

**LA SELECCIÓN DE TALENTOS Y LA INICIACIÓN DEPORTIVA  
COMO PROCESOS. UNA REFLEXIÓN ACERCA DE SUS  
PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS.**

**Dr. C. Islay Pérez Martínez<sup>1</sup>, Lic. Ariadna Quintana Díaz<sup>2</sup>**

*1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,  
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. [islay.perez@umcc.cu](mailto:islay.perez@umcc.cu)*

*2. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,  
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.  
[ariadna.quintana@umcc.cu](mailto:ariadna.quintana@umcc.cu)*

## **Resumen.**

Para el deporte de alto rendimiento es muy importante contar con el material humano que posee las características para llegar a ser un campeón. Estos no garantizan el éxito pero sí ofrecen más posibilidades. Muchas son las interrogantes sobre cómo llegar a seleccionar un talento deportivo y cómo llegar a considerar a alguien como talento para un deporte en específico. El presente trabajo tiene como objetivo realizar una reflexión acerca de las características fundamentales en el proceso de selección de talentos y la iniciación deportiva y de esta forma ofrecer a los entrenadores deportivos de base información sobre cómo conducir su trabajo.

*Palabras clave: selección de talentos, iniciación deportiva.*

---

## **Introducción.**

El deporte moderno se caracteriza por el logro de altas marcas y resultados competitivos que años atrás se creían imposibles de alcanzar. La utilización de nuevas tecnologías y modernos métodos de preparación han favorecido un aumento sostenido de los resultados deportivos en casi todos los deportes. El costo de los medios y equipos necesarios para la práctica o el desarrollo de la actividad competitiva en algunos deportes ha aumentado la distancia existente entre países ricos y pobres, algo que se refleja en los medalleros de juegos olímpicos y mundiales.

La formación del deportista de alto rendimiento se compone de varias etapas. La etapa de selección primaria que oscila entre los 8 y 12 años. Esta es la fase inicial y es muy importante en la orientación del niño. La etapa de selección intermedia o pubertaria, de 13 a 16 años y la etapa de selección final o decisiva que va desde los 17 a 19 años.

En la mayoría de los deportes se pueden identificar estos períodos etéreos con las fases de selección que se les atribuyen, aunque existen deportes como la gimnasia y la natación en que la selección es más temprana y las etapas son diferentes.

Son precisamente los procesos de selección e iniciación deportiva los que hemos querido abordar en este trabajo. Realizando un análisis de las principales características que poseen en el contexto del deporte actual y acerca de su importancia en el camino hacia altos logros deportivos.

## **Desarrollo.**

La palabra “Talento”, en latín “taléntum” y en griego “tálaton”, es reconocida como la capacidad para obtener resultados notables con el ejercicio de la inteligencia, habilidad o aptitud para una cosa determinada.

Para Bohme talento deportivo es una denominación de una persona, en la cual se acepta, con base en su comportamiento/aptitudes o con fundamento en sus condiciones

de comportamiento de herencia y adquiridas, que posee una aptitud especial, o una gran aptitud para el desempeño deportivo. (Bohme, 1994)

Otro reconocido autor como Zatsiorski planteó que el talento deportivo se caracteriza por determinada combinación de las capacidades motoras y psicológicas, así como de las aptitudes anatomofisiológicas, que crean en conjunto la posibilidad potencial para el logro de altos resultados deportivos en un deporte concreto. (Zatsiorski, 1989).

Cuando se indaga en la literatura especializada se encuentran varios conceptos acerca de que es un talento en el deporte. La gran mayoría coincide en que son individuos cuyas características físicas y psíquicas los ubican por encima del resto de la población en cuanto a posibilidades de desarrollo exitoso en el deporte. Es importante destacar que un niño puede ser considerado talento para un deporte o grupo de deportes pero no para todos. Sobre todo a medida que el niño crece y madura y se va especializando sus posibilidades de éxito en otros deportes va reduciéndose a un diapasón de posibilidades menores.

Cuando el niño se inicia en la práctica del deporte el entrenador debe tener claro la importancia que posee la formación multilateral del muchacho. Se deben desarrollar sus capacidades de forma tal que no se acelere el proceso y se caiga en una especialización temprana que conspire contra su salud y limite su vida deportiva. Es necesario conocer las características de las fases etáreas para poder seleccionar y aplicar los métodos y cargas adecuadas en el entrenamiento con los niños.

