



di Manuel Amati

“La contaminazione reciproca delle due realtà, fuse in una unica disciplina”

Il progetto “SporTeatro” è un progetto innovativo e d’avanguardia che per mezzo di sedute di allenamento basate su esercitazioni provenienti dal mondo del teatro, riproposte con una importante rivisitazione in chiave sportiva, si prefigge l’obiettivo di dare importanza all’allenamento sportivo meno sollecitato: quello mentale/comportamentale.

È da tempo certificata la struttura che classifica 4 macro-aree nello sport:

- Area Tecnica**
- Area Tattica**
- Area Fisico/Atletica**
- Area Mentale.**

Lo staff tecnico generalmente si occupa dell’area tecnico/tattica e, spesso con l’ausilio di preparatori, copre l’area atletica. Rimane sovente scoperto l’allenamento della psicologia dell’atleta e della squadra, che non può soltanto avvalersi della sensibilità dello staff a livello comunicativo, ma che necessita di tempo, dedizione e conoscenza. La sollecitazione e la stimolazione dell’area mentale ha una percentuale di incidenza estremamente elevata sul rendimento di atleti e squadre.

La meta che si pone la disciplina “**SporTeatro**”, è quella di allenare gli atleti con le stesse metodologie con cui vengono allenati gli attori degli “**Actors Studio**”, con esercitazioni mirate alla massima espressione di sé stessi abbattendo l’ostacolo spesso insormontabile della paura del giudizio che limita il talento, liberando la capacità espressiva dell’atleta all’interno del contesto squadra in cui si trova ad operare.

Come si può notare dall’elenco sottostante, vi sono innumerevoli paralleli tra l’atleta che si esprime in campo e l’attore che si esprime su un palco e, nello specifico, i principali obiettivi che si intende perseguire con questo allenamento sono i seguenti:

- gestione/riduzione/eliminazione della "paura del giudizio";
- riconoscimento della giusta e necessaria importanza di un set di regole;
- gestione degli spazi di lavoro;
- comodità di lavoro in tutte le 27 emozioni;
- immediatezza nel controbattere l’"imprevisto";
- stimolazione della capacità di ascolto;
- sollecitazione dello spirito di iniziativa;
- sensibilizzazione alla collaborazione;
- massima concessione della propria fiducia nei confronti dei colleghi/atleti;
- rispetto dei comandi provenienti da colleghi/atleti;
- scoperta o riscoperta delle proprie capacità di leadership;
- consapevolezza del proprio ruolo e del proprio valore;
- conquista totale della propria autostima;
- proiezione voce e gestione respiro;
- senso di responsabilità e autonomia;
- libertà nell’effettuare scelte accentandone gli eventuali fallimenti.

Si ritiene con la massima fiducia che gli obiettivi sopra indicati, siano assolutamente raggiungibili con efficacia, utilizzando la base di lavori/esercitazioni di stampo teatrale e di preparazione dell’attore, con specifici adattamenti per gli sportivi in funzione dell’obiettivo del microciclo e/o del macrociclo di lavoro.

ATTORE = ATLETA

Per quanto riguarda la gestione degli **spazi**, l'attore deve sapere occupare un palcoscenico teatrale in relazione al pubblico, alla scenografia e agli attori con i quali condivide la performance in uno specifico momento dello spettacolo; allo stesso modo, un calciatore deve sapere occupare il terreno di gioco in relazione a compagni, pallone, porta ed avversari.

Inoltre un attore sul palco deve sentirsi in grado di sostenere la presenza del pubblico cui si trova di fronte, proiettando la propria voce in modo ben udibile dalla prima all'ultima fila del teatro. Con esercitazioni a tema, questo principio viene traslato in campo sportivo per eliminare, o quantomeno ridurre al minimo, l'**ansia da prestazione** o la **paura del giudizio** che spesso si nutre nei confronti degli spettatori o anche di compagni di squadra più esperti o anche solo più dotati, al cospetto dei quali, si può avere timore nel rapportarsi.

Così come un attore deve essere in grado di restituire al pubblico le **emozioni** che vive all'interno della storia che racconta, così uno sportivo in allenamento, in gara, nella vita privata, si trova a gestire numerosi **stati d'animo** diversi, che ne condizionano il rendimento, semplicemente per il fatto di non avere gli strumenti per renderli punti di forza e non elementi di limitazione.

Pensiamo a come possa vivere un atleta una esclusione, una mancata convocazione, un periodo di infortunio, un errore decisivo per la sconfitta della propria squadra, un momento di calo di forma, una retrocessione, un litigio con compagni o membri dello staff...

