



# URHEILIJASTA VALMENTAJAKSI

Urheilijasta valmentajaksi (URVA) -koulutus on loistava tapa siirtyä urheilijasta valmentajan polulle. Kiinnostus valmennuksesta ja lajisi kansallisen tai kansainvälisen tason urheilutausta antavat sinulle juuri oikeat eväät URVA-koulutukseen.

## TAVOITTEENA ON, ETTÄ KOULUTUKSEN KÄYTYÄÄN URHEILIJA:

- hyödyntää urheilu-uransa osaamisen valmennuksessa
- osaa oppimisen, opettamisen ja valmentamisen perustaidot
- ymmärtää valmennuksen ohjelmoinnin perusteet
- ymmärtää kuormitusfysiologian ja biomekaniikan perusteet ja osaa soveltaa niitä lajikohtaisesti
- taitaa perusominaisuuksien kehittämisen
- tietää ravintovalmennuksen perusasiat
- tunnistaa psyykkisen valmennuksen mahdollisuudet
- on työstänyt omaa valmennusfilosofiaansa
- osaa hyödyntää koulutuksesta saamiaan verkostoja

URVA-koulutus toteutetaan monimuotokoulutuksena ja se toimii myös valmistavana koulutuksena Valmentajan ammattitutkinnolle tähtääville.

Useat lajit hyväksilukevat URVA-koulutuksen osaksi lajin valmentajakoulutusta.

Hae koulutukseen 16.4.2023 mennessä osoitteessa

[www.suomenvalmentajat.fi](http://www.suomenvalmentajat.fi)

## URVA-KOULUTUS

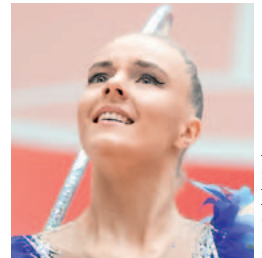
- |  |   |
|--|---|
| 1. Lähiopetusjakso pe-su 5.-7.5.2023   | 2. Lähiopetusjakso pe-su 16.-18.6.2023  |
| 3. Lähiopetusjakso pe-su 25.-27.8.2023 | 4. Lähiopetusjakso pe-su 27.-29.10.2023 |

Lähiopetusjaksot Varalan Urheiluopistolla.

Lisätiedot: Eero Simojoki, 040 837 0371, [eero.simojoki@suomenvalmentajat.fi](mailto:eero.simojoki@suomenvalmentajat.fi)

### Jouki Tikkanen rytmisen voimistelun

Urva oli loistava, ytimekäs koulutus. Erityisen hienoa oli tutustua eri lajien urheilijoihin. Sain paljon oppia ja inspiraatiota sekä kouluttajilta että opiskelukavereilta.



Kuva: Indrek Kosik

### Antero Lehto koripallo

URVA koulutus on erinomainen ponnahduslauta uran jälkeen valmentajaksi aikovalle urheilijalle. Varalan Urheiluopiston puitteet, henkilökunta ja kouluttajat olivat pelkkää timanttia. Parasta koulutuksessa eri lajien osallistujien kesken käydyt keskustelut ja osaamisen jakaminen.



KOULUTUKSEN  
HINTA JÄSENIILLE:

1095€

Sisältää koulutusmateriaalit,  
Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu  
-kirjan sekä majoitukset ja ruokailut.

Koulutuksen  
järjestävät:

