

RESOURCE PAPER FOR DANCERS AND TEACHERS

The Challenge of the Adolescent Dancer

青春期的舞者所面對的挑戰

KATHYRN DANIELS WITH THE IADMS DANCE EDUCATORS' COMMITTEE, 2000.
TRANSLATION: YU HIU TUNG HEIDI, NGO KWAN LUNG JAKE

內容:

1. 介紹
2. 青春期的生理變化
3. 心理問題
4. 營養：避免女性運動員三聯症
5. 課堂調整建議
6. 醫療支援
7. 總結

介紹

舞蹈學生往往於青春期開始時全心投入舞蹈職業生涯和增加舞蹈訓練量。在急速發育的過程中，年輕舞者的身心與社交出現劇烈變化，使他們處於一個相對脆弱的階段。荷爾蒙激烈的起伏使他們出現如突然增高、或是令肌力和協調能力有所減弱的情況。綜合地看，這些變化足以讓青春期的男生和女生無所適從。

在青春期所做的選擇會對一個舞者的專業發展和長遠健康方面有著深遠的影響。因此，家長、老師和年輕的舞者都需要留意生理變化、心理問題、營養因素的考慮和調整訓練的需要。

青春期的生理變化

青春期急速發育的階段，生理變化包括增高、增重、手臂和腿部增長、以及肢體與軀幹長度比例有所改變。當神經系統在嘗試努力地趕上這些骨骼和肌肉的變化時，舞者便會經歷在協調性和平衡能力上不穩定的起伏。

手臂與腿部的長骨比軀幹開始發育得早，這會使舞蹈課上維持軀幹穩定的難度增加。長骨的發育也有機會是不對稱的，例如一邊的手臂會比另一邊長得要更快，而且肌肉往往比骨頭的增長速度要慢，此時肌力和柔軟度就會減弱。骨頭末端的生長板較容易受傷，尤其是在膝關節這些有強韌帶連接的位置。

發育急速期開始的年齡和增長的速度都因人而異。一般來說發育會在十一到十四歲期間發生（有時女生會更早，男生更遲），然後持續十八到二十四個月。一部分的青少年可能發育得很慢，不會輕易察覺到明顯的變化，而一部分的青少年也可能會遇到一個月長高一公分甚至更多的情況。

這讓人很容易可以聯想到在這些複雜的生理變化下，舞者的舞蹈能力會被明顯影響。很多學生會經歷一段技術和控制能力整體下降的階段。一個青少年舞者可能會注意到自己肌力和柔軟度下降，因而導致抬腿的高度也同時下降。減弱了的協調性和平衡力也常常會使旋轉以及長時間的平衡動作難度大增。在學生的腿部比脊椎增長得快的時候，保持盆骨和脊椎處於一個理想的（中立的）姿勢和排列也會成為一個挑戰。這時候舞者對技術的控制能力減低時，受傷的機率便會增加。

心理問題

青少年舞者在急速發育的階段也需要面對他或她迅速變化的內心世界。荷爾蒙激烈的起伏加上面對著自身能力的下降，這些壓力結合一起為青少年在這個階段的心理健康發展增添了挑戰。除非他或她非常了解有關的知識，否則舞蹈學生很容易會因無法達到以往輕易就能做到的表現，對自己的舞蹈能力失去信心，導致自尊心的下降。當看到身邊的同學都有所進步的時候，自己的優勢看起來便會像在漸漸地消失。體態和體型上的改變也有可能影響學生正面的自我形象，尤其舞蹈的氛圍特別推崇苗條的體型。

處於青春期的舞蹈學生應該要知道這只是一個暫時的身體狀態，是不會持續到永遠的，而以往的能力將會在身體開始趕上發育速度的時候重新掌握。舞者也需要明白急速發育期這個階段有可能會持續一年或者更長。老師和家長可以通過看到學生的努力和成熟的表現給予認可，從一個正面的觀點出發，提升舞蹈學生的自信和士氣，培養他們的耐性。

