



**Psyykkisen
valmennuksen opas**
urheilijoille ja valmentajille

terveurheilija[®]



Johdanto

Tervetuloa Terve urheilija -ohjelman psyykkisen valmennuksen oppaan pariin!

Tämä opas tarjoaa urheilijoille ja valmentajille tietoa psyykkisestä valmennuksesta sekä sen käytännön toteutuksesta.

Mitä on psyykinen valmennus?

- Psyykkisessä valmennuksessa harjoitetaan suunnitelmallisesti urheilijan psyykkisiä taitoja.
- Tarkoituksena on parantaa suorituskkyä, lisätä nautintoa tai saavuttaa suurempi tyytyväisyys urheilussa.
- Psyykkisen valmennuksen avulla pyritään kehittämään itsetuntemusta sekä tunnistamaan omaan suorituskkyyn ja hyvinvointiin vaikuttavia toimintamalleja sekä tunteita ja ajatuksia näiden taustalla.
- Psyykinen valmennus ei liity vain haasteiden ratkaisemiseen, vaan sitä hyödynnetään yhtälailla jo valmiiksi hyvän lähtötilanteen parantamiseen tai tilanteen ylläpitämiseen tasapainossa.

Opas sisältää kolme päälukua:

1. Itseluottamus
2. Motivaatio
3. Mielikuvaharjoittelu

Oppaan tavoitteena on lisätä ymmärrystä psyykkisen valmennuksen osaluista sekä tarjota käytännön harjoitteita psyykkisten taitojen kehittämiseen. Harjoitteet ovat esimerkkejä ja sovellettavissa eri lajeihin.



1. Itseluottamus

Itseluottamus tarkoittaa, että urheilija luottaa omaan kykyihinsä ja uskoo olevansa riittävän kyvykäs menestyäkseen tai suoriutuakseen eri tilanteista.

Itseluottamuksen hyötyjä urheilijalle

- Enemmän positiivisten tunteiden kokemuksia
- Rohkeutta ponnistella kohti tavoitteita epäonnistumisten välttelyn sijasta
- Parempi keskittyminen
- Haastavampien tavoitteiden asettaminen sekä niihin sitoutuminen
- Psyykkisen vahvuuden kehittyminen

Itsepuhe - tekniikka itseluottamuksen kehittämiseen

Itsepuhe tarkoittaa itselle suunnattua puhetta, joka tapahtuu oman pään sisällä tai ääneen sanottuna.

Ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa. Tämän takia itsepuhe vaikuttaa olennaisesti itseluottamukseen ja suorituskyykyyn harjoitusten ja kilpailujen aikana.

Urheilijan on siis hyvä olla tietoinen omasta itsepuheestaan
– onko itsepuhe suoritusta tukevaa vai suoritukselle haitallista?



1. Itseluottamus – harjoitteet

Harjoite 1. Onnistumisten huomaaminen

Tämän harjoitteen avulla voit havahtua siihen, kuinka harjoituksista voi löytyä useampia hyviä asioita, vaikka päällimmäinen tunne olisi päinvastainen. Tämä harjoitus on tärkeä erityisesti niissä hetkissä, kun treenit eivät ole sujuneet omasta mielestä hyvin.

- Pidä treeneistäsi onnistumispäiväkirjaa vähintään viikon ajan.
- Kirjaa ylös kaikista treeneistä ainakin kolme asiaa, joissa olet onnistunut.
- Nämä asiat voivat liittyä esimerkiksi henkisen puolen onnistumisiin, taidon oppimiseen tai siinä kehittymiseen tai vaikkapa onnistuneeseen suoritukseen. Onnistumiset voivat olla mitä vain pienten ja suurempien onnistumisten välillä.

(Mukaillen: Pietikäinen & Pasanen 2023)

Harjoite 2. Itseluottamuksen tunnistaminen

Tämän harjoitteen avulla opit, miltä itseluottamus tuntuu omalla kohdallasi ja missä tilanteissa sitä esiintyy.

