



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Liikuntapsykologian opinnot lukuvuonna 2024-2025

Liikuntatieteellinen tiedekunta &
Avoin yliopisto

Opintotarjonta lukuvuonna 2024-2025



- Liikuntatieteellinen tiedekunta:
 - Liikuntapsykologian perusopinnot (25op)
 - Kansainvälinen maisteriohjelma (120op)

- Avoin yliopisto:
 - Liikuntapsykologian perusopinnot (25op)
 - Liikuntapsykologian aineopinnot (35op)
 - Teemakokonaisuudet x 4 (12-15op)



Liikuntapsykologia liikuntatieteellisessä tiedekunnassa



Opintotarjonta liikuntatieteellisessä tiedekunnassa



- Kenelle?

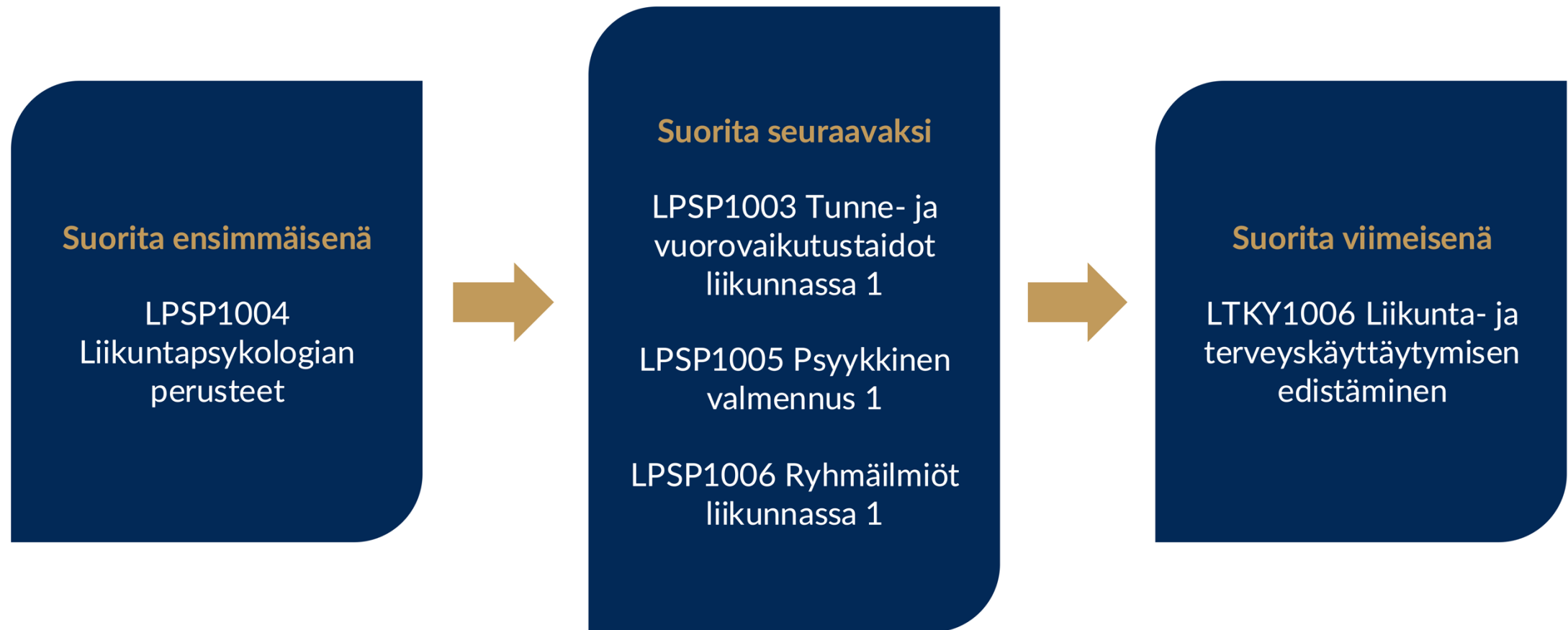
- Liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkinto-opiskelijoille
- JOO-oikeudella muiden yliopistojen tutkinto-opiskelijoille (<https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kandi-ja-maisteriopiskelijan-ohjeet/opiskeluoikeudet/joustava-opinto-oikeus-joo>)
- osa ristiinopiskeluna UEF:n tutkinto-opiskelijoille *

- Mitä?

