



Lähteet

Tuomela, T. 2023. Psyykkisen valmennuksen opas Terve urheilija-ohjelmaan. Toiminnallinen opinnäytetyö. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu.

Johdanto

- Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. Joustava mieli urheilussa. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Weinberg, R. & Gould, D. 2019. Foundations of sport and exercise psychology. 7. painos. Human Kinetics. Yhdysvallat.

Itseluottamus

- Andrade, V. 2015. The importance of models of self-confidence in sports performance. Journal of social and psychological sciences, 8, 1, s. 1-7.
- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia - Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus. Lahti.
- Bayköse, N., Sahin, F., Sahin, A. & Eryücel, M. 2019. Is self-talk of athletes one of the determinants of their continuous sportive confidence level? Journal of education and training studies, 7, 2, s. 192-197.
- Burton, D. & Raedeke, T. 2008. Sport Psychology for Coaches. Human Kinetics. Yhdysvallat.
- Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. Joustava mieli urheilussa. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A. & Tuzović, A. 2014. Self-confidence in sport. Sport Science. International scientific journal of kinesiology. 7, 1, s. 47-55.
- Van Raalte, J. L. & Vincent, A. 2017. Self-Talk in Sport Performance. Oxford research encyclopedia of psychology.
- Weinberg, R. & Gould, D. 2019. Foundations of sport and exercise psychology. 7. painos. Human Kinetics. Yhdysvallat.
- Williams, J. & Hacker, C. 2021. Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. Teoksessa Williams, J. & Krane, V. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. s. 278-313. McGraw-Hill Education. New York.

Motivaatio

- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia - Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus. Lahti.
- Burton, D. & Raedeke, T. 2008. Sport Psychology for Coaches. Human Kinetics. Yhdysvallat.
- Cotterill, S. 2013. Team psychology in sports: theory and practice. Routledge.
- Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 109-120. VK-kustannus. Lahti.

- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2020. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. s. 48-67. 3. painos. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Helsinki
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. Joustava mieli urheilussa. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L., & Konttinen, N. 2015. Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. Journal of Sport Behavior, 38, 4, s. 1-18.
- Tohidi, H. & Jabbari, M. 2012. The effects of motivation in education. Procedia – Social and Behavioral Sciences, 31, s. 820-824.
- Weinberg, R. 2014. Goal setting in sports and exercise Research to practice. Teoksessa Van Raalte, J. L. & Brewer, B. W. (toim.), Exploring sport and exercise psychology, s. 55-82. American Psychological Association.

Mielikuvaharjoittelu

- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia - Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus. Lahti.
- Burton, D. & Raedeke, T. 2008. Sport Psychology for Coaches. Human Kinetics. Yhdysvallat.
- Gould, D., Voelker, D. K., Damarjian, N., & Greenleaf, C. 2014. Imagery training for peak performance. Teoksessa Van Raalte, J. L. & Brewer, B. W. (toim.), Exploring sport and exercise psychology s. 55-82. American Psychological Association.
- Jose, J., Joseph, M. M., & Matha, M. 2018. Imagery: It's effects and benefits on sports performance and psychological variables: A review study. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 3, 2, s. 190-193.
- Kataja, J. 2020. Mielikuvien käyttö. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. s. 199-200. 3. painos. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Helsinki.
- Vealey, R. & Forlenza, S. 2021. Using imagery as a mental training tool in sport. Teoksessa Williams, J. & Krane (toim.) Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. s. 244-272. McGraw-Hill Education. New York.