

“Esta eliminatoria yo la veo con confianza y no con el temor de que nos vaya a perjudicar”

“Lo importante no es tanto la situación que vamos a vivir como tal, sino cómo elaboramos esa experiencia”

“Creo que como grupo este equipo es maduro y tiene líderes maduros que en ese sentido ayudan mucho al equipo”

# “QUEREMOS QUE ESTA ELIMINATORIA NOS SIRVA PARA SEGUIR CRECIENDO COMO EQUIPO”

## Entrevista/Joshe Abando, psicólogo del Real Unión

Bruno Parcero

Irún

↳ **Joshe Abando es el psicólogo del Real Unión. Llegó al club esta temporada de la mano de Iñaki Alonso tras colaborar con él de forma esporádica la temporada anterior. Su experiencia en el deporte y en el fútbol es extensa, no en vano ha sido coordinador del Servicio de Psicología Deportiva del Athletic de Bilbao y ha trabajado con entrenadores como Ernesto Valverde. José Luis Mendilibar o Miguel Ángel Lotina quien, en su etapa en la Real Sociedad, recurrió a sus servicios para tratar de encauzar la nave txuri urdin en los tiempos difíciles. Ahora aporta su grano de arena para tratar de llevar al Real Unión en las mejores condiciones de cara a lograr el objetivo del ascenso, pero en su camino se ha topado con una eliminatoria ante el Real Madrid, un reto del que tratará de extraer, junto a la plantilla y al cuerpo técnico, lo mejor para que los txuribeltz afronten con garantías el futuro.**

**Desde el inicio de temporada viene trabajando con el equipo. ¿Ha variado la eliminatoria ante el Real Madrid su planificación?**

**¿Ha preparado algo especial?** No, nada especial. Este partido representa una situación que queremos vivirla con alegría, pero que a la vez también queremos que nos sirva para seguir creciendo como equipo, como jugadores, como técnicos... que nos sirva a todos. Nuestro objetivo es la Liga y queremos que esto nos sirva para seguir manteniendo el nivel de concentración en lo verdaderamente importante.

### ¿Y de cara al Bernabéu?

Vamos a seguir igual porque esta eliminatoria no es un objetivo como tal del equipo. Queremos disfrutar y aprender de esto y en ese sentido va a ser interesante ver qué conclusiones podemos extraer entre todos y cómo elaboramos esa experiencia para seguir creciendo. Yo, como psicólogo, la quiero emplear desde esa perspectiva y quiero además que esto nos sirva para saber focalizar la atención y refocalizarla en otros momentos hacia esas pequeñas cosas

### un partido con el impacto del que va jugar el jueves?

La situación es buena en el sentido de que el Zamora, nuestro próximo rival en la Liga, es un equipo que lucha también por ascender y eso, aunque ahora nos vamos a centrar en el Real Madrid, va a hacer que tras jugar este partido nos centremos rápidamente en el Zamora. Seguro que vamos a tener la motivación adecuada para ese partido. Desde ese punto de vista eso no va a suponer tanto problema. Lo importante no es tanto la situación

### ello fue clave el largo viaje en autobús...

Sí, ahí hubo muchos tipos de actuaciones. Uno de nuestros objetivos es estimular procesos de reflexión porque creemos que eso hace madurar muchísimo más a un jugador y a un equipo. Desde el momento en el que uno reflexiona madura muchísimo más y eso hace que tenga una mayor capacidad para percibir las distintas situaciones a las que tiene que enfrentarse y saber afrontarlas. Es decir, igual un partido

equipo, pero Iñaki me comentó que jugaron contra el Valencia y que eso no supuso ninguna merma sino todo lo contrario. En principio creo que si es un grupo bien cohesionado en lo social, en lo comunicativo, en lo grupal, da muchas posibilidades. Creo que como grupo este equipo es maduro y tiene líderes maduros que en ese sentido ayudan mucho al equipo.

### ¿Qué tal han asumido los jugadores la presencia de un psicólogo?

En el fútbol cuesta más entrar por la propia cultura del fútbol. Yo en principio creo que, rota un poco la primera idea que suele haber del psicólogo como un 'jamacocos' o un 'cometas', me ven como un técnico más y no tienen ningún problema. Yo también les doy la opción de elegir porque si esto se hace sin convicción no sirve y si encima trabajas en grupo esto no sirve de nada. Si alguien no quiere trabajar conmigo, en el plano personal no me afecta y en el profesional lo prefiero porque así no perderíamos el tiempo ni él ni yo.

### ¿Comparte la teoría de que un psicólogo ganar un partido?

No. Eso son mitos que a mí no me gustan nada porque por la misma se puede pensar lo contrario. Yo creo que un psicólogo es un técnico

más que se ocupa de la parte que le corresponde. El resultado no es solamente el trabajo del psicólogo, es el resultado del trabajo del psicólogo y del jugador porque el jugador debe poner de su parte. No me gusta lo de los psicólogos estrellas ni lo de que si empiezas a trabajar con un psicólogo vas a ganar. El trabajo lo hacemos para que el jugador y el equipo alcancen un mejor estado anímico y psicológico para así poder afrontar con más garantías la competición, pero se puede perder ●



Joshe Abando es el técnico que se encarga de la preparación psicológica del Real Unión al que ve maduro y preparado para afrontar el duelo ante el Real Madrid FOTO: PABLO GÓMEZ

que nos demanda nuestro objetivo. Si eso lo sabemos hacer como hasta ahora, nos elevará nuestra autoestima y nos dará expectativas de saber enfrentarnos a todo tipo de situaciones. Esta eliminatoria yo la veo con confianza y no con el temor de que nos vaya a perjudicar. Hoy por hoy las muestras que da el equipo son de madurez y de equipo que va a saber afrontar en las mejores condiciones este partido a futuro.

### ¿Cómo puede afectarle a un jugador modesto de cara a la Liga

que vamos a vivir como tal, sino cómo elaboramos esa experiencia. Ahí yo sí que creo que nuestro equipo es un equipo maduro, que sabe refocalizar la atención y centrarse en lo que toca. Hasta ahora ha sabido competir y disfrutar. Cuando nos tocó el Real Madrid jugamos en Coruña ante el Deportivo B, que era un rival que iba penúltimo, por lo que podía percibirse como un partido fácil. Podía ser un partido trampa y sin embargo el equipo respondió muy bien.

### Iñaki Alonso comentó que para

como el del Depor B, después de haber sabido la eliminatoria que debíamos afrontar, puede propiciar que haya un nivel de activación bajo. Ahí lo que tenemos que saber es regular ese nivel de activación y energizar al jugador para que compita en el estado óptimo. Y a la inversa, si jugamos un partido de una importancia bestial, tendríamos que rebajarlo.

### Quizás la parte más complicada llegue ahora, metidos en faena.

El año pasado yo no estaba con el