

**UNIVERSITATEA DE ARTE „GEORGE
ENESCU“ IAȘI**
**Facultatea de Compoziție, Muzicologie,
Pedagogie Muzicală și Teatru**

teză de doctorat

**ROLUL ȘI LOCUL EDUCAȚIEI FIZICE ÎN
PREGĂTIREA VIITORULUI ACTOR.
ASEMĂNĂRI ȘI ÎMPRUMUTURI POSIBILE
ÎNTRE PREGĂTIREA PSIHO-FIZICĂ A
ACTORULUI ȘI ANTRENAMENTUL
SPORTIVULUI DE PERFORMANȚĂ**

- rezumat-

**Doctorand:
asistent univ. Ana-Cristina Leșe**

**Conducător științific:
profesor univ. doctor Sorina Bălănescu**

2010

CUPRINSUL TEZEI

Capitolul I Precizări	1
I.1.Sportivul de performanță și tânărul actor pe căi commune.....	11
Capitolul II. Educația fizică este mișcare scenică?	14
II.1. Noțiunea de <u>mișcare</u> în sport și în teatru.....	14
II.2. Educația fizică - suport activ al Antrenamentului expresiei corporale (al mișcării scenice).....	17
Capitolul III. Elemente de psihologia Artei actorului și de psihologie Sportivă	25
III.1. Relația dintre talent și succes.....	25
III.2. Pregătirea psihologică a actorului și a sportivului –aspecte comune.....	27
III.3.Procesele psihice de bază în pregătirea psihologică a sportivului de performanță și a actorului.....	35
III.3.1. Talentul.....	37
III.3.2. Motivația.....	37
III.3.3. Încrederea în sine.....	38
III.3.4. Atenția și spiritul de observație.....	39
III.3.5. Percepțiile.....	44
III.3.6. Imaginația.....	46
III.3.7. Gândirea.....	50

III.3.8. Afectivitatea.....	53
III.3.9. Voința.....	60

Capitolul IV Pregătirea fizică a viitorului actor în pedagogia teatrală a secolului XX: momente de referință, școli de teatru, individualități creatoare.....

IV.1. K. S. Stanislavski și acțiunea fizică.....	62
IV.2. Vsevolod Meyerhold și biomecanica	75
IV.3. Jerzy Grotowski și antrenamentele sale.....	91
IV.3.1. Exerciții fizice.....	94
IV.3.2. Exerciții plastice.....	95
IV.3.3. Exerciții ale măștii faciale.....	95
IV.4. Eugenio Barba și jocul fizic.....	97
IV.4.1. Poziția de sats în jocul scenic și poziția fundamentală în sport.....	99
IV.4.2. Factorii care alcătuiesc comportamentul extra-cotidian la actorul/dansator și la sportivul/acrobat.....	102
IV.4.2.1. Acțiunile fizice.....	102
IV.4.2.2. Energia.....	104
IV.4.2.3. Echilibrul.....	107
IV.4.2.4. „Un alt lucru” în programul de pregătire.....	108
IV.4.2.5. Atitudinea.....	109
IV.4.2.6. Partitura acțiunilor fizice și antrenamentele psiho-motrice.....	110
IV.4.2.7. Jocurile folosite ca exerciții practice în pregătirea scenică.....	114

Capitolul V. Locul Educației fizice în școli de teatru ale secolului XX	116
V.1. La noi.....	117
V.2. La alții.....	122
V.3. Analiza datelor înregistrate.....	132
Capitolul VI. Organizarea cercetării practice a activităților motrice, desfășurate în cadrul cursului practic de Educație fizică.....	140
VI.1. Îndrumar (ghid) de exerciții fizice utile pregătirii psiho-fizice a actorului profesionist.....	144
VI.1.1. Exerciții fizice pentru diferite grupe musculare și părți ale corpului.....	145
VI.2. Sarcinile cercetării practice.....	187
VI.3. Metode de cercetare utilizate.....	188
VI.4. TESTE ȘI MĂSURĂTORI EFECTUATE.....	192
VI.5. Prelucrarea statistico-matematică și interpretarea datelor obținute.....	193
Capitolul VII Concluzii și propuneri.....	207
Bibliografie generală.....	211

