

أثر استخدام المرونة الحركية بإيقاعات موسيقية متنوعة  
في تطوير اللياقة العقلية للممثل المسرحي

**The effect of using kinetic flexibility in a variety of musical rhythms  
In developing the mental fitness of the theater actor**

الباحث / م.د. احمد كاظم منصور

**Researcher / Dr. Ahmed Kazem Mansoor**

جامعة بابل / رئاسة الجامعة / قسم النشاطات الطلابية

( [ahmed.alkhafaji@uobabylon.edu.iq](mailto:ahmed.alkhafaji@uobabylon.edu.iq) )

**ABSTRACT**

The research consisted of four chapters. The first chapter dealt with: The methodological framework of the research, including the research problem, which was summarized by the question (What is the impact of the use of some diverse musical rhythms in developing the mental fitness of theatrical actor?), and also included the importance of the research and the need for it, the research objective and its limits, and the identification of terms, while The second chapter dealt with: The theoretical framework, which included two sections. The first section included (kinetic flexibility and musical activities) and the second topic (mental fitness, its importance and benefits). The third chapter included the research procedures, the population and the sample, in addition to

the research tool and its method. The fourth chapter contains results, conclusions, sources and references .

**Keywords:** kinetic flexibility, mental fitness, theatrical actor.

### ملخص البحث :

تكون البحث من أربعة فصول تتناول الفصل الأول :- الإطار المنهجي للبحث متضمناً مشكلة البحث التي تلخصت بالتساؤل ( ما مدى تأثير استخدام بعض الإيقاعات الموسيقية المتنوعة في تطوير اللياقة العقلية للممثل المسرحي ؟ ) ، وكما ضم أهمية البحث والحاجة إليه وهدف البحث وحدوده وتحديد المصطلحات ، فيما تتناول الفصل الثاني :- الإطار النظري الذي اشتمل على مبحثين تضمن المبحث الأول ( المرونة الحركية والأنشطة الموسيقية ) وتضمن المبحث الثاني ( اللياقة العقلية أهميتها فوائدها ) . أما الفصل الثالث تضمن إجراءات البحث ، المجتمع والعينة ، إضافة إلى أداة البحث ومنهجه. وقد احتوى الفصل الرابع على النتائج والاستنتاجات والمصادر والمراجع .

**الكلمات المفتاحية :** المرونة الحركية ، اللياقة العقلية ، الممثل المسرحي .

## الفصل الأول

### الإطار المنهجي

### مشكلة البحث :

مما لا شك فيه هناك العديد من العوامل التي من شأنها التأثير على المستوى الأدائي للممثل المسرحي ، كالحالة ( النفسية - البدنية - العقلية - الفسيولوجية ) وتعد اللياقة العقلية عامل مهم وفعال في تحديد المستوى الوظيفي للممثل المسرحي من خلال التنوع في مهارات التفكير وترتيب الأولويات الذي تعد منفذاً لشحن الفكر والتركيز في طبيعة الأداء ، فالعقل يحتاج إلى التدريب المستمر لاتساع قدرته الاستيعابية وتوسيع الذاكرة بالتدريب لخلق ذاكرة إضافية مدربة لها لياقة تذكر أوسع وأسرع ، فبالترتيب المستمر يحسن العقل كفاءته ويصبح وسيلة فعالة لتجنب الهم

والقلق والمؤثرات السلبية المستمرة ، ومما لاشك فيه إن تتوازي اللياقة العقلية دائما مع لياقة الجسد لتحسين الجوانب الجسدية والعقلية والروحية معاً ، فالنشاط البدني المنتظم يساعد في الحفاظ على المهارات العقلية الرئيسة . ومن المعلوم أيضاً أن الموسيقى هي احد أهم فنون الحياة التي تسهم في التمتع بالصحة النفسية والعضوية والبدنية لتأثيرها بالبنفس الباطنة ، مما ينعكس أثره إيجاباً على أعضاء الجسم وأجهزته كالجهاز العصبي ، بالتخلص من مشاعر الخوف والقلق ورفع مستوى الإبداع وتحفيز مستوى الإنتاج العملي المتنوع للممثل المسرحي . وتكمن مشكلة البحث الحالي بالتساؤل الآتي : ( ما مدى تأثير استخدام بعض الإيقاعات الموسيقية المتنوعة في تطوير اللياقة العقلية للممثل المسرحي ؟ )

#### أهمية البحث والحاجة إليه :

تكمن أهمية البحث الحالي في الآتي :-

- ١- التعرف على أهم سمات اللياقة العقلية .
- ٢- معرفة مدى العلاقة بين الإيقاعات الموسيقية المتنوعة وبين مستوى المهارات العقلية للممثل المسرحي .
- ٣- التعرف على نسبة مساهمة المرونة الحركية في تحديد مستوى التأثير على تطوير اللياقة العقلية للممثل المسرحي .
- ٤- يفيد الدارسين في مجال المسرح وعلم النفس .

#### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على اثر استخدام المرونة الحركية على وفق بعض الأنشطة الموسيقية لتطوير اللياقة العقلية للممثل المسرحي .

#### حدود البحث :

١. الحد الزماني : العام الدراسي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ .
٢. الحد المكاني : العراق / بابل / كلية الفنون الجميلة .

- ٣- الحد الموضوعي : دراسة اثر استخدام المرونة الحركية بإيقاعات موسيقية متنوعة لتطوير اللياقة العقلية للممثل المسرحي .
- ٥- الحد البشري : طلبة كلية الفنون الجميلة / قسم الفنون المسرحية .

### تعريف المصطلحات :

#### اللياقة العقلية :-

أ- تعرفها ( ريان هاشم ) " بأنها قدرة عقلية معرفية تحدث داخل المخ الإنساني ، ويستدل عليها بطريقة مباشرة من سلوك الفرد في حل المشكلات ومرونته في التفكير وتوافقه مع الحياة " . [ ١ ص ١٠٠ ]

ب- عرفتها ( فدوه ناصر ) " على أنها توظيف الفرد للعمليات الذهنية عند مواجهة خبرة جديدة أو موقف ما ليحقق أفضل الاستجابات وأكثرها فعالية " . [ ٢ ص ٨ ]

ت- وعرفها ( ثائر غباري ) " بأنها عملية حيوية ديناميكية تشكل القوة الدافعة لتوجيه السلوك نحو تحقيق الهدف " . [ ٣ ص ١٥٥ ]

#### التعريف الإجرائي :

يعرفها الباحث " على أنها قدرة الممثل المسرحي على استخدام أساليب التفكير المتنوعة في حل المشكلات التي تواجهه أثناء الأداء المسرحي وتحدي الخبرات الجديدة ومواجهتها بمرونة عالية وثقة بالنفس " .

