

RESOURCE PAPER FOR DANCE TEACHERS

Guidelines for Initiating Pointe Training

Οδηγίες για την έναρξη εκπαίδευσης με pointe

ΑΠΟ DAVID S. WEISS, MD, RACHEL ANNE RIST, MA, AND GAYANNE GROSSMAN, PT, EDM, **AUTHOR CREDITS WITH THE IADMS DANCE EDUCATORS' COMMITTEE, 2019.**

Translation to Greek (Μετάφραση στα ελληνικά)

By Nefeli Tsiouti & Christina Mastori (Από την Νεφέλη Τσιούτη & Χριστίνα Μαστόρη)

Περιεχόμενα

1. Περίληψη	2
2. Εισαγωγή	2
3. Ανάπτυξη και Εξέλιξη	2
4. Κίνδυνοι που σχετίζονται με την πρόωρη έναρξη στις pointe	4
5. Αξιολόγηση της μαθήτριας Pre-Pointe	5
6. Κατευθυντήριες Γραμμές	5
7. Πηγές	7

1. Περίληψη

Η έναρξη της περιόδου εκπαίδευσης μαθητών χορού με pointe θα πρέπει να καθορίζεται μετά από προσεκτική αξιολόγηση ενός συνόλου παραγόντων. Αυτοί περιλαμβάνουν: το στάδιο σωματικής εξέλιξης της μαθήτριας χορού, τη δύναμη και σταθερότητα/έλεγχο του κορμού της, τον κοιλιακό και πυελικό έλεγχο (core stability/σταθεροποίηση κορμού)· την ευθυγράμμιση των ποδιών της (ισχίο-γόνατο-αστραγάλος-άκρο πόδι)· τη δύναμη και την ευελιξία των ποδιών και των αστραγάλων και τη διάρκεια και συχνότητα της κατάρτισης στο χορό. Σε μαθήτριες που πληρούν τις απαιτήσεις που σχετίζονται με όλους αυτούς τους παράγοντες, που ξεκινούν την εκπαίδευση μπαλέτου σε ηλικία οκτώ χρόνων ή κι αργότερα και συμμετέχουν σε τάξη μπαλέτου, τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, η μύηση τους σε pointe θα πρέπει να ξεκινήσει στο τέταρτο έτος της εκπαίδευσης τους. Σε μαθήτριες με χαμηλό έλεγχο σταθεροποίησης του κορμού ή υπερευλυγισία στα πόδια και στους αστραγάλους, μπορεί να απαιτείται επιπλέον ενδυνάμωση, έτσι ώστε να τους επιτραπεί να ξεκινήσουν την εκπαίδευση με pointe με ασφάλεια. Για εκείνες που συμμετέχουν σε μαθήματα μπαλέτου μία φορά την εβδομάδα, ή που δεν είναι πραγματικά σε προ-επαγγελματικό στάδιο, η εκπαίδευση με pointe θα πρέπει να αποθαρρύνεται. Δεν θα πρέπει να επιτρέπεται η εκπαίδευση με pointe σε καμία μαθήτρια με ανεπαρκές εύρος κίνησης σε αστράγαλο και πελματιαία κάμψη του άκρου ποδός ή με κακή ευθυγράμμιση των κάτω άκρων.

2. Εισαγωγή

Μια νέα μαθήτρια ρωτάει, "Πότε μπορώ να ξεκινήσω να φοράω pointe;" Και η απάντηση που της δίνεται, συνήθως σχεδόν χωρίς σκέψη, είναι "Σε ηλικία 12 ετών". Θα ήταν σαφώς καλύτερα εάν η απάντηση ήταν "Τι είδους μαθήτρια χορού είσαι;" Η έναρξη εκπαίδευσης με pointe στην ηλικία των 12 ετών προϋποθέτει ότι το παιδί αρχίζει το τέταρτο έτος μαθήματος μπαλέτου σε ακαδημία χορού με πρόγραμμα σχεδιασμένο ειδικά για να εκπαιδευτούν επαγγελματίες χορευτές μπαλέτου. Η αποδοχή σε ένα τέτοιο πρόγραμμα θα ήταν ένα δείγμα, πως στην ηλικία οκτώ ή εννέα ετών το παιδί θα έχει επαρκή ανατομική ευκολία. Το ίδιο το πρόγραμμα θα αποτελείται από τάξεις με προοδευτικά αυξανόμενη δυσκολία και συχνότητα κατά τη διάρκεια των τριών πρώτων ετών. Σε ηλικία 12 ετών μια μαθήτρια θα πρέπει να συμμετέχει σε τέσσερις τάξεις την εβδομάδα. Θα πρέπει τα πόδια και οι αστραγάλοι της να είναι αρκετά δυνατοί, η σταθεροποίηση του κορμού και ο πυελικός έλεγχος να είναι καλός, και οι ιδιοδεκτικές ικανότητές να έχουν αναπτυχθεί κατάλληλα. Η εκπαίδευση με pouént θα πρέπει να ξεκινάει με 15 λεπτά ασκήσεις στο τέλος της κάθε τάξης.[1-6]

