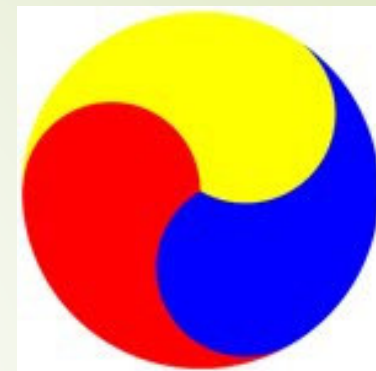


# 태권도



## Miten taekwondo palvelee ikääntyvää harrastajaa

Taekwondo 50+ -leiri, Pajulahti, 28.3.2026 / Jari Hintsanen (6.dan)



# Ei jäädä elämästä eläkkeelle - vierivä kivi ei sammaloidu

- "Kamppailutaidon yksi tärkeimpiä tavoitteita on **hyvä terveys** – siitähän nykyaikaisessa itsepuolustustaidossa tulisi pohjimmiltaan olla kysymys, oli sitten uhkana ulkopuolinen ahdistelija, ympäristö tai **harrastajan oma terveys ja ikä**. Kamppailutaitojen harrastajan kunnianhimo ja näyttämisen tarve vääristävät usein tämän perusfilosofian, eikä monia kilpailuun tai harrastajien välisen taidon vertailemiseksi kehitettyjä kilpailunomaisia harjoitusmetodeja voi aina kutsua terveellisiksi."
- [...] "Olennaista on, että **vanhempi harrastaja sopeutuu oman ikänsä tuomiin muutoksiin** ja kykenee samalla mukauttamaan lajiaan vastaavalla tavalla. Harrastaja voi olla taidoissaan edelleen tehokas ja samalla edustaa lajiaan tyylikkäästi."

(**Jalamo & Talonen:** *Renkaita vedessä – ajatuksia kamppailutaidoista* (2011, 117–118, 123.)

# Taekwondo sopii kaikille?



- Nuoruudessa korostuvat usein nopeus, voima ja energisuus, kun taas iän myötä keskiöön voivat nousta ajoitus, taloudellisuus, kokemus ja itsehillintä.
- Taekwondo voi tarjota suuria hyötyjä monille (fyysinen kunto, tasapaino, kognitio, sosiaalisuus, itseluottamus), mutta miten lajia toteutetaan, määrää paljon (kilpailullinen ("**martial sports**") vs. perinteisempi/pedagoginen ("**martial arts**") lähestymistapa).
- Ikääntyminen tuo useita fysiologisia ja sosiaalisia haasteita, jotka vaativat harjoittelun räätälöintiä; ilman sopeutuksia laji ei välttämättä sovi kaikille.
- On kuitenkin huomioitava, että liiallinen mukautuminen/mukauttaminen ei ole lajin näkökulmasta katsottuna välttämättä hyväksi, koska sen "*lopputuloksena voi olla tilanne, jossa opettaja on opettavinaan ja oppilaat ovat harjoittelevinaan jotakin, mikä kaukaisesti muistuttaa lajin alkuperäistä muotoa.*" (Jalamo & Talonen 2011, 43.)



# Haasteet (ikääntymisen näkökulma) 1

## 1. Fysiologiset muutokset ikääntyessä

- Ihmisen lihasvoima heikkenee iän karttuessa useiden mekanismien seurauksena. Vaikka lihasmassa säilyy suhteellisen muuttumattomana keski-ikään, noin 50 vuoden ikään saakka, lihasvoima ja -teho eivät pysy samalla tasolla.
- Luuntiheyden aleneminen (n. 40 vuoden iästä alkaen) => korkeat ja voimakkaat potkut ja kaatumiset voivat lisätä riskiä murtumiin.
- Nivelten rustopintojen kulumisen iän myötä => nivelrikko ja nivelten kuluma, äkilliset kierrot/iskut voivat tuottaa/lisätä kipua ja rajoittaa toimintakykyä.
- Reaktionopeus ja tasapaino heikkenevät, myös liikkuvuus heikkenee merkittävästi => kontakti-sparraus tai nopeat potkut ovat riskialttiita ilman sopeutuksia.



