

נייר עמדה עבור מורי ותלמידי מחול

מתי אפשר להתחיל לרקוד בנעלי פוינט? קווים מנחים לתחילת עבודה בנעלי פוינט

דייוויד ס. וייס, M.D., רייצ'ל אן ריסט, M.A., וגאיאן גרוסמן, P.T., ED.M

הקדמה

2

1. גדילה והתפתחות

2

2. סכנות הכלולות בהתחלת עבודה מוקדמת מידי בנעלי פוינט 3

3. הערכה מקדימה לתלמידים המתעתדים להתחיל עבודה בנעלי פוינט 4

4

4. הנחיות

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

5. הפניות

הקדמה

מועד תחילת העבודה בנעלי פוינט עבור תלמידי מחול צריך להקבע לאחר ביצוע הערכה מעמיקה של מספר גורמים. בין הגורמים הללו נכללים: השלב ההתפתחותי הפיזיולוגי של הרקדנית; איכות השליטה של הרקדנית בגו, הבטן והאגן (יציבות שרירי ה"ליבה"); המנח היחסי של מפרקי הרגליים זה לזה (ירך-ברך-קרסול-כף רגל); החוזק והגמישות של כפות הרגליים והקרסוליים; תדירות השיעורים ומשך תקופת לימודי המחול. עבור תלמידים העונים לכל הדרישות בגורמים שצוינו, שהחלו ללמוד בלט בגיל שמונה או לאחר מכן ואשר משתתפים בשיעורי בלט לפחות פעמיים בשבוע, ניתן להתחיל ללמוד לרקוד בנעלי פוינט החל מהשנה הרביעית ללימודי המחול. תלמידים בעלי יציבה לקויה וחלשה או תלמידים בעלי גמישות יתר בכפות הרגליים ובקרסוליים עשויים להזדקק לחיזוק נוסף לפני שיוכלו להתחיל לימודי פוינט באופן בטיחותי. בקרב אלו שלוקחים שיעורי בלט רק פעם בשבוע או שלאמיתה אינם לומדים בלט ברמה מקצועית, לא מומלץ לעודד עבודה בנעלי פוינט. לתלמידים שטווח התנועה בקרסול ובכף הרגל שלהם אינו מספק לביצוע כפיפה כפית (תנועת כף הרגל לכיוון מטה, "פוינט") או שהיציבה של פלג הגוף התחתון שלהם לקויה, אין לאפשר לרקוד בנעלי פוינט.

כ אשר הרקדנית הצעירה שואלת, "מתי אני יכולה לעלות על פוינט?" כמעט תמיד התשובה המיידית תהיה "כשתיהי בת 12". מוטב היה אם התגובה הייתה "איזה סוג של רקדנית את?" המחשבה שיש להתחיל לעבוד על פוינט בגיל 12, יוצאת מנקודת הנחה שהרקדנית מתחילה אז את שנת הבלט הרביעית שלה באקדמיה למחול עם תכנית לימודים המיועדת להכשרת רקדני בלט מקצועיים. קבלה לתכנית שכזאת תעיד בהכרח שבגיל שמונה או תשע, לילדה היו את הנתונים הפיזיים הנדרשים כדי לקחת בה חלק. התכנית עצמה תכלול שיעורים ברמת קושי ובתדירות עולה לאורך שלוש השנים הראשונות. בהגיעה לגיל 12, הרקדנית הזו כבר תשתתף בארבעה שיעורי בלט שבועיים. הקרסוליים וכפות הרגליים שלה יהיו חזקים, היציבה והשליטה שלה בפלג הגוף העליון יהיו טובים וכישורי ההתמצאות במרחב יהיו מפותחים כראוי. העבודה בנעלי פוינט תחל בתצורה של 15 דקות של תרגול בסוף כל שיעור בלט.¹⁻⁶

יש להבדיל בין תלמידה כמו זו שתוארה לעיל ובין זו שהחלה, לדוגמה, ללמוד בלט בגיל חמש במסגרת של חוג קהילתי ובעת, בגיל 10, לוקחת שיעור אחד בשבוע של בלט ועוד אחד של סגנון אחר. היא קטנת מימדים לגילה, עם כפות רגליים חלשות וקרסוליים חלשים. היא גמישה מאוד בגב, בברכיים, בקרסוליים ובכפות הרגליים באופן טבעי (גמישות יתר, היפרמוביליטי). המורה שלה רצתה שתתחיל לרקוד בנעלי פוינט כבר לפני שנתיים, אך אמה חשבה שהיא אינה לוקחת את הבלט מספיק ברצינות. בת דודתה החלה לרקוד על פוינט בגיל 10 והיא רוצה לדעת מדוע היא לא יכולה להתחיל עכשיו גם כן.

