
David Warden Coaching

Корпоративные триатлонные команды

Зачем нужна корпоративная команда по триатлону



Зачем нужна корпоративная команда?

Есть много способов нематериального стимулирования управленческой команды...



...Большинство из них воздействуют на сотрудников «сверху»



Но эффективны лишь те, которые вдохновляют людей меняться самостоятельно



Нужно поставить цель, достижение которой меняет людей и зависит только от них

Иван

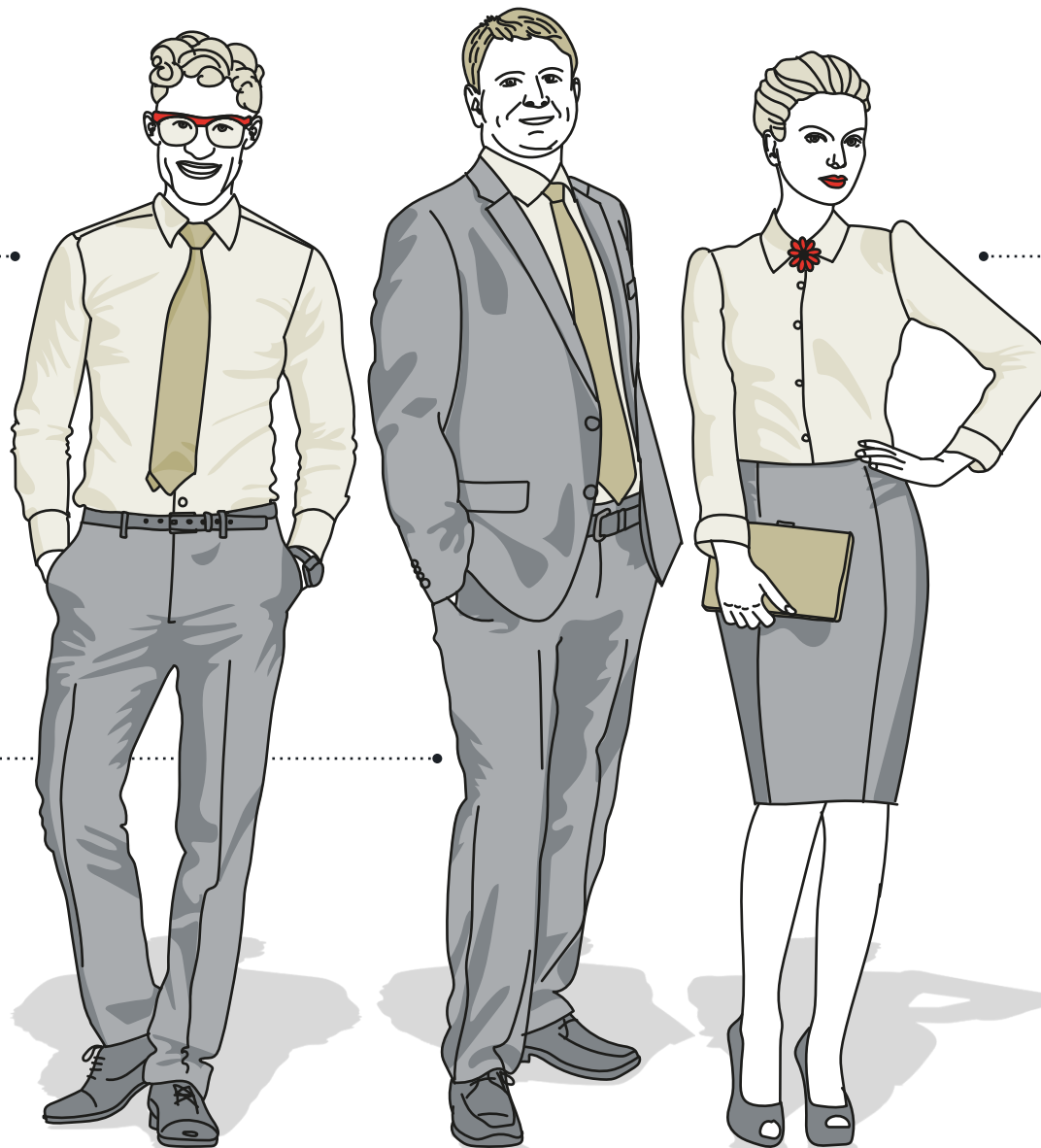
*У него высокие
требования
к работодателю*

Нужно повысить
его лояльность
к компании, чтобы
удержать у себя

Пётр

*«Мозг» компании.
Тихоня*

Требуется повысить
его «командность»,
вовлечённость
в коллектив

**Елена**

*Спортсменка,
«комсомолка»,
красавица*

Необходимо дать
ей возможность
реализовать свой
потенциал



Как сплотить такой
разрозненный коллектив
и максимально раскрыть
способности каждого?

