

YLI KAIKEN

HIPPO TAATILA • TAMMI

WILMA MURTO

HIPPO TAATILA

YLI KAIKEN

- WILMA MURTO



TAMMI

HELSINKI



Suomen tietokirjailijat on tukenut tämän kirjan kirjoittamista.

Kuvaliitteiden taitto: Tuomo Parikka

1. painos

© Hippon Taatila ja Tammi 2025

Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-952-04-5444-9

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: tuotevastuu@tammi.fi

SISÄLLYS

Yli kaiken	9
I MITÄ MESTARUUDEN JÄLKEEN?	11
485 tapaa olla vapaa Turku, toukokuu 2023	13
”Eihän tämä täysjärkisen touhua ole” Seiväshyppysuorituksen anatomiaa valmentaja Jarno Koivusen näkökulmasta	20
Paavo Nurmi Games Turku, kesäkuu 2023	27
”Seiväshyppy saattaa aiheuttaa vakavan loukkaantumisen tai johtaa kuolemaan” Varoitusteksti seipään kyljessä	38
Tapaus Katie Moon Kesä–heinäkuu 2023	42
”Epätasapaino yhdellä alueella heijastuu aina toisalle” Fysioterapeutin näkökulma	53
Maailman paino Naantali, elokuu 2023	57
”Pitää tähdätä maaliin tähtäämättä maaliin” Urheilupsykologin näkökulma	68
Välikesän välitilinpäätös Turku, lokakuu 2023	74
<i>Vain minua itseäni varten</i> <i>Kalifornia, syyskuu 2023</i>	80
II SEIPÄÄN KYIITIIN	85
Kotikonnut	87
Kuusjoen kentältä Paavo Nurmen stadionille	94
”Jalat oli kuin lokilla”	100
Laajentumisia: äidin ja tyttären saaga	106
Välihavaintoja: hallilla vietetty nuoruus	114
Telinevoimisteluvallmentajan puolustuspuheenvuoro	122
Havahtuminen	125
Luuhäkki	129
Kapu ja Pikkane	133
Kerttulinkatu	139
Valmennussopimus	143

Kirittäjät.....	151
Fuck Ronaldo.....	158
Manageri ja maailmannäytynainen.....	162
<i>Tähtäkö se tuntuu? Turku, kevättalvi 2016</i>	173
III OLYMPIAKESÄ	179
Avautunut sielu Helmikuun 2024 alku	181
Talo, jonka Wilma rakensi Ystävänpäivä, 14.2.2024.....	189
Akilleen kantapää Halli-MM-kisat, Glasgow 2.3.2024	198
Kiukku Kevätpäiväntasaus 2024	202
Turva Maaliskuu 2024	210
Prosessi Rooman Aurelia, 9.6.2024	216
Murtuneet marmoripatsaat Stadio Olimpico, Rooma, 10.6.2024	225
Yli kaiken Piazza Navona, Rooma, 11.6.2024	231
Parkkihalli 13.6.2024.....	236
Kuinka rikkoutunut rakennetaan 1.8.2024	238
Valtionvieras 30.7.2024.....	247
Noste ja spiraali Stade de France, Pariisi, 7.8.2024	254
<i>Valo tornin huipulla Pariisi, 8.8.2024</i>	261
IV EUROOPAN MESTARI	269
Wilma ihmemaassa.....	271
Konkari ja kirittäjä	277
Mr. Miyagi.....	283
Nälkä	288
Lohtulauseita.....	301
Irtiottoja I: Pajulahti ja Steve Rippon	310
Irtiottoja II: Kuortane ja Mikko Latvala	320
Irlantilainen näkökulma nälkäkeskusteluun	325
Pappan vanha Passat.....	332
Paluu.....	339
Paluu prosessiin	344
<i>Euroopan mestari München ja Helsinki, elokuu 2022</i>	351
V YLI KAIKEN	357
Ennustus Kuortane, lokakuu 2019	359
Ilmajoen iso mies Seinäjoki, maaliskuu 2025.....	362

Isien mailla Maaliskuu 2025.....	372
Mediatilaisuus talven jälkeen Helsingin Olympiastadion, kevätpäiväntasaus 2025	386
Kaikki muuttuu Helsinki, kevät 2025	394
Missä se Wilma on? Paavo Nurmi Games, Turku, 17.6.2025	408
<i>Jonain päivänä Torkkelinmäki, kesäkuu 2025</i>	<i>416</i>

YLI KAIKEN

Oikean etureiteni syrjään on tatuoitu sanat ”yli kaiken”.