# Haasteet (ikääntymisen näkökulma) 2

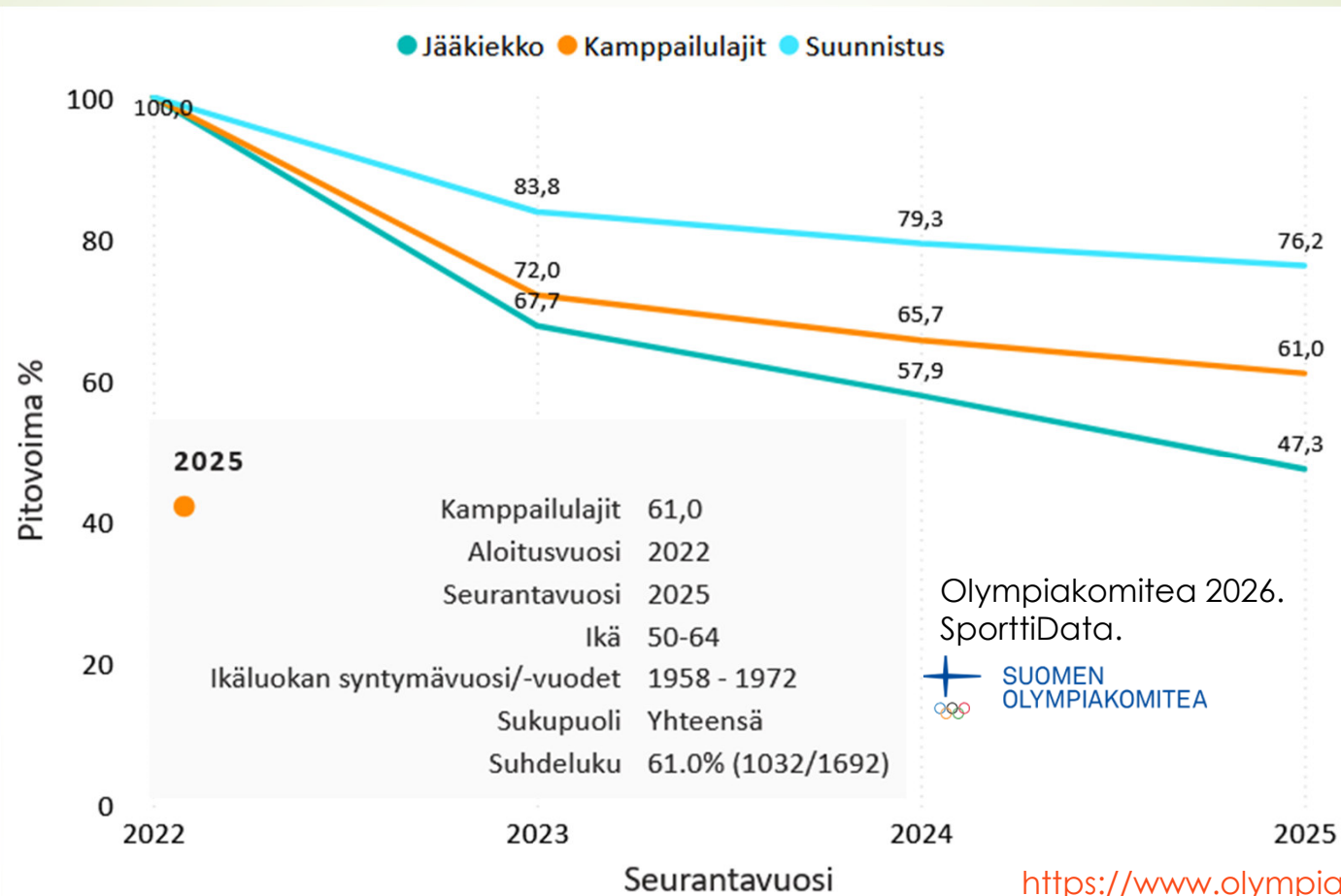
## 2. Kilpailullisen (ottelu) taekwondon erityispiirteet

- Olympia/WT-taekwondo (ottelu) korostaa nopeita, korkeita potkuja ja pisteiden saamiseksi - korkea intensiteetti ja kontakti.
- Elektroninen panssari, sääntömuutokset ja taktinen optimointi tekevät harjoittelusta usein yksipuolisempaa (toistuvia nopeita potkuja), mikä saattaa johtaa yllirasitukseen tietyissä lihasryhmissä tai nivelissä.


## 3. Sosiaaliset ja pedagogiset esteet

- Seuran/koulun opetustyyli voi olla nuoremmille suunnattu - ikäihmisiä ei aina huomioida tai ohjaajat eivät osaa soveltaa. Vertaistuki ja salikulttuuri vaikuttavat siihen, kokeeko vanhempi harrastaja olonsa mukavaksi.

