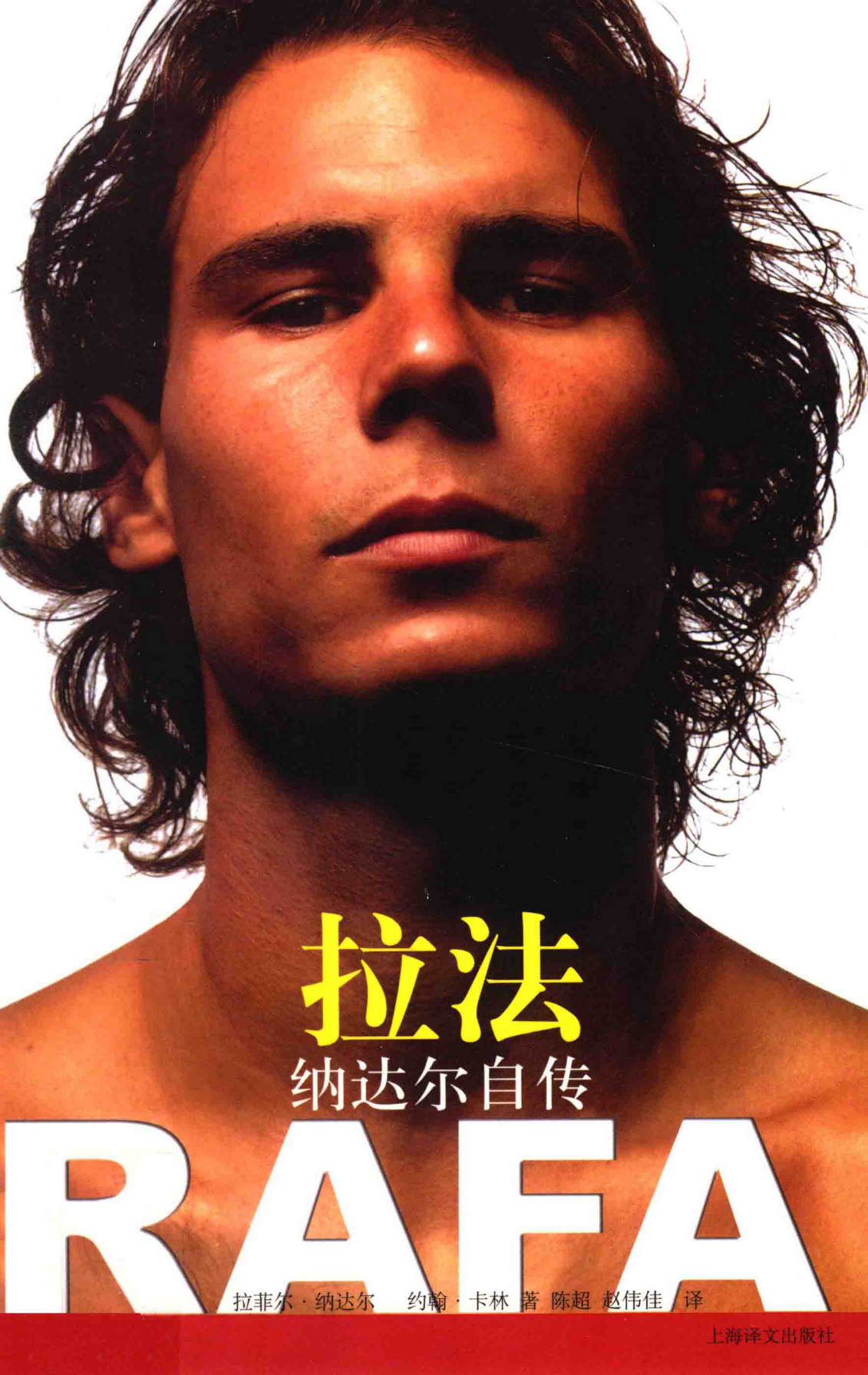




拉法

纳达尔自传

RAFA

拉菲尔·纳达尔 约翰·卡林 著 陈超 赵伟佳 译

上海译文出版社

拉法

纳达尔自传

拉菲尔·纳达尔 约翰·卡林 著 陈超 赵伟佳 译



上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

拉法:纳达尔自传/(西)纳达尔(Nadal, R.), (西)卡林(Carlin, J.)著;陈超,赵伟佳译.