”Hehheh, no tuopa sopiikin sinulle, kun hyppäät sitä seivästä”, on yleisin tatuoinnin herättämä tulkinta.

Eikä se ole tulkintana väärä. Se on viittaus seiväshyppyyn, tähänastisen elämäni suurimpaan intohimoon. Mutta sanaparissa minulle tärkeää on sen syvyys ja monitulkintaisuus. Se muistuttaa minua siitä, että minussa itsessänikin on muita puolia kuin se kaikkein ilmeisin.

”Yli kaiken” on tapa kohdata haasteet.

”Yli kaiken” on kova ja lempeä.

”Yli kaiken” on tapa rakastaa.

”Yli kaiken” on muistutus siitä, että jossain on aina tie.

I

MITÄ MESTARUUDEN JÄLKEEN?

485 TAPAA OLLA VAPAA

TURKU, TOUKOKUU 2023

Oleskelutilan seinä on avara, paljas ja harmaanvalkea. Seinän etuoven puoleiseen päätyyn on kiinnitetty muovinen taulukoukku. Koukusta roikkuu kaksi vauvan nyrkin kokoista metallinpala, joissa kiiltelee auringon valo.

”Mun elämä ja ura tähän asti”, Wilma Murto hymähtää. ”Hain taulukoukut suurin piirtein jostain Clasulta, hakkasin seinään ja ripustin mitalit tohon odottamaan, että saan hankittua kunnollisen palkintokaapin.”*

Toinen oleskelutilan seinällä roikkuvista metallinpaloista on Murron seiväshyppääjän uran tähänastinen lakipiste: kultamitali Münchenin EM-kisoista elokuulta 2022. Toinen on kultamitali Istanbulin sisäratojen EM-kisoista maaliskuulta 2023, kuin huutomerkki painavan lauseen perässä.

* Asunnon edellisellä omistajalla oli koukussa iso taulu. Seinä oli niin tyhjän näköinen, että jotain siihen piti laittaa. Laitoin mitalit.

Mutta tuona kesäisenä toukokuun arkipäivänä mitalinmorkulat näyttävät lähinnä väärään paikkaan asetelluilta sisustuselementeiltä, roikkuvat hiljaisen turkulaisen nukkumalähiön rivitaloasunnon seinällä kuin nyrkkeilyhanskat.

Seiväshyppääjän asunto viestii samaan aikaan järjestystä ja keskeneräisyyttä. Vasaramäen puoleisilta ikkunoilta kajastaa oleskelutilaan ja avokeittiöön raaka myöhäiskevään valo. Wilma kolauttaa terassin oven auki ja olohuoneeseen pölähtää paksu koivun siitepölypilvi.

Makuuhuoneen parisänky on sijattu harmaalla päiväpeitteellä. Vastapäinen treenihuone kuntopyörineen ja jumppanauhoinen on askeettisesti sisustettu. Avokeittiön ja oleskelutilan avaruutta dominoi elämää nähnyt sohvaryhmä, joka upottaa pahaa-aavistamattoman istujan sisuksiinsa.* Puisella kahvipöydällä lepää korostetusti yksi ainut kirja: Herra Ylpön *101 elämänohjetta*.

”Mä rakastan Herra Ylpön Insta-päivityksiä”, Wilma huikkaa korjaillessaan lounasastioita tiskikoneeseen tarjoiltuaan hetkeä aiemmin vieraalleen uuden sadon perunoita, grillivihanneksia ja kanaa.

”Kerran päivässä avaan ton kirjan satunnaisesta kohdasta, totean, että *just näin se menee*, ja jatkan mun päivää. Ainoa, mikä ärsyttää, on sisällysluettelon puute. Mä aina selitän mun kavereille noista Ylpön jutuista, ja sitten multa menee ikä ja terveys, kun yritän selata kirjasta oikeat kohdat.”

