



РАФА

Моята история

enthusiast

Рафаел Надал и Джон Карлин

Rafael Nadal with John Carlin
Rafa
My Story

Copyright © 2011 by Rafael Nadal with John Carlin
Photo insert 1: Courtesy of Rafael Nadal
Photo insert 2: © Joan Forcades, Jordi Robert
Caption: PARIS, FRANCE – JUNE 09: Rafael Nadal of Spain celebrates victory with the Coupe des Mousquetaires trophy in the men's singles final against David Ferrer of Spain during day fifteen of the French Open at Roland Garros on June 9, 2013 in Paris, France.
(Photo by Clive Brunskill/Getty Images)

All rights reserved

Рафаел Надал и Джон Карлин
Рафа
Моята история

- © Катя Перчинкова, преводач, 2014
- © Огнян Илиев, дизайн на корицата, 2014
- © Клайв Брънскил, снимка на корицата, 2009
- © „Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД, 2014
Enthusiast – запазена марка
на „Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД
ISBN 978-619-164-123-9

Рафаел Надал и Джон Карлин

РАФА

Моята история

Превела от английски
КАТЯ ПЕРЧИНКОВА

enthusiast
София, 2014

Списък с персонажите

Семейството

Рафаел Надал: тенисист

Себастиан Надал: баща му

Ана Мария Парера: майка му

Марибел Надал: сестра му

Тони Надал: негов чичо и треньор

Рафаел Надал: негов чичо

Мигел Анхел Надал: негов чичо и бивш професионален
футболист

Марилен Надал: негова леля и кръстница

Дон Рафаел Надал: негов дядо по бащина линия

Педро Парера: негов дядо по майчина линия

Хуан Парера: негов чичо и кръстник

Екипът

Карлос Коста: негов агент

Рафаел Маймо (Титин): негов физиотерапевт

Бенито Перес Барбадийо: началник на екипа му за
връзки с обществеността

Хуан Форкадес: треньор по физическата подготовка

Франсис Родж: помощник-треньор

Жорди Роберт (Тутс): негов мениджър за рекламата на „Найк“ и близък приятел

Анхел Руис Которо: неговият лекар

Жофре Порта: негов треньор от детските години

Приятелите

Мария Франсиска Перейо: приятелката му

Карлос Моя: бивш номер едно в световната тенис ранглиста

Томеу Салва: приятел и партньор на корта от детството

Мигел Анхел Мунар: най-добрият му приятел

Глава I

Тишината на Централния корт

Тишината, това е най-осезаемото усещане, когато играеш на Централния корт на Уимбълдън. Тупкаш топката беззвучно върху меката трева; подхвърляш я за сервис; удряш я и чуваш екота от собствения си удар. И от всеки удар след това. Туп-туп; туп-туп. Подрязаната трева, богатата история, старинният стадион; облечените в бяло играчи; почти телната публика, вековната традиция – наоколо никъде не се вижда нито един рекламен билборд – се сливат и те изолират от външния свят. Усещането ми харесва; притихналият като катедрала Централен корт е много подходящ за начина ми на игра. Защото по време на мач ми е най-трудно да заглуша гласовете в главата си, да изолирам съзнанието си от всичко, освен от самия двубой, и да съсредоточа всяка клетка от тялото си върху точката, която се разиграва в момента – ако съм допуснал грешка при предишното разиграване, да я забравя; ако през ума ми мине мисълта за победа, да я изтикам веднага от съзнанието си.

Тишината на Централния корт изчезва веднага след края на точката, ако разиграването е било добро, защото публиката на Уимбълдън разбира разликата – сред оглушителен шум, аплодисменти, викове; хората крещат името ти. Чувам ги, но сякаш някъде в далечината. Съзнанието ми не регистрира факта, че около корта петнайсет хиляди души седят приведени напред и следят всяко движение, което аз и опонентът ми правим. Толкова съм съсредоточен, че изоб-

що не осъзнавам как милиони хора по целия свят ме гледат, както сега, когато си спомням за финала на Уимбълдън през 2008 г. срещу Роджър Федерер.