Наше предложение — создать корпоративную команду по триатлону

Триатлон оказывает
максимальный
и всесторонний физический
и психологический эффект



*Укрепление
здоровья*



*Развитие физической
выносливости*



*Улучшение
настроения*

Аудитория этого вида
спорта универсальна:
триатлон подходит всем



*Любой
возраст*



*Любая
профессия*



*Любой уровень
подготовки*

Триатлон развивает
навыки, необходимые
всем, кто много
и напряжённо трудится



*Развитие умения
быстро переключаться
на новые задачи*



*Тренировка
дисциплины*



*Улучшение способности
концентрироваться
при тяжёлых нагрузках*

Дистанции триатлона: каждый может выбрать свою цель

На всех дистанциях

Участники
делятся по возрастным
группам

Возраст участников
не ограничен

Каждый участник
получает медаль
финишера

Любители участвуют
в одной гонке
с профессионалами



Сила + Скорость	Спринт	0,75 км 	20 км 	5 км 	от 3 мес. 
	Олимпийская дистанция	1,5 км 	40 км 	10 км 	от 4 мес. 
Выносливость + Стратегия	Ironman ½	1,9 км 	90 км 	21 км 	от 6 мес. 
	Ironman	3,8 км 	180 км 	42 км 	от 12 мес. 

За время гонки организм:



сжигает
от 8 до 11 тысяч
килокалорий



теряет
много
воды



теряет
до 5 кг
веса

Вы в хорошей компании



В США

550 тыс. человек

количество членов федерации триатлона США

126 тыс. долл. в год

средний доход триатлета-любителя

38 лет

средний возраст триатлета

40–44 года (17%)

самая многочисленная возрастная соревновательная группа

49%

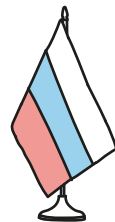
white collars

19%

адвокаты, врачи, бухгалтеры

17%

участвуют в соревнованиях формата Ironman



В России



380 человек

финишировали на дистанции Ironman за 11 лет соревнований (некоторые из них — по несколько раз)

Количество русских триатлетов, финиширующих на дистанции Ironman, растёт с каждым годом



Вы можете стать одним из уникальных людей



Наши услуги



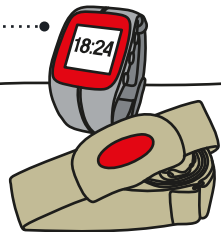
Полный пакет услуг по подготовке корпоративной команды: мы берём вас за руку и ведём к результату

Профессиональная
подготовка команды
к успешному финишу
в триатлонном
соревновании



Профессиональный
тренер и приглашенные
профильные тренеры
по плаванию, езде
на велосипеде и бегу

Консультации
по вопросам экипировки
(спортивный инвентарь
и брендированная форма
для соревнований)



..... Знакомство участников
с интересными людьми
из мира триатлона,
получение опыта
и мотивации
для достижения
поставленной цели

..... Дистанционный
контроль
за тренировками
через приложение
TrainingPeaks

..... Коммуникационная
поддержка для
продвижения команды
внутри Компании



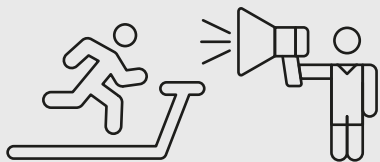
Как проходит подготовка команды



Дистанционный коучинг: всерьёз и надолго

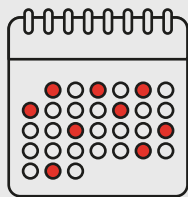
Обычный тренер

*Мыслит
одной тренировкой*



Требует работы «на износ»