I. Precizări

În ciuda faptului că **Educația fizică** se află în situația ingrată de a supraviețui ca disciplină opțională (sau facultativă) în tot mai multe instituții de învățământ superior, la profilul **Teatru**, ea deține secretul relațiilor ordonatoare între disciplinele de **Mișcare** din cadrul programelor de pregătire. Pe de altă parte, sportul de performanță este arta (neomologată) care deține elemente de pregătire **psihofizică**, similare celor necesare în pregătirea actorului profesionist. În scrierile lor, K. S. Stanislavski, Adolphe Appia, Eugenio Barba și alți mari oameni de teatru fac referințe la sportivi (atleți, în general) și la sportul de performanță, găsind forme de solidaritate în munca depusă pentru actul creator – Spectacolul. Există un real paralelism între **pregătirea psihofizică a sportivului și pregătirea psihofizică a actorului**, paralelism care se estompează din cauza statutului, tot mai ignorat, al **exercițiului fizic** în instituțiile universitare de Teatru. **Educația fizică** reprezintă punctul de plecare a **pregătirii psihofizice** în cele două domenii: sportul de performanță și arta teatrală. Ni se pare firesc să susținem, în paginile tezei noastre de doctorat, o disciplină, a cărei existență a oferit actorului și sportivului din toate timpurile o verticalitate concretă fizică, dar și morală.

Lucrarea noastră se compune din două părți: una, cea mai cuprinzătoare, se referă la **rolul Educației fizice** în pregătirea tânărului actor, iar

partea a doua se concentrează pe **locul** disciplinei **Educație fizică**, la noi și la alții, în contextul exigențelor pe care le presupune aplicarea înțelegerii de la Bologna. În evidențierea **rolului Educației fizice** în pregătirea studentului-actor, am recurs la o analiză comparativă între **pregătirea psiho-fizică** a sportivului de performanță și **pregătirea psiho-fizică** a studentului de la Actorie și a actorului tânăr. Am pornit la această analiză comparativă din considerentul că, pentru atingerea obiectivelor profesionale, **pregătirea** parcursă, și într-un domeniu și în celălalt, figurează sub denumirea de **antrenament**, termen care va căpăta, pe parcursul acestei cercetări, un sens specific, de **pregătire psiho-fizică**. Scopul acestei analize care, în esență, dezvăluie **rolul Educației fizice** în pregătirea (antrenamentul) actorului tânăr este dublu: mai întâi, evidențierea elementelor comune sportului de performanță și artei actorului, elemente pe care le vom identifica și prezenta, fără a neglija diferențele notabile între aceste două domenii; în al doilea rând, ne vom focaliza atenția asupra unor aspecte teoretice și practice din **Cultura fizică**, pe care le dorim a fi utilizate în Arta teatrală, ca profitabile evoluției tânărului actor profesionist în cariera sa. Totodată vom sublinia și aspectele formative din sfera Artei actorului, ce pot avea un impact modelator în pregătirea sportivului de performanță, generând o dezvoltare superioară a competențelor acestuia.

În contextul preocupărilor noastre de studiu doctoral, **Educația fizică** ne apare ca o disciplină de referință, datorită extremei ei complexități, rezultate din numărul mare de mijloace de care dispune, mijloace care contribuie atât la formarea actorului, cât și a sportivului de performanță. Specificăm aici importanța **Educației fizice**, ca disciplina ce conține cel mai important mijloc de realizare a formei sportive în general, cât și a pregătirii corporale a actorului - și anume, **exercițiul fizic**, pe care îl considerăm leitmotivul temei noastre.

Încadrarea sportului de performanță într-o temă ce vizează **rolul Educației fizice în pregătirea psihofizică** a actorului ar permite evidențierea unor elemente comune - punți care leagă cele două domenii - sportul de performanță și arta teatrală, dar și sugerarea unor posibile și fructuoase împrumuturi.

Sportul de performanță este plasat în tema cercetării noastre și ca un portofoliu – ofertă ce conține metode, mijloace și principii de **pregătire fizică** (numită și **pregătire corporală**), iar acest portofoliu va putea fi consultat oricând de către studenții - viitori actori și de către tinerii actori, pentru a găsi noțiuni și mijloace care să le fie modele operaționale importante în educarea spiritului artistic, a capacității de comunicare și exprimare non-verbală, ducând la o argumentare convingătoare a evoluției lor scenice. Portofoliul este deschis să primească sugestii teoretice și practice, inovatoare, din planul artistic, utile în plan sportiv.

Studiul s-a efectuat pe studenții de la specializarea Arta actorului, Departamentul Teatru, Universitatea de Arte „G. Enescu” Iași, partea practică a cercetării constând în aplicarea unor programe de lucru, în cadrul orelor de **Educație fizică**. Aceste programe de lucru cuprind exerciții fizice specifice **Educației fizice**, dar și exerciții fizice aparținând diferitelor ramuri sportive. Prin partea teoretică însă ne propunem să argumentăm prezența directă sau indirectă a **Educației fizice**, ca suport activ în **procesul de formare a actorului**.

