

Studii interdisciplinare

Similitudini între antrenamentul specific actorului și antrenamentul sportiv



Bogdan DUMITRESCU

Universitatea din Pitești, România

bogdan.dumitrescu@yahoo.com

Abstract: During my doctoral research (2014-2018) I managed to open a two-way relationship between the Actor's Art and the Science of Sport, questioning the possibility of borrowing sports training techniques in the actor's specific training. I believe that notions such as training, coaching, training periodization, regeneration or recovery can inspire both acting pedagogues and directors or student-actors. The article „Similarities between Actor-Specific Training and Sports Training” presents the results of my research in order to identify and define the performance of the actor, taking as a model borrowed terms from the world of sports. The need to objectify specific parameters of the actor's art with the help of Sports Science was also motivated by the analogy between theatre and sports, between sports training and rehearsals or competition and performance. Both athletes and actors train

to adapt their body to the performance requirements specific to the sport, respectively their role. The very title of this article includes the term training, and one of the constants of the research undertaken during my doctoral research was the attempt to quantify and objectify the components of the inner process carried out in the actor's intimate laboratory, relying on a better understanding of psycho-emotional mechanisms, hoping that this awareness will improve the actor's creative performance.

Keywords: training, sport, technique, Science of Sport, planning, segmentation, periodization, Actor's art, improvisation, recovery, injury.

De-a lungul celor patru ani de cercetare doctorală căutările m-au împins în mai multe direcții în speranța de a găsi teren solid pe care să pot să mă sprijin pe un tărâm instabil ca arta actorului. Îmi asum termenul „instabil” și încerc să îl explic: creativitatea specifică artei actorului, privită ca produs, respectiv ca rol într-un spectacol de teatru sau film este predispusă unor factori care transcend uneori valoarea

intrinsecă a actului creativ și se înscriu în perimetrul subiectivității receptării. Perioada cercetării doctorale mi-a acordat ocazia de a interacționa pe sarcini și subiecte specifice domeniului pe care îl investigam cu specialiști din alte domenii. Am avut astfel șansa de a lucra alături de psihologi, cercetători sportivi, sportivi de mare performanță, informaticieni sau neurologi.

Frustrarea cu care mă confruntam în încercările de a organiza, sintetiza sau demonstra din punct de vedere științific ipoteze acceptate ca de la sine înțelese în domeniul Artei Actorului m-a făcut să caut să mă sprijin pe structura conceptuală a unei ramuri științifice general acceptate, anume Știința Sportului. Nevoia de obiectivare a unor parametri specifici artei actorului cu ajutorul Științei Sportului a fost motivată și de analogia dintre teatru și sport, dintre antrenamentele sportive și repetiții sau competiție și spectacol. Și actorii și sportivii se antrenează pentru a-și adapta organismul la cerințele performanței specifice sportului, respectiv rolului lor.

Însuși titlul acestui articol include termenul *antrenament*, iar una dintre constantele cercetării întreprinse de-a lungul cercetării mele doctorale a fost încercarea de a putea cuantifica și obiectiva componente ale procesului interior desfășurat în laboratorul intim al actorului, mizând pe o mai bună înțelegere a mecanismelor psiho-emoționale, în speranța că această conștientizare va îmbunătăți performanțele creative ale actorului.

În cei patru ani de doctorat am avut ocazia să urmăresc și să lucrez alături de sportivi de mare performanță, participând în două cantonamente ale Lotului Olimpic de Scrimă, cantonamente de pregătire ale Jocurilor Olimpice de la Rio. Am asistat de asemenea și la antrenamentele zilnice ale unui sport ciclic, anume înotul. Asemănările dintre sport și teatru sunt importante, însă diferențele de abordare și de verificare ne dau ocazia nouă, actorilor, să împrumutăm din tehnicile de antrenament sportiv și să beneficiem de structura *periodizării*, metodă acceptată în lumea sportului ca fiind o cale de a mări performanța.