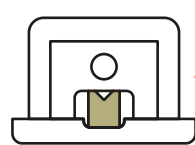
Отсутствие чёткого плана



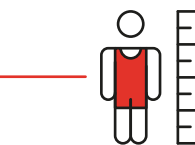
Так подготовиться
к серьёзной дистанции
невозможно

Дистанционный тренер

*Ведёт вас
к результату*



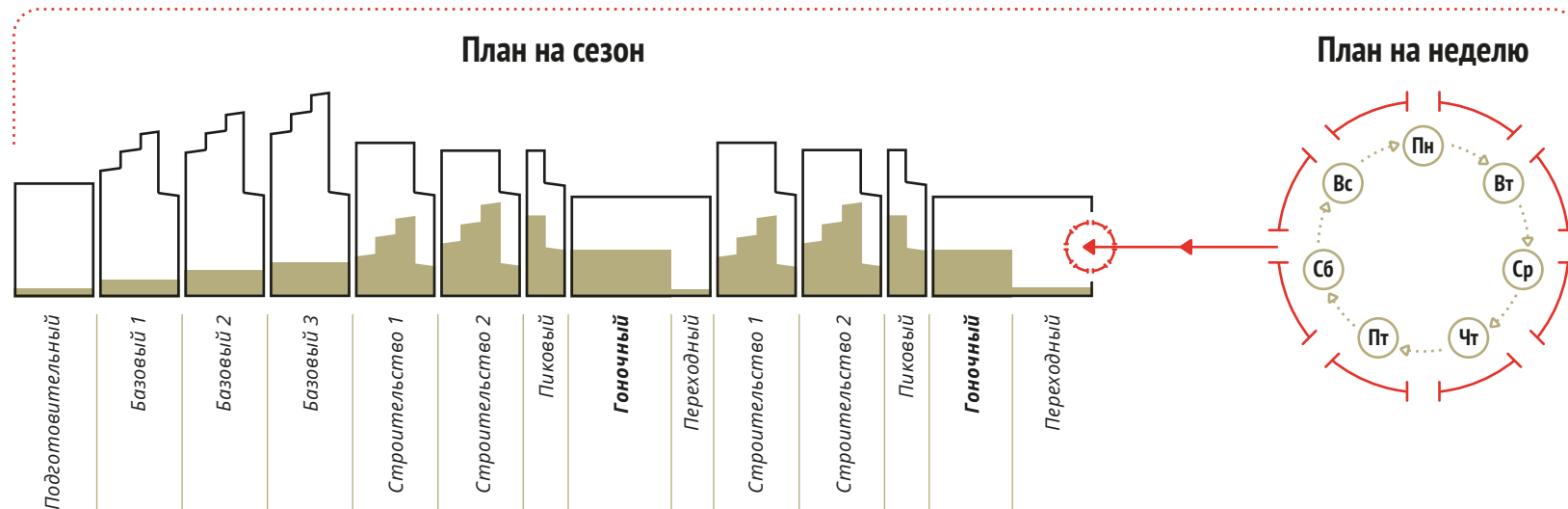
Знает
вашу цель



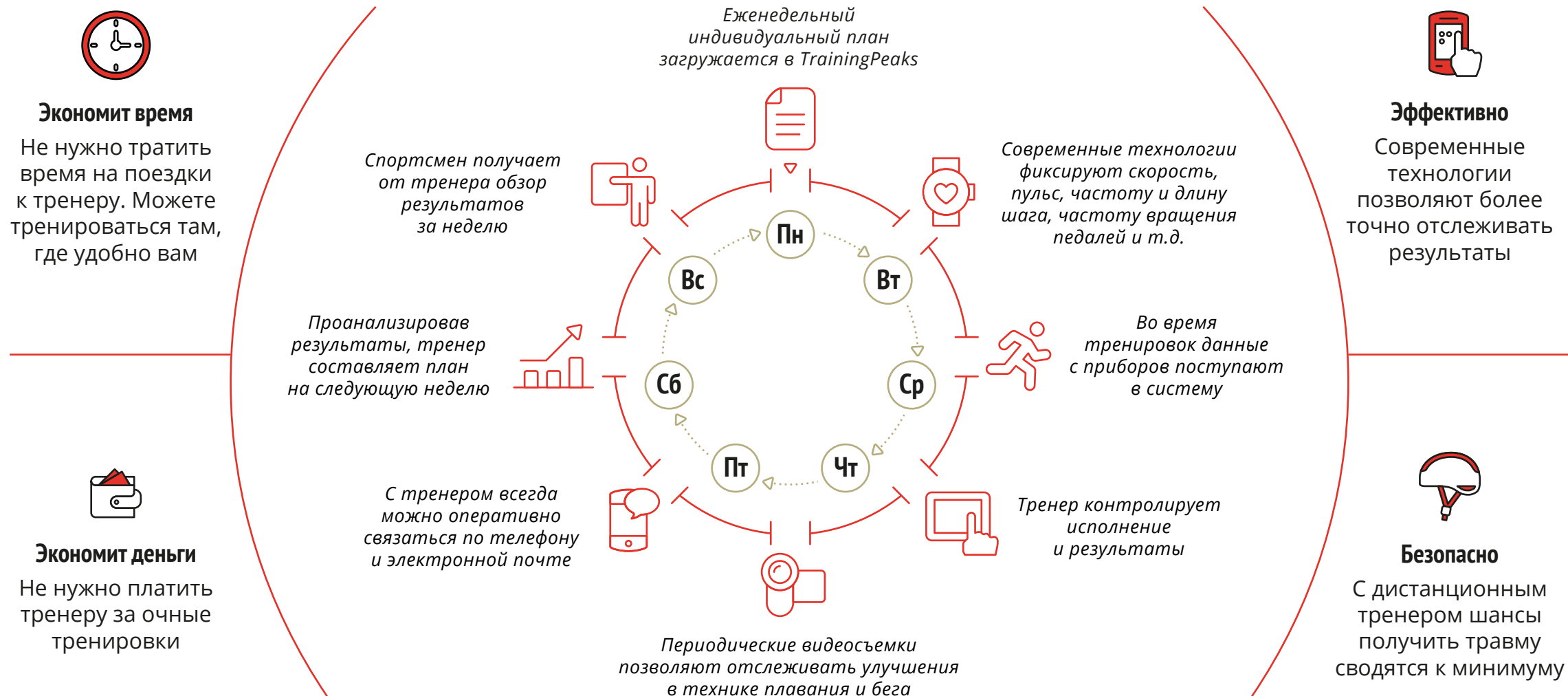
Оценивает ваши
возможности



Составляет
план тренировок



Что такое дистанционный коучинг



