

اللياقة البدنية وتأثيرها في أداء الممثل المسرحي

د. علي عبد المحسن علي

الفصل الأول- الإطار المنهجي

مشكلة البحث:-

تلعب اللياقة البدنية دورا لا يستهان به في حياة الإنسان فهي تساهم في تحقيق الهدف بأقصى سرعة وبأقل جهد ممكن، فالإنسان البدائي كان يتمتع باللياقة البدنية العالية مما حتم عليه تدريب جسمه وتقوية جهازه العضلي لغرض التمكّن من مواجهة الظروف الجغرافية القاسية كالزلازل والفيضانات والبراكين، والتي تتطلب قوة عضلية وقدرة على الاستجابة السريعة ورد الفعل السريع . من جانب آخر يتحتم على هذا الإنسان مقاومة الحيوانات المفترسة أما لاصطيادها أو لتجنب شرها، فقد يعتمد على محاكاة حركات بعض الحيوانات لغرض التقرب إليها شيئا فشيئا ومن ثم اصطيادها كالثيران على سبيل المثال وهذه المحاكاة تتطلب منه القدرة على المطاولة والمرونة والرشاقة ، وهي من العناصر الأساسية للياقة البدنية ، ليس هذا فحسب بل يتحتم عليه مواجهة الجماعات البشرية التي تكن له العداء وذلك يتطلب منه مهارة معينة ، ففانون الحياة هو البقاء للأقوى وهذه القوة تنبثق من اللياقة البدنية الجيدة . من جهة أخرى تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في تطوير الممارسات والطقوس الدينية ، فعيد رأس السنة البابلية (اكيثو) كان يتطلب من الكاهن الذي يؤدي دور تموز اللياقة البدنية العالية التي تكسبه سمة القوة والشباب والحيوية . في بلاد الإغريق تم إعطاء الفرد المتميز بالرشاقة والقوة الأهمية الخاصة إذ يعول عليه في الأعياد الدينية واللقاءات الرياضية واللياقة هنا تعد نظاما تربويا يساعد الفرد على اكتساب القوة العضلية والسرعة والمهارة وتجنب الأخطاء التي قد تكون مميتة . في بلاد الرومان التي تتسم بالحروب المتواصلة تم الاهتمام بالفرد من ناحية القوة العضلية والعنف والمباغته والقدرة على تحمل الصعاب وذلك لغرض التوسع والسيطرة على البلدان المجاورة وإخضاعها بالقوة. في العصور الوسطى استخدمت اللياقة البدنية لغرض إيضاح تعاليم الكتاب المقدس فالمرتلون في الكنيسة يمتلكون قدرة على التلويح والتنغيم الصوتي والمتأني أساسا من تمارين مختلفة معتمدة على تقوية الصوت والمرتبطة باللياقة البدنية والاسترخاء البدني . عصر النهضة تطلب من الفرد القدرة على استخدام السيف بصورة سريعة ومباغته وبالتالي فلا بد للإنسان من التدريب البدني وفترات طويلة لتجنب التعب وبالنتيجة فاللياقة البدنية تعد الأساس في تنمية قدرات الفرد العضلية . أما في العصر الحديث الذي تميز بالثورات المتعددة على المستويات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية كافة. فقد ظهرت فيه مفاهيم مثل الرياضة للجميع ودخل الرقص الإيقاعي كجزء من البرامج التعليمية في مجال التدريب على التوافق الجسدي- الذهني من هنا تساءل الباحث هل يمكن أن تؤثر اللياقة البدنية في أداء الممثل المسرحي لذلك صاغ عنوان بحثه بالصيغة الآتية:- (اللياقة البدنية وتأثيرها في أداء الممثل المسرحي) .

أهمية البحث:- تكمن أهمية هذا البحث

١-دراسة اللياقة البدنية وتأثيرها في أداء الممثل .

٢- يخدم هذا البحث الممثلون و المخرجون المسرحيون والعاملون باختصاص المسرح كافة .

هدف البحث:-

تعرف اللياقة البدنية وتأثيرها في أداء الممثل المسرحي .

حدود البحث:-

الحدود الموضوعية :- دراسة تأثير اللياقة البدنية في أداء الممثل المسرحي .

تحديد المصطلحات

المصطلحات الواجبة التحديد هي:-

١- اللياقة البدنية :- عرفها قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي من الناحية التربوية "عملية بناء وتربية للمعنويات والانضباط وترقية للصفات الشخصية والنفسية والإرادية والشجاعة والتصميم" (١-ص٢٩) .

٢- وعرفها قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي كذلك من الناحية البيولوجية "ملائمة وتجاوب الإنسان للأفعال والنشاطات العضلية والحركية التي تهيء له القدرة المتاحة لممارسة الأعمال المختلفة الحياتية العنيفة منها والاعتيادية" (١-ص٢٩) . كما عرفها كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين بأنها "القدرة على مدى تحمل الجسم لمجابهة متطلبات العمل واحتياجاته، والطرق المختلفة التي يسلكها في حياته، ومدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئة" (٢-ص٣٣٢) . وعرفها كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين أيضا بأنها "القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل، أو مدى كفاءة البدن في مجابهة متطلبات الحياة" (٢-ص٣٦، ٣٣) . ويرى محمد حسن علوي بأنها الوسائل والأساليب التي تستخدم في رفع المؤهلات والقابليات الجسدية والنفسية وهذه الوسائل هي القوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة (٣-ص١٨) .

٢- الأداء المسرحي :- يعرفه هايز جوردون بأنه "فن ابتكار الأوهام مع العناصر الحية المرتبة زمانيا" (٤-ص٢٢) .

كما يرى صالح سعد بان الأداء هو قدرة الممثل على التحول من هويته الشخصية إلى هوية ثانية، إنها هوية الشخصية الدرامية وذلك بعد إن استفاد من تجارب وانفعالات الهوية الأولى لصالح الهوية الثانية لإبراز الأبعاد الثلاثة للشخصية الدرامية (الطبيعي، الاجتماعي، النفسي) (٥-ص٤٦) .