1. Sportivul de performanță și tânărul actor pe căi comune

Am ales sportivul de performanță, pentru a fi pus în balanță cu actorul, deoarece: 1) la nivelul sportului de performanță, calitatea și cantitatea **pregătirii fizice și psihice** se apropie cel mai mult de pregătirea studentului - viitor actor. Înseși principiile metodice în cele două tipuri de pregătire (sportivă și teatrală) sunt formulate în aceleași direcții: întrepătrunderea laturii teoretice cu cea practică; progresivitatea eforturilor; sistematizarea atentă a mijloacelor destinate dezvoltării calităților motrice și a indicilor morfofuncționali; participarea conștientă, lucrul individual, pe perechi sau în echipă; continuitatea în muncă. 2) **Sportivul de performanță și actorul** pornesc în carierele lor de la un anumit prag nativ de disponibilități fizice, tehnice și artistice, urmând, ani la rând, un program de pregătire specială,

bazată pe componenta fizică și pe cea mentală și pe alte componente, care definesc profesia fiecăruia. **3) Supunându-se conștient și voluntar unui antrenament intens în vederea realizării de performanțe profesionale, sportivul de performanță și actorul, transmit spectatorilor un mesaj, în cea mai mare parte, prin intermediul trupului și al mișcării. 4) Este necesar schimbul de experiență, împrumutul de tehnici și procedee, între cele două profesii. Astfel, pregătirea fizică (corporală) a actorului poate fi îmbogățită mult, aplicând și adaptând mijloace utilizate în sportul de performanță, iar pregătirea mentală, sugerată de lucrările dedicate practicii teatrale, poate reprezenta un pas important în devenirea sportivului de performanță. Educația fizică vine în sprijinul pregătirii profesionale atât a sportivului de performanță, cât și actorului, prin mijloacele (exerciții fizice, deprinderi motrice) pe care le deține. Se știe că un sportiv se pregătește fizic, pe tot parcursul carierei sale. La fel, și actorul are nevoie de toate componentele pregătirii unui rol: memorarea scenei, pregătirea vocii, pregătirea mișcării scenice, pregătire psiho-fizică.**

II. Educația fizică este mișcare scenică?

1. Noțiunea de mișcare în sport și în teatru

Pregătirea corpului actorului este o temă tot mai mult abordată, de la începutul secolului XX și până în prezent, debutul făcându-l cercetările lui K. S. Stanislavski. Din totdeauna actorul s-a exprimat prin

voce și prin **mișcare fizică**, dar s-a analizat mai puțin, în trecut, componenta fizică, chiar dacă era prezentă în procesul de formare a actorului. Prin exersarea unor elemente sau secvențe motrice, se realizează, de fapt, și o adaptare la efort, un **antrenament**, prin care se obține atât o calitate tehnică și artistică, dar și o condiție fizică.

În viziunea deschizătoare de drum a lui Adolphe Appia, arta dramatică împrumută elemente din alte arte, precum literatura, muzica, pictura și sculptura. Autorul își pune întrebarea dacă ea poate să le asimileze. Este adevărat, în circumstanțe favorabile de plastică, lumină, culori, vederea scenei poate sugera o pictură, un grup sculptural, iar în ce privește discursul, dialogul, fondul muzical, ne apropiem de literatură și de muzică. Sunt așadar prezente **și** aceste arte în redarea unor aspecte originale ale vieții din toate timpurile. Totuși lipsește un mijloc pentru a se realiza o unitate omogenă. Adolphe Appia, colaborând ani de zile cu Jacques Dalcroze, fondatorul școlii de ritmică, crede că acest mijloc este **MIȘCAREA**, pe care o definește ca „principiul director și conciliant, care va determina unirea diverselor forme de artă spre a le face să conveargă simultan spre un punct comun, spre arta dramatică”.

Acest cuvânt cheie, **mișcarea**, impune caracterul dinamic al spectacolului teatral, așa cum se întâmplă și în spectacolul sportiv. „Corpul, viu și mobil, al actorului este reprezentantul mișcării în spațiu. Rolul său este, deci, capital. [...] fără **mișcare**,

celelalte arte nu pot lua parte la acțiune. Cu o mână, actorul domină textul, cu cealaltă ține mănunchi artele spațiului, apoi, unindu-și cele două mâini, el creează, prin mișcare, opera de artă integrală”. Mișcarea, ca relativitate comportamentală, venită din firescul naturii sale, în context teatral și sportiv, poate realiza procesul comunicării și în absența cuvintelor, substituindu-le printr-un limbaj corporal, care, în viziunea lui Adolphe Appia, dă viață creației.

