

## I CORSI

Le attività formative di BELFRA propongono corsi di vela (Sailing School: match race, vela d'altura, team building) e Frisbee Freestyle (tenuto dai campioni del Mondo 2006 e 2007 Eleonora Imazio e Fabio Sanna).

### CORSO DI FRISBEE FREESTYLE

- **A SCUOLA DAI CAMPIONI DEL MONDO**

L'associazione sportiva dilettantistica BELFRA propone dei corsi per ragazzi e adulti di frisbee freestyle tenuti da istruttori d'eccezione: i campioni del Mondo 2006 e 2007 Eleonora Imazio e Fabio Sanna.

Il frisbee è uno sport originale con il quale si affinano concentrazione, coordinazione e agilità. Il corso è aperto a tutti.

---

Il corso di Frisbee Freestyle promosso dall'Associazione Belfra e tenuto da Fabio Sanna, **Campione Mondiale 2006 e 2007** di questa disciplina partirà a fine aprile. Il Corso si articolerà secondo i seguenti punti:

1. Lanci e prese base
2. Equilibrio del disco sull'unghia (Nail Delay)
3. Controllo del disco in aria (Airbrush)
4. Unire le mosse: creare una combinazione
5. Tecniche avanzate e gioco di gruppo

Il corso verrà svolto con l'ausilio di video dimostrativi.

---

Il frisbee è uno sport che offre ottime opportunità di socializzazione educando a uno sport all'aria aperta. Verranno proposte anche delle giornate di allenamento di gruppo facoltative nei weekend alle quali potranno partecipare anche i genitori. I corsi inizieranno tra breve e si terranno a Trieste. Inizialmente i Corsi consisteranno in lezioni di due ore giornaliere per due volte la settimana e per una durata di 15 giorni e in seguito verranno integrati con proposte "formula week end" per consentire la partecipazione anche a persone provenienti da fuori Trieste.

Per informazioni e iscrizioni, scrivere a: [info@belfra.it](mailto:info@belfra.it) oppure chiamare il 3488084833

- MATCH RACE, VELA D'ALTURA E REGATE, TEAM BUILDING

C'è chi ha la passione per la vela, ma non ha avuto tempo da dedicare a questo sport. La filosofia della Sailing School di BELFRA è che c'è sempre tempo per recuperare. E' per questo che è nata questa innovativa Scuola vela che nel corso del 2008 organizzerà dei momenti d'incontro concentrati, nei quali, attraverso una full immersion sarà possibile acquisire le nozioni teoriche e pratiche per diventare autonomi in ambito velico. Le lezioni verranno incontro alle esigenze degli iscritti a completamento delle lacune o nei livelli avanzati per dare spazio al perfezionamento. Oltre alle lezioni di vela d'altura e regata convenzionale si darà spazio al match race, la disciplina che permette di sfidarsi su barche uguali. E' in questa situazione che l'equipaggio può dare il meglio di sé. Una vera e propria battaglia tra due barche: è il match race, la sfida uno contro uno, dove tecnica e strategia corrono parallele e la tattica si amalgama con le regole. Nella Sailing School, a bordo dei Formula 660 O.D., si impareranno le tecniche di vela base o ci si potrà avvicinare al match race. L'associazione Sportiva BELFRA, in collaborazione con Professione VELA, propone la prima scuola di match race del Friuli Venezia Giulia per sperimentare e approfondire questa disciplina della vela.



---

La Sailing School nei prossimi mesi amplierà l'attività del settore match race con corsi dedicati ai giovani e proponendo pacchetti completi per chi arriva da fuori città.

Inoltre in collaborazione con la psicologa dott.ssa Patrizia Marzola dello studio "Psicologia & Comunicazione" di Parma organizzerà dei corsi di Team Building seguendo la filosofia dell'apprendimento esperienziale, ideale per le organizzazioni che vogliono creare un Team di lavoro fidelizzato, affiatato e motivato ed efficace per chi voglia affinare le capacità di leadership.

### **La barca a vela, la nuova frontiera della formazione.**

Essa dà vita ad un'equazione che arricchisce la propria vita sociale e professionale, in una cornice dinamica e divertente. In tempi ridotti rispetto alla classica aula didattica.

Infatti, la vela è un'aula formativa ricca di emozioni che unisce sport e apprendimento. Permette completa libertà di espressione in un ambiente strutturato, ma non giudicante.

La barca offre l'opportunità di entrare subito in sintonia con gli estranei, abbattendo così le barriere, i tabù sociali e i pregiudizi che, impediscono di dare il meglio di sé.

### **L'outdoor training in barca a vela: il Team Building**

In barca a vela, chi sta al timone deve riuscire ad individuare i punti di forza e di debolezza di ciascun componente del team, in modo tale da decidere le strategie idonee per superare le difficoltà. Come in azienda, anche in barca sono richieste capacità di leadership, gestione dei problemi, prevedere gli imprevisti ed essere sempre pronti a cambiare rotta per cogliere il "vento migliore", superare la "bonaccia" e continuare il viaggio a "vele spiegate". Richiede una costante motivazione all'obiettivo finale. Decisione e sicurezza. Intraprendenza e capacità di progettazione.

