

## ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

---

### **СЕМЬЯ**

Рафаэль Надаль: теннисист

Себастьян Надаль: его отец

Анна-Мария Парера: его мать

Марибель Надаль: его сестра

Тони Надаль: его дядя и тренер

Рафаэль Надаль: его дядя

Мигель-Анхель Надаль: его дядя, бывший профессиональный футболист

Марилен Надаль: его тетьа и крестная

Дон Рафаэль Надаль: его дед по отцу

Педро Парера: его дед по матери

Хуан Парера: его дядя и крестный

### **КОМАНДА**

Карлос Коста: его агент

Рафаэль Маймо (Титин): его физиотерапевт

Бенито Перес Барбадильо: его пресс-секретарь

Жоан Форкадес: его тренер по физической подготовке

Франсиско Ройг: его второй тренер

Джорди Роберт (Тутс): его менеджер по связям с «Nike» и близкий друг

Анхель-Руис Которро: его врач

Жофре Порта: его тренер в юности

### **ДРУЗЬЯ**

Мария-Франциска Перельо: его девушка

Карлос Мойя: бывший лучший в мире теннисист

Томеу Сальва: партнер по теннису в детские годы

Мигель-Анхель Мунар: его старейший друг



## ГЛАВА 1

### ТИШИНА ЦЕНТРАЛЬНОГО КОРТА

**Т**ишина — вот что больше всего поражает, когда играешь на Центральном корте Уимблдона. Мяч ударяется о мягкий грунт совершенно бесшумно. Ты его подбрасываешь, бьешь и слышишь эхо своего удара. И каждого следующего: клак-клак, клак-клак. Стриженные газоны, богатая история, старинный стадион, одетые в белое игроки, вежливая публика, почтение к традициям — ни одного рекламного щита на виду — все это, сочетаясь, мощным буфером отгораживает и изолирует от внешнего мира. Мне это подходит: церковная тишина Центрального корта — то, что надо для моей игры. Потому что во время любого теннисного матча труднее всего заставить замолчать голоса в своей голове, чтобы не думать ни о чем, кроме той битвы, которую ведешь на корте, чтобы каждым атомом своего существа сосредоточиться на разыгрываемом очке. Если допустил ошибку в предыдущем розыгрыше — забудь о ней, а если в мозг просочится мысль о победе — задуши ее.

Тишина на Центральном корте нарушается, когда очко разыграно — если оно было разыграно хорошо. Уимблдонская публика разборчивая, и если им понравилось, ты слышишь взрыв аплодисментов, люди одобрительно выкрикивают твое имя. Я слышу эти крики, но словно откуда-то издалека, и едва осознаю, что спортивную арену окружают пятнадцать тысяч зрителей, внимательно следящих за каждым движением — моим и моего соперника.

Я так сосредоточен, что вообще ничего не чувствую, поэтому свои внутренние переживания могу описать лишь сейчас, задним числом оглядываясь на финал Уимблдонского турнира 2008 года, где на глазах у миллионов зрителей по всему миру я сыграл против Роджера Федерера лучший матч в своей жизни.

Я всегда мечтал сыграть на Уимблдоне. Дядя Тони, который всю жизнь тренирует меня, с ранних лет вбил мне в голову, что это самый великий из всех турниров. Уже в четырнадцать лет я делился с друзьями мечтой, что однажды все-таки сыграю на Уимблдоне и выиграю. Однако до сих пор я играл и проигрывал. Оба раза в финале и оба раза Федереру — два предыдущих года до этого. В 2006 году поражение не сильно меня огорчило. Тогда я был счастлив и благодарен судьбе уже за то, что в свои двадцать лет вообще добрался до финала Уимблдона. Федерер расправился со мной довольно легко, но если бы я хоть немного больше верил в себя, моему сопернику победа досталась бы гораздо труднее.

Но вот поражение 2007 года, когда я проиграл в пяти сетах, очень сильно расстроило меня. Я знал, что мог сыграть лучше, но меня подвели не мои способности и качество игры, а собственная голова. После этого поражения я полчаса плакал в раздевалке. Это были слезы разочарования и самобичевания. Поражение всегда ранит, но когда знаешь, что у тебя был шанс и ты его упустил, боль намного острее. Я терзал себя сильнее, чем терзал меня на корте Федерер. Ненавидел себя за то, что во время игры дал слабину. Я проиграл психологически, позволил себе отвлечься и отошел от намеченного плана игры. Это выглядело очевидной глупостью, которой нельзя допускать в большой игре.

