

تأثير برنامج تدريبات مقترح لتنمية عنصر الرشاقة في درس اللياقة المسرحية لدى طلبة قسم الفنون المسرحية / كلية الفنون الجميلة

م.د. رابحة حسن عباس

جامعة بغداد / كلية الفنون الجميلة

المقدمة

تعتبر التمرينات احدى المكونات الرئيسية في درس اللياقة المسرحية وتتعدد اغراض التمرينات فهي تعمل على تنمية الكثير من القدرات الحركية للطلبة كالرشاقة والمرونة والقوة والسرعة. والرشاقة احدى القدرات البدنية المهمة اللازمة في حياتنا اليومية ويحتاج اليها الممثل بصفة خاصة كأحتياجه للمرونة والتوازن.

ونعني بالرشاقة " قدرة الفرد على التلبية السريعة والتحكم في الحركات الدقيقة مع الادخار في المجهود والقدرة على الوثب او القفز مع تقييد اوضاع الجسم في الهواء بالخفة والدقة والبراعة والتوقيت الجيد في الخطوات السريعة وتدريب العضلات الصغيرة على الاحساس الدقيق ومساعدتها على القيام بالحركات المفاجئة" (٤ : ٢٤).

وعرف بيوكر الرشاقة بأنها " مقدرة الفرد على تغيير اوضاعه في الهواء" ويرى بيوكر ان السرعة عنصر هام في الاداء الرشيق واعتبر الفرد القادر على التغيير من وضع لآخر بأقصى سرعة وتوافق يمتلك اقصى درجات اللياقة وان الرشاقة في بعض الاحيان تتطلب عنصري القوة والجلد (١ : ٣٨٣).

اما هرتز فعرف الرشاقة بأنها " القدرة على اتقان التوافقات الحركية المعقدة والقدرة على التعلم واتقان المهارات الحركية والقدرة على سرعة تعديل الاداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة (١ : ٢٠١).

وصفة الرشاقة تختلف عن غيرها من الصفات البدنية الاخرى بكونها الطريق السليم لاعطاء الاسترخاء والذي يعتبر من اهم الصفات الضرورية للممثل، ويحتاج الممثل للرشاقة عندما

يقوم بربط عدة حركات تحت ظروف مختلفة او عند تغييره حركة او مهارة حركية بأخرى وكذلك عند تغييره الاتجاه او التغلب على بعض المواقف الصعبة اثناء التمثيل. وتهدف تدريبات الرشاقة الى تنمية التوافق العضلي العصبي للحركات التي يؤديها الممثل بكل جسمه او جزء معين وتنمي هذه التدريبات سرعة التلبية والتحكم مع الخفة والدقة والتوافق والتوقيت الجيد للحركة.

ولقد وجدت الباحثة من خلال عملها لسنوات عديدة كمدرسة لمادة اللياقة المسرحية بأن هناك ضرورة لتطوير البرامج والمناهج والمقررات وتقييمها متطرفة الى الجوانب التي تدور حول مضمون الدرس، اضافة الى التأكيد على ان الناحية التنفيذية لجوانب الدرس لا تقل اهمية عن مكوناته وتخطيطه بل مكملة له ووسيلة لتحقيق كل الجوانب المتوقعة.

ولهذا وجهت الباحثة اهتمامها الى كيفية تنمية عنصر الرشاقة لكونه ضمن المكونات الاساسية لدرس اللياقة المسرحية ومحاولة ليكون هذا الدرس اكثر فاعلية في اثاره الدوافع لتنمية اللياقة البدنية وتطوير طرق البناء الجسماني والحركي لدى طلبة وطالبات الفنون المسرحية.

هدف البحث

يهدف هذا البحث الى التعرف على اثر تدريبات مقترحة لتنمية عنصر الرشاقة لدى طلاب وطالبات الفنون المسرحية في درس اللياقة المسرحية.

