



# POLSKI ZWIĄZEK MUAYTHAI POLISH MUAYTHAI FEDERATION



member of:

International Federation of Muaythai Amateur (IFMA) – member of SPORTACCORD  
European Muaythai Federation (EMF)



**sportaccord**  
INTERNATIONAL SPORTS FEDERATIONS  
UNITE & SUPPORT

**WORLD  
ANTI-DOPING  
AGENCY**



EUROPEAN ACTION ON DRUGS

---

## KURS INSTRUKTORA SPORTU MUAYTHAI 2018 Program

1. Historia Muaythai: W przeszłości oraz obecnie (część 1 i 2)
2. Co czyni nas idealnym trenerem/instruktorom?
3. Rozwój infrastruktury Muaythai
4. Podstawowe techniki: Khan 1-4 Wiedza o sporcie (kondycja fizyczna, zdrowe odżywianie, utrzymanie zdrowej diety u sporowców, zapobieganie urazom, radzenie sobie z urazami)
5. Przepisy sportowe
  - Wiedza teoretyczna: Zasady i przepisy w amatorskim i profesjonalnym Muaythai i zadania sędziów sportowych
  - Wiedza praktyczna: Jak przygotować zawodnika do zawodów amatorskich
6. Muaythai dla każdego (Jak wykorzystać posiadaną wiedzę do poprawienia ogólnej sprawności ruchowej)
7. Psychologia w sporcie (Jak radzić sobie z porażką i zwycięstwem)

---

Adres korespondencyjny: 31-007 Kraków, ul. Wiślna 10  
30-052 Kraków, ul. Juliusza Lea 44

[www.pzmuaythai.pl](http://www.pzmuaythai.pl)

TEL. +48 606 119 150, email: [biuro@muaythai.pl](mailto:biuro@muaythai.pl),

KRS 0000409817

NIP 9562299368 REGON 341239062

8. Trening zaawansowany (Zapewnienie trenerom wiedzy do nauczania od poziomu podstawowego do treningów zaawansowanych w Muaythai – prowadzenie zajęć pod kontem polepszania sprawności ruchowej jak i przygotowaniem zawodnika do startów w zawodach)
9. Praktyczne wykorzystanie procesu odnowy w procesie szkolenia sportowego
10. Prowadzenie przez kursantów treningów na zadane tematy
11. Indywidualne podwyższanie przez kursantów własnej sprawności
12. Test: Ocena umiejętności teoretycznych i praktycznych

**KURS INSTRUKTORA MUAYTHAI**

**Jedyna możliwość zdobycia uprawnień instruktorskich IFMA/EMF w Polsce**

**Termin: 11-17 czerwca 2018**

**Ośrodek Sportowo-Wypoczynkowo-Szkoleniowy MARATON**

**Egzaminatorzy:**

**Kai Taweemuang**  
Mistrz z Tajlandii

**Rafal Simonides**  
Interkontynentalny Mistrz świata Muaythai  
posiadacz 13 stopnia Khan  
trener Kadry Polskiej Muaythai

**Organizator:**

tel. +48 606 119 150  
e-mail: [biuro@muaythai.pl](mailto:biuro@muaythai.pl)  
[www.pzmuaythai.pl](http://www.pzmuaythai.pl) / [www.muaythai.pl](http://www.muaythai.pl)