Открай време мечтаех да играя на Уимбълдън. Чичо ми Тони, мой треньор от самото начало, ми бе вгълпил от ранна възраст, че това е най-важният от всички турнири. На четиринайсет години вече споделях с приятелите си мечтата един ден да играя там и да спечеля. До този момент обаче бях играл и загубил два пъти от Федерер – на финала, през последните две години. Загубата през 2006 г. не понесох толкова тежко. Тогава излязох на корта просто доволен и благодарен, че съм успял да стигна толкова далеч, едва навършил двайсет години. Федерер ме победи доста лесно, много по-лесно, отколкото ако бях излязъл на терена с повече увереност. Но загубата в пет сета през 2007 г. ме сломи. Знаех, че можех да се представя по-добре, че не се бях провалил заради уменията си или качеството на играта ми, а заради психологическата си нагласа. И след тази загуба плаках. Плаках неутешимо в съблекалнята в продължение на половин час. Плаках от разочарование и изпълнен с обвинения към себе си. Загубите винаги болят, но много повече боли, когато си имал шанс и си го пропилял. Сам се бях победил също толкова, колкото и Федерер ме бе победил; бях разочарован от себе си и изпълнен с ненавист. Бях се пропукал психически, допуснах да се разсея; отклоних се от игровия си план. Загубих толкова глупаво и безсмислено – направих онова, което в никакъв случай не бива да се допуска в голямата игра.

Чичо ми Тони, най-строгий треньор по тенис, обикновено е последният човек на света, който би ме утешил; той ме критикува дори когато печеля. Показателно е колко съкрушен трябва да съм изглеждал, след като той наруши дългогодишния си навик и ми каза, че няма защо да плача, че ме очакват още много мачове и финали на Уимбълдън. Аз

отвърнах, че нищо не разбира, че това вероятно е бил последният ми мач тук и последният шанс да спечеля турнира. Изключително ясно съзнавам колко кратък е състезателният живот на професионалния спортист и ми е трудно да понеса мисълта, че съм пропилял възможност, която може никога повече да не ми се предостави. Знам, че никак няма да съм щастлив, когато състезателната ми кариера приключи, и искам да оползотворя по възможно най-добрия начин времето, с което разполагам. Всеки миг е важен – затова и винаги тренирам много усърдно, – но някои мигове са по-важни от други, а аз пропилях един изключително важен през 2007 г. Пропуснах възможност, която можеше да не ми се предостави отново; само две-три точки тук и там щяха да доведат до съвсем различен изход от мача, ако бях по-концентриран. Защото в тениса победата често се печели на косъм. Изгубих петия сет срещу Федерер с 6-2, но ако бях малко по-съсредоточен при 4-2 и дори при 5-2, ако се бях възползвал от четирите си шанса да пробия сервиса му в началото на сета (вместо да блокирам, както се случи) или ако бях играл все едно е първият, а не последният сет в мача, можех да спечеля.

Тони не успя да ме утеши. Но в крайна сметка се оказа прав. Получих нов шанс. Отново се намирах тук, на Централния корт, една година по-късно. Сега бях уверен, че съм си взел поука от загубата преди дванайсет месеца и че дори нещо да се пропукаше този път, то нямаше да е психиката ми. Най-ясният знак, че сега нагласата ми е правилна, бе пълното ми убеждение, че ще победея.

На вечерята предишния ден заедно със семейството, приятелите и екипа ми в къщата, разположена срещу комплекса „Ол Ингленд Клъб“, в която отсядаме по време на Уимбълдън, никой не продумваше за предстоящата среща. Не им бях забранил изрично да повдигат темата, но всички разбираха достатъчно добре, че за каквото и друго да гово-

рех, вече бях започнал да играя в мислите си, които до началото на мача нямаше да споделя с никого. Стотвих, както правя през повечето вечери по време на двете седмици на Уимбълдън. Обичам да готвя, а и семейството ми смята, че ми се отразява добре и ми помага да се успокоявам и да прочиствам съзнанието си. През онази вечер опекох риба на скара и приготвих спагети със скариди. След вечеря поиграх дартс с чичовците си Тони и Рафаел, сякаш прекарвахме обикновена вечер в Манакор, родния ми град на испанския остров Майорка. Аз спечелих. По-късно Рафаел твърдеше, че ме е оставил да победея, за да съм в по-добро състояние на духа за финала, но аз не му повярвах. За мен е много важно да печеля във всичко и изобщо не се отнасям към загубите с чувство за хумор.