- Liikuntapsykologian perusopinnot (25op)
 - LPSP1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 1 (5op)
 - LPSP1004 Liikuntapsykologian perusteet (5op) *
 - LPSP1005 Psyykkiset taidot 1 (5op) *
 - LPSP1006 Ryhmäilmiöt liikunnassa 1 (5op)
 - LTKY1006 Liikunta- ja terveystietämisen edistäminen (5op) *



Perusopintojen suositeltu suoritusjärjestys



Opintojen ajoitus tiedekunnassa

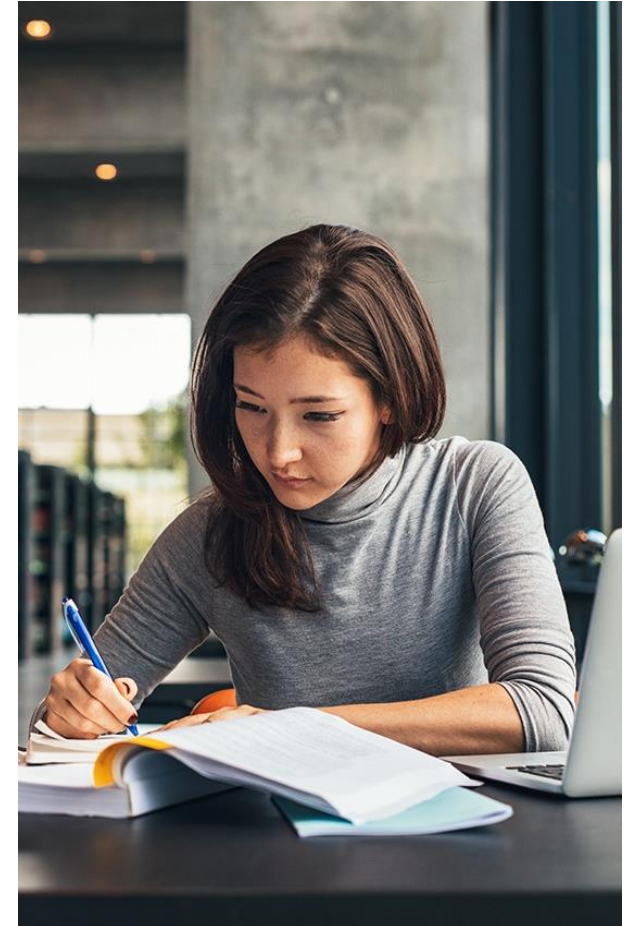


- Syksyllä 2024 ja keväällä 2025
 - LPSP1004 Liikuntapsykologian perusteet (5op) *
 - LPSP1005 Psyykkiset taidot 1 (5op) *
 - LPSP1006 Ryhmäilmiöt liikunnassa 1 (5op)
 - LPSP1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 1 (5op)
 - Yhteistoteutus avoimen yliopiston kanssa
 - Rajoitettu määrä paikkoja!
- Keväällä 2025
 - LTKY1006 Liikunta- ja terveystoiminnan edistäminen (5op) *
- Ilmoittautuminen ja lisätietoa Sisussa (<http://sisu.jyu.fi>)

Perusopintojen suoritustavat tiedekunnassa



- Mahdollista suorittaa **pääasiassa etäopintoina!**
 - **Verkkotentit**
 - LPSP1004 Liikuntapsykologian perusteet
 - LPSP1005 Psykkiset taidot 1
 - **Verkkotentit tai oppimistehtävä**
 - LPSP1006 Ryhmäilmiöt liikunnassa 1
 - **Ryhmätyö (oppimistehtävä) ja verkkotentit**
 - LTKY1006 Liikunta- ja terveystyöskäytännön edistäminen
 - **Verkkokurssi tai lähitoteutus**
 - LPSP1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 1



