

Balettioppilaitos

Tiedote Balettioppilaitoksen oppilaiden vanhemmille

Nuoren tanssiopiskelijan haasteet terveyden ja jaksamisen suhteen

Lapset ja nuoret, jotka ovat oppilaina Suomen Kansallisoopperan Balettioppilaitoksessa, ovat tanssiin valikoituneita nuoria, joissa nähdään potentiaalia kehittyä lajin huipulle. Lapset ja nuoret kokevat tanssin kautta paljon iloa. Toivomme, että tämä ilo ja ensirakkaus ei katoaisi koskaan, vaikka harjoittelu voi välillä tuntua raskaalta.

Me kirjoittajat, yhdessä BAOL:n opettajan ja fysioterapeutin Bine Vesterisen sekä muiden BAOL:n opettajien apuna, haluamme auttaa tanssijoita etenemään urallaan ja auttamaan heitä rakentamaan harjoittelua siten, että se edistäisi heidän taitojaan, kasvuaan ja terveyttään. Olemme olleet pitkään mukana kehittämässä tanssijoiden harjoittelua terveelliseen ja turvalliseen suuntaan toimien kotimaassa ja kansainvälisesti tanssilääketieteen kentällä. Haluamme tällä vanhemmille suunnatulla ohjeistuksella valottaa niitä haasteita, joita näemme nuorten kohtaavan ja auttaa pääsemään niiden yli.

Genetiikan erilaisuus ja kehityksen aikataulu

Meillä kaikilla on erilaiset lähtökohdat elämää varten, koska meillä kaikilla on erilainen perimä. Tämä huomioiden myös tanssissa nähdään nuorilla erilaista kehitystä, vaikka iän puolesta ollaankin samoilla luokilla ja samojen haasteiden edessä. Kaikki eivät selviydy samalla tavalla samana vuonna. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei nuori voisi esimerkiksi seuraavana vuonna selviytyä oppimisesta jopa ikätovereitaan paremmin. Tämä tarkoittaa sitä, että ympäröivien henkilöiden, perheenjäsenten ja koulujen henkilökunnan on hyvä kannustaa nuoria, vaikka he eivät aina olisikaan kehityksen kärjessä. Lisäksi biologinen ikä ja kronologinen ikä saattavat poiketa toisistaan jopa useamman vuoden verran, jolloin voi tuntua, että on "väärällä luokalla". Tällaisissa tapauksissa voi olla viisasta keskustella tanssinopettajien kanssa kehitysvaiheista.

Kasvupyrähdys ja taito

Nuorten pituuskasvu ei aina tapahdu tasaisesti. Ns. kasvupyrähdys sattuu yleensä siinä 12-14 vuoden ikäisenä, joillakin jo aiemmin, ja pituutta saattaa kertyä 10, jopa 15 cm vuoden aikana. Moni nuori kärsii tämän jakson aikana motoristen taitojen taantumisesta, joka on ohimenevää. Kun tämän tietää, voi siihen suhtautua rauhallisemmin. Kasvava nuori tarvitsee kasvupyrähdysaikana kannustusta jatkaa harjoittelua ja hänelle on hyvä selittää, mistä taidon kehityksen jarruttaminen johtuu. Tähän ikään liittyy paljon drop out- ilmiötä urheilussa ja tanssissa. Jotta tältä vältyttäisiin, selitetään nuorelle asia niin kuin se on ja rohkaistaan häntä jatkamaan valitsemallaan tiellä ja iloitsemaan tanssiharrastuksesta, vaikka tulokset eivät juuri sillä hetkellä ehkä tyydytäkään.

Tyttöjen ja poikien haasteet ja edut

Tyttöjen taitojen kehitys voi olla nuorena hieman nopeampaa kuin pojilla, joka voi olla pojille haastavaa hyväksyä. Murrosiän myötä tilanne usein kuitenkin muuttuu ja pojilla varsinkin voimatasot lisääntyvät tyttöjä helpommin sekä lihakset alkavat näkyä muokaten kehoa. Murrosikä hormonaalisine muutoksineen on haastavaa aikaa kaikille ja erityisesti kehon ulkoiset muutokset voivat tuoda paineita tanssia harrastaville nuorille sukupuolesta riippumatta. Tässä kohtaa ympäristön tuki ja hyväksyntä ovat erityisen tärkeitä, että nuori tiedostaa luonnollisen kasvun ja kehityksen kuuluvan osaksi elämää.

Harjoittelu ja palautuminen

Balettioppilaitos

Fyysinen harjoittelu vahvistaa, lepo ja rentoutuminen palauttavat. Fyysistä harjoittelua tarvitaan vahvistamaan luustoa, niveliä, jänteitä, lihaksia sekä hermoston ja aivojen toimintaa. Vastapainoksi tarvitaan riittävästi unta ja lepoa.