ويعرفها الباحث بأنها قدرة الممثل من التحول من الشخصية في الواقع إلى الشخصية الدرامية باستخدام عناصر اللياقة البدنية ألا وهي (القوة العضلية، الرشاقة، المرونة، المطاولة، السرعة) والتي تلعب دورا مؤثرا في عمل الممثل المسرحي على خشبة المسرح مما يؤدي إلى تطوير إمكاناته الأدائية بما يخدم الهدف الأعلى للعرض المسرحي والصورة المسرحية التشكيلية له .

الفصل الثاني- الإطار النظري – المبحث الأول

اللياقة البدنية وأهميتها للإنسان :-

من خلال اللياقة البدنية يتم التعرف على نقاط الضعف والقوة لدى الفرد ومقدار تحمله النفسي والذي يعد مظهرا من مظاهر الشخصية السوية فالفرد الذي لديه تحمل نفسي عال لديه مستوى عال من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة ، ويرد مفهوم قدرة التحمل النفسي في علم النفس مع اللفظ الانكليزي (endurance) أي استتالة احتمال الألام أو المشاق، أو الصمود في سير فعل

ما برغم الصعاب ، أو الصمود الزاهن فعلا ويرد أيضا باللفظ (tolerance) ليشير إلى مصطلح الاتجاهات الاجتماعية أو سلوكيات الأفراد ، أو كلاهما (٦-ص٧٠) ويرى الباحث إن التحمل النفسي يسهم في تحمل الفرد للمواقف والأحداث أو إبداء الآراء أو قيامه بمواقف لا يكون في أتم التعاطف معها . إن الفرد الذي لا يمتلك لياقة بدنية يبذل جهدا وقتنا مضاعفاً للتفوق على الفرد الذي يمتلك لياقة بدنية ولمواجهة مشاكل الحياة ، فعلى سبيل المثال يعاني الشخص المصاب بالسمنة من وجود ترهل في انجاز أي فعل يقوم به مما يؤدي إلى عدم فاعلية انجازه لهذا الفعل بالإضافة إلى الإصابة بأمراض القلب والسكري والآم مفاصل القدم وغيرها من المشاكل الصحية ولو التزم هذا الشخص بنظام دوري للتمارين الرياضية لما عانى من كل هذه المشاكل ، والتمرين عملية منتظمة لها أهداف تعمل على رفع وتحسين مستوى لياقة الفرد ويؤدي إلى حدوث تغييرات منتظمة بالنسبة للهرمون المسؤول عن النمو والموجود في الغدة الدرقية وتغييرات في وزن الجسم وقطر ووزن الألياف العضلية ، والتمرين يتطلب الفهم الكامل من قبل الفرد ونتيجة لهذا التمرين تتحقق اللياقة البدنية المطلوبة . واللياقة البدنية بعد ذلك توفر للفرد الحياة المثالية لأن أجهزته الأساسية الدورية والتنفسي والعضلي والهيكلية تعمل بفاعلية ونجاح ، كما تسمح اللياقة البدنية بتوفير قسم من الطاقة * لتساعد على مواصلة العمل .

المبحث الثاني - مفهوم اللياقة البدنية في عمل الممثل تاريخيا :-

ارتبط مفهوم اللياقة البدنية في عمل الممثل قديما بقدرة الإنسان على المحاكاة ، سواء محاكاة حركات الحيوانات لغرض اصطيادها أو لتجنب شرها أو القيام بتمثيل شخصية احد الأسلاف أو الإله أو التودد للآلهة برقصات معينة لتحقيق رضاها ، فبعض القبائل ترقص رقصة الشمس وأخرى رقصة المطر أما القبيلة المهدهة بالجوع فقرص رقصة بقرة الوحش أو يقوم أفراد القبيلة بتمثيل تصويري للأساطير والخرافات عن طريق الرقص الصامت (٧-ص١١١) وبالتالي فهو يمتلك اللياقة البدنية التي تؤهله لمواجهة متطلبات الحياة . في بلاد الإغريق يتم اختيار المواصفات الجسدية الجيدة للممثلين الذين يعول عليهم كثيرا في المهرجانات المسرحية لأن الإغريق يهتمون بالجسم الإنساني من حيث التناسق والجمال بالإضافة لذلك فقد اشترك معظم الممثلون في المعارك الحربية والغزوات ، فعلى سبيل المثال إن الحروب البلوبونيزية (٤٣٠-٤٠٠ ق.م) وقعت بين إسبارطة وأثينا، انتصرت فيها إسبارطة على أثينا نظرا لما يتمتع به الجندي الأسبارطي من سرعة المناورة ، وفي (٤٩٠-٤٧٠ ق.م) وحدت الدولتان قواتهما العسكرية لمواجهة خطر الجيش الفارسي بزعماء (داریوس) الذي اندحر في نهاية المطاف والسبب في هذا النصر يعود إلى حنكة وتخطيط القادة الإغريق واعتمادهم الكبير على تنمية اللياقة البدنية للمقاتل (٨-ص٦،٨،٩) ونتيجة لذلك يكتسب الممثل الإغريقي اللياقة البدنية الجيدة وهذه اللياقة تأتي من التدريب المستمر واكتساب الخبرات والمهارات الحركية . أراد الرومان مشاهدة التسلية والألعاب ، لذلك شيد الإمبراطور الروماني (تاركوين) أول ملوك روما سيرك (ماكسيموس) وقدمت العروض والألعاب فيه سنويا وبشكل دوري ويشتمل على مصارعة الفرسان، سباق العجلات، مصارعة الحيوانات وغيرها، بالإضافة إلى العروض المسرحية الكوميديا التي قدمت في روما ٤٤٢ ق.م والتي تدعى (اتيلانا) ، فقد تضمنت الرقصات والأغاني والتمثيل الصامت ، وفي ٣٦٣ ق.م أصاب الطاعون مدينة روما فكان الرومان يرسلون يطلب الممثل (ايستروكان) والممثل (اندرونكوس) لغرض التسلية لبراعة هؤلاء في الرقص والتمثيل الصامت (٩-ص٤٥) مما يتطلب لياقة بدنية عالية من الممثل وهذه النشاطات تتطلب المطاولة للوصول إلى الفكرة العامة للعرض المسرحي. في العصور الوسطى حاربت الكنيسة الممثلين والممثلات واعتبرتهم ثلة من المرتزقة والخارجين عن الدين وأصدرت القوانين التي تتضمن عقوبات رادعة ومنعت الزواج بالممثلات وكذلك منعت دفن الممثلين والممثلات في المقابر العامة ، إلا إن الكنيسة بعد فترة من الزمن أدركت دور وأهمية الفن المسرحي في إيضاح تعاليم الكتاب المقدس لذلك استعانت بالتمثيل لغرض إيصال رسالة السماء إلى الناس وخصوصا في الأعياد مثل عيد المجانين وعيد الحميم وهذه الأعياد تتطلب نوعا خاصا من اللياقة البدنية يعتمد على القوة العضلية نظرا لما يبذله الممثل من جهد لغرض إنتاج لوحات تشكيلية معبرة بواسطة الحركات ، بالإضافة إلى بعض العروض مثل عرض ادم الذي كتب في القرن الثاني عشر لمؤلف مجهول التي تتطلب نوعا خاصا من الممثلين يتسمون بالقوة العضلية ، فعلى سبيل المثال نجد إن المؤدي لدور الشيطان يتطلب منه القفزات حتى يبين الجمهور لتحقيق الفزع والفكاهة في أن واحد (١٠-ص٤٤) ولا احد يؤدي مثل تلك الأدوار إلا الذي يتمتع بالقوة العضلية والقابليات الحركية المتميزة . وفي عصر النهضة وتحديدًا في إيطاليا في الفترة الممتدة من ١٥٠٨ حتى ١٥٤٥ والتي تميزت بمحاولة إحياء التراث الفني والثقافي والرياضي للرومان وللعصور الوسطى برز لدينا نوع جديد من الأداء الذي يتطلب رقص الباليه الحافل بالزخارف وألوان الزينة (١١-ص٢٨٤) . وهذا اللون من الأداء التمثيلي الذي يستخدم الممثل فيه رقص الباليه يتطلب المرونة ، وفي خمسينيات القرن السادس عشر برز نوع جديد من المسرحية التي تدعى (كوميديا الفن، *comedia dellarte) وهذا النوع من الأداء يعتمد على الأفعال والحركات والإيماءات الجسدية التي تتطلب المرونة الفائقة لغرض تقديم شخصيات متنوعة .