Легнах си в един без петнайсет, но не можах да заспя. Темата, която бяхме решили да не повдигаме, не ми излизаше от ума. Гледах филми по телевизията и задряхах чак към четири часа сутринта. Станах в девет. Щеше да е по-добре да поспя още няколко часа, но се чувствах свеж и Рафаел Маймо, физиотерапевтът ми, който винаги е наблизо, каза, че няма значение – вълнението и адреналинът ще ме държат бодр колкото и дълго да продължеше мачът.

Закусих както обикновено мюсли, портокалов сок, шоколадово мляко – никога не пия кафе на закуска – и любимия ми хляб, поръсен със сол и зехтин. Бях се събудил в чудесно настроение. В тениса много зависи от това как се чувстваш през съответния ден. Когато се събудиш сутрин, понякога се чувстваш свеж, здрав и силен; друг път – отпаднал и крехък. През онзи ден се чувствах концентриран, пъргав и изпълнен с енергия.

Именно в такова настроение в 10,30 часа прекосих улицата за последната си тренировка на корт № 17 на Уимбълдън, който е разположен близо до Централния корт. Преди да започна да упражнявам ударите си, както обикно-

вено легнах на една пейка и Рафаел Маймо – на когото бях измислил прякора Титин – сгъна и разтегна коленете ми, направи масаж на краката ми, рамото и обърна специално внимание на ходилата ми. (Лявото ми ходило е най-уязвимата част от тялото ми, тъй като там най-често получавам изключително силни болки.) Идеята на тази процедура е да се събудят мускулите и да се намали рискът от контузии. Обикновено тренирам един час като част от загрявката преди голям мач, но този път, тъй като ръмеше, се прибрах от корта след двама и пет минути. Както винаги започнах леко и постепенно увеличавах силата, докато накрая бяха и удрях здраво като на мач. През онази сутрин се чувствах по-нервен от обикновено на тренировка, но бях и по-концентриран. Тони беше с мен, както и Титин и агентът ми Карлос Коста – бивш професионален тенисист, който загряваше с мен. Бях по-мълчалив от обичайното. Всички бяхме по-мълчаливи. Не пускахме шеги, не се усмихвахме. Когато приключихме тренировката, по погледа на Тони разбрах, че не е много доволен, защото не съм удрял топката достатъчно чисто. Изражението му бе укорително – от малък познавах този поглед – и разтревожено. Той бе прав, че не бях на нужното ниво, но аз знаех нещо от изключителна важност, което той нямаше как да знае: физически се чувствах в идеална форма – като изключим болката в лявото ходило, на която трябваше да обърна внимание, преди да изляза на корта – и вътрешно бях непоклонимо убеден, че съм способен да извоювам победата. В мачовете срещу равностоен противник или срещу такъв, когото имаш възможност да победиш, е най-важно да подобриш играта си, когато е необходимо. Шампионът не играе най-добре в първите кръгове от турнира, а на полуфиналите и на финала срещу най-силните си опоненти, а големият шампион показва най-добрата си игра на финала в турнирите от Големия шлем. Имах стракове, разбира се – непрекъснато се борех да ов-

ладея нервността си, – но успях да се успокоя и единствена-та мисъл в съзнанието ми бе, че днес ще играя така, както се полага на финал.

Чувствах се добре физически и бях в чудесна форма. Предишния месец играх много добре на Ролан Гарос, където победих Федерер на финала, а направих и няколко страхотни мача на трева тук. При последните ни две срещи на Уимбълдън той бе фаворитът. Тази година все още не се чувствах фаворит, но имаше една разлика – според мен Федерер също не беше фаворит. Сега смятах, че шансовете ми са петдесет на петдесет.