Un error muy repetido en las áreas de iniciación deportiva es pensar por parte del entrenador que un niño es un adulto en miniatura y se entonces pueden utilizar con ellos los mismo sistemas y métodos de preparación que con los adultos. Nada más lejos de la realidad. El entrenamiento con niños debe poseer un alto componente de juegos que favorezca la motivación y el interés permanente hacia el deporte. Además su organismo aún está en desarrollo y los diferentes sistemas no son capaces de tolerar las cargas físicas y psíquicas que soportan los adultos.

La selección de talentos se puede clasificar en dos vías principales o tres cuando estas se combinan. Una vía es el método natural de selección. Los niños practican el deporte y a medida que van compitiendo se va seleccionando a los ganadores, los que van avanzando a estadios superiores de entrenamiento con nuevos entrenadores y en escuelas y academias especializadas. Este método tiene como ventaja que el gasto de recursos es inferior pero posee la desventaja que puede dejar fuera a niños que por diferentes causas que veremos más adelante en ese momento no poseían los mejores resultados, pero son poseedores de las características que posibilitarán la creación de verdaderos futuros campeones.

El otro método es la forma científica de selección. Este se apoya en el conocimiento explícito de varias ciencias que estudian el desarrollo deportivo como la Psicología, la Pedagogía, la Sociología, las ciencias médico biológicas como la Medicina Deportiva, la Fisiología, la Bioquímica, entre otras.

Veamos a continuación varios criterios que se deben tener en cuenta en la selección de talentos desde la perspectiva de varias de estas ciencias.

a) Criterios pedagógicos para la selección de talentos deportivos:

- Nivel de desarrollo de las cualidades físicas.
- Nivel de desarrollo de la preparación técnico-táctica.
- Ritmo de crecimiento de los rendimientos deportivos.
- Posibilidades coordinativas.

Existen varios test pedagógicos que permiten la selección de individuos con características especiales para la práctica de algún deporte. Un ejemplo son los utilizados en la Educación Física cubana. Varias de las pruebas físicas que se aplican en los diferentes grados poseen normas elaboradas a partir de muestras representativas de la población cubana de esa edad. Estas normas establecen percentiles, estadígrafos descriptivos que permiten clasificar a los niños que son examinados según el resultado que alcanzan en cada prueba, estableciendo entonces en que grupo de posibilidades se encuentra para la práctica de un deporte o grupo de deportes. Para el entrenador de base es muy importante llevar un registro de los rendimientos que sus atletas van experimentando, analizando con ellos sus ritmos de crecimiento en relación con su maduración.

b) Criterios médico biológicos para la selección de talentos deportivos:

- Estado de salud del deportista.
- Edad biológica.
- Caracteres morfofuncionales.
- Particularidades individuales de la actividad nerviosa superior.

Este otro grupo de criterios son también de mucha importancia. Son frecuentes los niños que son desechados por rendimientos inferiores a los de sus compañeros y posteriormente alcanza resultados superiores a los que en otro momento fueron considerados talentos. Se debe tener presente la diferencia entre edad cronológica y edad biológica. Un niño puede tener el desarrollo biológico adelantado si su edad biológica es superior a la edad cronológica. O puede estar atrasado si su edad cronológica es superior a la biológica. No sería extraño encontrar un niño de 12 años cuya edad biológica sea de 14 años o más. Por lo tanto los resultados de este niño serán superiores a los de sus compañeros en ese momento, pero es muy posible que cuando estos los alcancen en el desarrollo sus resultados sean los mismo o incluso inferiores. También sucede que un niño tenga 15 años cumplidos y su edad biológica fuere de 13 años. Este tendrá resultados inferiores a la mayoría de sus compañeros pero solo durante el tiempo que se demore en alcanzarlos.

Otro de los errores más frecuentes es considerar a los muchachos más altos como torpes y lentos y desecharlos a favor de niños más pequeños pero con posibilidades coordinativas más desarrolladas. El crecimiento nos es un proceso continuo, es más bien un proceso de etapas caracterizado por períodos de estabilidad y períodos de crecimiento. Cuando el niño experimenta un aumento en sus dimensiones corporales el sistema nervioso necesita un tiempo para adaptarse a movilizar esas nuevas dimensiones, la adaptación no se efectúa al momento. Por otra parte mientras mayor son las dimensiones de un niño más difícil será para su sistema muscular movilizar las diferentes palancas. Esta característica afecta la eficiencia en la coordinación motora, pero esta afectación es temporal. En muchos deportes donde antes se buscaban deportistas pequeños de estatura por considerarlos más explosivos hoy se trabaja con jugadores de más estatura, puesto que está demostrado que con un entrenamiento correctamente estructurado se consiguen resultados similares y superiores. Un ejemplo es

la posición de *Short Stop* (Torpedero o campo corto) en el Béisbol. Una posición que antiguamente era privativa de jugadores bajos es hoy defendida por deportistas de más de 6 pies y 200 libras de peso.

