

JOAQUÍN DÍAZ RODRÍGUEZ

VOLEIBOL

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO
PARA LA RECEPCIÓN
Y LA DEFENSA DE SEGUNDA LÍNEA

LOS JUGADORES ESPECIALISTAS
EL LÍBERO

[ushuaia]

[ushuaia]

© 2013, Joaquín Díaz Rodríguez

© 2013, Ushuaia Ediciones

Edipro, S.C.P.

Carretera de Rocafort 113

43427 Conesa

info@ushuaiaediciones.es

www.ushuaiaediciones.es

Primera edición: agosto de 2013

ISBN: 978-84-15523-58-1

ISBN Ebook: 978-84-15523-59-8

Depósito legal: T. 1062-2013

Diseño y maquetación: DONDESEA, servicios editoriales

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de cualquier parte de este libro, incluido el diseño de la cubierta, así como su almacenamiento, transmisión o tratamiento por ningún medio, sea electrónico, mecánico, químico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

Impreso en España – *Printed in Spain*

*«Nada mejor que la actitud defensiva para medir
el grado de compromiso de un equipo»*

*«Es increíble todo lo que ignoras del deporte
que llevas practicando toda la vida»*

(Mickey Mantle, en la película Money ball)

ÍNDICE

Prólogo	13
Agradecimientos	15
Presentaciones	19
Introducción	29
Demandas psicológicas de la recepción	35
Demandas psicológicas de la defensa de segunda línea ...	41
El líbero, el especialista en recepción y defensa	49
Tareas y funciones del líbero	53
Condición física	55
Preparación técnica	56
Preparación táctica	57
Psicología del líbero	59
Características psicológicas de las tareas del líbero	59
Habilidades psicológicas del líbero	62
El entrenamiento psicológico del líbero	65
Entrenamiento de la atención-concentración en la recepción	65

Entrenamiento de la atención-concentración en la defensa	69
Técnicas para el entrenamiento psicológico de la recepción	73
Establecimiento de objetivos	73
Rutinas de pre actuación	76
Práctica imaginada	80
Auto verbalizaciones instruccionales	83
Segunda fase del complejo KI	87
Técnicas para el entrenamiento psicológico de la defensa de segunda línea, complejo (KII)	91
Establecimiento de objetivos	95
Rutinas de pre actuación	107
Práctica imaginada	109
Auto verbalizaciones instruccionales	111
Dificultades para atender y concentrarse	115
Factores internos	118
El enfado	118
El miedo	119
La fatiga física y mental	120
Problemas personales	121
Factores externos	121
Compañeros y cuerpo técnico	122
El marcador	124
Los espectadores y seguidores	125
Árbitros y jueces	125
Consideraciones generales sobre el entrenamiento psico- lógico de la recepción y de la defensa de segunda línea	127
La anticipación	131

Los automatismos	144
Las habilidades de comunicación de los líberos	147
Comunicación Verbal	151
Comunicación no verbal	157
Gestos	159
Expresiones faciales	159
Contacto físico	160
Posturas corporales	160
Autoconfianza	167
Autocontrol	175
Animador y mantenedor del ambiente de juego	189
Consideraciones finales	193
Bibliografía	197

PRÓLOGO

Joaquín Díaz —Quinichi—, gran entrenador, excepcional profesional de la Psicología aplicada al deporte y, sobre todo, buen amigo, es uno de los «históricos» del Voleibol español y nuestro deporte mantiene hacia él una profunda deuda de gratitud por su importante dedicación a su desarrollo.

Joaquín Díaz afronta en esta publicación una de las materias del entrenamiento de Voleibol en que existe una mayor carencia de bibliografía: la preparación psicológica de los jugadores de la segunda línea, tanto en recepción como en defensa, y profundiza en una nueva figura introducida en 1999: el líbero, fruto de la moderna especialización funcional propia de los deportes de equipo.

Joaquín Díaz apuesta abiertamente por la implicación del psicólogo dentro del grupo técnico que interviene en la dirección de un equipo de Voleibol, deporte en el que, por sus singulares características, es tan importante la actitud mental del deportista, e incide de forma particular en

el líbero, especialista sobre cuya preparación en realidad se ha escrito bastante poco hasta ahora.

Este libro es precisamente la mejor respuesta al vacío existente en la literatura deportiva en relación con el líbero y la preparación de los jugadores de la segunda línea y estoy seguro de que tendrá una excepcional acogida entre los técnicos y psicólogos del Voleibol.

En nombre de la Real Federación Española de Voleibol, una vez más, querido Quinichi, muchas gracias por tu importante contribución al fomento del Voleibol español, en esta ocasión mediante una magnífica y rigurosa publicación. Pero, sobre todo, muchas gracias por tu amistad de tantos años.