În același timp, devine absolut necesar să putem identifica și defini performanța din punct de vedere al actorului, luând ca model termenul împrumutat din lumea sportului. Performanța sportivă este simplu de identificat, deoarece de cele mai multe

ori timpii cei mai buni indică și sportivii cei mai buni, iar în sporturile de echipă sau individuale cu adversar, tabela și scorul final reprezintă indicatori clari ai performanței. Spre deosebire de Sport, în Arta Actorului performanța nu este atât de simplu și de clar identificată. Fiind o artă în care subiectivitățile creatorilor și cele ale receptorilor devin personajele principale care atestă sau infirmă valoarea, procedeele care să asigure succesul și implicit, performanța, sunt mai puțin clare față de Sport, deoarece regulile de punctare sau de depunctare ale actului artistic sunt relative sau inexistente. De cele mai multe ori, procesele interioare ale spectatorilor se produc inconștient și se verbalizează cu un simplu „mi-a plăcut” sau „nu mi-a plăcut”. Cu toate acestea, identificăm fără dubii actorul care, consideră spectatorii, este cel mai *performant*. Cum și în ce fel se întâmplă această judecată de valoare pentru spectator nu putem explica, poate nici măcar el nu poate conștientiza, însă cu siguranță după un spectacol de teatru, orice spectator are preferatul/preferata sa printre actorii de pe scenă. Fiind o manifestare profund personală, acest *îmi place* onest al spectatorului ascunde multe secrete nedesluite ale fenomenului receptării teatrale, la fel cum sintagma blamată astăzi de profesioniștii fenomenului, sintagma „a intrat în pielea personajului”, ne poate da un indiciu în legătură cu ceea ce înseamnă, pentru spectatorul simplu, nefamiliarizat cu termenii tehnici, performanța unui actor.

Din punctul de vedere al spectatorului sportiv, subiectivitatea sa nu joacă un rol așa de important în receptarea și influențarea performanței sportivului, chiar și în cazul în care, să spunem, un stadion de fotbal de 50000 de suporterii este împotriva echipei oaspete.

Un alt motiv care m-a îndemnat să îmi îndrept cercetarea spre paralela dintre antrenamentul sportiv și antrenamentul actorului a fost ipoteza că periodizând repetițiile și lucrul la rol conform teoriei sportive, reușim să îmbunătățim

performanțele creative actricești. Asumarea unor principii, metodologii și concepte specifice antrenamentului sportiv și folosirea lor în timpul repetițiilor și al spectacolelor poate fi benefică pentru arta actorului ușurând traseul devenirii rolului.

Încercând să identificăm asemănările și deosebirile dintre actor și sportiv din punctul de vedere al antrenamentului la care ambii sunt supuși, vom încerca să oferim răspunsuri despre arta actorului și tehnici sportive/metode care pot fi adaptate pentru a dezvolta și antrena creativitatea specifică actorului. Aproximarea de universul tehnic al Sportului se va face prin intermediul literaturii de specialitate și al observațiilor personale datorate participării la antrenamente sportive pe parcursul anilor de cercetare doctorală.

În *Teoria Sportului*, Constantin Adrian Dragnea (Dragnea și Mate-Teodorescu, 2002) definește antrenamentul sportiv ca fiind un „proces complex bio-psiho-pedagogic planificat, desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului sportivului la eforturi fizice și psihice intense, necesare obținerii performanței în competiții”.

Asemănarea cu perioada repetițiilor este evidentă, căci și actorul, asemeni sportivului, încearcă să se adapteze cerințelor rolului, gradual, sistematic și planificat. Rămâne de instrumentat conceptul de „performanță” în Arta Actorului.

Conform teoriei profesorului Ion Cojar, performanța Artei Actorului constă în „manifestarea liberă și imprevizibilă a naturii umane dinamice și contradictorii așa cum ne apare aceasta din unica perspectivă rațional realistă posibilă: $ACTOR = OM$ ” (Cojar, 1998, p. 91).

Capacitatea actorului de a întrupa, de a aduce în plan fizic, de a corporaliza ficțiunea literară este sinonimă cu performanța specifică Artei Actorului, iar antrenamentul specific devine înțelegerea regulilor jocului, adaptarea la cerințele jocului, după care jucarea lui în prezența spectatorilor.