## الفصل الثاني

### الإطار النظري

#### المبحث الأول / المرونة الحركية والأنشطة الموسيقية

##### المرونة الحركية :

تعد المرونة الحركية من بين الصفات المهمة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية ، كما أنها تمثل مع بقية مكونات الأداء البدني أو الحركي ( القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة) الركائز التي يتأسس عليها اكتساب الأداء الحركي واتقانه ، والمرونة الحركية تسهم بقدر كبير في التأثير على سمات الأداء الإيقاعي ، فالقيام بالأداء الحركي بمصاحبة الموسيقى من أهم الوسائل التي تساعد الإنسان على أدراك إيقاع الحركة واتقانه ، لارتباط الإيقاع بالقدرات البدنية والحركية [ ٤ ص ٩٠ ] . إذ تعد هذه المكونات مهمة لأداء أي مهمة جسدية تقوم على سلسلة من الحركات المتتالية أو المتعاقبة ، فالخاصية الإيقاعية للحركة الجيدة تسمح للممثل المسرحي أن يتحرك بسهولة ورشاقة تتضمن الجسم بأكمله ، ولإيقاع أهمية كبيرة في أداء المستوى الجسدي ، إذ انه يسهم في زيادة الشعور بحالة نفسية جيدة من خلال تنشيط المزاج عند الممارسة ، كما يعمل الإيقاع الموسيقي المصاحب للحركات على تسهيل الأداء الحركي ، إذ يمكن الجهاز التنفسي والقلب على العمل بطريقة أفضل ويخفض التوتر العصبي من خلال تسهيل عمل الجهاز العصبي ، كما يساعد الإيقاع الحركي على الاقتصاد في بذل الجهد والطاقة وينمي الذكاء والقدرة على التركيز عند استخدامه بشكل صحيح ومنظم [ ٥ ص ٢٩٩ ] .

ويرى الباحث أن استخدام الموسيقى أثناء التمرينات والتدريبات المسرحية من الأمور المهمة التي تساعد الممثل المسرحي على التواصل في الأداء دون التعب والملل ، فضلاً عن أن الموسيقى ذات الإيقاعات المتنوعة تساعد على رفع الحالة النفسية الايجابية للممثل المسرحي وخروجه من الإطار الروتيني اليومي .

## الأنشطة الموسيقية :

هي مجموعة من الأعمال التي يقوم بها الفرد مستخدماً العناصر الأساسية للموسيقى ( اللحن - الإيقاع - الهارموني ) بصورة مختلفة وبسهولة ويسر تتمثل في الأنشطة الموسيقية مثل ( الغناء - التدريب الصوتي - التذوق الموسيقي - الإيقاع الحركي - العزف ) ، التي تساعد في تنمية الوعي الفني والتذوق وتنمية الإدراك الحسي والقدرة على الاستماع وآدابه [ ٦ ص ٢٣٥ ] . وتعد الأنشطة الموسيقية من أكثر الوسائل التي تجذب انتباه الفرد لما تحتويه من مواقف يستطيع من خلالها الفرد التعبير عن نفسه وتوفر له مجالات الانطلاق والإبداع ، كما تسهم في تحقيق الأهداف الموسيقية التربوية المختلفة ( الأهداف المعرفية - النفس حركية - الوجدانية ) إذ تعتمد الأنشطة الموسيقية على ثلاث ركائز أساسية ( الاستماع - الغناء - الحركة ) [ ٧ ص ٦٨ ] .

## الأنشطة الموسيقية وتأثيرها على القدرات العقلية :

للأنشطة الموسيقية عدة تأثيرات على تنمية قدرات الجانب العقلي وهي كما يلي :-

١- **التأثير على العقل :** للموسيقى تأثير ايجابي على المهارات الشخصية للفرد في اغلب الأحيان فهي تؤثر على مستوى التركيز وتحسن الذاكرة من خلال تحفيز خلايا الدماغ والخلايا العصبية المسؤولة عن تطوير الذاكرة ، ولها القدرة على مساعدة الأفراد ( أطفال - شباب - كبار سن ) في دخول حقول جديدة ، فضلاً عن مساعدتهم في انجاز المزيد من النجاح في حياتهم العلمية والاجتماعية [ ٨ ص ٣ ] .

٢- **علاج القلق :** تنشط الموسيقى مناطق المخ التي تشارك في الحركة والتخطيط والانتباه والذاكرة ، فالاستماع إلى الموسيقى له تأثير ايجابي مختلف عن معالجة الأصوات الأخرى ، كالضوضاء وتأثيرها السلبي على قدرة المخ ، فالاستماع للموسيقى يغير كيمياء المخ ، ويؤدي إلى الشعور الجيد الذي يعزز مستويات الإنتاج الفكري والطاقة للجسم ، فعند سماع الموسيقى يقوم العقل بالعديد من النشاطات التي تجعل من الفرد أكثر ذكاءً [ ٩ ص ٤ ] .

٣- **التأثير على الاسترخاء والحد من الانفعالات :** للاسترخاء علاقة وثيقة مع الموسيقى ، من خلال مساعدة التفكير على الثبات وإيقاف الشرود الذهني وصولاً للهدوء الداخلي ، لما للأنشطة

الموسيقية من تأثيرات نفسية وجسمية تنتج استجابة منخفضة والتي توصف بالاسترخاء ، لها تأثير في الأنظمة ( التلقائية - المناعية - الهرمونية - العصبية ) المكونة للحالة النفسية التي تقلل من عاملي الخوف والقلق وخلق إحساس من الترقب متبوع بإحساس من التفرغ يستخدم في إثارة المشاعر والخيال للفرد [ ١٠ ص ٣١٧ ] .

٤- **التأثير على الذاكرة :** تحفز الأنشطة الموسيقية خلايا نصفي المخ ( الأيمن والأيسر ) معاً ، وان نشاط هاتان المنطقتين يزيد من القدرة على التعلم والتذكر وتجعل الفرد أكثر قابلية لفهم المعلومات وحفظها في ذاكرته ، والموسيقى أداة هامة لاسترجاع أدق التفاصيل لإسهامها في سهولة عملية التذكر [ ١١ ص ١٥ ] .

٥- **التأثير على قوة التركيز والذكاء :** تؤثر الأنشطة الموسيقية بشكل كبير في زيادة التركيز وعمقه فهي وحدها القادرة على تحسين كفاءة الذكاء للمتعلم ، والذي يختلف من فرد لآخر باختلاف تنوعها [ ١٢ ص ١٥٧ ] .

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث أن دور الأنشطة الموسيقية في تنمية القدرات العقلية يتلخص بعدة نقاط هي :-

- القدرة على الملاحظة وتنمية التركيز والانتباه وأدراك العلاقات .
- تنمية الذاكرة السمعية وزيادة قدرة المتعلم على التذوق الموسيقي .
- تنمية الإحساس والإدراك الزمني والمكاني .
- تنمية الإحساس اللمسي والبصري والتصور الحركي من خلال التخيل .
- تنمية قدرة الإبداع والابتكار والتخيل .
- التحكم بالانفعالات وتخفيف حدة التوتر والقلق .

### المبحث الثاني / اللياقة العقلية أهميتها فوائدها

يتميز الإنسان عن بقية الكائنات الحية بثلاث عناصر أساسية هي : ( الجسد - الروح - العقل ) وليحقق النجاح في حياته يحتاج كل عنصر من هذه العناصر إلى لياقة فالعقل يحتاج إلى لياقة ذهنية والجسد يحتاج إلى لياقة بدنية والروح تحتاج إلى لياقة نفسية . وتعد اللياقة العقلية أكثر

تعقيداً فتحتاج إلى جهد كبير واستثمار طويل لتحقيق التميز عن الآخرين ، وهي لا تنمو من فراغ بل تتطلب وجود هدف ورغبة لدى المتعلم ، فضلاً عن القوة الدافعة والمحركة نحو تحقيق الهدف [ ١٣ ص ١٠٩ ] .

أولاً : أهمية اللياقة العقلية [ ١٤ ص ٤٤ ] .