فروض البحث

- التدريبات المقترحة لدرس اللياقة المسرحية تؤثر تأثير ايجابي في تنمية عنصر الرشاقة لدى طلاب وطالبات الفنون المسرحية.
- توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لعنصر الرشاقة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- هنالك فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في تنمية عنصر الرشاقة.
- هنالك فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تنمية عنصر الرشاقة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

اجراءات البحث

منهج البحث

استخدمة الباحثة المنهج التجريبي بأستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة مع قياس قبلي وقياس بعدي لكل منهما.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب وطالبات الصف الاول قسم الفنون المسرحية، كلية الفنون الجميلة للعام الدراسي ٩١ / ٩٢ وقد بلغة عينة البحث ٦٠ طالب وطالبة وتم تقسيم العينة الى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية (٣٠ طالب وطالبة) ومجموعة ضابطة (٣٠ طالب وطالبة) وبالنض الى قلة عدد الطالبات فلقد تم توزيعهن بالتساوي والتكافئ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وقامت الباحثة بدراسة الفروق بين مجموعتي البحث وتم ضبط المتغيرات من حيث السن والطول والوزن، واختبارات الرشاقة؛ ولقد طبقة تمرينات الرشاقة المقترحة على المجموعة التجريبية اما المجموعة الضابطة فطبقة عليها تمرينات الرشاقة الموجودة في المهاج الدراسي فقط.

جدول (١)

تكافئ مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة.

نوع الاختبار	المتغيرات	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م	
الاختبارات الانثروبومترية	السن بالسنة والشهر	1.5	18.8	1.1	19.08	غير دال
	الطول/ سم	4.5	166.8	4.3	165.4	غير دال
	الوزن / كغم	7.0	56.7	6.5	57.5	غير دال
اختبارات الرشاقة	الجري المكوكي	10.91	15.75	8.17	16.89	غير دال
	الجري الزجزاجي	10.54	15.88	10.91	15.98	غير دال
	جري الموانع	10.72	16.2	9.57	16.10	غير دال

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائيا بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من السن، الطول، الوزن، واختبارات الرشاقة ويأكد هذا الجدول تكافئ المجموعتين في هذه المتغيرات.

ادوات البحث

اختبارات لقياس عنصر الرشاقة

١. اختبار جري الموانع.
٢. اختبار الجري الزجزاجي.
٣. اختبار الجري بين خطين متوازيين المسافة بينهما ١٢ قدم مع تبديل وضع المكعبات من خط الى اخر (الجري المكوكي).

الدراسات الاستطلاعية قامت الباحثة بدراسة استطلاعية في يوم السبت الموافق ١٧/١٠/٩١ لشرح الهدف من الدراسة وكيفية تطبيق البرنامج ولحساب معامل ثبات الاختبار بطريقة الاعداد بفاصل زمني اربعة ايام على عينة من ٢٠ طالب وطالبة من نفس مجتمع البحث وليست العينة قيد البحث، وقد اسفرت هذه الدراسة عن التأكد من تفهم الطلاب والطالبات لكيفية اداء التدريبات وتفهم المساعدين لكيفية احتساب الزمن واسلوب تطبيق البرنامج. وتم حساب صدق وموضوعية الاختبارات واسفرت النتائج على درجة ثبات وصدق عالية.

جدول رقم (٢)

يوضح صدق وثبات وموضوعية اختبارات الرشاقة.

الاختبارات	صدق	ثبات	موضوعية
اختبار الجري المكوكي	87%	77%	83%
اختبار جري الزجزاجي	89%	82%	89%
اختبار جري الموانع	87%	87%	83%

خطوات التجربة

- قامت الباحثة بضبط متغيرات التجربة وهي السن والطول والوزن ومستوى الرشاقة بتطبيق اختبارات الجري المكوكي، الجري الزجزاجي، وجري الموانع.
- تم تجميع التمرينات التي تنمي الرشاقة لطلبة المرحلة الجامعية.
- تم عرض هذه التمرينات على عدد من الخبراء من اعضاء هيئة التدريس في كليات التربية الرياضية.
- تم عرض الاختبارات المقترحة التي تقيس الرشاقة على نفس الخبراء.
- قامت الباحثة بتعديل التمرينات طبقا لتوصيات الخبراء.