Împrumutând principii, metode și metodologii din Știința Sportului putem

dobândi un punct de vedere nou asupra laboratorului actorului.

Investind regizorul sau profesorul cu funcția antrenorului avem șansa de a ne sprijini pe un sistem articulat de principii și metodologii, sistem a cărui eficiență a fost probată și măsurată în competiții. Rămâne să stabilim dicționarul care poate asigura traducerea termenilor tehnici din Știința Sportului în termeni specifici artei actorului. De asemenea, este necesară și nuanțarea semantică a unor concepte și principii din sport și aducerea lor în perimetrul actoriei. Printre noțiunile pe care le vom investiga se află atât noțiunea de *antrenament*, cât și cea de *tehnică*, ambele noțiuni reprezentând pilonii centrali ai lucrării de față, lucrare care încearcă să aducă unele răspunsuri în legătură cu creativitatea actorului și tehnici de antrenare și de dezvoltare a ei. Pendularea între cele două sisteme referențiale – Știința Sportului și Arta Actorului – poate da naștere conturării unor înțelesuri noi asupra eficientizării abordărilor creative din actorie. În cartea sa despre *periodizare*, Bompa (2001) definește câteva noțiuni reciproc împărțite de cele două domenii, noțiuni precum *adaptarea*, *antrenamentul*, sau *pregătirea*: „Adaptarea la antrenament este suma transformărilor provocate prin exercițiu repetat, sistematic. (...) Pregătirea fizică este profitabilă numai atâta timp cât forțează organismul să se adapteze la stresul efortului. Dacă stresul nu constituie o solicitare suficientă, adaptarea nu are loc. Pe de altă parte, dacă stresul este intolerabil, rezultatul poate fi accidentarea sau supraantrenamentul” (p. 23).

Făcând o paralelă între sport și actorie, putem accepta ipoteza conform căreia, actorul, în repetițiile sale, își adaptează organismul la rol. Dacă, pentru sportiv, adaptarea este preponderent fizică, pentru actor putem vorbi despre o adaptare psiho-fizică și emoțională.

Similitudinea există și la nivel semantic: repetiții-repetări. Actorii „repetă”, sportivii „fac repetări”.

Tot din lexicul specific Științei Sportului face parte conceptul inventat de Yuri Hanin, conceptul IZOF. (*Zona Individuală de Funcționare Optimă*). Pentru sportivul de performanță și pentru antrenorii acestuia este important să știe cum emoțiile își pun amprenta asupra performanței sportive, în bine sau în rău. Teoria lui Hanin este că fiecare sportiv are o anume amprentă emoțională înaintea unui rezultat bun, amprentă emoțională care poate fi compusă de fiecare dată înaintea concursului pentru a favoriza performanța. Acest concept poate fi folositor actorului de asemenea, emoțiile sportivului de dinaintea competiției putând să își găsească foarte bine congruența în tracul de dinainte de spectacol al actorului.

Dacă pentru Știința Sportului a fost demonstrat că există o Zonă Individuală de Funcționare Optimă, împrumutând acest concept, actorul poate încerca, alături de „antrenor”, să identifice Zona Individuală de Funcționare Optimă, după care să își găsească propriul set de exerciții care să îl pună în formă atât pentru „antrenament” (repetiție), cât și pentru „competiție” (spectacol).

O trăsătură importantă se desprinde din principiile IZOF: dincolo de principiile generale ale antrenamentului, planul de antrenament personalizat este cheia spre performanță. Traducând în termenii noștri, profesorul, regizorul sau însuși actorul trebuie să găsească propria tehnică, propriul set de exerciții pentru o punere în formă optimă, atât înaintea „antrenamentelor” (respectiv repetițiilor), cât și înaintea spectacolului.

La pagina 22 a cărții lui Bompă (2001), *Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului* explică foarte clar factorii de care depinde calitatea pregătirii.

De calitatea pregătirii depinde performanța sportivului, iar dacă înlocuim sportivul cu actorul putem obține o diagramă a factorilor la care avem acces pentru a modifica rezultatul final: performanța.

