



Essenskrypt

# Tytan Rafael Nadal

Opracowanie:  
Mateusz Duniec

## Źródła:

„Rafa” Rafael Nadal, John Carlin

## 1) Elitarne nastawienie

### Decyzja

- „Wyobrażałem sobie wygraną w Wimbledonie, od kiedy miałem kilkanaście lat”.

### Potęga marzeń

- „Dokonałem wyboru i zostałem profesjonalnym tenisistą. Podjąwszy taką decyzję, mogłem już tylko zachowywać niesłabnącą dyscyplinę i starać się grać ciągle lepiej”.

### Kontrola umysłu

- „Tamtego dnia w Melbourne zobaczyłem wyraźniej niż kiedykolwiek wcześniej, że klucz do tej gry tkwi w umyśle- jeżeli jest on jasny i sprawny, można przewyciężyć wszystkie przeszkody, z bólem włącznie. Umysł potrafi zatriumfować nad materią”.
- „Ból pojawia się w umyśle. Jeśli kontroluję umysł, mogę kontrolować ciało”.

### Przeszkoda czy wyzwanie?

- Problemem okazało się wrodzone, bardzo rzadkie schorzenie stopy, rzadziej występujące u mężczyzn niż u kobiet. (...) Kość, o którą chodziło, to kość łódkowata, położona na śródstopiu, w okolicach podbicia. Jeśli nie skostnieje ona (nie stwardnieje) we wczesnym dzieciństwie, u dorosłej osoby jest przyczyną bolesnych następstw. (...) Zdiagnozowawszy problem, specjalista wygłosił werdykt: może zdarzyć się tak, że już nigdy nie będę w stanie grać zawodowo w tenisa”.

### Rozwój po traumatyczny

- „Wspaniałą wiadomością w tej sytuacji było to, że w lutym zacząłem znów trenować na maksymalnych obrotach (...) Odzyskałem życie, które- jak wcześniej sądziłem- utraciłem bezpowrotnie. Nigdy nie byłem tak świadomy swojej wartości i tego, jakie miałem szczęście, że zostałem zawodowym tenisistą. Równocześnie zrozumiałem to wyraźniej niż kiedykolwiek przedtem: nie dość, że kariera sportowca jest krótka, to w każdej chwili może się zakończyć. Nie miałem czasu do stracenia i postanowiłem, że od tego momentu będę łapał każdą okazję, która się pojawi. Dlatego doszedłem do wniosku, że muszę trenować przed każdym meczem, a potem grać, jakby rzeczywiście był on ostatnim w mojej karierze. Tenisowa kariera była o krok, a doświadczenie to, chociaż straszne, wzmocniło moją psychikę i pozwoliło mi zobaczyć, że życie- każde życie- jest wyścigiem z czasem”.

### Namacalny kontakt z przeszłością

- Urodziłem się dokładnie w dniu, w którym (Miguel Ángel) podpisał kontrakt ( z moim ojcem w roli swojego agenta), 3 czerwca 1986r. (...) Jeżeli na kimś robi wrażenie moja kondycja lub ciężka praca i wytrwałość, powinien popatrzeć na niego: zakończył zawodową karierę piłkarską na najwyższym poziomie dopiero w wieku trzydziestu

ośmiu lat. Sześćdziesiąt dwa razy wystąpił w reprezentacji Hiszpanii i więcej niż trzysta razy - w ciągu ośmiu sezonów - w zespole FC Barcelona. W tym czasie zdobył pięć razy mistrzostwo kraju i najwyższe trofeum w klubowym futbolu - Puchar Europy. Często chodziłem go oglądać, ale szczególnie pamiętam dzień, kiedy zabrał mnie na Camp Nou, stadion Barcelony, największy obiekt w Europie”.

#### Nietolerowanie porażek

- „Wygrana jest dla mnie bardzo ważna, niezależnie od tego, w o gram. Kiedy przegrywam, wyłącza mi się poczucie humoru”.

## 2) Entuzjizm

#### Pasja do piłki nożnej

- „Szałałem już wtedy za piłką nożną, w każdej wolnej chwili grając na ulicach z przyjaciółmi. Uważałem za świetną zabawę każdą grę, w której główną rolę odgrywała piłka. Najbardziej podobał mi się futbol; lubiłem poczuć się członkiem zespołu”.

#### O tenisie

- „Toni opowiada, że na początku tenis wydawał mi się nieciekawy, ale potem moje nastawienie się zmieniło, przede wszystkim dlatego, że miałem naokoło siebie inne dzieciaki z grupy. Tak zaczęła się moja sportowa kariera. Gdybym ćwiczył tylko z wujkiem jako trenerem, udusiłbym się z nudów. Zaczęliśmy trenować sami, dopiero jak miałem trzynaście lat i wiedziałem już, że tenis jest moją przyszłością”.

#### Dzieciństwo

- „Wierzyłem (Toniemu) bez zastrzeżeń do tego stopnia, że przez kilka lat przyjmowałem bez cienia wątpliwości niewiarygodne historie, które opowiadał o swoich sportowych osiągnięciach, na przykład o wygranej w Tour de France czy też o występach we Włoszech w roli futbolisty. Kiedy byłem mały, przez dłuższy czas ufałem również bezgranicznie w jego nadnaturalną moc. Dopiero gdy skończyłem dziewięć lat, przestałem wierzyć w jego magiczne umiejętności, między innymi w to, że potrafi stać się niewidzialny”.

## 3) Edukacja, ewolucyjny rozwój

#### Wyciąganie wniosków

- „(...) najbardziej wartościowy trening przechodziłem nie na korcie, ale podczas sesji, które odbywaliśmy w samochodzie. Pięćdziesiąt kilometrów drogi na zawody do

Palmy upływało nam na planowaniu, co trzeba zrobić w trakcie meczu, a pięćdziesiąt z powrotem- na analizowaniu, co zrobiliśmy nie tak”.

