

AINEISTO TANSSIJOILLE JA OPETTAJILLE

The Challenge of the Adolescent Dancer

Murrosikäisen tanssijan haaste

KATHRYN DANIELS WITH THE IADMS DANCE EDUCATORS' COMMITTEE, 2000.
SUOMENNUS HANNA POHJOL A JA EMILIA KALLIOINEN

SISÄLLYS:

1. JOHDANTO
2. FYSIOLOGISET MUUTOKSET MURROSIÄN AIKANA
3. PSYKOLOGISET TEKIJÄT
4. RAVITSEMUS: NAISURHEILIJAN OIREYHTYMÄN VÄLTÄMINEN
5. EHDOTETUT MUUTOKSET OPETUKSESSA
6. LÄÄKETIETEELLINEN TUKI
7. YHTEENVETO

JOHDANTO

Nuorten kasvupyrähdys tapahtuu usein juuri intensiivisen tanssiharjoittelun aikana tanssinopiskelijoiden sitoutuessa tanssijan urapolkuun. Kasvupyrähdyksessä tapahtuu useita fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, jolloin nuori tanssija on erityisen haavoittuva. Äkillinen pituuskasvu sekä lihasvoiman ja koordinaation heikkeneminen johtuvat voimakkaasti lisääntyneestä ja vaihtelevista hormonaalisista muutoksista. Yhdessä kaikki nämä muutokset voivat ylikuormittaa sekä teini-ikäisiä poikia että tyttöjä. Nuorten kasvupyrähdysten aikana tehdyillä valinnoilla voi olla syvälinen vaikutus tanssijan ammatilliseen kehitykseen ja terveyteen pitkäaikaisesti. Vanhempien, opettajien ja nuorten tanssijoiden on oltava tietoisia erityisesti seuraavista tekijöistä: fysiologiset, psykologiset ja ravitsemukselliset näkökohdat sekä tarve harjoittelussa tehtäville muutoksille.

FYSIOLOGISET MUUTOKSET MURROSIÄN AIKANA

Nuorten kasvupyrähdysten aikana fysiologisiin muutoksiin kuuluvat pituuskasvu, lisääntynyt kehon massa, ylä- ja alaraajojen pituuskasvu sekä vaihtuva osasuhteiden raajojen ja torson välillä. Kun hermosto pyrkii pysymään näiden lihasten ja luuston muutosten mukana, tanssija kokee vaihtelua koordinaatiossa ja tasapainossa.

Ala- ja yläraajojen pitkät luut kasvavat ennen torsoa ja haastavat näin tanssiharjoittelussa vaaditun keskivartalon hallinnan. Tämä ala- ja yläraajojen pituuskasvu voi olla myös epäsymmetristä, jolloin toinen alaraaja kasvaa nopeammin kuin toinen. Koska lihakset eivät kehity yhtä nopeasti luiden pituuskasvun mukana, lihasvoima ja nivelliikkuvuus voivat vähentyä. Kasvulevyt luiden päissä voivat olla alttiita loukkaantumisille etenkin alueilla, jonne vahvat jänteet kiinnittyvät kuten esimerkiksi polvessa.

Kasvupyrähdysten alkamisikä, pituus ja etenemisen vauhti ovat kaikki hyvin yksilöllisiä. Yleensä kasvupyrähdys sijoittuu 11–14 ikävuosiin (joskus aikaisemmin tytöille ja myöhemmin pojille) ja voi kestää 18–24 kuukautta. Kun jotkut nuoret kasvavat hitaasti ja eivät välttämättä huomaa suuria muutoksia, toiset voivat taas kasvaa jopa senttimetrin tai enemmän kuukaudessa.

Näillä edellä mainituilla monimutkaisilla fyysisillä muutoksilla voi olla merkittävä vaikutus tanssimiseen ja tanssiharjoitteluun. Monet opiskelijat kokevat tanssiteknisen taidon ja hallinnan yleisesti heikentyvän. Erityisesti nuori tanssija voi huomata voiman ja joustavuuden vähenemisen alaraajoissa. Heikentynyt koordinaatio ja tasapaino vaikeuttavat usein piruetteja ja pitkäkestoisia tasapainoasentoja. Alaraajojen lisääntynyt pituus suhteessa selkärankaan haastaa tanssinopiskelijan kyvyn ylläpitää lantion (neutraalia) ja torson linjausta. Tekniikan heikentyessä, loukkaantumisriski kasvaa.

