

CAMBIOS EN EL ENTRENAMIENTO DEL BAILARÍN DURANTE LA FASE DE RÁPIDO CRECIMIENTO

Rachel Rist

La fase de rápido crecimiento coincide a menudo con la edad en la que el entrenamiento del bailarín aumenta en intensidad. Por ese motivo, son necesarios algunos cambios en el contenido y la estructura de la clase. Según mi experiencia, las chicas tienden a mostrar signos de desarrollo de los 11 a los 14 años, y los chicos al menos un año después. Generalmente, es a la edad de 11 o 12 años cuando el estudiante, que está pensando en dedicarse a la danza profesionalmente, se matricula en una escuela vocacional de danza o entra a formar parte de un círculo de danza elitista con el objeto de adquirir la preparación necesaria para convertirse en un bailarín profesional. Por ello, es a esta vulnerable edad cuando, durante el desarrollo del adolescente, han de disminuir las horas de preparación que de hecho se incrementan.

Atención a estas señales

Cuando los profesores se encuentran ante un alumno con un gran talento tienden, no sin razón, a intentar sacar el mayor partido a dicho estudiante. Los profesores deben estar atentos a cualquiera de los signos siguientes:

- Un cambio rápido de altura: un signo obvio que se suele apreciar al principio del nuevo curso o semestre. Un ejemplo extremo de este caso es el de una chica que estudiaba en nuestra escuela y que crecía un centímetro al mes.
- Pérdida de altura en las extensiones de la pierna y un aumento de la longitud de la misma en relación con la columna vertebral. Se observa una falta de fuerza en los movimientos lentos de adagio en los que los músculos del muslo y la pelvis ya no pueden soportar las palancas largas de la pierna.
- Pérdida de equilibrio: los alumnos tienden a llevar el peso demasiado atrás, intentando buscar así un nuevo equilibrio. Esto afecta tanto al equilibrio como a las piruetas.
- Pérdida de flexibilidad: puede que se haya perdido la flexibilidad que se poseía antes y que la movilidad haya disminuido. Suele afectar a los isquiotibiales.
- Pérdida de resistencia en las secuencias de saltos rápidos al término de la clase.
- Pérdida general de control y habilidad para realizar movimientos que el año anterior se encontraban al alcance del alumno.
- Disminución de la confianza en sí mismo.
- Sensación de insuficiencia y pérdida de habilidades.
- Aumento de las posibilidades de lesión.

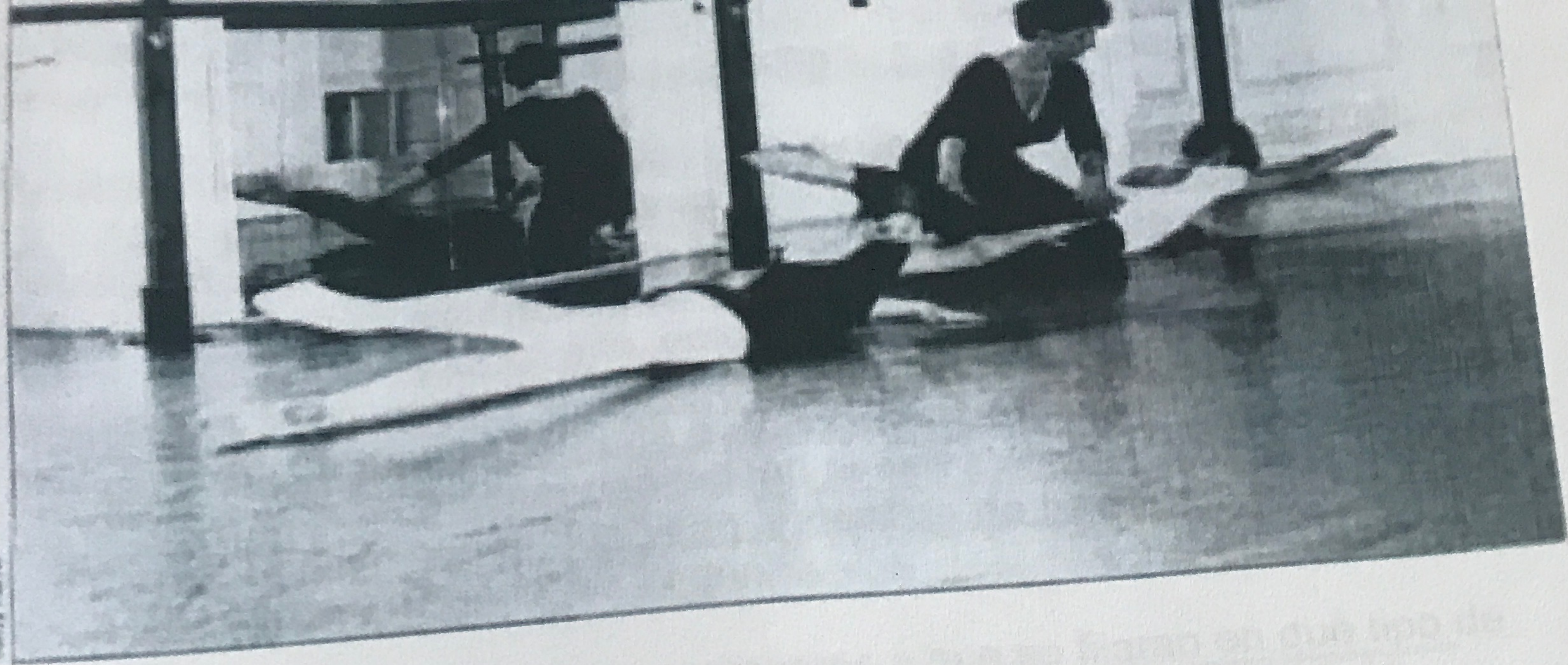
La presión de ser adolescente y estar sometido a grandes cambios hormonales, la percepción de que un talento claro ha desaparecido y la realidad de lo que significa el entrenamiento del bailarín a nivel profesional, pueden contribuir a que éste sea un periodo muy difícil. Quizá los profesores deberían ser capaces de ejercer como consejeros, además de entender por lo que está pasando el alumno.