2. Educația fizică - suport activ al Mișcării scenice (Antrenamentul expresiei corporale)

Rolul Educației fizice în programa de învățământ universitar teatral este de a-l familiariza pe studentul-actor cu exerciții fizice, priceperi și deprinderi în starea lor „naturală”, urmând ca acestea să primească specificul artistic, dat lor de celelalte discipline de mișcare. Și nu trebuie omise obiectivele importante ale **Educației fizice** în formarea actorului: dezvoltarea fizică armonioasă; însușirea și dezvoltarea calităților motrice de bază și aplicative; cultivarea dragostei pentru mișcare; formarea trăsăturilor pozitive de voință și de caracter.

Antrenamentul expresiei corporale este un „mijloc prin care se educă comunicarea dintre minte și corp, care să formeze o simbioză perfectă sub aspect motric și expresiv”. Dând valoare exercițiului fizic în diferite forme de practicare (jocuri, combinații de priceperi etc), **Educația fizică** participă la realizarea comunicării dintre minte și corp, formând o legătură

între procesele psihice și cele fizice. Însă aspectul expresiv este educat și imprimat prin antrenamentul expresiei corporale.

III. Elemente de Psihologia Artei actorului și de Psihologie sportivă

1. Relația dintre talent și succes

Originea **succesului** trebuie căutată în om, în abilitățile sale. În tema abordată, ne îndreptăm atenția către sportiv și către actor, la începutul carierei, când are loc selecția după abilitățile fizice, psihice și artistice existente. Nevoia înzestrării înnăscute a sportivului și a actorului apare ca una calitativă și mai puțin cantitativă. Datul ereditar, **talentul** a fost și este destul de controversat atât în sportul de performanță, cât și în arta dramatică. Sigur că oricine poate accede spre un sport anume sau spre teatru. Însă cei mai mulți recunosc faptul că, pentru a iniția și forma un sportiv de performanță și/sau un actor, este nevoie, mai întâi, să li se descopere aspirațiilor anumite aptitudini, care vor fi supuse unor programe de pregătire adecvate, căci toate calitățile individuale ale sportivului (capacitate fizică bună, imaginație, intuiție, spontaneitate etc) și ale actorului (sensibilitate, ținută prezentabilă, ușurința comunicării, putere fanteziei etc) trebuie cultivate în spiritul legilor sportului de performanță și ale teatrului, al spațiului de concurs și al scenei, printr-o muncă istovitoare.

Pregătirea psihologică a sportivului și a actorului au ca scop obținerea **succesului** profesional

(utilizăm termenul **succes** în înțelesul de reușită deosebită, de **performanță**). Inspirați de *Sociologia succesului*, constatăm că, la baza unei competiții sportive de calitate, cât și la baza procesului creator teatral, stă voința de afirmare, de autorealizare a sportivului și a actorului, întotdeauna vizând succesul.

2. Pregătirea psihologică a actorului și a sportivului – aspecte comune

K. S. Stanislavski și apoi Jerzy Grotowski au studiat profund jocul actorului, fenomenul actoricesc și semnificația sa, natura proceselor psihice și fizice. Din acești autori, de excepție pentru teatrul universal, s-au inspirat Michael Cehov, Lee Strasberg, Viola Spolin, Eugenio Barba și nu numai. Aceștia au alcătuit exerciții destinate pregătirii psiho-fizice a actorului de teatru, exercițiile devenind modele pentru majoritatea școlilor de teatru până în prezent.

În sprijinul analizării unor aspecte psihice comune celor două domenii de pregătire, teatru și sport am apelat la celebra lucrare de pedagogie teatrală, *Curs de arta actorului*, semnată de marele actor Michael Cehov și la cartea profesorului Mihai Epuran, o autoritate în materie de pregătire psihică a sportivilor, *Pregătirea psihologică a sportivului*.

3. Procesele psihice de bază în pregătirea psihologică a sportivului de performanță și a actorului

Acest subcapitol este mai vast, cuprinzând procesele psihologice implicate în pregătirea sportivului și a actorului care urmăresc același scop: **atingerea succesului**. Ținând seama de faptul că sportivul de performanță și studentul-actor au fost selectați după niște criterii, în funcție de cerințele fiecărei profesii date, urmând să urce, treaptă cu treaptă, spre **succes**, am pus în lumină aspecte importante ale acestor trepte (talent, motivație, încredere în sine, atenție și spirit de observație, percepție, imaginație, gândire, afectivitate, voință, succes).