AGUSTÍN MARTÍN SANTOS
Presidente de la Real Federación
Española de Voleibol



AGRADECIMIENTOS

Sigue siendo mi pasión. Este deporte me ha dado los mejores momentos de mi vida. Extraordinarios amigos. Magníficos compañeros. Estupendo colegas, fenomenales jugadoras y jugadores con los que mantengo una gran amistad pasado el tiempo. He conocido buenísimas personas y he disfrutado, gozado y vivido intensamente entrenamientos, partidos y competiciones. Guardo en mi memoria muchos partidos, campos, tantos, jugadas, escenas imborrables. Eso es para mí este deporte. El voleibol ha sido y es muy importante en mi vida.

Agradezco a Agustín Martín, amigo y presidente de la RFEVb, el afectuoso prólogo de este libro

Un agradecimiento muy especial a Jorge Díaz Ceballos por su incondicional apoyo y estímulo y por su eficiente trabajo para la adecuación y mejor comprensión de las páginas de este libro

A Francisco Hervás, hombre de vóley, colocador extraordinario, compañero y amigo, profesor de voleibol, entrenador experimentado, entusiasta y comprometido por su

inestimable ayuda y aportaciones. Gracias por tu cariñosa presentación.

Muy fundamentalmente al profesor Ángel González Suarez, uno de los «padres» de la psicología del deporte en nuestro país, compañero y amigo entrañable por sus valiosas indicaciones, sugerencias, correcciones, aportaciones y estímulo constante que siempre te hacen reflexionar, aprender y mejorar. Muchas gracias por tus aportaciones a este libro y tu afectuosa presentación.

A Isabel Díaz ex jugadora, entrenadora y psicóloga especialista en deporte por sus acertados y experimentados comentarios.

A mis compañeros entrenadores Luis Beltri y José Ignacio Marcos por su inestimable ayuda en fijar algunos conceptos del trabajo de la defensa de segunda línea.

A los «líberos» y los entrenadores que me han hecho llegar sus comentarios y experiencias

A todos lo que lo habéis hecho posible mi agradecimiento. Sin vosotros este libro no se hubiera escrito

Dedicatoria

...«*in memoriam*»

*A mis queridos amigos:
Toño Santos, Beth Cotter y Quico Cabrera*

PRESENTACIÓN

La competición deportiva tiene sus particulares exigencias. Para afrontarlas exitosamente no sirve improvisar, sino la preparación meticulosa durante las sesiones de entrenamiento. Es en ellas donde se anticipan las necesidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas a las que habrá que responder, y se practican las habilidades necesarias para hacerlo al máximo nivel. Conscientes de que la competición selecciona y premia no tanto a quien tiene talento, sino a quien además consigue optimizarlo, los deportistas se esfuerzan en prepararse sistemáticamente, dejando el mínimo espacio a la improvisación. Saben que con demasiada frecuencia una excelente preparación física y técnica no resiste los efectos demoledores de no haberse entrenado para controlar la ansiedad antes y durante un partido, de no haber desarrollado la habilidad para mantener la concentración en momentos decisivos, o de no haber aprendido a regular su autoconfianza ante un marcador adverso o frente a un contratiempo importante.

Hoy ya no se entiende que alguien atribuya un mal resultado deportivo a su dificultad para manejar alguna de estas variables psicológicas, pero luego las intente controlar redoblando sus esfuerzos en prepararse más física y técnicamente. No basta la ingenua disculpa de insistir en aquello que uno mejor conoce y donde se encuentra más cómodo. Proceder así sería como hacía el borracho del chiste, al que le preguntaban si buscaba sus llaves perdidas debajo de la farola porque las había perdido allí, y él contestaba que no, pero que allí se veía mejor.

A las exigencias psicológicas de la competición se responde exitosamente entrenando las habilidades psicológicas necesarias. Esto conlleva un proceso de planificación, de puesta en marcha y de seguimiento igual de técnico y riguroso que el del resto de habilidades deportivas. Por eso, los deportistas y entrenadores más exigentes incluyen la preparación psicológica dentro de sus programas de entrenamiento integral y valoran muy positivamente la colaboración de especialistas en psicología del deporte. Pero, ¿qué es lo que realmente buscan de estos profesionales y lo que les resulta más útil de ellos?

Es lo que John Lubker trató de averiguar en un estudio de investigación, cuyos datos han sido publicados recientemente en la prestigiosa revista *Journal of Applied Sport Psychology*. Pues bien, deportistas y entrenadores reconocen que las características que buscan en un profesional de la psicología del deporte competente con el que llevar a cabo un programa de entrenamiento psicológico son que tenga conocimiento de su deporte (mejor aún si además él mismo tiene antecedentes) y una titulación académica de especiali-

zación en psicología del deporte, además de buenas habilidades interpersonales.