Мой дядя Тони — самый суровый из всех тренеров, каких я знаю: обычно он последний, от кого можно ждать слов утешения. Он критикует меня, даже когда я выигрываю. Но в тот момент я находился в таком отчаянии, что даже дядя забыл о своих привычках и стал утешать меня,

мол, плакать незачем, будут еще Уимблдоны и новые финалы. А я отвечал ему, что он ничего не понимает, что я наверняка был здесь в последний раз и мне уже не представится больше шанс выиграть этот турнир.

Я очень хорошо осознаю, насколько короток век профессионального спортсмена, и мысль, что я упустил шанс, который, может быть, уже никогда не повторится, была непереносимой.

Разумеется, окончание спортивной карьеры не приносит большой радости, и потому хочется извлечь из нее все по максимуму, пока она длится. Здесь на счету каждое мгновение — вот почему я всегда так упорно тренируюсь. Но бывают мгновения, которые значат больше, чем другие, как, например, в финале Уимблдона 2007 года, когда я мог выиграть, но проиграл. Я упустил возможность, которая могла больше не вернуться. Всего лишь два-три очка, выигранные в нужный момент, — и все могло бы получиться иначе.

В теннисе очень часто победу от поражения отделяют сущие мелочи. Последний, пятый, сет я проиграл Федереру со счетом 2:6, но, если бы я стал более собранным и сосредоточенным, проигрывая 2:4 или даже 2:5, а также если бы воспользовался четырьмя предоставленными мне шансами выиграть подачу соперника в самом начале сета и если бы играл пятый сет так, словно он был первым, а не последним, я мог бы выиграть.

Тони ничем не мог утешить мою печаль. Однако в конечном счете он оказался прав. Ровно через год я получил очередную возможность победить в Уимблдоне. Я извлек урок из поражения, которое потерпел годом ранее, и твердо решил для себя, что, как бы все ни складывалось, моя голова на этот раз меня не подведет. Но самым главным на этот раз была моя твердая убежденность в победе — несмотря на все мое волнение.

Накануне вечером, во время ужина с родными, друзьями и членами команды, в доме, который мы арендовали на время моего участия в турнире, — через дорогу от Все-

английского клуба\* — о предстоящем матче никто даже не вспоминал. Я напрямую не запрещал собравшимся поднимать эту тему, но все и так понимали, что, о чем бы я ни говорил на протяжении вечера, в моей голове уже разыгрывалась предстоящая игра и что мне не надо мешать. Еду я готовил сам, как делал почти каждый вечер в течение двух недель, пока длился турнир. Это занятие мне нравится, и родные считают, что оно помогает мне успокоиться и настроиться на игру. В тот вечер я пожарил рыбу и сварил макароны с креветками. После ужина мы поиграли в дартс с Тони и Рафаэлем (мои дяди) и вообще вели себя так, словно это был обычный вечер в Манакоре, городке на испанском острове Мальорка\*\*, где я живу постоянно. Я выиграл. Впоследствии Рафаэль утверждал, что поддался мне, чтобы я был в лучшем настроении перед финалом, но я не верю ему. Для меня важно выигрывать — во всем. С юмором к поражениям я относиться не умею.

В четверть первого я пошел спать, но уснуть так и не мог. Тема, о которой запрещалось говорить вслух, занимала все мои мысли. Я смотрел фильм по телевизору и отключился только к четырем часам. Встал в девять. Хотя проспал недолго, чувствовал себя достаточно свежим, и Рафаэль Маймо, мой физиотерапевт, постоянно дежуривший при мне, сказал, что это большого значения не имеет и что я продержусь на возбуждении и адреналине, сколько бы ни продлился матч.

Позавтракал я как обычно. Немного каши, апельсиновый сок, молочно-шоколадный напиток (кофе никогда не пью) и привезенный с родины мой любимый хлеб, посыпанный солью и spraysнутый оливковым маслом.

---

\* Всеанглийский теннисный и крокетный клуб — частный спортивный клуб в Уимблдоне, на теннисных кортах которого как раз и проводится знаменитый Уимблдонский международный турнир по теннису. — *Прим. перев.*

\*\* Мальорка (Майорка) — остров в Средиземном море, входящий в состав архипелага Балеарские острова, куда входят также Менорка, Ивиса (Ибиса) и др. В административном отношении Балеарские острова представляют собой автономную область Испании со столицей в городе Пальма. — *Прим. перев.*

Я окончательно проснулся и чувствовал себя прекрасно. В теннисе самочувствие имеет большое значение. Проснувшись утром, порой чувствуешь себя бодрым, крепким, здоровым, а иногда — вялым и разбитым. В день финала я чувствовал себя бодрым, живым и энергичным как никогда.