Balettiharjoittelu kehittää liikkeiden hallintaa, koordinaatiota sekä liikkuvuutta. Tanssinopiskelijan tulee kuitenkin liikkua monipuolisesti, että myös lihasvoima ja kestävyys ovat riittävällä tasolla kehon hyvinvoinnin kannalta ja mahdollisen tulevaisuuden ammattilaisuuden kannalta. Onkin tärkeää lapsuudessa ja nuoruudessa pitää huolta riittävästä arkiliikunnasta sekä mahdollisuuksien mukaan haastaa itseään myös muissa liikuntamuodoissa. Esimerkiksi kestävyydelle ja kehon mahdollisuuksille kestää harjoittelua luodaan pohja jo lapsuuden aikana.

Kehitys tapahtuu kuitenkin levossa ja uni palauttaa parhaiten. Lapset ja nuoret tarvitsevat yksilöstä ja iästä riippuen 8-10 tuntia unta. Niinpä perheessä on hyvä huolehtia, että nukkumaanmenoajoista pidetään kiinni eikä iltaa venytetä esimerkiksi älylaitteiden parissa viimeisen tunnin aikana ennen nukkuma-aikaa. Aivojen täytyy päästä rauhoittumaan illalla, jotta yöuni olisi virkistävää ja palauttavaa.

Tasapainoinen näkemys ruokailuun

Hyvä ruokailu antaa voimia jaksaa keskittyä sekä koulunkäyntiin että tanssiharjoitteluun. On hyvä muistaa, että lihakset ja aivot käyttävät samaa energiaa toimiakseen hyvin. Niinpä riittämätön energian saanti päivän aikana heikentää oppimisen tuloksia niin koulussa kuin tanssissakin.

Aterioiden suhteen on tärkeää noudattaa säännöllisyyttä. Suunnitelmallisuus ja varautuminen auttaa pitämään kiinni rytmistä. Jos iltapäivän eväät on tehty valmiiksi, ne tulee varmemmin syötyä. Muutama perusperiaate on hyvä olla ohjenuorana ja niitä noudattamalla pääseeikin jo pitkälle:

- 5-6 ruokailutapahtumaa päivässä (aamiainen, (välipala), lounas, välipala, illallinen, iltapala)
- jokaisella aterialla jotain tuoretta (esim. hedelmä, salaatti)
- jokaisella aterialla hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja
- juomaa joka aterialla
- treeneissä vesipullo

Tanssioppilaan tai tanssijan ei tarvitse noudattaa mitään erityistä dieettiä tai ruokavaliota, vaan normaalit ravitsemussuosituksen pätevät myös tanssijoihin.

Erityiskysymyksiä tanssijan ruokavaliosta:

Jos vanhemmat kotona huomaavat lapsen välittelevän aterioita, piilottavan ruokaa tmv. tai ilmenee huomattavaa painon muutosta, asiasta kannattaa ottaa esille esittäen huolensa asiasta. Tarvittaessa kannattaa olla yhteydessä kouluterveydenhoitajaan, joka voi neuvoa asiassa eteenpäin. Tällaisessa tilanteessa kannattaa keskustella myös baletin opettajan kanssa.

Perheen rooli

Perheen ja kodin rooli on tärkeä lapsen ja nuoren kehityksessä ja harrastuksen tukemisessa. Balettioppilaitos ja sen opettajat pyrkivät tarjoamaan oppilaille valmiudet suoriutua tehtävistään tanssijana unohtamatta sitä, että kaikki oppilaat ovat myös koululaisia kukin ikäryhmäänsä vastaavalla luokalla. Perhe kuitenkin huolehtii lapsen ja nuoren perustarpeista, aikatauluista, mahdollisista kyydityksistä, ruokailuista, nukkumaanmenoajoista ja positiivisesta kannustuksesta

Ilo elämän asenteena

Ilon säilyminen rakkaassa harrastuksessa on tärkeää. Tavoitteelliseen harrastamiseen, oli kyseessä musiikki, urheilu tai tanssi, liittyy usein kilpailuhenkisyttä ja täydellisyys tavoittelua. On tärkeää kannustaa lasta, mutta perheen tärkein tehtävä on toimia lapsen ja nuoren tukena ja turvana vaikeiden hetkien keskellä. On tärkeää iloita onnistumisista ja oppia sietämään virheitä.

Balettioppilaitos

Kirjoittajat:

Jarmo Ahonen, fysioterapeutti, ArtFysio Oy, jarmo.j.ahonen@luukku.com

Johanna Osmala, vastaava fysioterapeutti, Suomen Kansallisooppera ja -baletti, johanna.osmala@opera.fi

Ahonen ja Osmala ovat toimineet tanssifysioterapian erityisosaajina vuosikymmenien ajan sekä kehittäneet suomalaista tanssilääketiedettä eteenpäin toimien Dance Health Finlandin hallituksessa sekä vuorollaan sen puheenjohtajana. Molemmat ovat tavattavissa vastaanotolla ArtFysiolla, jossa toimii heidän lisäksi muitakin tanssin parissa työskenteleviä fysioterapeutteja ja hieroja. Liitteestä löydät heidän yhteystietonsa.

Lasten ja nuorten kehitysvaiheista ja harjoittelusta on lisätietoa ”Terveurheilija”- sivustolla

<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/nuori-urheilija/>