العرض المسرحي في العصر الحديث يؤكد على أهمية جسد الممثل ورد الاعتبار له من خلال الاهتمام بالتربية البدنية ومن خلال العمل على الحركة الحسية والدرامية والإيقاعية ، لذلك يعتمد الممثل على إعطاء الأشكال الحركية الأسلوبية من خلال الجسد لإبراز عامل الرشاقة (١٢-ص٤٣٨) لذلك يعتمد الأداء التمثيلي يعتمد بدرجة كبيرة على التوافق بين الجانب الحسي والمتمثل هنا بحاسة السمع والجانب العضلي ويرى الباحث إن تنمية هذه المسألة يتم من خلال تنمية الذوق الموسيقي بالاستماع إلى المقطوعات الموسيقية العالمية وبالنتيجة يتم تنمية الإحساس بالتحويلات اللحنية من جهة والإحساس بالحركة وديمومتها وانسيابيتها من جهة ثانية ، ومن الجدير بالذكر أن هذا التوافق بين الجانب الحسي والجانب الحركي أسهم به (اميل جاك دالاکروز***) والذي أشار إلى حقيقة هامة ألا وهي عدم الإحساس بالإيقاعات الموسيقية يؤدي إلى عدم مرونة الجسم ، لذلك تعاون (دالاکروز) مع (أدولف أيبا) وأقاما معهد (هيلرو التعليمي) وفيه أكد على أهمية الرقص في استعادة نقطة التقاء الجسد بالذهن لخلق التناغم بين الجانب الحسي والجانب الحركي عند ذلك يتمكن الراقص من إقامة علاقة تناغم مابين حركة الجسد البشري خلال الزمن والحيز المكاني الذي تشغله والموسيقى (١٣- ص٩) ويرى الباحث إن الأداء التمثيلي في العصر الحديث تأثر بتلك التمرينات التي كان (دالاکروز) و (أيبا) يجرها مع تلامذتهم لإنتاج الانسيابية والدقة في الحركة والشكل المعبر .

المبحث الثالث-عناصر اللياقة البدنية

لا بد للممثل من الوصول للمهارة لأهميتها في الأداء ، إذ تعرف بأنها كيفية التكنيك السلوكي خلال أداء الحركات (١٤-ص٦٠)

ويعرفها (ماثيل) أيضا بأنها قابلية الانجاز العالي في الحركات الدقيقة ، هذا الانجاز مرتبط بقابلية الممثل التوافقية (١٥-١٠٢) لذلك يؤكد الباحث إن المهارة ترتبط بقدرة الممثل على استعمال جسده بدقة ، بمعنى آخر إن لديه القدرة على التوافق الحركي والذي بدوره يعتمد على تنظيم عمل المجموعات العضلية بما يحقق الاقتصاد بالجهد وسهولة الأداء، وهذا لا يتم بدون توافق بين الجانب الحسي والمتمثل بالحواس الخمس والجانب الحركي . ونتيجة لذلك تتولد القدرة على الاستجابة لمثير ذاتي أو إدراك التغيير في أي وضع أو أي جزء من الجسم . هناك شروط لا بد توافرها في المهارة ألا وهي قابلية الممثل واستعداده النفسي والجسمي لتلقي الخبرات والتعلم الحركي وقابلياته العقلية والوراثية والدوافع والطول والوزن بالإضافة إلى الممارسة العملية . من العناصر الأساسية التي يجب على الممثل التعرف عليها ١- المطاولة التي تعرف بأنها قدرة الممثل على العمل لفترات طويلة دون أن يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى الوظيفة البدنية مما يؤدي ذلك إلى عمل تلك الأجهزة بدون تكلؤ وبدون تعب ، بتعبير آخر مع زيادة زمن انجاز جهد معين ترتفع قابلية الأجهزة العضوية على العمل ، وبالتالي ، فالمطاولة هي قابلية الأجهزة العضوية مقابل التعب أثناء الدوام الطويل للتمرين المسرحي (١٦٧٣ ص ١٦) وبذلك ، فالمطاولة تؤدي إلى تحقيق جانب فسيولوجي للجهاز العضلي إذ تعمل تلك المجموعات العضلية لفترة طويلة وبكفاءة أعلى ونتيجة لذلك يتم انتقال الطاقة إلى أجهزة الجسم وطرح الفضلات بسرعة .

