



Bob Marleyn koti toimii nykyään museona. Museota reunustavaan aitaan on maalattu muutokuva sekä hänestä (vas.) että hänen seitsemästä pojastaan.

Sankareiden Jamaika

Margit Pudas-Timonen
Kingston, Jamaika

Ensivaikutelmia

Lentoni New Yorkin ja Miamin kautta Jamaikan pääkaupunkiin Kingstoniin on viime vaiheessaan, sillä edessäni on kaupungin edustaa sirpimäisesti kiertävä hiekkasärkkä ja sen keskivaiheilla on **Norman Manleyn** lentokenttä. Tunnistatan särkän kärjestä **Port Royalin** rauniot. Kaupunki tunnetaan paitsi värikkaas-tä historiastaan upporikkaana meriros-vokaupunkina ja Karibian alueen kaupankäynnin keskuksena myös siitä, että 7.6.1696 klo 11.43 iskenyt maanjäristys vei sen maa-alasta kolme neljänneistä ja 4000 asukasta meren syvyysksiin. Silmiini osuu alueen kuuluisa maahan vajonnut kalteva talo, josta on näkyvillä enää ylin eli neljäs kerros.

Lentokone kaartaa Kingstonin rantakatu-jen puolelta kiitoradalle. Alhaalla aukeava laaja torialue ihmispaljouksineen palauttaa mieleeni **Harry Belafonten** esittämän keinuvarjymisen *Kingston Market* -iskelmän, jota kuuntelin kerta toisensa jälkeen lapsuudessani. Tunnen oloni hiukan malttamattomaksi, ja nostalgi-seksikin, olenhan vihdoin päässyt unelmaiskelmäni syntysijoille!

Se, miksi juuri nyt olen täällä, liittyy Pe-kingin olympialaisten suuren pikajuok-susankarin **Usain Boltin** menestykseen. Vaikka hänen kaltaisiaan ilmiömiäisiä urheilijoita syntyikin vain harvakseltaan, se ei ole tavatonta. Tavatonta on vain se, että useimmat pikajuoksun suurista nimistä tulevat tästä pienestä kolmen miljoonan asukkaan saarivaltiosta. Jamaikalaisten nopeuden salaisuudet on mitä mainiain tutkimisen aihe. Päätin ottaa asiasta selvää!

Ilmasto

Jamaika on Karibianmerellä Kuuban eteläpuolella ja Haitin länsipuolella sijaitseva pieni saarivaltio. Maa kuuluu trooppiseen lämpövyöhykkeeseen, jossa kaikkien kuukausien keskilämpötila on vähintään 18 °C. Alueella ei ole suuria vuodenaikojen välisiä vaihteluja. Urheilijoilla on täten loistavat ympärivuotiset harjoittelumahdollisuudet!

Jamaikalaisuus ja geeniperimä

Kristoffer Kolumbus löysi ensimmäisenä eurooppalaisena Jamaikan 1494. Es-



Yliopiston urheilijat harjoittelevat juoksua jalkapallotokentän nurmikolle uurretuilla radoilla.



University of Technology toimii maailmanluokan urheilijoiden kotina.

panja piti aluetta siirtomaanaan vuosina 1509–1655 perustaan saarelle kaakao- ja kahviplantaa-seja. Saaren alkuaperäiset asukkaat olivat *taino*-intiaaneja, jotka antoivat saarelle nimeksi *Xaymaca* eli lähteiden saari. Ystävällisyydestään tunnetut intiaanit kuolivat sukupuuttoon orjuuttamisen ja eurooppalaisten kulku-tautien seurauksena. Heidän korvik-keeksi alettiin tuoda saarelle mustia orjia Länsi-Afrikasta.

Englanti valtasi vuonna 1655 Jamaikan espanjalaisilta ja teki siitä siirtomaansa. 1700-luvun aikana Jamaika kehittyi britti-läisen imperiumin tärkeimmäksi sokerin tuottajaksi ja Karibian orjakaupan kes-kukseksi. Erityisesti länsi-afrikkalaisia joko houkuteltiin tai tuotiin väkijakolla kertaluokkaa enemmän Jamaikalle.

Orjakaupan kieltämisen jälkeen sokeri-plantaasien työvoimaksi värvättiin intia-laisia ja kiinalaisia palkkatyöntekijöitä. Orjuus lakkautettiin 1830-luvulla, viralli-sesti 1834 ja lopullisesti 1838. Entisistä orjista tuli pientilallisia, joiden elinot olivat surkeita. Vuonna 1865 puhkesi talonpoikaikapina, joka kukistettiin veri-sesti. Brittiläiset pitivät edelleenkin tiu-kasti kiinni alusmaistaan, joten he hank-ivat sokeriplantaasiensa työvoimaksi intialaisia ja kiinalaisia.

