

## Muljeid ja mõtteid Dan Pfaffi meistriklassist



Dan Pfaffi 9-päevase Eestis viibimise vältel oli meie treeneritel ja sportlastel võimalik 7 päeva jooksul tema teadmistest ja kogemustest osa saada: toimus 3-päevane meistriklass, kiir- ja tõkkejooksu, teivashüppe, heidete ja horisontaalhüpete töötoad, personaalsed konsultatsioonid.

Dan Pfaffi loengutes ja töötubades osales kokku 132 inimest. Suuremas või väiksemas mahus tulid kuulama-vaatama ja kaasa lööma peaaegu kõik meie kergerõustikutipud Gerd Kanterist, Ksenija Baltast ja Mikk Pahapillist alates, ei puudunud ka sise-EMil debüteerinud Merylyn Uudmäe ja Henrik Kutberg. Kohal olid kolm olümpiavõitjat – Jaak Uudmäe, Erki Nool ja Gerd Kanter.

Nimekatest teiste riikide kergerõustiklastest väisasid meistriklassi Airiné Palšytė ja Laura Ikauniece-Admidaņa, oma teadmisi tuli täiendada Eesti kõigi aegade edukaim tennisist Kaia Kanepi.

Kergerõustiku ja tennisel kõrval olid esindatud veel korv-, jalg- ja käsipall, squash, orienteerumine ja fitness; osalesid treenerid ja füsioterapeudid Soomest ning Kazahstanist.

Juba esimesel põgusal kohtumisel hämmastas 10 olümpiamedalisti ja 11 maailmameistrivõistluste medaliomaniku treener Eesti kergerõustikurahvast oma teadmistega Fred Kudust ja kümnevõistlusest, aga ka Eestist ja Tallinnast; Audentese Spordihallis Jaak Uudmäele terekätt ulatades teatas ta, et on arvukaid kordi 16mm filmilinti kerides meie olümpiavõitjalt kolmikhüppe tehnikat õppinud.

Meistriklassi initsiaator, Gerd Kanteri füsioterapeut Indrek Tustit ütles Dan Pfaffi tutvustades, et igale tema küsimusele saadab Dan vastuseks allikad, millest vastuseid otsida.

Olulisteks edu eeldusteks on lakkamatu intensiivne enesetäiendamine, erialamaailmas toimuvaga kursisolemine ja iga sportlase puhul just talle kõige sobivamate lahendusteni püüdlamine.

Infokiri toob teieni meistriklassis osalenud treenerite ja sportlaste muljeid ning mõtteid.

Ksenija Balta, Euroopa meister kaugushüppes ja tema treener Andrei Nazarov: Oleme vaimustuses, et Eesti Kergerõustikuliit, Eesti Olümpiakomitee ja Rahvusvahelise Olümpiakomitee Solidaarsusfond Indrek Tustiti abiga Dan Pfaffi meistriklassi korraldamise ette võtsid.

Saime mõnedele senistele tegudele kinnitust, palju uusi ideid, muuhulgas ka hoojooksu ja paku tabamise parandamiseks, ja julgust uutele asjadele avatumad olla.

Juba esimeses loengus – „44 aastat treenerikogemust“ tõi ta välja lihtsad ja vajalikud punktid, mille üle pärast järele mõelda ja mida rakendada oma sportliku tee seadmisel.

Meil vedas eriti – saime personaalse konsultatsiooni, häid jooksuharjutusi ja uusi mõtteid, kuidas treener võib treeningprotsessi käigus sportlast parema tehnilise soorituse poole suunata.

Ja veel – tuleb uskuda, kui selline korüfee ütleb: „Leidke balanss treeningute ja puhkuse vahel. Ärge üle treenige ja ärge kartke puhata!“

Kettaheite olümpiavõitja Gerd Kanter: Igale küsimusele leiab Dan Pfaff oma ligi 45-aastasest tipptreeneripraktikast mingi kogemusliku vastuse. Meistriklassi ajal jagas ta Eesti treenerite ja sportlastega nii edu toonud kui ka ebaõnnestumiseni viinud kogemusi.