- تم اجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

اجراء التجربة الاساسية

- قامت الباحثة بتدريس درس اللياقة المسرحية على المجموعتين التجريبية والضابطة.
- تم تطبيق التجربة على افراد المجموعتين التجريبية والضابطة كما يلي
اولا تم اضافة تدريبات الرشاقة المقترحة على الدرس بعد استبعاد تدريبات الرشاقة الاساسية في المنهاج الدراسي وذلك للمجموعة التجريبية في جزء الاعداد البدني.
ثانيا تم تنفيذ درس اللياقة المسرحية على المجموعة الضابطة بأستخدام تدريبات الرشاقة الاساسية بالمنهاج الدراسي والمتبع دون اضافة التدريبات المقترحة للرشاقة.
- وبذلك تطابق درس اللياقة المسرحية في جميع اجزائه ومكوناته واساسياته للمجموعتين التجريبية والضابطة عدا الجزء الخاص بالرشاقة، وتم التدريس للمجموعتين تحت نفس الظروف.
- وكان عدد تمارين الرشاقة المقترحة خمسة وعشرون تمرين تعطى للمجموعة التجريبية بالشكل التالي خمسة تدريبات تدرس مرتين خلال الاسبوع الاول تتبع بخمسة تدريبات اخرى تدرس في الاسبوع الثاني بواقع مرتين وتكرر على هذا المنوال حتى تنتهي تدريبات الرشاقة المقترحة وفي الاسبوع الاخير تكرر التدريبات ذات المهارات الصعبة لاتقانها.

تدريبات الرشاقة المقترحة في البرنامج

١. القلبة الهوائية المنكورة.
٢. الوثب مع تتي الجذع للجانب مع مد احدى الذراعين للجانب والاخرى مائلة عاليا.
٣. قفزة اليدين الخلفية.
٤. وثبة المقص الامامية.
٥. العجلة البشرية من الاستناد.
٦. العجلة البشرية بدون استعمال اليدين.
٧. القلبة الهوائية بعد الدوران البسيط.
٨. وثبة الحصان وتكون بالوثب عاليا مع تبادل رفع الركبتين عاليا وتشبه في ايقاعها وشكلها (جري الحصان).

٩. الكلك (ضرب القدمين) وهي الوثب برجل واحدة مع مرجحة الرجل الحرة جانبا عاليا وضربها لرجل الارتقاء في الهواء.

١٠. القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة.

١١. وثبة الغطس.

١٢. وثبة النجمة وهي الوثب مع مد الذراعين والساقين للجانب.

١٣. الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين.

١٤. وثبة الارتفاع وهي الوثب مع ملامسة باطني القدم لبعضهما وتكون الذراعين بين الرجلين.

١٥. الدرجة امامية فتحا.

١٦. الدورانات في الهواء.

١٧. وثبة الحلقة وهي الوثب عاليا مع تقوس الجذع خلفا ورفع الذراعين عاليا خلفا مع ثني الساقيين للمس القدم بالرأس.

١٨. الوقوف على اليدين ثم عمل درجة للامام.

١٩. ترمينات توافقية.

٢٠. الوثب مع رفع الرجلين اماما عاليا.

٢١. قفزة اليدين الامامية.

٢٢. الوثب مع تبديل الرجلين وهي الوثب من قدم لاخرى مع مرجحة الرجل اماما اوخلفا ويراعى مرجة الرجل الحرة اولاً ثم رجل الارتقاء ثانياً ورفع الذراعين عاليا اوجانبا وهذه الوثبة عبارة عن وثبة مقصية خلفية.

٢٣. الوثبة المقوسة وهي وثبة عالية مع الارتقاء بالقدمين وتقوس الجسم خلفا.

٢٤. الجري على شكل قوس للامام والخلف على ان يتحكم الطلبة في حركة ايقاف الجسم عند تغيير الاتجاه من الجر اماما للجر خلفا.

٢٥. وثبة المرجحة وهي الارتقاء بقدم والهبوط على نفس القدم وترتبط هذه الوثبة مع المشي الراقص اومع مشي المرجحة وتؤدي اما بفتح الساقيين اومع ثني الركبة لتمس ركبة الرجل

الاخرى (٢)، (٣)، (٥)، (٩).

واكثر هذه الترمينات تؤدي من اوضاع متحركة غير ثابتة.

الخطة الزمنية للوحدة التدريبية

تأثير برنامج تمرينات مقترح لتنمية عنصر الرشاقة في ورس اللياقة (المسرحية لرى طلبة قسم الفنون المسرحية / كلية الفنون الجميلة....
م.وراحة حسن عباس

- قسمت الوحدة الدراسية الى ١٢ درس بواقع درسين اسبوعيا، كل درس ٦٠ دقيقة واستغرقة التجربة ٦ اسابيع في المدة ٩١/١٠/٢٤ الى ٩١/١٢/٥.
- بعد مرور ٦ اسابيع على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تم تطبيق اخترات الرشاقة كقياس بعدي.