٢- السرعة تعرف بأنها القيام بالحركات المطلوبة مما يؤدي إلى حركات متتابعة (١٧-٥٥) فالسرعة تحدث نتيجة تبادل الاستجابة العضلية بين الانقباض والانقباض في الجهاز العضلي .

٣- القوة التي يعرفها الفيزيائيون بأنها المثير الذي يؤثر أو يحاول أن يغير في حالة الجسم من حيث الشكل أو الحركة مقداراً واتجاهاً وفقاً لمبدأ كل فعل له رد فعل مساوٍ له بالمقدار ومعاكساً له بالاتجاه ، وهناك أنواعاً متعددة من القوى هي : القوى الميكانيكية ، الكهربائية ، المغناطيسية، النووية وغيرها وما يهمنها هو القوى الميكانيكية التي تقسم بدورها إلى القوة العضلية ، قوة الجاذبية، قوة الرياح، القوة البخارية، قوة الاحتكاك، قوة المقاومة . وتعتمد قوة العضلة على قدرة العضلة بمفردها أو بمشاركة العضلات الأخرى على مواجهة المقاومات الخارجية والتغلب عليها، هذا ما يؤكد قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي فيرون انها " إمكانية العضلة أو العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية" (١-٤٨) انها مقدرة الممثل على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة (١٨-٦٠) وبالتالي فالقوة عبارة عن التحول في وضع الجسم من السكون إلى الحركة للتغلب على المقاومات الخارجية، والقوة تتولد نتيجة التوافق البيولوجي للعضلة مع الجانب النفسي للممثل ، بالإضافة لذلك هناك جانب طردي في القوة والمقاومات فكلما زادت مقاومة خارجية زادت القوة ، وهذه الزيادة خاضعة لاعتبارات التمرين المستمر والوزن والتعبيل الأرضي وقابلية العضلة على الاستثارة بالإضافة إلى التركيب الكيمائي للعضلة .

٤- المرونة التي يمكن تعريفها فيزيائياً بأنها رجوع الجسم إلى شكله الطبيعي بعد زوال المؤثر دون تغيير في خواص هذا الجسم أو المادة ، بتعبير آخر إن تلك المادة تسترجع شكلها أو حجمها أو حالتها الأصلية بعد زوال المؤثر (١٩-٦٩) والمرونة تسمح للممثل بالقيام بحركات مختلفة وبمستويات مختلفة وذلك يتطلب تمريناً طويلاً حتى تتمكن العضلات والمفاصل والأربطة من العمل بأقصى مدى ممكن دون أي توقف أو تكلؤ في الأداء، ولا بد للممثل من أن يكون مهيباً بدنياً ونفسياً لإجراء التمارين بالإضافة إلى ذلك هناك تنسيق بين العضلات والأربطة والمفاصل وبين أجهزة الحواس المسؤولة عن الحركة والموجودة في المخ للوصول إلى الهدف بدقة ، ونتيجة لذلك يتمكن الممثل من أداء الحركة المطلوبة بسهولة وبدون أية إصابات .

من جانب ثاني تتطلب المرونة ذاكرة خاصة مبرمجة أنها الذاكرة الحركية ، والتي يرى الباحث أنها جدا ضرورية للممثل فعن طريقها يتصور ويتخيل طبيعة الحركة وشكلها من خلال تحليلها إلى مكوناتها الأساسية ، هذا التحليل يتطلب منه معرفة واسعة بالمبادئ الفيزيائية التي تحكم الحركة ونتيجة لذلك تتولد حركة تتسم بالانسائية وهذه بدورها تعتمد على عمليتي الشد والارتخاء في الانقباض العضلي وعلى اقتصادية الطاقة وفقاً لما تقدم تتولد الخبرة بالحركة . إن المرونة الجيدة ناجمة عن التكنيك الصحيح ، والتكنيك هو (عملية بيوميكانيكية) ومن الجدير بالذكر إن علم البيوميكانيك يتناول المعرفة التامة بالأسس الميكانيكية والبيولوجية للعضلات ومن خلال هذا العلم يتمكن الممثل من معرفة اتجاه القوة ومداهما وتحولاتها وعند ذاك تكون مهمة امتصاص القوة يسيرة حتى يكون أداءه دقيقاً لذلك "يستخدم البيوميكانيك لحل واجب حركي على أساس الصفات والأسس البيوميكانيكية كذلك الشروط الميكانيكية المتوفرة بالمحيط انسجاماً مع قانون اللعبة" (٢٠-٦١) فالتكنيك مسؤول عن الأداء الصحيح والدقيق للمهارة ومسؤول كذلك عن توضيح الشكل الأفضل للأداء الحركي للمهارات ويرى الباحث أيضاً ان التكنيك مسؤول عن توضيح الأسباب الميكانيكية لأداء الحركة . عنصر آخر مهم من عناصر اللياقة البدنية وهو الرشاقة التي تعتمد على المكونات الآتية :- ١- المقدرة على رد الفعل الحركي ورد الفعل هو فهم وإدراك الاستجابات الخارجية لإنتاج الحركة . ٢- المقدرة على التوجه الحركي وهذه تعتمد على الدقة الحركية . ٣- المقدرة على التوازن الحركي الذي يعتمد على إدراك الممثل باتجاه الجسم وعلاقته بمركز الجاذبية الأرضية، وهذا الإدراك يتأتى من سلامة الأجهزة الحسية والمراكز العصبية المسؤولة عن التوازن ٤- المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي . ٥- المقدرة على الاستعداد الحركي ويعتمد على مقدار تهيؤ واستعداد الممثل على الأداء الحركي بفاعلية . ٦- المقدرة على الربط الحركي . ٧- المقدرة على الخفة الحركية (٢٠-١٦) ويرى الباحث إن الرشاقة عبارة عن قدرة الممثل على التوافق بين حركة وأخرى وهذا يتأتى من سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب في أثناء التمرين أو في أثناء الأداء ووعي الممثل التام بإمكانية استخدام عضلة واحدة بمفردها أو بالاشتراك مع العضلات الأخرى ، مما يعطي للممثل إمكانية التكيف للواجبات الحركية الجديدة والتغير في هذه الواجبات تبعاً للتغير في الاتجاه الحركي ومجال ومسار الحركة والتغير كذلك في مركز الجاذبية الأرضية وفي مسار الأحداث الدرامية .