—上海:上海译文出版社,2013.9

ISBN 978-7-5327-6331-3

I. ①拉... II. ①纳... ②卡... ③陈... ④赵...

III. ①纳达尔, R—传记 IV. ①K835.5 5.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 171431 号

RAFA

Copyright © 2011 Rafael Nadal with John Carlin

Simplified Chinese translation edition copyright © 2013

Shanghai Translation Publishing House

This edition arranged with LJK Literary Agency

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

All rights reserved

图字:09-2013-219 号

拉法:纳达尔自传

[西班牙]拉菲尔·纳达尔 约翰·卡林/著 陈超 赵伟佳/译

责任编辑/冯涛 装帧设计/胡枫

上海世纪出版股份有限公司

译文出版社出版

网址:www.yiwen.com.cn

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc

上海市印刷十厂有限公司印刷

开本 720×1020 1/16 印张 16.5 插页 10 字数 140,000

2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

印数:00,001-12,000 册

ISBN 978-7-5327-6331-3/K·227

定价:38.00 元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,非经本社同意不得转载、摘编或复制

如有质量问题,请与承印厂质量科联系。T:021-65418000

致谢辞

首先，我希望向约翰·卡林致谢，在他的帮助下，撰写本书成为一件快乐而光荣的事情，能与约翰这位资深新闻记者与作家共事，实在是一次美妙的经历。我曾在多哈公开赛和澳大利亚公开赛与约翰一同旅行并展开合作，更成为亲密无间的好友。

当然，本书的完稿有赖于许多人的支持与帮助，包括我衷心爱慕并无比感激的父母、我的妹妹、我的祖父祖母、我的叔叔和婶婶以及玛丽亚·弗朗西斯卡 (Maria Francisca)。我非常感激我的团队和密友：卡洛斯 (Carlos)、提汀 (Titin)、霍安·福卡德斯 (Joan Forcades)、贝尼托 (Benito)、图兹 (Tuts)、弗朗西斯 (Francis)、安吉尔·鲁伊兹·科托罗 (Angel Ruiz Cotorro)、卡洛斯·莫亚 (Carlos Moya)、托米乌·萨尔瓦 (Tomeu Salva) 和米盖尔·安吉尔·穆纳 (Miguel Angel Munar)。

最后，我要特别感谢您，我挚爱的叔叔、教练及朋友，托尼·纳达尔 (Toni Nadal)。

——拉菲尔·纳达尔

首先，我要感谢路易斯·维努亚勒斯 (Luis Vinuales)，他为本书的协调工作做出杰出贡献，并策划了本书。此外，我还要感谢拉里·科什鲍姆 (Larry Kirshbaum)，在他的帮助下，本书的出版工作得以顺利进行。我衷心感谢赫伯龙出版社 (Hyperion) 的编辑吉尔·舒瓦茨曼 (Jill Schwartzman)，他的工作毅力与耐心令我十分钦佩。

我要特别感谢我的经纪人安妮·埃德尔斯坦恩 (Anne Edelstein)，她所付出的努力远远超出了一个经纪人的工作，以及她的助手克利丝塔·英格布雷岑 (Krista Ingebretson)，她的工作绝非仅仅只是一位助手。同时，我还要感谢阿兰特萨·马丁内斯 (Arantxa Martinez)，他的辛勤劳动、中肯建议和风趣幽默使本书获益良多。