Opettajat



- Oppiaineen vastuuopettaja **Hanna-Mari Toivonen**
(hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi)
 - LPSP1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 1 (5op)
 - LPSP1005 Psyykkiset taidot 1 (5op)
 - LPSP1006 Ryhmäilmiöt liikunnassa 1 (5op)
- Tuntiohjaaja **Hanna-Kaisa Raninen**
 - LPSP1004 Liikuntapsykologian perusteet (5op)
- Tuntiohjaaja **Ville Valasti**
 - LPSP1005 Psyykkiset taidot 1 (5op)
- Tutkijatohtori **Kirsi Keskinen**
 - LTKY1006 Liikunta- ja terveystietämisen edistäminen (5op)
- Opiskelunpalvelupiste: <https://www.jyu.fi/fi/yhteystiedot/opiskelun-palvelupiste>

Liikuntapsykologia avoimessa yliopistossa



Kenelle?



- **Kaikille halukkaille** opintomaksua vastaan
 - 15€/op 31.12.2024 saakka ja 20€/op 1.1.2025 alkaen
- **JYU alumniopiskelijoille** maksuton (<https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kandi-ja-maisteriopiskelijan-ohjeet/opiskeluoikeudet/alumniopinto-oikeus>)



Opintotarjonta avoimessa yliopistossa

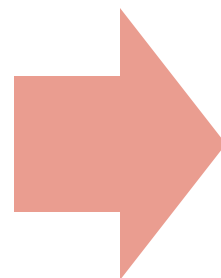


Liikuntapsykologian perusopinnot (25op)

- LPSP1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 1 (5op)
- LPSP1004 Liikuntapsykologian perusteet (5op)
- LPSP1005 Psyykkiset taidot 1 (5op)
- LPSP1006 Ryhmäilmiöt liikunnassa 1 (5op)
- LTKY1006 Liikunta- ja terveyskäyttäytymisen edistäminen (5op)

Liikuntapsykologian aineopinnot (35op)

- LPSA1001 Psyykkiset taidot 2 (5op)
- LPSA1002 Ryhmäilmiöt liikunnassa 2 (5op)
- LPSA1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 2 (5op)
- LPSA1004 Johtajuus ja vastuunotto liikunnassa (5op)
- LPSA1005 Liikunnan kehityspsykologia (5op)
- LPSA1006 Liikunta ja käyttäytymisen muutos (5op)
- LPSA1007 Motivoiva vuorovaikutus liikunnanohjauksessa (5op)



Teemakokonaisuudet (12-15op)

- Psyykkiset taidot (15op)
- Ryhmätaidot (15op)
- Vuorovaikutustaidot (15op)
- Käyttäytymisen muutos (12op)

Teemakokonaisuudet



LIIKUNTAPSYKOLOGISET TEEMAKOKONAIUUDET (12-15op) 

PSYKKISET TAIDOT	RYHMÄTAIDOT	VUOROVAIKUTUSTAIDOT	KÄYTTÄYTYMISEN MUUTOS
<p>LPSP1004 Liikuntapsykologian perusteet (5op) </p>	<p>LPSP1006 Ryhmäilmiöt liikunnassa 1 (5op) </p>	<p>LPSP1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 1 (5op) </p>	<p>LTKY1006 Liikunta- ja terveys- käyttäytymisen edistäminen (5op) </p>
<p>LPSP1005 Psyykkiset taidot 1 (5op) </p>	<p>LPSA1002 Ryhmäilmiöt liikunnassa 2 (5op) </p>	<p>LPSA1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 2 (5op) </p>	<p>LPSA1006 Liikunta ja käyttäytymisen muutos (5op) </p>
<p>LPSA1001 Psyykkiset taidot 2 (5op) </p>	<p>LPSA1004 Johtajuus ja vastuunotto liikunnassa (5op) </p>	<p>LPSA1007 Motivoiva vuorovaikutus liikunnanohjauksessa (5op) </p>	<p>LTKH1001 Hyvinvointivalmennus elintapamuutoksen tukemisessa (2op)  </p>

