

## **RESOURCE PAPER FOR DANCE TEACHERS**

# **Guidelines for Initiating Pointe Training**

## **Quando posso iniziare il lavoro delle “punte”?**

**Linee guida per la programmazione dello studio delle “punte”**

David S. Weiss, M.D., Rachel Anne Rist, M.A., e Gayanne Grossman, P.T., Ed.M.

Il Dott. David S. Weiss lavora presso l'Harkness Center for Dance Injuries del NYU Hospital for Joint Diseases, NYU Langone Medical Center e presso il Dipartimento di Orthopaedic Surgery alla New York University School of Medicine, New York, New York, USA.

Rachel Anne Rist, M.A. è la Direttrice del Settore Danza presso l' Arts Educational School, Tring Park, Hertfordshire, United Kingdom.

Gayanne Grossman, P.T., Ed.M. lavora presso la Temple University, Department of Dance, Philadelphia, Pennsylvania, USA, e presso il Muhlenberg College, Department of Theatre and Dance, Allentown, Pennsylvania, USA.

Questo articolo divulgativo è stato scritto sotto l'egida degli Education and Media Committees dell'International Association for Dance Medicine and Science.

Copyright ©2008 dell'International Association for Dance Medicine and Science

Questo articolo può essere riprodotto interamente per scopi didattici purchè venga comunque attribuito all'International Association for Dance Medicine and Science.

*Corrispondente:* David S. Weiss, M.D., NYU Langone Medical Center, 530 First Avenue, HCC Suite 5D, New York, NY 10016; david.weiss@nyumc.org

## **Riassunto**

L'inizio dello studio delle "punte" per le allieve di danza dovrebbe essere determinato dopo l'attenta valutazione di una serie di fattori. Questi includono: la fase di sviluppo fisico dell'allieva, la qualità del suo controllo del tronco, degli addominali e del pavimento pelvico (stabilità del "centro"), l'allineamento dei suoi arti inferiori (anca-ginocchio-caviglia-piede), la forza e la flessibilità dei piedi e delle caviglie, ed infine la durata e la frequenza della sua formazione di danza. Per le ragazze che soddisfano i requisiti relativi a tutti questi fattori, che hanno iniziato lo studio della danza intorno all'età di otto anni, e che frequentano le lezioni di danza almeno due volte alla settimana, lo studio delle "punte" dovrebbe essere avviato durante il quarto anno di formazione. Le studentesse che hanno invece uno scarso controllo del "centro" oppure una ipermobilità delle caviglie e dei piedi, necessitano di un lavoro supplementare di rafforzamento, prima di intraprendere in modo sicuro lo studio delle "punte". Per tutte coloro che studiano danza classica con la frequenza di una sola volta a settimana, o comunque per tutte quelle ragazze che non studiano danza a livello pre-professionale, il lavoro sulle punte non andrebbe incoraggiato. A nessuna studentessa con scarsa mobilità in flessione plantare della caviglia e del piede oppure con uno scarso allineamento degli arti inferiori andrebbe permesso di iniziare lo studio delle "punte".

Spesso la giovane allieva di danza chiede: “Quando posso iniziare lo studio delle punte”? Senza pensarci troppo, la risposta di solito è: “Quando avrai 12 anni”. In questi casi, sarebbe meglio che la risposta fosse: “Che tipo di studente di danza sei”? L’inizio dello studio delle “punte” a 12 anni, infatti, presuppone che l’allieva frequenti il suo quarto anno di danza classica in una scuola di tipo accademico, cioè in cui viene applicato un programma finalizzato alla formazione di danzatori professionisti. Essere inserite in un tale tipo di programma sta a significare, infatti, che all’età di otto-nove anni la bambina presentava già le caratteristiche anatomiche sufficienti per affrontare il lavoro tecnico. Tale programma di per sé, infatti, prevede che nei primi tre anni di corso ci un aumento sia delle difficoltà tecniche che della frequenza delle lezioni. All’età di 12 anni, l’allieva dovrebbe studiare almeno quattro volte alla settimana, le sue caviglie ed i suoi piedi dovrebbero essere forti, dovrebbe avere acquisito un buon controllo del tronco e del bacino, e le sue capacità propriocettive dovrebbero essersi sviluppate in modo adeguato. Lo studio delle “punte” dovrebbe iniziare con 12 minuti di lavoro alla fine della lezione. <sup>1-6</sup>

