

EQUIPO NACIONAL ESP-2024 NATACIÓN Y AGUAS ABIERTAS

Primer Ciclo Temporada 2020-2021 (Año III)

1. Justificación y objetivos

- El desarrollo del talento deportivo es un proceso complejo en el que la intervención del círculo más cercano al deportista debe complementarse con el apoyo de las instituciones que velan por el desarrollo del deporte, tanto a nivel local como nacional e internacional. En este contexto, la R.F.E.N., dentro de su estrategia deportiva a medio y largo plazo, plantea el programa ESP-2024 con los siguientes objetivos:
 1. Detectar nadadores/as españoles con proyección para su futuro tránsito a los Equipos Nacionales en competiciones de índole internacional.
 2. Realizar un seguimiento continuo de su formación con el fin de detectar posibles áreas de mejora y asegurar su adecuada progresión a lo largo de los años.
 3. Apoyar la labor de los entrenadores/as y nadadores/as aportando medios tanto materiales como humanos que complementen los medios disponibles en sus respectivos núcleos de entrenamiento.
 4. Estimular la formación de los técnicos mediante la puesta en marcha de planes de trabajo comunes y la facilitación de información técnica.
 5. Fortalecer la cultura y valores del Equipo Nacional entre los nadadores/as jóvenes con proyección de nuestro país.
- El Programa ESP-2024 se estructura en base al calendario olímpico y, teniendo en cuenta la edad y el nivel de los finalistas en Juegos Olímpicos en las diferentes especialidades, establece un programa de trabajo de unos 6 años de duración (incluyendo las actividades del Equipo Nacional Absoluto).
- Partiendo alrededor de los 15 años de edad, se propone un itinerario que debe servir de referencia a nadadores/as y entrenadores/as para seguir una progresión racional hacia la natación de alto nivel. En realidad, los futuros nadadores/as olímpicos españoles probablemente ya están compitiendo en nuestras piscinas, con edades comprendidas entre los 14 y 18 años y con un nivel deportivo superior a la media. Por tanto, parece del todo lógico poner en marcha programas que los identifiquen y complementen su formación.

Equipo Nacional Absoluto (Natación y Aguas Abiertas)		
↑		
ESP-2024	Año 4	19 años chicos y 18 años chicas
	Año 3	18 años chicos y 17 años chicas
	Año 2	17 años chicos y 16 años chicas
	Año 1	16 años chicos y 15 años chicas

- Los nadadores/as y entrenadores/as responsables que se incluyen en el programa ESP-2024 disponen del soporte derivado de los programas de apoyo a la preparación que desarrolla la R.F.E.N. (competiciones, concentraciones, etc.), así como del apoyo de los distintos profesionales (biomecánicos, médicos, fisioterapeutas, psicólogos, etc.), que habitualmente trabajan con los Equipos de la R.F.E.N.

2. Modificación del Programa debido a la Pandemia COVID-19

La situación global debida a la pandemia por el COVID-19 ha provocado, dentro del ámbito deportivo y por motivos obvios, la suspensión de muchas de las actividades y competiciones previstas durante la temporada 2019-2020.

Dentro del programa de los Equipos Nacionales Jóvenes de Natación-Aguas Abiertas, y ante la situación derivada de la pandemia, el primer objetivo fue dar continuidad a las actividades de los Equipos Nacionales durante los meses de verano. Ello permitió asegurar la continuidad de los programas de entrenamiento y la posibilidad, en algunos casos, de finalizar la temporada con una experiencia competitiva.

De cara a la temporada 2020-2021 la situación descrita provoca la necesaria reformulación del programa de seguimiento España-2024, tanto en sus criterios de inclusión como en el listado de deportistas o la previsión de actividades.

La inclusión de deportistas en las actividades del Programa 2020-2024 para la primera parte de la temporada 2020-2021 se ha realizado a criterio del Responsable de los Equipos Nacionales, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- 1) La proyección de los deportistas para una futura transición a las actividades del Equipo Nacional Absoluto.
- 2) El nivel de los deportistas en las actividades de los Equipos Nacionales Jóvenes celebradas durante la temporada 2019-2020.
- 3) La interpretación de los resultados obtenidos en las competiciones celebradas durante la temporada 2019-2020.
- 4) El nivel mostrado en los controles o test de entrenamiento propuestos de manera on-line.