- Palauta mieleesi hetkiä, joissa olet tuntenut itseluottamusta ja onnistumisen kokemuksia.
- Miltä itseluottamus on sinusta tuntunut? Pohdi millaisia ajatuksia, tunteita sekä kehon tuntemuksia nämä hetket ovat herättäneet.
 - Esimerkki: Kun koen itseluottamusta, ”olen innoissani, mutta samaan aikaan pysyn rauhallisena.” Kun koen itseluottamusta, ”suorittaminen on rentoa ja voin vain nauttia siitä, mitä olen tekemässä.”
- Aina kun tunnistat itsessäsi näitä ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia, kiinnitä niihin huomiota ja anna niiden vahvistua.
- Pohdi seuraavaksi, missä eri tilanteissa näitä itseluottamuksen kokemuksia usein esiintyy.
 - Esimerkki: Koen itseluottamusta, kun ”saavun kotiin lenkin jälkeen”.

Hakeudu näihin tilanteisiin mahdollisimman usein, nauti silloin itseluottamuksen tunteesta ja anna sen vahvistua.

(Mukaillen: Arajärvi & Thesleff 2020)

Harjoite 3. Itsepuheen kehittäminen

Ala kiinnittämään huomiota, miten puhut itsellesi eri tilanteissa.

- Huomaatko tiettyjä negatiivisia sanoja, lauseita tai ajatusmalleja, jotka toistuvat usein itsepuheessasi?
- Tee itsellesi lista huomaamistasi haitallisista asioista. Kiinnitä myös huomiota, missä tilanteissa ja minkä asian seurauksena näitä ajatuksia esiintyy.

Tämän jälkeen lähde miettimään, kuinka voisit kääntää haitallisen ajatuksen positiiviseksi.

- Alla olevasta esimerkkitaulukosta näet, miten ajatuksia voi lähteä kehittämään omaa toimintaa tukeviksi.
- Tarkoituksena ei ole kieltää negatiivisia ajatuksia, vaan harjoitella tunnustamaan ja muokkaamaan niitä positiivisiksi. Kun siis haitallinen ajatus ilmaantuu, se päättyy silti aina toimintaa tukevaan ajatukseen.

Lopuksi kehitä itsellesi vihje, jonka avulla muistat toimia harjoitellusti haitallisen ajatuksen ilmaantuessa.

- Tämä voi olla esimerkiksi yksi syvä hengitys, jokin sana, kuten ”keskity” tai mikä vaan itsellesi sopivalta tuntuva vihje. Vihjeen avulla muistat jatkaa itsepuhetta positiivisella lauseella.

Esimerkkejä itsepuheen kehittämiseksi:

Haitallinen ajatus	Korvaava, suoritusta tukeva ajatus
”Tämä liike on täysin mahdoton, en tule ikinä oppimaan sitä.”	”Olen oppinut vaikeita taitoja aiemminkin, kun vain olen kärsivällinen. Tulen vielä oppimaan tämänkin.”
”Olenpa typerä. Miksi menin mokaamaan tämän?”	”Jokainen tekee joskus virheitä. Nyt rauhoitun ja keskityn täysillä seuraavaan suoritukseen.”

(Mukaillen: Williams & Hacker 2021)



2. Motivaatio

Motivaatio on voima, joka saa ihmisen toimimaan ja tekemään töitä kohti tavoitteitaan. Motivaatio ohjaa käyttäytymistä tiettyyn suuntaan sekä vahvistaa ja ylläpitää sitä. Motivaatio siis selittää, miksi ihminen toimii tietyllä tavalla.

Sisäinen motivaatio

- pohjautuu ihmisen omaan kiinnostukseen tai nautintoon tehtävää kohtaan.

Ulkoiset motivaatio

- on lähtöisin yksilön ulkopuolisista tekijöistä, kuten toimintaa seuraavista palkkioista tai rangaistuksista.

Sisäinen motivaatio on urheilijalle lähtökohtaisesti tavoiteltavampaa.

Miten motivaatio vaikuttaa urheilijan toimintaan?

- Kuinka hyvin urheilija sitoutuu toimintaan
- Kuinka paljon urheilija on valmis yrittämään
- Kuinka haasteellisia tehtäviä valitaan
- Kuinka laadukkaita suoritukset ovat

Tavoitteenasettelu – tekniikka motivaation vahvistamiseen

Tavoitteenasettelu on prosessi, jossa suunnitellaan, kuinka saavutetaan halutut tavoitteet.

