



onward

Programa para deportistas de alto rendimiento

Entrenar la forma de competir para rendir al nivel que se entrena

Durante la semana hay margen para repetir un movimiento, ajustar una decisión, corregir y volver a intentarlo. El día de un torneo, el ritmo cambia. Hay menos tiempo para resolver, el resultado tiene otro peso y muchas decisiones se toman mientras todo está sucediendo.

En ese escenario, la atención, la confianza, la tensión del cuerpo y la respuesta después de un error pueden cambiar la manera de jugar. Contar con recursos para esos momentos ayuda a sostener mejor lo que se viene construyendo durante la semana.

En ONWARD CLUB trabajamos con lo que cada deportista va viviendo en su temporada. Durante 10 semanas, combinamos espacios grupales e individuales, challenges y encuentros con otros atletas para desarrollar recursos y probarlos en entrenamientos, torneos y partidos.



Responder mejor cuando cambia la exigencia

Con el crecimiento deportivo llegan rivales diferentes, nuevos objetivos y cambios de categoría. Reconocer qué pasa con la atención, el cuerpo y las decisiones en esos momentos ayuda a responder con más claridad frente a cada nueva exigencia.

Durante el programa trabajamos cinco áreas.

TOLERANCIA AL ERROR

Herramientas para recuperarse después de una equivocación, volver la atención a lo que sigue y evitar que un error condicione el resto de la competencia.

REGULACIÓN DE LA TENSIÓN

Recursos para reconocer las señales del cuerpo bajo presión y regular la tensión cuando empieza a afectar la forma de competir.

FOCO Y TOMA DE DECISIONES

Herramientas para sostener la atención en lo que está ocurriendo y decidir con claridad cuando aumenta la exigencia.

CONFIANZA

Reconocer los propios recursos y apoyarse en ellos cuando el resultado, un error o las expectativas generen dudas.

REVISIÓN Y AUTONOMÍA

Lo que sucede en cada entrenamiento o torneo aporta información para revisar decisiones, ajustar la preparación y participar cada vez más en la definición de los propios objetivos.





Compartir el proceso con otros deportistas y referentes

Un tenista, un golfista o un patinador pueden vivir de maneras distintas la presión, el error o un cambio de categoría y hacerse preguntas parecidas sobre cómo responder frente a esas situaciones.

Los encuentros grupales permiten escuchar qué hizo otro deportista, qué le funcionó y qué aprendió de una situación determinada. Esa conversación amplía las referencias disponibles y ayuda a mirar lo propio desde perspectivas diferentes.

A lo largo del programa, ese intercambio se amplía con la participación de deportistas profesionales, que comparten cómo fueron resolviendo desafíos, tomando decisiones y adaptándose a nuevas exigencias a medida que avanzaron en sus carreras.



El programa sigue el ritmo de la **temporada**

Las 10 semanas se organizan alrededor del calendario de cada participante. Los entrenamientos, las próximas fechas, los objetivos y lo que va sucediendo durante ese período ayudan a definir qué conviene trabajar en cada momento.

Una situación de una fecha o torneo puede retomarse en la sesión individual y dar lugar a un challenge para el entrenamiento siguiente. Lo que sucede durante la temporada va marcando qué puntos conviene revisar, probar y ajustar durante las semanas del programa.



La experiencia ONWARD CLUB incluye:

6 ENCUENTROS GRUPALES

Espacios con deportistas de distintas disciplinas para trabajar situaciones vinculadas con el rendimiento y compartir experiencias.

3 SESIONES INDIVIDUALES

Encuentros enfocados en el momento, los objetivos y los desafíos particulares de cada participante.

4 CHALLENGES

Consignas para llevar lo trabajado a entrenamientos y competencias entre un encuentro y otro.

4 ESPACIOS DE CONSULTA

Instancias breves para retomar dudas o situaciones que surgen durante las semanas del programa.

CONTENIDOS INTERDISCIPLINARIOS

Aportes de profesionales de distintas áreas vinculadas con el rendimiento deportivo.

REFERENTES DEL DEPORTE

Conversaciones con atletas profesionales sobre experiencias y decisiones de sus propias trayectorias.



Ganar criterio sobre la propia forma de competir

El resultado es parte de lo que deja un torneo, junto con las decisiones que funcionaron, los momentos que exigieron más y las situaciones que necesitan un ajuste.

A lo largo del programa, cada participante aprende a ordenar esa información y entender mejor qué le pasa cuando compite. Con el avance de las semanas, reconoce patrones, sabe qué necesita ajustar y participa con mayor claridad en su preparación.



El objetivo es que llegue a los próximos desafíos sabiendo en qué apoyarse, qué necesita trabajar y qué decisión tomar frente a cada situación.





Próxima edición **ONWARD CLUB**

Consultar fecha de inicio.

Quiero participar

hello@beonward.club | +34 665 89 76 45

onward