



# Jawa man

**Evoluutioteorian mukaan eliön kehittyminen on riippuvainen ennen kaikkea vallitsevista ympäristöolosuhteista.**

**Y**mpäristön äkillinen mullistus muokkaa eliön elinmahdollisuuksia enemmän kuin geenit. Geenien vaikutus ei siten olisikaan niin suuri kuin on annettu ymmärtää. Nykyisin tavallisia uutisia ovat ne, joissa ”ihmisen geenikartta on selvitetty” tai jokin tietty ”geeni on löytynyt”.

Uutiset muokkaavat osaltaan kuvaa siitä, miten luonnontiede on ratkaisut jo kopioimisen ja täsmäkorjauksen salaisuudet. Tätä kautta tiede on myös ratkaissut kehittyneen esteet ja tulevat haasteet.

Jos geeni vaikuttaisi tärkeimpänä tekijänä jokaisessa vaikutustapauksessa, merkitsisi esimerkiksi ”ujousgeeni” ihmisen automaattista ujoutta. Ujon taipumuksesta huolimatta hänen sosiaalinen elinympäristönsä määrää enemmän. USA:n yliopistossa ”ujo” opiskelija saattaa näin olla ulospäin suuntautunut ja sosiaalinen. Vastaavasti ulospäin suuntautunut ihminen voi olla varautunut elinoloistaan ja kohtalostaan riippuen.

Evoluutiota eteenpäin sysääviä ympäristötekijöiden mullistuksia ovat mm. jonkin ravintolähteen katoaminen elinalueilta (esim. hyönteisten katoaminen), äkillinen järjestyksen koko ekosysteemissä (dinosaurusten katoaminen) ja eliön eristykseen joutuminen (Galápagos-saaret). Sitten tarvitaan vain aikaa, ja eliö alkaa muokkautua oloja vastaavaksi.

Ihmisen kehittymistä kuvaavan kartan avaaminen herättää kysymyksen siitä, mikä järkytys on sysännyt kehityskierteeseen esimerkiksi Homo Erectuksen (Jawa man)? Mitkä ovat ne tekijät, jotka mahdollistivat lopulta Homo Sapiensin kävelemisen maan päällä? Tekijöitä ovat olleet esimerkiksi ruokavalion monipuolistuminen (mahdollisesti laajemman liikkumisen), tulenteon hallitseminen ja työkalujen käyttäminen. Kielen kehittyminen lienee ollut yksi keskeisimmistä mullistuksista muinaisen esi-isämme elämässä.



Voisiko evoluutioteorian tarjoamaa viitekehystä käyttää urheiluvallmennuksen analysoimiseen tai jopa kehittymisen ennustamiseen?

Kun **Jere Hård** loukkaantui, oli hänen ja valmentajan ”ekosysteemi” kerralla järkyttynyt.

Aikaa antaa olympianäyttöjä oli vain muutama kuukausi vajaakuntoisena. Usua suuntia harjoitella tarvittiin. Miten selviytyä? Toki Jerellä on huippu-urheilija kunto (geenit), joten toipuminen tapahtuu nopeasti.

Toisaalta hän ei pysty harjoittelemaan ennen näyttökilpailu-

ja totutulla tavalla. Evoluution seurauksena harjoituksia oli lyhennettävä, monipuolistettava, ja mielikuvaharjoittelu otettava toden teolla mukaan päivittäistoimintaan. Kuormittumista oli seurattava tarkemmin. Oleellista on sopeutua muutokseen, ja käyttää uusi tilaisuus opiksi – tuli edustuspaikkaa tai ei.

Toinen esimerkki tulee suunnistuksesta: Valmentaja kertoi urheilijoidensa kehittymisen käynnistyneen todenteolla sillä hetkellä, kun hän päätti ottaa kompassin pois kilpailuista ja suurimmasta osasta harjoituksia. Urheilijan oli pakko katsoa ympäristöä ja suunnistaa.



Valmennusryhmä tai joukkue tarjoaa samalla tavoin virikkeitä ajattelulle evoluution viitekehystä. Ensinnäkin ryhmä on suhteellisen eristyksissä elävä ”eliöpopulaatio”. Sillä on omia sääntöjä ja normeja. Osa niistä on julkisia ja ääneen sovittuja, mutta jotkut säännöt kulkevat tiedostamattomina toiminnan keskiössä.

*Oleellista on sopeutua muutokseen, ja käyttää uusi tilaisuus opiksi – tuli edustuspaikkaa tai ei.*

Normeja toteutetaan jokapäiväisessä harjoittelussa. Julkisia normeja ovat harjoitussopimukset (esimerkiksi ajat ja tavat), sekä kommunikaatiomuodot. Piilossa olevia normeja ovat vaikkapa ryhmän sisäiset valtasuhteet. Vaikka liikennettä ryhmien välillä eri ”populaatiosta” toiseen esiintyy, ovat oman yhteisön normit usein niin vahvat, ettei uudistumista yhteisön sisällä juuri tapahdu. Tällöin valmentaja toimii omilla pinttyneillä tavoillaan geenien tavoin, kehittyminen on hidasta. Samoin ryhmä haluaa opettaa tulokkaan nopeasti ”talon tavoille”.

Uusi urheilija, joukkue tai harjoitusolosuhteen muutos voisi kuitenkin sysätä kehityksen liikkeelle jos vain valmentaja ja ryhmä mahdollistaisivat muutoksen. Valmentajasta tulee helpposti kuin Galápagos-saaren kilpikonnan tai Jaavalta löydetty Jawa man, joka pitääytyä jo tietämässään ja kokemassaan.

Ryhmän normit ja päivittäinen harjoittelu yhdistettynä urheilija-ainekseen on verrattavissa geenien vaikutukseen eliön kehittämisessä. Ne kantavat tietyn matkaa, joitakin prosentteja tuloskehityksestä. Kehityshyppäykseen ne eivät vielä välttämättä riitä.



Valmentajana toivon, että jostakin ilmestyisi ”luonnontutkimus”, joka järkyttäisi ryhmäni kehittymään voimakkaammin.

Jos aikaisempina vuosikymmeninä harjoitusaltaille ja kentille eksyi ahkeria urheilijoita jotka lanasivat kentät itse ja pelasivat kuutamolla pitkälle yöhön, ovat nuo ajat jo takana päin. Oma ryhmäni on edelleen kuitenkin juuri tämän kaltaisen. Mullistus voisi silti tulla asenteessa.

Kun sanon uimarille hänen pystyvänsä voittamaan olympiamestaruuden, haluaisin nähdä urheilijan silmistä syvän hyväksynnän tuolle tavoitteelle.

Ensimmäinen paikka, jossa mullistuksen ja asenteenmuutoksen on kuitenkin edelleen tapahduttava, on valmentaja. ●