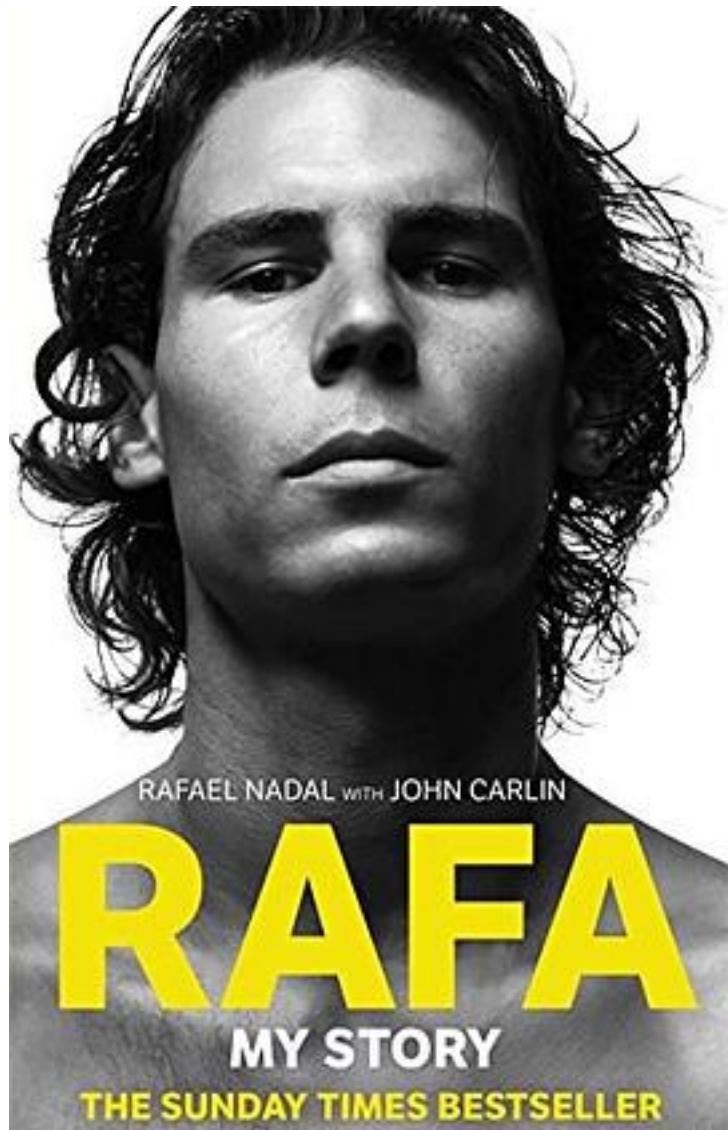


Rafa



[Rafa 下载链接1](#)

著者:Rafael Nadal

出版者:Hyperion

出版时间:2011-8-23

装帧:Hardcover

isbn:9781401324513

What makes a champion? What does it take to be the best in the world at your sport? Rafael Nadal has the answers. In his memoir, written with award-winning journalist John Carlin, he reveals the secrets of his game and shares the inspiring personal story behind his success. It begins in Mallorca, where the tight-knit Nadal family has lived for generations. Coached by his uncle Toni from the age of four and taught humility and respect by his parents, Nadal has managed the uncommon feat of becoming an acclaimed global celebrity while remaining a gracious, hardworking role model for people in all walks of life. Now he takes us behind the scenes, from winning the Wimbledon 2008 final—described by John McEnroe as “the greatest game of tennis” he had ever seen—to the family problems that brought him low in 2009 and the numerous injuries that have threatened his career. With candor and intelligence, Nadal brings readers on his dramatic and triumphant journey, never losing sight of the prize he values above all others: the unity and love of his family. From RAFA: “During a match, you are in a permanent battle to fight back your everyday vulnerabilities, bottle up your human feelings. The more bottled up they are, the greater your chances of winning, so long as you’ve trained as hard as you play and the gap in talent is not too wide between you and your rival. The gap in talent with Federer existed, but it was not impossibly wide. It was narrow enough, even on his favorite surface in the tournament he played best, for me to know that if I silenced the doubts and fears, and exaggerated hopes, inside my head better than he did, I could beat him. You have to cage yourself in protective armor, turn yourself into a bloodless warrior. It’s a kind of self-hypnosis, a game you play, with deadly seriousness, to disguise your own weaknesses from yourself, as well as from your rival.”