# Lisenssiharrastajien pitovoima (drop out) lajiryhmissä (synt. 1958-1972)



<https://www.olympiakomitea.fi/sporttidata/>



# Miksi taekwondo voi sopia monille, myös ikääntyville

- ▶ Liikunnalliset hyödyt: Taekwondon harjoittelu vanhemmalla iällä on hyödyllistä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi, koska se säilyttää ja parantaa lihasvoimaa, liikkuvuutta, fyysistä kestävyyttä ja varsinkin tasapainoa. (**van Dijk ym.; Tuomi**)
- ▶ Kognitiiviset ja psykologiset hyödyt: muistiharjoitteet (muistettavat kuviot/poomsae), keskittymiskyky, stressin hallinta ja sosiaalinen tuki.
  - ▶ Aivojen plastisuus vähenee iän myötä, mutta kognitiiviset toiminnot ja älyllinen stimulaatio voivat hidastaa tämän prosessin etenemistä.
- ▶ Itsepuolustus ja toimintakyky: perustekniikat ja tilannetietoisuus lisäävät turvallisuuden tunnetta. Nämä hyödyt korostuvat, kun harjoitus on turvallisesti ohjattu, tavoitteellinen ja asteittain kuormittava.



# Martial arts vs. martial sport

## **Martial arts: kulttuurinen ja pedagoginen järjestelmä**

- sisältää tekniikat, muodot (poomsae), ottelun/kamppailun, eettiset ohjeet, itsekehityksen ja itsepuolustuksen. Tutkimuksessa korostuvat tradition ja identiteetin ulottuvuudet.
- sisältää enemmän potkujen, lyöntien ja muotojen monipuolisuutta sekä itsepuolustussovelluksia.
- painottaa muotoja, opetusperinnettä, etikettiä ja laajemman kamppailukyvyyn säilyttämistä (itsepuolustus => itsesuojelu)

## **Martial sports: urheilullinen instituutio**

- kilpailun logiikka, sääntöjen ja pisteytyksen vaikutus tekniseen repertuaariin, suorituskyvyn optimointi ja turvallisuusprotokollat (ottelu). Usein mitattavissa fysiologian ja suoritusprofiilin kautta.
- painopiste (ottelussa) nopeasti pisteyttäville potkuille, liikkeen nopeudelle ja taktiselle ajoitukselle.



# Taekwondon filosofiaa

- ▶ "Taekwondo on fyysinen inhimillisyyden ilmaus, jossa yhdistyvät eloonjäämisen halu ja halu toteuttaa ihmisen korkeampia **henkisiä** päämääriä. Taekwondon harjoittelun avulla pyritään saavuttamaan **TÄYDELLINEN HETKI**, jolloin ollaan yhtä koko maailmankaikkeuden kanssa, ja **TÄYDELLINEN MINÄN HALLINTA**, jolloin saavutetaan **henkinen tasapaino ja kyetään hallitsemaan teot, halut ja ajatukset.**"
- ▶ "Pidemmälle kehittynyt taekwondon harrastaja on **tasapainoinen, harkitseva ja tiedostava ihminen, jonka itseluottamus on vahva** ja joka elää sopusoinnussa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Taekwondosta voi kasvaa elämäntapa."
- ▶ **KÄYTÖS, VAATIMATTOMUUS, KÄRSIVÄLLISYYS, UHRAUTUVUUS, KUNNIOITUS, MIELEN JA KEHON PUHTAUS.** (Suomen Taekwondoliitto)



# Taekwondon filosofiaa – käytännönläheisesti

- ▶ Taekwondo on tapa kehittää sekä kehoa että mieltä. Siinä yhdistyy perustarve suojella itseään ja toisaalta halu kasvaa ihmisenä.
- ▶ Harjoittelun tavoitteena on saavuttaa hetkiä, joissa keho ja mieli toimivat täydellisessä tasapainossa – tunteet olevasi täysin läsnä ja rauhassa.
- ▶ Samalla pyritään hallitsemaan omia tekoja, tunteita ja ajatuksia, jotta voi elää tasapainoista ja harkittua elämää.



# Henkisyys käsitteenä 1/2

- Käsitteenä henkisyys on moniselitteinen: se viittaa sekä henkilökohtaisiin kokemuksiin että laajempiin perinteisiin ja instituutioihin.
- Voidaan ymmärtää itsetietoisuuden perustaitona, joka mahdollistaa yksilön oman mielen sisältöjen, kuten ajatusten, tunteiden, mielikuvien sekä arvojen reflektiivisen tarkastelun.
- Usein erotetaan ateistinen ja uskonnollinen hengellisyys, jolloin henkisyys liitetään tyypillisesti yksityiseen ja kokemukselliseen ulottuvuuteen, kun taas uskonto käsitetään myös institutionaalisenä ja dogmaattisena järjestelmänä.
- Länsimaissa on havaittu kasvava suuntaus, jossa yhä useampi identifioituu “henkiseksi mutta ei uskonnolliseksi”.