Требования к спортсменам



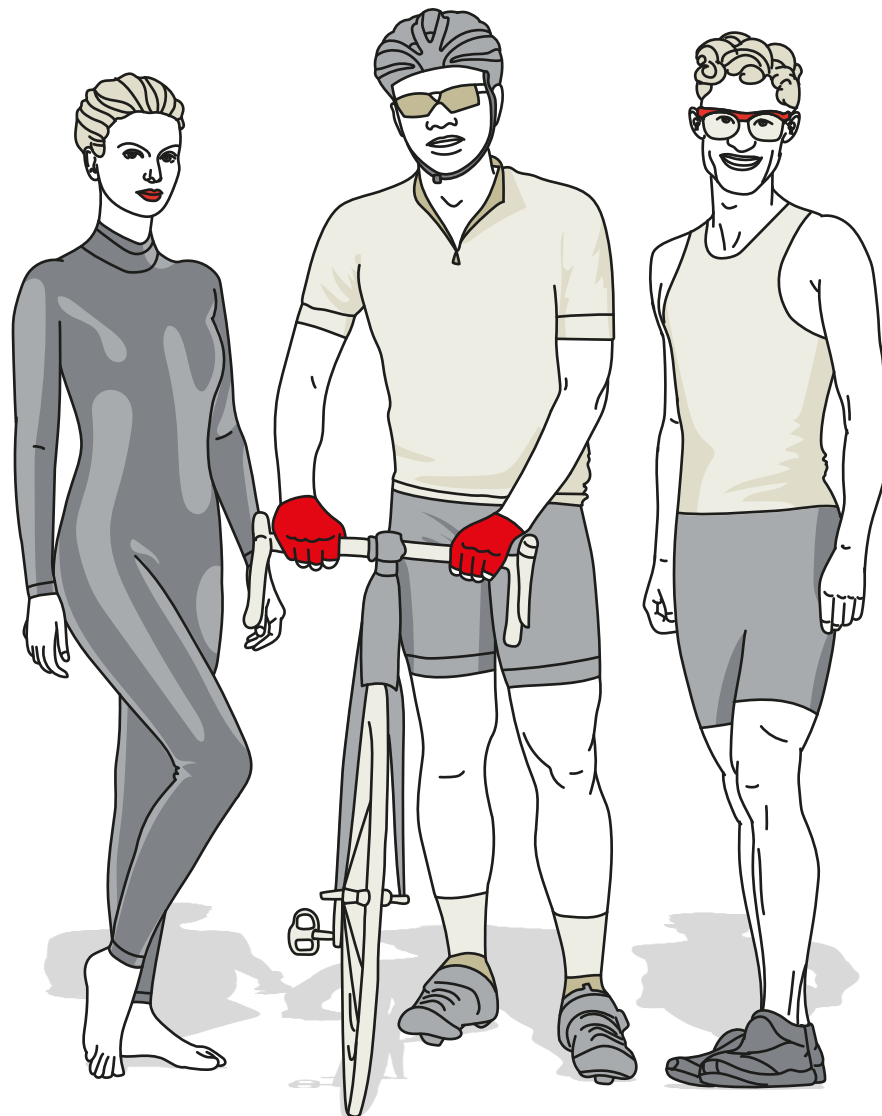
Готовность к большому
объему тренировок — езда
на велосипеде, плавание, бег
и ОФП (6–10 часов в неделю)



Желание участвовать
в достижении амбициозной
командной цели



Способность поддержать
членов команды в непростых
физических и эмоциональных
испытаниях



Стремление освоить новые
горизонты развития



