



**ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA LA RECEPCIÓN Y LA  
DEFENSA DE SEGUNDA LÍNEA: LOS JUGADORES ESPECIALISTAS, EL  
LÍBERO**

**Joaquín Díaz Rodríguez**

**Ushuaia Ediciones SCP, Conesa, España, 2013**

Entrenamiento psicológico para la recepción y la defensa de segunda línea: Los jugadores especialistas, El líbero, se trata del primer manual escrito en castellano sobre psicología aplicada al voleibol y en concreto, al entrenamiento psicológico del especialista en el juego de segunda línea, recepción y defensa, el Líbero.

Joaquín Díaz, psicólogo del deporte y con una importante trayectoria como entrenador de voleibol, ha aunado para elaborar este manual su experiencia en ambos ámbitos, presentando una visión de la psicología aplicada al voleibol clara, rigurosa y basada en la experiencia. Une a la psicología del deporte sus conocimientos de técnica y táctica en el voleibol, haciendo de este texto un manual que podrá ser consultado tanto por psicólogos del deporte como por entrenadores o los propios jugadores especialistas o no.

El manual parte de la definición general de lo que supone el jugador en el puesto del líbero en el equipo. Se hace un análisis de los aspectos estratégicos, técnicos y tácticos junto con algunas de las variables psicológicas que están más presentes para su trabajo como especialista en la segunda línea.

Los primeros capítulos, recogen una introducción general sobre las demandas psicológicas que requieren las posiciones de la recepción y la defensa así como una definición de las características físicas, técnicas y tácticas del líbero y sus funciones dentro del juego. Joaquín Díaz, analizará de forma más específica los aspectos psicológicos más relevantes de este puesto de juego, para aportar las estrategias para su entrenamiento.

Se analizan detalladamente y de forma clara los llamados complejos KI y KII, sistemas de recepción y defensa en el voleibol así como las demandas psicológicas que para el líbero presentan los mismos. Joaquín Díaz, aportará técnicas de entrenamiento mental para el líbero, con un gran número de ejemplo claros y concretos. Se analizará la importancia de realizar un adecuado establecimiento de objetivos, poseer rutinas competitivas para la mejora de la concentración y la práctica del entrenamiento en imaginación.

Especial hincapié hace el autor en variables relacionadas con la motivación, el control de la activación y se centrará especialmente y de forma más exhaustiva en la atención y capacidad de concentración del líbero durante el juego.

Merece especial atención, el abordaje que en el manual se hace del entrenamiento específico de la capacidad para atender y concentrarse del líbero. Este jugador posee tiempos de espera fuera de la cancha un alto % del tiempo de juego, por lo tanto, será importante un adecuado entrenamiento psicológico orientado al establecimiento de rutinas inter-juego, la adecuada utilización de las autoinstrucciones u otras técnicas que faciliten al jugador el mantenimiento de la atención sobre el juego y el control de los distractores tanto internos como externos. El autor destaca como factores que dificultan una adecuada concentración los pensamientos negativos, las reacciones emocionales intensas o la propia la fatiga física y mental así como factores externos: asistencia de público, los propios compañeros o rivales, el resultado del juego, etc.

Díaz insiste en la importancia de una adecuada comunicación del líbero con sus compañeros de equipo, tanto a nivel verbal como no verbal. Se analizan los códigos comunicativos utilizados por el líbero en relación a sus compañeros. El líbero, según el

autor, es importante que asuma el liderazgo de la segunda línea, por lo que una comunicación eficaz será determinante para el desarrollo del juego y la transmisión de estados de ánimo positivos. Se analizan expresiones faciales, posturas, gestos, etc. y como estos pueden afectar a la cohesión del equipo y, por tanto, al rendimiento.

La autoconfianza como variable psicológica fundamental en los deportistas lo es también, obviamente, para el líbero. Por eso se dedica un capítulo a analizar esta variable. El líbero se encuentra más expuesto a los errores que el resto de sus compañeros, por lo tanto el desarrollo de la autoconfianza, poseer una alta tolerancia a la frustración y desarrollar una buena capacidad de autocontrol son cruciales en el entrenamiento psicológico específico.

Este manual, pretende ser un referente de consulta para el entrenamiento psicológico en el voleibol y específicamente para el entrenamiento del Líbero. Se trata de un texto útil para entrenadores, deportistas, psicólogos y todos aquellos profesionales vinculados al mundo del voleibol y con interés en el trabajo específico con el líbero. El autor, pretende dar una visión práctica de las técnicas psicológicas utilizadas para el aumento del rendimiento deportivo del jugador de voleibol.

Joaquín Díaz aporta su amplia visión de este deporte a través de su conocimiento desde las perspectivas como jugador, entrenador y psicólogo, con una larga historia en la formación de entrenadores.

**Dra. Isabel Díaz Ceballos**  
**Escuelas Universitarias Gimbernat-Cantabria (adscritas a la Universidad de**  
**Cantabria)**  
**Miembro de la Asociación cántabra de psicología del deporte (APD Cantabria)**