

Valmennustiede

Henna Haapala



Valmennustiede

- Valmennustieteen koulutus antaa laaja-alaisen ja vankan osaamisen
 - o ihmisen elimistön rakenteesta ja toiminnasta,
 - o niiden vasteista liikuntaan ja harjoitteluun
 - o fyysisen kunnon harjoittamisen ja testaamisen periaatteista.
- Koulutusohjelma tuottaa osaamista nykyaikaisen valmennuksen vaatimuksiin kolmella osa-alueella: suorituskyvyn monitieteellinen kehittäminen, valmennusprosessien läpivienti sekä akateemiset taidot.
- Maisterin tutkinnon suorittaneella valmiudet toimia
 - o erilaisissa valmennustehtävissä, sekä
 - o valmennuksen ja testaamisen asiantuntijana, kouluttajana, yrittäjänä, johtajana ja tutkijana.



Avoimen väylä: Valmennustiede

- Valmennustieteen kandidaatti- ja maisteriohjelma
 - 5 opiskelijaa
- Joustavat opinnot pääosin etäopintoina verkossa
 - Poikkeuksena 12/2026 alkaen LBIP010 Fysiologian perusteet, jossa on EXAM-tentti erillisessä tenttitilassa Jyväskylässä tai tenttavierailuna muun korkeakoulun tiloissa (mikäli opiskelet ulkomailla, ole yhteydessä opettajaan)
- Liikuntatieteellisen tiedekunnan opetusohjelman mukaisia opintoja
- <https://www.jyu.fi/fi/avoimen-vayla-valmennustieteen-opintoihin>



Hakukelpoisuus



- Olet hakukelpoinen, kun olet suorittanut JYU avoimessa yliopistossa (yhteensä 32 op)
 - Valmennustieteen perusopinnot (25 op), ja
 - LTKY1015 Johdatus tieteelliseen toimintaan liikunta- ja terveystieteissä (4 op), ja
 - XKV0201 Kirjoitusviestinnän perusteet (3 op)
- Arvosanavaatimukset
 - Kaikki kurssit suoritettuna vähintään arvosanalla 2 (paitsi XKV0201 hyväksytysti)
 - Numeerisesti arvioitujen opintojen keskiarvon tulee olla vähintään 3.0 (hyvä)



Lisäpisteet

- Max. enintään 18 lisäpistettä seuraavien JYU avoimen yliopiston opintojaksojen suorittamisesta:
- LTKY1001 Johdatus liikunta- ja terveystieteisiin (1 op, maksuton)
- LBIP1000 Biomekaniikan perusteet (5 op)
- LBIP1011 Liikuntafysiologian perusteet (4 op)
- LBIP1012 Liikuntafysiologian soveltaminen (3 op)
- LPSP1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 1 (5 op)
- Huom!
 - Suoritus vähintään arvosanalla 2 tai hyväksytty
 - Yksi piste opintopistettä kohti



Valintatapa

- Enimmäispistemäärä 50
 - 32 pistettä hakukelpoisuuden tuottavista opinnoista, ja
 - enintään 18 pistettä lisäpisteitä tuottavista opinnoista
- Hakukelpoiset hakijat asetetaan paremmuusjärjestykseen pisteytyksen mukaan
 - Mikäli sama pistemäärä:
 1. Valmennustieteen perusopintojen arvosanojen keskiarvo
 2. Muiden hakukelpoisuudessa mainittujen numeerisesti arvioitavien opintojen arvosanojen keskiarvo
 3. Arpa



Valmennustieteen opiskelu avoimessa yliopistossa



- Valtaosaan opinnoista kaikki halukkaat mahtuvat mukaan
 - Opintojen sisältö, aikataulut ja ilmoittautuminen 2026-2027:
 - Valmennustiede / JYUavoin: <https://r.jyu.fi/G8A>
 - Muut opinnot: avoin.jyu.fi



HUOM! Muista aina selvittää yksittäisen opintojakson ilmoittautumiskäytännöt ja suoritusoikeusajat: esim. viestintä- ja kieliopinnoissa otetaan pääosin sisään vain tietty määrä opiskelijoita: <https://r.jyu.fi/avoimen-viestinta-kieliopinnot>

Hakukelpoisuusopintojen esimerkkiaikataulut (+ huomiot)

Ole huolellinen ilmoittautumisaikataulujen suhteen!
Jälki-ilmoittautuneita ei oteta mukaan!



