

## **HET VINDEN VAN DE JUISTE BALANS: HET WANKELE EVENWICHT TUSSEN FYSIEKE EN MENTALE BELASTING EN BELASTBAARHEID**

JH Stubbe<sup>1,2</sup>, S Steemers<sup>1</sup>, PAM van Winden<sup>1</sup>, SC Keizer-Hulsebosch<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Codarts Rotterdam, Hogeschool voor de Kunsten*

<sup>2</sup> *Hogeschool van Amsterdam, Faculteit Sport, Bewegen en Voeding*

Professionele dansers en studenten dans zijn topsporters en topkunstenaars. Ten eerste moeten zij fysiek topfit zijn om de dansvaardigheden tot in perfectie te beheersen. Dit betekent dat zij moeten beschikken over het volledige arsenaal aan eigenschappen waar een topsporter ook over beschikt, zoals een uitstekend uithoudingsvermogen, krachtige spieren, enorme lenigheid en goede wendbaarheid. Daarnaast is dans een vorm van kunst met als doel om een schoonheidsontroering te veroorzaken. Dit kan alleen als dansers ook op mentaal vlak kunnen excelleren. In hun streven naar een maximale expressie proberen dansers hun fysiologische grenzen te bereiken. Enerzijds komt dit door druk van buitenaf (choreograaf, docent), anderzijds door de danser zelf, die ambities heeft en wil presteren. Blessures, overtraining en psychologische klachten liggen daardoor op de loer.

Het monitoren van de fysieke en mentale gezondheid is uitermate belangrijk bij het opstellen van preventieve maatregelen om blessures, overtraining en psychologische klachten te voorkomen. Om tot een effectief programma te komen is het van belang dat de omvang, aard en risicofactoren van de klachten helder zijn. Codarts heeft in samenwerking met de Hogeschool van Amsterdam, Het Nationale Ballet en het Scapino Ballet Rotterdam de Performing Arts Health Monitor (PAHM) ontwikkeld om meer inzicht te krijgen in de fysieke en mentale belasting en belastbaarheid van dansers. In deze presentatie wordt een demonstratie gegeven van PAHM en worden de eerste gegevens die verkregen zijn met PAHM gedeeld.