Tavoitteenasettelun muistilista

1. **Aseta tavoitteita lyhyelle ja pitkälle aikavälille**, sekä harjoituksiin että kilpailuihin.
2. **Hyödynnä eri tavoitetyyppejä:**
 - *Prosessitavoite* keskittyy johonkin yksittäiseen asiaan, kuten yksittäisen taidon tai yksityiskohdan oppimiseen.
 - *Suoritustavoite* keskittyy johonkin tiettyyn suoritukseen, esim. tietyn matkan juokseminen tavoiteajassa.
 - *Lopputulostavoite* keskittyy lopputulokseen, kuten kilpailun voittamiseen.
3. **Määritä tavoite tarkasti** – mistä tiedetään, milloin tavoite on saavutettu?
4. **Tee tavoitteesta mitattava** – milloin tavoite on saavutettu?
5. **Ole realistinen** – tavoite tuo haastetta, mutta on saavutettavissa.

Muista muotoilla
tavoitteesi
positiivisesti!



2. Motivaatio – harjoitteet

Harjoite 1. Motivaation vaihtelu

Heikentyneen motivaation avuksi

- Tee ajatuskartta tekijöistä, joiden koet heikentävän motivaatiotasi eri tilanteissa.
- Voit miettiä esimerkiksi treenien sisältöä, harjoituskauden vaiheita, arkesi kokonaiskuormitusta, treeniympäristöä, saamiasi tuloksia, kilpailu- tai vertailuasetelmaa, omia tavoitteitasi yms.
- Millaisia motivaatiotasi heikentäviä tekijöitä tunnistat? Mistä motivaation puute voisi mahdollisesti johtua ja mitä se voisi kertoa sinulle? Entä mistä motivaation heikentyminen on saanut alkunsa?
- Kun pysähdyt arvioimaan näitä tekijöitä, voit oppia tilanteesta jotakin uutta ja löytää mahdollisesti jonkun tietyn asian, joka on vaikuttanut motivaation heikentymiseen.

Vahvan motivaation hetkellä

- Motivaatioon vaikuttavien tekijöiden äärelle kannattaa pysähtyä myös tilanteissa, joissa kokee itsensä hyvin motivoituneeksi.
- Vahvan motivaation hetkellä pysähdy miettimään, mitkä tekijät tilanteeseen vaikuttavat. Nämä tekijät voivat olla urheiluun tai muuhun sen ulkopuoliseen elämään liittyviä asioita.
- Millaisia motivaatiotasi vahvistavia tekijöitä tunnistat? Miten toimit, mihin huomiosi kiinnittyy ja mitkä asiat ovat erilailla kuin tavallisen tai alhaisemman motivaation hetkellä?
- Vahvan motivaation aikana merkille pistetyistä asioista voi olla hyötyä myös silloin, kun motivaatio ei ole parhaimmillaan. Motivaatiosi vaihteluun vaikuttavia tekijöitä tunnistamalla ymmärrys itseäsi kohtaan lisääntyy ja motivaation vaihtelun hyväksymisestä tulee helpompaa.

(Mukaillen: Pietikäinen & Pasanen 2023)



Harjoite 2. Motivoitumisen taito

Vaihe 1

- Mieti jotain asiaa, esimerkiksi kotityötä, jonka tekeminen ei kiinnosta sinua juuri ollenkaan. Valitse sellainen tekeminen, johon et haluaisi käyttää yhtään aikaasi.
- Ota kellosta aikaa yksi minuutti, jonka aikana sinun tulee perustella itsellesi tai jollekin toiselle henkilölle mahdollisimman monipuolisesti, miksi sinun kannattaisi alkaa tekemään tätä epäkiinnostavaa asiaa.
- Mieti, miksi todella haluaisit ryhtyä tekemään sitä. Miksi se on tärkeää tai mielekästä ja mitä hyötyisit siitä, että saat asian tehtyä? Voit kirjoittaa asiat paperille, jos haluat tehostaa harjoitusta.
- Minuutin jälkeen pysähdy tarkastelemaan, miltä asian tekeminen nyt tuntuisi. Olisiko se yhtään houkuttelevampaa? Tai oletko yhtään vakuuttuneempi siitä, että sinun kannattaisi tai jopa haluaisit nyt aloittaa?