Intensiivse enesetäiendaja ja põhjaliku analüüsijana oskab ta nii sobiva tehnika kui treeningkoormuse leidmisel igale sportlasele persoonipõhiselt läheneda.

Et saada paremaks treeneriks, tuleb osata oma vigadest õppida, olla avatud ja julgelt küsida.

Kõrgushüppaja ja treener Karl Lumi, kes on juhendanud kolmikhüppaja Igor Syuninit, osales meistriklassis ka näidisõpilasena: Eelkõige on mul väga hea meel, et selline korüfee nagu Dan Pfaff Eestis oma teadmisi jagamas käis. Olen veendunud, et maailmas ei ole temast paremat kergejõustikutreenerit, kes on aidanud nii paljusid sportlasi, ja mitte ainult kergejõustikus, jõuda maailma tippu.

Eriti väärib tähelepanu see, et ta on suutnud juba andekaid maailmaklassi noori teha veel paremaks. Dan Pfaff jagab väga hästi spordimetoodikat ja omab erakordselt head silma, nägemaks vigu ja samas osates kohe anda nõu, kuidas asju parandada või muuta.

Oma suhtumiselt on Dan Pfaff rahulik, sõbralik ja enesekindel, mistõttu on ta paljudele autoriteet, keda oma sporditeel usaldada. Mulle isiklikult andis ta mitu näpunäidet, kuidas targemini treenida ja eelkõige, kuidas püsida tervemana, mis on minu meelest kõige olulisem.

Mitmevõistluse olümpiavõitja, U20 koondislase Robin Noole treener Erki Nool: Hea silmaga treenereid on ikka. Minu jaoks teeb Dan Pfaffi heaks treeneriks see, et tal on teatud spordialal nii palju erinevaid tehnilisi mudeleid esindavaid tippsportlasi. Paljud treenerid suruvad peale oma tehnilist mudelit. Dan Pfaff ei kapseldu ühte treeningumetoodikasse, vaid oskab erinevat tüüpi sportlastele just neile sobivat nõu anda. Huvitava näitena tõi ta välja, et Renaud Lavillenie on 5.90 hüpanud 12 erineva teibaga - erinevaid tehnika nüansse kasutades.

Dan Pfaffi eeliseks on töötamine USA ülikooli juures, kus on võimalik kasutada teadusuuendusi ja tellida rakendusuuringuid. Näiteks Ksenija Baltale hüppaja põlve jaoks harjutusi soovitades rääkis Dan Pfaff, et parimate harjutuste leidmiseks telliti teadlastelt vastavad uuringud.

Kolmikhüppe olümpiavõitja, Jaanus ja Marilyn Uudmäe treener Jaak Uudmäe: Dan Pfaffi kohta võib julgelt öelda: mees nagu orkester. Müts maha ja sügav kummardus. Kolmikhüppest vasaraheiteni. Kõik kalad ühes tiigis. Ei ole tarvis erinevate veekogude juurde õngitsema minna.

Mina sain mõningatele oma tõekspidamistele kinnitust ning see on treeneritöös väga oluline. Meil on sportlike inimkatsete jaoks väga väike katsealuste arv ning järelduste ja tulemuste hindamise täpsus võib seetõttu jätta soovida. Pahatihti jääbki selgusetuks, kas ebaõnnestumine jäi treeneri või siis õpilase taha. Dan Pfaff on väga erudeeritud ning meeletult suure kogemustepagasiga. Tema loengud kõnetasid mind kõige paremal moel.

Mikk Pahapill, Euroopa meister 7-võistluses: Meistriklass kinnitas, et minu treeningute ülesehituse põhimõtted ei erine palju Dan Pfaffi tõekspidamistest.