1. גדילה והתפתחות

האם אכן ניתן לקבוע גיל מסוים שהוא הנכון עבור כל התלמידות? האם כל הילדות בגיל 12 נמצאות באותו השלב ההתפתחותי? התשובה לשתי השאלות הללו היא, "לא". בין תלמידות שונות עשויים להיות הבדלים משמעותיים בהתפתחות הפיזיולוגית, בהתאם למועד תחילת ההתבגרות המינית והקצב שלה. לאחר גיל חמש, קיימת גדילה לינארית (בקצב אחיד), של כ-5.5 ס"מ בשנה. עבור בנות, מהירות הגדילה צוברת תאוצה חדה באיזור גיל 10 ומגיעה לשיא של כ-10.5 ס"מ בשנה בגיל 12. שיא תאוצת צבירת המשקל של כ-8.5 ק"ג בשנה מגיע בגיל 12.5, ואז מאט בחדות לפחות מ-1 ק"ג בשנה בגיל 15.⁷ במהלך תקופת הגדילה המהירה הזאת ישנם בהכרח הבדלים משמעותיים בהתפתחות בין ילדה אחת לשנייה. ג'סטין הואס, היועץ לניתוחים אורתופדיים בגמלאות, שעבד עבור בית הספר המלכותי לבלט והאקדמיה המלכותית למחול (לונדון, בריטניה), אומר ש"הגורם היחיד שיש לקחת בחשבון הוא השלב ההתפתחותי של הילדה, ודבקות ברעיון הגיל מתעלמת לחלוטין ממידת הבשלות או חוסר הבשלות של הילדה."⁸ השלמת הגדילה בעצמות הארוכות מסומנת על ידי ההלחמה או הסגירה של חלל האפיפיזה (לוחיות הגדילה). גדילה זאת מסתיימת בעצמות כף הרגל מעט לפני שהיא מסתיימת בעצמות השוק והירך. ניתן להבחין בתחילת ההיווצרות של העצמות הללו בגיל חודשיים, עוד בשלב ההתפתחות ברחם. תהליך זה מסתיים בממוצע בגיל 16 אצל בנים ובגיל 14 אצל בנות. בין גיל חמש לגיל 12, כף רגלה של ילדה ממוצעת גדלה בכ-0.9 ס"מ בשנה בממוצע ומגיעה לאורך כף

רגל ממוצע של כ-23.2 ס"מ בגיל 12. לאחר מכן מאט קצב גדילת כף הרגל של בנות לכ-0.8 ס"מ לשנה למשך שנתיים נוספות.^{9,10}

השלמת תהליך הגדילה הזה הוא לרוב הגורם המוביל לבחירת גיל 12 כגיל שבו מקובל להתחיל לרקוד בנעלי פוינט. למרות זאת, רעיון זה שגוי בבסיסו מלכתחילה, שכן למעשה גדילת העצמות בכף רגלה של ילדה ממוצעת אינה מסתיימת בגיל זה. עד כמה מפותחות העצמות של ילדה בת 12 ממוצעת? הסטטיסטיקה במקרה הזה היא לא נתון מתאים שכן הגיל ההתפתחותי של העצם לא בהכרח תואם את הגיל הכרונולוגי. על אף שניתן לזהות השלמה של תהליך גדילת כף הרגל בצילומי רנטגן, הם פחות מדויקים בקביעת השלב ההתפתחותי של העצם לפני סגירת האפיפיזות.⁷

אם גדילת עצמות כף הרגל לא הושלמה בגיל 12, ואם זהו הגיל שבו בדרך כלל מתחילות ילדות לרקוד בנעלי פוינט, האם קיימות ראיות לכך שנגרם לעצמות האלו כתוצאה מתרגול ריקוד על פוינט? לא למיטב ידיעתנו: לא ממחקרים, אנקדוטות או מהניסיון האישי של כלל כותבי המאמר. זאת לא בכדי להעיד שתחילת עבודה על פוינט לפני גיל 12 אינה מזיקה; שכן, בדרך ההקבלה, מחקרים בהשתתפות מתעמלות מעידים שמיקרו-טראומה חוזרת לעצמות גדלות עשויה להזיק להן.¹¹ אם גם הגיל הכרונולוגי וגם השלב ההתפתחותי של העצמות אינם לבדם גורמים מספקים בקביעת הגיל המתאים לתחילת עבודה בנעלי פוינט, אילו גורמים אחרים יש לשקול? במהדורה החמישית (והאחרונה) של הספר רב-ההשפעה שלה "אנטומיה ובלט: מדריך למורים לבלט", כותבת סיליה ספרגר: "חשוב מאוד להדגיש שעבודה בנעלי פוינט היא תוצאה של אימון איטי והדרגתי של הגוף כולו, גב, אגן, ירכיים, רגליים, כפות רגליים, קואורדינציה והמיקום של הגוף, כך שהמשקל מורם מעל כפות הרגליים, עם ברכיים ישרות, שיווי משקל מושלם, מעבר מושלם דרך דמי-פוינט וללא נטייה של כפות הרגליים לקרוס פנימה או החוצה במפרק הקרסול או של הבהונות להתקפל או להתכווץ. הרגע הזה יתרחש בנקודות זמן שונות עבור תלמידים שונים, לא רק כתוצאה מתהליך האימון המקדים שעברו אלא גם ביחס למבנה הגוף שלהם, ובכלל זה אולי גם לתהליך הגדילה של העצמות."¹²