Ответственное выполнение
тренировочного плана
и поддержание своего
здоровья

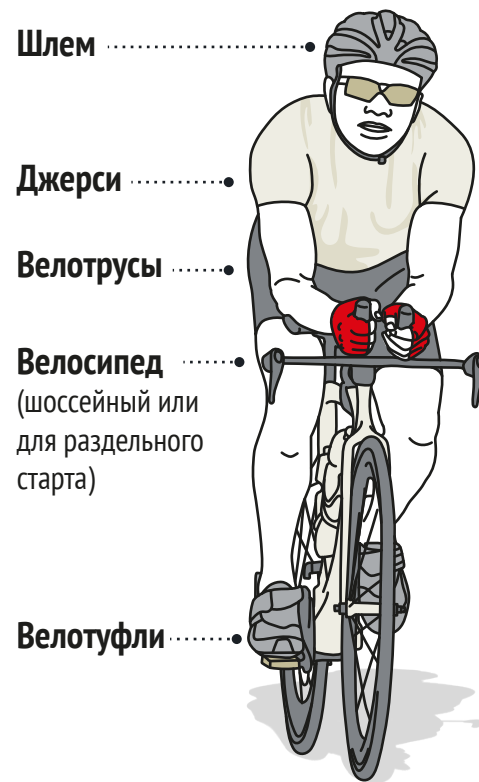


Возможность финансовых
инвестиций для приобретения
необходимой экипировки

Экипировка Ironman

Для занятий не требуется дорогого оборудования – триатлон доступен всем!

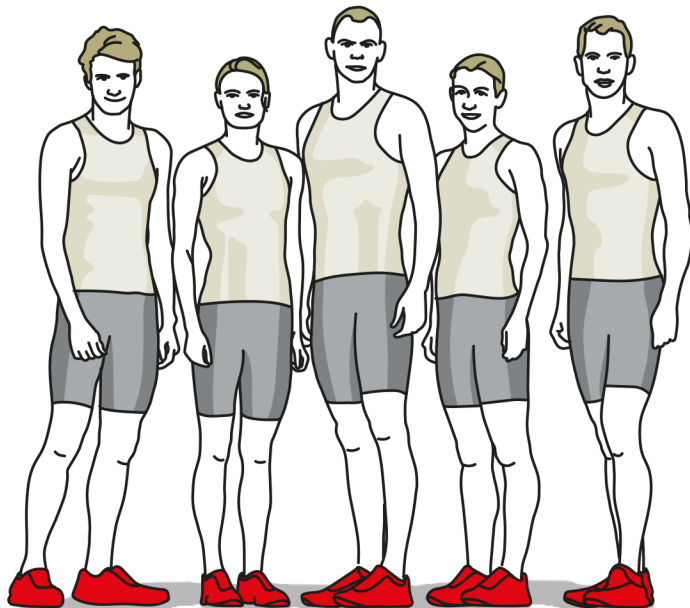
Для участия в команде обязательно иметь несколько простых вещей:



