Tytuł gazety: GOŚĆ NIEDZIELNY
Data wydania: 2015-04-12
Częstotliwość: Tygodnik
Nakład: 205790
Rodzaj: ogólnopolska

W chwili podskoku na ciało tancerza bardzo destrukcyjnie działa podłoże
Po prawej: ***Marcin Kędziora prezentuje figurę taneczną podczas badań***

Niebezpieczny oberek

CZY TANIEC JEST SZKODLIWY? – TAK – ODPOWIADA ZDECYDOWANIE MARCIN KĘDZIORA, OD TEGO ROKU EMERYTOWANY TANCERZ ZESPOŁU PIEŚNI I TAŃCA „ŚLĄSK". PRZETAŃCZYŁ ZAWODOWO 20 LAT I 10 LAT W SZKOLE BALETOWEJ.

Barbara Gruszka-Zych
barbara.gruszka@gosc.pl

Trudno w to uwierzyć, widząc na scenie fruwajace jak na skrzydłach tancerki i unoszących je w górę, bez cienia zmęczenia na twarzach, tancerzy. Kiedy widzowie siedzący w pierwszych rzędach widzą pot cieknący spod nałożonych na czoła artystek kwiecistych wianków, myślą, że to tylko oznaka zwykłego zmęczenia wysiłkiem. – Taniec działa destrukcyjnie na mięśnie, stawy, kościec tancerza zawodowego – wylicza Marcin Kędziora, dziś specjalista bhp w zespole „Śląsk" i od roku członek zarządu Sekcji Tańca i Baletu Związku Artystów Scen Polskich. – W jednej sekwencji oberka musimy wykonać 12 przeskoków przez ciupagę. Okazuje się, że wtedy podłoże, po którym skaczemy, z ogromną niszczącą siłą oddziałuje na nasze ciało.

– Jednorazowe obciążenia uderzeniowe, które mają miejsce po lądowaniu po skoku baletowym,

SLASK.INFORIA.NET - Monitoring mediów

Tytuł gazety: GOŚĆ NIEDZIELNY
Data wydania: 2015-04-12
Częstotliwość: Tygodnik
Nakład: 205790
Rodzaj: ogólnopolska

dochodzą do 10-krotnej wartości ciężaru ciała tancerza wykonującego ten element techniczny – mówi dr Joanna Gorwa z Katedry Biomechaniki Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, fizyk medyczny, instruktorka tańca sportowego oraz specjalistka bhp.

– Można sobie wyobrazić, co się wtedy dzieje z naszymi stawami skokowymi, kolanowymi i biodrami – dodaje Marcin Kędziora.

Doktor Joanna Gorwa od ponad 12 lat zajmuje się badaniem przeciążeń układu ruchu tancerzy zawodowych w Polsce, dążąc do tego, żeby tańczyli bezpieczniej. Od początku tego roku kierowała badaniami, określającymi obciążenia uderzeniowe, jakim są poddawani podczas wykonywania swojej pracy. W Instytucie Biomechaniki i Biomechatroniki Politechniki Śląskiej w Zabrzu, pod nadzorem dr. Roberta Michnika, wzięło w nich udział sześciu tancerzy z Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk".

Z CZUJNIKIEM I W KOMBINEZONIE

– W czasie doświadczeń, jakim byliśmy poddawani, okazało się, że oberek, taniec chustkowy, tańce góralskie są poważnym zagrożeniem dla zdrowia tancerzy – mówi Marcin Kędziora. Szkodliwe są też partie solowe z baletu „Carmen" czy „Jeziora łabędziego". Wszystko zależy od częstotliwości i intensywności tańczenia, dlatego dotyczy tancerzy zawodowych.