Questo tipo di allieva va sicuramente distinto da tutte quelle bambine che iniziano a studiare danza intorno ai cinque anni di età in una scuola amatoriale e che, all’età di dieci anni, si trovano a frequentare una lezione di danza classica ed una di tip-tap a settimana. Il prototipo di questo tipo di studentessa è una bambina piccola per la sua età, con lassità capsulo-legamentosa a livello della colonna vertebrale, delle ginocchia, delle caviglie e dei piedi. La sua insegnante voleva già che cominciasse lo studio delle “punte” due anni prima, ma la mamma ha pensato che la bambina non fosse ancora troppo seriamente interessata allo studio della danza. La sua cuginetta ha iniziato ad andare sulle “punte” a dieci anni e lei vuole sapere perché non può cominciare subito.

## Crescita e sviluppo

L'età anagrafica può rappresentare la risposta corretta da dare ad ogni singolo degli studente? Tutte le ragazzine di 12 anni ci sembrano essere allo stesso stadio di sviluppo? La risposta, ad entrambe le domande, è ovviamente "NO". Ci possono essere differenze anche significative nello sviluppo fisiologico tra le ragazze, a seconda del periodo di comparsa e dello stadio della pubertà. Dopo il quinto anno di età, la crescita del bambino procede in modo pressochè lineare a circa 5,5 cm / anno (due pollici / anno). Per le ragazze, la velocità di crescita aumenta bruscamente verso i dieci anni di età e raggiunge un picco di circa 10,5 cm / anno (quattro pollici / anno) all'età di 12 anni. Aumenta anche la velocità di crescita del peso corporeo con un picco di 8,5 kg / anno (18,7 lb / anno) intorno ai 12,5 anni, per poi decelerare rapidamente a meno di 1 kg / anno (2,2 lb/ anno) all'età di 15 anni.<sup>7</sup> Durante questo periodo di rapida crescita ci sono inevitabilmente differenze significative di sviluppo da un bambino all'altro. Il Dott. Justin Howse, già Consulente Ortopedico della Royal Ballet School e della Royal Academy of Dancing (Londra, UK), dice che "l'unico elemento che conta è lo stato di sviluppo del bambino, e l'essere dogmatici rispetto all'età non fa alcun riferimento alla maturità o immaturità del bambino stesso".<sup>8</sup>

Il termine della crescita di un osso cilindrico (osso lungo) è rappresentata dalla completa fusione delle estremità o epifisi (chiusura delle cartilagini di accrescimento). Nel piede, questo processo avviene in leggero anticipo rispetto alle ossa della gamba. La comparsa dei nuclei di ossificazione nelle ossa del piede inizia al secondo mese della vita intrauterina. L'ultima epifisi del piede si chiude nei maschi intorno ai 16 anni e nelle femmine intorno ai 14 anni. Dai 5 fino ai 12 anni, il piede di una ragazza cresce in media 0,9 centimetri (0,35 pollici) all' anno, raggiungendo una lunghezza media di circa 23,2 centimetri (nove pollici) all'età di 12 anni. Successivamente, sempre nelle ragazze, il ritmo di crescita media del

piede rallenta a circa 0,8 cm (0,31 pollici) all'anno per i due anni successivi.<sup>9,10</sup> Il completamento della crescita ossea nel piede è spesso indicato come il motivo per la scelta dell'età dei 12 anni. Tuttavia, questo concetto è fondamentalmente errato, poiché la crescita ossea del piede delle ragazze, a quell'età, mediamente non è completa.

A che punto di maturità scheletrica si trova, dunque, un'ipotetica ragazza di 12 anni? La conoscenza delle medie statistiche non è accuratamente predittiva e spesso l'età anagrafica non è correlata all'età scheletrica. Anche se gli esami radiografici sono in grado di dimostrare il completamento della crescita a livello del piede tale metodica, prima della chiusura delle epifisi, risulta essere meno precisa nel determinare la fase di maturazione ossea.<sup>7</sup>

Se la crescita delle ossa del piede all'età di 12 anni non è ancora completa e se questa è l'età in cui le ragazze, normalmente, iniziano ad andare sulle punte, esiste una qualche evidenza medica di danni riportati a livello delle ossa ancora in sviluppo a causa dello studio della danza? Non nella nostra esperienza: né studi, né aneddoti, né esperienze personali collettive degli Autori. Questo non significa che l'inizio del lavoro sulle punte prima dei 12 anni sia innocuo anzi, per analogia, è bene ricordare che studi svolti sui ginnasti hanno evidenziato la possibilità di danno in seguito a microtraumi ripetuti nelle ossa in accrescimento.<sup>11</sup>