營養：避免女性運動員的三聯症

近期的研究發現，運動量、營養、荷爾蒙水平、以及骨質密度之間有密切的關係。青少年舞者像所有經常運動的年輕女性一樣，都有發展成女性運動員的三聯症的潛在風險。這個綜合症包括了飲食失調、無月經症、和骨質疏鬆症。若將低體重看作為一個專業舞者的先決條件，這很容易就會造就了與女性運動員緊密相連的飲食失調。這個綜合症對健康有不同的深遠影響，長期的能量攝取不足或者飲食失調會導致無月經症，從而引致骨質密度減低，提前開始進入骨質疏鬆的階段。年輕的舞者應該維持健康的飲食習慣，我們也應鼓勵他們追求一個健康的生活方式，幫助和延長他們的舞蹈生涯。

課堂調整建議

老師可以在有青春期的學生的課堂上依照他們的需要，調整課堂的內容和結構，使得身體可以受到少一些壓力。這個階段可以用作鞏固對技術的認知、提升藝術修養、學習並了解自己的身體、按個人的需要來制定訓練。有撞擊性的動作需要減少練習，例如跳躍、單腿在中間部分的腳尖動作、雙人舞課上難度大的托舉、現代舞和爵士舞課上膝蓋跪地的組合、以及像深蹲這類對膝蓋彎曲幅度大的動作。

老師可以嘗試在課堂其他的方面拓展。通過姿勢的調整讓學生著重軀幹和盆骨的穩定性，發展更深層次的肌肉運動知覺，在減少傷患的同時建立好的運動規律。同樣地，花時間通過簡單的動作去發展本體感覺（在空間裡對身體的位置和動作的感覺）亦會帶來長遠的好處。體能訓練的技巧在此時特別有用，因為學生可以選擇在無負重的情況下進行練習。

舞蹈老師的挑戰就是要繼續在為大部分的同學提供正常的舞蹈課的同時，為那些正處於青春期的同學作出相應調整。老師應該鼓勵學生按自身的需要改動課堂上可參與的部分，給他們提供其他的選擇，例如地面扶把和輔助的體能訓練這一類鍛煉肌肉控制力的訓練，而不是過量地訓練柔軟度。老師亦可以考慮在這個階段讓學生推遲參與比賽或者考試，減輕年輕舞者的壓力。

醫療支援

能夠尋找到專業、有經驗的醫學建議對處於青春期的舞蹈學生尤其重要。一個詳細的檢查可以幫助找出有問題或有風險的地方，然後預防傷患；物理治療師或其他運動的專家可以定制預防性和康復性的個人訓練計劃。醫學從業者應該與學生和老師一起建立團隊並緊密地合作。舞蹈醫學和科學的專業人士所做的研究應該從可應用

於每日訓練的角度，和舞蹈老師、學生分享。

總結

與青春期相關的生理變化可能會短暫地使一個舞者的技巧熟練度減低，增加受傷的可能性。稍遜的技巧加上青少年心理上的挑戰可能會導致他們失去自信和降低自尊心。我們應該鼓勵在青少年階段的舞者去主動了解自己身體的變化，同時給予信任，相信他們的技巧控制和進度會在青春期結束後再次掌握得好的水平。老師可以在這具有挑戰性的階段，透過提供個人化的課堂調整和鼓勵學生養成健康的飲食習慣來支持他們。家長應該提供在急速發育期會產生的變化的資訊，讓舞者可以有所了解，並在家中構造一個正面的環境輔助他們成長。醫療健康的專業人士應該與舞蹈老師、學生、和家長緊密合作，建造科學與舞蹈藝術的橋樑。

This paper may be reproduced in its entirety for educational purposes, provided acknowledgement is given to the "International Association for Dance Medicine & Science."

Copyright © 2000 International Association for Dance Medicine & Science (IADMS), IADMS and Kathryn Daniels.