与拉法·纳达尔以及他的家人、团队、朋友共事带给我莫大的快乐，每一个人都那么友善、热心和体贴。

——约翰·卡林

人物表

家人：

拉菲尔·纳达尔：网球运动员

塞巴斯蒂安·纳达尔 (Sebastian Nadal)：他的父亲

安娜·玛丽亚·帕雷拉 (Ana Maria Parera)：他的母亲

玛丽贝尔·纳达尔 (Maribel Nadal)：他的妹妹

托尼·纳达尔 (Tony Nadal)：他的叔叔兼教练

拉菲尔·纳达尔 (Rafael Nadal)：他的叔叔^①

米盖尔·安吉尔·纳达尔 (Miguel Angel Nadal)：他的叔叔，

前职业足球运动员

堂·拉菲尔·纳达尔 (Don Rafael Nadal)：他的爷爷

佩德罗·帕雷拉 (Pedro Parera)：他的外公

胡安·帕雷拉 (Juan Parera)：他的舅舅与教父

团队：

卡洛斯·科斯塔 (Carlos Costa)：他的经纪人

^① 与本书主人公拉法同名。

拉菲尔·梅莫 (Rafael Maymo) (“提汀” [Titin])：他的理疗师

贝尼托·佩雷斯·巴巴迪罗 (Benito Perez Barbadillo)：他的公关主任

霍安·福卡德斯：他的体能训练师

弗朗西斯·罗伊格 (Francis Roig)：他的副教练

佐迪·罗伯特 (Jordi Robert) (“图兹” [Tuts])：他的密友兼耐克公司经纪

安吉尔·鲁伊兹·科托罗 (Angel Ruiz Cotorro)：他的医生

霞飞·波尔塔 (Jofre Porta)：他小时候的教练

友人：

玛丽亚·弗朗西斯卡·佩雷罗 (Maria Francisca Perello)：他的女友

卡洛斯·莫亚 (Carlos Moya)：前世界头号网球运动员

托米乌·萨尔瓦 (Tomeu Salva)：儿时网球球友

米盖尔·安吉尔·穆纳 (Miguel Angel Munar)：他最要好的老友

CONTENTS 目录

致谢辞

人物表

3 第一章 中央球场静悄悄

22 “克拉克·肯特与超人”

30 第二章 激昂的对决

52 托尼叔叔

60 第三章 幻灭的足球梦

78 纳达尔家族

81 第四章 蜂鸟

106 紧绷的神经

117 第五章 胜利的恐惧

144 马洛卡人

149 第六章 “畅享最纯粹的喜悦”

171 最漫长的一天

176 第七章 意志决定一切

199 东方快车谋杀案

204 第八章 失乐园

227 拉法的女人

234 第九章 屹立在世界之巅

253 马纳卡

255 职业生涯成就

拉 法

RAFA

第一章 中央球场静悄悄

当你在温布尔登中央球场进行比赛时，你感觉到的只有寂静。你站在松软的草皮上，悄无声息地颠着球；你将球高高抛起，准备发球，你击中球，耳膜充斥着击球的回音：咣、咣、咣、咣。齐整的草坪、悠久的历史、古老的球场、白衣飘飘的球员、彬彬有礼的观众、令人心生敬畏的传统——视野之内连一块广告板也没有——所有的这一切将你与外面的世界完全隔离。我喜欢这种感觉，中央球场就像一座肃穆的大教堂，让我能顺利地进行比赛，因为在一场比赛中，最艰苦的斗争就是摒除头脑中的杂音，将一切抛诸脑后，一心专注于比赛，全身心投入当前的每一分。如果上一分我犯了错误，我会忘了它；如果脑海中掠过胜利的念头，我会碾碎它。

每一分结束时，中央球场的寂静就会被打破，如果这一分是好球——温布尔登的观众明察秋毫——他们会鼓掌欢呼，叫嚷着你的

名字。这一切响声听起来是那么清晰，却又那么遥远。我忘记了场内一万五千名观众正襟危坐，热切地关注着我与对手的每一个动作。我全情投入比赛中，对外界全然没有了知觉。现在回想起来，在2008年与罗杰·费德勒的温布尔登决赛是我生平意义最重大的一场比赛，世界上有数百万观众在关注着我。