Deoarece datele genetice ale actorului nu pot fi îmbunătățite, putem observa cum

singurul parametru care poate influența calitatea pregătirii este motivația intrinsecă.

Performanța este direct influențată de personalitatea și de cunoștințele antrenorului, respectiv ale pedagogului sau regizorului. Tot antrenorul de actori poate influența în bine sau în rău motivația actorului.

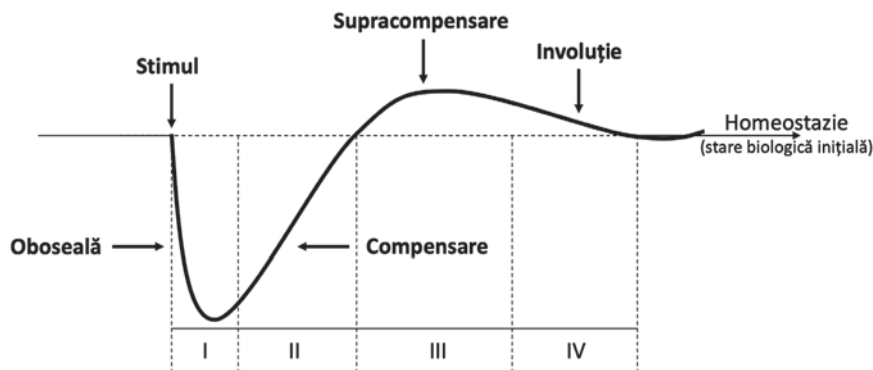
Consider că cea mai importantă cale de a stimula creativitatea specifică Artei Actorului este aceea de a înlătura obstacolele care stau în calea ei, anume frica, neîncrederea în propriile puteri, teama de a nu greși, lipsa motivației sau pierderea bucuriei de a face.

Un alt aspect al pregătirii sportive poate fi studiat din punctul de vedere al Artei Actorului: ciclul supracompensării.

Supracompensarea este în strânsă legătură cu refacerea. Conform teoriei compensării, efortul atrage după sine oboseala sportivului, iar refacerea este, din punctul de vedere al performanței, la fel de importantă ca antrenamentul însuși.

Și pentru actor *refacerea* dintre repetiții trebuie instrumentată, tradusă în termeni proprii și găsite corespondențe. *A te reface* după o zi de repetiție sau *a te recupera* după un spectacol solicitant pot deveni concepte folosite de actorului.

În cartea sa *Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului*, cercetătorul sportiv Bompă (2014) explică la pagina 25: „Ciclul supracompensării (figura 1) se prezintă în felul următor: după efectuarea exercițiilor de antrenament, organismul simte oboseală (faza I). În intervalul de odihnă (faza II), rezervele biochimice, deși nu sunt refăcute, depășesc nivelurile normale. Organismul compensează integral, după care urmează o fază de creștere sau supracompensare (faza III), când intervine o adaptare de nivel superior, urmată de o creștere funcțională a eficienței sportive. Dacă sportivul nu aplică alt stimul la timpul optim (în faza de supracompensare) se manifestă involuția (faza IV), care reprezintă o scădere, cu pierderea elementelor pozitive obținute în faza de supracompensare.”



**Ciclul supracompensării într-o lecție de antrenament
(modificat după Iakolev, 1967)**

Fig. 1 – Ciclul supracompensării conform lui Bompa

Necesitatea unui „alt stimul la timpul optim” se poate constitui într-un principiu folositor pentru actor din punctul de vedere al eficientizării adaptării la rol. Găsirea unui alt stimul în timpul repetițiilor la timpul optim, stimul care să favorizeze descoperirea și panta ascendentă poate avea legătură cu non-repetarea, cu noutatea, respectiv cu improvizația.

Progresul actorului în raport cu rolul poate fi stimulat prin menținerea trează a atenției și a motivației cu ajutorul unor sarcini (stimuli) noi la momentul în care compensarea a fost atinsă. Supracompensarea poate fi, în acest context, echivalentă cu gradul descoperirilor făcute față de repetiția trecută.