Примерный бюджет спортсмена

		Инвентарь	Характеристики	Возможная модель	Цена
Вся дистанция		Пульсометр	GPS + датчик каденса для велосипеда	Garmin 910xt	27 000
		Триатлонный костюм		Skinfit раздельный	6 000
		Гидрокостюм	Для плавания на открытой воде. Мягкие плечи. Неопрен	Blue Seventy Sprint	11 000
		Очки для плавания		Zoggs Predator	1 000
		Велосипед	Шоссейный, с контактными педалями	Giant SCR 2 + Look Keo Easy	45 000
		Туфли	Для контактных педалей	Mavic Peloton Road	4 000
		Шлем	Сертифицированный	Rudy Project Slinger	3 000
		Очки	Для велосипеда и бега	Decathlon Orao	1 000
		Кроссовки	Беговые	Asics Gel-Nimbus	5 000
		Итого			103 000

У нас есть опыт подготовки корпоративных команд



	Цель	Команда
Корпоративная команда Московской Биржи MOEXRUN	IRONMAN 70.3	15 человек
	IRONMAN	5 человек
Беговой клуб ЕВРАЗ	Забег 5 км	20 человек
Бизнес-клуб «Синергия»	Полумарафон	20 человек
Индивидуально подготовили	IRONMAN 70.3	> 100 человек
	IRONMAN	> 40 человек

Наши тренеры



**Девид
Ворден**

- ⊙ Тренер по триатлону с мировым именем
- ⊙ Вице-Президент Регионального совета по триатлону Rocky Mountain, США



**Константин
Дашкевич**

- ⊙ КМС по триатлону и плаванию



**Михаил
Громов**

- ⊙ 2×Ironman
- ⊙ МС по триатлону



**Денис
Крестин**

- ⊙ 3×Ironman
- ⊙ МС по триатлону
- ⊙ МС по офицерскому многоборью



**Анатолий
Нестеров**

- ⊙ 6×Ironman
- ⊙ МСМК по триатлону
- ⊙ МС по гребле на байдарках и каноэ



**Арсений
Святозаров**

- ⊙ Руководитель научного центра

Что изменится в компании после создания корпоративной команды?

Члены команды

- Научатся по-новому планировать время
- Повысят работоспособность и научатся преодолевать трудности
- Получат возможность неформально общаться друг с другом
- Почувствуют свою значимость для Компании
- Станут группой единомышленников, готовой к эффективному взаимодействию в интересах Компании