IV. Pregătirea fizică a viitorului actor în pedagogia teatrală a secolului XX: momente de referință, școli de teatru, individualități creatoare

1. K. S. Stanislavski și acțiunea fizică

Constatăm că **acțiunea fizică** din sistemul lui K. Stanislavski exprimă același sens cu **acțiunea motrică** din domeniul **Educației fizice**, constând în realizarea unei sarcini cu ajutorul acțiunii mușchilor scheletici, în principal, al exercițiilor fizice. Sesizăm aici legătura sistemului stanislavskian cu **Educația fizică**, legătură pe care o face, în principal – **exercițiul fizic**. Și iată cum. La întrebarea „Cu ce trebuie să înceapă un actor munca de pregătire a rolului?”, K. Stanislavski este îndreptățit să afirme, după o

îndelungată experiență de artist-cercetător, că „cel mai potrivit și mai eficace procedeu pentru pregătirea rolului este apropierea de rol cu ajutorul **acțiunilor fizice**”. Sigur că aici **acțiune fizică** reprezintă orice manifestare a segmentelor corpului sau a corpului în totalitate, în scopul realizării unui procedeu anume, a unei tehnici, însă autorul atribuie **acțiunii fizice** și sensul de **exercițiu fizic specializat**. K. Stanislavski afirma cu îndreptățire că analiza piesei, a rolului, cu o participare fizică justă, creează chiar de la primele repetiții atmosfera adevărului vieții. Printr-o **participare fizică** se înțelege și o simplă săritură, pentru a vedea dincolo de un gard înalt, iar prin repetiții, acest mijloc sau **exercițiu fizic** capătă forma, ritmul și atitudinea cerute în rol.

2. Vsevolod Meyerhold și biomecanica

Sistemul biomecanic, conform lui V. Meyerhold, cuprinde o parte a **exercițiilor fizice** din zona **culturii fizice**. **Biomecanica** teatrală, sistemul de pregătire a actorului în abordarea teatrului pe care V. Meyerhold a dezvoltat-o dovedesc un mod riguros și sistematic de dezvoltare **psihofizică** a actorului. Această abordare asigură o bună interpretare actoricească prin **efort fizic**. În același timp, ea dezvoltă capacități fizice precum: echilibrul, forța, coordonarea, agilitatea și mobilitatea, dar îl deprinde pe actor și cu o gamă largă de îndemânări fizice, inclusiv căderi, acrobații, lucrul cu partenerul și lucrul cu obiectele.

Sistemul universitar de învățământ teatral românesc, din nefericire, nu dispune în programa analitică de un curs de **Biomecanică**, extrem de util în însușirea unor mișcări eficiente, tehnicizate, care să asigure un risc minim de accidentări și de uzură a articulațiilor, de la elemente acrobatice până la mișcare scenică. Lansăm această idee ca pe o propunere, în speranța că nu va rămâne neluată în seamă.

În sportul de performanță din țara noastră, abordarea **Biomecanicii** se rezumă la partea teoretică: există centre de cercetare, unde se analizează cele mai eficiente mișcări, care să promoveze tehnici moderne pentru ramuri sportive diferite. Aplicarea **antrenamentului psihologic**, aflat și el, de ani buni, în cercetare, și a **biomecanicii** în practica sportului de performanță românesc ar putea ridica valoarea sportivilor noștri în campionate internaționale.

3. Jerzy Grotowski și antrenamentele sale

Sistemul creat de Grotowski se bazează tot pe **exerciții** care pregătesc actorul din punct de vedere **fizic și mental**, combinând **gimnastica, acrobațiile, mimica și exercițiile vocale**, în vederea obținerii unor **performeri** care să se dedice în întregime unui rol. J. Grotowski pledează mai aproape de metoda lui K. Stanislavski prin faptul că în **antrenamentele** sale stabilește **echilibrul între antrenamentul fizic și cel psihic**, față de V. Meyerhold, care punea pe primul plan pregătirea fizică a actorului.

4. Eugenio Barba și jocul fizic

Pregătirea corporală și cea mentală a actorului, idei expuse în volumul *O canoe de hârtie, Tratat de antropologie teatrală* de Eugenio Barba, ne trimit cu gândul la situații asemănătoare din pregătirea sportivului de performanță. Acest *Tratat de antropologie teatrală* începe cu o serie de întrebări : „De ce, executând aceleași acțiuni, un actor este credibil, și altul nu?”, „Talentul este și el o tehnică?”, „Un actor nemișcat poate ține trează atenția spectatorului?”, „În ce constă energia la teatru?”. Am găsit în aceste întrebări – și în răspunsurile lui Eugenio Barba – argumente sigure pentru a „cântări” munca actorului în exerciții fizice, metode și principii, pe care le regăsim și în munca sportivului de performanță.

