

RAFAEL  
**NADAL**





**RAFAEL**

**NADAL**

împreună cu John Carlin

# Rafa. Povestea mea

Traducere din engleză și note de  
Florin Tudose

  
**VICTORIA  
BOOKS**

The original title of this book is:  
*Rafa: My Story*, by Rafael Nadal with John Carlin

Copyright © 2011 Rafael Nadal and John Carlin. All rights reserved.

© Publica, 2012, pentru ediția în limba română.

ISBN 978-606-8360-17-1

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**NADAL, RAFAEL**

**Rafa. Povestea mea** / Rafael Nadal împreună cu John Carlin ;

trad.: Florin Tudose. - București : Publica, 2012

ISBN 978-606-8360-17-1

I. Carlin, John

II. Tudose, Florin (trad.)

796.342(460) Nadal,R.(0:82-94)

821.134.2-94=135.1

929 Nadal,R.

VICTORIA BOOKS este un imprint al editurii PUBLICA

**EDITORI:**

Cătălin Muraru  
Silviu Dragomir

**REDACTOR:**

Doru Someșan

**DTP:**

Răzvan Nasea

**DIRECTOR EXECUTIV:**

Bogdan Ungureanu

**DESIGN:**

Alexe Popescu

**CORECTORI:**

Gabriela Popescu  
Elena Bițu

# CUPRINS

Cuvânt înainte .....	7
Lista personajelor .....	9
1. Liniștea terenului central .....	11
2. Un duo dinamic .....	36
3. Fotbalistul care n-a mai existat .....	66
4. Pasărea Colibri .....	86
5. Teamă de victorie .....	119
6. „O invazie de bucurie pură“ .....	146
7. Minte mai presus de materie .....	169
8. Paradisul pierdut .....	193
9. Sus, deasupra lumii .....	220
Superlativele carierei .....	237
Mulțumiri .....	239



# Cuvânt înainte

Rafael Nadal s-a impus în circuitul profesionist de tenis ATP ca cel mai tânăr jucător care a izbutit să câștige cele patru titluri de Grand Slam, reușind această performanță la incredibila vârstă de doar 24 de ani. Un asemenea succes, mai ales obținut la o vârstă la care mulți dintre noi habar nu au ce să facă cu propria viață, ne duce cu gândul la o întrebare mai mult decât firească: Cum anume se nasc campionii? De ce e nevoie pentru a deveni cel mai bun din lume într-un anumit domeniu?

Răspunsul la aceste întrebări ni se va dezvălui pe măsură ce vom parcurge povestea vieții lui Rafa, cu dese accente dramatice, în care alternează momentele de genialitate cu puseele emoționale, dar care dincolo de orice ni-l prezintă pe omul din spatele marelui campion, fără de care nicio performanță nu ar fi fost vreodată posibilă. Traducerea în limba română vine acum, într-un moment de cumpănă al carierei ibericului și sunt convins că toți cititorii acestei cărți, indiferent de preferințele pentru unul sau altul dintre marii campioni ai sportului alb din acești ultimi ani, vor exclama la sfârșitul lecturii: Vamos, Rafa!

Continuând buna tradiție de a prețui și promova excelența în dezvoltarea personalității individului și

depășirea propriilor limite, Erste Asset Management se simte onorată să sprijine acest proiect al editurii Publica, unul care aduce în prim plan mari campioni, mari caractere și secretele devenirii acestora.

Dragoș Neacșu  
Erste Asset Management



# Lista personajelor

## Familia

Rafael Nadal: jucător de tenis

Sebastian Nadal: tatăl jucătorului de tenis

Ana Maria Parera: mama jucătorului de tenis

Maribel Nadal: sora

Toni Nadal: unchi și antrenor

Rafael Nadal: unchi

Miguel Angel Nadal: unchi și fost jucător profesionist  
de fotbal

Marilen Nadal: mătușa și nașa

Don Rafael Nadal: bunicul din partea tatălui

Pedro Parera: bunicul din partea mamei

Juan Parera: unchi și naș

# Echipa

Carlos Costa: agentul lui Rafael Nadal  
Rafael Maymo („Titin”): kinetoterapeutul  
Benito Perez Barbadillo: purtătorul de cuvânt  
Joan Forcades: antrenorul  
Francis Roig: antrenorul secund  
Jordi Robert („Tuts”): legătura cu Nike și prieten apropiat  
Angel Ruiz Cotorro: doctorul  
Jofre Porta: antrenorul din tinerețea lui Nadal

# Prieteni

Maria Francisca Perello: iubita  
Carlos Moya: fost numărul unu mondial în tenis  
Tomeu Salva: prieten și partener de tenis din copilărie  
Miguel Angel Munar: cel mai vechi prieten

# 1

## Liniștea terenului central

Liniștea. Asta te șochează când joci pe terenul central de la Wimbledon\*. Lovești mingea de gazonul moale și nu se aude nimic, o arunci în aer pentru serviciu, lovești și auzi ecoul propriei lovituri. Și al loviturilor ce urmează. Clack, clack; clack, clack. Gazonul îngrijit, istoria bogată, arena străveche, jucătorii îmbrăcați în alb, mulțimea politicoasă, tradiția venerabilă – nici măcar un panou de publicitate la vedere –, toate se combină pentru a te izola de lumea exterioară. Sentimentul acesta îmi priește; aerul de catedrală al terenului central îmi ajută jocul. Deoarece principala bătălie pe care o duc în timpul unui joc este aceea cu gălăgia din capul meu. Mă lupt să amuțesc absolut tot în afară de jocul însuși și să-mi concentrez toți atomii ființei mele asupra punctului pe care îl disput. Dacă am comis o greșală anterior, trebuie să o uit; dacă un gând al victoriei se insinuează, îl zdrobesc.

---

\* District din partea de sud-vest a Londrei. Se presupune că este locuit încă din Epoca Fierului. În 1965 administrația Wimbledon a intrat în ceea ce se numește Londra extinsă. La Wimbledon se joacă tenis de club din 1870, în 1877 având loc prima ediție a Campionatului de tenis pe iarbă, la vremea respectivă un campionat de club (n.t.).