Kuna Dan Pfaff nimetas korduvalt Fred Kudult saadud mõjutusi, on tore mõelda, et Eestilgi on tema kujunemises oma osa. See tähendab, et meie treeneritel on väärtuslikku teadmistepagasit.

Teivashüppetreener Hennit Küppas: Esmakohtumine Dan Pfaffiga toimus 4. Euroopa teivas- ja kõrgushüppe konverentsil Kölnis 2010. aasta märtsis. Sealt mõned tema ivad:

1. Tema treeningrühma kuuluvad erinevate kergejõustikualade sportlased, kes olenevalt perioodist ja sõltumata alast, teevad suurema või väiksema osa treeningust koos.
2. Olenemata füüsilise hetkeseisust oskab osa sportlasi end võistlusel maksimaalselt tahet koondades üllatuslikult hea tulemuse teha.

Mõni aeg hiljem peale Anri Mulini Düsseldorfis õppima ja Leverkusenis treenima asumist tulid meie sügisese ja kevadise ettevalmistuse treeningkavva Pfaffi astumised ja jooksu- ning hüppeharjutused. Oleme neid viis aastat teinud ja paljudel õpilastel (kuid mitte 100%) puuduvad luuümbrise valud ning põia ja põlve probleemid. Aga on veel rida harjutusi, mida osa õpilasi usinalt teevad ja ka sealt võib neile probleemidele lahendus pärit olla?

Mis nüüd Tallinnas uut? Eelmisel nädalal oli vähemalt Tallinna Spordihall täis üle kanna astujaid ja hüppajaid.

Kes jälgis Pfaffi treeningtunde, märkas kindlasti tema täpsust ja põhjalikkust iga liigutuse sooritamise nõudmisel. Sama peaks tegema ka astumiste ja jooksu- ning hüppeharjutuste õpetamisel. Lisaks kannale tuleb jälgida põlve liikumist ja puusade ja õlgade asendit.

Äärmiselt tähtsad on liigutuse sooritamise rõhud ja rütm.

Eraldi teema on Pfaffi suhtlemine sportlasega. Asendite ja rühi parandamiseks kasutas ta küllalt julmi venitusi, suhtles sportlasega ja andis jälle uue harjutuse, mille sooritamist äärmise täpsusega jälgis.

Meil see oskus puudub. Me laseme rahumeeli noorel inimesel nii kehaliselt kui tehniliselt küürakaks kasvada ja ise teda aidata ei oska.



Rain Kase ja Tanel Reismanni treener Harry Seinberg: Kui treener leiab koolitustelt kasvõi üheainsa mõttetera, on päev korda läinud. Dan Pfaffi praktilisest tunnist leidsin midagi sellist, mis algul pani muigama. Katsetasin harjutusi oma treeningtunnis ja harjutused osutusid äärmiselt mõjuvaks. Kogetu oli üle pika aja positiivne elamus. Päev oli korda läinud, mida ei juhtu väga tihti.

Thanks a lot, Mr. Dan Pfaff!

Andres Laide, mitmevõistluse treener, Fred Kudu õpilane: Osalesin 17.-19. märtsil toimunud loengutel ja töötubades, lisaks 20. märtsil ka kiir- ja tõkkejooksu praktilisel treeningul.

Oli väga huvitav ja hariv kogemus. Muidugi oleksin ma meelsamini kogu tema juttu kuulanud tõlgi vahendusel, aga usun, et põhiline, mida härra Pfaff tahtis edasi anda, jõudis ka minuni. Äärmiselt soe südamele oli kuulda, et tema üks treenerieeskujusid oli ka meie legendaarne treener ja pedagoog Fred Kudu. Dan Pfaffi filosoofiline lähenemine spordile ja psühholoogilised ning pedagoogilised võtted pakkusid paljudele kindlasti äratundmisrõõmu, aga ka uut ja huvitavat.

