



Jamaikan teknillinen yliopisto UTECH on maailmanluokan urheilijoiden "koti".

Jamaikan pikajuoksun salaisuus

Margit Pudas-Timonen
Kingston, Jamaika

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 juoksusankareita on tulossa. Mikä on heidän viisastenkivensä? Asia alkoi kiinnostaa niin paljon, että päätin lähteä etsimään sitä paikan päälle.

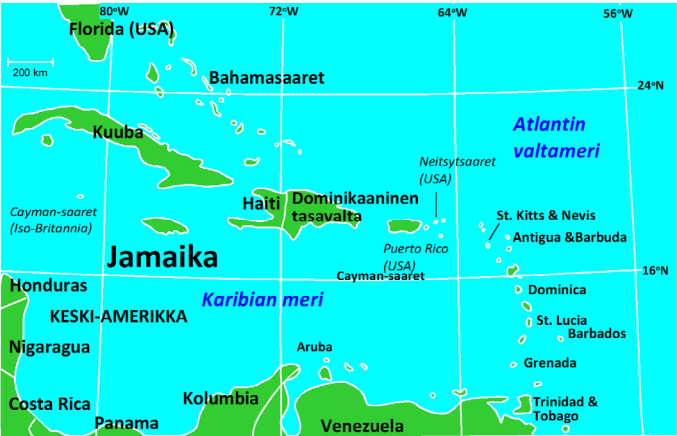
Geeniperimä

Kolumbuksen löydettyä Jamaikan 1494, Espanja otti alueen siirtomaakseen perustaen sinne kaakao- ja kahviplantaseja. Saaren alkuperäiset asukkaat, noin 100 000 ystävällisyydestään tunnetut *taino*-intiaania, kuolivat sukupuuttoon orjuuttamisen ja kulkautaitien seurauksena. Heidän 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.

Jamaikalaisten geeniperimästä arvioidaan kolme neljännestä olevan länsiafrikkalaista alkuperää, viidennes eurooppalaisten ja afrikkalaisten jälkeläisiltä. **Usain Boltin** lihaksistosta arvelaan olevan kolmanneksen verran länsiafrikkalaista alkuperää olevia erittäin nopeita lihassoluja.



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



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 kolminkertainen mitalisti.

Musiikki

Karibialaisia ja afroamerikkalaisia rytmejä sisältävä musiikki soi kaikkialla Jamaikalla. **Harry Belafonten** 1950-luvun keuhkuvarytmit 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 jardiin maailmanennätyksen haltija

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

Toiminta keskitettiin Kingstonin teknilliseen yliopistoon (*University of Technology, UTECH*), jossa urheileville opiskelijoille varattiin oma yksikkönsä (*Department of Sport*). Yliopiston pääsisäkäynnissä kävijä toivotetaan hienosti tervetulleeksi "*Maailmanluokan huippu-urheilijoiden kotiin*". Neli-vuotisisa urheiluohjelmassa on mukana 280 nuorta. Yleisurheiluohjelman, 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 mm. neuvotaan, että "*Urheillen pois köyhyydestä*"; "*Kaikkien saavutusten lähtökohtana on vahva tahto. Heikko tahto johtaa huonoihin tuloksiin samalla tapaa kuin pieni tuli tuottaa vain vähän lämpöä*" (**Napolean 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 vetoarjoituksia vaikkapa luentojensa välissä yliopiston luonnonnurmikentällä, jonka pintaan on uurrettu juoksuraadat. 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 +18 °C:n keskilämpötila tarjoaa miellyttävän harjoitteluympäristön. Upean **Beverly Hills**-asuntoalueen rinnenäkymät oranssisävyisine valoineen muistuttavat kentällä harjoittelevaa nuorta paremmasta 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 kiritävät vuoronperään toisiaan. Myös idolit Boltia myöten osallistuvat heidän harjoituksiinsa. Lähtöviivalle palataan aina hymyssä suin. Kentällä näyttää muutenkin vallitsevan vahva yhteishenki.

Juttutuokio Usain Boltin kanssa

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

Usain kertoo olleensa jo lapsena ikätovereitaan nopeampi. Alettuaan harastaa pikajuoksua 10-vuotiaana hän pääsi valmennukseen, jossa hän oppi harjoittelemaan tehokkaasti. Kun katselee hänen jäntevää ja lihaksikasta vartaloaan, voi vain todeta, että yliopiston mietelauseitaulujen sanoma on löytänyt hänessä täydellisen kohteen. Mihinkähän tämä 23-vuotias sankari urallaan vielä ehtiikään!



Yliopiston urheilijat harjoittelevat juoksua jalkapallokentän nurmikolle uurretuilla radoilla.



Usain lähettää tässä terveiset kaikille suomalaisille lapsille!