PSYKOLOGISET TEKIJÄT

Nuori tanssija selviytyy usein kasvuun ja kehitykseen liittyvistä nopeista muutoksista, mutta koettu henkinen paine lisääntyneiden hormonivaihteluiden ja fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen ohella voi tehdä kasvupyrähdysten ajasta emotionaalisesti haastavaa. Ellei tanssijaa ole tietoinen näistä kasvuun liittyvistä muutoksista, tanssinopiskelija voi todennäköisesti kokea itseluottamuksen vähentymistä tanssikyvyssään ja itsetunnon laskua, jota lisää kokemus siitä, että ei kykene tanssimaan kasvupyrähdystä edeltäneellä tasolla. Tämän voi puolestaan kokea myös tanssillisen lahjakkuuden menettämisenä, jos opiskelijatoverit näyttävät etenevän taidoissaan. Lisäksi muutokset kehonmuodossa ja kehon koostumuksessa voivat haastaa tanssijan positiivista minäkuvaa erityisesti tanssiympäristössä, joka arvostaa hoikkaa vartaloa. Nuorelle tanssijalle on hyvä kertoa, että kyseessä on tilapäinen kasvuun liittyvä vaihe, ja että edellinen tanssitekninen kyky palaa, kun keho on alkanut tavoittaa kasvuvauhtinsa. Tanssijan tarvitsee myös ymmärtää kasvupyrähdysten pitkä aikaväli ja hyväksyä, että tämä prosessi voi kestää vuoden tai enemmän. Opettajat ja vanhemmat voivat lisätä

tanssijan luottamusta kannustamalla ja tunnistamalla oppilaan ponnistelut ja lisääntyneen kypsyyden, ja näin tarjota myönteisen näkökulman sekä vahvistaa kärsivällisyyttä.

RAVITSEMUS: NAISURHEILIJAN OIREYHTYMÄN VÄLTÄMINEN

Aiemmat tutkimukset viittaavat liikunnan, ravinnon, hormonitasojen ja luuntiheyden väliseen suhteeseen. Tanssijat, kuten kaikki fyysisesti aktiiviset nuoret naiset, ovat vaarassa kehittää naisurheilijan oireyhtymän, joka koostuu häiriintyneestä syömisestä, amenorreasta (eli kuukautisten puuttumisesta) ja osteoporoosista (eli luun tiheyden heikentyminen). Alhainen kehonpaino, jota on pidetty menestymisen edellytyksenä ammattitanssijuudelle voi lisätä syömishäiriöitä, jotka on yhdistetty naisurheilijoiden oireyhtymään. Ko. oireyhtymällä voi olla pitkäaikaisia terveysvaikutuksia: krooninen energiavaje tai epäsäännöllinen ruokailu edistää amenorreaa, joka puolestaan voi johtaa luun tiheyden vähenemiseen ja varhain alkavaan osteoporoosiin. Nuorille tanssijoille tulisi opettaa terveellisiä ruokailutottumuksia ja heitä tulisi kannustaa jatkamaan terveellisiä elämäntapoja pidentääkseen ammattitanssijan uraansa.

EHDOTETUT MUUTOKSET OPETUKSESSA

Opettajat voivat soveltaa ja eriyttää (yksilöllisesti) opetustaan nuorten kasvupyrähdysten aikana sisällön ja rakenteen muutoksilla, jolloin harjoittelu on vähemmän fyysisesti rasittavaa. Kasvupyrähdysten aikana voidaan vahvistaa ymmärrystä tanssitekniikasta, kehittää taiteellisuutta, oppia kehosta ja työskennellä yksilöllisten tarpeiden mukaan. Tanssituntien osia, joissa on kuormitusta kuten hypyt, varvastyöskentely keskilattialla yhdellä alaraajalla, haastavat nostot, polvilla suoritettavat liikekompositiot nyky- ja jazztanssissa ja muita polvia kuormittavia liikkeitä (kuten grand plié) tulisi rajoittaa.