Liniștea terenului central se sparge atunci când se consumă lupta pentru un punct; în cazul în care a fost un punct bun – spectatorii de la Wimbledon știu să facă diferența –, liniștea va fi spartă de un val de gălăgie: aplauze, ovații, oameni care îți strigă numele. Eu îi aud, dar îi aud ca din depărtare. Nu dau importanță faptului că sunt cincisprezece mii de oameni înghesuiți în jurul arenei, urmărind cu atenție fiecare mișcare a adversarului meu și fiecare mișcare a mea. Sunt atât de concentrat încât pentru mine nu are nicio importanță ideea că milioane de oameni de pe tot globul mă urmăresc; cum s-a întâmplat la finala Wimbledon 2008\* – cel mai mare meci din cariera mea – împotriva lui Roger Federer\*\*.

Am visat mereu să joc la Wimbledon. Unchiul meu Toni, care mi-a fost antrenor toată viața, mi-a inoculat de la o vârstă fragedă gândul că acest turneu este cel mai important dintre toate. La paisprezece ani, împărtașeam cu prietenii mei visul de a juca și câștiga la Wimbledon. Până acum totuși am jucat la Wimbledon de două ori, dar am pierdut în fața lui Federer – în finalele din anii anteriori. Înfrângerea din 2006 nu a fost atât de dură. Am ieșit pe teren încântat și recunoscător pentru faptul că ajunseseam până acolo, la cei douăzeci de ani pe care abia îi împlinisem. Federer m-a învins destul de ușor; oricum mult mai ușor decât în situația în care aș fi ieșit pe teren mai determinat. În schimb, înfrângerea din 2007, care s-a întins pe cinci seturi, m-a lăsat complet distrus. Știam că aș fi putut mai mult și că înfrângerea nu a fost cauzată de abilitățile mele sau de calitatea jocului meu, ci pur și simplu de capul meu. Am plâns după acel meci. Am plâns neîntrerupt o jumătate de oră în vestiar. Lacrimi de dezamăgire și de autoînvinovățire. Înfrângerile dor

---

\* Mulți specialiști se referă la această finală ca la cea mai bună partidă de tenis din întreaga istorie a acestui sport (n.t.).

\*\* Jucător profesionist de tenis născut la Binningen, lângă Basel, Elveția, la 8 august 1981. Considerat de mulți specialiști și jucători drept cel mai bun jucător din toate timpurile, Federer este deținătorul multor recorduri din lumea tenisului, printre care și performanța celor mai multe titluri de Grand Slam – șaptesprezece până la data curentă. Istoria întâlnirilor sale cu Nadal este una tumultuoasă și va fi amplu analizată pe parcursul cărții de față (n.t.).

întotdeauna, dar cu atât mai mult atunci când ți-ai irosit șansa pe care ai avut-o. M-am bătut singur în aceeași măsură în care m-a bătut Federer; m-am dezamăgit pe mine însumi și am urât chestia asta. Am cedat psihic, m-am lăsat distras, am deviat de la planul de joc pe care îl aveam. Atât de stupid și atât de puțin necesar. Atât de evident și de precis, exact lucrul pe care nu trebuie să îl faci într-un meci important.

Unchiul meu Toni, cel mai dur antrenor de tenis, e de obicei ultimul om care să mă consoleze; mă critică chiar și atunci când câștig. La capătul aceluia meci – dovadă a stării deplorabile în care mă aflam –, Toni și-a abandonat obiceiul de a mă critica și mi-a spus că nu am motive să plâng, că vor mai fi turnee și finale la Wimbledon. Eu i-am răspuns că nu înțelege, că probabil asta a fost ultima dată când am jucat aici, ultima mea șansă de a câștiga la Wimbledon. Sunt extrem de conștient de cât de scurtă este viața unui jucător profesionist și nu pot suporta gândul că am ratat o oportunitate ce s-ar putea să nu mai apară vreodată. Știu că nu voi fi fericit atunci când îmi voi încheia cariera și vreau să scot tot ce e mai bun din ea când am ocazia să o fac. Fiecare moment contează – tocmai din cauza asta m-am antrenat mereu foarte intens –, dar unele momente sunt mai importante decât altele, iar eu tocmai un astfel de moment crucial am ratat în 2007. Am trecut pe lângă o oportunitate pe care se prea poate să nu o mai am; două sau trei puncte ici și colo, dacă aș fi fost mai concentrat, ar fi făcut toată diferența. Și asta deoarece în tenis victoria atârnă de un fir de păr. Am pierdut ultimul din cele cinci seturi contra lui Federer cu scorul de 6 la 2. Dacă aș fi fost mai limpede în gândire când scorul era 4-2 sau chiar 5-2, dacă aș fi folosit cele patru șanse de a-i lua serviciul lui Federer mai devreme în timpul setului, în loc să o urmăresc așa cum am făcut, sau dacă aș fi jucat ultimul set de parcă ar fi fost primul, victoria ar fi putut fi a mea.

Nimic din ce ar fi spus Toni nu-mi putea ușura suferința. Totuși, în cele din urmă, el a avut dreptate. Am

primit încă o șansă. Iată-mă din nou la Wimbledon, doar un an mai târziu. Acum, cu lecția înfrângerii din urmă cu un an, eram determinat să nu cedez psihic fie ce-o fi. Semnul cel mai clar că mintea mea se afla acolo unde trebuia să fie de data asta era convingerea cu toată forța că voi câștiga.

În seara dinaintea meciului, la cina cu familia, prietenii și membrii echipei în casa în care locuim de obicei când joc la Wimbledon, peste drum de All England Club\*, discuțiile despre meci au fost evitate. Nu le-am interzis eu, însă cu toții au înțeles prea bine că, indiferent de subiectele de discuție pe care le aveam, eu începusem deja partida într-un spațiu din mintea mea, spațiu ce trebuia să rămână numai al meu până la începerea efectivă a meciului. În seara aceea am gătit, așa cum fac de obicei la Wimbledon în ajunul meciurilor. Îmi face plăcere, iar familia mea consideră că îmi face și bine. E tot ceva ce mă ajută să-mi liniștesc mintea. Am preparat pește la grătar și am servit niște paste cu creveți. După cină am jucat darts cu unchii mei Toni și Rafael, de parcă ar fi fost o seară obișnuită acasă în Manacor\*\*, orașul aflat pe insula spaniolă Mallorca\*\*\*, unde am trăit toată viața. Am și câștigat la jocul de darts. Rafael mi-a mărturisit ulterior că m-a lăsat să câștig, pentru a fi într-o formă psihică pozitivă pentru meci, însă eu nu îl cred. Pentru mine este important să câștig, în orice fac. Nu am deloc simțul umorului în privința eșecurilor.