2. סכנות הכלולות בהתחלת עבודה מוקדמת מידי בנעלי פוינט

כפי שעולה מהטענה של ספרגר, הסכנות האפשריות בהתחלה מוקדמת מידי של עבודה בנעלי פוינט קשורות פחות בנזק לעצמות ולמפרקים (למרות שאלו בהחלט קיימות) ויותר בטווחי תנועה, שיווי משקל ובכוח וגמישות בלתי מספקים. גורמים אלו עשויים ליצור עומס מוגזם על הרגליים, חגורת האגן והגו. רקדנים בעלי גמישות יתר בכפות הרגליים ובקרוסוליים נמצאים בסיכון גבוה יותר אם יעלו על פוינט מוקדם מידי. מצבים כאלו, המתוארים לרב כ"קשת גבוהה" או "גמישות יתר" עשויים להיות מטעים. לתלמידים אלו יש את היכולת להגיע ואף לעבור את טווחי התנועה הרצויים בכפות הרגליים, ולכן יש להם סיכוי גבוה יותר "להבחר" לבלט באופן כללי ובמיוחד לעבודה בנעלי פוינט. עם זאת, לרוב חסרים להם הכוח והשליטה ביציבה הנדרשים לעבודה בטוחה בנעלי הפוינט. לפני שתלמידים כאלו מתחילים לעבוד בנעלי פוינט יש לחזק את כל שרירי הרגליים ולפתח שליטה מספקת של תפישה מרחבית, כדי לתמוך בשימור יציבה נכונה. בצד השני של הספקטרום, רקדנים בעלי קרוסוליים וכפות רגליים נוקשים יותר שמונעים טווח תנועה מספק, נמצאים גם כן בסכנה. על מנת להבטיח מנח נכון בנעלי פוינט, הקו של עצמות המסרק (המיוצג במשטח העליון של גב כף הרגל) צריך להיות מקביל לקו של עצם השוק (בקדמת השוק) כאשר כף הרגל מתוחה (כפיפה כפית משולבת של מפרק הקרסול ומפרקי כף הרגל). ניסיון לרקוד בנעלי פוינט ללא הנתון האנטומי הזה ייצור עומסים מוגברים לא רק על הקרסול ועל כף הרגל, אלא גם על הרגליים, חגורת האגן והגו. אם קיים יישור-יתר של הברכיים, יהיה צורך בטווח תנועה גדול אפילו יותר בקרוסול ובכף הרגל על מנת להבטיח מנח נכון על פוינט. למרבה הצער, טווח תנועה בלתי מספק עשוי שלא להשתפר עם הזמן, ותלמידים עם המגבלות הללו עשויים שלא להגיע לעולם לגמישות מספקת עבור עבודה בנעלי פוינט.