- ١- التأثير طويل الأمد في نشاط المتعلمين : للياقة العقلية تأثير طويل المدى على نشاط المتعلم ، ويمكن الاستفادة منها حتى وان بدأ ببرامجها في فترات متأخرة من حياتهم .
- ٢- الحالة الجيدة للمخ حتى مع تقدم العمر : أن اعتماد البرامج الخاصة باللياقة العقلية وتمارينها يجعل من الدماغ في حالة جيدة حتى مع تقدم العمر ، فاللياقة العقلية تحد من عملية النسيان وتزيد من القدرة على التذكر وتزيد من فرصة الاحتفاظ بالمعلومات .
- ٣- تقوية الذاكرة : أن الاستمرار بتطبيق برامج اللياقة العقلية والحرص على إتباع نظام غذائي جيد يحد من عمليات النسيان وتشتت الذهن .
- ٤- الاحتفاظ بممارسة الأنشطة اليومية : ممارسة بعض التمارين الذهنية الخاصة تساعد وبشكل كبير في ممارسة الأنشطة اليومية التي يحتاجها الإنسان في حياته .

ثانياً : فوائد اللياقة العقلية

- ١- القدرة على حل المشكلات المحيطة بالفرد ، إذ يواجه الفرد العديد من المشكلات في حياته اليومية التي تحتاج إلى حلول مرضية مما يتطلب استخدام لياقته العقلية واستثارة عدد من العمليات المعرفية المنظمة والمنهجية وفق أساليب مخططة وهادفة [ ١٥ ص ٦٠ ] .
- ٢- الشعور بالسعادة والراحة النفسية ، وهي تلك اللحظات الإبداعية التي تبذل بها الذات لذتها أي التوظيف الأمثل للذات ( سموها - ارتقائها - نقاؤها ) والتي ترتبط بالحالة المزاجية الايجابية ولبلياقة الفرد العقلية التي تعكس الرضا عن ذاته .
- ٣- القدرة على حسن التعامل مع الآخرين ، وهي حالة من حالات الانسجام والالتزان في جميع العلاقات بالآخرين والبيئة المحيطة من خلال التوافق بوجود الرغبة والدافع نحو هدف ما ، والفرد

الذي يتمتع بلياقة عقلية عادة ما يكون ذا توافق مع نفسه ومع الآخرين ، كونها تساهم بشكل كبير بإذابة جميع العوائق وتسهيل الوصول إلى الأهداف بشكل منظم [ ١٦ ص ٥٥ ] .

٤- زيادة الثقة بالنفس ، وهي قيمة اجتماعية وإنسانية عليا تمنح الأفراد الشعور بالأمان الذي يعتبر العنصر الأساس لنجاح العلاقات مع الآخرين ، فضلاً عن كونها احد أهم مجالات اللياقة العقلية التي تؤدي دوراً هاماً في مواجهة تحديات الحياة [ ١٧ ص ١٨٥ ] .

٥- القدرة على التفكير السليم المتوازن ، هي احد مجالات اللياقة العقلية فالفرد الذي يمتلك لياقة عقلية يكون ذا تنوع في أساليب التفكير من خلال توظيف قدراته الذهنية لاكتساب المعارف وتنظيمها والتعبير عنها بما يتلائم مع المواقف .

٦- اكتساب الفرد مهارة اختيار العلاقات الاجتماعية السليمة ، وهي عملية ترتيب الأولويات في الاختيار والتوافق الذهني والنفسي في بناء العلاقات مع الأشخاص والبيئة المحيطة.

٧- القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة ، تعد عملية اتخاذ القرارات جزء من حل المشكلات وهي آلية من آليات البدائل والخيارات والتي بموجبها يتم اختيار وتبني حل معين لمشكلة ما من بين الحلول الممكنة ، استناداً لهدف معين ينبغي تحقيقه مع توخي الحيطة والحذر في اختيار المؤشرات الكمية والكيفية لأهداف القرار وقواعده وطرق تنفيذه [ ١٨ ص ٤٣ ] .

٨- المرونة في التفكير ، هي القدرة على توليد مجموعة من الأفكار المتنوعة وتوجيه مسار التفكير لمواجهة مواقف جديدة ومشكلات متغيرة ، فضلاً عن القدرة على تغيير الحالة الذهنية من حالة الصلابة إلى حالة المرونة والانفتاح العقلي التي تهدف إلى التفسير والفهم أو إستراتيجية عمل [ ١٩ ص ١٤٤ ] .

ومن خلال ما تم ذكره يمكننا القول إلى أن اللياقة العقلية تهدف لتحقيق مجموعة من النتائج لدى الأفراد منها :-

- الأهمية : وهي اختيار نمط من أنماط السلوكيات العقلانية الذكية بدلاً من الأنماط الأقل إنتاجية .
- الميول : وهو الشعور بالنزعة نحو استخدام السلوكيات الذكية .

## للممثل المسرحي

- الإحساس : التوجه نحو أدراك وجود الفرص الملائمة .
- القدرة : امتلاك المهارات الأساسية لتنفيذ السلوكيات المناسبة في المواقف .
- الالتزام : مواصلة السعي للتأمل وتحسين مستوى الأداء باستمرار .
- السياسة : إدماج الأنماط العقلانية في جميع القرارات والممارسات وترقية مستواها واعتبارها سياسة عامة .

### ثالثاً: اللياقة العقلية وتأثيرها على الممثل المسرحي

أن تدريب الممثل المسرحي يتطلب ثلاث عناصر أساسية لأداء دوره بشكل أكثر إتقان ، فيحتاج إلى اللياقة ( العقلية - البدنية - النفسية ) وهذا يتم بطريقة الإعداد الأولية والثانوية ومن ثم نهائية ، لمعايشة الدور الجيد من خلال القراءة الصوتية وتحسين النطق والقراءة الحركية والارتجال واستجماع الأحداث الدرامية وتحديد أهدافها وظروفها وكل ما يحيط بها ، واللجوء إلى الذاكرة الذاتية والتسلح بالمؤثرات العاطفية والوجدانية الشخصية ، فضلاً عن معرفته بكل ما يخص الشخصية المراد تجسيدها ، وتحديد زمان ومكان وظروف الشخصية التي تسبق الأحداث للشخصيات الأخرى ومواقفها ، فالممثل المسرحي الجيد هو الذي يستخدم جسده بشكل مقنع وان يكشف عن كل ما هو مجهول من خلال الطبيعة الإنسانية التي يتمتع بها والابتعاد عن المخاوف وإزالة الأخطار من خلال الثقة بالنفس ، وهذا لا يتم إلا من خلال التمارين المتواصلة جسدياً وفكرياً ، والذي بدورها تعطي تناسقاً واضحاً في بناء شكل الجسد ومرونته وتكوين منظومة متوازنة فيما بين الجسد وحواسه ، تؤدي إلى نتائج ايجابية للاحتفاظ المستمر للجسم مع العقل البشري وتجعل منه تيار من الاندفاعات التي تتدفق بشكل كبير للوصول إلى حالات الصدق والإحساس بكل ما هو محسوس معبراً عن الحالة الداخلية للممثل تتسم بواقعية وطبيعية لسلوكية الإنسان اليومية ، ومن خلال تدريب الممثل المسرحي على برامج وتمارين اللياقة العقلية يستطيع الممثل المسرحي من اتخاذ قراراته واتجاهاته سواء كان ذلك سلباً أم إيجاباً ، باعتبارها إحدى القوى النفسية والذهنية التي تحد من اتجاهات الممثل المسرحي وأنماط سلوكه ، وهي قابلة للتغيير كونها عملية ديناميكية تتغير بحسب تطور الواقع ، إذ أن الممثل المسرحي يعيش جواً اتصالياً

## للممثل المسرحي

تتوافق فيه الرسائل التي يتلقاها مع الصورة الذهنية التي يحملها والتي تعبر عن النظام المعرفي له ، وهي بنية تراكمية من السمات التي تميل نحو التجانس ، ولها عدة أبعاد تعنى بقدرة الممثل المسرحي على الإدراك والموازنة فيما بين الأحداث وهي :-

- ١- البعد المعرفي : وهو أدراك الممثل المسرحي للدور .
- ٢- البعد الوجداني : وهو ما يمثل مشاعر الممثل المسرحي وانفعالاته نحو الدور .
- ٣- البعد الإجرائي : وهو رغبة الممثل المسرحي في معايشة الدور وتنفيذه .