Също така знаех, че съотношението на лошо подбрани или изпълнени удари също ще е горе-долу петдесет на петдесет в края на мача. Това си е в естеството на тениса особено при играчи, които се познават добре както ние с Федерер. Сигурно си мислите, че след милиони ударени топки владея до съвършенство основните удари в тениса, че не е никакъв проблем всеки път да постигам добре насочени, плавни, чисти отигравания. Но не е така. Не само защото всеки ден се събуждаш с различно усещане, но и защото всеки удар е различен – всеки един. От мига, в който топката е в движение, тя може да се приближи към теб под безброй възможни ъгли и с различна скорост; лифтирана или подсечена, ударена по-плоско или по-високо. Разликите може и да са нищожни, микроскопични, но такива са и промените в позицията на тялото – рамене, лакът, китки, бедра, глезени, колене – във всеки удар. А има и толкова много други фактори – времето, настилката, съперникът. Всяка топка е различна, няма два еднакви удара. Затова всеки път, когато се приготвиш да удариш топката, трябва за частица от секундата да прецениш траекторията и скоростта ѝ, след което мигновено да решиш как, с каква сила и къде да я върнеш. И трябва да правиш това непрекъснато, често по петдесет пъти на гейм, петнайсет пъти за всеки двацет секунди, не-

прекъснато, повече от два, три, четири часа и през цялото време да бягаш с изопнати нерви. Когато си в добро кондиционно състояние и темпото е равномерно, те обзема приятното чувство, че владееш по-добре физическото и умственото усилие да удриш топката чисто с центъра на ракетата, да я насочваш правилно, с висока скорост и под огромно психическо напрежение отново и отново. А ако има едно нещо, в което никога не съм се съмнявал, то е, че колкото повече тренираш, толкова по-добър усет добиваш. Тенисът в по-голяма степен от повечето други спортове е умствена игра; именно играчът, който се чувства добре през повечето дни, успява най-ефективно да се изолира от страховете си и от приливите и отливите в мотивацията, неизбежни във всеки мач, се изкачва до номер едно в света. Това бе целта, която си бях поставил през трите години, в които търпеливо заемах второ място след Федерер в ранглистата, и до чието постигане знаех, че ще съм много близо, ако спечеля финала на Уимбълдън.

Кога щеше да започне самият мач, бе друг въпрос. Вдигнах очи и видях тук-там късчета ясно небе, но като цяло бе притъмняло, а на хоризонта се задаваха гъсти, черни облаци. Началото на мача бе обявено за след три часа, но имаше много голяма вероятност срещата да бъде отложена или прекъсната. Не допуснах това да ме притесни. Този път трябваше да съм концентриран и с бистър ум, каквото и да се случеше. Нямах да позволя нещо да ме разсее. Нямах да допусна да загубя концентрация както през 2007 г.

Тръгнахме си от корт № 17 около 11,30 ч. и влязохме в съблекалнята на „Ол Ингленд Клъб“, запазена за първите поставени в схемата. Тя не е много голяма – може би около една четвърт от размера на тенис корт. Пищността ѝ обаче се дължи на традициите, свързани с комплекса. Дървената ламперия, зелените и лилавите цветове на Уимбълдън по стените, застланият с килим под, мисълта, че толкова много

велики тенисисти – Лейвър, Борг, Макенроу, Конърс, Сам- прас – са седели тук. В съблекалнята обикновено гъмжи от хора, но сега, след като в турнира бяхме останали само два- ма, аз бях сам. Федерер още не бе дошъл. Изкъпах се, пре- облякох се и се качих на горния етаж за обяд в ресторанта за състезателите. И тук бе необичайно тихо, но това напълно ме устройваше. Вгълбях се все повече в себе си, изоли- рах се от всичко наоколо и започвах с ритуалите си, които предшестват неизменно всеки мач до самото начало на иг- рата. Ядох както обикновено спагети – без сос и каквито и да било гарнитурни, които да смутят стомаха ми – със зех- тин и сол и печено филе от риба без подправка. За пиене: вода. Тони и Титин седяха на масата с мен. Тони изглежда- ше умислен, но това не бе нищо ново. Титин се чувстваше спокоен и ведър. Той е човекът, в чиято компания прекар- вам най-много време и винаги е спокоен и ведър. Погово- рихме си малко. Тони май се оплака от времето, но аз не коментирах въпроса. Дори когато не ми предстои мач, по- вече слушам, отколкото говоря.