Μία τέτοια μαθήτρια, θα πρέπει να διακρίνεται από εκείνο το παιδί που άρχισε μαθήματα σε ηλικία πέντε ετών σε κάποια τοπική σχολή χορού και τώρα, σε ηλικία δέκα ετών, συμμετέχει σε μία τάξη μπαλέτου και μία τάξη tap (κλακέτες) την εβδομάδα. Ένα παιδί, μικροκαμωμένο για την ηλικία της, με αδύναμα πόδια και αστραγάλους. Παρουσιάζει υπερέκταση των αρθρώσεων στη σπονδυλική στήλη, τα γόνατα, τα πόδια και τους αστραγάλους. Ο/Η δασκαλος/α ήθελε να ξεκινήσει την εκπαίδευση της στις pointe πριν από δύο χρόνια, αλλά, η μητέρα της θεώρησε πως δεν αντιμετωπίζει το χορό με αρκετή σοβαρότητα. Η ξαδέλφη της άρχισε να φοράει pointe στην ηλικία των δέκα ετών και θέλει να ξέρει, γιατί δεν μπορεί να ξεκινήσει και αυτή τώρα.

3. Ανάπτυξη και Εξέλιξη

Θα μπορούσε μία ηλικία να είναι η σωστή απάντηση για όλες τις μαθήτριες; Είναι όλα τα κορίτσια στο ίδιο στάδιο ανάπτυξης, στην ηλικία 12 ετών; Η απάντηση στις αμφότερες ερωτήσεις είναι "Όχι". Σημαντικές διαφορές μπορούν να εμφανιστούν στην ανάπτυξη φυσιολογίας των κοριτσιών, ανάλογα με την έναρξη και το ρυθμό της εφηβείας τους. Μετά την ηλικία των πέντε ετών, η προοδευτική ανάπτυξη συνεχίζεται με περίπου 5,5 εκατοστά / έτος (δύο ίντσες / έτος). Στα κορίτσια, η ταχύτητα ανάπτυξης αυξάνεται έντονα γύρω στην ηλικία των 10 ετών και κορυφώνεται περίπου στα 10,5 εκατοστά /έτος (τέσσερις ίντσες / έτος) στην ηλικία

των 12 ετών. Η μέγιστη ταχύτητα αύξησης βάρους είναι 8,5 κιλά / έτος (18,7 λίβρες / έτος) σε ηλικία 12,5 ετών, και επιβραδύνεται γρήγορα σε λιγότερο από 1 κιλό / έτος (2.2 λίβρες / έτος) στην ηλικία των 15 ετών.[7]

Στη διάρκεια αυτής της περιόδου ταχείας ανάπτυξης, αναπόφευκτα, παρουσιάζονται σημαντικές διαφορές στην ανάπτυξη του ενός παιδιού από το άλλο. Ο κ. Justin Howse, συνταξιούχος Σύμβουλος Ορθοπεδικός Χειρουργός στις Βασιλικές Σχολές Μπαλέτου και στη Βασιλική Ακαδημία Χορού (Λονδίνο, Ηνωμένο Βασίλειο), λέει ότι "ο μόνος παράγοντας που έχει σημασία είναι οι συνθήκες της ανάπτυξης του κάθε παιδιού, και η ύπαρξη οποιουδήποτε δογματισμού ως προς την ηλικία δεν παρουσιάζει κάποια αντιστοιχία με την ωριμότητα ή ανωριμότητα του παιδιού" [8].

