



Liikuntapsykologian opintotarjonta 2023-2024

Liikuntatieteellinen tiedekunta



Liikuntapsykologian vastuuhenkilöt

- Liikuntapsykologian suomenkielisistä perus- ja aineopinnoista vastaa yliopistonopettaja [Hanna-Mari Toivonen](#)
- Liikuntapsykologian kansainvälisestä maisteriohjelmasta [Master's Degree Programme in Psychology of Physical Activity, Health, and Well-Being](#) (PsyAct) vastaa apulaisprofessori [Keegan Knittle](#)



Liikuntapsykologian opintotarjonta lukuvuonna 2023-2024

- [Liikuntapsykologian perusopintokokonaisuus](#) (25op)
- Liikuntapsykologian aineopintojen opintojakso [LPSA1004 Johtajuus ja vastuunotto liikunnassa](#) (perusopintojen jälkeen)
- Liikuntapsykologian kansainvälinen maisteriohjelma siihen erikseen valituille opiskelijoille, [seuraava haku tammikuussa 2024](#)
- Muut aineopintojen opintojaksot ovat tarjolla maksullisina opintoina (15€/op) [Avoimessa yliopistossa](#)
- Jos olet kiinnostunut aineopinnoista, tervetuloa liikuntapsykologian aineopintojen infotilaisuuteen maanantaina 18.9. klo 18 osoitteessa: <https://jyufi.zoom.us/j/62485868091>
- Alumniopinto-oikeudella maksuttomia opintoja



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Liikuntapsykologian perusopinnot 2023-2024

Liikuntatieteellinen tiedekunta



Liikuntapsykologian perusopinnot (25op)



- Liikuntapsykologian perusopinnoissa perehdytään ihmisten käyttäytymiseen yksilö- ja ryhmätasolla liikunnan, hyvinvoinnin ja kilpaurheilun näkökulmista.
- Yhteiskunnan muuttuminen, terveyden kannalta liian vähäinen liikunta ja jatkuvasti kiristynvä kansallinen ja kansainvälinen kilpailu ovat lisänneet liikuntapsykologisen osaamisen ja ymmärryksen tarvetta suomalaisissa liikunta-, koulutus-, hyvinvointi-, kilpaurheilu- ja huippu-urheiluympäristöissä.
- Liikuntapsykologian perusopinnot suoritettuaan opiskelija ymmärtää liikuntapsykologian erityispiirteitä ja teoreettisia lähtökohtia sekä osaa hyödyntää tietoa päätöksenteon ja käytännön suunnittelun tukena.



Suositteltu suoritusjärjestys

Suorita ensimmäisenä

LPSP1004
Liikuntapsykologian
perusteet



Suorita seuraavaksi

LPSP1003 Tunne- ja
vuorovaikutustaidot
liikunnassa

LPSP1005 Psyykkinen
valmennus 1

LPSP1006 Ryhmäilmiöt
liikunnassa 1



Suorita viimeisenä

LTKY1006 Liikunta- ja
terveyskäyttämisen
edistäminen



LPSP1004 Liikuntapsykologian perusteet (5op)

- **Opettaja:** Hanna-Kaisa Raninen
- **Toteutukset:**
 - Syyslukukauden toteutuksen jälki-ilmoittautuminen avoinna Sisussa 29.10. saakka
 - Kevätlukukauden toteutukselle ilmoittautuminen on 1.1.-15.1. + jälki-ilmoittautuminen 31.3. saakka
- **Oppikirjallisuus:**
 - Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011 tai uudempi). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
 - [Suomen Urheilupsykologisen Yhdistyksen \(Supy\) ammattieettiset suositukset](#)
 - Artikkelilähteitä ajankohtaisesta kirjallisuudesta ja tutkimuksesta (tiedot löytyvät Moodlesta)
- **Suoritustapa:**
 - Vertaisarviointitehtävä
 - Monivalintatentit x 4 (60min/tentti)
 - Esseetentti (12h auki)
 - Itsearviointi
 - Bonustehtäviä (sis. luentotallenteita ja muita materiaaleja sekä tehtäviä)



LPSP1005 Psyykkinen valmennus 1 (5op)

- **Opettaja:** Hanna-Mari Toivonen (ja Reko Luojumäki)
- **Toteutukset:**
 - Syyslukukauden toteutuksen jälki-ilmoittautuminen avoinna Sisussa 29.10. saakka
 - Kevätlukukauden toteutukselle ilmoittautuminen on 1.1.-15.1. + jälki-ilmoittautuminen 31.3. saakka
- **Oppikirjallisuus:**
 - Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (2012 tai uudempi). Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
 - [Suomen Urheilupsykologisen Yhdistyksen \(Supy\) ammattieettiset suositukset](#)
 - Artikkelilähteitä ajankohtaisesta kirjallisuudesta ja tutkimuksesta (tiedot löytyvät Moodlesta)
- **Suoritustapa:**
 - Vertaisarviointitehtävä
 - Monivalintatentit x 4 (60min/tentti)
 - Esseetentti (12h auki)
 - Itsearviointi
 - Bonustehtäviä (sis. luentotallenteita ja muita materiaaleja sekä tehtäviä)