#### Rozwojowy sposób myślenia

- „Kiedy miałem trzynaście lat, pewnego dnia w Manacor pod koniec treningu wpadłem na kiepski pomysł, żeby spróbować skoku przez siatkę- z katastrofalnym rezultatem. Natura nie obdarzyła mnie dobrą koordynacją ruchową; znajduję swój rytm na korcie, ponieważ ciężko nad tym pracowałem”.
- „Sam talent nie zapewni nikomu miejsca w czołówce- to zaledwie pierwsza cegła, na której trzeba niezmiernie kłaść następane: pracę na siłowni, pracę na kortach, studiowanie meczów własnych i tych rozgrywanych przez swoich rywali, codziennie zmaganie z samym sobą, by być sprawniejszym, lepszym, mądrzejszym”.
- „Stosownie do jego instrukcji pokużyłem o kulach na środek kortu, usiadłem na krześle (normalnym, klubowym krześle- nie żadnym specjalnie zaprojektowanym), wzięłem w dłoń rakietę i zacząłem ćwiczyć uderzenia.”

#### Mentorzy

- Kiedy Rafa skończył 14 lat, zaczął trenować na Majorce z Carlosem Moyą- który zdążył w tym czasie wygrać swój pierwszy i jedyny turniej Wielkiego Szlema, French Open, przynajmniej trzy razy w tygodniu. Niewielu małych Tytanów ma taką możliwość w wieku 14 lat regularnie trenować z profesjonalnym partnerem, który wygrał wielkoszlemowy turniej, a podczas zawodów często spotykał takie legendy tenisa, jak Pete Sampras czy Andre Agassi.

#### Reakcja na kontuzję

- Wściekłą szarżą dotarłem do 35. Miejsca w rankingu i po takiej pauzie- pierwszej w mojej karierze przerwie spowodowanej kontuzją, ale jak się później okazało, nie ostatniej- nie było mi łatwo wrócić do formy i odzyskać rytm. W tamtym czasie wydawało mi się to okrutnym rozczarowaniem; na dłuższą metę może i nie była to taka zła rzecz. W moim przypadku słabość ciała wzmacniała tylko umysł”;

#### Analiza

- Toni kazał mi od najmłodszych lat myśleć o podstawach tenisowej taktyki. Jeżeli zawałem zagranie, pytał: „No i gdzie się pomyliłeś?”. Rozmawialiśmy o tym, analizując długo moje pomyłki. Wuj nie chciał robić ze mnie marionetki, usiłował raczej sprawić, żebym myślał samodzielnie.”

#### Świadomość mocnych i słabych stron

- Zawsze będę walczyć o każdą piłkę. Moim stylem pozostaje wciąż obrona i kontratak. Kiedy jednak oglądam moje nagrania sprzed kontuzji, na przykład finałowego meczu

Pucharu Davisa w 2004 przeciwko Andy'emu Roddickowi, widzę waleczność i dynamikę, których teraz mi brakuje. Jestem obecnie bardziej wyważony, staram się poruszać ekonomicznie, pracowałem też nad swoim serwisem. Wciąż nie jest to mój najmocniejszy punkt i pozostaje wyraźnie słabszy od serwisu Federera i wielu innych tenisistów. Świadomie pracowałem nad tą częścią gry przed powrotem do tenisa w lutym 2006 i, jak przypomina Toni, udało mi się znacząco zwiększyć jego prędkość. Według niego przed kontuzją serwowałem z prędkością około 160 km/h; a w Marsylii regularnie uzyskiwałem więcej niż 200km/h”.

Koncentracja na procesie, a nie na sukcesie

- „Chce dawać sobie szanse, żeby rywalizować na najwyższym poziomie”.
- „Koncentruje się na najbliższym treningu. Chce być zdrowym i czerpać radość z gry”.
- „Po zakończeniu finału US Open na zwycięzcę rzuciły się media i trzymały go w krzyżowym ogniu pytań przez trzy godziny, prawie tak długo, jak trwał cały mecz. Nadal cierpliwie odpowiadał na każde pytanie, a najczęściej powracającym było: „Co możesz zrobić, by dorównać temu osiągnięciu?”. Tu padała odpowiedź, zawsze ta sama: „Ciężko pracować, starać się być coraz lepszym zawodnikiem i usiąść na tym miejscu znów w przyszłym roku”.

Dążenie do swojej Esencji

## 4) Etyka pracy

Wytrwałość

- „Chłopcy, z którymi trenował Nadal, wspominają, że na rozkazujący ryk Toniego Rafael zostawał na korcie, żeby pozbierać po wszystkich piłki, a potem pozamiatać, a wszystko to robił posłusznie, z pochyloną głową i bez śladu protestu. Kiedy trenowali tylko we dwóch i na jednej połowie kortu świeciło słońce, Toni kazał bratankowi grać właśnie na niej. Jeżeli zaczynali trening, kazał bratankowi grać właśnie na niej. Jeżeli zaczynali trening, grając dobrymi piłkami, Toni nieoczekiwanie wyciągał złą, wyłysiałą, która odbijała się w nieprzewidywalny sposób, lub mokrą, oklapłą, która prawie wcale się nie odbijała. Czasami Toni grywał z Rafą do dwudziestu punktów. Pozwalał podnieconemu dziecku zdobyć ich dziewiętnaście, a potem przyspieszał, pokonując Rafę na finiszu i psuł mu resztę dnia, w momencie, gdy chłopak zaczynał delektować się nieprawdopodobnym zwycięstwem”.

- „Po piętnastogodzinnym locie powrotnym z turnieju w RPA Toni tego samego wieczoru przyszedł do domu Rafa i oznajmił: „Nie możemy marnować czasu. Jutro o dziewiątej rano spotykamy się na dole i jedziemy do Palmy na trening”. W paskudnym, zrędlwym nastroju, Rafa pojawił się- punkt dziewiąta”.

Dyscyplina jako most  
łączący cele i  
osiągnięcia

- Ten, kto chce być najlepszy, musi zaakceptować środki prowadzące do tego celu; jeżeli ma trenować przez dwie godziny, trenuje przez dwie godziny; jeżeli ma trenować przez pięć godzin- trenuje pięć godzin; jeśli ma powtarzać jakieś ćwiczenie pięćdziesiąt tysięcy razy- robi tak. To właśnie odróżnia mistrzów od tych, którzy są „tylko” utalentowani. Wszystko to jest bezpośrednio związane z mentalnością zwycięzcy”.

