

Jamaikan pikajuoksun salaisuus

Jamaikan pääkaupungin Kingstonin lentokenttä on nimetty merkittävän valtiomiehen **Norman Manleyn** mukaan. Hän oli myös lahjakas urheilija, joka lähes 100 vuotta sitten, vuonna 1911, juoksi 100 jaardia tasan 10 sekuntiin. Sadalla metrillä se merkitsisi noin 10,7 sekunnin aikaa.

Pienestä kolmimiljoonaisesta Jamaikasta on Manleyn tapaan tullut erityisesti viime vuosikymmeninä kymmenittäin maailmanluokan pikajuoksijoita. Ja lisää uusia juoksuskareita on tulossa. Mikä on heidän viisastenkivensä?

Geeniperimä

Kolumbuksen löydettyä Jamaikan 1494 Espanja otti alueen siirtomaakseen perustaen sinne kaakao- ja kahviplantaaseja. Saaren alkuperäiset asukkaat, noin 100 000 ystävällisyydestään tunnetut taino-intiaania, kuolivat sukupuuttoon orjuuttamisen ja kulkutautien seurauksena. Heidät tilalleen tuotiin orjia Länsi-Afrikasta. Englanti, vallattuaan saaren 1655 espanjalaisilta, teki siitä brittiläisen imperiumin tärkeimmän sokerin tuottajan ja Karibian orjakaupan keskuksen. Orjakaupan lakattua 1830-luvulla entisistä orjista tuli pientilallisia, jolloin sokeriplantaaseille alettiin värvätä työvoimaksi intialaisia ja kiinalaisia.

Jamaikalaisen geeniperimästä arvioidaan kolme neljännestä olevan länsiafrikkalaista alkuperää, viidenes eurooppalaisten ja afrikkalaisten jälkeläisiltä. Berliinissä eilen 100 metrin uuden maailmanennätyksen juosseen **Usain Boltin** lihaksistosta arvellaan olevan kolmanneksen verran länsiafrikkalaista alkuperää olevia erittäin nopeita lihassoluja.

Sankareiden puisto

Jamaikalaiset perustivat 1962 itsenäistymisensä kunniaksi ja kansallistunnetta vahvistaakseen sankareiden puiston (Heroes' Park). Siellä voi tutustua maan asioihin merkittävästi vaikuttaneiden kansallissankareiden saavutuksiin. Urheilusankaruutta puistossa edustaa **Herb McKenley** (1922-2007), joka oli 400 metrin juoksun maailmanennätyksen haltija ja Helsingin olympialaisten kolmin-kertainen mitalisti.

Karibialaisia ja afroamerikkalaisia rytmieji sisältävä musiikki soi kaikkialla Jamaikalla. **Harry Belafonten** 1950-luvun keinuvarjymiset laulut ja **Bob Marleyn** 1970-luvulla kehittämä reggae-tyyli ovat maan kulttuuri-ikoneja. Nykyisin ovat myös rap, sca ja dancehall nuorten suosiossa. Letkeä musiikki on urheilijan rentoutuskeino tiukkojen harjoitusten lomassa.

Yliopistovalmennusta

Dennis Johnson, jamaikalainen 100 jaardin maailmanennätyksen haltija



Jamaikan nopeimmat lapset harjoittelevat yhdessä idoleidensa kanssa. Tällä kertaa edes Usain Bolt ei ehtinyt samaan kuvaan!



Kirjoittaja Margit Timonen ja maailman nopein mies Usain Bolt yhteiskuvassa Kingstonissa.

ja vuodelta 1961, opiskeli liikuntatieteitä Yhdysvalloissa. Palattuaan kotimaahansa hän aloitti 1971 ideoihinsa perustuen jamaikalaisen valmennusjärjestelmän kehittämisen. Tavoitteena oli saada seuloituksi maan lahjakaimmat nuoret - joista moni eli köyhyydessä - pikajuoksun pariin sekä pysymään myöhemmin kotimaansa edustajina.

Yliopiston kampus-alueen saleilla ja kentillä on hyvät harjoittelumahdollisuudet.