在温布尔登进行比赛一直是我的梦想。早在孩提时代，我的叔叔托尼，同时也是我一生的教练，就告诉过我温布尔登是所有网球比赛中最具分量的赛事。在我十四岁的时候，我向朋友们敞开心扉，告诉他们我的理想就是在这里进行比赛，并成为冠军。迄今为止，我的征战皆以失败告终，两次输给了费德勒——一次是去年（2007年）的决赛，另一次是前年（2006年）的决赛。2006年的失利并非那么难以接受，那一次踏入中央球场时，我的心中充满了喜悦和感激，能在弱冠之年就闯入决赛。费德勒轻松地击败了我，如果那时我能多一分自信，或许比赛的进程将不会那么轻松^①。但2007年的五盘大战失利^②完全摧毁了我。我知道自己原本可以做得更好，我知道导致失利的原因不是技不如人或发挥失常，而是因为我的精神崩溃了。赛后我默默流下眼泪，在更衣室中泣不成声地哭了半个小时，眼泪里尽是失望与自责。输球总是让我难过，但当我曾拥有机会却与其失之交臂时，则更令人痛心疾首。与其说是费德勒击败了我，毋宁说是我击败了自己。我的

① 该场比赛的比分是：6:0、7:6、6:7、6:3。

② 该场比赛的比分是：7:6、4:6、7:6、2:6、6:2。

表现令我彻底失望，我痛恨自己。我的头脑陷入了混乱，我在比赛中心生杂念，我背离了比赛的计划，这些都是多么愚昧而无谓的错误，我很清楚在重大比赛中绝不能犯这些错误，但我偏偏就犯了。

我的叔叔托尼堪称最严苛的教练，从来不会安慰我，即使我赢了球也会狠狠地批评我。我想这一次的失利对我的打击一定很大，因为他居然一反常态地劝我不要哭了，并且告诉我，以后我还有机会参加温布尔登公开赛，并进入决赛争夺冠军。我告诉他，他根本无法明白我的感受，这一次可能是我最后一次进入决赛，是我赢得温布尔登桂冠的最后机会。我十分清楚，作为职业网球运动员，我的运动生涯是那么短暂，机会稍纵即逝，而我竟然将其白白浪费，想到这里我不禁悲从中来。我知道当我的运动生涯结束时，我将会十分伤心，因此，我希望能够做到最好，职业生涯的每个时刻都是那么重要——这就是为什么我总是努力训练的原因——但有的时刻意义尤为重大，而在2007年，我错失了这么一个重要的时刻，错失了一个或许不会重现的机会。如果当时我能更加专注，能多赢得两分、三分，或许比赛结果就会完全不同，因为左右网球比赛胜利的因素，往往只有毫厘之差。五盘大战的末盘我以6:2负于费德勒，但如果我在4:2或5:2落后时头脑能更清醒一些，如果在这一盘的开始阶段我能把握住四次破发的机会（但我在球场上卡壳了），如果我能当它只是首盘而不是末盘，或许我将可以赢得比赛。

托尼无法抚慰我的悲伤，但事实证明他是对的，另一次机会降临

到我的身上。一年之后，我再一次来到这里。我下定决心，我将从十二个月前的失利中汲取教训，这一次无论发生什么事情，我绝不能让自己的意志陷入崩溃。我清楚地知道我的精神状态非常良好，因为我对胜利充满了信念。

比赛前的那天晚上，我与家人、朋友和团队成员在全英俱乐部^①对面租赁的房子里共进晚餐。没有人提起第二天比赛的这个话题。虽然我没有明确地要求他们回避这个话题，但他们都知道尽管我在兴致勃勃地聊天，但在我的脑海中，比赛已经开始了，从此刻直到比赛正式开始，他们不应该打扰我。我做了饭，在温布尔登公开赛的半个月间，几乎每个晚上我都会做饭。我喜欢做饭，我的家人都认为这对我很有帮助，能让我的头脑冷静下来。那天晚上我做了烤鱼、通心粉和虾。吃完晚饭后我和托尼叔叔、拉菲尔叔叔玩飞镖游戏，就像是在故乡西班牙马洛卡岛马纳卡小镇的家里度过一个平静的夜晚。我是飞镖游戏的赢家。拉菲尔叔叔说是他故意让我赢的，这样我能轻松地走进决赛赛场，可我不信他的说辞。每次比赛我都希望获得胜利，我对输赢非常执着，开不得任何玩笑。