Am acordat, de-a lungul antrenamentelor pe care le-am avut cu studenții o atenție deosebită și pașilor pe care noi nu îi facem, ca actori, iar sportivii îi fac la fiecare antrenament. Unul dintre acești pași este încălzirea, etapă căreia noi, actorii, îi acordăm de cele mai multe ori prea puțină atenție. Pe lângă scopul de a eficientiza antrenamentul, încălzirea sportivului mai are un obiectiv cel puțin la fel de important: prevenirea accidentărilor. Dacă în cazul sportului termenul *accidentare* are o reprezentare foarte clară, nu același lucru putem spune despre accidentările la care

ar putea fi supus actorul atunci când repetă neîncălzit. În acest context, *accidentare* poate fi folosit și în ceea ce privește latura emoțională a actorului, deoarece domeniul de expertiză al lui include emoționalul. Păstrând analogia încălzirii din sport și a prevenirii accidentărilor, încălzirea actorului are o importanță similară, atât din punct de vedere fizic, dar mai ales psihic și emoțional.

Îndrăznesc chiar să folosesc termenul *încălzire personalizată*, deoarece parametrii personali care trebuie activați și riscul specific de accidentare ne determină să aplicăm algoritmi diferiți în funcție de personalitatea actorului și de rolul pentru care se antrenează.

În ceea ce privește planul lecției de antrenament sportiv, în afara încălzirii, printre obiectivele fixate pot fi vizate și aspecte tehnice, tactice sau de pregătire fizică. Parametrii a căror dezvoltare este urmărită în cadrul unui antrenament pot varia în funcție de antrenor, de stagiul de pregătire sau de sportivul însuși. Deși zilele de antrenament în cazul sporturilor ciclice (spre exemplu înotul) pot părea identice, deși obiectivul principal al întregii vieți de sportiv rămâne același din juniorat până la încheierea activității sportive – obținerea unor timpi mai buni pentru diversele probe – periodizarea în cicluri de pregătire îi asigură

sportivului menținerea motivației și ieșirea din rutina repetițiilor antrenamentelor.

În comparație cu el, actorul are șansa de a antrena cu fiecare rol alți parametri, iar regulile jocului se schimbă și ele de la rol la rol.

Din domeniul Științei Sportului consider ca fiind folositor de preluat noțiuni precum *supraantrenare, periodizare, refacere, interval de repaus, antrenare insuficientă, suprasolicitare sau vârf de curbă*.

În legătură cu atmosfera care favorizează performanța sportivă și performanța actoricească, este important să observăm și asemănările, dar și deosebirile. Dacă efortul susținut și depășirea limitelor fizice par a fi apanajul de zi cu zi al performanței sportive, în cazul actorului relaxarea creativă, curiozitatea și plăcerea de a face se regăsesc în ingredientele unei repetiții reușite. Stabilirea unor obiective clare pe durată de timp imediată, medie sau mare, tehnică permanent folosită în antrenamentul sportiv, ar putea oferi beneficii, odată adoptat principiul periodizării și în antrenamentul specific actorului.

A avea clar traseul general al repetițiilor segmentat conform obiectivelor intermediare reprezintă o abordare des întâlnită în lucrul regizorului la realizarea unui spectacol. Erorile apar atunci când obiectivele urmărite sunt nerealizabile pentru actor din cauza fie a sarcinilor prea complicate, fie din cauza neclarității regulilor jocului sau din cauza neadaptării planurilor de antrenament conform rezultatelor reale ale actorilor.

În antrenamentele sportive se practică deseori segmentarea unei mișcări, izolarea ei și exersarea până devine automatism. Abia după aceea se trece la pasul următor, la consolidare sau la perfecționarea mișcării ori a procedurii respective. Păstrarea acestei tehnici și în lucrul cu actorul poate da rezultate pozitive, căci de multe ori, în ciuda nedobândirii unui parametru simplu al unei situații scenice, actorul este pus în situația de a evolua după reguli prea complexe pentru stadiul real al repetițiilor. Neavând sarcinile complexe descompuse îndeajuns de mult

astfel încât să devină sarcini posibile, intervine eroarea de planificare, iar parametrii scenici studiați nu se regăsesc în potențialul real de asumare al actorului din momentul respectiv al repetițiilor.

