

Minder blessures en een betere conditie

Dansers van Dance Works Rotterdam volgen het voorbeeld van sporters

In de loop der jaren zijn gezelschappen steeds hogere eisen gaan stellen aan de fysieke prestaties van moderne dansers. De training waarmee dansers zich in vorm houden is echter onveranderd gebleven: een dagelijkse klassieke of moderne les. Bereiden deze lessen de dansers wel voldoende voor op het zwaarder geworden werk? Nee, blijkt uit onderzoek dat Jacques van Rossum deed naar danstraining in Nederland. Dance Works Rotterdam maakte gebruik van kennis uit de sportwereld om een efficiënter trainingsprogramma op te stellen. Doel: een betere fysieke conditie en minder blessuregevoeligheid.

‘Door mijn werk als repetitor en assistent artistiek leider bij Dance Works Rotterdam zag ik dat de dagelijkse klassieke en moderne lessen niet meer voldeden als enige vorm van training’, vertelt Gaby Allard. Zij leidde het onderzoek waaraan dansers van Dance Works Rotterdam vorig seizoen meewerkten. Sinds kort is ze coördinator gezondheid op de Rotterdamse Dansacademie. Traditionele trainingmethoden voldoen niet meer, omdat de eisen die aan dansers worden gesteld zijn veranderd. ‘Dansers moeten bijvoorbeeld langere sprongcombinaties kunnen uitvoeren en zijn relatief langer op toneel, doordat ze in meerdere choreografieën dansen’, legt Allard uit. ‘Doordat er vaak te weinig repetitietijd beschikbaar is voor het werk dat gedaan moet worden, hebben we ook te kampen met een hoge werkbelasting. Dansers moeten daardoor op de toppen van hun kunnen functioneren. Blessures liggen dan op de loer. We vroegen ons af of de dansers wel fit genoeg waren voor het werk dat ze doen en of ze efficiënter zouden kunnen trainen.’

cardio-barre

Een medisch team met diverse specialisten - een fysioloog, een orthopedisch chirurg, een sportarts, een psycholoog en een fysiotherapeut - bracht in overleg met Allard gedurende een theaterseizoen variatie aan in het trainingsprogramma. Door metingen te doen volgden ze de ontwikkeling van de conditie op de voet. Eén klassieke les per week werd vervangen door een uur cardiotraining. Ter aanvulling op de cardiotraining werd aan het begin van het onderzoek twee keer per week tijdens de klassieke les een ‘cardio-barre’ gedaan, waarbij de oefeningen zonder tussenstops worden uitgevoerd, zodat de hartslag constant hoog blijft. Naast de cardiotraining kregen de dansers ook twee lessen Pilates. ‘Voor het werk van Ton Simons hebben dansers een sterk centrum nodig en moeten ze tegelijkertijd flexibel in de ledematen zijn. We hebben voor Pilates gekozen, omdat kracht en flexibiliteit daar beide worden getraind.’

minder hard werken

Tijdens een cardiotraining werk je aan een betere conditie door - kort gezegd - het hart te trainen minder hard te pompen bij een steeds grotere inspanning. En hoewel het hart dan minder hard werkt, pompt het bij iedere slag een grotere hoeveelheid bloed in de aderen, waardoor het zuurstofgehalte in de spieren toeneemt en er minder snel ver-

zuring optreedt. Verzuring uit zich door vermoeidheid en pijn in de spieren. Het eerste half uur van de cardiotraining bestond uit fietsen, steppen of hardlopen; het tweede half uur uit het trainen van het spieruithoudingsvermogen. Allard: ‘Een uur cardiotraining per week is natuurlijk te weinig om een optimaal resultaat te bereiken. Drie keer per week een uur trainen zou ideaal zijn, maar binnen het volle repetitierooster was het onmogelijk dat in te plannen. We waren al blij dat we één uur vrij konden maken.’

pieken

Zorg voor de conditie van dansers behelst meer dan het inroosteren van cardio- en Pilatestraining. Het heeft consequenties voor de gehele organisatie van een gezelschap. Van het organiseren van lessen, trainingen, repetities en vrije dagen tot de tourneeplanning. Maar er moet door dansers en choreografen ook anders met trainingen en repetities worden omgegaan. Een voorbeeld: bij cardiotraining komt de grens tussen intensieve inspanning en té intensieve inspanning heel nauw. Een té intensieve inspanning leidt tot sterke verzuring in de spieren. De verzuring doet het effect van de cardiotraining teniet. Het herstel van de spieren kan dagen duren. ‘Als dansers in de ochtend een cardiotraining hebben gedaan, zouden ze qua inspanning dezelfde dag niet meer mogen ‘pieken’, om daarmee een te intensieve inspanning te voorkomen. Als je het zorgvuldig wilt aanpakken zou je de intensiviteit van de repetitie moeten aanpassen aan de ochtendtraining. Dat is natuurlijk lastig te realiseren’, legt Allard uit.