Wilma Murto on elänyt koko aikuisen elämänsä ja puolet nuoruudestaan täysipäiväisenä urheilijana. Ihan ensimmäisenä ei arvaisi, että hän voi samaistua satakuntalaisen rokkikukon sielunmaisemaan. Henkimaailman hommia.

* Sohva on vanha ja kiertänyt mun matkassa varmaan lähemmäs kymmenen asuntoa. Tuolloiseen kotiin se ei tosiaan oikein istunut.

”Mutta tohon sohvaan mä en oo ihan tyytyväinen”, Wilma jatkaa kuin tahtois alleviivata uuden kotinsa olevan edelleen sisäänajovaiheessa. ”Mun ajatus oli, että tuo sohvaryhmän pitkä pääty toimisi parhaiten telkkaria ja ikkunaa vasten. Siinä on vaan se ongelma, että jos sen kääntää niin, kukaan ei mahdu kävelemään sen ja keittiötason välistä. Mä vielä mietin, mitä sen kanssa tehdä.”

Huippu-urheilijalla prosessi on aina kesken.

Wilma ei ole vielä täyttänyt edes kahtakymmentäviittä, mutta hän on saavuttanut uransa huippuvaiheen – tai ainakin sen alun – jo yhdeksän kuukautta aiemmin.

Kun Wilman manageri Tero Heiska ilmoitti syksyllä 2019 keihäsmies Tero Pitkämäen urheilijanuran päättäneessä lehdistötilaisuudessa odottavansa Wilmalta arvokisakultaa muutaman vuoden sisään, jumittuivat kampaviinerinpalaset toimittajien kurkkuihin. Historiallisten odotusten lataaminen omapäisenä tunnetun ja pari vuotta paikoillaan polkeneen 21-kesäisen harteille oli monien mielestä vähintäänkin harkitsematon teko.

Mutta manageri tunsu lajin. Ennen kaikkea manageri tunsu suojattinsa. Heiska tunsu Wilman niin hyvin, että osasi ennakoida hänen kehityskaarensa oikein. Kun elokuussa 2022 Wilma saavutti Münchenin EM-kilpailuissa tilan, jota unkarilaissyntyinen psykologi Mihály Csíkszentmihályi nimitti *flow-tilaksi* ja jota suomen kielellä kutsutaan *virtaamiskokemukseksi*, vaikutti Heiska oraakkelilta.

”Kaikki tuntui sillä hetkellä vaan tosi helpolta”, Wilma muistelee.

Wilma Murron ote Euroopan mestaruudesta alkoi näyttää varmalta 480 senttimetrin ylityksen jälkeen. Slovenian Tina Šutej tiputti samaisen riman kolmesti, Kreikan Katerina Stefanidi puolestaan viittoili toimitsijoille säästävänsä viimeiset

kaksi yritystään korkeuteen 485 säilyttääkseen mahdollisuutensa ohittaa Wilma. Stefanidi kuitenkin epäonnistui kahdesti varmistaen Wilmalle uran ensimmäisen Euroopan mestaruuden.

Mestaruutensa varmistaneen Wilman silmissä rima näytti lasketun metrin korkeudelle, seiväskuoppa avautui Itämeren laajuksena ja vauhdinottoa kiritti psyykkinen myötätuuli. Wilma oli parantanut omaa henkilökohtaista ennätystään jo kahdesti, eikä kahta ilman kolmatta. Jos 475 ja 480 ylittyisivät, miksi ei tämäkin.*

Keho ja mieli lukkiutuivat yhdeksi. Päivän kolmas henkilökohtainen ennätys rikkoutui toisella jatkohypyllä leikiten.

Tempun historiallisuuden sisäistivät kaikki, jotka olivat seuranneet suomalaista yleisurheilua vähänkään pidemmällä aikaperspektiivillä. Edellisestä suomalaisen yleisurheilijan EM-kullasta oli ehtinyt kulua kahdeksan vuotta, Mikaela Ingbergin ja Heli Koivulan EM-mitaleista kaksikymmentä. Kun Heli Rantanen kiskaisi 67,94 metrin keihäskaaren Atlantan olympiakisoissa, ei Wilma ollut vielä edes pilke vanhempiansa silmäkulmassa.