V. Locul Educației fizice în școli de teatru ale secolului XX

În această parte a lucrării, încercăm să răspundem la o serie de întrebări, printre care: de ce disciplina **Educație fizică** este din ce în ce mai puțin prezentă în planurile de învățământ teatral? Este posibil ca, preluând și adaptând specificului teatral mijloace ale **Educației fizice**, să nu mai fie recunoscut aportul acestei discipline în procesul de formare a actorului? În această situație, procesul de pregătire

teatrală ar fi încetinit sau chiar alterat, din lipsa **suportului fizic**, a **forței fizice musculare**, din lipsa **deprinderilor și priceperilor motrice** (elemente acrobatică, exerciții pentru dezvoltarea unor grupe musculare etc).

1. La noi

Educația fizică în învățământul superior teatral a suferit modificări în urma implementării sistemului Bologna, prin reducerea numărului de ani de studii și, implicit, a numărului de ore alocate în curiculă. În ce privește această disciplină, în programa de învățământ a studenților Departamentului de Teatru de la Universitatea “G. Enescu” Iași, din anul universitar 2006-2007, este prezentă cu o oră pe săptămână, doar în anul I, față de anii anteriori, când se regăsea cu două ore pe săptămână în anii I și II.

Subcapitolul cuprinde o sistematizare a informațiilor culese, privind disciplinele de mișcare, în școli superioare de teatru din România.

2. La alții

În completarea acestui studiu privind învățământul universitar teatral, după alinierea la cerințele sistemului Bologna, venim cu informații din pregătirea practică a actorului, în diferite țări din Europa (Rusia, Polonia, Italia, Germania, Marea Britanie, Danemarca, Grecia, Franța).

3. Analiza datelor înregistrate

Importanța dată de școlile superioare de teatru, amintite în lucrare, **pregătirii practice**, care însumează exerciții pentru voce și pentru corp, vine din convingerea că primul pas în pregătirea rolului constă în studierea comportării **fizice** a personajului. Oricare ar fi tipul de formare a actorului în școlile de astăzi, există importante practici și teorii preluate din secolul XX, cu precădere din sistemul stanislavskian și al foștilor elevi sau colaboratori ai acestuia, care au completat metoda mentorului lor cu idei noi. Unul dintre principiile de bază ale sistemului Stanislavski este **pregătirea corporală**, principiu păstrat până astăzi, cuprinzând discipline practice de mișcare, precum: Antrenamentul expresiei corporale; Pregătire fizică generală și specială; Acrobație; Dans; Dirijarea energiilor corpului. Inițial, elementele fizice, pure, naturale se însușesc și separat, prin cursuri practice de **Educație fizică** sau **Pregătire fizică și Acrobație**, elemente preluate apoi la cursurile de **Expresivitate corporală** (Antrenamentul expresiei corporale, mișcare scenică); **Scrimă**; **Lupte scenice**; **Înot**, pentru ca acele elemente fizice pure să capete plasticitatea și eleganța specifice fiecăreia dintre aceste noi discipline.

Din datele pe care le-am adunat, constatăm absența disciplinei **Educație fizică** (numită ca atare), în planurile de învățământ ale școlilor europene de teatru, în marea majoritate a cazurilor examinate. În România, excepție fac școlile de teatru din Iași și Constanța. La Iași, disciplina la care ne referim este

cursul cu care începe pregătirea corporală a actorului, curs planificat doar în primul an de studii, în paralel cu practica numită **Mișcare scenică**. Important este că **Educația fizică** este obligată să acopere, în acea singură oră săptămânală, pe lângă specificul ei și elemente de **Pregătire fizică** și **Acrobație**, ca și deprinderi fundamentale de **jocuri sportive**. În majoritatea școlilor de teatru europene asupra cărora ne-am oprit, sarcinile complementare ale Educației fizice revin unor discipline separate (după opțiunea uneia sau alteia dintre școlile de Teatru): **Pregătire fizică; Acrobație; Gimnastică; Jocuri sportive**.

