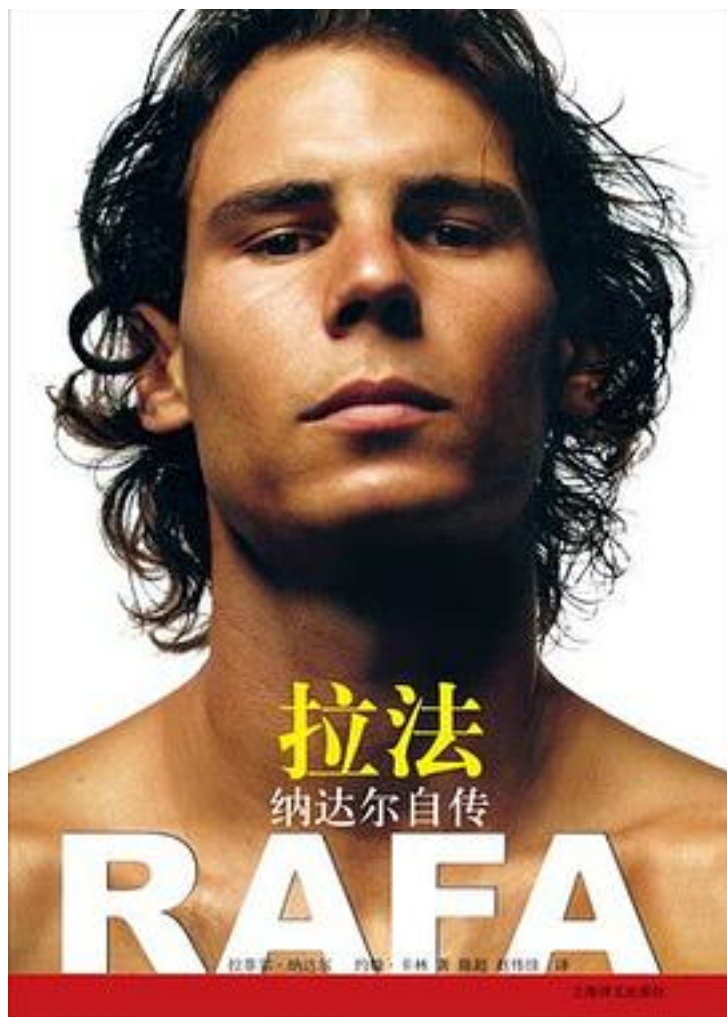


# 拉法：纳达尔自传



[拉法：纳达尔自传\\_下载链接1](#)

著者:[西]拉斐尔·纳达尔 约翰·卡林

出版者:上海译文出版社

出版时间:2013-9

装帧:平装

isbn:9787532763313

“在比赛中，你必须时刻不停地与平日的弱点进行斗争，抑制住人的情感，只有这样，

你才有可能获得胜利。刻苦的训练足以弥补你与对手之间天赋的差距。在天赋方面我不如费德勒，但这并非无法逾越的鸿沟，即使在他最擅长的场地和表现最出色的比赛中，我仍拥有机会。我知道如果我能平息心中的疑惑和恐惧，让自己充满对胜利的渴求，在心理层面比费德勒做得更好，我将有可能击败他。你必须为自己穿上战甲，化身成为一名铁血战士。这是一种自我催眠，你以无比严肃的态度对待比赛，将自己的弱点深深隐藏起来，不让自己发觉，不让你的对手察觉。”

——拉斐尔·纳达尔

2013年6月，纳达尔在法国网球公开赛拿下了个人第八座法网冠军，成为史上唯一在一项大满贯赛事中八度封王的球员。

9月，纳达尔在美国网球公开赛决赛中击败世界第一德约科维奇，赢得个人在2013年的第二座大满贯冠军。这也是他第十三座大满贯奖杯，成为网球史上赢得大满贯次数第三多的选手。

是什么造就一位冠军？需要怎么做才能成为你所从事的运动的顶尖选手？

拉菲尔·纳达尔，网球史上最伟大的球员之一，与获奖记者约翰·卡林一起合作，写出了这本回忆录，为上述的问题给出了答案。他揭示了他的比赛的秘密，分享在他的成功背后鼓舞人心的个人故事。故事开始于地中海的小岛马洛卡，紧密团结的纳达尔家族世代代在那里生活。从4岁开始就由叔叔担任教练，父母教会他谦卑和尊敬他人，被格外亲密友爱的家人所重视呵护，纳达尔缔造出非同寻常的丰功伟绩，成为蜚声世界的名人，却一直是亲和勤勉的角色模范，为各行各业的人树立了榜样。