3. Integrantes Programa ESP-2024 Primer Ciclo Temporada 2020/21

Teniendo en cuenta los aspectos anteriores, se elabora un listado inicial de deportistas que participarán en las actividades adscritas al Programa 2024 durante la primera parte de la temporada:

Categoría Masculina

Año Nacimiento	Deportista	Club (2019-2020)	Entrenador/a (2019-2020)
Año 2001	Carles Coll Martí	C.N. Tarraco	Luis Rodríguez
Año 2002	Nicolás García Saiz	Gredos San Diego	Pedro Simón
	Alejandro Puebla Martínez	C.N. Cartagonova-Cartagena	Serafín Calvo
	Marcos Martín Burguillo	Gredos San Diego	Paloma García
	Arbidel González Álvarez	C.N. Santa Olaya	Jerónimo Sánchez
	Ángel de Oña Ramírez	Inacua Málaga	Xavi Casademont
	Pol Yagües Escriba	C.N. Sabadell	Álex López
Año 2003	Luis Domínguez Calonge	C.N. El Olivar	Fernando Aláez
	Aitor Machuca Pérez-Higueras	C.N. El Cisne	Carlos Macía
Año 2004	Nacho Campos Beas	Nados Castellón	Raúl Bernal
	Pablo Granado Martín	A.D.N. Navial	María Gamito
	Pablo Cabana del Amo	C.N. Pontearreas	Luisa Domínguez
Año 2005	Álvaro Zornoza Quiros	R.G.C. Covadonga	Jerónimo Sánchez
	Ian Florencio Fernández	C.N. Esplugues	Marc Tribulietx

Categoría Femenina

Año Nacimiento	Deportista	Club (2019-2020)	Entrenador/a (2019-2020)
Año 2002	Laura Rodríguez Santaularia	C.N. Barcelona	Jaume Morata
	Aroa Silva Fidalgo	C.N. Santa Olaya	Luisa Domínguez
Año 2003	Ainhoa Campabadal Amezcua	C.N. Caldes	Luis Rodríguez
	Claudia Espinosa Patilla	Gredos San Diego	Pedro Sánchez
	Candela Sánchez Lora	Gredos San Diego	Pedro Simón
	Paula Otero Fernández	C.N. Arteixo	Luisa Domínguez
Año 2004	Inés Sancho Sanz	Gredos San Diego	Paloma García
	Ángela Martínez Guillén	C.N. Elche	Victor Llopis
	Carmen Weiler Sastre	Nexus International School	Ivan Bunakov
	Laura Rodríguez Sánchez	C.N. Mijas	Xavi Casademont
Año 2005	Martina Manresa Malberti	C.N. La Salle-Palma	Federico Planas
	Emma Carrasco Cadens	C.E. Inef Lleida	Marc Cleries
	Sara Mico González	C.N. Tennis Elche	Jose Ramos
	Carla Carrón Muiña	C.N. Arzúa	Luisa Domínguez
Año 2006	Sara Martínez Martínez	C.N. Ontinyent	Félix Marcé
	Mª de Gador Luque Calvo	C.D.N. Inacua Málaga	Patrick Luppi
	Aina Fernández González	C.N. Banyoles	Jordi Toca

Dicho listado inicial se podrá ampliar y/o modificar en base al seguimiento de los respectivos programas de trabajo y a las competiciones que se celebren durante la primera parte de la temporada 2020-2021. Siempre teniendo en cuenta los criterios de inclusión indicados en el apartado 2.

4. Previsión de actividades Primer Ciclo Temporada 2020-2021

Para cumplir con los objetivos propuestos, el programa ESP-2024 establece una serie de actividades de formación para deportistas y técnicos. Dichas actividades deben de servir como herramientas que no sólo provoquen una mejora puntual de la capacidad de trabajo, sino una progresión de cara a actuaciones futuras con el Equipo Nacional.

Durante la primera parte de la temporada 2020-2021, las actividades realizadas dependerán de la evolución de la situación generada por la pandemia COVID-19. Dichas actividades se diseñarán priorizando la exposición de los deportistas del Programa a:

- Competiciones de carácter nacional o internacional.
- Actividades de entrenamiento del Equipo Nacional Absoluto.
- Actividades de entrenamiento propias del Programa ESP-2024.

Además de estas actividades grupales, el Responsable de los Equipos Nacionales Jóvenes (de acuerdo con el entrenador/a correspondiente) se reserva el derecho de proponer controles de seguimiento para algunos/as nadadores/as incluidos en el Programa ESP-2024, siempre y cuando ello pueda suponer un beneficio en la preparación y formación de los nadadores/as convocados/as.

Todos los participantes en las actividades de preparación (nadadores/as y entrenadores/as) deben mostrar un compromiso inequívoco con su preparación y en beneficio del rendimiento del Equipo Nacional. La no asistencia injustificada a alguna de las actividades de preparación a las que haya sido convocado o la falta de compromiso en la preparación podrán conllevar la exclusión del programa.