Olukorras, kus sportlastel esineb liigagi palju erinevaid vigastusi ja treenitakse üha rohkem ja rohkem, on hea teada, et olümpiavõitjaks on võimalik saada ka treenides kolm-neli korda nädalas, tehes seda targalt ja arvestades iga sportlase individuaalseid iseärasusi. (Vahemärkusena olgu öeldud, et taastumisvõimalused, Ameerikas ja meil siin, Eestis, ei ole siiski võrreldavad ja siit tuleneb üks vigastuste põhjuseid).

Treeningharjutused ja tehnika treeningud, mis viiakse läbi põhimõttel, et vältida vigastusi ja tehnika vigu – usun, et need andsid uut mõtteainet ka kogenud treeneritele. Pean siinjuures silmas neid harjutusi ja põhimõtteid, mida härra Pfaff jagas kiirjooksjatele ning teades seejuures, et tema käe alt on sirgunud meeste 100 m jooksu olümpiavõitja ning ta ise on olnud kuulsa Tom Tellezi abiline.

Hakkamata siinkohal lahkama treeningmetoodikat ja harjutusvara, mis on niikuinii igal treeneril erinevad, jäi mul kripeldama siiski üks seisukoht, mida härra Pfaff väljendas. Nimelt väitis ta, et sprinteritel, hüppajatel ja heitjatel ei ole aeroobset treeningut üldse vaja, kuna see ei anna nende tulemustele midagi juurde ja pigem võib isegi vastu töötada.

Üldiselt see ju nii ongi, et võistlusperioodil ja võistluseelsel perioodil ei saa aega raisata aeroobsele treeningule ja tuleb tegeleda erialase treeninguga, aga kuna ta väide puudutas nii noorte kui ka täiskasvanute treeninguid ja tervet aastaringset treeningtsükli, siis selles kontekstis tekitas see väide pehmelt öeldes kõhklusi. Teades, et mitmed uuringud on näidanud aeroobse treeningu positiivset mõju südame-veresoonkonna süsteemi tugevdamisele ja ka taastumisprotsesside kiirendamisele, tekib küsimus, et mis saab meie lastest, kes niigi liiguvad vähe ja kui treeningutel tehtav töö on paratamatult intensiivne ja enamuse aega tegutsevad nad segarežiimis, siis kuidas areneb nende süda, vereringe ja üldine vastupidavus.

Jah – Dan Pfaff ütles, et lapsed peavad oma aeroobse treenituse saama õues mängides. Aga kas saavad? Võib olla on Ameerika lapsed selles suhtes tublimad ja liikuvamad, aga meie lapsed kipuvad aasta-aastalt küll viletsamaks jääma.

Samuti usun ma, et ka täiskasvanud sportlased peaksid üleminekuperioodil kasutama aeroobset treeningut taastumiseks ja üldise vastupidavuse arendamiseks, et kesta eelseisva võistlusperioodi lõpuni välja. Siinkohal oleks huvitav kuulda ka meie ülikooli teadlaste kommentaari selles küsimuses. Kokkuvõttes oli see üritus igati vajalik ja hariv ning loodan, et kõik osalejad said midagi uut ja huvitavat, mida kohandada oma treeningutesse ning eriti rõhutan sõna „kohandada“, sest otse midagi üle võtta ja kopeerida on liialt riskantne!

Eesti Kergejõustikuliit tänab  
Dan Pfaffi, Indrek Tustitit, Gerd Kanterit;  
Eesti Olümpiakomiteed ja Rahvusvahelise Olümpiakomitee Solidaarsusfondi;  
näidisõpilasi ja meistriklassis osalejaid!



Kiirjooksu praktilise treeningu video leiata [Youtube](#)’st

Tõkkejooksu, hüpete ja heidete töötubades salvestatud materjalile ligipääsemiseks palume osalejatel võtta ühendust Kristel Berendseni ([kristel@ekjl.ee](mailto:kristel@ekjl.ee), tel 528 9062) või Mariken Puksiga ([mariken@ekjl.ee](mailto:mariken@ekjl.ee), tel 526 1399).