VI. Organizarea cercetării practice a activităților motrice, desfășurate în cadrul cursului practic de Educație fizică

Partea practică a prezentei lucrări vine să susțină considerentele teoretice, prin cercetarea experimentală. Experimentul constatativ a fost efectuat cu studenții secției de Actorie, anul I, Departamentul de Teatru al Universității de Arte „G. Enescu” Iași, constând în:

- Verificarea nivelului de pregătire fizică a studenților-actori.
- Verificarea condiției fizice și a tehnicii de execuție a deprinderilor și a priceperilor motrice, specifice pregătirii actorului, după practicarea unui program de exerciții fizice, dozate corespunzător pregătirii viitorului actor, timp de 27 de săptămâni (o oră de

Educație fizică pe săptămână, la care se adaugă pregătirea individuală).

I. Prima etapă a experimentului, denumită **testare inițială** s-a efectuat la începutul anului universitar 2009-2010.

II. A doua etapă a experimentului (**testarea finală**) s-a efectuat la sfârșitul lunii mai, 2010, când s-au încheiat cursurile practice de Educație fizică, alocate prin planul de învățământ.

Menționăm că acest experiment pedagogic vine în susținerea temei noastre, printr-o argumentare practică, obiectivă, a faptului că **Educația fizică** are un **rol** și un **loc**, integrate consistent în **pregătirea psiho-fizică** a actorului-student și a actorului tânăr. De asemenea, venim cu argumentarea că întrebuințarea deprinderilor motrice și a mijloacelor fizice, în general, preluate din sportul de performanță, în domeniul teatral, contribuie la ridicarea nivelului de pregătire psiho-fizică a actorului, certificând unele similitudini, concretizate în sens benefic, existente între aceste două domenii.

Acest capitol include și un **Îndrumar** ce cuprinde seturi de exerciții fizice, destinate pregătirii tuturor grupelor musculare, dozate corespunzător pregătirii actorului, fiind de folos și după încetarea cursului practic de Educație fizică.

VII. Concluzii

■ Sesizăm în lucrări teatrale, semnate de K. Stanislavski, Vs. Meyerhold, J. Grotowski, M. Cehov,

E. Barba, accentul pus pe termeni precum: **acțiuni fizice, pregătire fizică și pregătire mentală, antrenament, biomecanică, dans, jocuri**, al căror sens (acela de folosire a **exercițiului fizic** în dobândirea capacităților necesare unui actor complet, bine pregătit) ne-au sprijinit în încercarea de a găsi similitudini în pregătirea celor doi protagoniști: actorul și sportivul.

■ Nu există o metodă unică de pregătire a actorului, pe care să o putem compara cu metodica de pregătire a sportivului de performanță: menționăm că principiile și metodele folosite în pregătirea sportivului sunt unice, chiar dacă se întâlnesc prezentate în mai multe variante. În lipsa unei metodici teatrale unice găsim metode, principii, exemple de **exerciții fizice (acțiuni fizice, jocuri tematice)**, inițiate în mare parte în Europa secolului XX, care pot fi comparate cu cele din **pregătirea sportivă**. Importanța alocată **pregătirii corporale și mentale** la cei mai cunoscuți profesori de teatru ai secolului XX ne-au încurajat în încercarea de a asemăna cele două tipuri de pregătire: **scenică și sportivă**.

■ Antrenamentul psihologic nu este impus nici în Sport, nici în Teatru, însă, acolo unde este adoptat cu seriozitate și, mai ales, cu voință, se vor obține indici ridicați în dezvoltarea calităților intelectuale, afective, volitive și de personalitate.

■ **Educația fizică** este motivată, în programul de pregătire universitară a actorilor, prin seturi de

exerciții fizice (simple sau compuse în diferite deprinderi), destinate însușirii și consolidării calităților, priceperilor și deprinderilor motrice specifice acestui profil, ca și prin teme de acrobație, absolut necesare în rezolvarea problemelor de **Mișcare scenică**.

■ **Educația fizică** a fost din totdeauna prezentă în formarea actorului, fie că s-a numit **Gimnastică** la început, apoi **Educație fizică**, iar, datorită specificității mișcărilor în arta actorului, se întâlnește în cele trei componente ale sferei Educației fizice și anume, în **Acrobație, Pregătire fizică și Gimnastică**.

■ Însușirea elementelor de bază ale **Educației fizice** (calități motrice de bază, deprinderi specifice, elemente acrobaticice) reprezintă o treaptă obligatorie în pătrunderea și înțelegerea „gramaticii” mișcării actorului. Această învățare a elementelor de bază asigură fundamentul expresivității corporale.