La ora unu fără un sfert am mers să mă culc. Subiectul pe care îl ocolisem în cursul serii era singurul din mintea mea. M-am uitat la TV și am ațipit abia către patru dimineața. La nouă eram în picioare. Ar fi fost bine dacă

---

\* All England Lawn Tennis and Croquet Club (AELTC). Club privat de tenis, patronat de Majestatea Sa Regina Elisabeta a II-a a Marii Britanii și prezidat de către Ducele de Kent. Găzduiește turneul de la Wimbledon (n.t.).

\*\* Oraș situat pe insula Mallorca, parte a Comunității Autonome a Insulelor Baleare. Orașul este locuit de aproximativ 40 000 de oameni și este faimos pentru industria mobilei și a perlelor artificiale (n.t.).

\*\*\* Una dintre cele patru Insule Baleare situate în Marea Mediterană. Astăzi numără aproximativ 900 000 de locuitori și este o destinație turistică aglomerată. Capitala insulei este orașul Palma (n.t.).

aș fi dormit câteva ore în plus, dar mă simțeam odihnit, iar Rafael Maymo, fizioterapeutul meu care se află mereu prin preajmă, mi-a spus că oricum nu contează cât dorm – entuziasmul și adrenalina aveau să mă poarte de-a lungul meciului, indiferent de durata acestuia.

Micul dejun a fost același ca întotdeauna. Cereale, suc de portocale, o băutură din lapte cu ciocolată – niciodată cafea – și delicatessa mea de acasă, pâine cu sare și ulei de măsline. M-am trezit binedispus. Tenisul are mult de-a face cu dispoziția în care te afli în ziua respectivă. Dimineața, când te trezești, într-o zi obișnuită, uneori te simți luminos, sănătos și puternic, iar alteori te simți mohorât și fragil. În dimineața aceea m-am simțit mai alert, mai agil și mai plin de energie ca oricând.

În dispoziția asta am plecat la zece și treizeci de minute către terenul numărul 17 de la Wimbledon, apropiat de Terenul Central, pentru ultimul antrenament. Mă întind pe o bancă așa cum fac mereu; Rafael Maymo – pe care l-am botezat Titin – îmi întinde și îndoiaie genunchii, îmi masează picioarele, umerii, iar la urmă acordă o atenție specială tălpilor. (Talpa stângă este zona mea cea mai vulnerabilă, acolo doare cel mai frecvent și cel mai intens.) Ideea acestor manevre este trezirea musculară și reducerea riscului de accidentare. De obicei, mă antrenez cu mingea cam o oră înaintea unui meci important, însă de data asta, din pricina unei burnițe, am plecat de pe terenul de antrenament după douăzeci și cinci de minute. Am început ușor, cum fac de fiecare dată, și am crescut ritmul progresiv până am ajuns să alerg și să lovesc la fel ca în timpul partidei. M-am antrenat în acea dimineață cu mai multă vână, dar și cu mai multă concentrare. Erau acolo Toni și Titin, dar și agentul meu, Carlos Costa\*, fost jucător profesionist de tenis, venit să facă încălzirea împreună cu mine. Eu eram mai tăcut

---

\* Carles (Carlos) Costa Masferrer, născut la 22 aprilie 1968 în Barcelona, Spania. A fost unul dintre cei mai buni jucători pe zgură în anii 1990. Performanța absolută a fost locul zece mondial. În prezent activează ca agent în cadrul agenției internaționale IMG (n.t.).

decât de obicei. De fapt, cu toții eram mai tăcuți. Fără glume. Fără râsete. Când am încheiat antrenamentul, am văzut de la distanță că Toni nu e prea fericit, că simțise că nu am lovit cu acuratețea cu care aș fi putut să o fac. Avea reproșul întipărit pe figură – i-am văzut toată viața privirea aceea – și arăta îngrijorat. Nu jucasem în forma maximă, avea dreptate, însă ce știam eu și Toni nu știa, dar nici nu ar fi putut ști vreodată, în pofida rolului enorm pe care l-a jucat pe întreg parcursul carierei mele: fizic, mă simțeam într-o formă perfectă, ferit de durerea de la talpa stângă pe care a trebuit să o tratez cu câteva zile înainte de a ieși pe teren, iar pe dinăuntru eram sfredelit de o singură idee, aceea că am tot ce-mi trebuie pentru a învinge. Când joci tenis cu un adversar egal ție sau în fața căruia ai o șansă de victorie, rezultatul depinde de capacitatea ta de a ridica nivelul jocului atunci când este nevoie. Un campion nu-și folosește toate resursele la începutul unui turneu, ci și le mobilizează în semifinale și finale, atunci când întâlnește cei mai buni adversari, iar un mare campion joacă cu toate puterile sale abia într-o finală de Grand Slam\*. Aveam, firește, fricile mele – mă aflam într-o luptă continuă cu nervii mei –, pe care le-am învins și singurul gând ce-mi tranzita mintea era că în acea zi aveam să mă ridic la înălțimea oportunității ce mi se oferise.

Fizic, eram într-o formă foarte bună. Jucasem foarte bine cu o lună în urmă la French Open, unde îl învinsesem pe Federer în finală, și avusesem câteva jocuri incredibile aici pe iarbă. În cele două episoade anterioare când mă întâlнисem cu Federer la Wimbledon, el trecuse drept favorit. Nici anul acesta nu simțeam că eu aș fi favoritul. Dar o deosebire față de ceilalți ani exista. Nici Federer nu mi se părea de data aceasta favoritul. Mi-am pus șansele la jumătate.

---

\* Turneele de Grand Slam sunt din toate punctele de vedere cele mai mari competiții din lumea tenisului. Există patru astfel de turnee: Australian Open, în ianuarie; French Open, în mai-iunie; Wimbledon, în iunie-iulie, și US Open, în august-septembrie. Turneele din Australia și Statele Unite sunt jucate pe suprafețe dure, rapide; cel din Franța, pe zgură, iar cel de la Wimbledon, pe iarbă. Din punct de vedere istoric, Wimbledon este primul turneu de Grand Slam, înființat în 1877 (n.t.).