Kesän 2022 yleisurheilun EM-kisat olivat muutenkin korjaava kokemus pitkään kovia kokeneelle suomalaiselle yleisurheilukansalle. Topi Raitanen vuoli kultaa 3 000 metrin esteissä, Kristiina Mäkelä haki kolmiloikkahopeaa, Lassi Etelätalo keihästä pronssia. Uusi sukupolvi oli saapunut estradille ja osoittanut haluavansa hiljentää vanhojen jermujen suunsoiton. Barcelonan ja Atlantan olympiavuosina syntyneet nuoret urhot saivat mitaleillaan henkseleidenpaukuttelu-oikeudet, kakkukahvit ja tontit kotikunnailtansa.

*Mestaruuden varmistuttua yrityksiä oli jäljellä vielä kaksi ja kävin (valmentaja) Jarnolle (Koivunen) ilmoittamassa, että koitan vielä kerran. Syteen tai saveen. Jarno ei olisi sitä varmaan ehdottanut, mutta ehkä sille on syynsä, miksi ollaan sovittu, että näissä tilanteissa urheilija päättää.

”Ehkä mulle isoin asia Euroopan mestaruuden jälkeen on ollut itsevarmuuden lisääntyminen”, Wilma arvioi valuttaessaan vieraalleen espressoja yhdellä kolmesta kahvinkeitimestään.

Kyllä. Wilmalla on kotonaan kolme kahvinkeitintä, kaikki eri tarkoituksiin. Niillä on oma hierarkiansa.**

”Tai siis aina mä olen mielestäni ollut itsevarma, mutta vaikka lopettaisin tähän päivään, mulla olisi ikuisesti Münchenin EM-kulta vähintään tuolla Clas Ohlsonin taulukoukulla seinässä kiinni. Kuka tahansa voi kirjoittaa tai sanoa mitä vaan, mutta Wilma on Euroopan mestari eikä kukaan vie sitä multa pois.”

Et varmaan aio lopettaa tähän päivään?

”Ei ois mun tapaista”, Wilma nauraa.

Münchenissä kaikki muuttui, muttei kuitenkaan mikään. Ennen valaistumistaan zen-oppilas pilkkoo puita ja kantaa vettä kaivosta, valaistumisen jälkeen hän on zen-mestari, joka pilkkoo puita ja kantaa vettä kaivosta. Wilma elää kuten on viime vuodet elänyt, mutta ehkä vielä vähän säntillisemmin ja rauhallisemmin. Hän tuntee kehonsa ja mielensä, tapansa palautua ja treenata. Hän tuntee tiimin ympärillään, luottaa heihin ja voi uskoutua heille.

Wilma ojentaa vieraalleen jäälatten ja kuin osoitukseksi autonomiastaan hakee jääkaapista hiilihapotetun kasvisuutejuoman, jonka nimeä ei voi sponsorisyydestä mainita, ja sihauttaa sen auki. Hän myöntää, ettei olisi ehkä vielä paria vuotta aiemmin tehnyt niin todistajan edessä.

”Jarnolta (valmentaja Koivunen) jos kysytään, niin tätä ei saisi missään tapauksessa juoda”, Wilma virnistää kuin olisi Vaahteramäen Eemeli matkalla liiterinpolttomisiin. ”Mutta ei mulla oikein muita pahoja tapoja olekaan. Ehkä Jarno antaa tän anteeksi.”

** Suodatinkahvit for the win!

Vaan urheilijalla päivän kunto ratkaisee. Edellisen kesän Euroopan mestarin itsetuntemusta koetellaan jo. Uusi kilpailukausi on alkanut pari viikkoa aiemmin Qatarissa yleisurheilun Timanttiliigan Dohan-osakilpailussa, missä Wilma pudotti 445 sentin korkeuteen asetellun riman kolmeen kertaan ja sijoittui kymmenenneksi.

Kriisin merkit havaittuaan median puhuvat päät kerääntyivät tuomiorinkiin. ”Aivan katastrofitulos”, ulvahti Antero Mertaranta suorassa televisiolähetyksessä. ”Wilma Murron kisasta paha pannukakku”, painatti Iltalehti lööppitelineisiinsä. Iltalehden Arto Bryggare sätii asiantuntijakommentaattorin natsat olkapäillään, että vähintään kaksikymmentäviisi senttiä olisi pitänyt olla tuloksessa lisää.