الفصل الثالث -

اللياقة البدنية وتأثيرها على أداء الممثل في العرض المسرحي

لعبت اللياقة البدنية دوراً لا يستهان به في أداء الممثل عند أغلب المخرجين ، فعلى سبيل المثال نجد إن (ستانسلافسكي) أكد على ضرورة اكتساب الممثل المهارة الناجمة عن توظيف القوة النفسية-العضلية بالصورة المناسبة وفقاً لمتطلبات الدور المسرحي لتقليل مقدار الجهد المبذول من خلال التركيز والذي يؤكد علم النفس انه المرادف للانتباه والذي يعرف بأنه حالة تركيز العقل حول موضوع معين (٢١-٧٦) والانتباه تبعاً لهذا التعريف يحمل معناً وظيفياً ناجماً عن محاولة الشعور في التعرف على طبيعة وكنه العالم الخارجي واستكشافه للوصول إلى أكبر قدر من المعلومات .

هناك قوة سلبية تسيطر على العملية الإبداعية للممثل يتم التغلب عليها من خلال التركيز الايجابي له على خشبة المسرح ، لذلك أكد ستانسلافسكي على أهمية هذا النوع من التركيز، لان هذه القوة هي الرعب والخوف من المسرح التي تنتاب الممثل لحظة صعوده خشبة المسرح وإزالة هذه القوة من خلال التركيز الايجابي كان ستانسلافسكي ينصح ممثله في تمريناته العديدة على الوقوف بانفراد في وسط ظلمة المسرح ويتم تسليط الضوء على الممثل من احد المصاييح وفي هذه الأثناء يقوم الممثل بتركيز انتباهه على هذا المصدر الضوئي لأنه في دائرة العزلة من كل شيء إلا من هذا المصدر الضوئي . كما أكد (ستانسلافسكي) في تمريناته مع الممثل على أهمية المرونة الجسدية التي تساعد الممثل على تطوير عمل العضلات والمفاصل بحرية بالإضافة لذلك فالمرونة مسؤولة عن تحديد المقدار الدقيق الذي تتطلبه كل عضلة في العمل أو تتطلبه الوضعية الجسمانية في الفضاء المسرحي ، ولدانه الجسم تتحدد وفق القانون الداخلي الذي يحدد طبيعة العضلات التي تتطلب توترا معيناً وفقاً للحالة الشعورية للشخصية الدرامية ، لان تلك العضلات يحددها العمل الآتي:- توتر-افراج-توتر-افراج وهكذا دواليك ، يقول (ستانسلافسكي) " مثلما يستحيل عزف سيمفونية بتهوفن التاسعة ، على آلة مختلفة ، كذلك يستحيل توصيل إبداع الطبيعة اللاواعي، عن طريق جسد غير مهياً" (٢٢-ص ٩١) ويقصد (ستانسلافسكي) بالجسد المهياً الذي يمتلك المرونة التي تمكن الممثل من العمل بحرية على خشبة المسرح بدون أي توتر أو تشنج عضلي وتمكنه كذلك من خلق شخوص تتطلب إحساساً بالحركة ، وبذلك تكون الحرية الخارجية الخاصة بالجهاز العضلي مقرونة بالحرية الداخلية أو الجانب النفسي وفق مبدأ الواقعية النفسية للتعبير عما هو سام وإنساني وعالمي .

كما أكد المخرج الروسي (فيزفولد مايرخولد) على منهج البايوميكانيك الذي يهدف بالأساس إلى تطوير اللياقة البدنية للممثل من خلال التمرينات الرياضية وتمرينات الأكروبات ونتيجة لذلك يستطيع الممثل من التعبير عن العلاقات الإنسانية بالحركات والإيماءات والإشارات أكثر مما يتم التعبير عنها بالكلمات ، ففي عرض (الديوث العظيم) الذي يدور حول المفارقات الزوجية ألغى مايرخولد حدود الخشبة والستائر الأمامية وأنشأ جو مسرحي يوحي بوجود الطاحونة . هذا الجو تم تقسيمه إلى مستويات أفقية متعددة ترتبط بينها درجات وطرقات واسطوانات وعجلات متحركة ومرآح يتعامل معها الممثلون كأدوات والآلات يتقافزون فوقها وحولها بطريقة تختلف عن التعامل مع مفردات الديكور في المسرحية الواقعية (٢٣-ص ٣٠) لإبراز المسرح الشرطي الذي يعتمد على حركات الممثل التي تتطلب نوعاً من المرونة الجسدية وعلى الديكور الذي يساعد الممثل على الحركة وليس كخلفية للأحداث .

ومثلما تتطلب مرونة الممثل ذاكرة انفعالية خاصة تستند على (لو السحرية) التي تجعل الممثل يجيب عن الأسئلة الآتية:- لو كنت مكان هذه الشخصية ماذا افعل ؟ ولماذا افعل ؟ وكيف افعل ؟ وعند ذاك تكون مهمة إيضاح أهداف ودوافع الشخصية الدرامية ونبرة صوتها من قبل الممثل يسيرة ولا تشوبها المشاكل المرافقة للتجسيد.