¿Por qué se deben realizar cambios?

El concepto de realizar cambios en el entrenamiento del bailarín durante el tirón puede que no sea bien acogido por muchos profesores de danza que han recibido una preparación siguiendo métodos más tradicionales. A pesar de ello, soy de la opinión de que los grandes profesores de antaño habrían acogido estas ideas con los brazos abiertos de haber dispuesto entonces de los conocimientos de los que disponemos hoy en día.

Los cambios en el entrenamiento del bailarín durante estos años especiales, se hacen con el propósito de que la clase de danza sea menos estresante desde el punto de vista físico. Han de protegerse las delicadas placas de crecimiento de las rodillas y las caderas la mayor parte del tiempo posible, hasta que se hayan osificado y sean menos vulnerables. La pérdida de control del cuerpo hace que algunos de los movimientos que en un principio resultaban sencillos, supongan ahora un peligro en potencia para un alumno desequilibrado y sin control alguno. (La ejecución de piruetas en punta por una chica con escasa propiocepción y equilibrio en plena edad de crecimiento provocaría esguinces de tobillo). El objetivo ideal es que los estudiantes de ballet experimenten una transición, de adolescente poco experimentado a artista competente, fluida y sin lesiones, con el potencial suficiente para desarrollar una larga vida profesional.

Es de sentido común realizar cambios ahora para ahorrarse tiempo de recuperación después. De este modo, este periodo se puede considerar como un periodo para consolidar los conocimientos técnicos, mejorar la expresión artística, conocer el cuerpo y disponer de tiempo para trabajar en las necesidades individuales.



La responsabilidad del profesor

El éxito de los cambios en la clase de danza depende mucho de la actitud particular del profesor. Si el profesor se da cuenta de que un alumno está experimentando un cambio físico rápido y le explica cuidadosamente a éste la transformación que está sufriendo, creará un buen ambiente en el aula. Para el profesor, el problema está en que a cada estudiante le sobreviene el tirón en un momento distinto. Esto significa que la mayoría de los estudiantes seguirán una clase de danza normal y se introducirán ejercicios de acondicionamiento y de propiocepción adicionales para el grupo afectado. De vez en cuando, puede resultar útil hacer barra en el suelo para animar a los estudiantes a adoptar la postura y colocación correctas y ofrecer feedback acerca de la alineación de la columna vertebral y la pelvis durante el adagio.

El profesor actual ha de ser capaz de animar a aquellos alumnos que estén experimentando un rápido crecimiento a que asuman su responsabilidad y acepten que habrá ejercicios durante el desarrollo de la clase que, de momento, no podrán ejecutar. Durante este periodo, estos alumnos empezarán a trabajar en ejercicios concretos y, de forma considerable, seguirán participando en el conjunto de la clase. Lo ideal es que traigan a clase una tabla de equilibrio, una cinta elástica o cualquier otro tipo de "artilugio fisioterapéutico" que les pueda servir de ayuda. Puede que vuelvan a la barra o que realicen ejercicios individuales de equilibrio o un programa de flexibilidad adaptado a sus necesidades individuales.

Cuando un profesor reconoce las señales del crecimiento o desarrollo acelerado, es fundamental que dedique un tiempo para hablar de ello con el alumno y que le explique cómo podrá continuar con su preparación introduciendo ciertos cambios. Un adolescente emocionalmente inestable necesita saber que este periodo de transición acabará, que volverá a

recuperar su talento con fuerzas renovadas y que el profesor le ofrece su ayuda y experiencia durante este periodo. Al explicar esto a los alumnos, idealmente con la colaboración de un fisioterapeuta y la elaboración de un programa personal de trabajo, estos cooperarán. Mientras que el resto de la clase pasa a ejecutar grandes saltos y trabajo de puntas, este alumno empezará a trabajar por su cuenta contando con el apoyo puntual del profesor, que reconocerá así la madurez con la que está trabajando.

El profesor puede así continuar impartiendo una clase de danza normal para este colectivo y, al mismo tiempo, permitir que aquellos con necesidades específicas alteren su línea de trabajo durante una temporada. Según mi experiencia, si se les dice a los alumnos que este periodo puede durar hasta un año, entonces, están dispuestos a aceptar un compromiso a largo plazo, y si ese periodo resulta ser más corto, repercute en su beneficio. Es muy importante que los estudiantes que experimentan un desarrollo rápido perciban una actitud positiva por parte del profesor, ya que algunos de ellos pueden que vean la pérdida de habilidad como una pérdida de talento y abandonen la danza.

Personalmente, yo animaría a los profesores a que se fijaran en qué tipo de calzado de calle llevan los alumnos que padecen dolor de rodillas o de espalda. Las tendencias de la moda pueden desmerecer todo el trabajo que se desarrolla en el aula por el simple hecho de llevar calzado poco adecuado fuera de clase.

Es de sentido común realizar cambios ahora para no invertir un tiempo innecesario en una posterior recuperación