Eikös mammakin soittanut Wilmalle kysyäksään leveällä Salon murteella, että *mitä sää likka noin paskasti hyppäsit*. Ihana mamma.

Mestarin fokus ei herpaannu. Mestari pilkkoo puita, kantaa vettä. Elämä on.

”Twitterissä jengi on joskus vähän ihmeellistä”, Wilma kuittaa. ”Ymmärrän, että ihmiset odotti multa Dohassa enemmän, mutta miksi ne suuttuu mulle, kun sanon, etten ole huolissani. Mä tiedän kyllä itse, mitä varten mä treenaan ja missä kohdassa vuotta mun täytyy olla parhaimmillani. Menin Dohaan kokeilemaan, mihin tässä vaiheessa kautta yltää.”

Valkoinen seinä mattapintaisine kultamitaleineen heijastaa kevään aurinkoa Vasaramäen suunnalta. On vähän huonosti tilaan sopiva sohvaryhmä, preussilaisen jämptisti pedattu parisänky, askeettinen treenihuone. On kolme kahvinkeitintä, Herra Ylpön elämänohjekirja, treenikassi avokeittiön nurkassa ja puolikas tölkillinen kasvisuutejuomaa. Kaikki on aina kesken.

Se on huippu-urheilijan elämää, hänen todellisuuttaan. Aika samaan aikaan matelee ja juoksee. Huippu-urheilija asettaa

katseen tiiviisti horisonttiin samalla, kun keskittyy kävelemään metrin kerrallaan. Tiivistää tahdon ja valmiuden yhteen hetkeen ajassa.

Wilma tuijottelee oman aikansa tyhjyyteen, säpsähtää ja palaa tähän hetkeen.

”Viisi metriä”, hän sanoo. ”Se on varmaan konkreettisin asia, mihin mä tällä hetkellä tähtään.”

”EIHÄN TÄMÄ TÄYSJÄRKISEN TOUHUA OLE”

*SEIVÄSHYPPYSUORITUKSEN ANATOMIAA
VALMENTAJA JARNO KOIVUSEN NÄKÖKULMASTA*

Seiväshyppysuoritus koostuu millintarkasti yhteen nivottujen liikkeiden katkeamattomasta ketjusta.

Onnistuneen suorituksen peruslähtökohta on, että liikeketjun edellinen osa varmistaa sen seuraavan osan onnistumisen. Kaikkien ketjun osien on niin ollen asetettava täsmälleen uomiinsa tyylipuhtaan ja tehokkaan hypyn takaamiseksi. Jos seiväshyppysuorituksessa näkyy silmillä havaittava virhe, on tuohon virheeseen johtanut edeltävä virhe tapahtunut jo sekunti tai pari aiemmin, koska ketjun osat muodostavat eheän jatkumon.

Koska menestyksekkäs seiväshyppysuoritus on pikkutarkkojen ja kompleksisten osien muodostama kokonaisuus, harjoittelee nuori seiväshyppääjä näennäisesti toisiinsa liittymättömiä

suorituksen osia kauan ja hartaasti ennen kuin voi todella lähteä yrittämään riman ylitystä.

Osista tärkein ja ratkaisevin – se, joka toimii koko muun liikeketjun pohjana – on vauhdinotto.

”Jo pelkästään seipään kanssa juokseminen on hankalaa”, avaa Wilma Murtoa jo kolmannella vuosikymmenellä valmentava Jarno Koivunen. ”Yleisin ongelma on se, että seiväs on niin kuin vipuvarsi, joka vie hyppääjän painopistettä vaivihkaa eteenpäin. Koska väärää asentoa on äärimmäisen vaikea korjata juoksun aikana, seiväshyppytreeneissä hiotaan oikeaa ryhtiä, liikkeellelähtöä ja juoksuasentoa kyllästymiseen asti.”