Ook het invoeren van een cardio-barre vergt enige aanpassing van organisatie en dansers: ‘De barre moet door de dansers uit het hoofd geleerd worden, zodat ze hem achter elkaar kunnen uitvoeren, en er moet een vaste docent voor worden ingeroosterd.’ Tijdens het onderzoek kon de cardio-barre maar een paar keer plaatsvinden door een organisatorische beperking: ‘De planning van de docenten lag al voor een heel seizoen vast, waardoor we niet meer één vaste docent konden inplannen’. Ander probleem: de pianist moet een half uur lang continue spelen.

energie kwijtraken

Bij de dansers zijn de meningen over het onderzoek en de effecten van met name de cardiotraining verdeeld. Sommigen hadden liever een meer stilistische training gevolgd, zoals aerobics. ‘Het medische team zette vraag-

tekens bij aerobics, omdat daarin de training van het spier-
uithoudingsvermogen ontbreekt. Dat is voor met name de
mannen een belangrijk onderdeel', verklaart Allard.

De cardio-barre was niet erg populair. Danseres Sara Erens
beaamt dat volmondig: 'Ik doe liever een gewone barre, dat
hoort nu eenmaal bij mijn dagelijkse routine. Om cardio te
trainen kun je beter gaan hardlopen, dat is efficiënter. De
gewone barre heeft ook zo zijn functie, daar moet je niets
aan veranderen.' Erens is een van de dansers die heel be-
wust niet aan het onderzoek meedeed. 'Ik houd mijn
training liever in eigen hand. Hoe minder handen aan mijn
lijf hoe beter, er wordt als danser al zoveel voor je
bepaald, je móet zoveel.'

Dankzij het onderzoek is Erens in haar vrije tijd wel weer
regelmatig in de sportschool te vinden. 'Op een plek trainen
waar geen dansers zijn, is ook wel eens prettig.' Hoewel
Erens wel overtuigd is van het belang van cardiotraining,
merkt ze fysiek gezien nog niets van de werking ervan. Wel
heeft het een mentaal effect: 'Ik heb nu de mogelijkheid de
lege bewegingsuren op vrije dagen in te vullen door naar de
sportschool te gaan. Dan kan ik toch mijn energie kwijt als
ik zondags denk: goh, ik heb vandaag al een hele dag vrij
gehad, laat ik eens iets gaan doen. Of als ik een keer
uitgebreid heb gedineerd.'

te weinig vet

Danseress Helene Pieren deed wel mee aan het onderzoek.
'Ik hoefde niet overtuigd te worden van het belang van
cardio- en Pilatestraining. Tijdens een zomercursus ballet
die ik eens deed ging ik voor de les altijd eerst een half uur
hardlopen en daarna deed ik nog 45 minuten aerobics. Dat
was een fijne combinatie. Het zou helemaal top zijn als we
hier voor de les ook aerobics deden.' Het onderzoek had
voor Pieren ook een bewustwordingseffect. 'Door de
metingen veranderde het beeld dat ik over mijn lichaam
had. Dan kom je er achter dat je eerder te weinig vet hebt
dan teveel.' Pieren merkt wel verschil in haar fysieke
conditie: ze herstelt sneller van blessures en zware
inspanningen. •

Onderzoeksmethode

Aan het begin van theaterseizoenen 2002-2003 vond een
nulmeting plaats. Daarbij werd de fysieke gesteldheid van
de dansers bepaald op de onderdelen sprongkracht en
lenigheid, longinhoud, gewicht en vetpercentage,
bloedonderzoek (hemoglobinewaarden en cholesterol) en
uithoudingsvermogen. De uitslagen werden gebruikt als
ijkpunt voor het vervolg van het onderzoek. Gedurende het
seizoen werden de metingen tweemaal herhaald. Aan de
hand van de resultaten van de metingen werd het trainings-
en repetitieprogramma steeds aangepast en verder
ontwikkeld.

Onderzoeksresultaten en conclusies

Na de nulmeting bleek het uithoudingsvermogen van de
dansers beneden het gemiddelde te liggen in vergelijking
met de score van een gemiddelde professionele sporter. Op
flexibiliteit was de score bovengemiddeld. Op de overige
onderdelen scoorden de dansers gemiddeld.

Enkele conclusies en aanbevelingen uit het onderzoek:

- Een verbetering van de conditie zorgt voor een
betere concentratie en een kortere herstelperiode
bij blessures.
- Dansers raken gemotiveerd door de variatie in hun
trainingsprogramma en de vergroting van kennis
over hun eigen lichaam.
- Gezelschappen zouden individuele dansers in
minder choreografieën per avond en minder
producties per seizoen moeten laten dansen. De
voorbereiding op piekperiodes in een jaar, zoals
rondom premières en lange tournees, kan beter
door efficiënter met repetities en trainingen om
te gaan.
- Voor een optimaal resultaat moet cardiotraining
driemaal per week plaatsvinden. Daarnaast moet
Pilatus een vast onderdeel zijn van de training.
Zowel cardiotraining als Pilatus moeten worden
geïntegreerd in het trainingsprogramma van een
gezelschap, zodat het een vanzelfsprekend
onderdeel wordt van de dagelijkse routine.