



## **SBFI – Sezione Braccio di Ferro Italia – Corso Istruttori**

### **PRIMO GIORNO**

Lezione teorica 10.30-13.30

Le competenze di un allenatore

Generalità sull'armwrestling

I muscoli del braccio di ferro

Tipi di contrazione muscolare

Fisica applicata all'allenamento

Esercizi da evitare nel braccio di ferro

Programma base per il braccio di ferro.

Pranzo 13.30-14.30

Ripasso 14.30-16.00

Primo Esame teorico 16.00-17.30

### **SECONDO GIORNO**

Lezione pratica 10.30-13.30

Side pressure e back pressure

Infortuni al tavolo come evitarli

Tecnica Gancio

Tecnica Top-roll

Tecniche complementari

Utilizzo cinghie

Pranzo 13.30-14.30

Ripasso in coppie o gruppi 14.30-16.00

Esame pratico finale 16.00-17.30

Per chi supererà l'esame finale:

- diploma di tecnico abilitato all'allenamento del braccio di ferro
- iscrizione all'albo degli allenatori SBFI sul sito federale
- polo da tecnico sbfi

Settore Formazione

*Daniele Sircana*