十二点四十五分我上床就寝，但无法入睡，脑海里想的只有今晚一直刻意回避的那个话题。我打开电视机看电影，直到凌晨四点才昏昏睡去。九点钟的时候我就醒了。我本来应该再睡几个钟头，但我已

① 全英俱乐部 (All England Club)：其全称为“全英草地网球及板球俱乐部” (All England Lawn Tennis and Croquet Club)，创建于 1868 年，是温布尔登网球公开赛的主办单位。

经感觉精神爽利。我的理疗师拉菲尔·梅莫总是陪在我身边，他告诉我睡不睡对我来说并没有什么分别——亢奋与肾上腺素会一直伴随着我，无论这场比赛将持续多久。

早餐照旧是麦片、橙汁、一杯牛奶巧克力——我从不喝咖啡——和我从家乡带来的美食：加了盐和橄榄油的面包。这一天醒来我感觉很棒。网球比赛有时就在于你当天的感觉。当你一觉醒来，可能是任何平常的一天，你觉得精神亢奋，似乎全身充满了精力；而有的日子里，你觉得精神低迷，全身都像散了架一样。而那一天，我感觉非常警觉敏锐，生平从未如此这般神采飞扬过。

十点半的时候，我横穿马路来到温布尔登中央球场附近的十七号球场进行最后的训练。在开始击球训练之前，和往常一样，我躺倒在长椅上，拉菲尔·梅莫——我昵称他为“提汀”——跪在我身边帮我拉伸膝盖，按摩我的小腿和肩膀，然后重点看护我的双脚（我的左脚是最脆弱的部位，伤患最多，而且最为疼痛难忍）。这样做可以刺激我的肌肉，减少伤病的发生。通常，在重大比赛之前的热身训练中我会进行一小时的击球练习，但这一天下起了毛毛细雨，因此二十五分钟后我就离开了训练场。和往常一样，刚开始进行击球训练时我的动作很轻柔，然后逐渐加快节奏，直到我满场飞奔，达到正式比赛的击球强度为止。那天早上训练时我格外认真专注。托尼和提汀一直陪伴着我，我的经纪人、前职业网球运动员卡洛斯·科斯塔担任我的陪练。比起平时我更加安静，每个人都格外安静。没有人开玩笑，甚至

连笑容也没有。当我们打点行装时，我一眼就看出托尼不大满意，因为他觉得我刚才的击球训练没有达到应有的水平。他的脸上带着责备的表情——这副表情我看了一辈子——我心里不禁忐忑不安。他是对的，我刚才的击球训练的确没有达到我的最佳水平，但是，虽然他是我网球职业生涯中最重要的伴侣，但有些事情还是只有我知道。我感觉自己处于最佳状态，在训练时我没有使出全力是因为左脚掌有点疼痛，我得在比赛前包扎一下。我打内心里坚信我将会是比赛的胜利者。在网球比赛中，与旗鼓相当或胜利把握不大的对手进行较量时，必须在关键的时刻提升自己的状态。冠军运动员从不会在一项比赛的前几轮就拿出自己的最佳状态，而是直到半决赛和决赛与强敌交手时才放手一搏，而在大满贯比赛中，伟大的球手总会在决赛时达到自己的巅峰状态。我也会感到恐惧——我总是不断地与自己的私心杂念进行斗争——但我将这些私心杂念统统压了下去，只有一个念头充斥我的脑海：那就是，今天我将牢牢把握这次机会。

我的身体机能非常棒，一个月前的法国公开赛我的竞技状态非常良好，在决赛中击败了费德勒，而来到草地赛季我也打出了好几场精彩的比赛。在此之前的两次温布尔登决赛，费德勒得到了命运的垂青，而今年我仍觉得自己不是命运眷顾的一方，但情况有所不同，我认为费德勒也不占任何上风。这将是一场势均力敌的较量。

我也知道，整场比赛中失误球出现在我们身上的概率其实是一样的。网球比赛就是这样，而费德勒和我已经是彼此知根知底的老对手，