Jaką cenę jesteś  
gotów zapłacić?

- „W wyjątkowych okolicznościach mógłbym nawet opuścić poranną sesję treningową i przeprowadzić ją po południu. Nie wolno jednak robić reguły z wyjątku. Raz na jakiś czas można potrenować po południu zamiast rano, ale nie trzy popołudnia z rzędu, ponieważ wtedy trening w umyśle ćwiczącego staje się drugorzędny, traci swój priorytet- i to jest początek końca. Równie dobrze można wtedy zacząć przygotowywać się do emerytury. Zabawa jest dozwolona, ale pod warunkiem zachowania granic i trzymania się treningowego reżimu: on ostatecznie określa rozkład dnia”.

Rutyniarze odnoszą  
sukcesy rutynowo

- „Prawdziwy sprawdzian nadchodzi, kiedy budzę się rano po całonocnej zabawie i ostatnia rzecz, jakiej mi się chce, to wstać i trenować. Wiem, że czeka mnie mnóstwo wściekle ciężkiej pracy, takiej, że pot się będzie lał litrami. W umyśle pojawia się wtedy pytanie: „Może darować sobie dzisiaj ten trening? Tylko ten jeden raz?”. Ale to syreni śpiew i nie słucham go, bo wiem, że kieruje mnie w dół stromego i śliskiego stoku. Jeżeli moja siła woli osłabnie raz, zawsze będę już słaby”.

Upór szlifowania  
rzemiosła

- „(...) miałem obowiązek trzymać się treningowego reżimu, nawet kiedy byłem zmęczony lub w złym nastroju, czy też z dowolnego powodu nie czułem się na siłach. W ciągu turniejów również miały zdarzać się kiepskie dni; trenując w takich okolicznościach, mogłem przygotować się lepiej do rywalizacji, gdy będę nie w formie”.

Branie treningów na  
poważnie

- W serwisie YouTube można znaleźć nagranie, na którym jako dwunastolatek udzielam wywiadu podczas mistrzostw Hiszpanii do lat 14. W wywiadzie tym, po wyjaśnieniu, że trenuję codziennie od szesnastej do dwudziestej, mówię: „Lubię piłkę nożną, ale gram

w nią tylko dla zabawy". Nie miałem jeszcze dwunastu lat, ale już wtedy odróżniałem pracę od zabawy!".

- „Oczywiście mam niewiarygodne szczęście być jednym z tych ludzi na świecie, którzy podczas swojej pracy dobrze się bawią. A do tego jeszcze jednym z tych, którzy są świetnie opłacani za to, co robią. Nigdy, przenigdy o tym nie zapominam. Mimo to jest to tylko praca, tak to sobie wyobrażam. W innym wypadku nie trenowałbym tak ciężko i intensywnie, z taką samą powagą i koncentracją, jak podczas meczu”.

Jak trenujesz, tak grasz

- Zawsze dzieliliśmy z Tonim wiarę w to, że jeśli chce się tak grać, nie woła nigdy przełamywać raz ustalonych wzorców. Trzeba codziennie trenować ciężko i przez wiele godzin, czy się to komuś podoba czy nie, ponieważ chwila przerwy odbije się na rezultatach osiągniętych na korcie”.

- „Wiem także dzięki wieloletniemu doświadczeniu, że jeżeli podczas treningu pracują uczciwie, choć nie mam na to specjalnej ochoty, skorzystam na tym, wygrywając mecze, nawet gdy nie będę się czuł najlepiej. W ten sposób zdobywa się mistrzowskie tytuły i to właśnie odróżnia wspaniałych zawodników od dobrych i średnich. Różnica polega na jakości przygotowań”.

Przygotowanie to sekretny sos

- „Z pewnością prawdziwa jest zależność: im więcej treningów, tym lepsze samopoczucie. Tenis bardziej niż inne sporty jest związany z umysłem. Zawodnik ma wspaniałe uczucie pełnej kontroli nad sobą; musi jak najlepiej odizolować się od lęków i wahań, które nieuchronnie pojawiają się w jego umyśle”.

Talent do ciężkiej pracy

- „Po raz pierwszy poczułem smak tenisowego sukcesu, kiedy miałem osiem lat i zdobyłem mistrzostwo Balearów w kategorii poniżej 12 lat. Wciąż liczy się to dla mnie jako największe zwycięstwo w karierze. Różnica czterech lat w tym wieku to jak wieczność. (...)Nie sądzę, żeby jakikolwiek chłopak uczestniczący w tym turnieju ćwiczył tyle co ja czy też miał tak twardego trenera. Myślę też, że dzięki Toniemu miałem lepsze pojęcie o tenisie niż inne dzieciaki. To dawało mi przewagę- i daje być może do dzisiaj”.

Treningi ciężkie i mądre

- „Trenowanie sprintu czy też biegu na dłuższe dystanse nie ma sensu w tenisie, ponieważ nie jest to, według słów Forcadesa, gra „linearna”. Tenis jest grą przerywaną, wymagającą od ciała, by przez dłuższy czas wytrzymało ciągłe starty i zatrzymania, sprint i hamowanie, wybuchową aktywność i jej brak. Forcades twierdzi,



że tenisista powinien brać przykład z kolibra, jedyne stworzenia, które łączy nieskończoną wytrzymałość z olbrzymią prędkością, zdolnego wytrzymać tempo do osiemdziesięciu uderzeń skrzydłami na sekundę przez cztery godziny”.

- „Przed kontuzją, zanim skończyłem osiemnaście lat, trenowałem pięć godzin dziennie, czasem nawet więcej. Teraz wystarczą mi trzy i pół godziny ćwiczeń, mniej intensywne niż kiedyś. Nie trenuję przez dwie godziny na 100 procent; tak intensywnie gram tylko przez czterdzieści pięć minut i staram się wtedy pracować nad konkretnymi aspektami mojej gry, takimi jak wolej lub serwis”.

## 5) Eliminacja

### Pasja i wyrzeczenia

- „Wysiłek, jaki wkładam w grę, jest wielki, ale nie uważam, żebym się jakoś specjalnie poświęcał. To prawda: od kiedy skończyłem sześć lat, trenowałem praktycznie codziennie i wymagam od siebie dużo, podczas gdy moi przyjaciele bawią się wieczorem, a potem śpią do późna. Nigdy nie czułem, że to poświęcenie lub jakakolwiek strata, ponieważ zawsze mi się to podobało”.