عرض ومناقشة التجارب

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق	قيمة ت	الدلالة
	م	ع	م	ع			
الجري المكوكي	15.75	10.91	9.7	9.18	6.95	3.07	0.01
الجري الزجزاجي	15.88	10.04	10.2	10.1	6.25	3.10	0.01
جري الموانع	16.2	10.72	10.1	9.99	7.01	3.22	0.01

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير الرشاقة.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق	قيمة ت	الدلالة
	م	ع	م	ع			
الجري المكوكي	16.89	8.17	15.35	11.9	1.65	0.90	غير دال
الجري الزجزاجي	15.98	10.91	14.19	10.9	1.80	0.97	غير دال
جري الموانع	16.10	9.57	12.99	8.99	2.98	1.97	غير دال

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروض دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الرشاقة مما يدل على ان البرنامج التقليدي دون تمرينات الرشاقة لم يكن له تأثير واضح في تحسن الرشاقة.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

القياس البعدي.

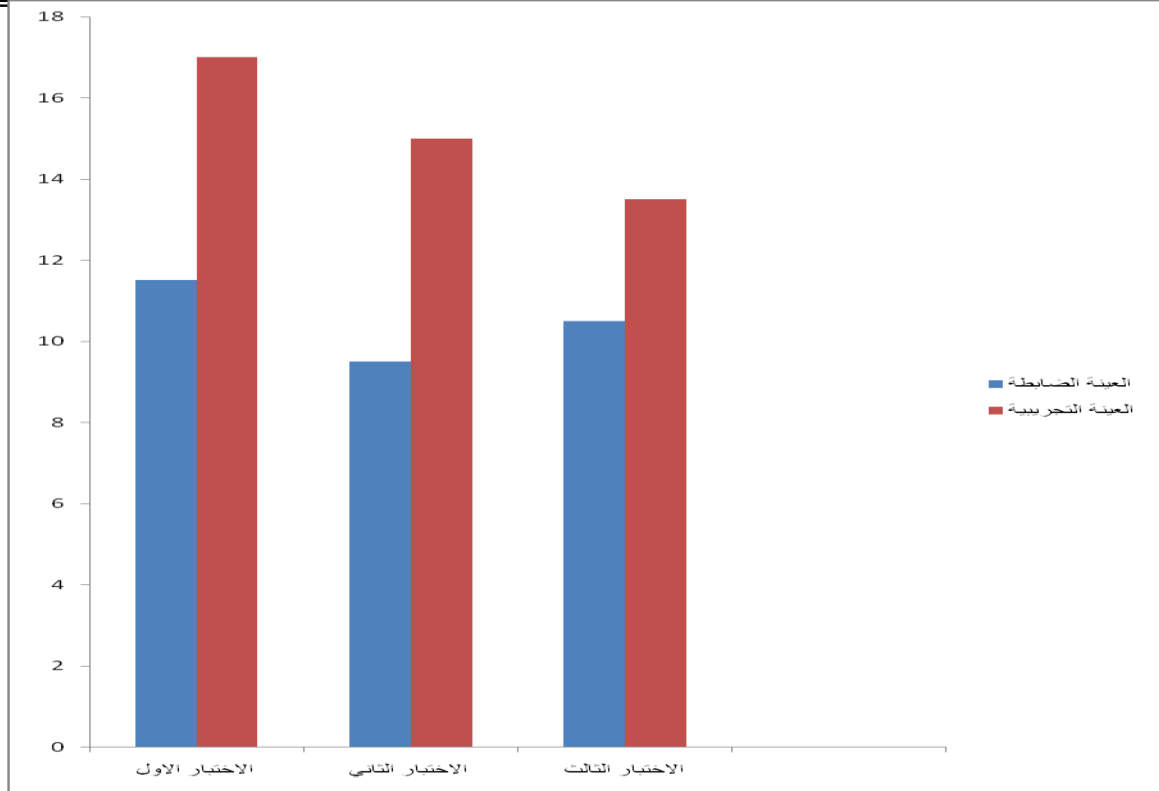
المتغيرات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الفروق	قيمة ت	الدلالة
-----------	--------------------	------------------	--------	--------	---------