Jamaikalaisten geeniperimästä on valta-osa, 3/4 länsi-afrikkalaista alkuperää. Viidenneksen muodostaa eurooppalais-ten ja afrikkalaisten jälkeläiset (mulatit). Loput ovat kiinalaisia ja intialaisia sekä



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

valkoihaisia, joiden osuus väestöstä on vain vaivaiset 0.2 prosenttia! Tästä kan-sallisuuksien sekoituksesta saavat Jamaikan urheilijat geeniperimänsä. Esi-merkiksi Usain Boltin lihaksistosta arvel-laan olevan kolmanneksen verran länsi-afrikkalaista alkuperää olevia erittäin nopeita lihassoluja.

Kulttuurielämä

Jamaikan kulttuurielämän tekee oma-lomaiseksi heleän ja iloisenvärisen kari-bialaisuuden sekoittuminen vakavampi-henkiseen afroamerikkalaisuuteen. Harry Belafonten 1950-luvulla luoma *Calyp-so*- ja **Bob Marleyn** 1970-luvulla kehittä-mä Reggae-tyyli ovat maan kulttuuri-ikoneja. Mukaan tempaavat rytmit ja iskevät sanoitukset muistetaan esi-merkiksi kappaleista *"I Shot the Sheriff"*, *"No Woman, "No Cry"* ja *"One Love"*. Nykyi-sin ovat suosiossa *dancehall*, *reggae*-sekä *rap*-musiikkityylit.

Musiikin kuuntelu näyttää tärkeää osaa tavallisen jamaikalaisen elämässä. Se on myös jamaikalaisurheilijoiden rentou-tuskeino tiukan harjoituksen lomassa ja aikana.

Idolit ja sankarit

Suomalaisella sisulla tarkoitetaan tahto-tilaa, joka vie vaikka läpi harmaan kiven. Sanonta "Sisu, sauna ja Sibelius" kohot-taa sisun yhdeksi kansallisikoniksi. Jamaikalaisetkin näyttävät ammentavan historiansa hämärästä alkuvoimaa, joka tekee kansasta erityisen. Heidän kansal-lisen itsetuntonsa on koottu sankareiden puistoon (*Heroes' Park*), jossa voi tutus-tua monumenttien ja hautamuistomerk-kien välityksellä jamaikalaisuuteen mer-kittävästi vaikuttaneisiin henkilöihin. Hei-dän joukkoonsa kuuluu muun muassa valtiomiehiä, kirjailijoita, taiteilijoita ja itsenäisyystaistelijoita.

Puistoon on hyväksytty yksi urheilijakin, **Herb McKenley** (1922-2007), joka oli 400 metrin juoksun maailmanennätyk-sen haltija ja Helsingin olympialaisten kolminkertainen mitalisti!

Valmennusta

Huippu-urheilijaksi aikovalla täytyy olla kosolti luontaista erityislahjakkuutta. Geeniperimä ei tietenkään vielä yksi-nään riitä, sillä monen muunkin tekijän on osuttava kohdalleen. Ohjattu harjoit-telu on avainsana, joten nuoria on kan-nustettava monin tavoin juoksun pariin.

Dennis Johnson, jamaikalainen 100 jaardin maailmanennätyksen haltija vuo-delta 1961, suoritti liikuntatieteellisen tutkinnon San Jose State-yliopistossa Yhdysvalloissa. Palattuaan kotimaahan-sa vuonna 1971 hän aloitti, osin omiin ideoihinsa perustuen, eliittiluokan urheili-joita tuottavan jamaikalaisen yliopisto-valmennusjärjestelmän kehittämisen. Tavoitteena oli saada seuloitksi maan lahjakaimmat yksilöt pikajuoksun pariin. Valmennukseen valitaan joka vuosi jopa yli 50 lahjakasta juoksijanuorta. Moni jamaikalainen urheilija tulee köyhistä olosuhteista. Tieto siitä, että urheilu voi muuttaa hänen ja vanhempansa koko elämän, antaa rutkasti lisää harjoittelu-motivaatiota. Aikamoinen kannuste myös nuoren urheilijan tukijoukoille!

Maassa on investoitu runsaasti urheilun infrastruktuuriin. Maan paras urhei-luosaaminen on keskitetty *University of Technology* –yliopistoon (**UTECH**), jossa urheilijoille on varattu oma laitoksensa (*Department of Sport*). Tarjolla on lukui-sia eri urheilulajien ohjelmia, mutta yleisurheilua suositaan, jopa niin että kävijä toivotetaan yliopiston pääsisään-käynnin yläpuolisessa kyltissä tervetul-leeksi "Maailmanluokan huippu-urheilijoiden kotiin".

Jamaikan pikajuoksuopin filosofiaan kuuluu omaan tekemiseensä uskomien. Siksi mielen psyykkaamiseen jo lapsesta pitäen kiinnitetään paljon huo-miota. Suurilla idoleilla kuten Usain Bol-tilla on tärkeä tehtävänsä tällä saralla. Avuksi on otettu myös kannustavat mie-telauseet, joita voi siimäillä myös harjoitusten aikana UTECHin seinätäuluilta. Niissä painotetaan esimerkiksi, että "Ur-heillen pääsee pois köyhyydestä"; "Kaik-kien 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**).