## 6) Ekstremalna odpowiedzialność

### Brak narzekania, obwiniania i usprawiedliwiania

- „W przypadku niepowodzenia Rafa zawsze był winny. Jeśli przegrał mecz z powodu pęknięcia ramy w rakiecie, Toni nie chciał nawet o tym słyszeć. Jeśli grał źle, ponieważ naciąg nie był wystarczająco twardy i piłka wylatywała w nieprzewidywalnym kierunku, na Tonim nie robiło to najmniejszego wrażenia”.

### Odpowiedzialność za swoje czyny

- „Toni nigdy mi nie odpuszczał. Kiedy w wieku siedmiu lat zacząłem grać na zawodach, było jeszcze trudniej. Pewnego bardzo upalnego dnia poszedłem na mecz bez butelki z wodą, której zapomniałem wziąć z domu. Toni mógł pójść i kupić mi nową, ale nie zrobił tego. W ten sposób, jego zdaniem, miałem nauczyć się odpowiedzialności”.

## 7) Emocje

- „Jest bardzo rozważnym kierowcą. Przyspiesza, hamuje, przyspiesza, hamuje i jest bardzo ostrożny przy wyprzedzaniu, nawet gdy prowadzi samochód z potężnym silnikiem”.

*~Ana Maria mama Rafy Nadala*

Rafael Nadal człowiek

- „W świecie tenisa jest na samym szczycie, ale w głębi to bardzo wrażliwy człowiek, pełen lęków i niepewny siebie w stopniu niewyobrażalnym dla ludzi, którzy go nie znają. Nie lubi na przykład ciemności, woli spać przy świetle lub włączonym telewizorze. Nie czuje się dobrze również podczas burzy z piorunami. Kiedy był dzieckiem, w czasie burzy chował się pod poduszę. Nawet teraz, kiedy grzmi i błyska, nie pozwala mi wyjść na zewnątrz, żeby coś przynieść”.

*~Ana Maria mama Rafy Nadala*

## 8) Energia

Znajdź swój „azyl”  
(Micro przerwy)

- „Tego wieczoru byłem kucharzem, jak zwykle podczas dwóch tygodni wimbledońskiego turnieju. Lubię to robić, a moja rodzina uważa, że dobrze to na mnie wpływa. Gotowanie jest zajęciem tak odległym od tenisa, że pomaga mi uspokoić umysł przed meczem. Grillowałem wtedy jakąś rybę, serwowałem też makaron z krewetkami. Po kolacji graliśmy w darta z moimi wujkami”.

„Czasami jednak muszę się wyłączyć i zabawić do późna albo pokopać piłkę z młodszymi ode mnie kuzynami... albo iść na ryby, co jest doskonałym lekarstwem na stres związany z tenisem”.

- „Przez te wszystkie lata, kiedy ciągle podróżowałem i miałem coraz mniej czasu na życie prywatne- w miarę jak stawałem się bardziej znany- Manacor i sąsiadujący z nim nadmorski kurort Porto Cristo były ostoją spokoju i rozsądku, azylem, w którym mogłem odizolować się od szaleństw wielkiego świata i znowu być sobą.”

## Macro przerwa

- „Powiedziałem sobie: dosyć! Przyszła chwila, by się zatrzymać, wziąć wolne, żeby stawić czoło nowej rzeczywistości w domu (separacji rodziców), nauczyć się, jak z nią żyć, na pewien czas przestać myśleć o tenisie i dać ciału czas na powrót do formy”.
- Dałem sobie trzy tygodnie zwolnienia z tenisa. Tym razem nie z powodu kontuzji czy też emocjonalnego rozbitcia. Powód był dużo prostszy: nadeszła chwila, by skorzystać z przycisku „reset”. Chciałem postawić grubą kreskę pomiędzy tenisowymi i nietenisowymi napięciami poprzedniego półtora roku, żeby zacząć od nowa z czystym kontem. Jeździłem na ryby, pływałem w morzu, grałem w golfa, bawiłem się w klubach z przyjaciółmi często do późna w nocy, i spędzałem mnóstwo czasu z Marią Franciską”.

## Naładuj „silną wolę”

- „Odmawianie sobie wszystkich przyjemności odniosłoby efekt przeciwny od zamierzonego. Zgorzkniałbym wtedy, znenawidził ciągłe treningi, a może nawet samą grę- lub znudziłbym się nią. (...) Wierzę, że można robić wszystko, ale zawsze trzeba zachować równowagę, nigdy nie tracąc z oczu tego co ważne”.
- „W Paryżu nie byłem tak ostrożny jak obecnie, popuściłem wodzy apetytowi i nagle poczułem nieprzewartą chęć na czekoladowe croissantsy. Toni widział ten problem, ale radził sobie z tym po swojemu. Kiedy Carlos Costa powiedział mu: „Na litość boską, nie pozwól mu tego jeść!”, Toni odparł: „Nie, nie. Niech pochłania te czekoladowe ciacha. W ten sposób się czegoś nauczy, bo ma jak w banku, że będzie go bolał żołądek”. Jego metoda jak zwykle zadziałała. Przekonałem się na własnej skórze, że podczas zawodów powinienem unikać jedzenia ciężkostrawnych rzeczy”.

## 9) Etos

Człowiek >  
sportowiec

- „Oboje rodzice zawsze powtarzali, że- niezależnie od tenisa- ich największym życzeniem było, żebym wyrósł na „dobrego człowieka”. Moja matka mówi, że gdyby taki nie był, gdybym zachowywał się jak rozpieszczony bachor, dalej by mnie kochała, ale za bardzo by się wstydziła, żeby podróżować dookoła świata i oglądać, jak gram. Wbijali mi do głowy od najmłodszych lat, jak ważne jest, by traktować z szacunkiem każdego człowieka”.
- „Dobrze wiem, że wszystko, co udało mi się osiągnąć, nie jest związane z tym, kim jestem, ale z tym, co zrobiłem, a to znaczna różnica. Jest triumfujący tenisista Rafa

Nadal, którego oglądają ludzie, i jestem ja, Rafael, ten sam człowiek co zawsze- i ten sam, którym byłbym niezależnie od tego, co zrobiłbym w życiu, czy stałbym powszechnie znany czy też nie”.