Se né l'età anagrafica né la maturazione scheletrica da sole possono determinare il momento giusto in cui iniziare lo studio delle "punte", quali altri fattori vanno presi in considerazione? Nella quinta (ed ultima) edizione del suo fondamentale libro *Anatomia e*

*Balletto: Un manuale per le Insegnanti di Danza*, Celia Sparger scrive: “Non può essere mai sottolineato abbastanza che il lavoro delle punte rappresenta il risultato finale dell'impostazione lenta e graduale di tutto il corpo (schiena, anche, cosce, gambe, piedi), della coordinazione del movimento e “del posizionamento” del corpo in modo che il peso sia sollevato verso l'alto rispetto ai piedi, con le ginocchia estese, un perfetto equilibrio, con una perfetta mezza punta, senza alcuna tendenza dei piedi a “cedere” in dentro o in fuori e senza che le dita si contraggano o si aggrappino al pavimento. Questo momento arriverà in tempi diversi per ogni singola bambina, non soltanto in virtù del suo allenamento precedente ma anche in funzione delle sue caratteristiche fisiche e, tra queste ultime, può essere inclusa certamente anche la maturità ossea”.<sup>12</sup>

### **Rischi associati con un inizio troppo precoce delle “punte”**

Come suggerisce quanto scritto da Celia Sparger, i potenziali pericoli per una bambina che viene messa sulle punte prima di essere pronta hanno relativamente poco a che fare con un presunto danno alle ossa ed alle articolazioni (anche se questi sono reali) ma sono soprattutto correlati a problemi quali mobilità, forza e stabilità che spesso sono inadeguate. Questi fattori, in realtà, sono quelli che possono produrre stress eccessivi a livello degli arti inferiori, del cingolo pelvico e del tronco.

Una bambina con piedi e caviglie ipermobili risulta essere particolarmente a rischio se viene messa sulle punte troppo presto. Questa condizione, normalmente descritta come piede “super-arcuato” o “over-pointed”, può trarre in inganno. Queste allieve hanno la flessibilità richiesta per raggiungere ed addirittura superare la posizione di “punta” e quindi hanno maggiori probabilità di essere scelte per lo studio della danza classica in generale e per

iniziare il lavoro sulle punte in particolare. Tuttavia, spesso, queste ragazze non hanno né la forza necessaria né il giusto controllo posturale per salire, in modo sicuro, sulle punte. Prima di iniziare lo studio delle punte, quindi, queste ragazze devono rinforzare tutti i muscoli degli arti inferiori e sviluppare un adeguato controllo propriocettivo per facilitare il corretto allineamento del corpo.

Dal lato opposto delle possibilità, abbiamo invece le bambine con piede e caviglia poco mobili, con conseguente insufficiente ampiezza del movimento di flessione plantare, ed anche per loro lo studio delle punte può essere rischioso. Per garantire il corretto allineamento sulle punte, la linea dei metatarsi (rappresentata dalla superficie superiore dell'avampiede) dovrebbe essere parallela alla linea della tibia (parte anteriore dello scheletro della gamba) quando il piede è "tirato" (ovvero quando caviglia e piede si trovano in massima flessione plantare). Se si tenta di svolgere un lavoro di "punte" senza questa adeguata mobilità anatomica, si eserciteranno eccessive sollecitazioni non solo sul piede e sulla caviglia, ma anche sulla gamba, sul bacino e sul tronco. In presenza di ginocchia iperestese ("gambe a sciabola"), per ottenere un corretto allineamento sulle punte è necessaria una mobilità del piede e della caviglia (flessione plantare) ancora più evidente. Sfortunatamente, la scarsa mobilità del piede e della caviglia non migliora con il tempo e quindi, le bambine con questo tipo di problema, probabilmente non raggiungeranno mai l'ampiezza di movimento necessaria per salire correttamente sulle punte.