والخيال الذي يستمد الممثل من (لو السحرية) لا يجعل الممثل يفكر بالشخصية الدرامية بصيغة الشخص الثالث (هو) بل بصيغة المتكلم (أنا) عندما يستعير من ذاكرته العاطفية التصورات التي مر بها في مختلف الظروف والأماكن والأزمان وبعد ذلك يتم انجاز الأفعال الفيزيائية من خلال العضلات .

المخرج (جيرزي كروتوفسكي) هو الآخر دعا ممثله للقيام بتمارين المرونة الجسدية ، كتمرين الوقوف على اليدين بمساعدة الرأس و تمرين تكور الجسد للداخل وتمرين مرجحة الجسد يمينا وشمالاً وتمرين ثني الجسد إلى الوراء ليكون جسراً إلى أن تلمس اليدين الأرض والشقبة إلى الأمام بمساعدة اليدين وشقبات إلى الأمام تنتهي بالوقوف على ساق واحدة والعديد من التمارين الأخرى والغاية حسب تأكيد (كروتوفسكي) على خلق الانضباط والتلقائية عند الممثل حتى لا يكون الجسد عائقاً أمام الإبداع والاستجابة للدوافع النفسية دون أية مقاومة من قبل الجسد ، يقول (كروتوفسكي) " يجب أن لا يحاول الممثل الحصول على طريقة جاهزة ولا ينشئ (صندوق حيل) . لسنا بصدد تجميع أنواع مختلفة من الأساليب. في عملنا قوة جذب تدفع الممثل إلى نضج داخلي . ويعبر هذا النضج عن نفسه برغبة الممثل في اقتحام المعوقات وبرغبته في البحث عن ذروة وعن شمولية " (٢٤-ص ٢٠٨) ويتم تجاوز المعوقات الجسدية من خلال قيام الممثل بتدنيس وانتهاك المحرمات للكشف عن ذات الممثل وبالنتيجة قيام المتلقي بعملية مشابهة أي قيامه بانتهاك المحرمات الخاصة به ، وبالتالي فالممثل بجسده يخلق العديد من العناصر المرئية والتشكيلية باستعمال عنصر المرونة .

قانون الصراع في الدراما يتطلب عنصر السرعة ، لذلك فالممثل يستخدم عنصر السرعة في رد الفعل الموجه نحو الطرف الآخر سواء أكان شخصاً أو مجتمعاً أو الهة أو ظروف معيناً لخلق الجو المسرحي العام المتأتي من علاقة الإنسان بالآخر ومن الوضع المحيط لإيصال الفعل الحيوي إلى المتلقي والحصول من الأخير على رد الفعل المناسب سواء بالهتاف أو بالتصفيق أو بالتذمر أو بالصراخ أو بالصفير.

إن سرعة رد الفعل من قبل الممثل تعتمد على وعيه وقدرته على العمل من الداخل من خلال الذاكرة الانفعالية ومن الخارج من خلال تمارين زيادة الاستجابة للمثير الداخلي أو الخارجي ، وتقترن تلك التمارين بإصغاء الممثل للحصول على الإبداع . من جانب آخر تلعب السرعة دوراً لا يستهان به في التوتر الدرامي ، والذي هو الرغبة بالتعبير عن شعور معين يواجهه بانقلاب الأمور في أية لحظة إلى شيء مختلف تماماً عن تلك الرغبة ، وبالتالي فالتوتر يوجد بين وضع معين تضع الشخصية نفسها فيه وبين الفعل الذي ترتكبه هذه الشخصية للتخلص من هذا الوضع ، كما تعتبر السرعة مسؤولة عن انبثاق الترقب ويرتبط بقرار الشخصية الدرامية الحاسم الذي ينبغي إن تتخذه في زمان ومكان معينين وعن عنصر المفاجأة والتي هي الإدخال المفاجئ لعنصر جديد على الوضع القائم وقلبه رأساً على عقب ، ونتيجة للتوتر والترقب والمفاجأة يتم تحديد فعل الشخصية الدرامية وطبيعة توجهه وطريقة استجابة المتلقي له (٢٥-ص ٦٤) فالسرعة في رد الفعل الخاص بالممثل تعقبها سرعة أخرى في استجابة المتلقي .

الممثل يعتمد على مبدأ التغذية الجسمانية في حالة الرشاقة الذي من خلاله يتمكن من السيطرة على احدى أجزاء جسده بمفرده أو بالتعاون مع الأجزاء الأخرى لإنماء جسده والسيطرة عليه سيطرة واعية ، إذ ينبغي عليه تنمية الحركة البسيطة إلى الحركة المركبة ولا يتم ذلك إلا من خلال تحليل الحركة إلى أجزائها ومعرفة تحولاتها ومعرفة اتجاه الحركة ومبدأ التوازن الحركي ، وهذا ما أكده (ستانسلافسكي) ، فالممثل من خلال معرفته بمستويات ومديات الحركة يتمكن من انجاز الأشكال المتنوعة للأفعال وفقاً لمبدأ السببية في تلك الأفعال (٢٦-ص ٤٢) وتبعاً لذلك يتمكن الممثل من تبرير أفعال ودوافع الشخصية الدرامية وإعطاء معنى لكل حركة مهما كانت صغيرة للوقوف على أبعاد الشخصية الدرامية (الطبيعية-الاجتماعية-النفسية) وبالتالي يتمكن الممثل من تحديد خط الفعل المتصل الذي يقوده إلى الهدف الأعلى للعرض المسرحي ويؤدي هذا الخط كذلك إلى التعرف على الدوافع المحركة للصراع الدرامي . إن هولبرين (مديرة معمل الراقصين في نيويورك) أكدت هي الأخرى على أهمية الرشاقة في عمل الممثل وكانت تطلب من ممثلها

دراسة لوحة تشريحية لعضلات الجسد الإنساني حتى يتعرف الممثل على دور كل عضلة من عضلات الجسد وهي تخاطب ممثلها بالقول "إننا نتعامل مع الأجساد غير الحية لا على أساس الأسلوب ، ولكن على أساس تشريحي حتى يتيح لنا أن نفهم أجسادنا.. " (٢٤- ص ١٠٤) ويرى الباحث أن تحليل ودراسة العضلات يساعد الممثل على العمل بانسيابية ودون أخطاء في الأداء وزيادة سرعة رد الفعل وهذا ما حدث فعلا في تمارين هذه المخرجة ففي احد هذه التمارين يموت احدهم ويتحول الآخر إلى نسر يحاول نهشه وعملية التحول من الإنسان إلى الحيوان تتطلب معرفة تامة بالية عمل كل عضلة بمفردها أو بالتعاون مع العضلات الأخرى لإنتاج حركة تعبيرية ذات دلالة .