#### Wartości

- „Nigdy nie będę potrafił w pełni odwdzięczyć się moim rodzicom za to, co mi dali. Najlepszą rzeczą, jaką mogę dla nich zrobić, jest pozostać wiernym wartościom, które mi wpoili, i starać się być „dobrym człowiekiem”.

#### Szacunek

- „Gdy nasza drużyna przegrywała mecz piłki nożnej, mój ojciec nalegał, żebym po meczu podszedł do graczy przeciwnego zespołu i pogratulował im. Miałem powiedzieć każdemu coś w rodzaju: „Dobra robota, mistrzu. Doskonale graliście”.
- „„Zawsze powtarzam- podobnie jak jego rodzice- że ważniejsze jest być dobrym człowiekiem niż dobrym graczem”

~Toni Nadal

- „(...) Nie da się oddzielić człowieka od sportowca. Człowiek jest zresztą na pierwszym miejscu. Rafa odniósł sukces, ponieważ jest dobrym człowiekiem, za którym stoi wspaniała rodzina”.

~Forcades

## 10) Ekipa

#### Trener Toni

- „Niektóre dzieciaki, zarówno w tenisie, jak w i innych dyscyplinach, motywuje ambicja ich rodziców, zazwyczaj tatusiów. Ja miałem Toniego, który bardzo chciał, żebym odnosił triumfy, ale jego ambicję równoważyło podejście mojego ojca, traktującego sprawę na swój własny, zrelaksowany sposób”.

#### Otwarty umysł w zespole

- „Toni zawsze konserwatysta, nie spieszył się z rozszerzaniem grona współpracowników poza małe rodzinne jądro; to właśnie ojciec mu się sprzeciwił. Powiedział, że jeżeli mamy dotrzeć na sam szczyt, musimy zdać sobie sprawę z naszych ograniczeń i skłonić do współpracy paru dobrych fachowców”.

## Akcent na koncentrację

- „ (...) Toni, zobaczywszy, że myślę o niebieskich migdałach, rzucał we mnie piłką; nie żeby mnie uderzyć, raczej żeby napędzić mi stracha i przywołać do porządku. W tym wieku, jak mówi Miguel Ángel, wszystkim nam zdarzyło się zablądzić myślami gdzieś daleko, ale to mnie sprowadzało na ziemię najczęściej”.

## Hartowanie stali

- „Było więc pomiędzy nami miejsce na magię i zabawę, nawet jeżeli podczas treningów Toni traktował mnie poważnie i surowo. Odnosiliśmy jeden sukces za drugim. Gdyby nie kazał mi grać bez wody tamtego dnia... Gdyby nie traktował mnie wyjątkowo ostro, najgorzej ze wszystkich uczniów w grupie... Gdyby nie doprowadzał mnie do płaczu wszystkimi tymi niesprawiedliwościami i wyzwiskami, nie byłbym tym zawodnikiem, którym jestem dzisiaj.”

- Pod koniec treningu Toni zawsze kazał zbierać piłki mnie, a nawet jeśli nie zawsze, to na pewno zbierałem więcej piłek niż inni. Po treningu to ja musiałem siatkować korty”.

## Wyzwanie rzucone charakterowi

- „Pamiętasz hasło Baracka Obamy: ‘Tak, możemyy!’. Powtarzaj je sobie przy każdej zmianie stron, bo wiesz co? Prawda jest taka, że możesz to zrobić. Nie możesz natomiast nigdy pozwolić sobie, by stracić wolę walki i zawieść. Możesz ponieść klęskę, gdy twój rywal gra lepiej, ale nie wolno ci przegrać, nie dawasz z siebie wszystkiego. To byłaby zbrodnia... Ale ty jej nie popełnisz, wiem to. Zawsze dajesz z siebie wszystko i dzisiaj nie będzie wyjątku. Możesz, Rafaelu! Naprawdę możesz!”

~Toni Nadal

## Twarde stąpanie po ziemi

- „Nic jeszcze nie osiągnąłeś. Musimy zejść dalej, jeszcze dalej”

~Toni Nadal

- Kiedy zdobyłem to mistrzostwo w wieku jedenastu lat, wszyscy byliśmy bardzo szczęśliwi, ale Toni nie mógł oprzeć się pokusie, żeby sprowadzić mnie na ziemię, i popsuł całe przyjęcie. Zadzwoił mianowicie do Hiszpańskiego Związku Tenisa, podając się za dziennikarza, i poprosił o listę dwudziestu pięciu poprzednich zdobywców tego tytułu, po czym przed całą rodziną odczytał głośno ich nazwiska i zapytał mnie, czy kiedykolwiek słyszałem któreś z nich. Taki a taki, znasz go? Nie. Ten facet? Nie. A tamten? Nie. Rozpoznałem nazwiska zaledwie pięciu z nich, którzy doszli potem w zawodowym tenisie do przyzwoitego poziomu. Toni triumfował. „A widzisz? Szansa, że zostaniesz profesjonalnym graczem, wynosi jeden do pięciu. Nie podniecaj

się więc za bardzo dzisiejszym zwycięstwem, Rafaelu. Przed tobą jeszcze długa, trudna droga. Wszystko zależy od twoich wyborów”.

#### Relacje uczeń-mistrz

- „Toni jest moim trenerem na korcie i w życiu. Jego medium to słowa: zachęca mnie, czasem gromi, czasem radzi, wreszcie uczy. Tu jednak kończy się jego praca, a zaczyna moja- to ja mam wcielić jego słowa w życie”.