■ Cu rare excepții, disciplina **Educația fizică** lipsește, intitulată ca atare, din curricula școlilor de teatru europene. Ea se mai păstrează în România numai la Universitatea de Arte „G. Enescu” Iași, Departamentul Teatru și la Facultatea de Arte din Constanța, Secția Teatru.

■ Substituirea, și la noi, a disciplinei **Educație fizică** prin discipline denumite **Acrobație, Pregătire fizică și/sau Gimnastică**, după modelul universităților europene la care ne-am referit mai sus, ar prezenta avantajul concentrării exercițiilor fizice, specifice pentru dezvoltarea anumitor calități și deprinderi

motrice, necesare viitorului actor. Practic, factorii de decizie din domeniul Pedagogiei teatrale ar trebui să aleagă între două denumiri (care să figureze în curriculă):

a) **Educație fizică** - pentru disciplina care îndeplinește obiectivele **Acrobației**, ale **Pregătirii fizice**, ale **Jocurilor sportive**;

b) fiecare dintre aceste trei obiective ale **Educației fizice** să fie reprezentate în curriculă de către o disciplină de sine stătătoare.

■ Se impune de la sine, pentru eficientizarea pregătirii tânărului actor, colaborarea îndeaproape a profesorului de **Educație fizică** cu profesorii care predau celelalte discipline de **Mișcare scenică**, deoarece între toate disciplinele de mișcare există un raport de interdependență asemenea calităților psihice umane. Reducerea sau neexercitarea uneia dintre discipline provoacă un dezechilibru în procesul de formare a actorului, când, de fapt, fiecare disciplină trebuie să-și aibă locul ei în dobândirea expresivității actorului.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

- Abalkin, N., *Sistemul lui Stanislavski și teatrul sovietic*, Editura Cartea rusă, 1955
- Appia, Adolphe, *Opera de artă vie*, în românește de Elena Drăgușin Popescu, București, Editura UNITEXT, 2000
- Badian, Suzana, *Expresie și improvizație scenică*, București, Institutul de Artă Teatrală și

- Cinematografică “I. L. Caragiale”, Facultatea de Teatru, Cinematografie și T.V., f.a.
- Barba, Eugenio, *O canoe de hârtie, Tratat de antropologie teatrală*, traducere din limba italiană și prefață de Liliana Alexandrescu, București, Editura UNITEXT, 2003
 - Birtolon, Ștefan A., *Exercițiul fizic și coloana vertebrală*, București, Editura Sport-Turism, 1978
 - Bota, C., *Fiziologie generală. Aplicații la efortul fizic*, București, Editura Medicală, 2002
 - Brown, L.,E., și colab., *Training for Speed, Agility, and Quickness*, Traducere M.T.S., I.N.C.S. (în „Biblioteca antrenorului”, Nr. 1/2003, București, 2000).
 - Budescu, E., Iacob, I., *Bazele biomecanicii în sport*, Iași, Editura „Al. I. Cuza”, 2005
 - Cârstea Gh., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București, Academia Națională de Educație fizică și Sport, 1997
 - Cojar, Ion, *O poetică a artei actorului*, București, Ed. UNITEXT, 1996
 - Crețu, C., *Psihopedagogia succesului*, Iași, Editura Polirom, 1997
 - Crișan, Sorin, *Teatru, viață și vis. Doctrină regizorale. Secolul XX*, Cluj-Napoca, Eikon, 2004
 - Deleanu, Horia, *Modernitatea teatrului*, Cluj-Napoca, Editura Dacia, 1983

- Dragnea, Adrian, *Antrenamentul sportiv, Teorie și metodică*, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 1996
- Epuran, Mihai, *Pregătirea psihologică a sportivului*, București, Editura Uniunii de cultură fizică și sport, 1964
- Epuran, Mihai, *Psihologia sportului*, București, Editura Consiliului național pentru educație fizică și sport, 1968
- Grotowski, Jerzy, *Spre un teatru sărac*, Traducere de George Banu și Mirella Nedelcu-Pătoreanu. Prefață de Peter Brook. Postfață de George Banu, București, Editura UNITEXT, 1998
- Spolin, Viola, *Improvizație pentru teatru*, București, Editura UNATC Press, 2008
- Tonitza-Iordache, Mihaela; Banu, George, *Arta teatrului, Studii teoretice și antologie de texte*, București, Editura Enciclopedică Română, 1975
- Turner, Jane, *Eugenio Barba*, London and New York, Routledge, Taylor&Francis Group, 2004
- Voiculescu, Carmen, *Istoria Educației fizice și sportului*, Editura Ovidius University Press, Constanța, 2002