ويعد جسد الممثل أيقونة صورية تحمل وضعين متراكبين من الناحية التفسيرية ، فله وجود مادي وآخر تواصلية ، من خلال الحركات والإيماءات والعلامات الدلالية التي يمثلها كوسيلة تعبيرية مثل بقية المكونات المسرحية الأخرى إذ " تنتمي انساق العلامات الخاصة بالتعبير الجسدي للممثل ، والتي ينتجها هذا الجسد من خلال تقنياته إلى حيز العلاقات البصرية الداخلية في إطار الفضاء والزمان المسرحيين ، كعلامات تسمى العلامات الحركية علامات الإحساس بالحركة أو الوعي الحركي ، إذ يعد الممثل حامل العلاقة الأول والأساسي مهما اختلفت طبيعة العروض المسرحية ، إلا أن دور الممثل في إنشاء الفضاء المسرحي غير ثابت ، وهو يتراوح بين كونه نسقاً علامائياً مثله مثل غيره من الأنساق الأخرى ،

( الديكور - الإضاءة - الأغراض المسرحية ) " [ ٢٠ ص ٩٦ - ٩٧ ] . ومن الواضح أن الذخيرة الرئيسية لأي فنان حي ، ملكة الإحساس الحي المرهف بنفسه وبالعالم من حوله ، إلا أن الممثل يحتاج إلى أكثر من هذا فعندما يحتاج الفنان إلى الإحساس بأدواته التي يستعملها لتحقيق عمله الإبداعي . فالممثل يحتاج إلى إحساس عالٍ بجسده وصوته ، أي الإحساس بنفسه شكلاً ومضموناً خارجياً كان أو داخلياً حاضر ذكرياته ، أي أن الممثل يحتاج إلى أكثر من نوع من الأحاسيس ، فإلى جانب الإحساس الداخلي ( الإحساس العضوي الداخلي بالبدن وأحواله ) وهناك الإحساس بالشكل أي شكله هو بالذات ، بمعنى أدق الإحساس الحركي أي الإحساس بوضع الأهداف وحركتها بالنسبة للجسم والى بعضها البعض والإحساس بالجهد والمقاومة . إذ لا يوجد إحساس دون الجسم ، فالإحساس قد يكون لاشيء من دون المعرفة أو الإدراك سواء كان

هو ما يعرف بنفاذ البصيرة أم القدرة على الملاحظة أم الإدراك الحسي . إدراك الوجود المحيط أو الشعور بحضوره الخاص وهو يختلف عن الإدراك الذهني أو التصور للوجود الفعلي الذي قد لا يرتبط بالإحساس نهائياً . فالممثل يحتاج إلى عملية ضبط وتنظيم تلك الإحساسات والادراكات الذهنية ، بحيث يمكن استدعاؤها في أي وقت وهو ما يطلق عليه ( الاستبطان أو اللياقة العقلية ) أي تتشاهد بها الذات وما يجري في الذهن من إحساسات بقصد وصفها لا تأويلها . فضلاً عن عملية التذكر أما للماضي البعيد والقريب ويطلق عليها ( الذاكرة الانفعالية ) التي تعمل على استرجاع الذكريات مصحوبة بشحناتها الوجدانية . " فجسد الممثل وصوته قد لا يكونان هما أهم أدواته الإبداعية فقط ، بقدر ما تكون الطريقة أو التقنية التي يستعملها الجسد أو الصوت في تجسيد الشخصية . فتعدد تقنيات الممثل أو أدواته الإبداعية من تقنيات حركية متنوعة إلى التقنيات الصوتية جنباً إلى جنب مجموعة أخرى من القدرات لابد من توافرها لدى كل من يمارس مثل هذا النشاط الاتصالي ك

( اللغة - الذاكرة - التعبير ) والانتقال النسبي لسلوك الشخصية عن التغيرات العضوية والنفسية التي يمر بها ، مما يشكل مجموعة متكاملة لعمل الممثل في الزمان والمكان " [ ٢١ ص ٢٨٨ - ٢٨٩ ] . فجسد الممثل قد يكون ، أما جسداً محاكياً يقلد بدرجة أو بأخرى صورة ما واقعية باستعمال تقنيات وأوضاع حياتية ، أو يكون جسداً تعبيرياً اكتسب دلالة أكثر عمقاً ، بحيث يتحول إلى صورة أو رمز ما ، فني له جماليته الخاصة مقطوعة الصلة بالواقع ، وفي هذه الحالة فإنه يكون في حاجة إلى استعمال تقنيات حركية أكثر فنية من تلك السابقة أو تقنيات غير اعتيادية . لذا فإن التقنيات الحركية تنقسم إلى قسمين تقنيات ( اعتيادية - غير اعتيادية ) تعبر عن الأشياء مثلها مثل لغة الاختزال المستعملة في الكتابة بوصفها أشارات ( اتفاقيه - تبادلية ) بين مستعملها ، وهي قدرة مكتسبة بالتعلم [ ٢٢ ص ٢٩٣ ] . فالجسد لا يمكن أن يعبر عن كل هذه التعبيرات الإبداعية إلا عبر الحركة التي تعد نوعاً من أنواع الفن الخاص والمستقل والذي له خصائصه وقواعده الجوهرية التي تميزه عن غيره من الفنون الأخرى ك ( الرقص - الباليه ) فالحركة في المسرح إحدى المكونات البصرية المتعلقة بجسم الممثل ، والتي ترسم جمالية العرض