Mi-am dat seama, de asemenea, de faptul că balanța serviciilor greșite avea să fie către finalul partidei undeva tot pe la 50%. Stă în natura tenisului să se întâmple asta, în special când vine vorba de doi jucători atât de familiari unul cu celălalt, cum este cazul cu mine și Federer. După milioanele și milioanele de servicii și lovituri, ai putea crede că am rafinat la maximum loviturile de bază ale tenisului și că e floare la ureche să servesc perfect și curat de fiecare dată. Dar nu este așa. Și nu din cauză că omul e diferit în fiecare zi, ci și din cauză că fiecare lovitură este diferită; nu există două la fel. Din momentul în care mingea a intrat în joc, ea va veni spre tine într-o infinitate de posibilități de unghi și viteză; cu topsin, cu backspin, mai înalt, mai aproape de sol etc. Diferența poate fi microscopică, dar la fel sunt și variațiile din propriul tău corp – umeri, brațe, încheieturi, coapse, genunchi – la fiecare lovitură. Totodată, mai sunt mulți alți factori – vremea, suprafața de joc, rivalul. Nicio minge nu vine la fel, nicio lovitură nu este identică cu alta. Așadar, de fiecare dată când lovești mingea, trebuie să acorzi o fracțiune de secundă calculului traiectoriei și vitezei loviturii, iar apoi să acorzi o altă fracțiune de secundă deciziei asupra modului de execuție, forței execuției și locului în care va trebui să încerci să scoți contra-lovitura. Și asta o faci încontinuu, uneori și de sute de ori pe meci, de cincisprezece ori în douăzeci de secunde, în șarje continue, mai mult de două, trei, patru ore, și în tot timpul ăsta alergi în forță, iar nervii îți sunt întinși la maximum; iar atunci când ai coordonarea precisă și tempoul curge, vine și acea senzație minunată care-ți indică faptul că ești în dispoziția biologică și mentală perfectă pentru a lovi mingea cu claritate, din centrul rachetei, țintind precis, cu viteză și cu o mare tensiune psihică, în repetate rânduri. Iar de un lucru sunt absolut sigur: cu cât te antrenezi mai mult, cu atât senzația asta e mai plăcută. Tenisul este, mai mult decât alte sporturi, un sport al minții; ajunge numărul unu doar acel jucător ce experimentează senzația aceasta în cele mai multe zile și reușește să se izoleze pe

sine cât mai bine de fricile sale și de capriciile de moral pe care le aduce orice partidă. Acesta a fost țelul pe care mi l-am fixat în cei trei ani cât am fost numărul doi după Federer și știam că sunt foarte aproape de a-l atinge în cazul în care câștigam această finală la Wimbledon.

O problemă era și momentul începerii partidei. Am ridicat privirea către cer și am văzut fâșii de albastru limpede. Însă tabloul mare era dominat de nori denși, întunecați, venind dinspre orizont. Meciul era programat în trei ore, dar existau șanse bune să fie amânat sau întrerupt. N-am lăsat detaliul acesta să mă îngrijoreze. Mintea mea avea să rămână clară și concentrată de data asta, indiferent de ce s-ar fi putut întâmpla. Zero distrageri. Nu aveam de gând să las vreo breșă în concentrarea mea, așa cum s-a întâmplat în 2007.

Am părăsit terenul numărul 17 la ora unsprezece și jumătate, pornind către vestiarul de la All England Club, cel rezervat jucătorilor de vârf. Acesta nu este foarte mare, poate un sfert dintr-un teren de joc, însă tradiția locului îi oferă măreție. Panourile din lemn, verdele și purpuriul Wimbledonului de pe pereți, podeaua acoperită de carpetă, ideea că atât de mulți maeștri – Laver, Borg, McEnroe, Connors, Sampras\* – au trecut pe acolo. De obicei e un loc aglomerat, dar acum, că rămăsesem în competiție doar eu și Federer, era pustiu. Federer nu sosise încă. Am făcut un duș, m-am schimbat, iar apoi am urcat cele câteva rânduri de trepte spre sala de mese a jucătorilor pentru a lua prânzul. Și aici era neobișnuit de liniște, dar asta îmi convenea. Mă retrăgeam din ce în ce mai mult în mine însumi, izolându-mă de mediu, intrând

---

\* Câteva dintre marile nume ale jocului de tenis. Rod Laver, născut în Australia în 1938. Bjorn Borg, născut în Suedia în 1956; este considerat primul star din tenisul profesionist. De asemenea, este primul jucător care a câștigat mai mult de un milion de dolari într-un singur sezon (în 1979). John McEnroe, născut în Statele Unite, în 1959. Jimmy Connors, născut în 1952, în Statele Unite. Este primul jucător care a ocupat poziția 1 în clasamentul ATP pentru mai mult de 200 de săptămâni. Este, de asemenea, singurul jucător care a câștigat mai mult de 100 de titluri la simplu în întreaga carieră. Peter Sampras, unul dintre cei mai mari jucători din istoria tenisului, s-a născut în 1971 în Statele Unite. Este ultimul american care a câștigat la Wimbledon (2000) și deținătorul celor mai multe recorduri ale acestui sport, până la apariția lui Roger Federer (n.t).

în rutinele – inflexibilele rutine – pe care le am înaintea unui meci și care se desfășoară până în prima secundă a meciului. Am mâncat ce mănânc de obicei. Paste – fără sos, fără nimic ce mi-ar putea cauza indigestie, cu ulei de măsline și sare și pește simplu. De băut: apă. Toni și Titin erau acolo cu mine. Toni fierbea. Dar asta nu era ceva neașteptat. Titin, în schimb, era placid. El este omul cu care îmi petrec majoritatea timpului și așa este el mereu. Și aici, am vorbit destul de puțin. Toni a mormăit ceva despre vreme, dar eu am tăcut. Chiar și când nu sunt în cadrul unei competiții, mai mult ascult decât vorbesc.