## Henkisyys käsitteenä 2/2

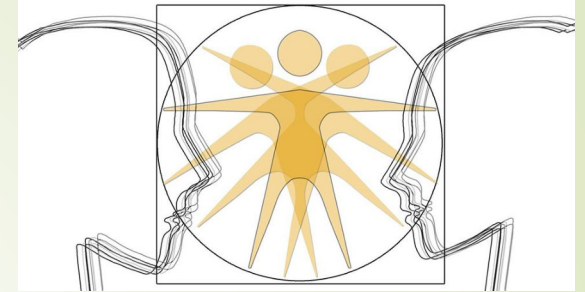
- ▶ Henkisyys ja hengellisyys ovat samaa juurta, mutta tarkoittavat eri asioita. Henkisyys ilmenee korkeimpien arvojen äärelle hiljentymisenä, hengellisyys puolestaan uskona jumaliin ja tuonpuoleiseen todellisuuteen.
- ▶ Viitataan myös mystisiin kokemuksiin, sisäiseen kasvuun, elämän tarkoituksen etsintään tai merkityksellisyyden tietoiseen kasvattamiseen.
- ▶ Lisäksi henkisyydellä voidaan tarkoittaa erilaisia keinoja tai harjoituksia – kuten meditaatiota tai joogaa (kamppailulajit; taekwondo?) – joiden katsotaan auttavan edellä mainittujen asioiden toteutuksessa.
- ▶ Henkinen voimakkuus ja tahto liitetään varsin usein tavoitteeseen omien fyysisten, mitattavissa olevien rajojen rikkomisesta, mikä puolestaan on hyvin materialistinen, kilpailemiseen liittyvä näkemys.



# Näkökulmia henkisyys

- ▶ "Henkinen vallankumous"; usko Jumalaan sekä perinteisten uskontojen merkitys on vähentynyt ja samaan aikaan yksityisemmän henkisyysden etsintä on kasvanut (**Paul Heelas**).
- ▶ Mitään yhtenäistä ateistista henkisyyttä ei ole olemassa (yhtä vähän kuin on olemassa yhtenäistä teististä uskonnollisuuttakaan); erilaisista uskonnollisista, henkisistä ja filosofisista perinteistä poimitaan valikoiden sopivia osia.
- ▶ Yksilöllisyys vs. yhteisöllisyys. Jotkut keskittyvät yksilöllisen tietoisuuden kehittämiseen ja harjoitukseen. Modernia sekulaaria yhteiskuntaa leimaa aidon yhteisöllisyyden puute, epäluottamus, kilpailuhenkisyys ja itsekeskeisyys. (**Alain de Botton**).
- ▶ Toisaalta tapahtuu "henkistä oikomista" (Spiritual bypassing / **Welwood**): ongelmien sivuuttaminen ja niiden väistely "hengellisillä" tavoitteilla.

# Henkinen kasvu



- ▶ Eräs määritelmä (**Rauhala/Puhakainen**): tajunnallisuus kahtena eri tilana, psyykkisenä ja henkisenä. Psykkinen tila: elämykset, tunteet, halut yms. eli affektit.
- ▶ Ihminen voi kuitenkin tajunnallisen asenteenmuutoksen avulla saattaa juuri kokemansa affektin yksityiskohtaisen ja asiallistavan tarkastelun kohteeksi. Tämä tajunnallisuuden tapahtuman taso edustaa henkistä.  
=> Henkinen kasvuprosessi on käynnissä, kun alamme pohtia affektimme merkityksiä, syitä ja seurauksia.
- ▶ Huomattavaa on, että tunteet eivät pelkisty vain psykologiseksi mielentiloiksi, vaan ne ovat myös suhteissa muotoutuvia (situationaalisuus).
- ▶ Henkisyyden ydin on merkityksissä. Ihmismieli suuntautuu aina näkymättömiin merkityksiin ja käyttäytyminen puolestaan heijastaa ihmisen sisäisiä merkityksiä.