Kun oikea liikkeellelähtötekniikka on hanskassa, siirtyy hyppääjä vauhdinottoradalle. Seiväshyppääjät saavat tällä saralla häivähdyksen armoa vaativassa lajissaan, sillä lajin sääntöjen mukaan vauhdinottosuoran pituus on määritelty vähintään 45-metriseksi ja hyppääjä saa niissä puitteissa pitkälti itse päättää, kiihdyttääkö täyteen vauhtiin hitaasti vai lyhyemmällä rykäisyllä. Nyrkkisääntö kuitenkin on, että kisahypyissä suora juostaan naisten sarjassa yleisimmin kuudellatoista askeleella, harjoitusolosuhteissa vähimmillään kahdeksalla.*

Juoksuasennon hanskattuaan hyppääjän on määriteltävä henkilökohtainen maksiminopeuden ja ajoituksen suhde. Suoran päässä häämöttää metrin pituinen ja kaksikymmentä senttiä syvä seiväskuoppa, johon hyppääjän on iskettävä seipäänsä onnistuneen vauhdinoton päätteeksi. Keskimäärin kolme tai neljä askelta ennen kuoppaa alkaa kuoppaanvienti, jossa hyppääjä alkaa laskea hallitusti seivästä kuoppaan.

”Se on tarkkaa peliä”, Koivunen jatkaa. ”Jos ponnistus alkaa viisi senttiä liian läheltä tai liian kaukaa, hypyn

* Treeniolosuhteissa meillä liikutaan 8–16 askeleen hyppyissä. Kollegat käyttää treenikausilla myös 2–6 askeleen hypyjä. Me ei niistä niin perusteta.

onnistumistodennäköisyys on hyvin pieni. Eli taas palataan liikeketjun ensimmäiseen lenkkiin, vauhdinottoon.”

Seiväshyppääjät asettelevat vauhdinottosuoralle merkintöjä valmentajan tueksi. Suoran alkupäässä on kunkin hyppääjän oma lähtömerkki – se piste, josta laskettuna on noin kuudentoista askeleen matka kuopalle. Kuuden askeleen päähän ennen kuoppaa lätkäistään niin sanottu välimerkki, jonka suhdetta hyppääjän vauhtiin tarkkailemalla valmentaja voi nähdä, onko vauhdinotto mennyt oikein.

”Jos askel ei osu maahan välimerkin kohdalla, on alkujuoksussa ollut jotain ongelmaa. Ongelma voi johtua vaikkapa tuuliolosuhteista, harha-askeleesta tai jostain muusta, mistä pitää keskustella hyppääjän kanssa. Tai jos askel osuu välimerkille, mutta ponnistus tapahtuu väärässä kohdassa, on kuoppaanviennissä ongelmia.”

Jos kaikki menee oikein, hyppääjä saavuttaa maksimivauhtinsa samalla hetkellä, kun seiväs kalahtaa kuoppaan. Kuoppaanvienti alkaa kuitenkin jo välimerkin kohdalta. Tärkeää on, että hyppääjä kantaa seivästä mukanaan mahdollisimman rennosti. Kun otetaan huomioon, että seiväs painaa noin kaksi ja puoli kiloa ja sen kärki keikkuu neljän–viiden metrin korkeudessa, on tämä helpommin sanottu kuin tehty.

”Seivästä on tarkoitus pitää alakäden haassa mahdollisimman kevyellä otteella. Mitä enemmän sitä puristaa, sen jäykemmäksi ylävartalo tulee. Jos ylävartalo on jäykkä, on vaikeaa juosta kovaa”, Koivunen korostaa.

”Välimerkin kohdalla, mieluusti vähän aiemminkin, hyppääjän on alettava laskea seivästä. Seipään laskeminen on suoritettava mahdollisimman tasaisessa vauhdissa tai jopa vähän loppua kohti kiihtyen, koska noin pitkän seipään hidastaminen loppua kohti vie hirveän paljon energiaa.”

Lasketaanpa liikkuvien osien summa.

Ensiksi on opittava oikea juoksuasento seipään kanssa.

Sen jälkeen on opittava kiihdyttämään oikealla juoksu-
tekniikalla täyteen vauhtiin niin, että vauhti on suurimmillaan
ponnistusvaiheeseen tultaessa.

Hyppääjän on opittava laskemaan kaksi- ja puolikiloista,
neljä- ja puolimetristä seivästä välimerkin kohdalla hallitusti.