自十年前开始网球职业生涯起，二十五岁的纳达尔（2011年时）迅速崛起，成为有史以来赢得四大满贯的最年轻的球员。十九岁的时候他赢得第一个大满贯冠军法网，并以此为起点，先后赢得温网和澳网，并于2010年赢得最艰难的美网。他的回忆录带着我们来到幕后，分享职业生涯的高峰和低谷，从赢得被约翰·麦肯罗称为他所看过的“最伟大的网球比赛”的2008年温网决赛，到2009年因为家庭问题陷入低谷和威胁职业生涯的种种伤病。

怀着真诚、信念和智慧，拉斐尔·纳达尔带着读者体验他的生命中跌宕起伏和胜利辉煌的旅程，全程一直没有忽略他最为重视的价值：家庭的团结与爱。

作者介绍:

拉菲尔·纳达尔:

有史以来最伟大的网球巨星之一。1986年出生于西班牙的马洛卡，总共赢得十个大满贯冠军（截至2011年，迄今已获得十三个大满贯）和职业“金满贯”——四大满贯冠军和2008年奥运会金牌。他继续生活在马洛卡，并相信他永远不会离开那里。

约翰·卡林:

原籍英国，目前是世界发行量最大的西班牙语报纸《国家报》（El País）的资深国际撰稿人。他的作品《勇者无惧》（Invictus）曾被改编为同名电影。

目录:

[拉法：纳达尔自传\\_下载链接1](#)

## 标签

纳达尔

传记

网球

自传

体育

人物传记

西班牙

人物

## 评论

你永远不会知道你的每一次击球有多么激励我。

---

...如果你在心情不好的时候仍能坚持训练，回报就是，你在状态不好的时候仍能赢得比赛。这就是获胜的秘诀，这就是伟大的运动员与优秀的运动员之间的区别。成功与否，就在于你是否做好了充分的准备。P.S.也许大多数人更加欣赏的是奶牛的优雅，因为可能大多数人都如纳豆一样并不能做到那样。

---

豆子是真正伟大的网球运动员，和喜不喜欢他的球风没有关系。

-----  
路人转粉

-----  
昨日在上海大师杯看纳达尔训练时买的，此书由纳达尔口述，他人代笔的。纳达尔说他最看重的是家庭和家人，所以他一直住在那个西班牙的小岛上。

-----  
作为忠实的纳豆粉，管中窥豹看看荣誉的背后。印象最深的是托尼叔叔对他的挫败训练。如果打到20是赢，托尼叔叔会让豆子先赢得19比0，然后再一分分地扳回来。对小童真是残酷又有效的胜负心训练

-----  
一个谦逊的斗士，在赛场上拥有无限精神意志力的战士，同时在赛场下能保持专注刻苦训练不为名利所累，坚韧的品格，努力发挥自己最大能力，盛名之下又能充满平常心的回归家乡，动静合一，厚积薄发，一个真正伟大的运动员~

-----  
4岁开始打球，11岁拿少儿组全国冠军，19岁拿大满贯，24岁全满贯，31岁法网十冠王..当然啦伴随而来的还有终生的脚趾骨伤病，膝盖伤病，背部伤病..一年大满贯颗粒无收，两年大满贯颗粒无收，30岁退役压力.....能够终生对一件事情保持热衷，实在是太难得也太浪漫了。

-----  
拉法的胜利是意志的胜利。

-----  
想想确实像纳达尔，真诚的一个人。有时间，我也写一篇关于网球的文，因为文章中很多说的那种行为、思想、品性，确实就是我也在做的，当然更多的，是给我以提示，让我想要去做的。

-----  
纳达尔的自传回忆了温网对阵费德勒和法网对阵德约的两场比赛，全程穿插着对家人的叙述，家和网球，这就是纳达尔的整个世界。

-----  
第一次看网球是某次费纳决吧，虽然周围人都在给费德勒加油，但我却被纳达尔专注而

顽强的气场所吸引。强大的意志力成就了他，几经沉浮，依然能够重回巅峰。回顾了一下08年的温网决赛，那时纳达尔费德勒都还年轻，天色将晚，一身白衣。风吹动费德勒的头发，费德勒像一位高贵的神，举重若轻，而纳达尔却是粗犷坚毅的斗牛士，向眼前的神发起挑战，并最终将费德勒拉下神坛。将晚又欲雨的天色，风中轻飘的白衣，纳达尔的激情，费德勒的落寞，给人一种史诗般的苍凉，让人难忘。

在法网决赛前夕看完了这个字典里没有放弃二字的斗士的自传，先祝纳达尔喜提法网12冠了。#2019年看完的第68本

#我猜Rafa这么早就写自传是因为一直觉得自己的职业生涯随时都有可能中断。以2008年温网和2010年美网决赛为主线的写法还挺独特的，对他有了解了很多。成功的人都有其独特性，也正如他所说，只有天赋是不够的，勤奋是必不可少的。他真是个小人儿，场上场下完全不同。