Autostima e fiducia in se stessi per assumersi le responsabilità del ruolo e delle decisioni personali.

Questi, sono ingredienti fondamentali per riuscire a condurre le regole del gioco negli affari.

Lo spazio della barca a vela offre un osservatorio su come le persone si adattano in relazione tra loro. Per lavorare in team serve creare un clima collaborativo, e nei normali contesti d'azienda, non c'è né il tempo né la possibilità per entrare davvero in sintonia con i colleghi e i propri collaboratori. Invece, in barca si riducono i tempi. I diversi compiti per le manovre permettono ai membri dell'equipaggio di rompere subito i tabù sociali e le convenzioni, entrando in una nuova dimensione di confidenza professionale.

## L'ASSOCIAZIONE SPORTIVA BELFRA

Il mondo dello sport, in continua evoluzione, richiede Ricerca, Innovazione e Passione, tre caratteristiche che contraddistinguono l'approccio dell'Associazione Sportiva BELFRA.

Anche per l'allenamento e il divertimento ormai nulla viene lasciato al caso e l'intero staff BELFRA è attento alle esigenze degli utenti che ruotano attorno a questo movimento.

La BELFRA si contraddistingue per essere un'associazione che si dedica alla ricerca delle novità e che trova le vie più originali per la promozione e diffusione di sport estremi ed emergenti come il bike trial, il parkour, il frisbee e basket freestyle o consolidati come la vela, ma mai in modo convenzionale. Si pensi ad esempio alla disciplina Match race che soltanto da qualche anno, grazie all'enorme successo della Coppa America, si sta diffondendo anche in Italia.

La prerogativa di BELFRA è quella di proporre corsi di alto livello tenuti da esperti e campioni delle varie discipline.

### **Professione vela**

Professione vela nasce dopo anni di attività in ambito velico e dalla collaborazione di professionisti in molteplici campi. Svolge un servizio a 360° rivo lto al settore vela.

Affianca le società sportive gestendo ed organizzando gruppi sportivi, eventi e manifestazioni, offrendo inoltre consulenze tecniche ed amministrative in merito, soddisfacendo le esigenze dei neofiti, quelle degli agonisti e le necessità delle società del settore.

Professione Vela è composta da una squadra di professionisti della vela, uniti dall'intento di spingersi oltre, verso traguardi sempre nuovi e sempre più esaltanti. Pronto ad affrontare sempre nuove sfide, il team è in grado di iniziare alla pratica dello sport o di preparazione ad una stagione agonistica o piuttosto che ad un campionato.

Il team offre inoltre servizi per gli armatori, affiancandoli nella gestione dell'imbarcazione anche in previsione di eventi velici quali regate o campionati abbiano necessità di completare l'equipaggio o di formarne uno.

Il motto di Professione Vela è:

“Chiunque voglia condividere le nostre avventure e i nostri successi può salire in barca con noi!”

Dal 2008 assieme a BELFRA si occupa di gestire la Sailing School.

---

**Lo Studio Psicologia e Comunicazione di Patrizia Marzola** propone diversi percorsi formativi ideati e condotti valorizzando la pratica, l'interazione e la sperimentazione.

Creando così un percorso formativo esperienziale che esce dai confini della classica didattica scolastica, stimolando l'apprendimento emotivo.

Il concetto di base è: un percorso formativo deve andare oltre i contenuti didattici. Che, pur essenziali, devono accompagnare le esercitazioni o le simulazioni. Perché solo mediante l'esperienza diretta si possono potenziare le abilità personali ed acquisire nuove competenze tecniche che costituiscono il nostro valore aggiunto.

Le simulazioni, la discussione di casi e il role play diventano un modo per sperimentare, in un ambiente protetto, le nuove abilità acquisite.

Inoltre solo lo Studio Psicologia e Comunicazione vi offre la nuova frontiera della formazione: in barca a vela

Lo Studio Psicologia & Comunicazione è fondato da Patrizia Marzola nel 2004.

Psicologa. Iscritta all'Albo degli Psicologi dell'Emilia Romagna n°Albo 3524

Lo scopo è fornire un valido apporto alla crescita personale.

Gli strumenti sono: la consulenza per recuperare le risorse personali; la formazione per valorizzare l'apprendimento per esperienza.

Imprescindibile è l'analisi preliminare delle singole e diverse esigenze dei soggetti interessati, solo così è possibile misurare l'efficacia del progetto formativo.

La psicologia è il valore aggiunto della consulenza personalizzata.

L'approccio è semplice, chiaro e diretto. Vuole essere un mezzo di divulgazione di tutte quelle preziose informazioni che possono essere di utilità comune, in tutela del diritto di ogni persona ad accedere alle informazioni stesse.

Ufficio stampa: Gianfranco Terzoli cell. 3388313036

e-mail [press@belfra.it](mailto:press@belfra.it)

***Con cortese preghiera di pubblicazione/diffusione.***