LPSP1006 Ryhmäilmiöt liikunnassa 1 (5op)

- **Opettaja:** Hanna-Mari Toivonen
- **Toteutukset:**
 - Syyslukukauden toteutuksen jälki-ilmoittautuminen avoinna Sisussa 29.10. saakka
 - Kevätlukukauden toteutukselle ilmoittautuminen on 1.1.-15.1. + jälki-ilmoittautuminen 31.3. saakka
- **Oppikirjallisuus:**
 - Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (2009). Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
 - Artikkelilähteitä ajankohtaisesta kirjallisuudesta ja tutkimuksesta (tiedot löytyvät Moodlesta)
- **Suoritustapa (valinnan voi tehdä vasta Moodlesta):**
 - Verkkoväittelytehtävä
 - Verkkotenttisuoritustapa: monivalintatentit x 3 (75min/tentti) + esseetentti (12h auki)
 - Oppimistehtäväsuoritustapa: oppimistehtävä + tiivistelmä
 - Itsearviointi
 - Bonustehtäviä (sis. luentotallenteita ja muita materiaaleja sekä tehtäviä)



LPSP1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa (5op)

- **Opettaja:** Hanna-Mari Toivonen
- **Toteutukset:**
 - RYHMÄ 1: **Lähiopetus** syyslukukausi ilmoittautuminen 18.9. saakka (max. 16 ilmoittautumisjärjestyksessä)
 - RYHMÄ 2: **Verkkokurssi** syyslukukausi ilmoittautuminen 2.10. saakka (max. 32 ilmoittautumisjärjestyksessä)
 - RYHMÄ 3: **Lähiopetus** kevätlukukausi ilmoittautuminen 11.12.-22.1. (max. 16 ilmoittautumisjärjestyksessä)
 - RYHMÄ 4: **Verkkokurssi** kevätlukukausi ilmoittautuminen 1.2.-13.3. (max. 32 ilmoittautumisjärjestyksessä)
- **Oppikirjallisuus:**
 - Talvio, M., & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
 - Artikkelilähteitä ajankohtaisesta kirjallisuudesta ja tutkimuksesta (tiedot löytyvät Moodlesta)
- **Suoritustapa:**
 - Lähiopetus (3 x 2h läsnäolovelvoite) + kotitehtävät + ryhmäharjoitukset
 - Verkkotapaamiset (3 x 2h läsnäolovelvoite) + kotitehtävät + ryhmäharjoitukset
- **Arviointiasteikko:** hyväksytty-hylätty
- **HUOM!** Sisussa ilmoittaudutaan sekä tiettyyn ryhmään että ”kirjalliseen työhön”



LTKY1006 Liikunta- ja terveyskäyttämisen edistäminen (5op)

- **Opettaja:** Karoliina Kaasalainen
- **Toteutus:** Kevätlukukaudella (Huom! Ei löydy vielä Sisusta)
- **Oppikirjallisuus:** Artikkelilähteitä ajankohtaisesta kirjallisuudesta ja tutkimuksesta (tiedot löytyvät Moodlesta)
- **Suoritustapa:**
 - Luennot
 - Verkkotentit
 - Ryhmätyö
- **HUOM!** Sisussa ilmoittaudutaan sekä luentoihin ja tentteihin (2,5op) että oppimistehtävään (2,5op)



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Liikuntapsykologian aineopinnot 2023-2024

Liikuntatieteellinen tiedekunta ja avoin yliopisto



Liikuntapsykologian aineopinnot

- Liikuntapsykologian aineopinnoissa opiskelija **syventää ymmärrystään alasta ja tarkastelee kriittisesti liikuntapsykologian erityiskysymyksiä** yksilö- ja ryhmätasolla liikunnan, hyvinvoinnin, kilpaurheilun ja huippu-urheilun näkökulmista.
- Aineopinnot tarjoavat **ajankohtaista tutkimukseen perustuvaa tietoa** psyykkisestä valmennuksesta, ryhmäilmiöistä, tunnetaidoista, motivoivasta vuorovaikutuksesta, vastuullisesta johtamisesta, käyttäytymisen muutoksesta ja liikunnan kehityopsykologiasta.
- Liikuntapsykologian aineopinnot suoritettuaan opiskelija pystyy **vastuullisesti soveltamaan oppimaansa omiin liikuntaympäristöihinsä, ymmärtää oman osaamisensa rajallisuuden ja osaa realistisesti arvioida toimintansa vaikuttavuutta.**