إن استمرار الممثل في تنويع الطاقة وتدفعها وفقا لمتطلبات البناء الدرامي يعد بمثابة الوجه الثاني للمطالعة ، ومن خلال هذا الاستمرار يتمكن الممثل من الانتقال من الأنا إلى الآخر ومن الذاتي إلى الموضوعي ومن الشخص إلى الشخصية الدرامية وبالعكس عند ذلك يتسم فعل الممثل بالتلقائية وعدم التصنع . ويستطيع الباحث أن يطلق على هذا الفعل اسم (ستاس) أي اللحظة التي ينتهي فيها الفعل ويبدأ فعل ثاني يكمل الفعل الأول ، وهذا المصطلح يطلق عليه (مايرخولد) اسم (otkaz) أي التحول في النوتة الموسيقية أو اللحن الموسيقي إلى وضعه السابق وبالتالي فهذا المصطلح عند (مايرخولد) يعتمد على مقدار التحول من حالة جسدية إلى حالة جسدية أخرى ومن خلال التدرج والانتقال من السكون إلى التمثيل ، أما (ستانسلافسكي) فيرى إن التحول في الإيقاع هو الأساس في هذا المفهوم ، وحاول تطبيقه عمليا من خلال نصيحته للممثل (فاسيلي توبركروف) بالوقوف على الإيقاع والتهبؤ للانتقال إلى إيقاع آخر مختلف عن الأول (٢٧-ص ٤٨) للوصول إلى (ستاس) أي قدرة الممثل على الانتقال من حالة إلى أخرى ومواكبة هذا التحول من نقطة البداية إلى نقطة النهاية .

نتائج البحث

- ١- تسهم اللياقة البدنية بكل أقسامها (المطالعة ، السرعة، القوة، المرونة ، الرشاقة) في زيادة فاعلية عمل الممثل في العرض المسرحي .
- ٢- بعض المشاهد المسرحية قد تحوي شخصيات مركبة تتطلب من الممثل المرونة الجسدية العالية والمرونة تؤدي إلى الاسترخاء مما ينشط عمل الذاكرة الانفعالية و(لو السحرية) .
- ٣- السرعة تؤدي عند الممثل إلى تتابع الحركات بصورة متتالية نتيجة للتشد والارتخاء في عمل العضلات فهي تهدف إلى الحركة التلقائية والتي تؤدي إلى سرعة الاستجابة من الزميل الآخر ومن المتلقي .
- ٤- يتطلب عمل الممثل في حالة الرشاقة معرفة تامة لطبيعة التحليل والتركيب العضلي حتى يتمكن من العمل بانسيابية ودقة ومعرفة طبيعة التوازن في الجسم واتجاه الحركة فطبيعة عمله على خشبة المسرح تتطلب تلك المعرفة للوصول إلى أهداف ودوافع الشخصيات وأبعادها ومستويات الصراع الدرامي .
- ٥- تلعب القوة العضلية دورا أساسيا بالنسبة للممثل في الحصول على أفضل النتائج بأقل جهد ممكن وتكسبه التركيز الذهني فهو يحتاج للقوة العضلية والمقترنة بالتركيز .
- ٦- تتطلب المطالعة من الممثل الاستمرار في التمرين حتى نهايته في تحقيق الهدف المطلوب لغرض تحقيق الهدف الأعلى للنص الدرامي والعرض المسرحي ولغرض تدفق الأفعال بطريقة مناسبة وسببية.
- ٧- اللياقة البدنية تساعد الممثل على العمل بحرية على خشبة المسرح لأنها تسهم في التحول في المكان والزمان ومن الواقع إلى الخيال .
- ٨- تلعب اللياقة البدنية دورا هاما في إحساس الممثل بالمكان الدرامي وإحساسه بطبيعة المسافة بينه وبين الشخصيات الدرامية الأخرى على خشبة المسرح مما يحدد طبيعة ومستويات الصراع الدرامي .