Tämäkin on vain esinäytöstä seiväshyppysuorituksen kaikkein
haastavimmalle osuudelle.

”Ylivoimaisesti eniten harjoitellaan sitä, että hyppääjä osaa täy-
den vauhdin saavutettuaan pudottaa seipään kuoppaan automaati-
sesti niin, että kädet pysyvät rentona ja ylävartalo hyvässä ryh-
dissä samalla, kun hän juoksee ja tuuli riepoo ja ottaa seipääseen
kiinni”, Koivunen kuvailee. ”Itse kisasuorituksissa ei ole aikaa aja-
tella edes sekunnin murto-osaa. Hypyn täytyy tulla selkärangasta.”

Jos kuoppaanviennistä selvittää kuivin jaloin, on edessä itse
ponnistus.

Kun seiväs on kuopassa ja hyppääjän molemmat kädet
ylhäällä, ponnistuksen täytyy tapahtua ”ristiin” ylemmän käden
linjalla vastakkaiseen jalkaan. Ponnistuksen, kuroituksen ja sei-
pään kolahduksen on tapahduttava samanaikaisesti.

”Sitä hetkeä harjoitellaan, harjoitellaan ja harjoitellaan. Yli-
määräinen haaste piilee siinä, että tämä on niin kova laji kro-
palle, että seiväshyppääjä pystyy tekemään hyppysuorituksen
enintään 20–30 kertaa viikossa, jos ei tahdo, että kroppa hajoaa.
Valmentajan täytyy sitä varten teettää hyppääjällä erilaisia kuiva-
harjoitusdrillejä.”

Jos jo pelkkä vauhdinoton, ryhdin, seipään käsittelyn, kuop-
paanviennin ja seipään taivutusvaiheen koordinointi yhteen suo-
ritukseen on hankalaa, vaikeuskerrointa lisää itsesuojeluvaisto.*

* Henkilökohtainen kokemus on, ettei seiväshyppy oikein tehtynä satu, mutta
sitä jää silti pelkäämään. Toki jos kropassa on häikkää, kipu ja pelko linkittyy
tosi vahvasti hypyn tässä vaiheessa. Itsesuojeluvaistoksi sanovat, ja se lisää
haastetta. Ei tää kuitenkaan mitään keihäänheittoa ole, koska se sattuu joka
kerta kun vedetään täysillä.

Huippuseiväshyppääjä saavuttaa suoralla parhaimmillaan kahdeksan tai yhdeksän metrin sekuntivauhdin. Liike-energia kanavoituu käsien ja vartalon kautta seipääseen, ja seipään kolahtaessa kuoppaan seuraa vastaimpulssi.

”Se on samanlainen vauhti kuin jos ajaisi mopolla 30 kilometriä tunnissa. Sitä voi itse kukin miettiä, miltä tuntuisi ajaa sillä vauhdilla kädet edellä vaahtomuoviseinään, joka joustaa noin puolentoista metrin verran”, Koivunen kuvailee.

Jos seiväshyppääjän raajat, niska- ja hartiasoutu, rintaranka ja selkäranka kestävät tällin, päästään ponnistamaan.

Kun seipääseen latautuu liike-energiaa, se taipuu noin 90 asteen kulmaan ja alkaa lingota hyppääjää kohti yläilmoja.

”Se on hauskin osuus”, naurahtaa 48-vuotias Koivunen poikamaisen innostuneeseen sävyyn.

”Vartalon pitää olla siinä vaiheessa tiukka ja yhtenäinen. Jos kroppa ei toimi yhteistyössä itsensä ja seipään kanssa, hypyllä ei ole minkäänlaisia edellytyksiä onnistua. Mutta jos kroppa toimii niin kuin on tarkoitus, se hetki on kuin telinevoimistelua. Seiväs on periaatteessa rekkitanko, jonka ympäri hyppääjä tekee ’jättiläisen’, eli heilauttaa itsensä suorin vartaloin sen yli.”

Maallikon näkökulmasta seipään kyytiin hyppääminen näyttää hullunrohkealta, fysiikan lakeja uhmaavalta teolta.

Juuri siksi nimenomaan tämän vaiheen menestyksekkäs suorittaminen on käännekohta nuoren seiväshyppääjän elämässä.

