



Valmennustieteen perusopinnot

Opintoinfo lv. 2026-2027

Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto

Opintoinfo – tervetuloa!



- Tavoitteena:
 - Antaa tiivis kokonaiskuva valmennustieteen perusopintojen sisällöstä ja opiskelusta
 - Helpottaa opiskelun käynnistämistä
- Tutustu infon lisäksi huolellisesti valmennustieteen perusopintojen verkkosivuihin!



Valmennustieteen perusopinnot (25 op)



- Valmennustieteen opinnoissa kehität kykyäsi auttaa liikunnan harrastajia ja urheilijoita saavuttamaan omat tavoitteensa.
- Opinnoissa perehdyt monitieteisistä näkökulmista urheiluvalmennukseen, ihmisen rakenteeseen ja toimintaan liikunnan kannalta, sekä pedagogiikan, didaktiikan, psykologian ja urheiluvalmennuksen perusteisiin.



Kenelle?



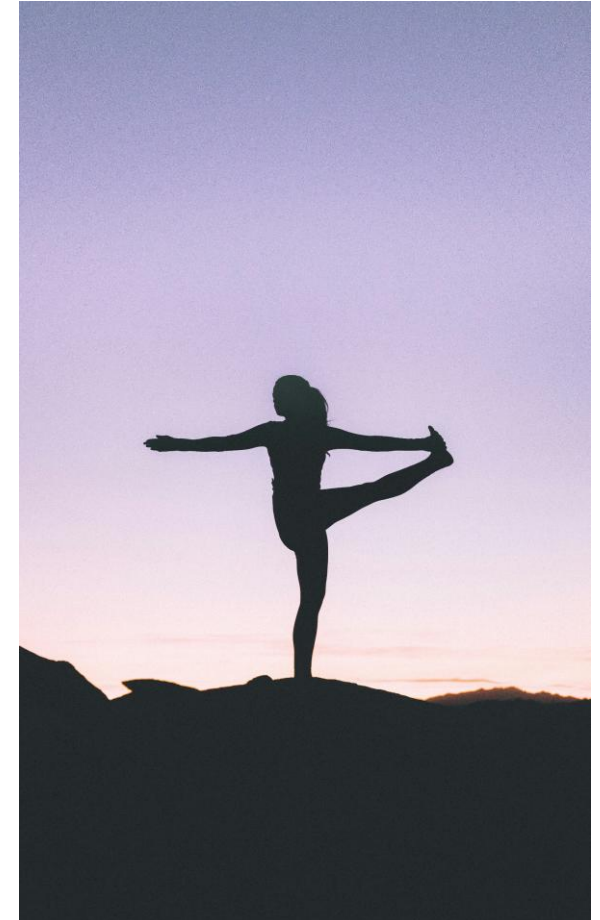
- **Kaikille halukkaille** opintomaksua vastaan (20 € / opintopiste)
- **JYU alumniopiskelijoille** maksuton (<https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kandi-ja-maisteriopiskelijan-ohjeet/opiskeluoikeudet/alumniopinto-oikeus>)



Osaamistavoitteet



- Valmennustieteen perusopinnot suoritettuaan opiskelija osaa:
 - elimistön rakenteen ja toiminnan levossa ja liikunnassa
 - valmennuksen monitieteiset näkökulmat
 - valmennuksen periaatteet eri ikävaiheissa
 - liikuntapedagogiikan, didaktiikan ja -psykologian perusteet



Opintoja oman mielenkiinnon mukaan!