3. הערכה מקדימה לתלמידים המתעתדים להתחיל עבודה בנעלי פוינט

אחד הגורמים המשפיעים על התפתחות של כוח שרירי ויכולת תפישה מרחבית הוא הגיל בו החל התלמיד ללמוד בלט. על אף ששיעורי תנועה המתחילים בגילאי ארבע עשויים להיות מועילים למטרות מסויימות, למידה משמעותית של בלט אינה יכולה להתרחש לפני גיל שמונה (גם צ'קטי וגם בלאנשין מסכימים על זה). גורם נוסף הוא התדירות בה משתתפים התלמידים בשיעורי בלט. ככלל, תלמידים המשתתפים בשיעורי בלט פעם בשבוע יתקדמו לאט יותר מתלמידים המשתתפים בשיעורי בלט פעמיים בשבוע. אלו המשתתפים בשיעורי בלט ארבע פעמים בשבוע יתקדמו הכי מהר, אך התדירות הזאת מתקיימת לרוב רק בבתי ספר או אקדמיות מקצועיות לבלט. בכל שיעור נתון של תלמידות בנות 13 יהיו בנות ברמות שונות של עבודה על פוינט, בדיוק כפי שיהיו להן מבני גוף שונים ויכולות טכניות שונות. מצב זה שם אחריות רבה על המורה לבלט. הרמה וההתפתחות של כל תלמיד צריכים להלקח בחשבון כאשר קובעים מוכנות להתחלת עבודה בנעלי פוינט. מורים צריכים לבצע בעצמם הערכת מוכנות כדי לוודא שיש לתלמידה את מידת השליטה הנדרשת ביציבה שלה (כולל שליטה טובה בשרירי הליבה והיציבה של הגו), מידת כוח מספקת ברגליים התחתונות ומיקום נכון של מפרקי הרגליים (אגן, ירך, ברך, קרסול, כף רגל) אחד ביחס לשני על מנת להתחיל או להתקדם בעבודה בנעלי פוינט. תקשורת עם ההורים היא הכרחית על מנת להסביר את הסיבות העומדות מאחורי כל החלטה, ובכך למנוע אי הבנות בנושא. לבסוף, אנו מציעים שתי תובנות שנועדו להדגיש את החשיבות בעריכת מבדק מוכנות לפני תחילת עבודה בנעלי פוינט. ראשית, רקדנית המתקשה בעבודה על פוינט עשויה להתקשות בפיתוח היבטים אחרים בטכניקת הבלט שלה; שנית, חוסר יכולת לבצע את התנועות הנדרשות לצורך עבודה נכונה בנעלי פוינט עשויה להוביל לקשיים פסיכולוגיים, כמו ירידה בבטחון העצמי ובתחושת הערך העצמי. משום כך, אנו ממליצים להיות שמרניים ולגלות איפוק בנוגע להחלטה להתחיל עבודה בנעלי פוינט. כפי שכותב הואס: "ישנן בהחלט רקדניות ידועות שלא היו חזקות מספיק להתחיל לרקוד בנעלי פוינט לפני שהגיעו לגיל שש-עשרה, וזה לא פגע בשום צורה בקריירה שלהן."⁸

4. הנחיות

- לסיכום הדיון לעיל, אנו מציינים את ההנחיות הבאות לקביעת מוכנות לתחילת עבודה על פוינט:
1. לא לפני גיל 12.
 2. אם אין לתלמידה נתונים אנטומיים מספקים (לדוגמה, טווח תנועה בלתי מספק בקרסול ובכף הרגל, מנח שגוי של מפרקי פלג הגוף התחתון), אין לאפשר עבודה על פוינט.
 3. אם התלמידה אינה באמת עובדת לקראת קריירה מקצועית בבלט, עדיף שלא לעודד עבודה על פוינט.
 4. אם שרירי הגו ושרירי האגן (שרירי ה"ליבה") חלשים והשליטה בהם נמוכה, או אם שרירי הרגליים חלשים, יש להמתין עם תחילת העבודה על פוינט (ולשקול הטמעת תכנית חיזוק).
 5. אם קיימת גמישות יתר של הקרסוליים וכפות הרגליים, יש להמתין עם תחילת העבודה על פוינט (ולשקול הטמעת תכנית חיזוק).
 6. אם התלמידה לוקחת שיעור בלט רק פעם אחת בשבוע, יש להמנע מעבודה על פוינט.
 7. אם התלמידה לוקחת שיעורי בלט לפחות פעמיים בשבוע ואף אחת מהמגבלות לעיל לא חלה עליה, יש להתחיל עם עבודה על פוינט החל מהשנה הרביעית ללימודי הבלט.
- ג'ורג' בלאנשין, מאסטר בכוריאוגרפיה על פוינט, מחזיק במוניטין של יצירת תרבות ה"בייבי בלרינה". אף על פי כן, הוא נהג לטעון שאין טעם להעלות ילדה על פוינט מלא אם היא לא יכולה לעשות כלום אחרי שעלתה לשם.¹³

1. Barringer J, Schlesinger S. *The Pointe Book* (2nd ed). Princeton, NJ: Princeton Book Co., 2004.
2. Grieg V. *Inside Ballet Technique*. Princeton, NJ: Princeton Book Co., 1994.
3. Guggenheim CL. A survey of elite professional ballet schools regarding the initiation of pointe work in children. *Med Probl Perf Art*. 1994;9:15-7.
4. Huwlyer JS. *The Dancer's Body: A Medical Perspective on Dance and Dance Training*. Germantown, MD; International Medical Publishing, 1999.
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.
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* (3rd ed). London: A & C Black, New York: Routledge, 2000.
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* (2nd ed). 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* (5th ed). London: Adam & Charles Black, 1970.
13. Hamilton WG. Ballet. In: Reider B (ed): *Sports Medicine, The School-Age Athlete* (2nd ed). Philadelphia: W.B. Saunders, 1996, pp. 543-581.