Lisäksi tanssinopettajat voivat keskittyä oppilaan keskivartalon ja lantion vakauttamiseen ja hallintaan asennon syvemmän kinesteettisen tietoisuuden avulla. Keskivartalon asennon hallinta voi tuottaa kaksi hyötyä: vähentää vammoja ja luoda samalla hyvät liikeominaisuudet. Samalla proprioseptisten taitojen (eli asentotunto ja tietoisuus kehon liikkeestä tilassa) yksinkertaisilla harjoituksilla on pitkäaikaisia etuja. Kehonhoitotekniikat ovat erityisen hyödyllisiä kasvupyrähdysten aikaan, koska ne voivat olla ilman painonvarausta ja niitä voidaan harjoittaa tanssituntien aikana. Tanssinopettajan haasteena on jatkaa tanssituntia normaalisti suurimmalle osalle opiskelijoista samalla, kun osalla oppilaista on kasvupyrähdysten vaihe. Opettajien tulee rohkaista oppilaita soveltamaan ja muokkaamaan osallistumistaan tanssitunnille yksilöllisesti ja tarjota vaihtoehtoisia tapoja osallistumiselle: kuten esimerkiksi lattiatanko- ja kehonhuoltoharjoitteet, joiden tarkoituksena on neuromuskulaarinen hallinta liiallisen venyttelyn sijasta. Opettajat voivat myös lykätä korkean profiilin kilpailuja tai tenttejä tänä aikana vähentääkseen nuoreen tanssijaan kohdistuvaa ulkoista painetta.

LÄÄKETIETEELLINEN TUKI

On tärkeää, että tanssiopiskelijoilla on pääsy terveysalan ammattilaisten hoitoon. Kartoittava ohjelma voi auttaa tunnistamaan ongelma-alueita ja ehkäisemään vammoja; fysioterapeutit tai muut liikunta-alan asiantuntijat voivat suunnitella ennaltaehkäiseviä ja kuntouttavia henkilökohtaisia harjoitusohjelmia. Myös lääkäreiden tulisi työskennellä yhteistyössä opettajien ja opiskelijoiden kanssa. Tanssilääketieteen ja tieteen ammattilaisten tutkimustyö tulisi jakaa tanssinopettajien ja -opiskelijoiden kanssa tavalla, joka soveltuu päivittäiseen tanssiharjoitteluun.

YHTEENVETO

Nuorten kasvupyrähdykseen liittyvät fysiologiset muutokset voivat tilapäisesti vähentää tanssijan tanssiteknistä osaamista ja näin lisätä alttiutta vammoille. Tanssitekniikan muutokset yhdessä nuoruusikäen

kuuluvien emotionaalisten haasteiden kanssa voivat johtaa itseluottamuksen vähentymiseen ja heikkoon itsetuntoon. Nuoria tanssijoita tulisi kannustaa oppimaan heidän muuttuvista kehoistaan ja luottamaan siihen, että tanssitekninen osaaminen palaa ennalleen, kun kasvupyrähdys on päättynyt. Opettajat voivat tukea oppilaitaan ko. haastavina aikoina tarjoamalla joustavia yksilöllisiä harjoittelumuutoksia ja kannustaa terveisiin ravitsemustottumuksiin. Vanhemmille tulisi jakaa tietoa kasvupyrähdysten aikana tapahtuvista muutoksista ja kannustaa heitä tarjoamaan tanssioppilasta tukevan kotiympäristön. Terveystieteiden ammattilaisten pitäisi tehdä yhteistyötä tanssinopettajien ja -opiskelijoiden ja heidän vanhempiensa kanssa rakentaakseen sillan tanssin tieteen ja taiteen välille.

This paper may be reproduced in its entirety for educational purposes, provided acknowledgement is given to the "International Association for Dance Medicine & Science."

Copyright © 2000 International Association for Dance Medicine & Science (IADMS), IADMS and Kathryn Daniels.