Jamaikan urheilujärjestelmä on onnistu-nut palasten yhteen loksauttelussa, sillä se tuottaa lähes vuosittain maailman parhaita pikajuoksijoita. Viime vuosi-kymmenien tunnettuja jamaikalaisval-mennuksen " sulkia hatussa" ovat **Mer-lene Ottey**, **Donovan Bailey** sekä nyk-yisistä **Veronica Campbell**, **Asafa Powell**, **Linford Christie** ja supertähti Usain Bolt.

Harjoituskentällä

Yliopiston urheilijoilla on oma luonnon-nurmikenttänään, johon on ruohoa leika-malla uurrettu juoksuradat. Hyvä oivallus, sillä luentojen välissä voi käydä vetämässä muutaman spurtin. Kokeliin radan toimivuutta sekä lenkkikengät jalassa että ilman. Juokseminen nurmi-

matolla tuntui tunnelmalliselta ja pehme-ältä!

Kansallinen stadion (*National Stadium*) on Jamaikan tarkoin varjeltu urheilupy-hättö. Se sijaitsee luonnonkauniilla pai-kalla vuorten reunustamassa laaksossa. Stadionin vierellä on huippu-urheilijoiden harjoittelukenttä. Hollywood-tyyliin *Beverly Hills*'iksi nimetyn upean asuntoalu-een miljoonien oranssisävyisten valojen näkeminen harjoitusten välissä motivoi päämäärän saavuttamiseen.

Katsellessani juoksijoita, mittailen Hillin ja Aristoteleen mietelauseiden sopivuut-ta urheilijoihin. Useimmat näyttävät omaksuneen ne, sillä he suorittavat jo-kaisen 100 metrin vetonsa tinnimättö-mällä asenteella lähtöviivalta maaliin saakka.

Seuraan 10–12-vuotisten nuorten har-joittelua viilenevässä ja pimentyvässä illassa. He vauhdittavat vuoronperään toisiaan. Valmennuspsykologiaan kuulu-vaa idolijärjestelmää toteutetaan siten, että he saavat kisailla myös idoleidensa kanssa. Usain Bolt antaa lapsille sopi-vasti tasoitusta siten, että maalialueella kaikki joutuvat pinkomaan jaloistaan minkä pääsevät. Kaikilla tuntuu olevan hauskaa! Meno on rentoa, mutta tulosta syntyy!

Tällaista nähtyään, voi vain ihailia Ja-maikan urheilujärjestelmän toimivuutta.

Suotuisa ilmasto ja harjoituskentät tar-joavat jamaikalaisurheilijoille 365 harjoi-



Usain Bolt lähettää kannustavat terveisensä kaikille suomalaisille urheilijoille lapsi-le!



Ylhäällä: Taitelija Otis Atkinsonin maalaus "Afri-can masks" koristaa olohuoneemme seinää. Keskellä: Näkymä Kingston Market-torille Alhaalla: Näkymä Port Royalin Fort Charles-linnutukselta vajoaavaan nelikerroksiseen taloon, josta vain ylin kerros on enää näkyvillä.

tuspäivää vuodessa. Usain Bolt harjoit-telee aamu- ja iltakuudelta alkaen parin tunnin ajan. Tapasin hänet harjoitusten yhteydessä. Tämä vielä 22-vuotias nuu-rukainen vastaili kohteliaasti ja ystävälli-sesti kysymyksiini. Hän kertoi olleensa jo lapsena ikätovereitaan nopeampi. Hän juoksulahjansa huomattiin heti, kun hän alkoi harrastaa pikajuoksua 10-vuotiaana. Pääsy jo varhaisessa vai-heessa ohjattuun valmennukseen kan-nusti hänet ahkeraan harjoitteluun. Hän korostaakin useaan otteeseen päättä-väisen ja tehokkaan harjoittelun olleen merkittävän omalle urakehitykselleen.

Katsellessani ja jopa päästyäni kosket-tamaan hänen äärimmilleen treenattua lihaksikasta vartaloaan, oli helppoa us-koa, että hän todella oli sisäistänyt UTECHin mietelauseita-lujen sanoman. Mihinäkään hän urallaan vielä ehtiikään!

Usainissa hehkui lämpö ja into, kun pu-huin lapsista. Näin mielessäni hänessä häivähdyksen muinaisen taino-kansan ystävällisestä hengestä.

Usain välittää kauttani kannustavat ter-veisensä suomalaisille urheilijoille lapsi-le!

Jamaikalaisten sanotaan olevan lempei-tä ja ystävällisiä. Juuri sitä he ovatkin!

Lisää Jamaikasta: <http://maputi.pp.fi>