Η ολοκλήρωση της ανάπτυξης ενός μακρού οστού σηματοδοτείται από τη σύντηξη (fusion) ή το κλείσιμο των επιφύσεων (πλάκες ανάπτυξης). Αυτό συμβαίνει στο άκρο πόδι ελαφρώς νωρίτερα από ότι στο υπόλοιπο πόδι. Η εμφάνιση της οστεοποίησης (σχηματισμός οστών) στο κέντρο του ποδιού ξεκινά στην εμβρυική ηλικία των δύο μηνών. Η μέση ηλικία που θα κλείσει η τελευταία επίφυση στο πόδι είναι 16 ετών για τα αγόρια και 14 ετών για τα κορίτσια. Από την ηλικία των πέντε έως την ηλικία των 12 ετών, το πόδι ενός μέσου κοριτσιού αυξάνεται 0,9 εκατοστά (0,35 ίντσες) ανά έτος, φτάνοντας ένα μέσο μήκος 23,2 εκατοστά (εννέα ίντσες) στην ηλικία των 12 ετών. Στη συνέχεια το ποσοστό ανάπτυξης του ποδιού ενός μέσου κοριτσιού επιβραδύνει έως και 0,8 εκατοστά (0,31 ίντσες) ανά έτος για τα επόμενα δύο έτη. [9,10] Η ολοκλήρωση της ανάπτυξης των οστών στα πόδια παρουσιάζεται συχνά ως λόγος επιλογής της ηλικίας των 12 ετών ως την κατάλληλη ηλικία για την έναρξη εκπαίδευσης με πουέντ. Ωστόσο, αυτή η έννοια είναι βασικώς εσφαλμένη, διότι η αναπτυξη των οστών του ποδιού, στον μέσο όρο των κοριτσιών, δεν είναι πλήρης, ακόμα και σε αυτή την ηλικία.

Πόσο βαθιά στην οστική ωρίμανση είναι κάποιο κορίτσι στα 12 του; Η γνώση του στατιστικού μέσου όρου δεν είναι προβλέψιμη με ακρίβεια, αφού η χρονολογική ηλικία δεν συσχετίζεται κατ' ανάγκη με την οστική ηλικία. Παρ' όλο που οι ακτινογραφίες μπορεί να δείξουν ολοκλήρωση της ανάπτυξης στο άκρο πόδι, δεν είναι πολύ ακριβείς στο να καθορίσουν το στάδιο της οστικής ωρίμανσης πριν το κλείσιμο των επιφύσεων. [7]

Αν η οστική ωρίμανση στο άκρο πόδι δεν συμπληρωθεί μέχρι τα 12 χρόνια, και αν αυτή είναι μία κοινή ηλικία στην οποία τα κορίτσια ξεκινούν pointe, υπάρχουν ιατρικά στοιχεία σχετικά με την ζημιά που αναπτύσσεται στα οστά του ποδιού ως αποτέλεσμα της πρακτικής με pointe; Όχι εν γνώσει μας, ούτε από έρευνες, ούτε από καταγεγραμμένα περιστατικά, ή από προσωπικές εμπειρίες των συγγραφέων. Αυτό δεν σημαίνει ότι η έναρξη πρακτικής στις pointe πριν τα 12 είναι ακίνδυνη: όντως, αναλογικά, οι έρευνες που περιλαμβάνουν αθλητές έχουν διαπιστώσει τους πιθανούς κινδύνους που κρύβουν οι επαναλαμβανόμενοι μικροτραυματισμοί στα αναπτυσσόμενα οστά. [11]