„Antrenamentul este un proces prin care un sportiv se pregătește pentru cel mai ridicat nivel de eficiență posibil. Procesul de antrenare vizează dezvoltarea de atribute specifice, coroborată cu executarea unor activități variate. Aceste atribute specifice includ: dezvoltarea fizică multilaterală, dezvoltarea specifică sportului, procedee tehnice, abilități tactice, caracteristici fiziologice, întreținerea sănătății, rezistența la accidentări și pregătirea teoretică.” (Bompa și Haff, 2014, p. 4)

Definiția pe care o dă Tudor O. Bompa antrenamentului sportiv cuprinde toate informațiile importante care pot folosi Artei Actorului. Procesul repetițiilor poate beneficia, prin analogie, de toate atributele enumerate mai sus. La fel ca în antrenamentul sportiv și în lucrul actorului la rol este nevoie de dobândirea unei dezvoltări multilaterale generale alături de dezvoltarea unor atribute specifice rolului, cerințelor regizorale sau deprinderea unor procedee tehnice.

Așa cum există sport de performanță și sport de mare performanță, consider că și Arta Actorului poate dobândi valențe asemănătoare atunci când motivațiile personale, nivelul de expertiză, conjunctura și recunoașterea publică transformă actorul într-un profesionist care face performanță. Ca și în cazul sportivului, actorul-performant are nevoie de o sănătate de fier, trebuie să nu se accidenteze și să fie apt seară de seară pentru stagiul competițional în care se transformă spectacolul de teatru. Emoțiile, așteptările, reușitele sau neîmplinirile sunt asemănătoare sportivului aflat în competiție, chiar dacă mizele actorului pot părea mai puțin însemnate în comparație cu o olimpiadă sportivă sau cu un campionat mondial. Din punctul de vedere al actorului care investește încredere, așteptări și sentimente, mizele sunt comparabile și gradul de angajament emoțional de asemenea.

O împărțire general acceptată a sporturilor în sporturi individuale și sporturi de echipă poate crea similitudini cu Arta Actorului, deoarece aceste două categorii se regăsesc în egală măsură în activitățile specifice repetițiilor din teatru și spectacolului în sine. Parcursul spre spectacol și etapa spectacolului conțin elementele principale și ale sportului individual, dar și ale sportului în echipă. Munca actorului la rol este în egală măsură și un sport individual și un joc de echipă.

O altă împărțire a activităților sportive este, conform lui Bompa, împărțirea în sporturi ciclice, aciclice și aciclice combinate. Sporturile ciclice precum înotul, canotajul, ciclismul, alergarea sau patinajul-viteză au ca principală caracteristică motrică actul repetitiv, în vreme ce sporturile aciclice ca cele de echipă, patinajul artistic, luptele, boxul sau scrima reprezintă procedee motrice executate într-o singură acțiune. Unul dintre conceptele de bază în știința antrenamentului este *adaptarea*, în strânsă legătură cu antrenamentul: „Adaptarea este un proces organizat, în cursul căruia mintea și corpul sportivului sunt supuse în permanență unor factori de stres în volume (cantități) și intensități diferite” (Bompa, 2014, p. 8).

Îmbunătățirea performanței se produce doar atunci când stimulul este potrivit pentru ca adaptarea să se producă, altfel, dacă stimulii sunt prea mici atunci se produce plafonarea, iar dacă stimulii sunt excesivi apare fenomenul *maladaptării*, adică scăderea performanței.

Sistematizarea și caracterul progresiv al antrenamentului induc adaptări care au ca rezultat îmbunătățirea performanței.