Компания

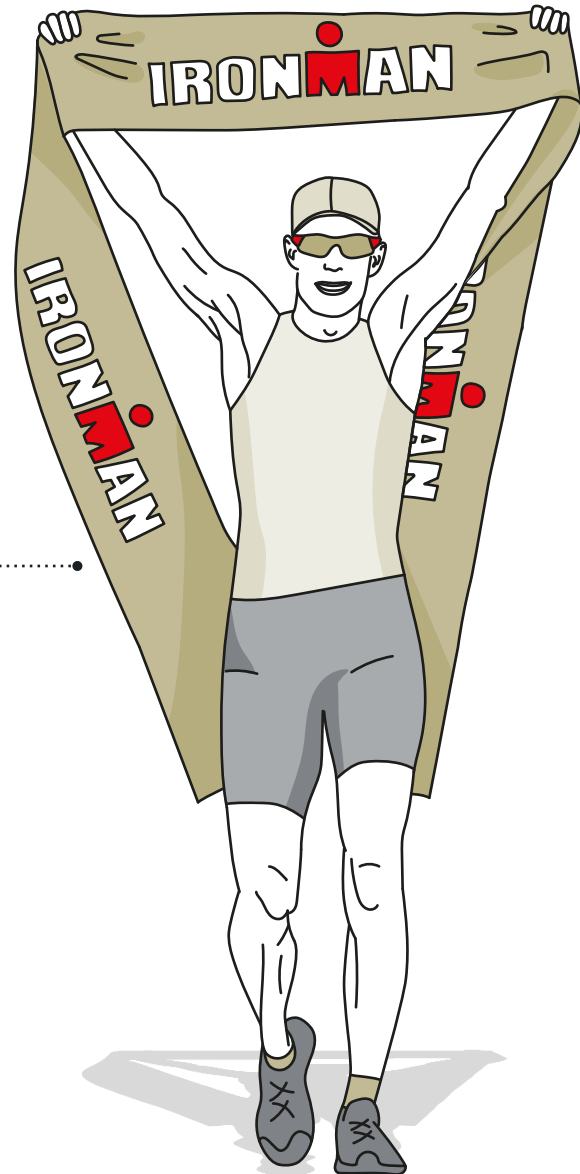
- Сделает здоровый образ жизни и спортивные амбиции корпоративной ценностью

Внутренние коммуникации

- Получат позитивный информационный повод для развития лояльности среди остальных сотрудников Компании

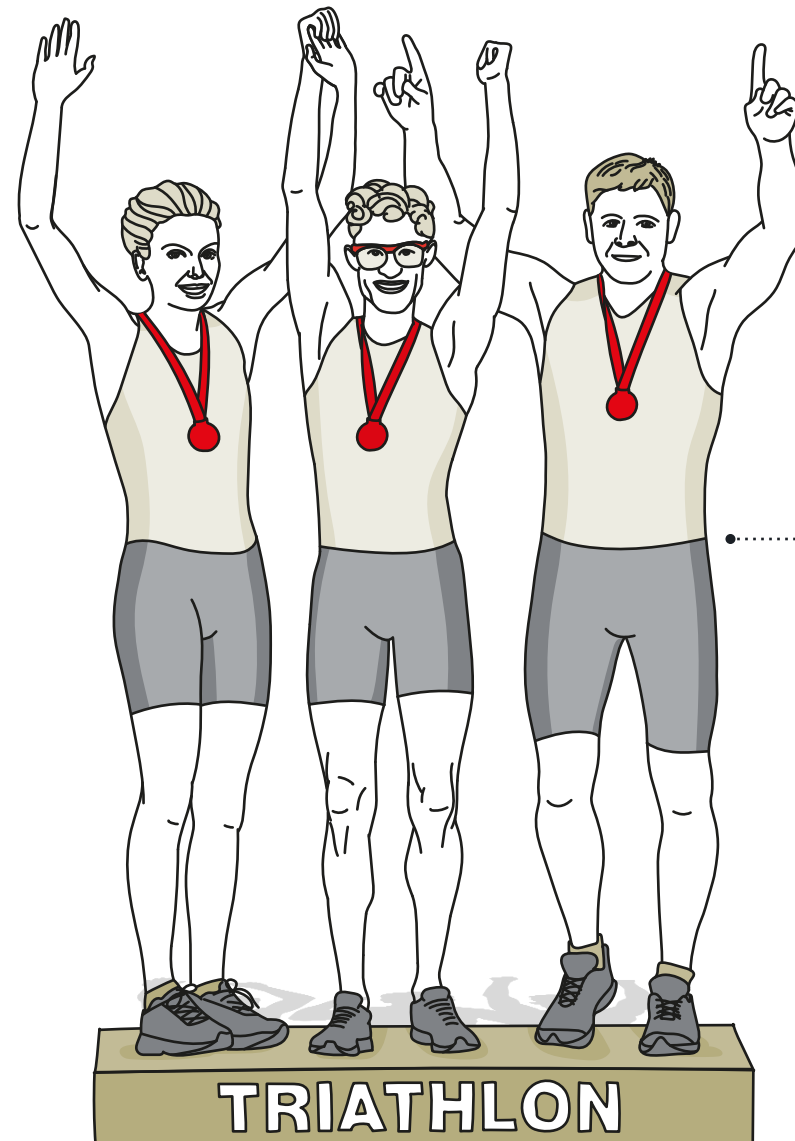
HR

- С помощью команды разовьёт корпоративную лояльность и мотивацию
- Оценит социальные и лидерские компетенции членов команды



Финиш на Ironman

*одно из самых
невероятных
ощущений
в жизни*



..... Эти чувства
и эмоции человек
будет разделять
с компанией

*ведь это она
подарила их ему*

Как создать корпоративную команду в вашей компании?