Toiminta keskitettiin Kingstonin teknilliseen yliopistoon, jossa urheilulle opiskelijoille varattiin oma yksikkönsä (Department of Sport). Yliopiston pääsisäänkäynnissä kävijä toivotetaan hienosti tervetulleeksi "Maailmanluokan huippu-urheilijoiden kotiin". Nelivuotisissa urheiluohjelmissa on mukana 280 nuorta. Yleisurheiluhjelman, joka on heidän "lippulaivansa", menestyneimmät oppilaat ovat Usain Bolt ja **Asafa Powell**.

Jamaikan urheilufilosofiaan kuuluu omaan tekemiseensä uskomisen. Suurten idoleiden tehtävänä on kannustaa nuoria kurinalaiseen harjoitteluun. Samaa tavoitellaan myös yliopiston seinätaulujen mietelauseissa. Niissä muun muassa neuvotaan, että "Ur-

heillen pois köyhyydestä"; "Kaikkien saavutusten lähtökohtana on vahva tahto. Heikko tahto johtaa huonoihin tuloksiin samalla tapaa kuin pieni tuli tuottaa vain vähän lämpöä" (Napoleon Hill) ja että "Työtään rakastava pääsee suurenmoisiin tuloksiin" (Aristoteles).

Palasten kokoamisessa on onnistuttu hienosti, sillä maalla on maailman parhaat pikajuoksijat.

Töitä ja viihtymistä

Yliopiston kampus-alueen saleilla ja kentillä on hyvät harjoittelumahdollisuudet. He voivat esimerkiksi tehdä vetoharjoituksia vaikkapa luentoja välissä yliopiston luonnonnurmikentällä, jonka pintaan on uurrettu juoksuradat. Kokeilin radan toimivuutta sekä lenkkikengät jalassa että ilman. Juokseminen nurmimatolla tuntui varpaita hierovalta ja pehmeältä.

Maan yleisurheilun päästadion (National Stadium) sijaitsee Kingstonissa vuorten reunustamassa laaksossa. Stadionin vierellä on urheilijoiden oma harjoittelukenttä. Trooppisen saaren ympärivuotisesta yli +18oC:n keskilämpötila tarjoaa miellyttävän harjoittelu ympäristön. Upean Beverly Hills-asuntoalueen rinnenäkymät oranssisävyisine valoineen muistuttavat kentällä harjoittelevaa nuorta paremmas-ta elämästä.

Katsellessani juoksijoita, mittailen samalla Hillin ja Aristoteleen mietelauseiden sopivuutta urheilijoihin. Oppi on sisäistetty, sillä useimmat tekevät harjoituksensa tinkimättömällä asenteella. Seuraan 10-vuotisten nuorten innokasta pikajuoksuharjoittelua viilenevässä ja pimentyvässä illassa. He kirtävät vuoronperään toisiaan. Myös idolit Boltia myöten osallistuvat heidän harjoituksiinsa. Lähtöviivalle palataan aina hymyssä suin. Kentällä näyttää muutenkin vallitsevan vahva yhteishenki.

Juttutuokio Boltin kanssa

Usain Bolt harjoittelee kotikentällään aamu- ja iltakuudelta alkaen parin tunnin ajan. Tapaan hänet harjoituksen yhteydessä. Hänen olemuksestaan hehkuu lämpö ja into keskustellessamme. Näen hänessä häivähdyksen muinaisen taino-kansan ystävällisestä hengestä.

Usain kertoo olleensa jo lapsena ikätovereitaan nopeampi.

Alettuaan harrastaa pikajuoksua 10-vuotiaana hän pääsi valmennukseen, jossa hän oppi harjoittelemaan tehokkaasti. Kun katselee hänen jäntevää ja lihaksikasta vartaloaan, voi vain todeta, että yliopiston mietelause- taulujen sanoma on löytänyt hänessä täydellisen kohteen. Mihinkähän tämä 23-vuotias sankari urallaan vielä ehtiikään.

Lisätietoa: <http://maputi.pp.fi>