# Henkistä voimaa voi harjoitella

- Ihmiset eivät ole kategorisesti joko henkisesti vahvoja tai heikkoja. Jokaisella on henkistä voimaa tietty määrä ja kaikilla on mahdollisuus kehittyä ja tulla vahvemmiksi. (**Morin / Skarp**).
- Omia ajatuksia ja tunteita on mahdollista oppia säätämään ja hallinnoimaan, tavoitteena kyvykäs toimijuus vallitsevista olosuhteista huolimatta.
- Henkisen voiman kehittäminen ei tarkoita sitä, että ajattelun tulee olla koko ajan yltiöpositiivista, realiteettien uhallakin ("positiivari", ikuisen positiivisuuden ihannointi, "tsemppihenkisyyss", onnellisena olemisen velvoite). (**Morin**).
- Yhtymäkohta buddhalaiseen ajattelutapaan: negatiivisia asioita ja tuntemuksia ei kielletä; niiden ei anneta hallita elämää, vaan niistä pyritään pääsemään irti. Tunteet voivat olla positiivisten ja negatiivisten lisäksi myös neutraaleja (vrt. tunteiden kieltäminen). (**Klemola / Skarp**).



# Henkisen voiman kehittäminen

- Rationaalisen ja realistisen ajattelun kehittäminen. Tavoitteena on, että kontrolloimme itse omia tunteitamme sen sijaan, että ne kontrolloisivat meitä.
- *Resilienssi*: henkinen kapasiteetti, jonka avulla ihminen pystyy, usein tiedostamattomasti, hyödyntämään niitä voimavaroja ja vahvuuksia, jotka ylläpitävät hänen hyvinvointiaan erilaisissa tilanteissa (**kognitiivinen joustavuus**).
- Henkisesti vahvana oleminen ja toimiminen eivät tarkoita tunteettomuutta tai omien tunteiden vaimentamista; henkisen voiman kehittäminen auttaa näkemään ja ymmärtämään omat tunteensa selvemmin.
- Henkisesti vahva ihminen ei suinkaan ole täydellinen, kaiken tietävä ja taitava, vaan myös hän tarvitsee toisten ihmisten apua (oman heikkoutensa ja tietämättömyytensä tunnistaminen => kohti vahvempaa minuutta). (**Morin**).
- *"Voimattomuus ei määrittele ihmistä, eikä kyse ole heikkoudesta vaan hetkellisestä tilasta, josta on mahdollista päästä eroon."* (Jani Pekkinen/Puolustusvoimat) YLE 27.3.2026



# Tässä ja nyt – läsnäolon vaikea taito

- Nykymaailmassa jatkuva muutos on pysyvää; vain niihin asioihin, joihin voi itse vaikuttaa, kannattaa suunnata paljon energiaa (asenne).
- Nykyhetkeen keskittyminen ja läsnä olemisen taito liittyvät olennaisesti jokaiseen kamppailutaitoon => mitä paremmin kykenee olemaan läsnä, sitä tehokkaampi yleensä on.
- Henkisesti vahva elää nykyhetkessä eikä menneisyydessä => läsnäolon taito, keskittymiskyky: *"Jos mieli asustaa pääasiassa muualla kuin nykyisyydessä se tarkoittaa, että emme keskity siihen, mitä teemme."* (**Klemola**).
- *Mindfulness* (osa buddhalaisuutta, myös "muoti-ilmiö") asenteena, jonka avulla ihmiset oppisivat olemaan läsnä ja nauttimaan nykyhetkestä ilman itsekeskeisyyttä sekä suhtautumaan asioihin kärsivällisemmin ja ehkä myös myötätuntoisemmin.



# Vaikeimmat taistelut ovat harvoin fyysisiä

- **Ikääntyminen:** Ihminen ei kohtaa pelkästään lihasvoiman heikkenemistä tai nivelten jäykistymistä, vaan myös oman elämänvaiheensa rajallisuuden.
- Erityisesti niille, joiden identiteetti on rakentunut fyysisen suorituskyvyn varaan, ikääntyminen voi merkitä syvää kriisiä. Tällöin vaikein taistelu ei käydä kehossa, vaan suhtautumisessa kehon muuttumiseen.
- Vaikeimmat taistelut liittyvät usein siihen, miten ihminen säilyttää toimintakykynsä, arvokkuutensa ja merkityksellisyyden tunteensa muuttuvissa olosuhteissa.
- Kamppailulajit kehittävät ja vahvistavat monia kehon fyysisiä ja motorisia taitoja. Niiden lisäksi opimme harjoitusten kautta monia henkisen vahvuuteen liittyviä ominaisuuksia (mm. keskittyminen, kärsivällisyys, päättäväisyys, ratkaisukyky, sisäinen voimantunne), jotka ovat siirrettävissä ja hyödynnettävissä jokapäiväisessä toiminnassa.