★★★★★NC粉怒打5星，虽然没啥内容可言。

少一颗星星看起来比较谦逊=v=

谦逊、敏感、忠诚，几乎要黑转粉了！

K835.515.47/2132-1

吃巧克力羊角到消化不良后自己喊停，这是一种怎样的精神……233主线写的是08温 and 10美，接下去写的话可以考虑12澳15法18温？欢迎来虐-

-【地名翻译可疑啊，马纳卡不谈，塞维拉肯定是错了吧？？罗伊格也是教练鸭，副教练第二任教练是什么，比分顺序也有点乱来，以及明显没分清楚三盘和直落三盘的差别

以后每当灰心沮丧，陷入负面情绪不可自拔的时候，只需打开此书随意读个一章，就会觉得刚才那个绝望的自己简直像个傻瓜，并鼓起勇气去面对任何挫折和挑战。

从高中开始看他的比赛 看了这本书才是第一次知道 他的故事 也因为看了这本书 印证了感觉的重要

-----  
[拉法：纳达尔自传 下载链接1](#)

## 书评

能保持健康，他可可以赢下比任何人更多的大满贯冠军，费德勒一三周前还是世界第一，而温网之后纳达尔将取代他的位置—对输球感到很失望“或许是我最近最惨痛的失败—迄今为止。我是说，没有哪一次输球能比这次更惨痛”费德勒几乎说不出完整的话来，“我很失望”他补充道，“我被击...

-----  
我是在2011年才开始正式接触网球的，那年我36岁了。  
我的初衷是锻炼一下身体，还可以和有此爱好的人交个朋友，有个一起玩的项目。  
谁曾想，这一入“网坛”就跳不出来了，深深的爱上了网球，到现在我也认为这是我可以玩一生的爱好。几个月前儿子在kindle上买这本书，他看了一...

-----  
它让我学会了：  
-----“你是谁，和你做出什么成功的事情，这是两回事”，球场上他是严肃，坚定的狮子；生活中他矛盾，胆小，怕死，随和，低调，谦虚，忍耐。  
-----家庭和睦团结是多么的重要，正所谓“家和万事兴”，他们的支持和帮助，还有团队成员长期的合作和发自内心的理...

-----  
撒花，终于看完了第一本全英文的书，断断续续地用了大半年。我对网球认识的少，对于纳豆的认识全部来源于前几年晚上偶尔看到的体育新闻。记得那时候，他经常把费德勒挑下马，脑海里闪过的是他顽强拼搏的镜头。嗯，A very tough guy。  
既然不是他的粉丝，那么我何来花¥200去买...

-----  
豆子是我在高中时期最最迷恋的“偶像”，这种崇拜与迷恋一直持续到现在。也许与“君子之交淡如水”有异曲同工之妙，这种淡淡的崇拜之情一直细水长流到现在。反而是这些年中偶尔因为某部影视作品迅速迷上的演员，都在自己略嗟叹的惋惜中被抛下。  
第一次很偶然在CC...

-----  
首先是良好的家庭教育，温馨的家庭生活，在此环境下的培养出的良好品质，其次是网球天赋，在天赋的根基上，用努力添砖盖瓦，天生的永不言败，造就了独一无二的拉法，还有托尼叔叔的独特教育，采用打击成功和创造压力的方法，使他即能保持谦逊，又能在压力下也能持续进步，并保...

-----  
虽然整个文章围绕着两场重要的比赛记录。但是印象最深刻的是纳达尔的家庭教育，他父母觉得一定要在球场上礼貌谦逊，否则赢得多么重要的比赛都不值一提。所以观看纳达尔的比赛，几乎很少看到他像其他球员一样摔拍怒吼飙脏话。每次场歇的时候也是礼让对手先过，彬彬有礼。另外印...

-----  
纳达尔的这本自传，由他和约翰·卡林合作完成，结构上有两个明显的特点，一是纳达尔和卡林的章节交替出现，纳达尔自述成长经历和想法，卡林写纳达尔的家人、团队、朋友和他的关系；二是本书大部分以2008年温网费纳决为纲，在中间进行了大量插叙，之后着重讲了2010年战胜德约科...

-----  
开篇就提到了08年的温网决赛，做为罗杰的忠实球迷，我不得不承认我对拉法有偏见，这个偏见是非常表象的，就像我老婆说的样，拉法的长相不讨喜啊，打球时候也一副苦大仇深的样子。虽然还没有看完，但是我觉得看完后这种偏见应该会改善些，虽然依然是很表象的，至少以后看...

-----  
[拉法：纳达尔自传\\_下载链接1](#)