Εάν ούτε η χρονολογική ηλικία, ούτε η ωρίμανση των οστών καθορίζουν πότε πρέπει να αρχίσει η πρακτική με pointe, ποιοί άλλοι παράγοντες πρέπει να ληφθούν υπόψη; Στην πέμπτη (και τελική) έκδοση του βιβλίου *Ανατομία και Μπαλέτο: Ένα Εγχειρίδιο για δασκάλους Μπαλέτου*, η Celia Sparger γράφει: «Δεν μπορεί να τονιστεί αρκετά το πόσο σημαντικό είναι η πρακτική στις pointe να αποτελεί το τελικό αποτέλεσμα αργής και βαθμιαίας εκπαίδευσης ολόκληρου του σώματος. Της πλάτης, των γοφών, των μηρών, των ποδιών, του άκρου ποδιού, του συντονισμού της κίνησης και της 'τοποθέτησης' του σώματος, έτσι ώστε το βάρος να ανυψώνεται προς τα πάνω από τα πόδια, με ίσια γόνατα, τέλεια ισορροπία, με τέλειο demi-pointe, και με καμία τάση από την πλευρά των ποδιών να γέρνουν (sickle) προς τα μέσα ή έξω, ή τα δάχτυλα των ποδιών να λυγίσουν ή να μαζέψουν (clutch). Σε κάθε παιδί αυτή η στιγμή θα φτάσει σε διαφορετικές χρονικές περιόδους, όχι μόνο λόγω της προηγούμενης εξάσκησης τους, αλλά και σύμφωνα με τον σωματότυπο τους, στο οποίο μπορεί να συμπεριληφθεί και η ανάπτυξη των οστών». [12]

4. Κίνδυνοι που σχετίζονται με την πρόωρη έναρξη πρακτικής στις pointe

Όπως εισηγείται στην δήλωση της η Sparger, οι πιθανοί κίνδυνοι που παρουσιάζονται στο παιδί όταν του ζητηθεί να αρχίσει pointe πριν να είναι έτοιμο, έχουν να κάνουν λιγότερο με πραγματική ζημιά σε οστό ή σε άρθρωση (παρ' όλο που η πιθανότητα αυτών ισχύει), και περισσότερο με το ανεπαρκές εύρος κίνησης, δύναμης και σταθερότητας. Αυτοί οι παράγοντες μπορεί να προκαλέσουν αδικαιολόγητη ζημιά στο πόδι, την πυελική ζώνη και τον κορμό.

Το παιδί με υπερέκταση σε άκρο πόδι και αστραγάλους, είναι σε υψηλό κίνδυνο αν φορέσει pointe πολύ νωρίς. Αυτή η περίπτωση, συχνά χαρακτηριζόμενη και ως 'over-arched' πέλμα, μπορεί να είναι παραπλανητική. Αυτές οι μαθήτριες έχουν την ευελιξία να τα καταφέρουν, ή και να ξεπεράσουν την απαιτούμενη pointe position, και έτσι έχουν περισσότερες πιθανότητες να επιλεχθούν στο μπαλέτο γενικά, και συγκεκριμένα για τις pointe. Παρ' όλ' αυτά, συχνά τους λείπει η απαιτούμενη δύναμη και ο έλεγχος της στάσης του σώματος για να δουλέψουν με ασφάλεια στις pointe. Σε αυτές τις μαθήτριες, για να διευκολυνθεί η σωστή ευθυγράμμιση, όλοι οι μύες του ποδιού πρέπει να δυναμώσουν, και ο απαραίτητος ιδιοδεκτικός έλεγχος πρέπει να αναπτυχθεί για να διευκολύνει την σωστή εκπαίδευση/ευθυγράμμιση.

Στην αντίθετη μεριά του φάσματος, ένα παιδί με άκαμπτο άκρο πόδι και αστράγαλο, που προκύπτει από ανεπαρκές εύρος κίνησης πελματιαίας κάμψης, βρίσκεται επίσης σε κίνδυνο. Για να εξασφαλιστεί η σωστή ευθυγράμμιση στις pointe, η ευθεία των μεταταρσίων (που βρίσκεται στο άνω μέρος του άκρου ποδιού) πρέπει να είναι παράλληλη με την γραμμή της κνήμης, όταν το πέλμα είναι τεντωμένο (point), σε συνδυασμό με πελματιαία κάμψη. Στην προσπάθεια να χορέψει κάποια χορεύτρια στις pointe, χωρίς αυτή την ανατομική ευχέρεια, θα βάλει υπερβολική πίεση, όχι μόνο στο πέλμα και τον αστράγαλο, αλλά επίσης και στο πόδι, την πυελική ζώνη και στον κορμό. Αν υπάρχει υπερέκταση ('sway-back') στα γόνατα, χρειάζεται ακόμα περισσότερο εύρος κίνησης σε αστράγαλο και πέλμα, για να εξασφαλιστεί σωστή ευθυγράμμιση στις pointe. Δυστυχώς, το ανεπαρκές εύρος κίνησης μπορεί και να μην βελτιωθεί με τον καιρό, και παιδιά με αυτούς τους περιορισμούς μπορεί να μην πετύχουν ποτέ επαρκή ευελιξία για να χορέψουν με pointe.