La ora unu după-amiază, cu o oră înainte de debutul partidei, am coborât din nou la vestiar. Un fapt neobișnuit în ce privește tenisul este împărțirea vestiarului cu ceilalți jucători, indiferent de nivelul competiției. Când m-am întors de la masă, Federer era deja acolo, pe banca pe care stă de obicei. Deoarece suntem obișnuiți cu asta, nu există nimic ciudat în atmosferă. Eu, unul, nu am perceput nimic, oricum. În scurt timp aveam să facem amândoi tot ce ne sta în putință pentru a ne zdrobi unul pe celălalt în cadrul celui mai important meci al anului, dar suntem și prieteni, și rivali. Alți jucători s-ar putea să-și urască rivalii chiar și când nu joacă. Noi nu suntem așa. Ne simpatizăm unul pe celălalt. Când jocul începe, punem deoparte prietenia ce ne leagă. Nu este ceva personal. La fel fac cu toți oamenii din jurul meu, inclusiv cu cei din familie. Încetez a mai fi eu cel de toate zilele la momentul jocului. Încerc să fac din mine o mașinărie perfectă de jucat tenis, chiar dacă știu că este cu neputință. Nu sunt robot; perfecțiunea în tenis nu există, a încerca să-ți escaladezi vârful potențialului – aceasta e provocarea. În timpul meciului ești într-o luptă permanentă cu vulnerabilitățile tale de om, cu controlul emoțiilor. Cu cât îți controlezi mai bine emoțiile, cu atât șansele de câștig cresc, atât timp cât te-ai antrenat din răspuțeri, iar diferența de talent dintre tine și rivalul tău nu este prea mare. O diferență de talent între mine și Federer există, însă nu este imposibil de mare. Suntem

suficient de apropiați în sensul acesta, încât, chiar și pe suprafața sa de joc favorită la turneul la care a jucat cel mai bine, să știu că, dacă reușesc să-mi amuțesc temerile și îndoielile și să-mi hrănesc speranțele mai bine ca dânsul, îl pot învinge. Trebuie să te închizi într-o armură protectoare, să te transformi pe tine însuși într-un luptător sângeros. E un soi de autohipnoză, un joc extrem de serios prin care îți ascunzi slăbiciunile atât față de tine, cât și față de rivalul tău.

Să fac glume pe tema fotbalului cu Federer la vestiar, așa cum facem înaintea unui meci demonstrativ, ar fi fost o minciună pe care el ar fi depistat-o imediat și ar fi interpretat-o ca pe un semn de frică. În schimb, ne-am oferit adevărul. Ne-am dat mâna, am dat din cap, am schimbat cel mai vag zâmbet și ne-am dus fiecare către dulapul său, la câțiva pași unul de celălalt, iar după asta ne-am prefăcut că celălalt nu este acolo. Nu că aș fi avut nevoie să mă prefac prea mult. Eram și nu eram în același timp în vestiar. Mă retrăgeam din ce în ce mai adânc în capul meu, mișcările mele devenind din ce în ce mai automate.

Cu trei sferturi de oră înainte de începerea meciului am făcut un duș rece. Cu apă cât mai rece; așa fac înainte de orice meci. Este ultimul punct ce precedă ultima fază, primul pas către ceea ce numesc ritualul de dinaintea meciului. Sub apa rece am intrat într-un spațiu nou, în care îmi simțeam puterea și reziliența în creștere. Când ies de la aceste dușuri sunt alt om. Sunt activat. Intru în ceea ce psihologii sportului numesc „starea de flux“, o stare de concentrare alertă în care trupul se mișcă pur instinctiv, asemănător unui pește într-un curent de apă. Nimic în afară de bătălia ce urmează nu mai există pentru mine din acel moment.

Cu atât mai bine, pentru că aveam de făcut ceva ce în mod obișnuit nu aș accepta prea ușor. Am coborât la cabinetul medical pentru ca doctorul meu să-mi injecteze un analgezic în talpa piciorului stâng. Aveam o bășică și o umflătură în jurul unuia dintre micuțele oase

metatarsiene încă din runda trei a campionatului. Zona respectivă a piciorului trebuia adormită, în caz contrar durerile ar fi devenit prea mari pentru a putea juca.

Apoi m-am întors la vestiar și la ritualul meu. Mi-am pus căștile pe urechi și am ascultat muzică. Accentuează starea de flux și mă deconectează și mai tare de mediu. Apoi Titin mi-a bandajat piciorul stâng. În timp ce făcea asta, mi-am pus întăritoarele pe rachete, pe toate cele șase pe care urma să le iau pe teren. Tot timpul fac asta. Rachetele sunt însoțite de mânere învelite în negru, în mod normal. Am înfășurat banda albă peste cea neagră, învârtind mereu și urcând în diagonală pe rachetă. Nu e nevoie să gândesc când fac asta, doar o fac. Ca într-o transă.

Mai departe mă întind pe o masă de masaj și Titin îmi înfășoară picioarele, imediat sub genunchi, cu bandaj. Am dureri și aici, iar fâșiile de bandaj previn durerea sau o ușurează în cazul în care aceasta apare.

A practica un sport ca om obișnuit e foarte sănătos, în schimb a face sport la nivel profesionist nu e un lucru foarte sănătos. Îți împinge corpul către niște limite pe care ființa umană nu este echipată de la natură să le suporte. Tocmai din cauza asta orice sportiv profesionist de top are accidente grave, unele punând pur și simplu stop carierei. A existat un moment în cariera mea în care m-am întrebat foarte serios dacă mai pot face față competițiilor de nivel înalt. Joc însoțit de durere în cea mai mare parte a timpului, dar cred că asta este soarta tuturor sportivilor de elită. Mai puțin Federer, desigur. Eu trebuie să trag de corpul meu pentru a-l adapta stresului muscular repetitiv la care te supune tenisul, în schimb el pare pur și simplu născut pentru a juca. Fizicul său - ADN-ul său - pare perfect adaptat tenisului, conservându-i imunitatea la rănilor care ne chinuie pe noi, restul. Mi se spune că el se antrenează mai puțin dur decât mine. Nu știu dacă e adevărat, dar pare că e așa. Există în toate sporturile ciudățeniile ale naturii precum Federer. Noi, ceilalți, trebuie să învățăm să trăim

cu durerea și cu pauzele de la joc, atunci când un picior, un umăr, un braț ne trimit semnale de alarmă către creier. Din aceste cauze trebuie să mă bandajez temeinic înaintea unui meci; de asta bandajarea e un moment crucial din etapa pregătirilor.