المسرحي من خلال التجسيدات التي يخلقها الممثل . والحركة لها دورها الدلالي والتميز في التعبير عن الحوادث والانفعالات العاطفية ، كونها تحاكي وتقلد ما يحدث في الحياة فبإمكان " العرض المسرحي أن يستغني عن الكلام لكنه لا يمكن أن يستغني عن الحركة مهما تقلص دورها في العرض " [ ٢٣ ص ١٦٩ ] . ولتسنى للممثل أن يقوم بالتشخيص الدرامي لأحداث الوقائع ، عليه أن يلجأ إلى التصوير الحركي لهذه الأوضاع ، كون أن عملية العرض تقتضي أن يكون التعبير الجسدي و فضائه الخاص من الفضاءات المسرحية الأخرى ، وتعد مرحلة التجسيد من أهم المراحل كونها هي الصورة المتكاملة . مما يستوجب من الممثل أن يخلق حياة حقيقية على المسرح ترتبط فيها العناصر الروحية والجسدية ارتباطاً تلقائياً طبيعياً كما في الحياة نفسها ، وهذا لا يتحقق إلا إذا كانت حركة الممثل نابعة من داخله باستعماله الذاكرة الانفعالية ، فيلجأ الممثل إلى خبراته الخيالية إلى جانب الاطلاع عن القواعد الفيزيولوجية للجسد ، كمعرفة أصل الحركة وخاصيتها من حيث متطلبات المخرج في نوعية الحركة وسرعتها ومطابقتها للصوت ، والذي تعد من أولى المتطلبات الواجب توافرها في الممثل كونه مطالب باستيعاب قيمة ومكانة التعبير الجسدي في العمل المسرحي ومدى علاقته بالتقنيات الأخرى [ ٢٤ ص ٢٩٠ ] . ولفهم الممثل لمواصفات الشخصية ومعرفة نمط حركتها وكيفية إيماءاتها وحالتها الداخلية ، يسهل عليه تجسيد الموقف بدقة ونجاح . فضلاً عن أن حركات الممثل فوق الخشبة ، هي ما تشد انتباه المتلقي . فالدور الأساسي في هذا التجسيد يرجع إلى عقل الممثل الباطن بوصفه الآلة التي تفرز هذه الحركات عبر الـ ( الخيال - تركيز الانتباه ) فأني ضعف أو خلل في الحركة يؤدي إلى تشتيت ذهن المشاهد . فللجوانب النفسية اثر مهم في تحديد وتصنيف الحركة المسرحية . إذ يقول ( ما يرهولد ) إذا " طلب من ممثل أن يعبر عن عاطفة فعليه أن يفعل ذلك باختيار حركات جسدية ملائمة " [ ٢٥ ص ١٩٦ ] . ونظراً لأهمية حركة الممثل فوق خشبة المسرح أصبح جسد الممثل موضع بحث الكثير من المخرجين والمهتمين بالمسرح ، وأصبح تدريب الممثل على اللياقة والمرونة الجسدية وقدرته على التحكم في أنشطة وإمكانيات جسده جزءاً أساسياً في إعداد وتدريب الممثل في العصر الحديث . ويمكن القول أن لا حياة على خشبة المسرح ولا قيمة دون حركات

جسدية موجبة ومعبرة من طريق الممثل ، إذ إن الحركة الدليل الذي يتجاوب معه المشاهد .  
فالكلمة المكتوبة يعبر عنها اللسان ، والدهشة تعبر عنها العينان ، والمشى تعبر عنه الأرجل  
والأيدي ، فكل جزء من أجزاء الجسد دلالة معينة يؤديها في أثناء تشخيصه الدرامي ، كمختلف  
الأحداث، فالحركة هي أفضل وسيلة لتوصيل الأفكار ومعانيها إلى المشاهد فيصبح جسد  
الممثل " ناقلاً يتوق إليه المتفرج ويرغب فيه بل يستيهمه ويندمج فيه " [ ٢٦ ص ١٥ ] .

### ما أسفر عنه الإطار النظري من مؤشرات

- ١- تعد المرونة الحركية من الصفات المهمة لاكتساب الأداء الحركي وإتقانه .
- ٢- تساهم المرونة الحركية في التقليل من الجهد والاقتصاد بالطاقة المستهلكة .
- ٣- تساعد التمرينات الحركية المصاحبة للموسيقى للممثل المسرحي على رفع حالته النفسية  
الإيجابية .
- ٤- تساهم الأنشطة الموسيقية للممثل المسرحي على تركيز انتباهه وتنمية قدراته الإبداعية .
- ٥- تعمل اللياقة العقلية على الانفتاح العقلي من خلال عمليات الفهم والتفسير للمواقف  
المختلفة .
- ٦- تساهم اللياقة العقلية بتنوع أساليب التفكير وطرق التعبير عنها .
- ٧- تساعد اللياقة العقلية للممثل المسرحي على اتخاذ القرارات حسب تطور الواقع المحيط به .
- ٨- تساهم اللياقة العقلية في إزالة المخاوف والأخطار الذهنية والكشف عن كل ما هو مجهول  
من خلال ثقة الممثل المسرحي بنفسه .

### الفصل الثالث

#### إجراءات البحث

#### أولاً : مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من طلاب كلية الفنون الجميلة / قسم الفنون المسرحية / جامعة بابل للعام الدراسي ( ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ ) الدراسة الصباحية ، والبالغ عددهم ( ٣٠ ) طالب

#### ثانياً : عينة البحث

شملت عينة البحث ( ٢٠ ) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي بأسلوب ( القرعة ) ، تم تقسيمهم على مجموعتين متساويتين وبواقع ( ١٠ ) طالباً للمجموعة التجريبية و ( ١٠ ) طالباً للمجموعة الضابطة .

#### ثالثاً : منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج ( التجريبي ) لملاءمته و طبيعة البحث الحالي .

#### رابعاً : أدوات البحث

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات والبحوث لغرض إيجاد مقياس اللياقة العقلية ، وبما يلائم عينة البحث ولم يجد الباحث سوى المقياس المعد من قبل ( وجدان عناد صاحب ٢٠١٦ ) ، [ ٢٠ ص ٤٤ ] . ويتكون المقياس من ( ٩٧ ) فقرة ، إذ قام الباحث بعرض فقرات المقياس من خلال استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس وعلم النفس وطرائق التدريس ، لمعرفة مدى ملائمة فقرات المقياس لعينة البحث وقياسها للياقة العقلية عند طلبة قسم الفنون المسرحية ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغها تبين مدى اتفاق الخبراء على صلاحية الفقرات لمقياس اللياقة العقلية ، إذ بلغت نسبة اتفاق الخبراء ( ١٠٠ % ) . ولحساب الدرجة التي يحصل عليها المجيب من خلال إجابته على فقرات المقياس اعتمد الباحث تصحيح المقياس على الدرجتين ( ١ ) و ( صفر ) إذ يمنح ( ١ ) إذا كانت الإجابة ايجابية ويمنح صفر للإجابة السلبية ، وبهذه الطريقة حسبت الدرجة

الكلية لكل مجيب عن الاختبار من خلال جمع درجات إجابته من الفقرات جميعاً ، إذ كانت أدنى درجة للاختبار ( صفر ) درجة وأعلى درجة له ( ٩٧ ) درجة بمتوسط فرضي ( ٤٨,٥ ) درجة .  
خامساً : التجربة الاستطلاعية الخاصة بمقياس اللياقة العقلية .

قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية لمقياس اللياقة العقلية على العينة والبالغ عددها ( ١٠ ) طلاب ، وذلك في يوم ٢٠ / ١١ / ٢٠٢٠ في كلية الفنون الجميلة / جامعة بابل ، إذ تم توزيع مقياس اللياقة العقلية على عينة التجربة الاستطلاعية في احد القاعات الدراسية وتم توضيح تعليمات المقياس وكيفية الإجابة عليه وفقاً للتسلسل المعروض وبعد الانتهاء من الإجابة على فقرات المقياس تم جمع الاستمارات من قبل الباحث ولعل ابرز ما يمكن الاستفادة منه خلال التجربة الاستطلاعية هو :-

- ١- أيجاد المعاملات العلمية للمقياس .
- ٢- معرفة الوقت المستغرق في الإجابة على فقرات المقياس والذي تراوح بين ( ٢٠ - ٣٠ ) دقيقة .
- ٣- معرفة مدى ملائمة المقياس لمستوى العينة المستهدفة ومدى وضوح فقراته .
- ٤- تحقيق الأهداف المرجوة وتكوين صورة واضحة عن طبيعة العمل وكيفية تطبيقه .