5. Αξιολόγηση της μαθήτριας Pre-Pointe

Ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης και ιδιοδεκτικής ικανότητας είναι η ηλικία στην οποία το παιδί άρχισε να μαθαίνει μπαλέτο. Παρ' όλο που το να αρχίζουν τα μαθήματα κίνησης στην ηλικία των 4 ετών μπορεί να είναι ωφέλιμο για άλλους λόγους, καμία σωστή εκπαίδευση μπαλέτου δεν μπορεί να επιτευχθεί πριν τα 8 χρόνια της ηλικίας μιας μαθήτριας (και ο Cecchetti και ο Balanchine συμφώνησαν με αυτό). Ένας άλλος παράγοντας είναι η συχνότητα των μαθημάτων μπαλέτου. Γενικά, οι μαθήτριες που κάνουν μάθημα μια φορά την εβδομάδα θα βελτιωθούν πολύ πιο αργά από εκείνες που κάνουν δύο φορές την εβδομάδα. Αυτές που κάνουν 4 φορές την εβδομάδα θα βελτιωθούν πιο γρήγορα, αλλά αυτή η συχνότητα συμβαίνει συνήθως μόνο στις επαγγελματικές σχολές ή ακαδημίες.

Σε οποιαδήποτε τάξη με μαθήτριες 13 χρονών, θα υπάρχουν κορίτσια σε διαφορετικά επίπεδα πρακτικής pointe, όπως ακριβώς θα υπάρχουν και διάφοροι σωματότυποι και ικανότητες. Αυτό προσδίδει μεγάλη ευθύνη στον δάσκαλο χορού. Η εξέλιξη και ανάπτυξη της κάθε μαθήτριας πρέπει να ληφθεί υπόψη, όταν καθορίζεται η ετοιμότητα της για την έναρξη πρακτικής στις pointe. Οι δάσκαλοι οφείλουν να κάνουν τη δικιά τους pre-pointe αξιολόγηση, για να διαπιστωθεί εάν η μαθήτρια έχει ορθό έλεγχο στάσης (με καλή στήριξη κορμού και κοιλιάς), επαρκή δύναμη κάτω άκρου, και κατάλληλη ευθυγράμμιση ποδιού (ισχίο, γόνατο, αστράγαλο, άκρο πόδι) για να μπορεί να αρχίσει ή να συνεχίσει να δουλεύει στις pointe. Η επικοινωνία με τους γονείς είναι απαραίτητη για να εξηγηθούν οι λόγοι πίσω από κάθε απόφαση, για αποφυγή παρεξηγήσεων.

Τέλος, προτείνουμε δύο παρατηρήσεις που δίνουν έμφαση στην σημαντικότητα μια σωστής αξιολόγησης για

το πότε να ξεκινάει μια μαθήτρια πρακτική με pointe. Πρώτον, η χορεύτρια που δυσκολεύεται να δουλέψει με pointe μπορεί να εμφανίσει δυσκολίες και στην ανάπτυξη άλλων πτυχών της τεχνικής της στο μπαλέτο. Δεύτερον, εξαιτίας της ανικανότητας της να εκτελέσει τις απαιτούμενες κινήσεις για να χορέψει σωστά με pointe, μπορεί να είναι ευάλωτη σε πιθανά ψυχολογικά προβλήματα, συμπεριλαμβανομένου της μειωμένης αυτοπεποίθησης και χαμηλής αυτοεκτίμησης. Ως εκ τούτου, προτείνουμε ότι είναι σοφό να είμαστε συντηρητικοί στην επιλογή έναρξης πρακτικής με pointe. Όπως δηλώνει ο Howse: “Σίγουρα υπάρχουν γνωστές χορεύτριες που δεν ήταν αρκετά δυνατές να αρχίσουν pointe μέχρι την ηλικία των 16 και άνω, και αυτό δεν αποδείχθηκε σαν εμπόδιο στην καριέρα τους.” [8]