مصادر البحث

- ١- قاسم حسن حسين و منصور جميل العنبيكي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي-جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٨ .
- ٢- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين ، اللياقة البدنية ومكوناتها، مصر، دار الفكر، ١٩٧٨ .
- ٣- ينظر ، محمد حسن علاوي، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ١٩٨٠ .
- ٤- هايز جوردون ، التمثيل والأداء المسرحي، ترجمة د.محمد سيد، مراجعة د.أمين حسين الرباط، وزارة الثقافة - مهرجان القاهرة الدولي للمسرح التجريبي، مطابع المجلس الأعلى للآثار، دون تاريخ.
- ٥- ينظر ، صالح سعد ، الأنا-الأخر - ازدواجية الفن التمثيلي ، تقديم د.شاكر عبد الحميد، عالم المعرفة-سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، مطابع الرسالة ، الكويت ، أكتوبر ٢٠٠١ .
- ٦- ينظر ، قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف، علم التدريب الرياضي، ط١ ، دار الكتب للطباعة والنشر-جامعة الموصل، ١٩٨٠ .
- ٧- ينظر ، اشلي مونتاغيو، البدائية ، ترجمة د.محمد عصفور، عالم المعرفة-سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب-الكويت ، ١٩٨٢ .
- ٨- ينظر، ول ديورينت، قصة الحضارة من أفلاطون إلى جون ديوي-حياة وآراء أعظم رجال الفلسفة في العالم، ترجمة د.فتح الله محمد مشعشع، مكتبة المعارف-بيروت، ط٦، ١٩٨٨ .
- ٩- ينظر ، محمد سيد و اشرف صالح، تيبيريوس ثاني الأباطرة الرومان، شركة الكتاب العربي، لبنان، الطبعة الأولى، ٢٠٠٨ .
- ١٠- ينظر، ماهر محمد عبد القادر و حربي عباس عطيتو، دراسات في فلسفة العصور الوسطى، القاهرة-دار المعرفة الجامعية ٢٠٠٠، دون تاريخ .
- ١١- ينظر، تشيني ، شلدون، تاريخ المسرح في ثلاثة آلاف سنة، ترجمة دريني خشبة، مراجعة على فهمي، وزارة الثقافة والإرشاد القومي- المؤسسة المصرية العامة للتأليف والترجمة والطباعة والنشر، ج١، دون تاريخ.
- ١٢- ينظر ، ريسان خريبط مجيد و د.نجاح مهدي شلش، التحليل الحركي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي-جامعة البصرة، ١٩٩٢ .
- ١٣- ينظر ، عابدة رضا، الإيقاع الحركي، تقديم نفيصة الغمراوي ، مراجعة د. عنايات لبيب، مطبعة المدني-المؤسسة السعودية بمصر، القاهرة، دون تاريخ.

- ١٤- ينظر، سعد جلال ومحمد علاوي، علم النفس التربوي، دار المعارف-مصر، ط١٩٧٥، ٤.
- ١٥- ينظر، ماثيل، أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد، المكتبة الوطنية، ١٩٨٠.
- ١٦- ينظر، هارة، علم التدريب الرياضي، برلين، ١٩٧٧.
- ١٧- ينظر، ابراهيم سلامة، اللياقة البدنية، ترجمة كمال عبد الحميد، مصر، دار الفكر العربي، ١٩٧٨.
- ١٨- ينظر، حسانين، محمد صبحي، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، مصر- دار الشعب، ١٩٨٣.
- ١٩- ينظر، باورز فيلد ، قواعد العاب الساحة والميدان ، ترجمة قاسم حسن و آثير صبري، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٧.
- ٢٠- وحيه محبوب، التحليل الحركي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي-جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي-بغداد، ١٩٨٧.
- ٢١- ينظر، احمد زكي صالح، العلاقة بين الصفات المزاجية والقدرات العقلية، الكتاب السنوي لعلم النفس، القاهرة-دائرة المعارف للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٥٤.
- ٢٢- بوريس زاخوفا، فن الممثل والمخرج (محاضرات ومقالات)، ترجمة عبد الهادي الراوي ، المملكة الأردنية الهاشمية-عمان، ١٩٩٦.
- ٢٣- ينظر، جيمس روس ايفا نزا، المسرح التجريبي من ستانسلافسكي إلى اليوم، ترجمة فاروق عبد القادر، دار الفكر المعاصر القاهرة، ط١، ١٩٧٩.
- ٢٤- جيرزي كروتوفسكي، نحو مسرح فقير مع مقدمة بقلم بيتر بروك، ترجمة د.كمال قاسم نادر، دار الحرية للطباعة-بغداد، ١٩٨٢.
- ٢٥- ينظر، س. دبليو. دوسن، الدرامية والدرامي-موسوعة المصطلح النقدي، ترجمة د. عبد الواحد لؤلؤة، وزارة الثقافة والإعلام-الجمهورية العراقية، دار الرشيد للنشر، سلسلة الكتب المترجمة ٩٩، ١٩٨١.
- ٢٦- ينظر، روبرت لويس، الطريقة أم الجنون أو طريقة ستانسلافسكي في التطبيق، تقديم هارولد كلرمان، ترجمة يوسف عبد المسيح ثروت، مطبعة بابل، بغداد، دون تاريخ .
- ٢٧- ينظر، جاك لوكوك، المنظومة الشعرية لجسد الممثل، بالاشتراك مع جان جبريل كاراسو و جان كلود لالياس، ترجمة د. سهير الجمل، مراجعة وتقديم ا.د. منى صفوت، وزارة الثقافة-الهوامش
- *يشير الإغريق إلى الطاقة بكلمة (energheia) وتعني الجاهزية للقيام بالفعل ، واليابانيون يعبرون عن الطاقة بكلمة (li-ai) أي التوافق العميق وكلمات (kokono) و (io-in) و (koshi) ، أما سكان جزيرة بالي في اندونيسيا فيستخدمون (verasa,takso,tahan) وتعني جميعها القدرة على المقاومة ، أما الصينيون فيستخدمون كلمة (kung fu) وتعني القدرة على التحمل والمثابرة . ينظر، احمد مصطفى السويفي، الطريق إلى لياقتك البدنية، دار الفكر العربي-القاهرة ، ط١، ١٩٨١، ص٨٦ .
- **الكوميديا دي لارتي الارتجالية عبارة عن مسرح محترف يمثله فنانون محترفون يتجولون في الأقاليم فيتعلمون ويقدمون فنهم الذي يعتمد على سيناريو بسيط جدا أما الجزء الأكبر فيعتمد على قدرة الممثل الإبداعية على أداء حركات بهلوانية لإثارة الضحك من قبل المتلقي . ينظر، الاردائيس نيكول، المسرحية العالمية، ترجمة عثمان نوية، الجمهورية العربية المتحدة، وزارة الثقافة والإرشاد القومي، مطبعة الرسالة، القاهرة، ج١، دون تاريخ، ص٢٨٩.
- ***أميل جاك دالاکروز مدرسا ومؤلفا للموسيقى اكتشف أثناء عمله التطبيقي مع الطلبة إن هناك قصور في الأداء الحركي وهذا القصور ناجم عن عدم وجود إحساس بالتحول الإيقاعي للموسيقى لديهم (الباحث).