Именно в таком настроении в десять тридцать я перешел дорогу, направляясь к корту № 17, где была запланирована моя последняя тренировка. Прежде чем приступить к ней, я лег на скамейку, как делаю всегда, и Рафаэль Маймо — которому я дал прозвище Титин — начал сгибать и разгибать мои колени, массировать ноги, плечевой сустав, а затем особое внимание уделил ступням. (Левая ступня — самая уязвимая часть моего тела; я ее травмирую чаще всего, и, как правило, это очень больно.) Смысл такой разминки в том, чтобы мобилизовать мышцы и снизить вероятность травмы. Обычно перед важным матчем я тренируюсь около часа, но на этот раз моросил дождь, и я покинул корт уже через двадцать пять минут.

Начал я как всегда неспешно, постепенно наращивая темп, так что к концу тренировки бегал и бил по мячу с такой же интенсивностью, как и во время матча. В это утро я тренировался с большим волнением, чем обычно, но и с большей концентрацией.

Кроме Тони и Титина, на корте присутствовал мой агент Карлос Коста, бывший теннисист-профессионал, который пришел размяться вместе со мной. Я был молчалив. Да и остальные тоже. Никаких шуток, никаких улыбок.

По окончании тренировки мне показалось, что Тони остался не очень доволен: он считал, что я подавал не так чисто, как мог бы. Весь его вид выражал упрек и обеспокоенность — он всю жизнь так смотрит на меня. Он был прав в том, что во время тренировки я не показал своей лучшей игры, но я знал то, чего не знал и не мог знать он при всей важности роли, которую играл в моей карьере: физически я ощущал себя в идеальной форме, если

не считать боли в левой ступне, которую мне необходимо было приглушить перед выходом на корт, и в голове моей пульсировала единственная мысль, мысль о победе. Играя против соперника, с которым у тебя равные силы или у которого ты имеешь шанс выиграть, необходимо иметь некоторый резерв сил, чтобы в нужный момент быть способным резко взвинтить темп и интенсивность борьбы. Чемпион играет в полную силу не в начальных матчах, а в полуфиналах и финалах, когда ему противостоят наиболее сильные соперники. А великий чемпион по теннису все, что в его силах, должен уметь показать в финале турнира «Большого шлема».

У меня были некоторые страхи — мне приходилось вести непрерывную внутреннюю борьбу со своими нервами, — но я одолел их, и единственная мысль, овладевшая мною, сводилась к тому, что сегодня я непременно окажусь на высоте.

Я находился в отличной физической форме. Месяцем ранее довольно хорошо выступил на Открытом чемпионате Франции, где в финале выиграл у Федерера. Да и здесь я уже сыграл несколько превосходных матчей. Из-за двух моих предыдущих проигрышей в Уимблдоне Федерер считался фаворитом предстоящего матча. Я это понимал. Но моя оценка отличалась от прочих оценок в том, что я не считал Федерера фаворитом. Я оценивал наши шансы как пятьдесят на пятьдесят.

Я также знал, что, скорее всего, баланс неудачных ударов тоже будет близок к пятьдесят на пятьдесят к моменту завершения матча. Такова природа тенниса, особенно если игроки хорошо знают манеру игры друг друга, как мы с Федерером. Кто-то может подумать, что после многих миллионов поданных и отбитых мячей каждый мой удар должен быть чистым, четким, точным. Но так не бывает. И не столько потому, что день на день не приходится по самочувствию и физическому состоянию, сколько потому, что каждый удар отличается от других, каждый индивидуален.

С того момента, как мяч пришел в движение, он приближается к тебе с бесконечно малыми вариациями углов и скоростей, с верхним или нижним вращением, более полого или более круто... Различия могут быть микроскопическими, но при каждом ударе есть еще и незаметные вариации движений суставов — плечевых, локтевых, запястных, тазобедренных, голеностопных, коленных — и других частей тела. Есть еще множество иных факторов: погода, поверхность корта, соперник... Не бывает двух идентичных траекторий полета мяча, и потому не бывает двух идентичных ударов. Поэтому каждый раз, когда готовишься нанести удар, ты в долю секунды должен рассчитать траекторию и скорость мяча и принять решение, как его отбивать, куда и насколько сильно. Это приходится делать снова и снова, часто по пятьдесят раз за игру, по пятнадцать раз в течение двадцати секунд. И все это на протяжении двух, трех, четырех часов. В течение всего этого времени ты мечешься по площадке, и нервы твои на пределе.