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:

[Rafa 下载链接1](#)

标签

网球

传记

Nadal

自传

纳豆

rafa

豆子

Rafa

评论

红土观赏性差点，不过不妨碍豆子的伟大

---

几乎把豆子除了揪裤子之外的其他小习惯都解释清楚了  
戴杯打美国队对Andy的经历真是喜闻乐见 职业球员的好胜心有时候真是可怕啊  
后半部分比起前半部分鸡肋了很多 还是一本给豆粉看的书 我就走马观花咯

---

In whatever field, people who do best are those who acquire both the talent and the self discipline to keep working hard.

---

为了凑够250页也是蛮拼的，拿老牛刷页数刷存在感也是够努力的。虽然文笔跟coauthor差远了，但是毕竟是第一视角也是珍贵的。专注，拼搏，自我约束，good face，淡泊，值得学习的地方还是蛮多的；不过不喜欢的地方也是同他可贵的地方一样多。Vomas,Rafa!

终于啃完啦,果然豆子最爱的还是温网, 最在意的还是08决赛的胜利嘛...但其实没想到描写篇幅第二大的是10年美网唉。里面涉及Novak的部分现在看起来充满了世事无常的感觉啊, 等几年后真退役了再写一本估计侧重会略有不同吧。Anyway, 整本书还是满满的欢乐啊, 一次又一次提自己的强迫症太可爱了, 不过完全没有提到Andy不开心……

在攀登的道路上起起伏伏都是常态, 为所爱事业的专注和努力才能造就伟大

虽然读起来像流水账但是这和我神依旧是红土上的bug有什么关系呢?

2015 reading before the Chinese SPRING FESTIVAL!

两个多月, 终于囫囵吞了个枣

我还是觉得这孩子的价值观绝对是有点扭曲的--

现在看封面这茂盛的头毛简直感慨万千, 写自传果然要趁早

2018 #8 ||

不亏为我心中的GOAT, 刻苦, 谦虚, 隐忍, 坚持…无尽的汗水泪水与伤痛, 造就了手握11座火枪手、17座大满贯的豆子。书中讲到了豆子的成长以及家庭环境对他日后性格的塑造、家庭对他的重要性, 以及抛去场上的无畏气势私下里只是个敏感害羞的大男孩。也从第一视角还原了之前几场史诗级对决, 最后想看到费牛和小德的读后感

What I'm impressed the most and which will also be a lesson I keep in mind for life is that Uncle Toni told Rafa, many kids can't afford racquets for themselves, so never

break the hard-earned racquet in your hand.

豆子是我在高中时期最最迷恋的“偶像”，第一次很偶然在CCTV5看了几眼他的比赛，深深地被他的状态所震撼，每一次挥拍每一次跑动都像是生命中最重要的一次，不遗余力，充满了勃勃生机与昂扬斗志。年少成熟的纳豆有着无与伦比的稳重，几乎没看他在赛场中因为失分出现过暴力的情绪波动，赢得比赛后更多的也是对自己付出的释放。豆子英文水平众所周知，但是这本书就更加方便了同样是英语外来者的我们，太值得豆粉珍藏。

因为是个女孩子，难免因为崇拜豆子而喜欢他，在书里面看到一张他和女朋友玛利亚的照片，看到辅助提及是“我和我的女朋友”那一刻，还是禁不住小小难过了一丢丢，但更多的是对极具夫妻相的一对璧人的祝福，也希望玛利亚能一直陪伴着豆子不离不弃

哈哈，翻着辞典读了快一个月才读完，我真有毅力啊

Vamos!

读一本书了解一个人多一点点

大概是因为在17年的一段很困难的日子读的，最打动&鼓舞我的，是发现球场上看上去永远意志坚定的rafa，私下也有因为伤病灰心沮丧茫然无措的时候，这件事对于所有人都是难的。但rafa一次次的，找回了最好的自己。困难的时候，可以允许自己一时的颓废，但最终还是要做最大的尝试解决问题。

全书有一半的时间在讲费德勒，还有一半的时间在解释自己的各种强迫症，真是难为他了。。。

[Rafa 下载链接1](#)

书评

能保持健康，他可以赢下比任何人更多的大满贯冠军，费德勒—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，使他既能保持谦逊，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，虽然依然还是很表象的，至少以后看...

[Rafa\\_下载链接1](#)