Valmennustieteen perusopinnot (VALMPE)

Valitse kaikki (25 op)

Opiskelija perehtyy valmennuksen monitieteisiin lähtökohtiin ja perusteisiin

Tarkka kuvaus →

VALP1000 Urheiluvalmennuksen perusteet (2 op) →

LTKP1000 Toiminnallinen anatomia (5 op) →

LBIP010 Fysiologian perusteet (2-4 op) →

LPSP1004 Liikuntapsykologian perusteet (5 op) →

VALP1001 Valmennus urheilijan uran eri vaiheissa (3 op) →

VALP1002 Liikkumisen havainnointi ja valmennuksen didaktiikka (6 op) →



Opintojen suositeltava suoritusjärjestys



Suorita ensin

VALP1000
Urheiluvalmennuksen
perusteet

LTKP1000
Toiminnallinen
anatomia

LBIP010 Fysiologian
perusteet



Suorita seuraavaksi

VALP1001
Valmennus urheilijan
uran eri vaiheissa

LPSP1004
Liikuntapsykologian
perusteet



Suorita viimeisenä

VALP1002
Liikkumisen
havainnointi ja
valmennuksen
didaktiikka

Opintojen ajoitus avoimessa yliopistossa



- Milloin tahansa **ympäri vuoden**
- Opinnot voit pääosin suorittaa itsenäisesti tehtävänannon ja lähdeaineiston kanssa
- Aikataulut ja lisätietoa opinnoista:
 - <https://www.jyu.fi/fi/avoin-yliopisto/opinnot/valmennustiede-avoimessa-yliopistossa>

Perusopintojen suoritustavat avoimessa yliopistossa



- Suoritetaan **pääosin etäopintoina**
 - **Verkkotentit ja verkkotehtävät**
 - VALP1000 Urheiluvalmennuksen perusteet
 - LTKP1000 Toiminnallinen anatomia
 - **LBIP010 Fysiologian perusteet (viimeinen toteutus, ilmoittautuminen 14.12.2026 mennessä, suoritus 15.1.2027 mennessä)**
 - LPSP1004 Liikuntapsykologian perusteet
 - **Verkkotentit, verkkotehtävät sekä käytännön valmennus-, havainnointi- ja taitoharjoittelu**
 - VALP1001 Valmennus urheilijan uran eri vaiheissa
 - VALP1002 Liikkumisen havainnointi ja valmennuksen didaktiikka
 - **EXAM-tentti ja verkkotehtävät**
 - **LBIP010 Fysiologian perusteet (ilmoittautuminen 15.12.2026 alkaen)**
 - EXAM-tentti erillisessä tenttitilassa Jyväskylässä tai tenttavierailuna muun korkeakoulun tiloissa (mikäli opiskelet ulkomailta, ole yhteydessä opintojakson opettajaan)





Aloita uuden oppiminen Moodlessa

Opintojen aikataulut



- Opintoja aloittaessa kannattaa suunnitella opintojen aikataulu huomioiden suoritusoikeusaika, verkkotenttien aikataulut ja opintojaksojen suoritustavat.
 - 1 opintopiste vastaa noin 27 tunnin työpanosta.
 - Opiskeluun kuluva aika vaihtelee, siihen voivat vaikuttaa mm. omat tavoitteet, resurssit ja aikataulut, opiskelutaidot ja suoritustapa.
- Oma ajankäyttösuunnitelma voi olla esimerkiksi lukujärjestys:
 - työ, opiskelu, perhe ja harrastukset päivä- ja viikkokohtaisesti
 - ajankäyttösuunnitelmaan on hyvä jättää myös jouston varaa!

Opintosuoritusten arviointi



- Käytännön ohjeita ja tietoa opintosuoritusten arvioinnista sekä rekisteröinnistä ja opintosuoritustietojen seuraamisesta löydät Avoimen yliopiston verkkosivuilta.
- Liikunta- ja terveystieteiden arviointikriteerit löytyvät Moodlesta ja avoimen yliopiston nettisivuilta.
- Opintosuoritusten arvioinnissa noudatetaan Jyväskylän yliopiston tutkintosääntöä.
- Opintosuoritukset arvioidaan asteikolla 0-5
 - 5 Erinomainen
 - 4 Kiitettävä
 - 3 Hyvä
 - 2 Tyydyttävä
 - 1 Välttävä
 - 0 Ei hyväksytty