Spesso questi elementi causano nel rendimento e nello stato d'animo dello sportivo una rottura prolungata; ciò accade in quanto manca l'aiuto, la conoscenza della materia, il tempo.

L'importante elemento della "**Leadership**", può essere sollecitato, ad esempio, con un lavoro che si usa fare con attori, ovvero, farli essere registi delle performance dei colleghi. In questo modo si è responsabili di quello che succede, occorre essere in grado di correggere, si ha la capacità ed il dovere di indirizzare il lavoro con indicazioni chiare e con un linguaggio ed un atteggiamento che si adatti ai vari attori della scena in essere.

Allo stesso modo un atleta deve sentirsi in grado di fornire ai colleghi in campo indicazioni precise come ad esempio una marcatura, un rientro, un indirizzamento, una pressione...

In questo modo, non solo si stimola il principio del comando, ma anche la **collaborazione**, il sapersi rapportare con diversi tipi di colleghi (ci sono giocatori a cui si possono impartire comandi con decisione ed altri con cui è meglio rapportarsi con più delicatezza) e chiaramente si sensibilizza la collaborazione tra atleti in quanto, a rotazione, tutti saranno registi di altri colleghi, così come in campo tutti saranno in grado di dare o di ricevere un'indicazione utile al proprio collettivo.

La seduta di allenamento, indicativamente della durata di circa 1,5/2 ore, ma anche rimodellabile in sedute di un'ora soprattutto per le fasce di età più tenere o per esigenze di spazio/tempo, prevede una varietà infinita di possibilità ed esercitazioni ma, per indicare un piccolo scheletro, possiamo semplificare indicando dapprima una parte di **riscaldamento corporeo** guidato, (individuale, a coppie, a terne o collettivo) spesso con ausilio di basi musicali differenti in base all'obiettivo della seduta, introduzione di differenti emozioni con cui operare all'interno dell'**esercitazione** comandata, e una parte di interazione reciproca tra i membri del gruppo di allenamento; si possono creare sottogruppi di poche unità di atleti oppure lavorare con il gruppo al completo. All'interno di ogni seduta spesso ci sono elementi di **improvvisazioni** che portano gli allievi, esattamente come all'interno della performance sportiva, a fare delle scelte spesso in relazione all'**imprevisto**.

Questi sopra indicati sono solamente alcuni esempi di una estesa varietà di esercitazioni che possono aiutare lo sportivo nel miglioramento delle proprie performance, possano farlo sentire molto più comodo nella realtà del proprio collettivo, e soprattutto consolidarlo nello sviluppo della propria **consapevolezza** ed **autostima**.



Tale progetto è nato con applicazione specifica allo sport del calcio, ma si rivolge a tanti sport di squadra, come:

- Calcio
- Basket
- Pallavolo
- Rugby
- Baseball
- Pallanuoto
- altri sport di squadra
- Team Aziendali

È possibile operare con:

- Club professionisti o dilettanti;
- Prime squadre o Settori giovanili;
- Club femminili o maschili.
- Aziende

L'allenamento potrebbe essere applicato ad un team che si prepara per una competizione Olimpica, la quale prevede atleti che competono in sport individuali, i quali però condividono una stessa bandiera e, spesso, un medesimo staff tecnico.

Si pensi anche ad una nazionale tennistica che si prepara ad affrontare un turno di Coppa Devis dove, per qualificarsi, si sommano punti di gare individuali o di doppio.

Inoltre, la metodologia di lavoro "SporTeatro" è assolutamente adatta e pertinente ad aziende che vogliano migliorare le proprie dinamiche di collaborazione e comprensione all'interno della propria struttura aziendale, creando nelle proprie figure un senso di appartenenza, una preparazione alla gestione dell'imprevisto, e la soddisfazione di tutti gli obiettivi già precedentemente indicati.

"SporTeatro" è già stato avviato e testato in più contesti, diversi tra loro, quali:

- Prima squadra di calcio maschile con una rosa di 22 giocatori dai 18 ai 38 anni;
- Centro estivo con ragazze e ragazzi dai 9 ai 15 anni;
- Associazione sportiva, con gruppo di 16 adulti di sesso femminile e maschile di età varia;
- Scuola media con ragazze e ragazzi dai 10 ai 13 anni.

Il ciclo di allenamento può essere fisicamente applicato scegliendo tra due ipotesi:

- 1) Le sedute possono svolgersi in sede individuata da "SporTeatro", ove è già presente l'attrezzatura necessaria per le esercitazioni (casce musicali, fondatele cinematografico, moquette, sedie, libri...)
- 2) Qualora i club o le aziende interessate siano in possesso di uno spazio indoor per poter favorire l'allenamento, questo potrà svolgersi in tale area evitando così spostamenti ai partecipanti.