Tancerze w trakcie doświadczenia przeprowadzanego w Zabrzu przypominali trochę kosmonautów. Byli ubrani w specjalne kombinezony wyposażone w czujniki inercyjne, rozmieszczone na poszczególnych częściach ciała. Poruszali się między innymi na wbudowanej w podłogę platformie dynamometrycznej. Badania potwierdziły, że codzienny ruch tańczących zawodowo bardzo mocno obciąża ich układy kostny, mięśniowy i stawowy. – Tancerz, zanim opanuje prawidłowe wykonanie techniczne jakiegoś elementu, musi go powtórzyć co najmniej 200 razy – wyjaśnia dr Gorwa. – To wpływa na powstawanie kontuzji zmęczeniowych albo po prostu powoduje tzw. zmęczenie materiału, co w rezultacie może doprowadzić do złamania kości, zerwania mięśni lub ścięgien. Wszystkie te uszkodzenia powstają w wyniku powtarzanych przez wiele lat układów ruchowych i powtarzalnych impulsów uderzeniowych.

DOBRZE, ŻE BOLI

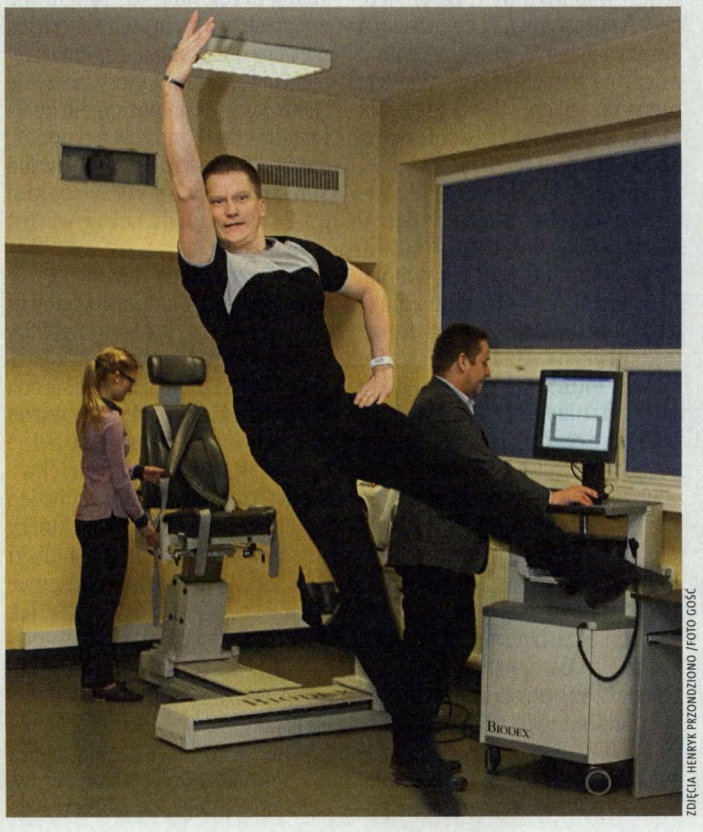
Marcin Kędziora wspomina wyczerpującą, trwającą półtora miesiąca, trasę Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk" w 2005 roku. – W sumie to było 50 koncertów, które odbywały się codziennie. Minimum kilkanaście razy w jednym tańcu trzeba było przeskoczyć przez ciupagę, wielokrotnie podnosić w górę partnerkę. Jeśli takie ruchy powtarza się przez 25 lat kariery, organizm nie wytrzymuje i wszystko coraz bardziej boli. Mówimy: „jak boli, to dobrze" – zdradza tajniki życia tancerza M. Kędziora. – Zaciskamy zęby, uśmiechamy się, wychodząc na scenę, i tańczymy dalej.

Tancerze zatrudnieni na etatach w teatrach i zespołach przychodzą do pracy rano na ćwiczenia i rozgrzewkę i z przerwą na obiad trenują aż do wieczornego spektaklu. Ich życie zawodowe trwa zwykle od wtorku do niedzieli z przerwą jedynie w poniedziałek. – Widzowie na koncercie oglądają efekt finalny naszej codziennej, morderczej pracy – podkreśla pan Marcin.