Avoimen väylältä tutkinto-opiskelijaksi



- Hae valmennustieteen tutkinto-opiskelijaksi avoimen väylältä! Tee tutkintoon kuuluvia opintoja avoimessa yliopisto-opetuksessa ja hae opintojesi perusteella yliopistoon.
- Avoimen väylä on tarkoitettu opiskelijoille, joilla ei ole aiempaa korkeakoulututkintoa.
- Avoimen väylän kautta voit hakea yliopistoon ilman valintakoetta tai todistusvalintaa. Väylällä perehdyt tieteenalaan ennen hakua tutkinto-opiskelijaksi. Tutustut myös yliopisto-opiskeluun ja kehität opiskelutaitojasi.
- Katso tarkemmat tiedot valmennustieteen avoimen väylän hausta [verkkosivuiltamme!](#)



Avoimen väylältä tutkinto-opiskelijaksi



- Valmennustieteen väylä (32 op)
 - Valmennustieteen perusopinnot (25 op)
 - LTKY1015 Johdatus tieteelliseen toimintaan liikunta- ja terveystieteissä (4 op)
 - XKV0201 Kirjoitusviestinnän perusteet (3 op)
- Kaikki nämä kurssit tulee olla suoritettuna vähintään arvosanalla 2 lukuun ottamatta kurssia XKV0201, joka tulee olla suoritettuna hyväksytysti, ja numeerisesti arvioitujen opintojen keskiarvon tulee olla vähintään 3.0 (hyvä).
- Suorittamalla lisäksi lisäpisteitä tuottavia opintoja voit parantaa mahdollisuuttasi tulla valituksi (ks. pisteytys ja listaus opintojaksoista valintaperusteista kohdasta Hakukelpoisuusvaatimukset).
- **Seuraava haku: Avoimen väylän erillishaku keväällä 2027**



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

Mikä on opintoseteli?

- **Opintoseteli on 30 opintopisteen arvoinen etu** avoimiin korkeakouluopintoihin elokuun 2026 alusta alkaen heille,
 - jotka ovat valmistuneet Suomessa toiselta asteelta välillä 1.12.2025-30.6.2028,
 - ovat toiselta asteelta valmistuessaan alle 29-vuotiaita ja
 - hakeneet, mutta eivät saaneet tai vastaanottaneet opiskelupaikkaa korkeakoulujen yhteishaussa.
- **30 opintopistettä valitsemiasi opintoja voi pitää sisällään** vaikkapa perusopintokokonaisuuden tai kokonaisten väyläopintojen opiskelun monilla eri aloilla!
- Avoimen yliopiston opintojen normaali hinta on 10 tai 20 euroa opintopistettä kohti, joten **opintosetelin rahallinen arvo on JYU avoimen opinnoissa jopa 600 euroa.**

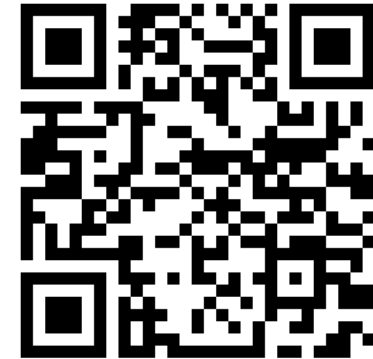
[Opintoseteli Jyväskylän yliopistossa: Aloita yliopisto-opintosi JYU avoimessa! | Jyväskylän yliopisto](#)



