

Voleibol. Entrenamiento psicológico para la recepción y la defensa de segunda línea

Díaz Rodríguez, J. (2013). Editorial Ushuaia. España



En el voleibol, tienes sólo un pequeño margen de tiempo para leer la defensa, anticipar el juego, comunicarte con los compañeros y apoderarte del balón. En la competición, el secreto de un buen juego es el entrenamiento mental; el trabajo de aprendizaje y mejora de una serie de características individuales, que a modo de herramientas las utilizamos para rendir en cada momento concreto, para actuar en consecuencia con nuestro estado mental.

Un estado mental necesitado de control propio, de cada vez mayores conocimientos aportados por las experiencias, de mayor variabilidad de estrategias para la eficacia de las tareas, en definitiva, de un manejo racional de nuestras capacidades personales y psicológicas.

Este es uno de los principios del funcionamiento psicológico, donde la facultad de recuperar voluntariamente, una y otra vez, la atención errante frente a la necesariamente adecuada, se haya en la raíz misma del juicio, el carácter o la voluntad.

El voleibol es un deporte colectivo de red y no bote, donde tras una serie de movimientos mínimos en las jugadas de

ataque (K1), se busca de forma totalmente incisiva lo que los profundos amantes de este deporte denominan “pelota al suelo”. En contraposición, una serie de movimientos defensivos (KII) permiten al equipo contrario neutralizar el ataque opo- nente y organizar el contraataque.

En el presente libro, orientado al desarrollo de estrategias psicológicas centradas en el momento defensivo (KII), y más concretamente en la figura del líbero, el profesor Díaz nos traduce de forma clara e instructiva, las cualidades que permitirán generar una mayor eficacia a quien ocupa esta posición en la pista, así como ofrece a entrenadores (de voleibol por ser el deporte en cuestión, pero a cualquiera que sepa traducir estratégica y psicológicamente los sistemas defensivos a sus disciplinas deportivas).

Por este mismo motivo, estamos ante un libro de voleibol, que habla de voleibol, con señas y reglas del voleibol, aunque bien leído, interpretado y traducido, estamos ante un libro de deporte, que habla de cualidades de los deportistas, y que ofrece claves para todos los protagonistas del deporte.

Centrado en la figura del líbero, un líder que emerge en la pista, una prolongación del entrenador en la pista, se analizan las características del puesto en la pista y dentro del equipo. Una figura que debe dar seguridad al resto de figuras dentro y fuera de la pista, en palabras del mismo autor: “...debe tener una sensación y una visión intuitiva de la disposición de sus compañeros en defensa de acuerdo con la disposición táctica diseñada. La confianza y la responsabilidad individual ayudarán a la eficacia colectiva..., el jugador en defensa debe considerar sus propias condiciones técnicas, tácticas, físicas y mentales”.

Es precisamente el conocimiento y entrenamiento de las cualidades psicológicas, el que completa, apoya y potencia al resto, en pos de un mayor rendimiento individual y colectivo. Toma coherente de decisiones, capacidades de anticipación, concentración, discriminación, autorregulación, de creencias personales, de transmisión a los demás, etc. Si en el deporte del voleibol, dos rivales atacan con sus mejores condiciones para poder ganarse mutuamente, sus virtudes deben permitir al líbero asumir el rol de poder ocupar cualquier lugar en el sistema defensivo, y por tanto deben hacerle sentir y transmitir de forma precisa esa responsabilidad en la pista y a su equipo; la seguridad y confianza de estar bien defendido es el primer paso para ganar un punto.

Se muestran técnicas de importante utilidad para el en-

trenamiento de las cualidades psicológicas especificadas, se muestran claramente posibles distractores que necesariamente hay que aprender y entrenar a controlar con el paso de las situaciones deportivas, de la misma forma que también se especifican habilidades personales que el líbero debe poner en juego, como son las de liderazgo situacional en el juego y de motivador incesante.

El libro ofrece explicaciones y da respuestas, resuelve inquietudes y aporta utilidades para el rendimiento psicológico. Permite aprender, permite enseñar, permite aclarar, permite crecer en una “autoaplicación constante” a situaciones depor-

tivas, bien para jóvenes deportistas o para deportistas de alto rendimiento, bien para entrenadores en cualquier nivel. Permite ser un “manual de uso” altamente recomendable por su aplicabilidad en la pista y en cualquier momento del proceso de aprendizaje y mejora deportiva.

Venancio Costa

Ex capitán de la Selección Española de Voleibol

Juan González

Director Cuadernos de Psicología del Deporte