# Oman elämän haltuunotto - taipuu, vaan ei taitu

- Kamppailulajeissa opitaan usein, että todellinen osaaminen ei ilmene vain kyvyssä voittaa, vaan myös kyvyssä hävitä, oppia ja jatkaa harjoittelua. Elämän ongelmat eivät (yleensä) ratkea itsestään. *"Elämä on ongelma, joka ei ratkea"* (**Pihlström**).
- ikääntyvä harjoittelija voi oppia näkemään kamppailun pitkäjänteisenä itsen kehittämisenä, jossa painopiste siirtyy **kontrollista hyväksyntään**. Tällöin fyysisen heikentymisen kokemuksesta voi tulla myös henkisen kypsymisen lähde.
- Jo antiikin Kreikassa filosofit pyrkivät näkökulman vaihtamisen avulla kehittämään kykyään säilyttää mielentyyneytensä missä olosuhteissa tahansa. (**Mattila**).
- Ideaali: henkisesti vahva ihminen kykenee kontrolloimaan ja tekemään omaan elämäänsä koskevia rationaalisia ja rakentavia päätöksiä tunnetilansa halliten/hyväsytyn => Mielen selkeys (**Skarp**). Tämän myötä ihminen kokee elämänsä mielekkäänä ja merkityksellisenä.

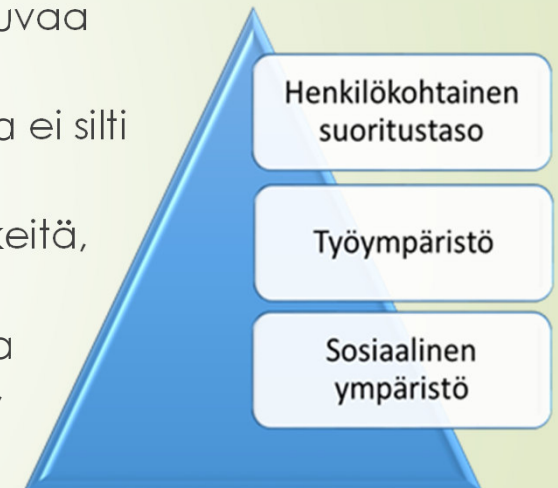


# Mukavuusrajojen tuolla puolen

- Ikääntyminen on monelle enemmän psykologinen kuin fyysinen taistelu. Sitoutunut harjoittelu ei merkitse vain ruumiillista kovuutta, vaan ennen kaikkea asennetta, jonka avulla voidaan paitsi kohdata vastoinkäymisiä myös elää täysipainoista elämää ja laajentaa toimintamahdollisuuksia.
- Taekwondon harjoittelu kehittää sisäistä kestävyyttä auttaen näin siirtämään henkistä katkeamispistettä. Harjoituksissa työnnämme itsemme ajoittain niin fyysisten kuin psyykkisten rajojen ulkopuolelle taitomme haastaen  
=> "henkisen höyrykattilan" tilavuuden laajentaminen (**Vuorinen**).
- Henkisesti vahva ihminen ei ole olosuhteiden vanki: elämän haltuunotto/vastuu ratkaisuistaan. Ei jää itsesäälin valtaan (uhriutuminen). Ei myöskään anna muille kohtuutonta valtaa omiin tunteisiinsa (esim. kritiikin vastaanottaminen ja vaikutus tunnetasolla). (**Morin**).
- *"Tullakseen vahvaksi ihmisen on voitettava ennen kaikkea itsensä, ei ketään muuta."*– Laotse

# Henkinen energia (Aki Hintsa)

- Käsite on monelle hankala, koska sitä ei voi mitata. Jokainen kuitenkin huomaa, kun se loppuu. Henkinen energia kuvaa jaksamista ja elinvoimaisuutta.
- Tasapainoisen tilan ylläpitäminen on haastavaa, mutta ei silti mahdotonta.
- 1. Anna aikaa niille ihmisille, jotka ovat sinulle todella tärkeitä, sillä he voivat myös auttaa akkujesi lataamisessa,
- 2. älä anna työn (tai harrasteen, opintojen) imeä kaikkea energiaasi, keskity positiivisiin asioihin, jotka motivoivat,
- 3. muista pitää huolta itsestäsi,
- 4. ota aikaa omien arvojesi pohtimiseen, jotta voisit elää elämääsi niiden mukaan. Älä ole matkustaja omassa elämässäsi. (**Saari/Hintsa**).