	ت	ع	م	ع	م		
0.01	2.98	6.65	11.9	15.35	9.18	9.7	الجرى المكوكي
0.05	2.15	4.99	10.9	14.19	10.01	10.2	الجرى الزجزاجي
0.05	2.26	4.88	8.99	12.99	9.99	10.11	جرى الموانع
0.05	7.39	16.52	30.17	43.53	29.18	29.20	

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ويرجع ذلك الى اثر تمرينات الرشاقة المقترحة مما كان له تأثير اكبر على قدرة الرشاقة وتحسنها للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

ويتضح من الجدول رقم (٣)، (٤) تقدم كل من المجموعة التجريبية والضابطة في الرشاقة، ويرجع ذلك الى ان الرشاقة تتحسن بالتدريب كما ان معدل نمو الرشاقة في هذه المرحلة مرتفع وتتفق هذه النتائج مع اراء حامد الافندي (١٩٧٥) وعلاوي (١٩٧٨) وهارا (١٩٧١) في ان الاعصاب والعضلات في هذه الفترة تتحسن فيزداد التوافق العضلي العصبي وبالتالي ينمو عنصر الرشاقة (٨)، (٦)، (١٠).

يتضح من الجدول (٥) والشكل البياني (١) ان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة كبيرة في القياس البعدي فيعتبر هذا مؤشر على تحسن ونمو الرشاقة في المجموعة التجريبية المطبق عليها تمرينات الرشاقة المقترحة عن المجموعة الضابطة المطبقة عليها تمرينات الرشاقة المنهجية ويرجع سبب ذلك الى فاعلية التمرينات المقترحة وتأثيرها الواضح في تنمية الرشاقة لدى المجموعة التجريبية وذلك بالرغم من توحيد طريقة التدريس للمجموعتين، الا ان المجموعة التجريبية اعطت نتائج افضل وبذلك كانت التمرينات المقترحة ذات فعالية اكثر من التمرينات المنهجية حيث نمت الاولى الرشاقة بشكل واضح ومعنوي (١)(٨).



شكل (1)

يوضح المتوسط الحسابي لاختبار الرشاقة لكل من العينة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية.

الاستنتاجات

من خلال البحث استنتجت الباحثة ان برنامج تدريبات الرشاقة المقترحة له فاعلية اكبر في تنمية عنصر الرشاقة لدى طلبة قسم الفنون المسرحية، مع ارتفاع مستوى درس اللياقة المسرحية مع ارتفاع مستوى درس اللياقة البدنية.

التوصيات

- توصي الباحثة
- زيادة الاهتمام بتنمية الرشاقة في درس اللياقة المسرحية باعتبارها عنصرا مهما وتدريب اللياقة المسرحية للسنوات الدراسية الاربعة للمساعدة في اعداد جسم الممثل.
 - استخدام تدريبات الرشاقة المقترحة في جزء الاعداد البدني بدرس اللياقة المسرحية لتحسن عنصر الرشاقة.
 - اجراء بحوث عديدة بخصوص عناصر اللياقة البدنية الاخرى الضرورية لاعداد جسم الممثل.

المراجع

١. تشارلز أ. بيوكر: اسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، القاهرة، مكتبة الانجلوالمصرية، ١٩٦٤.
٢. رابحة حسن عباس : التمرينات الفنية الحديثة للنبات، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠.
٣. عطيات محمد خطاب : التمرينات للنبات، القاهرة، دار المعارف، الطبعة الرابعة، ١٩٧٨.
٤. فاطمة عبدالحميد السعيد : الاسس العلمية والتشريحه لفن الباليه، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٧٣.
٥. ليلي زهران : الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، القاهرة، دار الفكر العربي، د.ت.
٦. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضى، الطبعة الثالثة، القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٨.
٧. — : علم التدريب الرياضى، القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٧.
٨. محمد حامد الافندي : علم النفس الرياضى والاسس النفسية للتربية الرياضية، القاهرة، ١٩٧٥.
٩. يوركن لايرش، عبدالسلام عبدالرزاق : الاسس النظرية فى الجمناستك، الطبعة الثانية، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٧٨.
١٠. Harra, P, "Traininvzs Lehre Spotrerlaye" Berlin, 1971.