Otro elemento importante a tener en cuenta es que el desarrollo en los niños está determinado por la herencia genética y la influencia del medio exterior. La tabla 1 ilustra el promedio de crecimiento de los niños según la edad cronológica. Se hace necesario señalar que esta es una media poblacional, en casos particulares puede ser superior o inferior, pero en la mayoría de las ocasiones coincide.

Tabla 1. Velocidad de crecimiento (cms./año)

<b>Edad</b>	<b>Niños</b>	<b>Niñas</b>
1	17,6	14,62
2	9,80	10,00
3	7,86	7,90
4	7,00	7,11
5	6,40	6,52
6	6,20	6,21
7	5,87	5,90
8	5,58	5,51
9	5,09	4,80
10	4,60	5,30
11	4,64	6,51
12	5,16	6,40
13	7,20	4,30
14	7,55	2,20

Otro dato interesante a la hora de trabajar con los niños es conocer el porcentaje promedio de masa muscular según edad y sexo. Este indicador está estrechamente ligado a la entrenabilidad de los sujetos. En la tabla 2 se muestran los valores promedios por sexo.

Tabla 2. Porcentaje de masa muscular en relación al peso corporal

<b>EDAD (AÑOS)</b>	<b>HOMBRES</b>	<b>MUJERES</b>
<b>5</b>	<b>42.0 %</b>	<b>40.2%</b>
<b>7</b>	<b>42.5%</b>	<b>46.6%</b>
<b>9</b>	<b>45.9%</b>	<b>42.2%</b>
<b>11</b>	<b>45.9%</b>	<b>44.2%</b>
<b>13</b>	<b>46.2%</b>	<b>43.1%</b>
<b>13.5</b>	<b>50.2%</b>	<b>45.5%</b>
<b>15</b>	<b>50.3%</b>	<b>43.2%</b>
<b>15.5</b>	<b>50.6%</b>	<b>44.2%</b>
<b>17</b>	<b>52.6%</b>	<b>42.0%</b>
<b>17.5</b>	<b>53.6%</b>	<b>42.5%</b>
<b>20-29</b>	<b>51.5%</b>	<b>39.9%</b>

c) Criterios psicológicos para la selección de talentos deportivos:

Comprenden los índices que reflejan las posibilidades de perfeccionar las distintas cualidades psíquicas en función de las exigencias deportivas.

- Particularidades del carácter.
- Particularidades del temperamento.
- Esfera Motivacional.
- Manejo del estrés competitivo.
- Desarrollo de la esfera volitiva.
- Relaciones interpersonales o grupales.
- Concentración de la atención.
- Persepción de la distancia.

Las características psicológicas son elementos de mucha importancia en el tratamiento a las diferencias individuales de los jóvenes deportistas en el proceso de formación. Tomemos un ejemplo. El temperamento es una característica que viene determinada genéticamente. Esta no se modifica, se mantiene siempre igual e influye en nuestro comportamiento y nuestra reacción ante los estímulos del medio ambiente a los que somos sometidos. La presión que ejerce la actividad deportiva en los niños y adolescentes provocará reacciones que variarán en función de su temperamento.

Los criterios mencionados anteriormente deben ser tenidos en cuenta por los profesores deportivos para su control y desarrollo durante la preparación. En muchos casos estas características hacen la diferencia entre la victoria y la derrota. El deporte exige dominar el estrés que provoca la competencia y en la medida que los retos y metas aumenten el estrés será superior. Muchos niños prefieren competir donde sus familiares pueden verlos jugar. Pero otros prefieren hacerlo de visitantes pues estar a la vista de sus padres (por ejemplo) les agrega una presión extra. Un elemento muy relacionado con lo

anterior es la concentración de la atención. El deportista debe ser capaz de soportar la influencia del medio ambiente que le impidan estar enfocado en la actividad en cuestión.

Si el deporte practicado es un deporte de equipo, la interrelación grupal cobra notoria importancia. En la medida que los jugadores se entiendan y se relacionen mejor, mejor se desempeñará el equipo.

