



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



EUROPEAN ACTION ON DRUGS

KURS INSTRUKTORA SPORTU MUAYTHAI 2019 Program

1. Historia Muaythai: W przeszłości oraz obecnie (część 1 i 2)
2. Co czyni nas idealnym trenerem/instrukтором?
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
30-119 Kraków, al. Marszałka Ferdinanda Focha 40

www.pzmuaythai.pl

TEL. +48 606 119 150, email: 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
PZ Muaythai/IFMA
w Polsce

Termin
11-17 marca 2019
Lubenia

TEL. +48 606 119 150
email: BIURO@MUAYTHAI.PL
WWW.PZMUAYTHAI.PL