#### سادساً : الأسس العلمية

- ١- صدق المقياس : استخدم الباحث الصدق بعد عرضه على الخبراء واتفاهم على صلاحية فقرات المقياس والتي بلغت ( ١٠٠ % ) .
- ٢- ثبات المقياس : اعتمد الباحث على بيانات عينة التجربة الاستطلاعية ، إذ تم حساب معامل الثبات لمقياس اللياقة العقلية بطريقة ( ألفا كرونباخ ) والذي بلغ معامل ثباتها ( ٠,٨٩٥ ) وهو ما يدل على درجة ثبات عالية .

### سابعاً : الاختبارات القبلية

تم تنفيذ الاختبارات القبلية على عينة البحث وللمجموعتين ( التجريبية - الضابطة ) بتاريخ ٩ / ١٢ / ٢٠٢٠ ، إذ تم تطبيق مقياس اللياقة العقلية في احد القاعات الدراسية ، وتم توزيع استمارات مقياس اللياقة العقلية على العينة ، وقام الباحث بعرض التعليمات على أفراد العينة وشرح طريقة الإجابة وبعد تأكده من فهم العينة تمت الإجابة على فقرات المقياس ، وبعد الانتهاء من الإجابة تم جمع الاستمارات وتفرغ نتائجها في استمارات خاصة لسهولة العمل الإحصائي . ولغرض التأكد من عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين للاختبارات الخاصة باللياقة العقلية ، وكما مبين في الجدول أدناه .

جدول ( ١ ) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
اللياقة العقلية	٤٢,١١	١٠,٥٩١	٤٠,٠٩	١٠,٢٧٢	١,٦٧٣	٠,١٠١	غير دال

يبين الجدول ( ١ ) بعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين مما يدل على تكافؤها إذ أن قيم ( t ) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية ، البالغة ( ١,٦٧٣ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وتحت درجة حرية ( ٢٨ ) .

### ثامناً : صياغة وتنفيذ الوحدات التعليمية بالإيقاعات الموسيقية

تم البدء بتنفيذ الوحدات التعليمية بتاريخ ( ١٠ / ١٢ / ٢٠٢٠ - ٢٦ / ١ / ٢٠٢١ ) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع عند الساعة التاسعة صباحاً وتضمنت الوحدات المنهج الآتي :

- التمارين المستخدمة وهي تمارين المرونة الحركية وإيقاعات موسيقية متنوعة منها إيقاعات ( سريعة - بطيئة ) والتي كانت عبارة عن قطع موسيقية جاهزة ومجموعة من الأغاني المتنوعة .
- عدد الوحدات التعليمية بلغت ( ثمانية عشر ) وحدة .
- زمن الوحدة التعليمية ( ستون ) دقيقة .

- أقسام الوحدة التعليمية ( تحضيري - رئيسي - ختامي ) .
- قام الباحث باستغلال كامل مدة الوحدة التعليمية والبالغة ( ستون ) دقيقة في تنفيذ منهاجه التعليمي .

#### تاسعاً : الاختبارات البعدية

بعد تنفيذ إجراء الوحدات التعليمية وحسب المدة الزمنية المقررة لها وعلى وفق أنموذج ( كارين ) لعينة البحث والمتكونة من مجموعتين ( تجريبية - ضابطة ) ، عمل الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي إجراؤها في الاختبارات القبالية من حيث وقت الاختبار وتسلسل فقراته وباستخدام نفس الأدوات . إجراء الاختبار البعدي وبتاريخ ( ٩ / ٢ / ٢٠٢١ ) .

#### عاشراً / الوسائل الإحصائية المستخدمة

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل ارتباط بيرسون البسيط .
- ( t ) للعينات المتناظرة .
- الوسط الفرضي
- ألفا كرونباخ .

#### الفصل الرابع

##### النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها - الاستنتاجات

##### أولاً : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

- ١- عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة ( التجريبية ) .  
في الجدول ( ٢ ) يبين قيمة ( t ) المحسوبة ومستوى الخطأ للاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية في المقياس المستخدم .

جدول ( ٢ ) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة ( التجريبية )

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t	مستوى الخطأ الإحصائية	الدلالة
	ع	س	ع	س					
اللياقة العقلية	٤٢,١١	١٠,٥٩	٧٥,٨	١٢,١٩	٥٦,٧٣	١٢,٩٦	٧,٤٦	٠,٠٠٠	دال

يبين الجدول ( ٢ ) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( t ) المحسوبة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ، ومن خلال القيم الظاهرة نلاحظ فروقاً في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار ( t-test ) للعينات المتناظرة ، وتبين كل القيم معنوية كون إن نسبة الخطأ اقل من ( ٠,٠٥ ) وهذا ما يؤكد أفضلية الاختبارات البعدية لعينة البحث . ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية فيما بين الاختبارين ( القبلي - البعدي ) إلى أن سبب التطور في اللياقة العقلية يعود إلى استخدام تمارين المرونة الحركية المصاحبة للإيقاعات الموسيقية المتنوعة ، زاد من عامل التشويق والإثارة لدى عينة البحث والذي بدوره رفع من الحالة النفسية الايجابية لإفراد العينة وتنمية قدراتهم الإبداعية ، فضلا عن استخدام أنموذج ( كارين ) الذي يجعل من الطالب محور العملية التعليمية ويمنحه الحرية في التعبير عن آراءه من غير تردد أو خوف ، مما انعكس إيجاباً على مستوى اللياقة العقلية لديهم . وهذا ما يؤكد على أن استخدام المرونة الحركية المصاحبة للإيقاعات الموسيقية المتنوعة يتماشى مع الاتجاهات الحديثة في التدريس ، إذ جاءت خطوات المنهج المعد بصورة متسلسلة ومتربطة فيما بينها ، فكل خطوة منها تؤدي دوراً معيناً تمهيداً للخطوة التي تليها ، فضلا عن تميز المنهج المستخدم من قبل الباحث في تحقيق تفاعل مستمر فيما بين الطالب والتدريسي وفيما بين الطلبة أنفسهم أثناء عملية التعلم ومن خلال طرق ( المناقشة والاستقصاء والتطبيق العملي ) .

٢- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة ( الضابطة ) .

في الجدول ( ٣ ) يبين قيمة ( t ) المحسوبة ومستوى الخطأ للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المقياس المستخدم .

جدول ( ٣ ) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة ( الضابطة )

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المد سوية	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
اللياقة العقلية	٤٠,٠٩	١٠,٢٧	٥٨,٢٧٢	١١,٦٩	٥٤,١٦	١٩,٢٩	٦,٥٨	٠,٠٠٠	دال

يبين الجدول ( ٣ ) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( t ) المحسوبة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية ، ومن خلال القيم الظاهرة نلاحظ فروقاً في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار ( t-test ) للعينات المتناظرة ، وتبين كل القيم معنوية كون إن نسبة الخطأ اقل من ( ٠,٠٥ ) وهذا ما يؤكد أفضلية الاختبارات البعدية لعينة البحث . إذ يعزو الباحث الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لإفراد المجموعة الضابطة إلى طبيعة الأسلوب التعليمي المستخدم خلال إجراء التجربة من قبل الباحث ، والذي انعكس بشكل واضح على اللياقة العقلية لعينة البحث المستهدفة إذ أن تعلم أي مادة تعليمية وخصوصاً المواد التعليمية المركبة التي تم الإشارة إليها في البحث الحالي تتطلب تركيز وانتباه عاليين وان يكون المتعلم ذا لياقة عقلية عالية حتى يتمكن من توجيه انتباهه على المعلومة المهمة والكف عن المثيرات الغير ذات علاقة بالمادة التعليمية المراد تعلمها . وبهذا يتفق الباحث مع ما أشار إليه ( العميرة ) [ ٢١ ص ٣١٢ ] في أن " وضع الطلبة في مواقف وأجواء تعليمية وتوفير بيئة تعليمية فعالة تستثيرهم لتحقيق الأداء الأفضل ، يسهم في الحصول على المعلومات والمهارات والخبرات بشكل علمي مدروس ومخطط له بصورة صحيحة " .