Чтобы раз за разом четко отбивать мяч центральной частью ракетки, чтобы он летел именно туда, куда ты целишься, чтобы играть слаженно и уверенно в условиях стремительного темпа и колоссального психологического стресса, необходима точная координация всех биологических и умственных усилий. Одно я знаю точно: чем больше тренируешься, тем лучше чувствуешь себя во время игры. По сравнению с большинством других видов спорта в теннисе большую роль играет психологическая составляющая, и именно тот игрок, которому удастся большую часть времени сохранять хорошее настроение и самочувствие, не поддаваться страхам и перепадам настроения, почти неизбежным в ходе продолжительного матча, в конце концов и становится первым номером в мировой таблице о рангах. Это было моей целью на протяжении трех долгих лет, пока я держался вторым за Федерером, и я знал, что она станет близкой как никогда, если выиграю этот Уимблдонский финал.

Точное время начала матча оставалось под вопросом. Я посмотрел на небо и увидел там проблески синевы. Однако большая часть его была закрыта густыми черными тучами, которые тянулись до самого горизонта. По плану игра должна была начаться в три, но ее с большой вероятностью могли задержать или прервать из-за непогоды. Я не позволял себе тревожиться по этому поводу. Мысли мои на этот раз должны были быть ясными и сосредоточенными, что бы ни происходило. Я не должен был повторить ошибку, связанную с потерей концентрации в 2007 году.

Корт № 17 мы покинули в половине двенадцатого и отправились в раздевалку, расположенную в здании Всеанглийского клуба и зарезервированную за участниками с самыми высокими посеянными номерами. Она не очень большая, размером примерно в четверть площади теннисного корта. Но значимость ей придает сила традиции. Деревянные панели, зеленые и пурпурные цвета Уимблдона на стенах, застеленный коврами пол, осознание того, что здесь побывали многие великие теннисисты — Лейвер, Борг, Макинрой, Коннорс, Сампрас. Обычно здесь толчея, но, поскольку на турнире оставались лишь два участника, кроме меня в раздевалке никого не было. Федерер еще не появился.

Я принял душ, переоделся и поднялся перекусить в столовую для игроков. Там тоже было непривычно тихо, но мне это нравилось. Я хотел уйти как можно глубже в себя, полностью изолироваться от окружающего мира, на автопилоте выполняя все те рутинные действия, которые приходится выполнять перед каждым матчем. Я ел то, что ем всегда. Макароны с оливковым маслом и солью — никакого соуса, ничего такого, что может вызвать несварение, — и кусок рыбы. Из напитков только вода.

Тони и Титин сидели со мной за столиком. У Тони вид был задумчивый. В этом не было ничего нового. Титин же держался безмятежно. В своей команде с этим человеком я провожу больше всего времени, и он всегда спокоен. Го-

ворили мы мало. Тони, кажется, что-то бурчал насчет погоды, но я не отвечал. Даже когда не участвую в турнирах, я вообще больше слушаю, чем говорю.

В час дня, за час до того, когда надо было отправляться на игру, мы вернулись в раздевалку. Любопытно, что в теннисных турнирах, даже самых крупных, ты вынужден делить раздевалку со своим соперником.

Когда я вошел в раздевалку после ланча, Федерер уже сидел там на деревянной скамье, где сидит всегда. Поскольку мы уже привыкли друг к другу, никакой неловкости в наших взаимоотношениях не ощущалось. Во всяком случае, я этого не чувствовал. Очень скоро мы выйдем на корт, чтобы сокрушить друг друга в важнейшем матче года, однако мы не только соперники, но и в какой-то мере друзья. Часто бывает, что спортивные соперники ненавидят друг друга до глубины души, даже когда не играют между собой. Между нами такого нет. Мы симпатизируем друг другу. Но когда игра начинается, дружба отступает в тень. Ничего личного. Это касается всех, кто меня окружает, даже членов семьи. Как только игра началась, я становлюсь другим человеком. Я стараюсь превратиться в теннисную машину, даже если эта цель недостижима — все-таки я не робот.