Vaihe 2

- Seuraavaksi voit alkaa miettimään jotain omaan lajiisi tai muuhun elämän osa-alueeseen liittyvää asiaa, jonka tekeminen on tärkeää, mutta sinulle se tuntuu jostain syystä epämieluisalta.
- Nyt sinulla on minuutti aikaa vakuuttaa itsesi siitä, että haluat tehdä tämän asian! Mikä tekemisessä on tärkeää, mieluista, kiinnostavaa ja jopa houkuttelevaa?

Huom! Ole tehtävän aikana täysin miettimättä sitä, miksi et haluaisi ryhtyä tekemään valitsemiasi asioita.

(Mukaillen: Arajärvi&Thesleff 2020)



2. Motivaatio – harjoitteet

Harjoite 3. Tavoiteportaatt

Aloita harjoite pohtimalla mitä haluat saavuttaa jollakin tietyllä aikavälillä (esim. 5 vuoden päästä). Nämä pitkän aikavälin tavoitteet voivat liittyä uran saavutuksiin tai omien taitojesi kehittymiseen.

- Lähde etenemään alaspäin ikään kuin porras kerrallaan lähemmäs nykyhetkeä.
- Pohdi, mitä sinun tulisi saavuttaa tai osata esimerkiksi kolmen vuoden, vuoden, puolen vuoden, 3 kuukauden ja esimerkiksi kuukauden päästä nykyhetkestä.
- Kuvaa jokaisen portaatan kohdalla, mitä haluat saavuttaa siihen mennessä. Kuvaa tavoitteesi sitä yksityiskohtaisemmin, mitä lähempänä nykyhetkeä olet. Huolehdi myös, että mitä lähempänä nykyhetkeä olet, sitä vahvemmin tavoitteesi tulee liittyä omaan suoritukseesi eli asioihin, joihin pystyt itse vaikuttamaan.
- Merkitse portaisiin alustavia ajankohtia, jolloin ajattelet tavoitteiden tulevan saavutetuiksi.

Käytä apuna harjoituksessa tavoitteenasettelun muistilistaa (sivu 4).

(Mukaiillen: Arajärvi & Thesleff 2020)





3. Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelu tarkoittaa mielen avulla tehtäviä harjoitteita, jotka liittyvät urheilijan tunnetiloihin, johonkin suorituksen osaan tai koko suoritusprosessiin.

Mielikuvaharjoittelu

- on uuden tai aiemmin tapahtuneen asian luomista mielessä aisteja käyttämällä, mutta ilman siihen liittyvää ulkoista ärsykettä.
- on moniaistinen kokemus, jossa mielikuvien luomiseen hyödynnetään kaikkia aisteja.
- mahdollistaa lajitaitojen ja psyykkisten taitojen harjoittelun ilman todellista harjoittelu- tai kilpailuympäristöä.

Mielikuvaharjoittelun hyötyjä urheilijalle:

- Itseluottamuksen parantuminen
- Motivaation lisääntyminen
- Parempi keskittyminen
- Tunteiden ja stressinhallinnan taidot
- Ahdistuneisuuden vähentyminen
- Energiatasojen säätelyn taitojen kehittyminen
- Itsetietoisuuden kehittyminen
- Parantaa urheilusuoritusta ja oppimista

Mielikuvaharjoittelun kolme perustaitoa:

Perspektiivi = Mielikuvia osataan tuottaa eri perspektiiveistä, esimerkiksi ulkoisesta ja sisäisestä perspektiivistä.

Hallinta = Mielikuvien sisältöä osataan hallita niin, että mielikuvat ovat positiivisia ja harjoittelua tukevia.

Elävyys = Mielikuvat vastaavat mahdollisimman paljon todellista tilannetta sisältäen tarkat yksityiskohdat sekä aidot olotilat ja tunteet.



3. Mielikuvaharjoittelu – harjoitteet

Harjoite 1.