В 13,00 ч., един час преди началото на мача, се върнах- ме в съблекалнята. Едно от необичайните неща в тениса е, че дори и на най-големите турнири делиш една съблекалня със съперника си. Когато се върнахме от обяда, Федерер вече беше там и седеше както обикновено на дървената пей- ка. Тъй като сме свикнали, атмосферата не беше неловка. Поне за мен. След малко щяхме да излезем и да направим всичко възможно да смажем другия в най-големия мач за годината, но освен съперници ние сме и приятели. Други конкуренти в спорта може и да се мразят от дъното на ду- шата си, дори когато не играят един срещу друг. Но с нас не е така. Харесваме се. Когато мачът започва, оставяме при- ятелството настрана. Нищо лично. Аз го правя с всички око- ло себе си, дори със семейството си. Започне ли мачът, вече не съм такъв, какъвто съм по принцип. Опитвам се да се

превърна в машина за тенис, макар това да е непосилно. Аз не съм робот; в тениса е невъзможно да се постигне съвършенство, а предизвикателството е в това да реализираш върховите си възможности. По време на мач водиш постоянна битка да се отърсиш от слабостите от всекидневния си живот, да скриеш човешките си чувства. Колкото по-овладян си, толкова по-големи са шансовете да победиш, стига да си тренирал усърдно и разликата в таланта между теб и съперника да не е твърде голяма. Разликата в таланта между мен и Федерер бе налице, но не бе непреодолима. Достатъчно малка бе, дори на любимата му настилка и в турнира, на който той играеше най-добре, за да знам, че ако заглуша съмненията и страховете и дам воля на надеждите си, бих могъл да го победя. Нужно е да се обгърнеш със защитна броня, да се превърнеш в безчувствен воин. Това е нещо като самохипноза, като игра, но напълно сериозна, с която да прикриеш слабостите си освен от противника и от себе си.

Ако започнех да се шегувам или подхванех разговор за футбол с Федерер, както бихме направили преди демонстративен мач, той веднага би го приел като знак, че ме е страх. Вместо това постъпихме коректно един с друг, стиснахме си ръцете, кимнахме, разменихме си едва забележими усмивки, влязохме в индивидуалните съблекални, разположени на десетина крачки една от друга, и се опитахме да се престорим, че противникът не е в непосредствена близост. Не че ми бе трудно да си го представя. Едновременно бях и не бях в съблекалните. Оттеглях се в едно дълбоко кътче на съзнанието си и движенията ми ставаха все по-програмирани, автоматични.

Четирийсет и пет минути преди началото на мача си взех студен душ. С леденостудена вода. Правя го преди всеки мач. Това е точката, от която няма връщане назад; първата стъпка от последния етап на ритуала ми преди състезание.

Рафаел Надал и Джон Карлин

РАФА

Моята история

Превод *Катя Перчинкова*

Консултант *Иван Чешанков*

Редактор *Велислава Вълканова*

Коректор *Милена Калчева*

Корица *Огнян Илиев*

Снимка на корицата *Клайв Брънскил*

Предпечат *Митко Ганев*

Английска. Първо издание

Формат 60×90/16

Печатни коли 16,5 + 1 цв. прил.

ISBN 978-619-164-123-9

Издава enthusiast

Запазена марка на

„Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД

София, ул. „Кракра“ № 20

тел. 02/943 87 16

факс: 02/943 87 18

e-mail: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“

може да закупите с отстъпка

от www.bookstore.enthusiast.bg



Печат „ФолиАрт“

„Рафа. Моята история“ е първата книга, която разкрива как се изгражда един шампион и надниква в личния свят на харизматичния, но загадъчен тенисист Рафаел Надал.



„Рафа“ ни отвежда от дома на Надал на остров Майорка до съблекалнята на Централния корт и разкрива какво напрежение е да играеш в един от най-великите турнири на света.

Ще се запознаете подробно с детството на Надал, с израстването му като играч и с невероятната му спортна кариера. В книгата са описани моменти на триумф като победата му над неговия приятел и съперник

Роджър Федерер през 2008 г. на финала на Уимбълдън, както и трудните периоди на тежки контузии, преследващи го през цялата му спортна кариера.

Дори в различно поприще, Рафаел Надал си остава голям шампион, тъй като автобиографията му бързо покорява класациите за бестселъри.

За да разкаже историята си, Надал обединява сили с Джон Карлин, автора на „Да надвиеш врага: Нелсън Мандела и играта, която създаде една нация“ – книгата, по която е направен номинираният за Оскар филм „Несломим“.



„Надникнете зад кулисите на личния и професионалния живот на Надал – историята е вълнуваща като самия Рафа.“

Woman's Own

www.enthusiast.bg



9 786191 641239

Цена 16 лв.