După ce Titin a terminat cu genunchii mei, m-am ridicat, mi-am pus hainele pe mine, am mers la un bazin cu apă și mi-am dat cu apă prin păr. Apoi mi-am pus bandana. Altă manevră ce nu-mi solicită gândirea; o fac încet, cu atenție, legând-o strâns la ceafă. Bandana are un scop practic: îmi ține părul să nu-mi intre în ochi. Dar e, de asemenea, un alt moment al ritualului, încă un punct decisiv – cum este și cel cu dușul – în care simțurile mi se ascut pentru a intra foarte curând în bătălie.

Startul partidei era foarte aproape. Adrenalina, care mi-a dat târcoale toată ziua, urca acum în valuri, inundându-mi sistemul nervos. Respiram puternic, explodând de energie. Dar încă trebuia să stau liniștit, Titin îmi bandaja acum degetele de la mâna stângă – mâna cu care joc – cu mișcări la fel de mecanice și silențioase ca ale mele atunci când legam racheta. Nici aceasta nu e vreo operațiune cosmetică; fără bandaje, pielea s-ar întinde și s-ar crăpa în timpul jocului.

M-am ridicat și mi-am început exercițiile, violent, activându-mi ceea ce Titin numește explozivitatea. Era prezent și Toni, urmărindu-mă, dar fără să intervină. Nu știam dacă Federer este prezent și mă vede. Știam doar că el nu este atât de preocupat de pregătiri cum sunt eu înaintea unui meci. Săream în sus, făceam sprinturi bruște în spațiul înghesuit de cel mult șase metri al vestiarului. M-am oprit o clipă și mi-am încălzit gâtul, umerii, încheieturile mâinilor, am făcut câteva genuflexiuni și mi-am presat genunchii. Apoi iarăși sărituri, iarăși mini-sprinturi, de parcă aș fi fost singur acasă în sala mea de sport. Tot timpul cu căștile în urechi, cu muzica pulsându-mi în cap. Am mers să urinez (de multe ori înaintea unui meci mi se întâmplă un soi de urinat nervos, cu o frecvență de cinci-șase ieșiri în ora

dinaintea meciului). Apoi m-am întors și mi-am rotit cu putere brațele în sus și în jurul umerilor.

Toni a gesticulat ceva spre mine și mi-am dat căștile jos. M-a anunțat că se amână începutul partidei din cauza ploii, dar nu mai mult de cincisprezece minute. Nu am fost surprins. Mă așteptam la asta. Ploaia ar avea același efect asupra amândurora. Nu aveam motive să fiu tulburat. M-am așezat și mi-am verificat rachetele, echilibrul corzilor, greutatea; mi-am tras șosetele, asigurându-mă că ambele sunt la aceeași poziție pe gleznă. Toni s-a aplecat către mine și mi-a șoptit: „Să nu pierzi din vedere planul de joc. Să faci exact ceea ce trebuie să faci“. Îl ascultam, dar nu îl auzeam. În aceste momente cam știi ce trebuie să fac. Cred că am o concentrare bună. La fel și anduranță. Anduranță – acesta e un cuvânt foarte mare. A-ți împinge condiția fizică înainte, a nu renunța, a face față la tot ceea ce mă așteaptă, nepermițând binelui și răului – loviturilor grozave sau celor slabe, norocului sau ghinionului – să mă scoată de pe traiectoria mea. Îmi trebuie un grad de concentrare foarte mare, fără distrageri, și în fiecare moment trebuie să fac exact ceea ce am de făcut. Dacă am de întors douăzeci de mingi către Federer, voi întoarce exact douăzeci de mingi. Dacă trebuie să aștept zece, douăsprezece sau cincisprezece pase până să am o șansă la o lovitură câștigătoare, voi aștepta. Uneori răsare șansa unei lovituri bune, dar procentajul de câștig este de 70%; în cazul ăsta, mai aștepți preț de încă cinci lovituri și atunci șansele tale cresc la 85%. Așadar, fii alert, fii răbdător și nu te zăpăci.

Dacă urc până la fileu, lovesc la rever, nu pentru drive-ul său, care e cea mai puternică lovitură a sa. Să-ți pierzi concentrarea înseamnă să urci la fileu și să trimiți mingea pentru lovitura sa de dreapta sau să omiți din pricina unei zvâcniri de adrenalină să servești pentru rever, întotdeauna pentru rever. Sau să te repezi pentru o lovitură câștigătoare atunci când nu este cazul. A rămâne concentrat înseamnă a face doar ceea ce știi că trebuie să faci, să nu-ți schimbi planul niciodată, mai puțin în

cazurile în care circumstanțele unui raliu sau ale jocului se schimbă într-atât de dramatic încât constăți garanția forțării unei surprize. Presupune disciplină, presupune să te reții atunci când ești tentat să rupi planul. A ține piept tentațiilor de genul acesta înseamnă să-ți ții sub control nerăbdarea sau frustrarea.

Chiar și atunci când ți se pare că întrevezi o șansă de a presa și a prelua inițiativa, continuă să dai lovituri lungi, deoarece, în tabloul întregii partide, asta e lucrul cel mai înțelept pe care poți să-l faci. Țasta-i planul și nu e unul complicat. De fapt, e atât de simplu că nici măcar nu poate fi numit tactică. Joc pe loviturile cele mai simple pentru mine, iar el joacă pe loviturile cele mai dificile pentru el – adică loviturile mele ofensive de stângaci contra reverului său de dreptaci. E o chestiune de anduranță. Când joci împotriva lui Federer trebuie să pui presiune pe rever, să-l forțezi să joace mingi înalte, să lovești mingile în așa fel ca ele să sară până la nivelul gâtului său, să-l ții sub presiune până îl obosești. În felul acesta apar breșe în jocul și moralul său. Trebuie să-l frustrezi, să-l duci la disperare dacă poți. Iar atunci când va lovi bine – și cu siguranță o va face, căci nu-i poți pune probleme mereu lui Federer –, sub nicio formă să nu-i urmărești toate loviturile bune, ci să lovești în adâncime, pentru a-l face să simtă că va trebui să câștige punctul de două, trei, patru ori la rând până la 15-0.