Сделайте первый шаг!

*Напишите
или позвоните нам*

David Warden Coaching

Марина Гордейчук

+7 (916) 555-05-41
mgordeichuk@gmail.com
www.dwcoaching.ru



Расскажите нам:

- Сколько человек будет в команде
- К какой дистанции хотите готовиться
- За какой срок

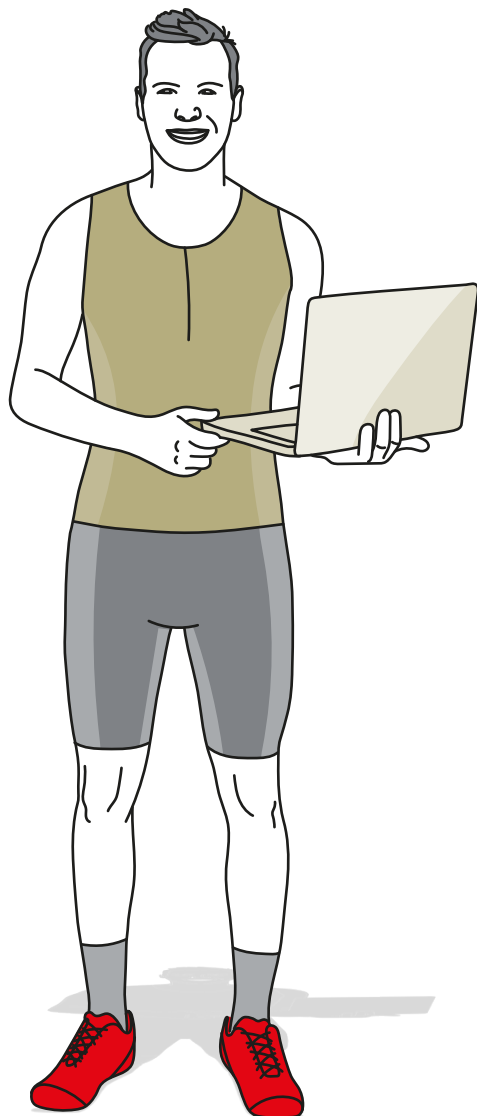


Мы подготовим бюджет и согласуем его с вами



Можно запускать проект внутри компании! Объявите сотрудникам о наборе в команду

7 причин работать с тренером

**1**

Структурированность тренировок

Тренер упорядочит и скомбинирует множество компонентов, из которых состоят тренировки, в нужном порядке и в нужном количестве

2

Ответственность

Знание, что кто-то наблюдает за вашими результатами, создаёт чувство ответственности, мотивирующее регулярно выходить на тренировки

3

Управление временем

Тренер создаст расписание тренировок, оптимальное для вас с учётом ваших сильных и слабых сторон

4

Опыт

Тренер поделится с вами опытом знаний по подготовке к дистанции (вам не нужно тратить время на самостоятельный поиск этих знаний). Он предостережёт вас от ошибок и от их повторения

5

Снижение риска перегрузок и травм

Тренер наблюдает не только за вашим прогрессом, но и следит за тем, чтобы вы достаточно времени отводили на восстановление после тренировок, тем самым оберегая вас от получения травм

6

Мотивация

Тренировки настолько тяжелы, что собственной мотивации может оказаться недостаточно. Тренер всегда приободрит, замотивирует продолжать, раздвинет границы возможного

7

Психологическая разгрузка

Тренер берёт мыслительную часть процесса на себя, что позволяет атлету, и без того испытывающему большие нагрузки, не думать о том, ЧТО и ЗАЧЕМ ему нужно делать, и всю энергию направлять только на тренировку физических навыков, необходимых для прохождения дистанции