#### Ciągłość + lojalność

- „Miałbym duży problem ze skutecznością gry, gdybym był jednym z tych zawodników, którzy w nieskończoność zmieniają skład swojego zespołu. Potrzebuję obecności moich ludzi przede wszystkim w roli przyjaciół, ponieważ w tenisie nadrzędnym warunkiem sukcesu jest odpowiedni stan emocjonalny. Im lepiej się czuję, tym większa szansa, że świetnie zagram. Często podkreślam znaczenie słowa „wytrwałość”, ale innym ważnym pojęciem w moim słowniku jest „ciągłość”. W ogólnie nie rozważam możliwości rotacji w moim zespole. Zawsze funkcjonował on w tym samym składzie i mam nadzieję, że tak zostanie. Wzorec ten ustalił Toni, który stoi przy mnie od zawsze; nie zamierzam tego zmieniać”.

#### O przyjaciółach

- „Moi przyjaciele to dla mnie cały świat i gdybym nie wyskakiwał z nimi wieczorem do naszych ulubionych barów w Manacor i Porto Cristo, oznaczałoby to zerwanie, a w najlepszym razie osłabienie przyjaźni”.

## 11) Ekosystem domowy

#### O znaczeniu rodziny

- „Świadomość, że tam są, jak zawsze, uspokaja mnie, a od tego zależy mój sukces. Kiedy gram, buduję wokół siebie mur, ale moja rodzina jest cementem, który spaja cegły tego muru”.
- „Kiedy nadeszła moja kolej, by przemówić do mikrofonu, podziękowałem wszystkim członkom mojej rodziny i zespołu, stojącym przede mną. Przypomniałem im też najważniejszy fakt w moim życiu: nie potrafiłbym tego dokonać bez nich. (...) Całość jest większa niż poszczególne części, a najważniejszą częścią ze wszystkich są ludzie wokół mnie”

- „W jego życiu najwięcej znaczy rodzina (...) są jak część ciała, zupełnie jakby byli przedłużeniem jego ramienia”.

~Maymó fizjoterapeuta

- „Najważniejszą regułą, która ma pierwszeństwo przed innymi, jest rodzinna lojalność”.

~Sebastián Nadal tata Ruffy

#### Wpływ rodziców

- „Dlaczego kibicuję Realowi? To proste: ponieważ kibicuje mu mój ociec. To powinno dać czytelnikom pojęcie o wpływie, jaki wywarł na mnie tata”
- „(...) uważam za swój obowiązek- jak każda matka – zrobić wszystko, co w mojej mocy, żeby był szczęśliwy i dobrze się czuł, a jeśli to niemożliwe- by zapewnić mu wsparcie. To wsparcie- na przykład, kiedy doznał kontuzji- często oznacza, że będę milczeć, a jednocześnie dam mu poczucie, że jestem do jego dyspozycji niezależnie od okoliczności. Znaczą to także, że w domu może czuć się swobodnie; że może zaprosić swoich przyjaciół, kiedykolwiek zechce, a ja nie będę nic od niego wymagała. A jeżeli chce, żebym go dokądś zawiozła, kupiła mu coś, co ma ochotę zjeść, czy też spakowała walizkę na dłuższy wyjazd (tak przy okazji, jest całkowicie niezdolny, żeby zrobić to samodzielnie), z radością zrobię to za niego”.

#### Kochający dom

- „(Ojciec) razem z matką stworzyli szczęśliwy i stabilny dom, bez którego nie byłbym takim samym tenisistą, jakim jestem. (...) Podczas gdy ojciec zarządzał swoimi firmami, ona ukształtowała nasze wartości, pokierowała edukacją moją i mojej siostry, pomagała nam w odrabianiu prac domowych. Poza tym karmiła nas i była z nami na co dzień, dostępna na każde zawołanie”.

#### Jeden za wszystkich

- „(...) w Porto Cristo, nadmorskiej miejscowości wypoczynkowej osiem kilometrów od Manacor. Na parterze mieszkali dziadkowie, na pierwszym piętrze- rodzina Sebastiána; na drugim matka chrzestna Nadala, Marilén; na trzecim wuj Rafael. W domu naprzeciwko- Toni, a nieco dalej w dół ulicy- Miguel Ángel.”
- „Jestem szczęśliwy, że możemy razem z Vanessą kontynuować wspólne życie jako rodzina. Kiedy przedstawienie dobiegnie końca, a muzyka przestanie grać, liczy się świadomość, że odbyło się piękną podróż, którą można się było z kimś podzielić. Dziękuję ci za wsparcie i wszystkie modlitwy”.

- „Wadliwa kość łódkowata, z której istnienia nie zdawałem sobie dotychczas sprawy, okazała się moją własną, unikalną wersją pięty achillesowej. (...) Zdiagnozowawszy problem, specjalista wygłosił werdykt: może zdarzyć się tak, że nigdy już nie będę w stanie grać zawodowo w tenisa. Możliwe, że będę zmuszony wycofać się- w wieku dziewiętnastu lat!- z dyscypliny, w którą zainwestowałem większość swojego życia. Załamane się i zacząłem płakać; płakaliśmy zresztą wszyscy. Mój ojciec pozbiierał się jako pierwszy i spróbował opanować sytuację. Podczas gdy reszta bezradnie gapiała się w podłogę, on starał się obmyślić jakiś plan. Ojciec jest praktycznym człowiekiem i ma instynkt przywódcy, który pozwala mu wyglądać na spokojnego nawet w niesprzyjających okolicznościach. Z usposobienia pogody, uważa, że nie ma nierozwiązywalnych problemów. Nie jest typem sportowca, ale ma mentalność zwycięzcy”.

#### Bezinteresowna miłość

- „(...) na szczęście miałem jeszcze rodziców, którzy zareagowali dokładnie tak, jak powinni. Nie starali mi się z żaden sposób narzucać, natomiast wyraźnie dali mi do zrozumienia, że jeżeli czegoś będę potrzebował, są w pobliżu. Nie próbowali na siłę wyciągać mnie z dołka, nie bombardowali mnie pytaniami, nie zmuszali do rozmów, kiedy sobie tego nie życzyłem. (...) Byli taktowni, uprzejmi i stawiali sprawę jasno: stoją za mną murem na dobre i na złe, niezależnie od tego, czy będę jeszcze kiedykolwiek grał czy też będę musiał znaleźć sobie w życiu coś innego do roboty”.
- Rafał identyfikuje się ze swoim rodzinnym miastem tak mocno, że trudno mu wyobrazić sobie związek z kobietą pochodzącą z innego miejsca. Manacor jest jego naturalnym środowiskiem, a uczuciowy związek z kimkolwiek z Miami czy Monte Carlo wydaje mu się tak nienaturalny, jak mariaż pomiędzy dwoma różnymi gatunkami”.