### **Valutazione della studentessa prima di iniziare il lavoro sulle punte**

Uno dei fattori che influenzano lo sviluppo della forza muscolare ed il controllo propriocettivo è l'età in cui la bambina ha iniziato lo studio della danza classica. Anche se le lezioni di

“movimento” che iniziano intorno ai quattro anni possono essere comunque utili per altri scopi, uno studio adeguato della tecnica classica non può essere intrapreso prima degli otto anni di età (sia Cecchetti che Balanchine sono d'accordo con questo principio). Un altro fattore importante è la frequenza con cui la bambina partecipa alle lezioni di danza. In generale, le studentesse che hanno lezione una volta a settimana progrediranno più lentamente rispetto a quelle che studiano due volte a settimana. Partecipando alle lezioni quattro volte a settimana, i progressi saranno ovviamente molto più veloci ma di solito questo tipo di frequenza si riscontra soltanto nelle scuole professionali o nelle accademie.

All'interno di ogni determinata classe di tredicenni ci potranno essere, dunque, ragazze in diverse fasi del loro studio delle punte così come ci saranno una varietà di fisici diversi e di diverse abilità. Questa condizione pone una grande responsabilità sulle spalle dell'insegnante di danza. Lo stadio di sviluppo e di crescita di ciascuna studentessa dovrebbe essere valutato attentamente per decidere se il soggetto è in grado di iniziare lo studio delle punte. Gli insegnanti dovrebbero eseguire una specie di test attitudinale (valutazione pre-punte) per accertare che la studentessa abbia acquisito un'adeguato controllo posturale (con un buon sostegno degli addominali e dell'intero tronco), una giusta forza nei muscoli della gamba ed un corretto allineamento (anca-ginocchio-caviglia-piede) dell'arto inferiore per poter iniziare o continuare lo studio delle punte. La comunicazione con i genitori diventa essenziale per spiegare le ragioni alla base di ogni decisione e per evitare qualsiasi malinteso.

Per concludere, vogliamo offrire due osservazioni che sottolineano ancora una volta l'importanza di eseguire una corretta valutazione di quando iniziare il lavoro delle punte. In



primo luogo, una danzatrice che stà lottando per lavorare sulle “punte” può avere difficoltà a sviluppare altri aspetti della sua tecnica della danza; in secondo luogo, a causa dell'impossibilità di eseguire i movimenti richiesti per salire sulle “punte”, la giovane danzatrice può andare incontro a problemi psicologici come una perdita della fiducia ed una diminuzione dell'autostima. Tenendo conto di tutti questi fattori, suggeriamo che sia saggio essere molto prudenti nella scelta del momento in cui iniziare lo studio delle “punte”. Come ci fa notare Howse: ” ci sono state certamente danzatrici ben note che non erano abbastanza forti da poter iniziare lo studio delle punte prima dei 16 anni di età e questo non ha comportato alcun danno nella loro carriera”.<sup>8</sup>

## **Linee guida**

Per riassumere la discussione fin qui svolta, vorremmo indicare le seguenti linee guida per decidere quando iniziare lo studio delle punte:

1. Non prima dei 12 anni;
2. Se la studentessa non ha la struttura anatomo-funzionale pronta (ad esempio insufficiente mobilità in flessione plantare della caviglia e del piede oppure scarso allineamento dell'arto inferiore) non permettere di salire sulle punte;
3. Se il corso di danza frequentato non è realmente pre-professionale, cercare di evitare di introdurre lo studio delle punte;
4. Se la ragazza presenta tronco e bacino deboli (scarso controllo del “centro”) oppure sono deboli gli arti inferiori, ritardare l'inizio dello studio delle punte e pensare di introdurre un programma di rafforzamento complementare;

5. Se la giovane danzatrice è ipermobile a livello della caviglia e del piede, ritardare l'inizio dello studio delle punte e pensare di introdurre un programma di rafforzamento complementare;
6. Se la studentessa studia danza classica soltanto una volta a settimana, cercare di dissuaderla dallo studio delle punte;
7. Se la ragazza studia tecnica classica due volte a settimana e non si riscontra nessuna delle condizioni particolari descritte nei punti precedenti, lo studio delle punte può essere introdotto al quarto anno di formazione.

A George Balanchine, grande maestro e coreografo di "punte", viene attribuito il merito di aver creato la "baby ballerina". Ma viene anche riferito che egli abbia detto che non esiste alcuna ragione al mondo per far salire sulle punte una giovane danzatrice se, una volta arrivata là sopra, questa non è in grado di fare nulla.<sup>13</sup>

## Bibliografia

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.