Por consiguiente, todo parece indicar que deportistas y técnicos deportivos no se conforman con la oferta que puede llegarles de potenciales consultores sin credenciales de formación cualificada en psicología del deporte, y tampoco les resulta suficiente un título universitario en psicología, sin una preparación especializada en deporte. Lo que más valoran es que el psicólogo del deporte demuestre conocer un determinado deporte, con sus específicas exigencias psicológicas, y más aún si lo ha practicado. Cuando a todo esto añadimos que el consultor sabe comunicar de forma directa y clara, se termina de definir el perfil más buscado por los entrenadores y deportistas más exigentes.

Comunicar, y hacerlo con efectividad y pasión, es lo que el profesor Joaquín Díaz ya hacía en 1986 en el Primer Congreso Nacional de Psicología del Deporte, celebrado en Barcelona. Él fue uno de los expertos a los que la organización invitó para que compartiese con todos los asistentes su experiencia singular en la preparación psicológica de deportistas y entrenadores de voleibol. En aquellos años se contaban con los dedos de una mano los profesionales que, más allá del ámbito universitario de la docencia y de la investigación, trabajaban directamente con deportistas en la evaluación y entrenamiento de habilidades psicológicas con las que optimizar su rendimiento deportivo y su desarrollo personal. Y Joaquín Díaz era alguien que lo hacía ya entonces con todas las garantías que proporcionaba su titulación universitaria como psicólogo, además de su amplio bagaje como jugador y entrenador nacional de voleibol. Todo

ello le convirtió en uno de los pioneros de la psicología del deporte en nuestro país y en la actualidad sigue haciendo de él una referencia obligada en este campo

También ahora, esas características personales del profesor Díaz se reflejan en este libro sobre el entrenamiento psicológico para la recepción y la defensa en segunda línea, constituyendo una excelente guía práctica para el análisis y desarrollo de las habilidades psicológicas específicas para un jugador de voleibol con una demarcación tan singular como es la del líbero. Es un libro escrito con un estilo muy claro y comprensible, pero también con el rigor y la fundamentación científica necesarios para diseñar y poner en marcha programas de entrenamiento psicológico eficaces.

A lo largo de las páginas del libro, se ve que su autor sabe bien de lo que habla y que le apasiona compartir sus conocimientos y experiencias. Eso hace que uno disfrute leyéndolo y, a la vez, le vengan con frecuencia unas ganas irresistibles de dejar un momento el libro y empezar a poner en práctica los ejercicios y recomendaciones prácticas que va descubriendo. Por lo demás, la secuencia expositiva es muy clara y motivante: primero se analizan las demandas específicas de una tarea determinada, luego las habilidades psicológicas que están implicadas y, finalmente, se detallan los procedimientos concretos para entrenarlas. Por supuesto, siempre con un objetivo preciso, como ocurre también con la preparación de habilidades físicas y técnicas, que no es otro que el de practicar y practicar sistemáticamente dichas habilidades, hasta llegar a automatizarlas. Ello permite que luego salgan correctamente y sin esfuerzo durante la competición. Además, como bien dice el

autor, es lo que no sólo promueve un rendimiento óptimo, sino también esa sensación de confianza y autocontrol tan deseada en situaciones importantes.

Un mérito especial del libro es que facilita la incorporación de la preparación psicológica del deportista dentro de su plan integral de entrenamiento, junto con la preparación técnica y táctica. De hecho, las tres se planifican y llevan a cabo de manera simultánea en las mismas sesiones de trabajo. Y lo más de agradecer es que el profesor Díaz consigue hacerlo manteniéndose muy ceñido a las exigencias específicas que tiene el líbero en voleibol, por su singularidad dentro del equipo y como especialista que es en recepción y defensa. Como resultado, este libro va a ser una herramienta indispensable para que entrenadores y técnicos sepan cómo incluir en sus entrenamientos las habilidades psicológicas que el líbero precisa dominar para realizar con eficacia sus singulares funciones dentro del equipo.

DR. ÁNGEL MANUEL GONZÁLEZ-SUÁREZ
Profesor de Psicología del Rendimiento Deportivo
Universidad del País Vasco (UPV/EHU)

PRESENTACIÓN

Estoy seguro de que todos nos hemos preguntado en algún momento de nuestra vida, como es posible que un jugador absolutamente dedicado a su deporte, entrenado y preparado hasta la saciedad, falle en el momento decisivo. Cómo ese héroe deportivo, esa figura indiscutible, esa persona en la que hemos depositado todas nuestras esperanzas de victoria y por lo tanto la persona responsable de llevarnos al Olimpo del triunfo, simplemente haciendo lo que mejor hace, es decir, convirtiendo un penalti, anotando un tiro libre o ganando un partido que «estaba» ganado, puede fallar y condenarnos a la miseria deportiva de la derrota...