Mielikuvaharjoituksen perusmalli

1. Rentoudu noin viiden minuutin ajan ja anna mielen sisäisten ja ulkoisten häiriötekijöiden siirtyä taka-alalle.
2. Kuvittele itsesi johonkin aikaisemman tilanteen aikaan ja paikkaan, jossa olet kokenut olosi rauhalliseksi ja miellyttäväksi. Eläydy kyseiseen tilanteeseen kaikilla aisteilla. Kun tunne on voimakkaimmillaan, pyri vahvistamaan se selvästi uloshengityksen aikana.
3. Siirry nyt mielikuvissasi elokuvateatteriin ja asetu istumaan mukavalle ja pehmeälle istuimelle. Ala katsoa elokuvaa, jossa esiinnyt itse päähenkilönä.
4. Elokuva alkaa. Näet itsesi elokuvassa esittämässä tilannetta, jossa olet onnistunut. Ota muutama syvä hengitys ja nauti tapahtuneesta.
5. Seuraavaksi hyppäät itse elokuvaan. Olet nyt elokuvan pääroolin esittäjä. Tee kaikki oikein ja vahvasti, niin varmasti kuin osaat.
6. Elokuva jatkuu ja huomaat liukuvasi kuin itsestään tulevaan kisaan.
7. Huomaat kaiken sujuvan hienosti ja yhtä hyvin kuin aikaisemmassakin suorituksessa. Hengitä kaksi syvää hengitystä ja palauta mieleesi ne tunteet, jotka johtavat onnistuneeseen suoritukseen.
8. Herätä itsesi laskemalla luvut 5 – 4 – 3 – 2 – 1.

(Mukaillen: Kataja 2020)

Harjoite 2. Mielikuvan elävyys

- Kuvittele itsesi tuttuun paikkaan, jossa yleensä olet lajisi parissa. Paikka on tyhjä muista ihmisistä. Seisot keskellä paikkaa ja katselet ympärillesi. Kuulet ympärilläsi olevan hiljaisuuden.
- Ala kiinnittämään huomiota mahdollisimman moneen yksityiskohtaan. Mitä asioita näet ympärilläsi? Entä mitä värejä ja muotoja? Miltä paikassa tuoksuu?
- Seuraavaksi kuvittele itsesi samaan paikkaan, mutta nyt paikalla on myös vastustajia. Olet valmistautumassa suoritukseesi. Pyri näkemään tämä mielikuva oman kehosi sisältä.
- Näet ympärillä muita urheilijoita sekä valmentajasi. Kuulet lajiisi kuuluvia tuttuja ääniä, yleisön hälinää, tiimikavereiden puhetta ja valmentajan kannustusta. Otat huikan juomapullostasi ja tunnet kylmän ja raikkaan veden suussasi.
- Pyri eläytymään omaan kilpailuun edeltäviin tunteisiisi, kuten innostuksen ja jännityksen kokemuksiin. Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?

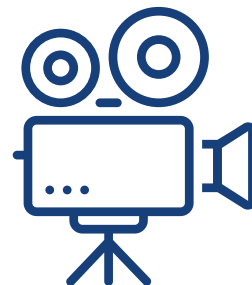
(Mukaillen: Vealey & Forlenza 2021)

Harjoite 3. Oma käsikirjoitus

Luo itsellesi käsikirjoitus asiasta, jota harjoittelet tai jossa haluat onnistua. Se voi olla esimerkiksi jokin suoritus tai suorituksen osa.

- Kirjoita ylös yksityiskohtainen kuvaus täydellisesti etenevän tilanteen vaiheista.
- Ota mukaan myös mahdollisimman tarkat tunnetilat sekä ajatukset.
- Käsikirjoitukseen voi sisällyttää mukaan yllättäviä tai haastavia tilanteita, joihin voit opetella reagoimaan mielikuvassa halutulla tavalla.
- Harjoittele valmista käsikirjoitusta mielikuvissasi.
- Harjoitteen voi toistaa sen pituuden mukaan esimerkiksi 3-10 kertaa peräkkäin.

(Mukaillen: Arajärvi & Thesleff 2020)





Lue lisää

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

Lähteet

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.

Luku 1

- 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.

Luku 2

- 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.

Opas

Tytti Tuomela

Liikunnanohjaaja AMK

Oppaan ulkoasu

Terve urheilija -ohjelma, Veronika Virtapohja

- 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.

Luku 3

- 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.