6. Κατευθυντήριες Γραμμές:

Ανακεφαλαιώνοντας τα παραπάνω σημεία, προσφέρουμε τις εξής κατευθυντήριες γραμμές για το πότε να ξεκινάει η εκπαίδευση με pointe:

1. Όχι πριν την ηλικία των 12.
2. Αν η μαθήτρια δεν είναι ανατομικά έτοιμη (π.χ. ανεπαρκές εύρος κίνησης αστραγάλου και πελματιαίας κάμψης, όχι καλή ευθυγράμμιση στο κάτω άκρο) μην επιτρέψετε την έναρξη με pointe.
3. Αν δεν είναι πραγματικά σε προ-επαγγελματικό επίπεδο, να αποθαρρύνετε την εκπαίδευση με pointe.
4. Αν έχει αδύναμο κορμό και πυελικούς μύες (‘κέντρο’) ή αδύναμα πόδια, καθυστερήστε την πρακτική με pointe (και εξετάστε την εφαρμογή ενός προγράμματος ενδυνάμωσης).
5. Αν η μαθήτρια έχει υπερέκταση στο άκρο πόδι και τους αστραγάλους, καθυστερήστε την πρακτική με pointe (και εξετάστε την εφαρμογή ενός προγράμματος ενδυνάμωσης).
6. Αν τα μαθήματα μπαλέτου είναι μόνο μια φορά την εβδομάδα, να αποθαρρύνετε την εκπαίδευση με pointe.
7. Αν τα μαθήματα μπαλέτου είναι δύο φορές την εβδομάδα, και κανένα από τα παραπάνω δεν ισχύει, αρχίστε στο τέταρτο έτος της εκπαίδευσης μπαλέτου.

Ο George Balanchine, master σε χορογραφίες με pointe, έχει αναγνωριστεί με την δημιουργία της “baby ballerina”. Έχει αναφερθεί πως έχει πει ότι δεν υπάρχει λόγος να βάλεις μια νεαρή μπαλαρίνα στις pointe, αν δεν θα μπορεί να κάνει τίποτα όταν φτάσει εκεί! [13]

7. Πηγές

1. Barringer J, Schlesinger S. *The Pointe Book*, ed. 2. Princeton, NJ: Princeton Book Co., 2004, pp. 136-57.
2. Grieg V. *Inside Ballet Technique*. Princeton, NJ: Princeton Book Co., 1994, pp. 104-6.
3. Guggenheim CL. A survey of elite professional ballet schools regarding the initiation of pointe work in children. *Med Probl Perf Artists*. 1994;9:15-7.
4. Huwyler JS. *The Dancer's Body: A Medical Perspective on Dance and Dance Training*. Germantown, MD; International Medical Publishing, 1999, pp. 115-9.
5. Solomon R, Micheli LJ, Ireland ML. Physiological assessment to determine readiness for pointe work in ballet students. *Impulse*. 1993;1(1):21-38.
6. Watkins A, Clarkson PM. *Dancing Longer, Dancing Stronger*. Princeton, NJ: Princeton Book Co., 1990, p 69.
7. Roemmich JN, Rogo, AD. Physiology of growth and development: Its relationship to performance in the young athlete. *Clin Sports Med*. 1995;14(3):483-502.
8. Howse J. *Dance Technique and Injury Prevention*, ed 3. London: A & C Black, New York: Routledge, 2000, pp. 59-60.
9. Blais MM, Green WT, Anderson M. Lengths of the growing foot. *J Bone Joint Surg Am* 1956;38(5):998-1000.
10. Sarrafian SK. *Anatomy of the Foot and Ankle: Descriptive, Topographic, Functional*, ed 2. Philadelphia:

Lippincott, 1993.

11. Zetaruk MN. The young gymnast. *Clin Sports Med.* 2000;19(4):757-80.

12. Sparger C. *Anatomy and Ballet: A Handbook for Teachers of Ballet*, ed 5. London: Adam & Charles Black, 1970, pp. 74-8.

13. Hamilton WG. Ballet. *In: Reider B (ed): Sports Medicine, The School-Age Athlete*, ed 2. Philadelphia: W.B. Saunders, 1996, pp. 543-81.