# Miten taekwondo tukee henkistä voimaa ja toimijuutta - keskeiset mekanismit

## 1. Itseluottauksen (self-efficacy) vahvistaminen; itsevarmuus omiin kykyihin on keskeinen toimijuuden lähde.

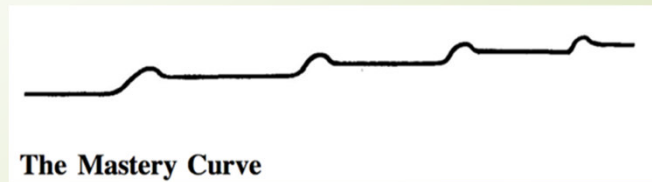
- Taekwondo tarjoaa selkeitä "mastery-kokemuksia" (oppiminen, tekniikan hallinta, edistyminen vyöarvoissa), sosiaalista mallintamista (ohjaajat, ikätoverit) ja palautetta; kaikki nämä nostavat harjoittelijan uskoa omiin taitoihin ja halua toimia itsenäisesti. "Tasanko"-vaiheiden sietokyky (**Leonard**). Tahdonvoima.

## 2. Kognitiiviset vaatimukset.

- Tekniikoiden opettelu, taktiikan hahmottaminen ja reaktioharjoitteet kuormittavat työmuistia ja huomio-ohjausta, mikä voi ylläpitää kognitiivista toimintakykyä ja itseohjautuvuutta arjessa.

## 3. Emotionaalinen säätely ja resilienssi.

- Lämmittelyt, hengitykseen sidotut liikesarjat ja kontrolloidut haasteet auttavat stressin säätelyssä; onnistumiset pienissä haasteissa vähentävät epävarmuutta ja kasvattavat sietokykyä epäonnistumisia kohtaan.





# Miten taekwondo tukee henkistä voimaa ja toimijuutta - keskeiset mekanismit

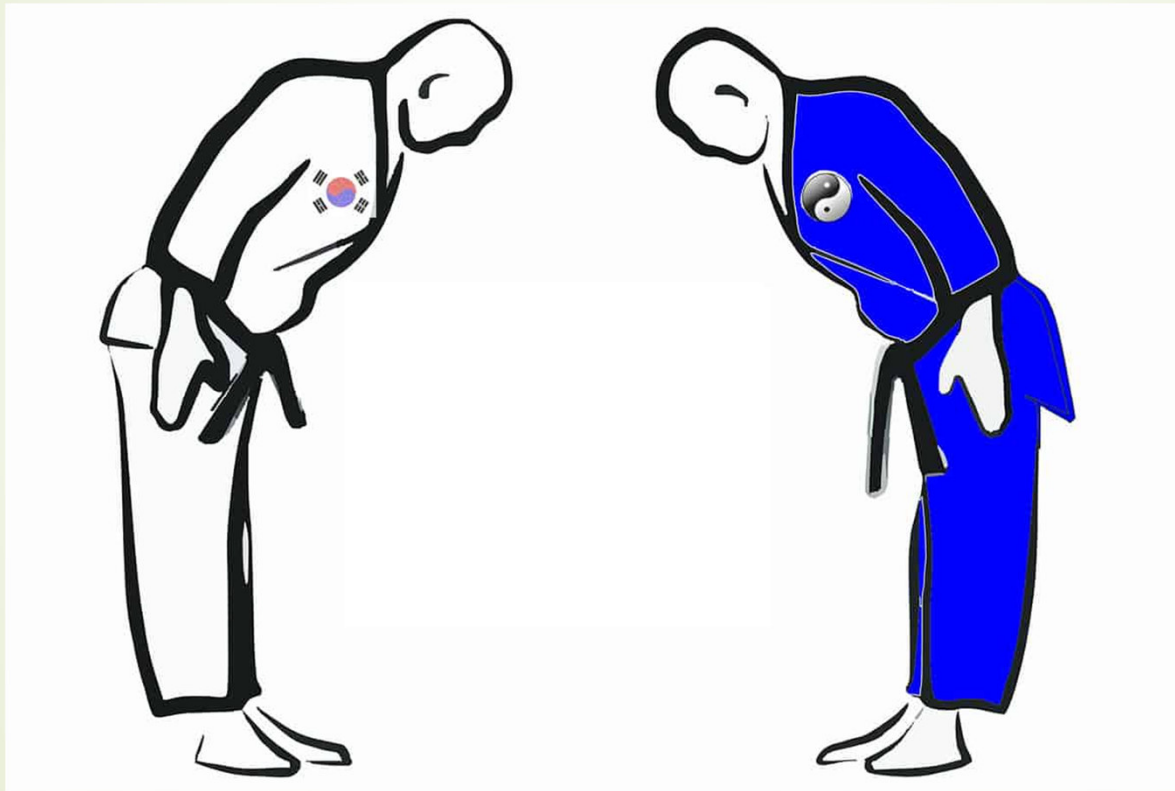
## 4. Sosiaalinen pääoma ja roolit; toimijuuden ympäristö.