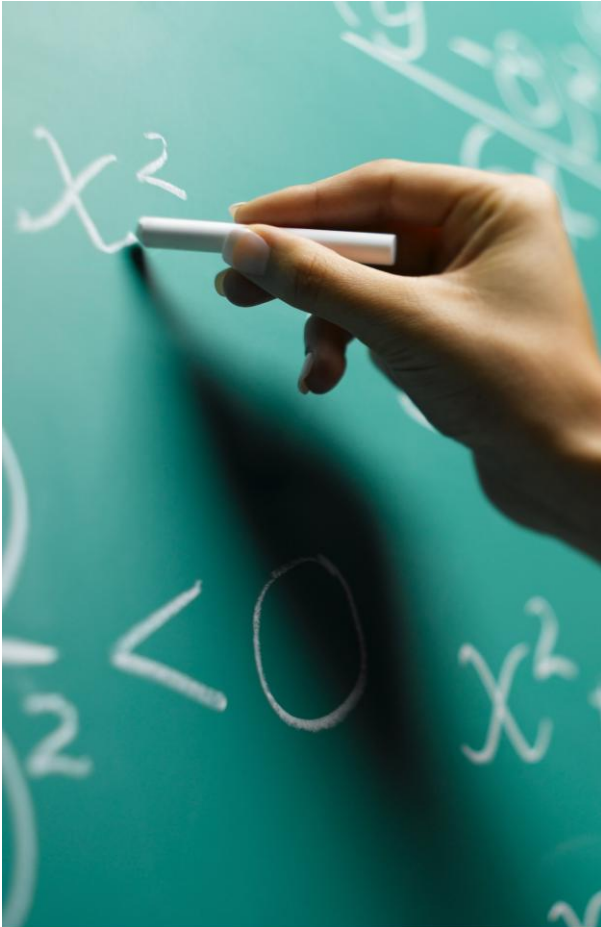


Opiskelun tueksi

- **Väylästä kiinnostunut?** Liity valmennustieteen väyläopiskelijoiden [sähköpostilistalle](#) ohjausta varten.
- [Opiskelutaitowebinaarit](#)
- Maksuttomat [Opintostartti 1 ja 2](#) -verkkokurssit: tukea ja varmuutta opintojen alkuun
- [Aikuisopiskelijan akateeminen opiskelukyky](#) (2 op)
- [Katso lyhyt video: Kehity kirjoittajana](#)
- [Ohjausta opintoihin ja urasuunnitteluun avoimesta yliopistosta](#)



Valmennustieteen oppiaineen opettajat



– Henna Haapala

- Valmennustieteen perusopintojen vastuuopettaja avoimessa yliopistossa, väyläohjaus
- VALP1002 Liikkumisen havainnointi ja valmennuksen didaktiikka

– Anuliisa Lähtie

- VALP1000 Urheiluvalmennuksen perusteet
- VALP1001 Valmennus urheilijan uran eri vaiheissa

– Maria Schildt

- LTKP1000 Toiminnallinen anatomia
- LBIP010 Fysiologian perusteet

– Hanna-Mari Toivonen & Hanna-Kaisa Raninen

- LPSP1004 Liikuntapsykologian perusteet (Toivonen)
- LPSP1004 Liikuntapsykologian perusteet: tenttien arviointi (Raninen)

Yhteystiedot



- Opiskelun palvelupiste
 - HelpJYU-palveluportaalissa:
<https://help.jyu.fi/>
 - puh. 029 441 8080, ma–pe klo 12–15
- Koulutuspäällikkö Muru Linjala
muru.linjala@jyu.fi
- Opintokokonaisuuden vastuuopettaja
Henna Haapala, henna.l.haapala@jyu.fi

- HelpJYU:n palveluiden kautta voit kysyä avoimen yliopiston
 - [ilmoittautumisesta](#)
 - [opintomaksuista](#)
 - [opinto-oikeuksista](#)
 - [opintojen suunnittelusta](#)
 - [suoritustavoista](#)
 - [tutkintotavoitteisesta opiskelusta](#) (esim. avoimen yliopiston väylä)
- HelpJYU:n palveluiden kautta voit tilata avoimen yliopiston
 - [opintokokonaisuustodistuksen](#)
 - [opintosuoritusotteen](#)
 - [opinto-oikeustodistuksen](#)
 - [pyytää täyttämään TE-toimiston lomakkeen](#)

Kiitos!



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



henna.l.haapala@jyu.fi