Cam asta erau gândurile mele, în măsura în care se poate vorbi despre gânduri în momentele acelea, în vreme ce ședeam în vestiar, ocupându-mă de fleacuri, cu rachetele, șosetele și bandajele de pe deget, cu muzica ce-mi umplea mintea, așteptând să se oprească ploaia. Până când un oficial a venit și ne-a anunțat că a sosit timpul. M-am aruncat în sus, mi-am îndreptat umerii, mi-am rotit gâtul într-o parte și în cealaltă și am mai tras câteva sprinturi de-a lungul și de-a latul vestiarului.

Venise momentul să-i înmânez geanta mea unui asistent ce avea să mi-o poarte până la locul meu din teren. Așa impune protocolul Wimbledon din Ziua



Finalei. La nicio altă competiție nu se mai întâmplă așa ceva. Mie nu-mi place protocolul ăsta. Îmi întrerupe rutina. Așa că i-am dat geanta asistentului, dar mi-am oprit o rachetă. Am ieșit primul din vestiar, lovind puternic în rachetă pe măsură ce avansam pe coridoarele pline de fotografii și trofee ale foștilor campioni etalate în spatele sticlelor groase, am coborât câteva scări și-am ieșit prin stânga direct în aerul rece al unui iulie tipic englezesc și al verdelui magic de la Terenul Central.

M-am așezat pe scaunul meu, mi-am scos jacheta de la costumul de joc și-am luat o înghițitură dintr-o sticlă cu apă. Apoi încă o înghițitură dintr-o altă sticlă. Repet secvența asta de fiecare dată înaintea unui meci și în fiecare pauză de meci până la final. O înghițitură dintr-o sticlă, urmată de o înghițitură dintr-o alta. Pun apoi cele două sticle la picioarele mele, în fața scaunului în stânga mea, frumos așezate una în spatele celeilalte și în poziție diagonală față de suprafața de joc. Unii numesc asta superstiție, dar nu este. Dacă ar fi superstiție, cum se explică faptul că fac asta iar și iar, indiferent dacă pierd sau câștig? E doar felul meu de a mă poziționa în spațiu și de a-mi ordona mediul ambiental, astfel încât să se armonizeze cu ordinea pe care o caut în mintea mea.

Federer și arbitrul partidei stăteau lângă scaunul de arbitru, așteptând aruncarea cu banul. Eu m-am ridicat, m-am dus dincolo de plasă față de Federer și am început să mă încălzesc, sărind și alergând pe loc. Federer stătea liniștit, întotdeauna mult mai relaxat decât mine, cel puțin în aparență.

Ultima parte a ritualului, la fel de importantă precum cele anterioare, a fost să scrutez cu privirea perimetrul stadionului și să-mi reperez familia în vagul mulțimii de pe Terenul Central, trasându-mi în minte cu claritate coordonatele poziției lor. La celălalt capăt al terenului, în stânga mea, i-am găsit pe tata, mama și pe unchiul Toni; iar în diagonala lor, în spatele umărului meu drept, i-am găsit pe sora mea, trei dintre bunicii mei și nașii mei care îmi sunt totodată unchi și mătușă, plus încă un unchi.

Nu le permit să intervină în gândurile mele în timpul partidei – nu-mi permit niciodată nici măcar un zâmbet –, dar ideea că ei toți se află acolo, așa cum a fost mereu, îmi oferă o pace a minții pe care se bazează succesul meu ca sportiv. E adevărat că ridic un zid în jurul meu în timpul partidelor, însă cărămizile acestui zid sunt membrii familiei mele.

Îi caut, de asemenea, din priviri și pe membrii echipei mele, profesioniștii pe care-i angajez. Alături de părinții mei și de Toni stau Carlos Costa, agentul și marele meu prieten; și Benito Perez Barbadillo, purtătorul de cuvânt; Jordi Robert – căruia îi spun „Tuts“ –, cel care îmi este legătură la Nike, și Titin, omul care mă cunoaște cel mai bine și care îmi este ca un adevărat frate. Cu ochiul minții i-am văzut și pe cei care mă urmăreau din fața televizorului de acasă, din Manacor: bunicul din partea tatălui; Maria Francisca, prietena mea, căreia eu îi spun Marry; precum și cei doi membri ai echipei care lipseau din teren, dar care chiar și așa îmi sunt vitali succesului: Francis Roig, antrenorul meu secund, un tenismen la fel de iscusit precum Toni, dar mai relaxat, și bunul, muncitorul meu antrenor fizic, Joan Forcades, cel care – precum Titin – îmi antrenează mintea pe cât îmi antrenează corpul.

Familia mea, familia extinsă și echipa profesională (practic, tot membri ai familiei) sunt așezați în trei cercuri concentrice în jurul meu. Aceștia nu creează doar un cocon în jurul meu, protejându-mă de toată nebunia care vine odată cu banii și faima, ci împreună îmi asigură climatul de afecțiune și încredere de care talentul meu are nevoie pentru a înflori. Fiecare dintre membrii acestei familii îl completează pe celălalt; fiecare își joacă rolul de-a mă susține acolo unde sunt slab și de-a mă supraîntări acolo unde sunt deja puternic. Să-mi imaginez șansa și succesul pe care le-am câștigat în absența lor ar însemna să-mi imaginez imposibilul.

Roger a câștigat la datul cu banul. A ales serviciul. Nu mi-a păsat. Îmi convine ca adversarul meu să servească

la începutul meciului. Dacă mintea mea e sigură, dacă îmi stăpânesc nervii, atunci știu că am o șansă bună să-i sparg jocul. Accentuez presiunea; nu mă bâlbâi, ci devin din ce în ce mai puternic în joc. Cu cât sunt mai aproape de câștigarea unui punct, cu atât mă simt mai entuziasmat. Firește, simt tensiunea la rândul meu, în timp ce adrenalina și sângele îmi pulsează în tot corpul, din tâmples până în vârful picioarelor. E un stadiu extrem de alertă fizică, însă poate fi controlat. Și l-am controlat. Adrenalina a fost mai puternică decât nervii. Picioarele nu mi-au cedat. Din contra, erau puternice, pregătite să alerge toată ziua. Eram indignat, eram închis în lumea mea cu tenisul, însă niciodată nu m-am simțit mai viu.