Din acest punct de vedere s-a constatat că variația stimulului de antrenare este mai eficientă ca aplicarea aceluiași stimul, ceea ce se observă și într-o anumită perioadă a repetițiilor pentru actori, atunci când pare că entuziasmul dispare, lucrurile sunt știute, iar procesele psihice par a fi mecanice. Aceste simptome necesită aplicarea unor stimuli noi și variați, conform teoriei periodizării

antrenamentului sportiv a lui Bompa. Putem astfel primi o explicație plauzibilă în legătură cu ineficiența lui *a repeta*, acțiune care implică aplicarea aceluiași stimul.

Etapile principale ale antrenamentului sportiv sunt: preadaptarea, compensarea, adaptarea stabilă sau precompetițională și nivelul de pregătire competițională. Aceste etape urmează de obicei planuri de antrenament și cicluri de pregătire care pot varia conform programului competițional.

Preadaptarea reprezintă adaptarea progresivă efectuată în primele luni ale planului de antrenament. Unul dintre principiile care trebuie aplicate acestei perioade se referă la intensitatea stimulilor de antrenament: „Dacă sarcina de antrenament și stresorii fiziologici care rezultă din ea nu sunt excesive, primele săptămâni de antrenamente vor duce la o adaptare mult mai durabilă, printr-o capacitate de lucru crescută și o toleranță sporită la solicitări de pregătire mai intense” (Bompa, 2014, p. 11).

Am încercat să aplic acest principiu în timpul Experimentului Torrance (un modul de improvizație) cu studenții, primele 10 zile calendaristice fiind unele strict de acomodare. Perioada aceea a contat pentru dobândirea componentei ludice, în detrimentul acumulărilor vizibile și imediate, dar cu efecte benefice în perioadele următoare. În această primă etapă scopul urmărit a fost realizat printr-un volum de informație mare, cu atenție specială acordată diversității exercițiilor lucrate și câștigării încrederii individuale și de grup, a bucuriei de a lucra și a entuziasmului creativ.

Compensarea este, potrivit lui Bompa, cea de-a doua etapă, o etapă premergătoare adaptării stabile. Răspunsurile organismului la antrenamente devin vizibile, iar compensarea nivelului dificil este făcută ca o reacție de scurtă durată la planul de antrenament.

Adaptarea stabilă sau precompetițională este etapa în care sportivul începe să se apropie de adaptarea la stimulii maximali și

manifestă o capacitate de refacere superioară față de celelalte perioade de până acum. Această perioadă corespunde meciurilor de pregătire, iar factorii de stres aplicați încep să apropie de ceea ce se va întâmpla în competiție. Această fază ar putea corespunde în teatru „șnururilor”, adică repetițiilor în care se simulează spectacolul așa cum va fi el odată ieșit la public.

Ultimul nivel este cel de pregătire competițională, în care sportivul este pregătit fizic, tehnic, tactic și stăpânește abilitățile necesare pentru a evolua competițional.

Chiar dacă informațiile prezentate până acum pot părea prea tehnice, aride sau nefolositoare prin rigoarea lor științifică pentru Arta Actorului, consider că ele pot oferi un punct de vedere articulat în privința planificării antrenamentelor care urmăresc obținerea performanței. Și deoarece componentele fizice contează tot mai mult în Arta Actorului, la fel cum cele psihice și emoționale contează din ce în ce mai mult în sportul de performanță, împrumutarea unor principii dintr-un domeniu în celălalt poate fi eficientă cel puțin din punctul de vedere al abordărilor principale. Înțelegând abordarea antrenamentului sportiv putem deveni mai eficienți în abordarea repetițiilor din teatru, atât ca actori, cât și ca regizori sau pedagogi.

Ne putem familiariza cu gestionarea mai atentă a oboselii, introducând poate în lexicul tehnic individual termeni precum *refacere*, *recuperare* sau *individualizare*.

Una dintre metodele de antrenament importante este cunoscută în Știința Sportului sub numele de Legea lui Weigert a Supercompensării, iar Teoria Sindromului Adaptării Generale a lui Selye evidențiază necesitatea de a alterna sistematic în cadrul antrenamentelor sarcini, volume, intensități sau viteze de execuție. Astfel se eficientizează ciclul supercompensării și se permite refacerea între ședințe. Raportul sistematizat între efort și regenerare este cheia eficienței supracompensării. Eficientizarea este în strânsă legătură cu evitarea instalării oboselii

și a supraantrenării, conform teoriilor supercompensării, teorii citate de Bompă și Haff.