<https://www.thinglink.com/scene/1817336638934614502>

<https://www.jyu.fi/fi/avoin-yliopisto/opinnot/liikuntapsykologia-avoimessa-yliopistossa>

Aineopintojen suositeltu suoritusjärjestys



Suorita ensin

LPSA1001 Psyykinen valmennus 2

LPSA1002 Ryhmäilmiöt liikunnassa 2

LPSA1005 Liikunnan kehityopsykologia



Suorita seuraavaksi

LPSA1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 2

LPSA1004 Johtajuus ja vastuunotto liikunnassa

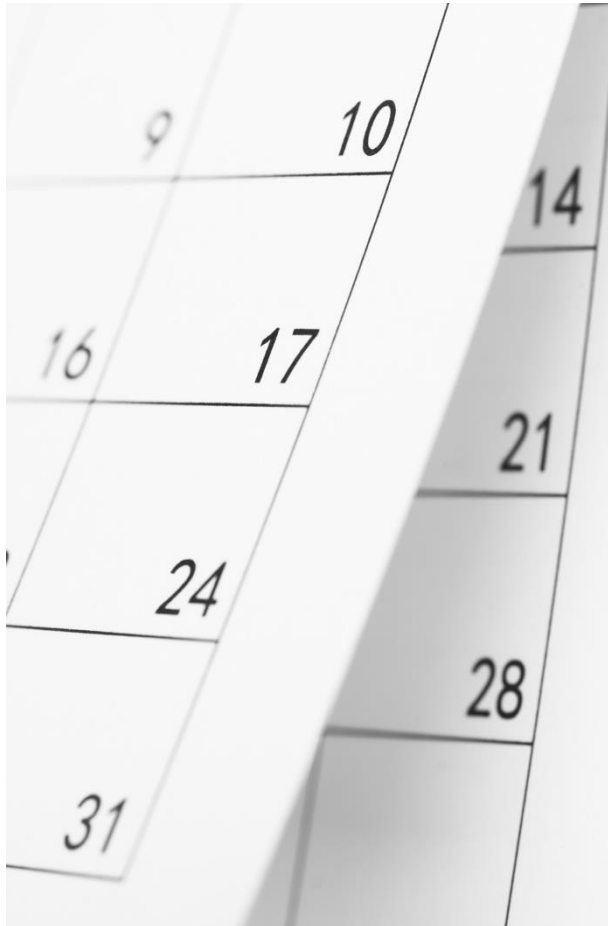
LPSA1007 Motivoiva vuorovaikutus liikunnanohjauksessa



Suorita viimeisenä

LPSA1006 Liikunta ja käyttäytymisen muutos

Opintojen ajoitus avoimessa yliopistossa



- Milloin tahansa **ympäri vuoden** lukuun ottamatta
 - LPSP1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 1 neljä kertaa vuodessa
 - verkkokurssina **syksyllä ja keväällä**
 - lähiopetuksena Jyväskylässä **syksyllä ja keväällä**
 - LPSA1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 2 kerran vuodessa **syksyisin**
 - LPSA1001 Psyykkiset taidot 2 kerran vuodessa **keväisin**
- Aikataulut ja lisätietoa opinnoista:
 - <https://www.jyu.fi/fi/avoin-yliopisto/opinnot/liikuntapsykologia-avoimessa-yliopistossa>