Ne-am luat locurile la linia terenului și ne-am început încălzirea. Și iarăși tăcerea aceea și ecoul ei: clack, clack, clack, clack. Am conștientizat undeva într-un punct al minții mele – și nu pentru prima dată – cât de precise și fluente sunt mișcările lui Roger; cât de echilibrat este. Eu sunt mult mai împrăștiat, mai defensiv, luptând, revenind, mereu la limită. Știu că aceasta este imaginea mea, m-am privit în suficiente înregistrări video. Și este o reflectare cinstită a modului în care am jucat în cea mai mare parte a carierei mele – cu atât mai mult atunci când adversar mi-a fost Federer. Dar sentimentul de bine a rămas cu mine. Pregătirile și-au făcut treaba. Emoțiile care m-ar fi copleșit dacă nu mi-aș fi îndeplinit ritualul, dacă nu m-aș fi străduit sistematic în a controla teama de expunere pe care ți-o insufle Terenul Central, toate erau sub control, dacă nu chiar dispăruseră de-a binelea. Zidul pe care îl ridicasem în jurul meu stătea în picioare, solid. Am găsit echilibrul potrivit între tensiune și control, între emoții și convingerea că pot fi învingător. Loveam mingea puternic și cu hotărâre: loviturile cu pământul, voleurile și serviciile cu care ne-am ocupat sesiunea de încălzire dinaintea adevăratei bătălii. M-am întors la scaunul meu, mi-am șters brațele și fața cu prosopul, am sorbit din cele două sticle cu apă. Am avut apoi un flashback cu finala anului anterior. Mi-am repetat mie

însumi că sunt pregătit să accept orice dificultăți aveau să mă aștepte și că sunt gata să le depășesc. Victoria aceasta era visul întregii mele vieți și nu fusesem niciodată mai aproape de a-mi îndeplini acest vis și o altă șansă s-ar fi putut să nu mai am. Orice altceva – genunchiul, piciorul, serviciul, reverul puteau să cedeze, însă nu și mintea mea. Era posibil să simt frica, emoțiile puteau să mă copleșească uneori, însă în tabloul mare, mintea mea nu avea să cedeze.

## Clark Kent și Superman\*

Acel Rafa Nadal pe care oamenii l-au văzut năpustindu-se pe Terenul Central la începutul finalei Wimbledon 2008 era un luptător cu privirea strânsă într-o căutătură ucigașă, manevrându-și racheta așa cum un viking își mânuiește toporul. O privire aruncată lui Federer scotea în evidență contrastul dintre cei doi: cel tânăr îmbrăcat cu un tricou fără mâneci și pantaloni de pirat; cel mai vârstnic înveșmântat într-un cardigan crem cu broderii aurii și un Fred Perry\*\* clasic; unul jucând rolul curajosului luptător al străzii, celălalt, suav și cu ușurință superior.

Dacă Nadal, puternic și vânjos, era imaginea forței brute, naturale, Federer – subțire și suplu, cu cinci ani mai vârstnic la cei douăzeci și șapte ai săi – era imaginea grației înnăscute. Dacă Nadal, care doar ce împlinise douăzeci și doi de ani, era asasinul cu sânge rece, Federer

---

\* Personaj creat în 1938 de către Jerry Siegel și Joe Shuster. Clark Kent este un ziarist timid, destul de stângaci și incapabil să-și mărturisească dragostea pentru colega sa de jurnalism, Lois. Alter-ego-ul său este Superman, supraomul venit de pe planeta Krypton, capabil să salveze Terra și să îndrepte lucrurile pe străzile periculoase ale orașului. În cultura pop, Clark Kent a devenit sinonim cu noțiunea de dublă identitate (aflate la poli temperamentalii opuși) și identitate ascunsă (n.t).

\*\* Jachetă sport în stilul marelui jucător Frederick John Perry (1909–1995), figură extrem de controversată a tenisului mondial (n.t.).

era aristocratul ce ieșise la o plimbare și care făcea delicat cu mâna în toate direcțiile de parcă ar fi fost proprietarul Wimbledonului și ar fi întâmpinat oaspeții unei petreceri private în grădină.

Comportamentul distrat, aproape arogant al lui Federer din timpul încălzirii pentru meci nu anunța prin nimic confruntarea titanilor ce urma să înceapă; în timpul acesta, intensitatea încălzirilor lui Nadal aducea cu o caricatură ridicolă a unui personaj de joc PlayStation. Nadal își slobozea loviturile de dreapta de parcă ar fi tras cu o pușcă. Încărca o armă imaginară, țintea și apoi împușca. La Federer – al cărui nume înseamnă „negustor de pene“ în germana veche – nu poți observa pauzele sau vreun mecanism vizibil. El pare a fi o stare lichidă pură. Nadal (al cărui nume înseamnă „Crăciun“ în catalană sau în spaniola vorbită în Mallorca, un nume oricum cu sonorități asociative mai muzicale decât „negustor de pene“) reprezenta sportivul erei moderne, superantrenat și construit prin forțele proprii; Federer, pe de altă parte, aparținea clasei sportivilor din anii 1920, când tenisul era distracția clasei superioare și nu mai mult decât un exercițiu fizic extravagant practicat după ora ceaiului de către domni.

Asta e ceea ce a văzut lumea. Federer a văzut un tânăr pretendent plin de tupeu ce venise și-l amenințase cu uzurparea de pe tronul Regatului Tenisului, încercând să-l oprească din cursa către recordul de șase finale Wimbledon câștigate consecutiv și să-l scoată din poziția de numărul unu mondial pe care o deținea de patru ani deja. În opinia lui Francis Roig, antrenorul secund al lui Nadal, „dacă Federer nu era făcut din piatră“, atunci trebuie ca efectul pe care l-a avut „spectacolul“ Nadal în vestiar, în timpul premergător partidei, să fi fost destul de intimidant.

„În momentul în care se ridică de la masa de masaj, după ce Maymo termină de așezat bandajele, atunci arată cu adevărat înspăimântător pentru adversarii săi“, precizează, cu referire la Nadal, Roig, el însuși fost