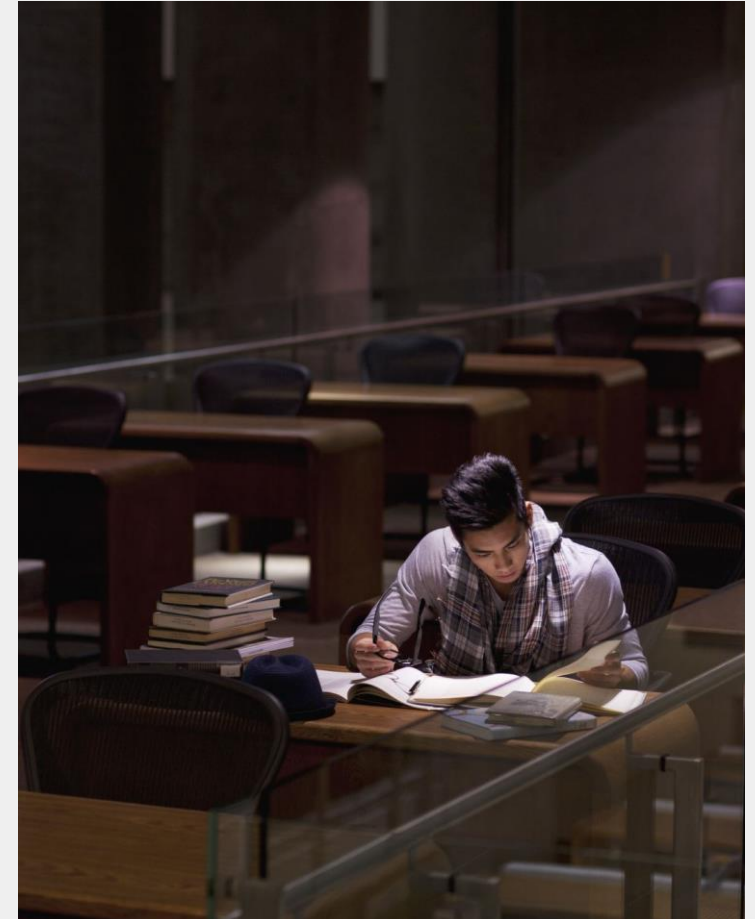
LPSA1004 Johtajuus ja vastuunotto liikunnassa (5op)

- **Opettaja:** Hanna-Mari Toivonen
- **Toteutus:** ilmoittautuminen on 1.1.-15.1. + jälki-ilmoittautuminen 31.3. saakka
- **Oppikirjallisuus:**
 - Grange, P. (2014). Ethical leadership in sport. What's your ENDgame? Business Expert Press.
 - Hellison, D. (2011). Teaching personal and social responsibility through physical activity. 3. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
 - Artikkelilähteitä ajankohtaisesta kirjallisuudesta ja tutkimuksesta (tiedot löytyvät Moodlesta)
- **Suoritustapa (valinnan voi tehdä vasta Moodlessa):**
 - Aivoriitehtävä
 - Verkkotenttisuoritustapa: monivalintatentit + esseetentti
 - Oppimistehtäväsuoritustapa: oppimistehtävä + tiivistelmä
 - Itsearviointi
 - Bonustehtäviä (sis. luentotallenteita ja muita materiaaleja sekä tehtäviä)



Alumniopinto-oikeudella opiskelu

- JYU:n alumnioikeudella opiskelevalla on 1.8.2023 alkaen mahdollisuus **opiskella maksutta kaikkia avoimen yliopiston opintoja** valmistumistaan seuraavien kahden lukuvuoden loppuun saakka.
- Maksuttomuus edellyttää:
 - että opiskelijan tutkinto on valmistunut 1.8.2023 tai sen jälkeen
 - hänellä on voimassa oleva alumniopiskelu-oikeus JYU:ssa
 - alumniopiskelija on yhteydessä Opiskelun palvelupisteelle heti avoimen opintoihin ilmoittautumisensa jälkeen HelpJYU-lomakkeella.
- Katso [tarkemmat toimintaohjeet](#) HelpJYU palvelusta.





JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Liikuntapsykologian kansainvälinen maisteriohjjelma

Liikuntatieteellinen tiedekunta



Master's Degree Programme in Psychology of Physical Activity, Health, and Well-Being (PsyAct)

- Opetus englanniksi
- Erillinen haku aina tammikuussa, joten tarkista valintakriteerit, kuten kielitaitovaatimukset ajoissa syksyllä
- [PsyAct ohjelman verkkosivu](#)
- [PsyAct ohjelman opetussuunnitelma](#)
- [Valintakriteerit](#)
- [Hakuohjeet](#)

OPS työ on käynnissä...

Toiveita ja ideoita
liikuntapsykologian opintoihin
liittyen voi esittää FLINGASSA:
<https://edu.flinga.fi/s/E254B3H>

[Digipalveluiden ohjevideo Flingan käytöstä](#)



Kysymyksiä?

[Kuva](#)

Kiitos mielenkiinnosta liikuntapsykologian opintoja kohtaan! Tapaamisiin opintojen parissa!

10.9.2023

19