

FOTO FINISH > RAFA REVILLA



TESTIGO
MARCA
POR José Luis Allegue

Hasta que cumplió 14 años, Rafa Revilla compaginaba el fútbol con el hockey hierba. En aquel momento, Real Madrid o Atlético llamaron a su puerta a la vez que la selección nacional de hockey y el portero se decantó por el deporte que ahora le lleva a sus primeros Juegos Olímpicos "con muchísima ilusión".

Es lunes y Rafa tiene entrenamiento específico por la mañana. "Una semana normal serían tres días de entrenamiento con la selección, por la tarde cuatro entrenamientos con el club, dos sesiones específicas y cuatro de gimnasio. Esta semana toca hacer trabajo de velocidad de reacción. Hemos empezado con un calentamiento de mucha velocidad de pies y luego nos hemos metido con la máquina de bolas para entrenar lanzamientos a altas velocidades", relata el portero.



"ESTAMOS ILUSIONADOS" Revilla debuta en unos Juegos Olímpicos.

"El portero tiene que convivir con el error"

RAFA REVILLA, PORTERO DE LOS 'REDSTICKS', ACUDE A SUS PRIMEROS JUEGOS OLÍMPICOS CON LA ILUSIÓN DE PODER ASPIRAR A UN METAL. "NO TENER MIEDO", UNO DE LOS SECRETOS PARA SER UN BUEN PORTERO

PREPARACIÓN PARA PARÍS

La selección masculina de hockey hierba tiene tres platas en su palmarés (Moscú 1980, Atlanta 1996 y Pekín 2008). Aunque nunca haya logrado el oro, es un deporte con mucha tradición olímpica. "Yo de la única que soy consciente es de la de 2008, que era una generación increíble", recuerda Rafa. Sobre las medallas asegura que "nosotros no nos ponemos ninguna presión en ese sentido, pero sabemos que podemos aspirar a todo". Además, "el grupo está muy motivado, todos hacemos entrenamientos por nuestra cuenta y sabemos lo que tenemos por delante".

Para llegar en las mejores condiciones a la cita olímpica, Rafa se prepara en todos los aspectos: físico, técnico y psicológico. La suma de todo ello le hace mejor. "Creo que un buen portero es uno que tiene buenos reflejos, está colocado, tiene experiencia en altas velocidades... Y, sobre todo, que no tenga miedo".

Porque el miedo está muy presente cuando pelotas de esa dureza se dirigen a la portería a casi 100 km/h. "Lo más importante es ir sufriendo velocidad desde pequeño, pero sí que es verdad que, cuando llegas a un

primer equipo, los primeros años de senior hay mucho cambio y tienes que acostumbrarte. No te voy a decir a base de pelotazos, porque nunca son agradables, pero sí que es verdad que, cuando te dan unos cuan-

LOS 'REDSTICKS' YA TIENEN TRES PLATAS OLÍMPICAS: MOSCÚ, ATLANTA Y PEKÍN

tos seguidos, ya te ocupará tú de que no te den otro".

TRABAJO MENTAL

Para poder competir bien hay que trabajar sobre el césped y fuera de él. Revilla indica que "es importante imaginarte situaciones

que se pueden dar en el partido y normalizar el hecho de encajar goles". Es lo habitual. En un deporte donde se marcan muchos goles, la fortaleza mental del portero es clave. "Hay que convivir con el error y no siempre puedes hacer partidos perfectos. Es un deporte de goles, así que tienes que reponerte rápido y parar la siguiente bola", explica.

En los Juegos todos estaremos pendientes de lo que suceda con el hockey hierba, un deporte atractivo para el espectador al que le falta seguimiento. "Es un deporte que se suele seguir cada cuatro años. A la gente que lo ve en los Juegos le suele gustar, pero durante las competiciones domésticas no se sigue. Yo les invitaría a seguir un



Nosotros no nos ponemos ninguna presión"

"El grupo está muy motivado, queremos soñar"

"Es un deporte que se sigue cada cuatro años"



Rafa Revilla posa junto a la indumentaria de portero de la selección.

partido en el campo porque es un deporte que gana muchísimo", dice.

En la cita de París, Rafa lo tiene claro: "Estaría satisfecho si he disfrutado to-

dos los días de preparación, si he dado todo lo que tenía dentro y si llegamos muy bien preparados y hacemos todo lo que está en nuestra mano".

RAFA REVILLA PORTERO DE HOCKEY