– Tancerze są fenomenalnym „materiałem badawczym" z wielu względów: mają nieprzeciętną kondycję, są specyficznie ukształtowani anatomicznie przez trening, który w świecie tańca zawodowego zaczyna się już od około 10. roku życia, dysponują wyjątkowymi zakresami ruchów w stawach – opowiada dr Gorwa. – To wszystko zawdzięczają ciężkiej pracy i wyrzeczeniom. Ich praca to przede wszystkim godziny treningów, podczas których w bardzo specyficzny sposób obciążany jest ich aparat ruchu.

NIE SZKODZIĆ SOBIE

– Od ponad 10 lat apeluję o zmianę edukacji tancerza w Polsce, począwszy od szkoły podstawowej baletowej, przez ogólnokształcącą, a skończywszy na docieraniu do konkretnych zespołów baletowych – mówi dr Gorwa. Okazuje się, że w programie kształcenia tancerzy w polskich szkołach nie ma zajęć z anatomii człowieka i biomechaniki ruchu człowieka. Według pani doktor ich podstawy powinny znaleźć się w planie lekcji średnich szkół baletowych. – U nas nie uczy się tancerza, jak pracować, żeby sobie nie zaszkodzić – podkreśla. Swoje badania chce wykorzystać nie tylko przy układaniu programów nauczania dla szkół baletowych, ale także do opracowania nowych przepisów dotyczących zawodu tancerza w Polsce. Ubolewa, że przeciętny dorosły tancerz w naszym kraju nie zna anatomii swego ciała, biomechaniki i kinezjologii tańca. – Wraz ze zdobywaniem doświadczenia zawodowego uczy się swojego ciała i intuicyjnie czuje, które elementy choreograficzne mogą mu zaszkodzić – mówi. – Moim marzeniem jest, żeby nie zdobywał umiejętności metodą prób i błędów, ale podczas przemyślanej edukacji.



ZDJĘCIA HENRYK PRZONDZIONO /FOTO GOŚĆ

DODATEK DLA TANCERZA

Badania już przyniosły pożytek poddającym się im tancerzom i ich kolegom. Marcin Kędziora ma teraz świadomość, jak ważne jest zamortyzowanie „zejścia w dół" tancerki uniesionej w górę podczas tańca. – Specyficzne są tańce w parze – opowiada. – Istotne, czy partner siłą swoich mięśni zabezpieczy zejście na ziemię partnerki, czy ją po prostu rzuci. Kiedy tancerka już jest w górze, partner musi jej pomóc zejść na podłoże tak, aby jak najbardziej miękko dotknęła ziemi.

Partnerka wybijając się do góry, też może pomóc partnerowi. – Jeżeli chodzi o poziom sił reakcji podłoża, to największe wartości zarejestrowaliśmy dla skoków w tańcu klasycznym – podkreśla dr Gorwa.

Jak się okazuje, taniec to wyniszczająca praca fizyczna. Ciekawostką jest fakt, że podczas stanu wojennego tancerze, tak jak górnicy, otrzymywali dodatek żywnościowy, ze względu na to, że ich praca mocno eksploatuje organizm. Z tego powodu do 2009 r. tancerze przechodzili na emeryturę w wieku 45 lat, a tancerki – 40 lat, po przepracowaniu 15 lat na scenie. Po reformie emerytalnej powinni tańczyć do 67. roku życia, co w praktyce jest nierealne, bo nie pozwala im na to stan zdrowia.

– W Polsce mamy 600 tancerzy zawodowych – informuje Kędziora. Jednak komisja przy Ministerstwie Pracy i Polityki Socjalnej stwierdziła, że nie trzeba ich otaczać szczególną ochroną. To jedna z najmniej licznych grup zawodowych, której trudno na siebie zwrócić uwagę. Jednak okazuje się, że jej życie zawodowe nie jest lekkie i najwyższy czas, aby państwo zajęło się zmianą realiów kształcenia i pracy tancerzy. ■