Perusopintojen suoritustavat avoimessa yliopistossa



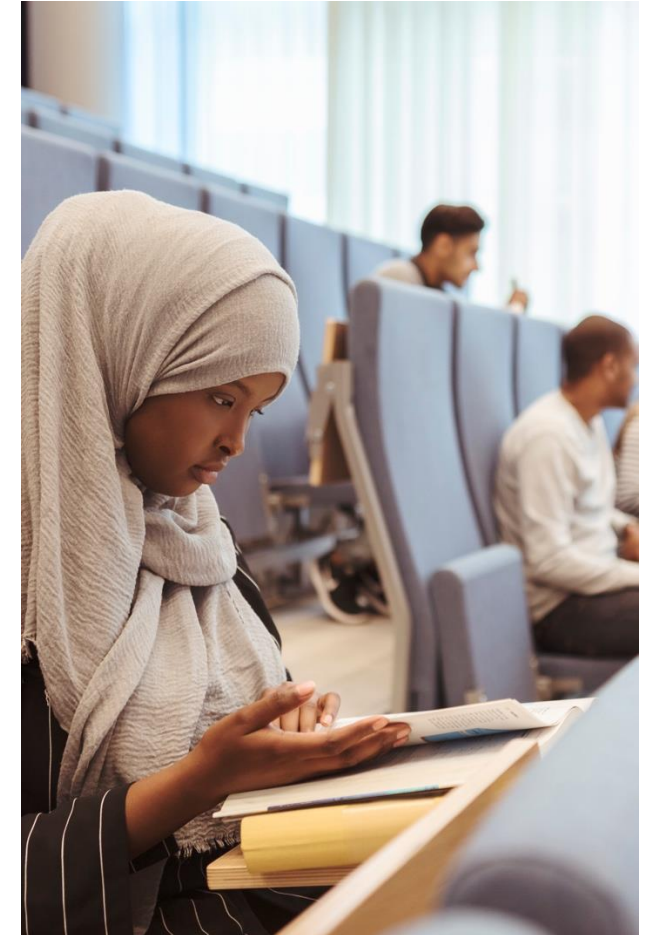
- Mahdollista suorittaa kokonaan etäopintoina
 - Verkkotentit
 - LPSP1004 Liikuntapsykologian perusteet
 - LPSP1005 Psyykkiset taidot 1
 - Verkkotentit tai oppimistehtävä
 - LPSP1006 Ryhmäilmiöt liikunnassa
 - Oppimistehtävä
 - LTKY1006 Liikunta- ja terveystietämisen edistäminen (5op)
 - Verkkokurssi tai lähitoteutus
 - LPSP1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 1 (5op)



Aineopintojen suoritustavat avoimessa yliopistossa



- Mahdollista suorittaa **pääasiassa etäopintoina** lukuun ottamatta LPSA1001 Psyykkiset taidot 2
 - **Oppimistehtävä**
 - LPSA1002 Ryhmäilmiöt liikunnassa 2
 - LPSA1006 Liikunta ja käyttäytymisen muutos
 - LPSA1007 Motivoiva vuorovaikutus liikunnanohjauksessa
 - **Verkkotentit tai oppimistehtävä**
 - LPSA1004 Johtajuus ja vastuunotto liikunnassa
 - LPSA1005 Liikunnan kehityspsykologia
 - **Verkkokurssi**
 - LPSA1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 2
 - **Verkko- ja lähitoteutus**
 - LPSA1001 Psyykkiset taidot 2