”Valmentajan hienoimpia hetkiä on todistaa tilannetta, jossa seiväshyppääjäjunnu pääsee ensimmäistä kertaa kunnolla ’raketin’ kyytiin. Sen jälkeen on voittajaolo, niin hyppääjällä kuin valmentajallakin”, nauraa Koivunen heleästi.

Entäpä loppuhyppy, riman ylitys?

Lastenleikkiä, kun sen osaa.

”Liike-energia hoitaa suurimman työn siinä vaiheessa. Rimaa lähestyessä hyppääjän täytyy olla seipään heittovoimassa

mukana ja vetää samanaikaisesti hyppyyn lisää vauhtia. Se tuntuu vähän samalta kuin vetäisi housuja jalkoihin pys-
tyasennossa, mutta ilmassa.”

Riman ylitykselle on monenlaisia tapoja.

Toiset menevät soljuvasti kuin liikkuisivat vedessä, toiset enemmän tai vähemmän kotikutoisen näköisesti. Tekniikkaan vaikuttavia asioita ovat hyppääjän pituus ja vartalomalli, ponnistuksen voima ja vauhti.

”Valmentajan näkökulmasta sillä ei ole hirveästi merkitystä, miten riman yli mennään. Tyyli vaikuttaa tulokseen parhaimmillaankin viisi senttiä”, Koivunen jatkaa. ”Enemmän siinä on kyse aistimisesta. Hyppääjä yrittää aistia, missä kohdassa rima on hänen kroppaansa nähden, ja heilauttaa kroppansa sen yli.”*

Onnistunut seiväshyppysuoritus onkin kokonaisuutena omanlaisensa paradoksi.

Ensin suorituksetjun yksittäisiä osia harjoitellaan harjoittelemasta päästyä, hiotaan ja sorvataan maanisesti, sekä yksittäisten osien kuivaharjoitteluna että kokonaisuuden niputtavina harjoitushyppyinä.**

Kun ketjun osat on vuosien aikana valmisteltu tehtävänsä osana kokonaisuutta ja kokonaisuus saatu toimimaan yhdessä, on seiväshyppääjän luotettava vaistoihinsa. Hänen on luotettava liike-energiaan ja siihen, että hyppy kannattelee, uskallettava nousta korkeuksiin, joista hyppääminen uima-altaaseenkin saa harkitsemaan toisenkin kerran, ja lopulta uskottava, että kaikki menee hyvin.

* Tätä on hassu juttu. Jostain sen vaan tietää, missä se rima on itseän nähden ja mihin suuntaan pitäisi yrittää venkoilla. En kyllä tiedä mistä.

** Mä olen aika pienenä oppinut treeneissä ajattelemaan, mitä hypyn osaa milloinkin treenataan. Uskon, että se on yksi syy, miksi mun tekniikka on usein kehittynyt paljon ”hyppäämättä” esim. vammojen sattuessa ja miten muutenkin kehittyvät ominaisuudet ovat mun kohdalla siirtyneet helposti suoraan taidoksi hyppyyn.

POIKKEUKSELLINEN LÄHIKUVA HUIPPU-URHEILIJAN MIELENMAISEMASTA

Yli kaiken – Wilma Murto vie lukijansa syvälle sukupolvensa suurimman suomalaisen yleisurheilijan mielen sisään elokuun 2022 Euroopan mestaruutta seuranneen kolmen vuoden aikana. Kirja on tarkka, monikerroksinen henkilökuva nuoresta Euroopan mestarista, joka valmistautuu viimeiseen – ja vaikeimpaan – kehitysaskeleensa maanosan huipusta maailman huipulle. Se vie lukijansa niin Münchenin EM-kisojen, Budapestin MM-kisojen kuin Pariisin olympialaistenkin kulissemiin ja kuvaa määrätietoisen urheilijalupauksen kasvua koettelemusten kautta lajinsa huipuksi.

Yli kaiken – Wilma Murto on suomalaisen urheilijakäsityksen perusteita ravisteleva havainnekuva huippu-urheilun kehityksestä ja vaatimuksista ja suora puheenvuoro urheilijalta faneille, medialle, urheilijakollegoille ja valmentajille.



www.tammi.fi

99.1

ISBN 978-952-04-5444-9