Personalmente como entrenador nunca he dejado de hacerme esta pregunta. Una curiosidad insaciable y la costumbre de no parar de cuestionarme todo lo que sucede a mi alrededor no me ha dejado ser indiferente al problema. ¿Que pasa en esos momentos por las cabezas de los deportistas? y lo que es igual o quizás aún mas importante, ¿que creemos los entrenadores que pasa en esos momentos por las cabezas de nuestros

deportistas? Al fin y al cabo nosotros somos los responsables de preparar a estos deportistas para que puedan afrontar estas situaciones con una mayor probabilidad de éxito. Somos los responsables de su entrenamiento y por lo tanto también, en cierta forma, responsables de su rendimiento durante la competición. Sería lógico, entonces, que tuviéramos un criterio definido sobre este problema al igual que lo tenemos sobre la mejor forma de efectuar un movimiento técnico basándonos en los principios biomecánicos del movimiento.

A lo largo de mi trayectoria profesional he hablado con muchos entrenadores, de muchos deportes y de diferentes niveles de experiencia con los que he tenido la oportunidad de compartir experiencias y opiniones, y podría asegurar que la inmensa mayoría de ellos reconoce que existe una relación directa entre la preparación mental del deportista y el rendimiento deportivo. Este hecho parece ser evidente para la mayoría de los técnicos. Ahora bien, lo que no deja de sorprenderme es la respuesta a la siguiente pregunta: Si la preparación mental del deportista es un aspecto tan importante para el rendimiento, ¿cuánto tiempo dedicas específicamente a trabajar esta faceta del juego? La respuesta mas escuchada es «Poco o muy poco» y la razón que justifica esta respuesta es «No tengo tiempo para trabajar todo lo que me gustaría». Llegados a este punto creo que debo incluir mi propia interpretación a esta respuesta. En la mayoría de los casos cuando un entrenador argumenta que «No tiene tiempo» yo lo interpreto como «No se donde empezar». Creo que los entrenadores en general, y los mas jóvenes en particular, se encuentran en muchas ocasiones faltos de herramientas para trabajar esta

faceta del juego en la que todos coincidimos en darle una gran importancia para el rendimiento del deportista.

Si la preparación mental es importante en cualquier deporte, me atrevo a decir que en el Voleibol lo es aún mas. Las características de nuestro juego: la velocidad del juego; el hecho de no poder parar el balón en ningún momento una vez que este está en el aire; la rapidez consecuentemente necesaria en la toma de decisiones, hacen que este problema sea particularmente trascendente para los entrenadores de este deporte. Por eso cuando mi gran amigo y profesor Joaquín Díaz , «Quinichi» para los que somos del mundillo, me comentó que estaba pensando en escribir un libro que tratara sobre el entrenamiento psicológico de la recepción y la defensa, me pareció una grandísima oportunidad para continuar aprendiendo de una de las personas que sin duda alguna es de las mas cualificadas que existen en nuestro país para hablar sobre el tema y además lo que es mas importante puede hacerlo desde el punto de vista práctico y no únicamente sobre el teórico.

«Quinichi» es un profesional respetado que ha demostrado que lo que promulga teóricamente se puede realizar prácticamente. Un hombre que lleva toda la vida conviviendo con la psicología y con el voleibol, sus dos grandes pasiones, y que ha entrenado equipos de todas las categorías. Su conocimiento y experiencia son enormes y por eso escucharle hablar sobre psicología, recepción y defensa desde una perspectiva práctica del entrenamiento psicológico es, como ya he indicado anteriormente, una oportunidad única para seguir aprendiendo sobre algo que puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en nuestro trabajo como entrenadores.

Estoy convencido de que este libro se convertirá en una herramienta de trabajo muy valiosa para todos aquellos entrenadores, noveles o expertos, que estén interesados en encontrar propuestas metodológicas que, de forma directa, trabajen la preparación mental del deportista. Podrán incorporar estas propuestas en su estructura habitual de entrenamiento y así dar respuesta a la necesidad de incluir el trabajo psicológico dentro de su tiempo de entrenamiento. Comenzaremos con el libero, el jugador mas especializado del equipo, pero seguro que poco a poco, con la ayuda del profesor «Quinichi» podremos continuar extendiéndolo al resto de la plantilla...

FRANCISCO HERVÁS

2013

Seleccionador Nacional Equipo Español Femenino
Miembro de la Comisión Europea de Entrenadores.

Instructor FIVB.Masculino.

Profesor Escuela Nacional de Entrenadores.

Profesor Universitario EADE. Asignatura Voleibol.