٣- عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ( التجريبية و الضابطة ) .

الجدول ( ٤ ) يبين قيمة ( t ) المحسوبة ومستوى الخطأ بين المجموعتين التجريبيية والضابطة للاختبارات البعدية في المقياس المستخدم .

جدول ( ٤ ) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ( التجريبيية و الضابطة ) .

المهارات	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	الدالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
اللياقة العقلية	٧٥,٨٤٨	١٢,١٩	٥٨,٢٧٢	١١,٦٩	٧,٣٧	٠,٠٠٠	دال

يبين الجدول ( ٤ ) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( t ) المحسوبة للمجموعتين ( التجريبيية - الضابطة ) في الاختبار البعدي . نلاحظ هناك فروقاً في الاوساط والانحرافات المعيارية للاختبارات ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار ( t-test ) للعينات المستقلة وظهرت جميع القيم معنوية كون أن نسبة الخطأ اقل من ( ٠,٠٥ ) مما يؤكد أفضلية المجموعة التجريبيية . ويعزو الباحث الفروق بين المجموعتين ( التجريبيية - الضابطة ) في الاختبارات البعدية إلى فاعلية المنهج المستخدم باستخدام المرونة الحركية بإيقاعات موسيقية متنوعة والذي أسهم في توليد الأفكار لدى الطلبة ومناقشتها وفتح السبيل أمامهم في الفهم العميق للمادة التعليمية الذي أدى إلى زيادة المعرفة وتنمية البنية المعرفية لهم من خلال اكتسابهم على قدرات وخبرات لمعالجة المواقف الجديدة ، وهذا يتبين من خلال الفروق الواضحة بين المجموعتين ( التجريبيية - الضابطة ) ولصالح المجموعة التجريبيية ، التي كان محور عملها يركز على استخدام الإيقاعات الموسيقية المتنوعة ، إذ أن العمل بمثل هكذا أنموذج يسمح للطلبة بالقيام بعمليات ذهنية متنوعة للمقارنة بين السمات الأساسية للمادة التعليمية ، فضلاً عن أن هذا الأنموذج يتميز بخطوات إجرائية متدرجة من حيث المستوى وبصورة متسلسلة ومترابطة لعرض المحتوى التعليمي وحسب المستويات ( المعرفة - الاستيعاب - التطبيق ) مما أسهم في إنماء قدرات الطلبة على تنظيم المادة التعليمية واكتسابها بشكل أفضل من الطرق التقليدية . فان استخدام أساليب ونماذج تعليمية حديثة تتماشى مع الاتجاهات الحديثة في عملية التعليم تحفز

تفكير الطلبة وشد انتباههم وإثارة دافعيتهم وتساعدهم على اقتصاد الوقت والجهد في عملية التعلم . فالإنسان يميل إلى أدراك الكليات قبل الجزاء وان عملية الاكتساب عملية مرتبطة بطريقة العرض لمحتوى المادة التعليمية التي تتضمن استقبال المفاهيم وتحليلها ، فأشراك الطلبة في توليد الأفكار ومناقشتها يساعد على الفهم العميق الذي يزيد من نسبة تحسين أدائهم التطبيقي ، وزيادة قدرتهم على معالجة الخبرات والمواقف الجديدة التي يواجهونها [ ٢٢ ص ١٠٦ ] ، من خلال امتلاكهم إلى اللياقة العقلية ذات المستوى العالي .

### ثانياً : الاستنتاجات

- ١- ساهمت تمارينات المرونة الحركية المصحوبة بالإيقاعات الموسيقية المتنوعة في تطوير اللياقة العقلية للممثل المسرحي من خلال قوة الملاحظة وأدراك العلاقات الثنائية ( حركية - صوتية ) وتطوير مهاراته الشخصية .
- ٢- أن للوحدات المعدة من قبل الباحث على المجموعة التجريبية الأثر الواضح في تنمية الذاكرة السمعية والإحساس البصري والتصور الحركي لدى الممثل المسرحي .
- ٣- جعل المنهج المعد من الممثل المسرحي محوراً أساسياً في عملية التعليم ، من خلال تفاعله الايجابي طوال مدة الوحدة التعليمية متحكماً بانفعالاته .
- ٤- ساعدت تمارينات المرونة الحركية المصاحبة للإيقاعات الموسيقية المتنوعة الممثل المسرحي على ربط المعلومات السابقة مع المعلومات الجديدة وسهلت عملية التطور لديه وتنمية قدراته الإبداعية والابتكارية .

### ثالثاً : التوصيات

- ١- التنوع في استراتيجيات ونماذج التدريس المستخدمة لتشجيع طلبة التمثيل المسرحي على التعلم .
- ٢- التأكيد على ضرورة الاهتمام بالجانب الفكري للمتعلمين واستخدام نماذج تعليمية تساهم في جعل المتعلم يفكر ويستخدم قدراته العقلية .

٣- الاهتمام بالنماذج التعليمية الحديثة القائمة على النظريات السلوكية والبنائية والتعلم ذي المعنى .

#### رابعاً : المقترحات

١- دراسة اثر استخدام الإيقاعات الموسيقية المتنوعة في أعداد الممثل المسرحي لأداء ومعايشة الشخصية المسرحية .

٢- دراسة دور الموسيقى وأثرها على تحولات الجسد للممثل المسرحي في العرض المسرحي الصامت .

#### الهوامش :-

١-ريان هاشم : علم النفس التربوي وتطبيقاته ، ( عمان : دار الميسرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ ) ، ص ١٠٠ .

٢- فدوه ناصر : عادات العقل في تنمية حب الاستطلاع المعرفي ، ( عمان : بلا ، ٢٠٠٦ ) ، ص ٨ .

٣- ثائر غباري وخالد أبو شعيرة : القدرات العقلية بين الذكاء والإبداع ، ( عمان : مكتبة المجتمع العربي ، ٢٠١٠ ) ، ص ١٥٥ .

٤- وجيه محجوب : علم الحركة ، ( الموصل : دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٩ ) ، ص ٩٠ .

٥- محمد إبراهيم شحاتة : أساسيات التدريب الرياضي ، ( الإسكندرية : المكتبة المصرية ، ٢٠٠٦ ) ، ص ٢٩٩ .

٦- سعيد محمد سعيد : الأسس التربوية لإعداد المعلم الجامعي ، ط ٣ ، ( القاهرة : بلا ، ٢٠٠٠ ) ، ص ٢٣٥ .

٧- أميرة سيد فرج وآخرون : الأنشطة الموسيقية بين النظرية والتطبيق ، ( القاهرة : مطبعة الخط الذهبي للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ ) ، ص ٦٨ .

٨- مفيد الجوخدار : دور الموسيقى في معالجة الأمراض العقلية والعصبية ، ( مجلة

المجلس العربي : العدد الأول ، المجلد الثالث ، دمشق : جامعة حلب ، ٢٠٠١ ) ، ص ٣ .