Hay deportes que ejecutan acciones en las que la percepción de la distancia es relevante. Imagínese un lanzador de Béisbol que no perciba correctamente a qué distancia se encuentra la mascota del receptor. Por mucho que se esfuerce los lanzamientos irán fuera de zona.

d) Criterios médico sociológicos para la selección de talentos deportivos:

- Los motivos.
- Los intereses.
- Las demandas.

Estos criterios por lo general son los que menos tienen en cuenta los entrenadores, sin embargo son de tremenda importancia. Si el deportista no tiene un verdadero interés en entrenar y alcanzar resultados en el deporte, si no confía en los criterios y sugerencia de su entrenador es muy difícil lograr resultados satisfactorios.

La forma en que un niño se comporta es un reflejo del medio que lo rodea y este va a determinar las reacciones emocionales que el niño va experimentar durante el entrenamiento y la competencia.

Con frecuencia se ejerce demasiada presión en los niños para ganar lo que los afecta psíquica y físicamente. Se desarrollan unidades de entrenamiento que carecen de alegría y distracción lo provoca desmotivación y pérdida de interés. En muchos casos los niños participan en deportes que no les gustan pero los practican debido a la influencia familiar y a una especie de satisfacción compensativa de los padres.

El medio familiar, los medios de difusión masiva, las tradiciones, son factores que condicionan la elección de uno u otro deporte por parte de los niños y que no debe escapar de la vista del entrenador. Lo ideal es poseer un registro que caracterice a cada niño en su evolución, no solo físicamente y en sus resultados deportivos, sino también psíquica y sociológicamente. Existen muchas herramientas al alcance de los profesionales que trabajan en las áreas deportivas y en otros casos puede pedir la ayuda de un especialista. Está demostrado que mientras más control exista en el proceso de formación deportiva mejor se puede trabajar y las posibilidades del éxito aumentan.

Durante la iniciación deportiva se deben tener también en cuenta otros criterios como maduración, crecimiento y desarrollo muscular. Por ejemplo:

- La masa muscular en los niños es inferior a la de los adultos.
- Durante el crecimiento, la masa muscular y la fuerza aumentan rápidamente.
- La cantidad de reservas energéticas musculares son inferiores a las de los adultos.
- Hacia la pubertad se incrementan notablemente la cantidad de fibras de contracción lenta (st). En los varones 73% y en las niñas 64%.

- Aumento de longitud y grosor de las fibras musculares.
- Mejora de los procesos bioquímicos en el metabolismo celular.
- Aumento de la fuerza en el lugar de inserción de ligamentos y tendones con los huesos.

#### Bases metodológicas para el entrenamiento de la resistencia aeróbica.

- Emplear el método de trabajo continuo.
- Utilizar la carrera en sus diversas formas.
- Evitar correr por superficies duras e irregulares.
- Priorizar en la dosificación de la carrera, la variación del volumen y después la intensidad.
- La intensidad del trabajo de resistencia debe ser controlado hasta la pubertad o maduración orgánica avanzada.

#### Bases metodológicas para el entrenamiento de la resistencia anaeróbica.

- Para su entrenamiento se aplican cargas de velocidad y fuerza explosiva.
- Son necesarias pausas de recuperación completa.
- El rendimiento anaeróbico de los niños es menor cuanto menor es su edad y nivel de desarrollo físico.
- El entrenamiento por encima del nivel anaeróbico debe ser evitado en lo posible antes de la pubertad (11 – 13 años).
- La entrenabilidad de esta capacidad con niños tiene una relación directa con el nivel de maduración orgánica alcanzada (edad esquelética, edad biológica y desarrollo sexual).

#### Bases metodológicas para el entrenamiento de la fuerza

- Antes de los 10 años el trabajo de fuerza no tiene gran repercusión.
- Después de los 10 años se puede trabajar la fuerza rápida con niños.
- A los 12 años hay efectos evidentes y beneficiosos de fuerza.
- A partir de los 15 – 16 años se puede comenzar un trabajo algo intenso con sobrecarga.
- En edades inferiores a los 15 años el trabajo se debe realizar con el propio peso o sobrecargas ligeras.
- Antes de los 15 años el entrenamiento va dirigido a la preparación general y enseñanza técnica.

#### Bases metodológicas para el entrenamiento de la rapidez.

- La entrenabilidad en el niño no se diferencia de la del adulto.
- Entre 8-11 años aumenta la frecuencia de movimiento.
- A los 9-10 años se alcanza la mayor frecuencia de pasos.
- A los 15-16 años aumenta la longitud y disminuye la frecuencia de pasos.
- Entre los 8-11 años incluir ejercicios que aumenten la frecuencia de movimiento y la coordinación.
- Desde los 12-15 años además de la coordinación, incluir el trabajo inicial de fuerza muscular (potencia) y flexibilidad.