- Syksy (elo-joulukuu) 2026, yhteensä 17 op
 - VALP1000 [Urheiluvalmennuksen perusteet](#) (2 op)
 - Ilm. mukaan 14.8 mennessä tai 15.8. alkaen
 - LTKP1000 [Toiminnallinen anatomia](#) (5 op)
 - LBIP010 [Fysiologian perusteet](#) (4 op)
 - Ilm. mukaan 15.8. alkaen
 - VALP1001 [Valmennus urheilijan uran eri vaiheissa](#) (3 op)
 - Ilm. mukaan 15.9. alkaen
 - XKV0201 [Kirjoitusviestinnän perusteet](#) (3 op)
 - Huom. Useita verkkotapaamisia Zoomissa, joissa läsnäolovelvollisuus
 - 4 toteutusta lv. aikana → valitse itsellesi sopivin ja laita päivämäärät kalenteriin (myös ilmoittautumisaika!)
 - Mukaan mahtuu 20 opiskelijaa / toteutus
- Kevät (tammi-huhtikuu) 2027, yhteensä 15 op
 - VALP1002 [Liikkumisen havainnointi ja valmennuksen didaktiikka](#) (6 op)
 - Vaativa opintojakso; suosittelen tämän aloittamista heti vuodenvaihteessa tai mahdollisuuksien mukaan aiemmin
 - Paljon itsenäistä käytännön valmennus- ja liikuntaharjoittelua ja niiden sopimista
 - LTKY1015 [Johdatus tieteelliseen toimintaan liikunta- ja terveystieteissä](#) (4 op)
 - 2 toteutusta lv. aikana (15.9.2026 tai 1.2.2027)
 - LPSP1004 [Liikuntapsykologian perusteet](#) (5 op)
 - Ilm. mukaan 1.12. alkaen

+ Lisäpisteitä hakuun tuovat opinnot



Ohjeita liikunta- ja terveystieteiden kevään 2027 väylähakuun



Väylähakijan muistilista

- Hae mukaan 9. – 23.3.2027
- Vaaditut opinnot tulee olla suoritettu ja opintokokonaisuudet arvioitu siten, että niitä koskevat liitteet on mahdollista toimittaa 31.5.2027 mennessä
- Suunnittele oma aikataulusi
 - Tutustu verkkosivuilta opiskeluohjeisiin ja suoritusaikoihin, lähes kaikkia opintojaksoja voi opiskella läpi vuoden
 - Opinnot voi tehdä pääsääntöisesti etäopiskellen tenttien, oppimistehtävinä tai verkkokursseina (poikkeuksena 12/2026 alkaen LBIP010, jossa EXAM-tentti erillisessä tenttitilassa kampuksella)
- Tarkista valintaperusteet opintopolusta tai yliopiston verkkosivuilta loppuvuodesta
- Kysy lisää opinnoista opettajilta tai opintoneuvonnasta



Liikuntatieteellisen tiedekunnan väylien askelmerkit



1. Perehdy valitsemasi oppiaineen väylään: [Opintopolku.fi](https://opintopolku.fi)
2. Aikatauluta opintosi
3. Ilmoittaudu ensimmäisille opintojaksoille
4. Hanki ensimmäisten jaksojen kirjallisuus ja aloita lukeminen
5. **Aloita opinnot heti**, töitä riittää koko lukuvuodeksi – suunnittele jo syksyille riittävästi opintoja, jotta kevät ei olisi liian raskas
6. Pyydä apua ja kysy neuvoa aina kun sitä tarvitset!
 - Muista Avoin opinnoille -etäohjauspäivät: <https://r.jyu.fi/ohjaus-infot>
7. Hae ajoissa: hakuaika kalenteriin + **muista valita oikea hakukohde!**
8. Palauta viimeiset opintosuoritukset ajoissa ja muista liitteiden toimittamisen määräaika