- Saliyhteisö tarjoaa sosiaalista tukea, mahdollisuuden myös ohjata ja opettaa muita (mentorointi) ja osallistua ryhmän päätöksiin; nämä roolit edistävät kontrollin tunnetta omassa elämässä ja yhteisössä. Sosiaalinen tuki yhdessä itse-  
tehokkuuden kanssa ennustaa parempaa, pitkäkestoista osallistumista.

## 5. Fyysinen toimintakyky tukee autonomiaa.

- Parempi tasapaino, lihasvoima ja liikkuvuus vähentävät kaatumis- ja toimintakyvyn rajoitteita, mikä konkreettisesti lisää mahdollisuutta toimia itsenäisesti kotona ja yhteisössä; näin fyysinen harjoittelu toimii toimijuuden mahdollistajana.

# Gamsahamnida



# Lähteet

Gustafsberg, Harri (2014). *Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen*. Siipipyörä. Tallinna: Printon Printing House.

Hintsanen, Jari (2021). Taekwondo ja "kolmas ikä" – uutta potkua elämään. *Taekwondo-lehti* 11. <https://www.suomentaekwondoliitto.fi/taekwondolehti/2021/11-2021/>

Jalamo, Ilpo & Talonen, Jyrki (2011) : Renkaita vedessä – ajatuksia kamppailutaidoista. Tammisaari: omakustanne.

Klemola, Timo 1998. *Ruumis liikkuu–liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista*. Tampere: Tampereen yliopisto.

Klemola Timo (2013) *Mindfulness. Tietoisuuden harjoittamisen taito*. Jyväskylä : Docendo.

Leonard, George (1991). *Mastery: The Keys to Success and Long-Term Fulfillment*. New York: Plume

Mattila, Antti (2011). *Näkökulman vaihtamisen taito*. WSOY.

Moenig, U., Kim, M., & Choi, H. M. (2023). Traditional martial arts versus martial sports: the philosophical and historical academic discourse. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 18(1), 41–58.

Morin, Amy (2015). *13 Things Mentally Strong People Don't Do*. London: HarperCollins Publishers.

Pons van Dijk G, Leffers P, Lodder J. (2014). The effectiveness of hard martial arts in people over forty: An attempted systematic review. *Societies* 4(2):161-179.

Puhakainen, Jyri. (1995). *Kohti ihmisen valmentamista. Holistinen ihmiskäsitys ja sen heuristiikka urheiluvalmennuksen kannalta*. Tampere: Taju.

Rauhala, Lauri (1985). *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. 2. tarkistettu painos. Helsinki: Gaudeamus.

Saari, Oskari (2015). *Aki Hintsan Voittamisen anatomia*. WSOY: Helsinki.

Sillfors, Mikko. (25.2.2014). Vieraskynä: "Ateistinen henkisyys". <https://www.areiopagi.fi/2014/02/ateistinen-henkisyys/>

Skarp, Ari-Pekka (2019). *Mielen laboratorio*. Basam Books. Keuruu: Otava.

Suomen Olympiakomitea (2026). SporttiData. <https://www.olympiakomitea.fi/sporttidata/>

Tuomi, Tiiu (4.12.2024). Physiology and Physical Qualities of Taekwondo-Adaptation of training in age over 50. [https://bin.yhdistysavain.fi/1604345/Mm1ALbjAY8D9nb19pn2J0d1XWN/Tuomi\\_Tiiu - Physiology and Physical Qualities of Taekwondo-1.pdf](https://bin.yhdistysavain.fi/1604345/Mm1ALbjAY8D9nb19pn2J0d1XWN/Tuomi_Tiiu_-_Physiology_and_Physical_Qualities_of_Taekwondo-1.pdf)

Vuorinen, Niko (2015). *Kalpa ja mieli. Filosofiaa miekkailusta ja mielenhallinnasta*. Helsinki: Basam Books, Viisas Elämä.