5. Criterios de inclusión 2020-2021

Serán incluidos en el Programa ESP-2024 para el segundo ciclo de la temporada 2020-21 aquellos nadadores/as que acrediten marcas iguales o inferiores a las de la tabla de marcas de referencia (punto 6) correspondiente a su año de nacimiento, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Las marcas deberán de ser acreditadas en las competiciones indicadas más abajo en este punto 5.
- En la especialidad de Natación, accederán al programa un máximo de 3 nadadores/as por prueba y edad.
- En la especialidad de Aguas Abiertas, será necesario acreditar marca en una de las tres distancias (400m, 800m o 1500m) además de la marca de 5000m. Accederán al programa un máximo de 2 nadadores/as por categoría.
- Los deportistas correspondientes a la categoría infantil de Aguas Abiertas (nacidos/as en 2006-2007) podrán ser seleccionados para las actuaciones del Programa ESP-2024, siempre que cumplan con las marcas de preclasificación establecidas en los criterios de selección para el Campeonato de Europa Junior de Aguas Abiertas.
- El Responsable de los Equipos Nacionales Jóvenes se reserva el derecho de proponer la selección de algún nadador/a que no haya cumplido estrictamente los criterios de inclusión, en beneficio de los objetivos y del rendimiento del Equipo Nacional. Para ello, podrá tener en cuenta:
 - Nadadores/as que acrediten marcas por aproximación porcentual a las marcas de referencia (punto 6).
 - Nadadores/as que acrediten las marcas de referencia (punto 6) en competiciones diferentes de las señaladas más abajo en este punto.
 - Nadadores/as que hayan formado parte de los programas de seguimiento en temporadas anteriores.
 - Nadadores/as con posible proyección para formar parte de los Equipos de Relevos del Equipo Nacional.
- Competiciones nacionales:

NATACIÓN	-	Campeonato de España Infantil – Invierno
	-	Campeonato de España “Open” Absoluto y Junior
AGUAS ABIERTAS	-	Campeonato de España de Larga Distancia (5000m)
	-	Desde el 1 de octubre de 2020 hasta el Campeonato de España “Open” Absoluto y Junior (400m, 800m o 1500m).

6. Marcas de Referencia Programa ESP-2024 Temporada 2020/2021

• NATACIÓN

MASCULINO					FEMENINO			
16 años (2005 y menores)	17 Años (2004)	18 Años (2003)	19 Años (2002)	PRUEBA	18 Años (2003)	17 Años (2004)	16 Años (2005)	15 Años (2006 y menores)
00:23,56	00:23,21	00:22,98	00:22,75	50 LIBRES	00:25,66	00:25,92	00:26,18	00:26,44
00:51,82	00:51,05	00:50,55	00:50,05	100 LIBRES	00:55,55	00:56,11	00:56,67	00:57,24
01:53,27	01:51,60	01:50,49	01:49,40	200 LIBRES	02:00,38	02:01,58	02:02,80	02:04,03
03:58,64	03:56,28	03:53,94	03:51,62	400 LIBRES	04:11,56	04:14,07	04:16,61	04:19,18
08:12,85	08:07,97	08:03,14	07:58,36	800 LIBRES	08:36,30	08:41,47	08:46,68	08:51,95
15:41,81	15:32,49	15:23,25	15:14,11	1500 LIBRES	16:29,29	16:39,19	16:49,18	16:59,27
01:03,81	01:02,87	01:02,24	01:01,63	100 BRAZA	01:09,61	01:10,30	01:11,01	01:11,72
02:18,32	02:16,28	02:14,93	02:13,60	200 BRAZA	02:29,68	02:31,18	02:32,69	02:34,21
00:56,96	00:56,12	00:55,56	00:55,01	100 ESPALDA	01:01,37	01:01,98	01:02,60	01:03,23
02:04,76	02:02,91	02:01,70	02:00,49	200 ESPALDA	02:12,46	02:13,79	02:15,13	02:16,48
00:55,44	00:54,62	00:54,08	00:53,54	100 MARIPOSA	00:59,95	01:00,55	01:01,16	01:01,77
02:03,58	02:01,76	02:00,55	01:59,36	200 MARIPOSA	02:11,62	02:12,93	02:14,26	02:15,61
02:06,16	02:04,29	02:03,06	02:01,84	200 ESTILOS IND.	02:14,67	02:16,01	02:17,37	02:18,75
04:26,39	04:23,75	04:21,14	04:18,55	400 ESTILOS IND.	04:43,91	04:46,75	04:49,62	04:52,52

• AGUAS ABIERTAS

MASCULINO					FEMENINO			
16 años (2005 y menores)	17 Años (2004)	18 Años (2003)	19 Años (2002)	PRUEBA	19 Años (2002)	18 Años (2003)	17 Años (2004)	16 Años (2005 y menores)
04:09,00	04:05,00	04:03,00	04:00,00	400 LIBRES	04:20,00	04:22,00	04:24,00	04:28,00
08:32,00	08:24,00	08:19,00	08:14,00	800 LIBRES	08:55,00	08:59,00	09:03,00	09:10,00
16:25,00	16:10,00	16:00,00	15:50,00	1500 LIBRES	17:00,00	17:07,00	17:15,00	17:28,00
58.10,00	57:30,00	56:50,00	56.20,00	5000 LIBRES	59:40,00	1:00:10,00	1:00:40,00	1:01:15,00

Madrid, 25 de septiembre de 2020