- ٩- مفيد الجوخدار: مصدر سابق ، ص ٤ .
- ١٠- Aniruddh:music,language,and the brain oxford university  
usa,٢٠٠٨,p٣١٧.
- ١١- Catherine strong: grunge,musicnd memory,ashgate popular and  
folk music series,ashgate publishing,ttd.٢٠١٣p١٥.
- ١٢- Bernavdo n.deluca:mind – bodyand relaxation reseavch  
focus,nova publishers,٢٠٠٨ p١٥٧.
- ١٣- ريان هاشم : مصدر سابق ، ص ١٠٩ .
- ١٤- وجدان عناد صاحب : اللياقة العقلية وعلاقتها بالمعالجة المعرفية ، ط ١ ، ( بغداد : بلا  
( ٢٠١٦ ، ص ٤٤ .
- ١٥- احمد البراء الأميري : ألياقات الست ، ط ١ ، ( القاهرة : دار النهضة للنشر ، ٢٠٠٧ )  
ص ٦٠ .
- ١٦- حشمت حسين : : التوافق النفسي والتوازن الوظيفي ، ( مصر : العالمية للنشر والتوزيع  
( ٢٠٠٦ ، ص ٥٥ .
- ١٧- أيمن عبد الخفاف : الذكاء الانفعالي تعلم كيف تفكر انفعاليا ، ( عمان : دار المناهج  
للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣ ) ، ص ١٨٥ .
- ١٨- سهير احمد : الصحة النفسية والتوافق ، ( مصر: مركز الإسكندرية للكتاب ، ٢٠٠٣ )  
ص ٤٣ .
- ١٩- نادية قطامي : تفكير وذكاء الطفل ، ( عمان : دار الميسرة للنشر ، ٢٠٠٩ ) ،  
ص ١٤٤ .
- ٢٠- أكرم اليوسف : الفضاء المسرحي بين النص الاجتماعي والاقتصاد الدرامي ، ( دمشق :  
دار رسلان ، ٢٠١٠ ) ، ص ٩٦- ٩٧ .

- ٢١- سعد صالح : الأنا والأخر ازدواجية الفن التمثيلي ، ( الكويت : سلسلة عالم المعرفة ، العدد ٢٧٤ ، ٢٠٠١ ) ، ص٢٨٨ - ٢٨٩ .
- ٢٢- المصدر نفسه : ص٢٩٣ .
- ٢٣- ماري اليأس وحنان قصاب حسن : المعجم المسرحي ، ط٢ ، ( بيروت : مكتبة لبنان ناشرون ، ٢٠٠٦م ) ، ص١٦٩ .
- ٢٣- ماريان جالوي : دور المخرج في المسرح ، تر : لويس بقطر ، ط٢ ، ( القاهرة : الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر ، ١٩٧٠ ) ، ص٢٩٠ .
- ٢٤- فيسفولد مايرهولد : في الفن المسرحي ، تر : شريف شاكر ، ( بيروت : دار الفارابي ، ١٩٧٩ ) ، ص١٩٦ .
- ٢٥- حسن المنيعي : الجسد في المسرح ، ( المغرب : مطبعة الطوبريس للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ ) ، ص١٥ .
- ٢٦- وجدان عناد صاحب : مصدر سابق ، ص٤٤ .
- ٢٧- محمد حسن عمارة : أصول التربية التاريخية والاجتماعية والنفسية ، ( عمان : دار الميسرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ) ، ص٣١٢ .
- ٢٨- نايف قطامي : نماذج التدريس الصفي ، ( عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ) ، ص١٠٦ .
- المصادر والمراجع :**
- ١- احمد البراء الأميري : ألياقات الست ، ط١ ، ( القاهرة : دار النهضة للنشر ، ٢٠٠٧ ) .
- ٢- أكرم اليوسف : الفضاء المسرحي بين النص الاجتماعي والاقتصاد الدرامي ، ( دمشق : دار رسلان ، ٢٠١٠ ) .
- ٣- أميرة سيد فرج وآخرون : الأنشطة الموسيقية بين النظرية والتطبيق ، ( القاهرة : مطبعة الخط الذهبي للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ ) .

- ٤- أيمن عبد الخفاف : الذكاء الانفعالي تعلم كيف تفكر انفعاليا ، ( عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣ ) .
- ٥- ثائر غباري وخالد أبو شعيرة : القدرات العقلية بين الذكاء والإبداع ، ( عمان : مكتبة المجتمع العربي ، ٢٠١٠ ) .
- ٦- حسن المنيعي : الجسد في المسرح ، ( المغرب : مطبعة الطوبريس للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ ) .
- ٧- حشمت حسين : : التوافق النفسي والتوازن الوظيفي ، ( مصر : العالمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٦ ) .
- ٨- ريان هاشم : علم النفس التربوي وتطبيقاته ، ( عمان : دار الميسرة للنشر ، ٢٠٠٤ ) .
- ٩- سعد صالح : الأنا والآخر ازدواجية الفن التمثيلي ، ( الكويت : سلسلة عالم المعرفة ، العدد ٢٧٤ ، ٢٠٠١ ) .
- ١٠- سعيد محمد سعيد : الأسس التربوية لإعداد المعلم الجامعي ، ط٣ ، ( القاهرة : بلا ، ٢٠٠٠ ) .
- ١١- سهير احمد : الصحة النفسية والتوافق ، ( مصر: مركز الإسكندرية للكتاب ، ٢٠٠٣ ) .
- ١٢- فدوه ناصر : عادات العقل في تنمية حب الاستطلاع المعرفي ، ( عمان : بلا ، ٢٠٠٦ ) .
- ١٣- فيسفولد مايرهولد : في الفن المسرحي ، تر : شريف شاكر ، ( بيروت : دار الفارابي ، ١٩٧٩ ) .
- ١٤- ماري اليأس وحنان قصاب حسن : المعجم المسرحي ، ط٢ ، ( بيروت : مكتبة لبنان ناشرون ، ٢٠٠٦ م ) .
- ١٥- ماريان جالوي : دور المخرج في المسرح ، تر : لويس بقطر ، ط٢ ، ( القاهرة : الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر ، ١٩٧٠ ) .

- ١٦- محمد إبراهيم شحاتة : أساسيات التدريب الرياضي ، ( الإسكندرية : المكتبة المصرية ، ٢٠٠٦ ) .
- ١٧- محمد حسن عمايرة : أصول التربية التاريخية والاجتماعية والنفسية ، ( عمان : دار الميسرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ) .
- ١٨- مفيد الجوخدار : دور الموسيقى في معالجة الأمراض العقلية والعصبية ، ( مجلة المجلس العربي : العدد الأول ، المجلد الثالث ، دمشق : جامعة حلب ، ٢٠٠١ ) .
- ١٩- نادية قطامي : تفكير وذكاء الطفل ، ( عمان : دار الميسرة للنشر ، ٢٠٠٩ ) .
- ٢٠- نايف قطامي : نماذج التدريس الصفي ، ( عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ) .
- ٢١- وجدان عناد صاحب : اللياقة العقلية وعلاقتها بالمعالجة المعرفية ، ط ١ ، ( بغداد : بلا ، ٢٠١٦ ) .
- ٢٢- وجيه محجوب : علم الحركة ، ( الموصل : دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٩ ) .
- المصادر والمراجع باللغة الانكليزية :
- ١- Aniruddh:music,language,and the brain oxford university usa,٢٠٠٨.
- ٢- Bernavdo n.deluca:mind – bodyand relaxation reseavch focus,nova publishers,٢٠٠٨.
- ٣- Catherine strong: grunge,musicnd memory,ashgate popular and folk music series,ashgate publishing,ttد.٢٠١٣.