Huomioita

- Mikäli viestintä- ja kieliopintoja ei ole suoritettu Jyväskylän yliopiston opintovaatimusten mukaan, tulee niistä hakea Jyväskylän yliopiston Monikielisen akateemisen viestinnän keskukselta (Movi) korvaavuuslausunto, joka tulee liittää hakemuksen liitteeksi.
- Suomen kielen taidon osoittaminen jo hakuvaiheessa.
- Hakukelpoisuuden tuottavien opintojen tulee olla suoritettuna viimeisen kymmenen vuoden aikana.
- Huom! Tutkinto-opiskelijoiden opetuksesta suurin osa lähiopetuksena Jyväskylässä



Ohjausta opintoihin koko opintopolkusi ajan

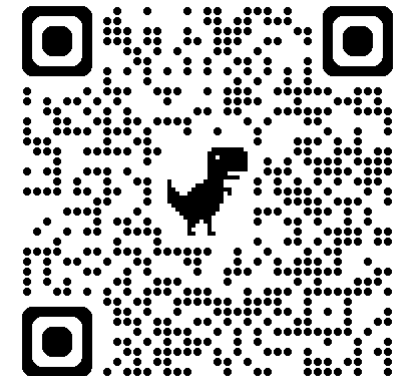
- Kysy opintosisällöistä ja suoritustavoista:
 - **Valmennustiede:** yliopistonopettaja
Henna Haapala, henna.l.haapala@jyu.fi
- Kysy ilmoittautumisesta, opintomaksuista ja –oikeudesta opintopalveluista:
<https://www.jyu.fi/fi/avoin-yliopisto/ohjaus-avoimessa-yliopistossa>



Oppiaineinfot syksy 2026



- Keskiviikko 26.8
 - Klo 16.00 liikuntapsykologia: <https://jyufi.zoom.us/j/65737872525>
 - Klo 17.00 psykologia, perheopinnot ja gerontologia yhteinen oppiaineinfo
- Torstai 27.8.
 - Klo 16.00 liikunnan yhteiskuntatieteet <https://jyufi.zoom.us/j/61191691444>
 - Klo 17 terveystieto perusopinnot <https://jyufi.zoom.us/j/67008375350> , ja terveystieteet aineopinnot ja amk-tutkinnon tehneiden opinnot kohti maisteritutkintoa <https://jyufi.zoom.us/j/63143374362>
 - Klo 18.15 terveystiedon aineopinnot <https://jyufi.zoom.us/j/63143374362>
 - Klo 18.15 terveystieteet perusopinnot <https://jyufi.zoom.us/j/67008375350>
- Maanantai 31.8.
 - Klo 16.30 Lasten ja nuorten liikunta: <https://jyufi.zoom.us/j/65949414557>
 - Klo 17.15 Liikunnan ja terveyden monitieteiset perusopinnot: <https://jyufi.zoom.us/j/69827169087>
 - Klo 18.00 Valmennustiede: <https://jyufi.zoom.us/j/69982646640>
- Tiistai 1.9
 - Klo 17.00 Liikunta- ja hyvinvointiosaamisen opintokokonaisuus: <https://jyufi.zoom.us/j/63124901815>
 - Klo 18 Liikuntabiologian perusopinnot: <https://jyufi.zoom.us/j/68360023917>





**Tervetuloa opiskelemaan
liikunta- ja terveystieteitä
Jyväskylän yliopiston
avoimeen yliopistoon!**