Abordând prin analogie conceptele prezentate succint până acum, putem conchide că atenția pentru refacere este la fel de importantă pentru actor cum este și pentru sportiv. Dacă pentru sportiv termenul *refacere* privește preponderent fizicul, pentru actor psihicul și emoționalul necesită de cele mai multe ori *refacere*.

A acorda atenție refacerii psihice și emoționale după fiecare repetiție, a reuși ca regizor sau pedagog să poți aplica stimuli individualizat și optim pentru a evita atât subantrenarea, cât și supraantrenarea pot deveni comportamente benefice pentru procesul repetițiilor și pentru produsul final, anume rolul pe care actorul și-l dorește de cele mai multe ori să fie sinonim cu performanța.

Din punctul de vedere al Artei Actorului, cuantificarea realizării obiectivelor este discutabilă: nu există nici recorduri mondiale, recorduri măsurabile în „Hamlet – secunde”, nici nu putem spune că „Hamlet-ul actorului X” l-a învins pe „Hamlet-ul actorului Y”. Suntem, așadar, într-un ocean de necunoscut în ceea ce privește măsurarea creativității specifice Artei Actorului, dar acest lucru face parte, cu bune și cu rele, din specificul receptării profund subiective a spectatorului. Deși nu suntem obișnuiți, ca pedagogi, să acționăm și să măsurăm folosindu-ne de „îmi place/nu îmi place”, e folositor să recunoaștem dreptul spectatorului de a procesa oricum dorește prestația actoricească, fără să încerce să analizeze la nivel conștient, doar plăcându-i sau nu.

Referințe bibliografice:

1. BOMPA, Tudor O., HAFF, Gregory G. (2014) *Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului*, ed. Ad Point Promo, București
2. CERGHIT, Ioan (2006) *Metode de învățământ*, Editura Polirom, Iași
3. COJAR, Ion (1998) *O poetică a artei actorului*, ediția a III-a, Editura Paideia în colaborare cu Unitext, București
4. CRISTEA, Sorin (2017) *Instruirea. Procesul de învățământ*, Didactica Publishing House, București
5. DRAGNEA, Constantin Adrian și MATE-TEODORESCU, Silvia (2002) *Teoria Sportului*, ed. Fest, București
6. SPOLIN, Viola (2008 ediția integrală, 2014 ediția prescurtată), *Improvizație pentru teatru*, trad. Mihaela Bețiu, UNATC Press, București

Bogdan Dumitrescu este actor, scenarist și pedagog. A absolvit Arta Actorului în anul 2001, la clasa profesorilor Ion Cojar și Gelu Colceag, în cadrul Facultății de Teatru a UNATC „I. L. Caragiale” București și Masterul de Pedagogie Teatrală în cadrul aceleiași universități în anul 2014. Și-a susținut doctoratul la UNATC în domeniul Teatru și artele spectacolului cu teza „Tehnici de dezvoltare și antrenare a creativității specifice Artei Actorului”. Face parte din primul val de teatru de improvizație (a început în anul 2002, cu Vlad Massaci), iar în anul 2007 a fondat trupa ComedyPunctShow. În prezent este asistent universitar doctor al Universității din Pitești, Facultatea de Teologie, Litere, Istorie și Arte.

Bogdan Dumitrescu is an actor, screenwriter and teacher. He graduated the Actor's Art in 2001, at the class of professors Ion Cojar and Gelu Colceag, within the Theatre School of UNATC „I. L. Caragiale” Bucharest and the Theatre Pedagogy MA within the same university in 2014. He successfully defended his doctorate thesis at UNATC in the field of Theatre Performing entitled „Techniques for Developing and Training Creativity Specific Actor's Art”. He is part of the first wave of improvisational theatre (he started in 2002, with Vlad Massaci), and in 2007 he founded the ComedyPunctShow group. He is currently an assistant professor at the University of Pitești, Faculty of Theology, Letters, History and Arts.