~John Carlin

#### O żonie

- „Podróżowanie wszędzie razem nie byłoby dobre dla niego ani dla mnie. Kiedy Rafael gra w turnieju, potrzebuje wokół siebie przestrzeni podporządkowanej tylko jemu. Sam pomysł, że miałabym kręcić się w pobliżu, czekając przez cały dzień na jego skinienie, jest idiotyczny. Uduśiłabym się. A on musiałby wtedy martwić się również o mnie... Nie. Gdybym wszędzie za nim jeździła, to myślę, że najprawdopodobniej nasz związek by się zakończył”.

~Maria Francisca



## Więź z siostrą

- „Większość dorastających chłopaków uważa swoje młodsze siostry za irytujące, zwłaszcza kiedy stają się nastolatkami. Ale Rafael nigdy nie traktował mnie w ten sposób: Zawsze zachęcał mnie, żebym mu towarzyszyła, kiedy wychodził na imprezę z przyjaciółmi. Nawet jeżeli innym wydaje się to czasem dziwne, dla nas to naturalne. Zapewne tutaj kryje się część tajemnicy naszych rodzinnych więzów”.

## 12) Elastyczność umysłowa

### Niezachwiana wiara – wygranie najpierw w głowie

- „(w piłce nożnej) ślepo wierzyłem w naszą wygraną nawet wtedy, kiedy wszystko wskazywało na klęskę. Wujowie przypominają mi, że zawsze byłem przekonany o zwycięstwie bardziej niż reszta chłopaków z drużyny. Podczas przerwy w meczu, który przegrywaliśmy 0:5, wszedłem do szatni i krzyknąłem: „Nie poddawać się! Wciąż jeszcze możemy wygrać!”.
- „Najważniejsze tkwiło jednak w środku; byłem całkowicie pewien, że potrafię wygrać(...) Owszem, miałem stracha; ciągle walczyłem ze zdenerwowaniem i wygrywałem tę walkę. W mojej głowie pozostała tylko jedna myśl- „dzisiaj stanę na wysokości zadania”.

### Biblioteka pewności siebie

- „Odtwarzamy również mnóstwo nagrań z moich tenisowych meczów; Toni i ja patrzymy wtedy uważnie, wyciągając wnioski nie tylko z moich błędów, ale również z fragmentów, w których zagrałem dobrze. Kiedy widzę, jak wspaniale potrafię rozegrać punkt albo uderzyć kończącą piłkę z forehandu, moje morale rośnie. Co więcej, wizualizuję sobie przy tym lepsze aspekty swojej gry, a to pozwala mi nakreślić w umyśle obraz, który mogę potem odtworzyć na korcie”.

### Presja to przywilej

- „Ciśnienie i odpowiedzialność raczej mnie podniecały, niż przerażały”.
- „Podobnie jak teraz, w dzieciństwie koncentrowałem się wyłącznie na rychłej rozgrywce, na nadchodzącym meczu. Usiłowałem wyobrazić sobie grę, podania, które mógłbym wykonać, i gole, które mógłbym zdobyć. Przeprowadzałem w pokoju rozgrzewkę, słowem- przygotowywałem się prawie tak dokładnie, jak teraz przed ważnym meczem tenisowym, i w podobnym napięciu”.

- „Jeszcze raz powtórzyłem sobie, że jestem gotowy stawić czoło wszelkim problemom, jakie mogą się pojawić, i że poradzę sobie z nimi.(...) Mogło nawalić coś innego-kolano lub stopa, bekhenđ lub serwis, ale nie głowa. Mogłem czuć strach, w którymś momencie zdenerwowanie mogło wziąć nade mną górę, ale byłem pewien, że tym razem na dłuższą metę mój umysł mnie nie zawiedzie”.

## Wejście w swój „tryb”

- „Na czterdzieści pięć minut przed wyznaczonym czasem rozpoczęcia meczu wziąłem lodowaty prysznic. Robię to przed każdym meczem. (...) Pod zimnym prysznicem wkraczam w nową przestrzeń, w której rośnie moja siła i odporność. Kiedy wyłaniam się spod prysznica, czuje, jakby ożył we mnie inny człowiek. Jestem w stanie „flow”, który psychologowie opisują jako stan podwyższonej, mistrzowskiej koncentracji, kiedy ciało kieruje się czystym instynktem i zachowuje się jak ryba w strumieniu. Nie istnieje nic poza nadchodzącą walką”.
- „Założyłem słuchawki i słuchałem muzyki. W moim przypadku wyostrza to stan „flow”, jeszcze bardziej izolując mnie od otoczenia”.

## Alter Ego Nadala

- Rafa Nadal za każdym razem podczas przygotowania do wielkiego meczu uzbraja się w odwagę; siłą woli zmusza się w szatni do zmiany osobowości, dławiając wewnętrzne lęki i treść tuż przed uwolnieniem swojego wewnętrznego gladiatora. Dla wszystkich od teraz jest Supermanem, tylko dla swoich bliskich był również Clarkiem Kentem. „Podczas gry przestaję być sobą. Usiłuję stać się wtedy tenisową maszyną, nawet jeżeli jest to niemożliwe. Nie jestem oczywiście robotem perfekcja w tenisie jest niemożliwa. Prawdziwym wyzwaniem jest próba dotarcia do szczytu swoich możliwości. Podczas meczu gracz stale walczy ze swoimi słabościami i musi zdusić w sobie ludzkie uczucia. (...) Musiałem tylko zakuć się w zbroję, stać się bezkrwawym wojownikiem. To rodzaj autohipnozy, masa, którą zakłada się ze śmiertelną powagą, aby ukryć własne słabości przed sobą i rywalem”.

## Podejście do rywalizacji

- „Postępuję według wzoru Woodsa: od początku do końca prawie nic nie mówię do rywali, a już na pewno nie chwalam ich za udane uderzenia. Skarżą się na to, gniewają się na mnie, przeklinają moją oschłość. (...) Różnica pomiędzy mną i moimi przyjaciółmi, z których kilku gra dużo lepiej niż ja (mam handicap 11), jest taka, że ja nie widzę sensu w sporcie, jeśli nie daję z siebie wszystkiego”.

## Mowa ciała

- „(...) Chodziło o zachowanie podczas zawodów tego co nazywamy w Hiszpanii una buena cara, „dobrej miny”. Zachować dobrą minę oznacza przybrać podczas gry

poważny, skupiony wyraz twarzy; taki, który zdradza możliwie jak najmniej negatywnych emocji i jest objawem wytrwałości oraz profesjonalnej dyscypliny. Przeciwnością dobrej miny jest taka, która odzwierciedla wściekłość, zdenerwowanie, napięcie, strach czy nawet euforię odczuwaną podczas meczu. Toni uważa, że nie jest to wyłącznie kwestia estetyki czy dobrych manier. Teoria mówi - a Joan Forcades popiera w tym względzie Toniego - że od wyrazu twarzy zależy w znaczącym stopniu stan umysłu, a w przypadku tenisisty również funkcjonowanie jego ciała. Innymi słowy, jeżeli zdołam utrzymać podczas meczu dobrą minę, rośnie szansa, że nie rozproszy mnie ostatnie zagranie, dobre czy złe, ani zdobyty lub stracony punkt. Z dobrą miną będę potrafił skupić swój umysł na chwili obecnej, na tym, co wymusza na mnie bezpośrednio sama gra. (...) Toni ma rację. Utrzymanie dobrej miny daje mi przewagę w grze”.

Zimna głowa, gorące serce

- „Wytrzymałość: oto wielkie słowo. Wytrwać, nigdy nie odpuszczać, znieść wszystko, co się wydarzy. Nie pozwolić, by złe czy dobre rzeczy - wspaniałe lub słabe uderzenia, szczęśliwe zagrania i te pechowe - zbiły mnie z tropu. Muszę być skupiony, nie dać się rozproszyc, w każdym momencie zrobić to, co mam do zrobienia. Jeżeli mam posłać piłkę dwadzieścia razy na bekhend Federera, uderzę ją dwadzieścia razy, nie dziewiętnaście.”
- „(...) Wiedziałem, że jeżeli chcę zwyciężyć, muszę pokonać go psychicznie. Strategia na mecz z Federerem: nigdy nie ustawać i przez cały mecz starać się go zmęczyć”.

Siła tkwi w prostocie

- „Nawet jeżeli widzę szansę, by wyrzucić nacisk i przejąć inicjatywę, będę dalej uderzał ku jego bekhendowi, ponieważ w trakcie całego meczu to jest najlepszy i najprostszyszy wybór. Taki jest plan - nieskomplikowany, nie można nazwać go taktyką, taki jest prosty. Wybieram zagranie, które jest dla mnie łatwiejsze, i wymuszam na przeciwniku takie, które jest trudniejsze dla niego - mam na myśli moje uderzenie lewą ręką przeciwko jego praworęcznemu bekhendowi. Cała sztuka, żeby się tego trzymać”.

Ciasteczka pewności siebie

- „Było to jedno ze szczególnie godnych zapamiętania zwycięstw w moim życiu, ponieważ w finale musiałem pokonać nie tylko rywala, ale i barierę bólu. (...) W pierwszej rundzie turnieju, na samym początku, upadłem i złamałem mały palec u lewej dłoni. Odmówiłem wycofania się ze współzawodnictwa pod czujnym okiem Toniego nie chciałem też narzekać. Grałem więc do samego końca i pokonałem

Toméu w finale, zwyciężając w trzecim secie 6:4. Musiałem trzymać raketę czterema palcami, a złamany dynał z boku, bezwładny i wiotki. (...) Bez względu na to, jakie jest wyjaśnienie, spoglądam czasem w przeszłość, widzę nastoletniego Rafaela i jestem z niego dumny. Ustalił wzorzec wytrwałości, który posłużył mi za przykład. Od tamtego czasu pamiętam, że duch potrafi zwyciężyć nad materią i że jeżeli naprawdę bardzo czegoś chcę, mogę poświęcić niesłychanie wiele, aby to osiągnąć”.

#### Koncentracja na rozwiązaniach

- „Gdy Toni wszedł do szatni, przypuszczał najwyraźniej, że będę zdruzgotany utratą szans w trzecim i czwartym secie (...) odczytał mój nastrój niewłaściwie. (...) Wspomniałem o kilku błędach, popełnionych przeze mnie w czwartym secie, jednak nie po to, by się umartwiać. Uważałem, że wymieniając te pomyłki na głos, na pewno je zapamiętam i już ich nie powtórzę. (...) Przysięgłem również, że jeżeli taka okazja znów się pojawi, będę umiał ją wykorzystać. Przypomniałem także Toniemu, że ani razu nie straciłem serwisu, podczas gdy Federerowi zdarzyło się to dwa razy, mimo że dotychczas wyszło mu pięć razy więcej asów serwisowych niż mnie. A poza wszystkim, jeżeli wygrałem już dwa sety, dlaczego nie miałbym wygrać i trzeciego?”
- „Czułem, że ma zamiar spróbować mocnego uderzenia i szybkiego zagrania kończącego, więc musiałem go powstrzymać. Nie mogłem stworzyć mu takiej okazji, a jedynym sposobem, by do tego nie dopuścić, było zaatakować jako pierwszy. Nadszedł moment, aby zmienić plan gry, zaskoczyć go, zrobić coś nieoczekiwanego”.
- „Tablica wyników mówiła, że w setach prowadzę dwa do zera, ale w moim umyśle wynik wciąż wynosił 0:0”.

#### Mentalne kontrastowanie

- „Asy są jak deszcz. Akceptujesz je i ruszasz dalej”.
- „Przyjąłem stratę tych punktów dość dobrze. Niektórzy zawodnicy wybuchają gniewem, kiedy przeciwnik zaczyna nad nimi dominować. To nie ma sensu i może tylko osłabić ich”.

**Potrzebujesz więcej?**

[www.mentalescence.pl](http://www.mentalescence.pl)