#### Bases metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad.

- Es muy favorable en edades pequeñas a partir de los 6 años.
- Entrenar con una frecuencia semanal de 2 a 3 veces.

- Las mejores edades para el trabajo de la flexibilidad son entre los 11 y 14 años.
- Las niñas tienen mayor amplitud de movimiento después de los 10 años.
- No se deben forzar a los niños a posiciones articulares extremas.

La no contemplación de estas indicaciones metodológicas trae consigo errores en la metodología de entrenamiento deportivo, de las cuales las más frecuentes son:

- Especialización prematura de los niños.
- No realizar un calentamiento adecuado.
- Poca sistematización en el entrenamiento.
- Mala enseñanza de la técnica.
- Incremento inadecuado de las cargas.
- Poco tiempo de recuperación

Todos estos afectan el proceso de formación deportiva, provocando la pérdida del tiempo empleado en el entrenamiento y causando en muchos casos daños a los propios deportistas que ven frustradas sus posibilidades de una carrera en el deporte e incluso trayendo consigo afectaciones a la salud.

### **Conclusiones.**

La selección de talentos e iniciación deportiva son procesos importantes en la formación de los deportistas de alto rendimiento. Tener en cuenta los conocimientos alcanzados por las diferentes ciencias que estudian el entrenamiento deportivo es vital si se quiere desarrollar un proceso que conduzca al éxito en la formación de un deportista de élite. Un niño no es un adulto en miniatura, tener en cuenta sus características posibilita utilizar cargas de entrenamiento que no conspiran contra su desarrollo sano y multilateral. Existen bases metodológicas que los entrenadores deben tener en cuenta a la hora de desarrollar las capacidades físicas en los niños y que de obviarse podrían limitar la vida útil del niño en el deporte e incluso afectar su salud.

### **Bibliografía.**

- AGUILA, CORNELIO; ANDÍJAR CASIMIRO. *Reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia y la selección de talentos deportivos*. [on-line], 2000 [consultado: septiembre, 2014]. Revista digital. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
- AÑO, VICENTE. *Planificación y Organización del Entrenamiento Juvenil*. Editorial Gymnos. Colección Entrenamiento Deportivo. 2000.
- AÑO, VICENTE. *Planificación y organización del entrenamiento Juvenil*. Editorial Gymnos. 1997.
- CAÑIZARES, MARTA. *La psicología en la actividad física*. Editorial Deportes. 2008.

- FUENTES, MAGALY. *El temperamento en la formación del deportista*. Editorial Deportes 2006.
- GARCÍA MANSO, J. M. NAVARRO Y J. A. RUIZ. *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo: Principios y Aplicaciones*. Madrid. Editorial Gymnos. Colección Entrenamiento Deportivo. 1996.
- GARCÍA MANSO, J. M. NAVARRO Y J. A. RUIZ. *Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Madrid. Editorial Gymnos. Colección Entrenamiento Deportivo. 1996
- GARCÍA MANSO, J. M. NAVARRO Y J. A. RUIZ. *Pruebas para la Valoración de la Capacidad motriz en el Deporte. Evaluación de la condición Física*. Madrid. Editorial Gymnos. Colección Entrenamiento Deportivo. 1996.
- GARCÍA UCHA, FRANCISCO. *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Editorial Deportes. 2004.
- GUDRUN FROHNER. *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes*. Editorial Paidotribo. 2003.
- LEIVA, RENAN. *La selección de talentos deportivos. Criterios para asegurar su eficiencia*. [on-line], 2003 [consultado: septiembre, 2014]. Revista digital. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
- NAVARRO, SILVIO. *La Iniciación Deportiva y la Planificación del Entrenamiento*. La Habana. Editorial Deportes. 2007.
- PANCORBO, ARMANDO. *Medicina del deporte y ciencias aplicadas al alto rendimiento y la salud*. Editora da Universidade do Caxias do Sul. 2002.
- VERKHOSHANSKY, YURI & ZIF, MEL C. (2000). *SuperEntrenamiento*. Editorial Paidotribo. Colección Deporte & Entrenamiento. 2000.
- VOLKOV, V. M. Y FILIN, V. P. *Selección Deportiva*. Moscú. VNESHORGIZDAT. 1988.
- ZALDIVAR, BERGELINO. *¿Qué se entrena? Bases fisiológicas de la adaptación al entrenamiento deportivo*. Editorial deportes 2011.