Достичь совершенства в теннисе невозможно, поэтому самое главное и самое трудное — определить пик своих возможностей. Во время матча приходится вести постоянную борьбу со своими человеческими слабостями и не давать выхода своим чувствам. Чем эффективнее ты подавляешь эмоции, тем больше у тебя шансов на победу — при условии, что ты тренировался так же усердно, как теперь играешь, и пропасть в спортивном таланте между тобой и твоим соперником не слишком велика. Разница в таланте между мной и Федерером существовала, но она была вполне преодолимой. Разрыв был достаточно мал — хотя мы играли на его любимом покрытии, где он мог проявить себя с самой лучшей стороны, — и я понимал, что если мне удастся заглушить в себе страхи и сомнения и усилить

надежду, а также если я окажусь психологически сильнее его, то могу выиграть. Для этого я должен облачиться в защитную броню и превратиться в бесстрастного воина. Это своего рода самогипноз, когда ты на полном серьезе прячешь свои слабые места не только от соперника, но и от самого себя.

Если бы я попытался шутить или завести разговор о футболе, как это могло быть перед выставочным матчем, Федерер сразу бы уловил в этом фальшь и воспринял бы это как признак страха с моей стороны. Поэтому мы позволили себе быть предельно честными друг перед другом и этим оказали друг другу честь. Мы обменялись рукопожатием, кивками и слабой тенью улыбки, после чего разошлись по своим углам раздевалки, делая вид, что не замечаем присутствия друг друга, хотя нас едва разделяли десять шагов. Мне фактически даже не надо было делать вид. Я находился в раздевалке и будто не был в ней. Я ушел куда-то далеко вглубь себя, и все мои действия напоминали больше движения запрограммированного автомата.

За сорок пять минут до запланированного начала игры я встал под холодный душ. Вода была почти ледяная. Я делаю так перед каждым матчем. Это точка, после которой нет возврата; первый этап последней фазы того, что я называю своим предматчевым ритуалом. Под холодным душем я чувствую, как наполняюсь силой и энергией. Поэтому из душа выхожу уже другим человеком. Я активизирован, я в «потоке» — так спортивные психологи называют состояние предельной концентрации. Для меня больше ничего не существует, кроме предстоящей битвы.

И это было к лучшему, потому что далее мне предстояло сделать то, что в других обстоятельствах заставило бы меня поволноваться. Я спустился в медпункт, где мой врач уколол мне в подошву левой ноги болеутоляющее средство. После третьего круга в турнире у меня появился волдырь и отек вокруг одной из крошечных плюсневых

костей. Этот участок ноги необходимо было усыпить, иначе я просто не смог бы играть из-за слишком сильной боли.

Затем я вновь вернулся в раздевалку и в продолжение ритуала надел наушники и включил музыку. Это обостряет чувство «потока» и помогает еще дальше отстраниться от окружающего мира. Затем Титин перевязал мне левую стопу. Пока он занимался этим, я намотал грипы на рукоятки всех шести ракеток, которые я возьму с собой на корт. Я всегда так делаю. Изначально рукоятки обмотаны черным грипом, а я наматываю поверх черной ленты белую, двигаясь диагональными движениями вверх по рукоятке. Задумываться над этим мне не приходится: руки автоматически выполняют нужные движения.

После этого я ложусь на массажный стол, и Титин перевязывает мне ноги под коленями. Там у меня тоже побаливает, и повязки помогают предотвратить боль или хотя бы унять ее.

Заниматься спортом для обычных людей полезно; но занятие им на профессиональном уровне ничего хорошего для здоровья не сулит. Организм подвергается таким нагрузкам, которые для любого человека противоестественны. Вот почему практически все лучшие профессиональные спортсмены истерзаны травмами, и многие заканчивают из-за них карьеру.

В моей карьере тоже был момент, когда всерьез стоял вопрос о том, смогу ли я продолжать соревноваться на высшем уровне. Очень часто мне приходится играть, преодолевая боль, но это, наверное, относится ко всем титулованным спортсменам. Вернее, ко всем, кроме Федерера. Мне пришлось много тренировать, переучивать, заново лепить свое тело, чтобы адаптировать его к постоянным мышечным нагрузкам, а он словно родился для того, чтобы играть в теннис. Его «физика» — если угодно, его ДНК — идеально приспособлена к теннису, что позволяет ему избегать травм, которые остальные теннисисты воспринимают как что-то неизбежное.