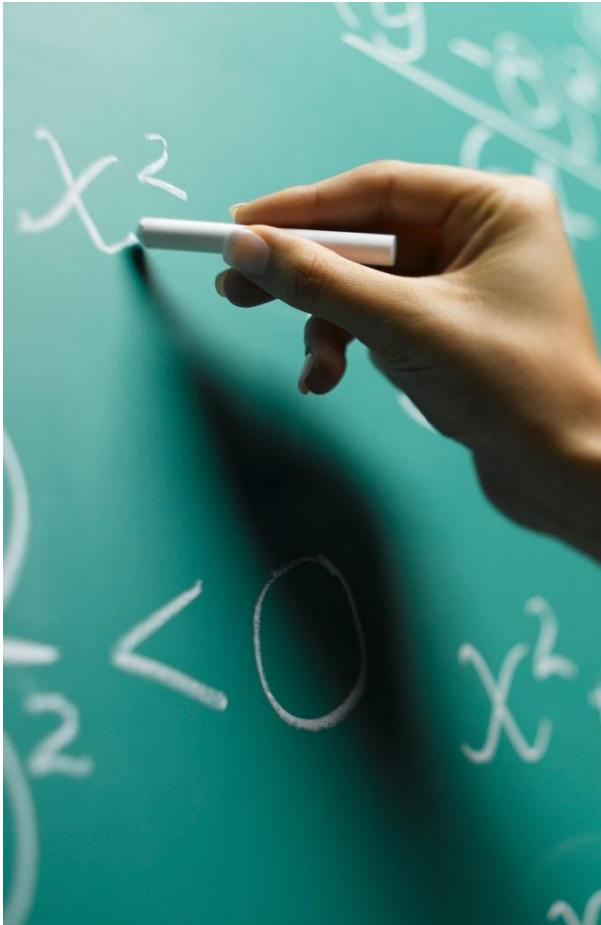


Oppiaineen vastuopettaja



- **Hanna-Mari Toivonen** (hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi)
 - LPSP1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 1 (5op)
 - LPSA1002 Ryhmäilmiöt liikunnassa 2
 - LPSA1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 2 (5op)
 - LPSA1004 Johtajuus ja vastuunotto liikunnassa (5op)
 - LPSA1005 Liikunnan kehityspsykologia (5op)
 - LPSA1007 Motivoiva vuorovaikutus liikunnanohjauksessa (5op)

Tuntiopettajat



- Tuntiopettaja **Hanna-Kaisa Raninen**
 - LPSP1004 Liikuntapsykologian perusteet (5op)
 - LPSA1006 Liikunta ja käyttäytymisen muutos (5op)
- Tuntiopettaja **Ville Valasti**
 - LPSP1005 Psyykkiset taidot 1 (5op)
 - LPSA1001 Psyykkiset taidot 2 (5op)
- Tuntiopettaja **Janna-Carla Niemi**
 - LPSP1006 Ryhmäilmiöt liikunnassa 1 (5op)
 - (LTK1001 Hyvinvointivalmennus elintapamuutoksen tukemisessa, 2op)
- Tuntiopettaja **Miika Tuominen**
 - LTKY1006 Liikunta- ja terveystyöskäytännön edistäminen (5op)
- Opiskelunpalvelupiste: <https://www.jyu.fi/fi/yhteystiedot/opiskelun-palvelupiste>

Urheilupsykologian sertifikaatit



- **Kenelle?**
 - Tarkoitettu liikunta- ja urheilupsykologian alalla työskenteleville
- **Mitä?**
 - Urheilupsykologian sertifikaatteja on kahdenlaisia riippuen siitä, mikä pohjakoulutus henkilöllä on.
 - Psykologeille: urheilu- ja liikuntapsykologin sertifikaatti
 - Jonkin muun soveltuvan pohjakoulutuksen omaaville: urheilun psyykkisen valmennuksen ja liikunta-aktiivisuuden edistämisen sertifikaatti
 - <https://www.psyli.fi/psykologin-tyo-ja-koulutus/patevyudet-ja-sertifikaatit/urheilupsykologian-sertifikaatti/>
- **Kuka?**
 - Psykologiliitto myöntää sertifikaatit
- **Miksi?**
 - Urheilupsykologian sertifikaatit osoittavat, että henkilöllä on kriteerit täyttävä koulutus- ja kokemustausta toteuttaa laadukasta psyykkistä valmennusta urheilun ja liikunnan edistämisen kentällä.
- **Soveltuvatko liikuntapsykologian opinnot sertifikaattiin omaa pohjakoulutusta täydentäviksi opinnoiksi? Kyllä!**

International Master's Programme Psychology of Physical Activity, Health, and Well-Being - PsyAct



- **Kenelle?**
 - Liikuntapsykologian ja/tai urheilupsykologian ammattilaiseksi pyrkiville
- **Milloin?**
 - Erillishaku tammikuussa (<https://www.jyu.fi/en/study-with-us/masters-degree-programmes/how-to-apply-for-masters-programmes>)
 - Huolehdi kielitaitovaatimukset kuntoon ennen hakua (<https://www.jyu.fi/en/study-with-us/masters-degree-programmes/how-to-apply-for-masters-programmes/masters-applicants-how-to-prove-your-english-skills>)
- **Miten?**
 - 2-vuotinen täysipäiväinen lähiopetus
- **Kuka?**
 - Maisteriohjelmaan liittyvät kysymykset voi esittää osoitteeseen: psyact@jyu.fi

Kiitos!



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi