

memorii | jurnale

Nadia Comăneci este un simbol al grației, al disciplinei și al perfecțiunii care a schimbat pentru totdeauna istoria gimnasticii mondiale. În vara anului 1976, la Montréal, o adolescentă de 14 ani reușea imposibilul: obținea primul 10 din istoria Jocurilor Olimpice – o performanță atât de neașteptată, încât tabela electronică nici măcar nu era pregătită să o afișeze. Anul 2026 marchează 50 de ani de la acel moment care a zguduit lumea, transformând numele Nadiei Comăneci într-un reper universal al excelenței. Eleganța, forța interioară și modestia ei au inspirat și continuă să inspire generații întregi. Nadia nu aparține doar României, ci patrimoniului sportului mondial. Pentru noi rămâne una dintre cele mai luminoase dovezi că talentul, munca și curajul pot atinge perfecțiunea.

Redactor: Luisa Neag
Coperta: Angela Rotaru
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
DTP: Florina Vasiliu, Dan Dulgheru

Tipărit la Master Print Super Offset

Nadia Comăneci
Letters to a Young Gymnast
© 2004 by Nadia Comaneci
First published in the United States by Basic Books,
a member of Perseus Books Group

© HUMANITAS, 2004, 2026

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Comăneci, Nadia
Scrisori către o tânără gimnastă / Nadia Comăneci;
trad. din engleză de Octav Bozîntan;
cu un interviu de Andrei Nourescu; pref. de Radu Paraschivescu;
postf. de Andreea Esca. – București: Humanitas, 2026
ISBN 978-973-50-9226-9
I. Bozîntan, Octav (trad.)
II. Nourescu, Andrei (interviu)
III. Paraschivescu, Radu (pref.)
IV. Esca, Andreea (pref.)
821.135.1

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021.408.83.50, fax 021.408.83.51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 0723.684.194

*Dedic această carte celui care îmi este atât soț,
cât și cel mai bun prieten, Bart Conner. De la
primul nostru sărut, din 1976, drumul a fost
tare lung și nu-mi imaginez că l-aș fi putut face
alături de altcineva, sau că ar putea exista un
altul despre care să fiu mai mândră că-l pot
numi tovarășul meu de viață.*

*Mulțumesc familiei pentru întregul sprijin și
pentru toată dragostea, precum și lui Paul Ziert
pentru prietenia și bunătatea sa.*

*Românilor le spun că sunt mândră că sunt de-a
voastră și că țara noastră îmi e ca un cămin.*

*De asemenea, îi mulțumesc lui Nancy Anne
Richardson Fisher pentru talentul, entuzias-
mul și energia investite în scrierea acestei cărți.*

Cuprins

<i>Roboțel cu suflețel</i>	
Prefață de Radu Paraschivescu	9
<i>Cronologie</i>	13
SCRISORI CĂTRE O TÂNĂRĂ GIMNASTĂ	
<i>Dragă Nadia, povestește-mi totul...</i>	21
<i>Visul</i>	23
<i>Începuturi</i>	37
<i>Nevoia</i>	44
<i>O viață disciplinată</i>	67
<i>Adolescență zbuciumată</i>	79
<i>Scorpionul</i>	90
<i>Curajoasă?</i>	111
<i>Lupta</i>	123
<i>Urletul</i>	130
<i>Povești cu zâne</i>	145
<i>Evadarea</i>	149
<i>Acomodarea</i>	163
<i>O gură de aer proaspăt</i>	179
<i>2026 – Anul Zeiței de la Montréal</i>	
Interviu de Andrei Nourescu	191
<i>Există un cuvânt care impresionează, intimidază și inspiră în același timp: PERFORMANȚĂ!</i>	
Editorial de Andreea Esca	203
<i>Credite foto</i>	207

Roboțel cu suflețel

PREFAȚĂ DE RADU PARASCHIVESCU

Când îți dai seama că ai mai mult timp trăit decât timp *de* trăit, te curentează o întrebare: când au trecut toți anii ăștia? Întrebarea își păstrează intensitatea și patosul când constăți că se împlinește acuși o jumătate de secol de la un moment unic. De la ceva care a luat prin surprindere planeta, firea omenească și tabelele de afișaj dinăuntru unei săli de sport. Momentul e ziua de 18 iulie 1976, în plină desfășurare a ediției de la Montréal a Jocurilor Olimpice de vară. O găgălice cu coadă de cal și mimică de Buster Keaton taie respirația publicului la paralele inegale și obligă tabela de afișaj să-și arate rușinată neputința. „1.00“ scrie pe tabelă, fiindcă 10.00 e de negândit. Zece înseamnă perfecțiune, or așa ceva nu există în nici un sport, cu atât mai puțin în gimnastică. La fel gândeau și unii profesori de modă veche pe vremuri. Nu v-au povestit părinții sau bunicii? „Zece e pentru Dumnezeu, nouă pentru mine, iar pentru voi, de la opt în jos.“

Găgălicea n-a împlinit cincisprezece ani. O cheamă Nadia Elena Comănești și culege primul 1.00/10.00 dintr-o serie de șapte la aceeași ediție a Jocurilor. Sunt cu un an mai mare decât ea, mă uit la televizor în creierii unei nopți bucureștene și încerc să pricep din ce e făcut boțul ăsta de carne care sfidează gravitația, codul de

punctaj, ierarhiile și logica întrecerii. Nu reușesc. Simt, în schimb, un lucru: că, pe bârnă sau la paralele, la sol sau la sărituri, Nadia pare o alcătuire venită din viitorul gimnasticii. Aveam să-mi spun de multe ori, peste ani, că Nadia a fost pentru sportul ei cam ce a fost Pink Floyd pentru muzică. O formă de-a topi timpurile și lumea. Un duh înaripat de undeva dinăuntru, care a găsit mereu ceva nou, la îndemâna nimănui altcuiva. O expresie a grației concentrate, a preciziei deprinse în mii de ore de antrenamente, a ingeniozității aiuritoare. Pe scurt, a perfecțiunii. Fiindcă, da, în 1976, la Montréal, Nadia a fost perfectă.

Cartea Nadiei, *Scrisori către o tânără gimnastă*, re- apare la Humanitas când se împlinesc cincizeci de ani de la Jocurile Olimpice de la Montréal. Este o ediție nouă, îmbogățită, gata să onoreze cum se cuvine momentul aniversar. O ediție în care îmi permit să reiau câteva cuvinte scrise pe coperta primei ediții: „Nadia le spune celor care vor s-o audă că nu s-a născut prințesă, nu și-a uitat trecutul și nu și-a șters prietenii din agendă. Totodată, ea scrie o serie de minieseuri care pot să pară rețete ale succesului, dar nu sunt. Rostul lor e să le deschidă ochii candidizilor care nu știu că gramul de aur înseamnă un litru de sudoare. Și să-i invite la cumpătare pe toți cei care văd în mării sportivi niște aspiratoare de privilegii și nimic mai mult“.

Astăzi știm mai multe despre Nadia Comăneci. Și nu doar din *Nadia* lui Ioan Chirilă (Editura Sport-Turism, 1977). *Nadia și Securitatea*, cartea lui Stejărel Olaru (Editura Epica, 2021), pătrunde în culisele unei vieți care n-a însemnat lapte și miere, ci privațiuni, jigniri și chelfăneli. Abuzuri și înfometări. Apelative brutale și grimase. Pofte curmate și înghițit în sec. Adultul împlinit de azi, supercampiona răsfățată cu distincții planetare

și cu o familie de basm hollywoodian, are un trecut care ar da coșmaruri oricui. Ce tristețe amară, să fii cea mai bună gimnastă a lumii și să te plimbi pe Calea Victoriei mestecând pe ascuns o felie de cașcaval. Să trăiești în păienjeniușul Securității, care-ți montează paznici chiar și în echipa cu care repeți la antrenamente. Să te sature și să treci granița pradă disperării. Astăzi Nadia e solară. Echilibrul desăvârșit de pe bârna din 1976 a trecut în viața ei americană. Numai că trecutul e un monstru ușor de stârnit și greu de adormit la loc. O știi toți cei care au pățimit fără vină.

În aprilie 2026, la Gala Laureus de la Madrid, Nadia Comăneci primește un premiu care-i reconfirmă prezența printre cei mai mari sportivi din toate timpurile. După o *laudatio* rostită de Simone Biles, o Nadia înlăcrimată spune: „Am realizat cât de multe am învățat din faptul că am fost implicată în sport. Nu este importantă doar educația. Sportul te educă de asemenea. Îți învață pe copii cum să se ridice când cad, cum să-și gestioneze viața când sunt triști, cum să fie responsabili față de coechipierii lor și cum să fie prezenți chiar și când nu se simt bine într-o zi“.

„Și mâine e o zi“, spune Scarlett O’Hara. Nadia o confirmă. Contează prea puțin căzătura de pe aparat, depunctarea sau eșecul de-o zi. Important e să știi s-o iei de la capăt și, făcând-o, să nu-ți pierzi speranța și surâsul. Cât timp își făcea exercițiile la Montréal, Nadia era un roboțel incapabil de eroare. După aterizare, chipul i se deschidea într-un zâmbet cu toată gura și din tot sufletul. Ca pentru a celebra ziua în curs și pe cele de după. Ca pentru a lua parte, ca noi toți, la un miracol de a cărui splendoare nu ne dăm seama pe loc, fără ca asta să-l ciobească în vreun fel.

Cronologie

- 1961 12 noiembrie – se naște la Onești, județul Bacău. Tatăl ei, Gheorghe Comănesci, era mecanic auto, iar mama, Ștefania Alexandrina, era casnică.
- 1966 (5 ani) – începe să practice gimnastica la echipa locală AS Flacăra Onești, sub îndrumarea antrenorilor Marcel Duncan și Maria Simionescu.
- 1967 (6 ani) – este selectată pentru a urma școala experimentală de gimnastică înființată de Béla și Márta Károlyi.
- 1970 (9 ani) – concurează pentru echipa orașului natal la Campionatele Naționale de Gimnastică ale României și devine cea mai tânără gimnastă câștigătoare a acestora.
- 1971 (10 ani) – participă la prima competiție internațională, un concurs bilateral de juniori între România și Iugoslavia, unde câștigă primul său titlu la individual compus și contribuie la obținerea medaliei de aur pe echipe.
- 1973 (12 ani) – câștigă aurul la individual compus, precum și la sărituri și paralele inegale, la Turneul Prieteniei (Drujba), o competiție internațională importantă pentru gimnastele junioare, care a avut loc la Gera, în Germania de Est.
- 1975 (14 ani) – domină Campionatele Europene de Gimnastică Artistică de la Skien, Norvegia. Câștigă aurul la individual compus și la toate probele, cu excepția exercițiului la sol, unde obține locul secund.
- câștigă competiția Champions All, la Londra.
 - se clasează pe primul loc la Campionatele Naționale de Gimnastică ale României, la individual compus, sărituri, bârnă și paralele.

- câștigă aurul la concursul preolimpic de la Montréal, la individual compus și bârnă, precum și argintul la sărituri, sol și paralele.
- 1976 (15 ani) – în luna martie concurează la prima ediție a competiției American Cup, desfășurată la Madison Square Garden, la New York.
- îl întâlnește pentru prima oară pe gimnastul american Bart Conner, pe atunci în vârstă de 18 ani.
 - 17 iulie – 1 august – domină Jocurile Olimpice de vară de la Montréal, devenind prima gimnastă care a primit un scor perfect: 10.00. Câștigă în total trei medalii de aur, la individual compus, bârnă și paralele inegale. De asemenea, câștigă o medalie de bronz la sol și una de argint ca parte a echipei la competiția pe echipe.
- Omega SA, producătorul oficial al tabelii de scor pentru Jocurile Olimpice, considerând că niciodată un concurent nu va primi un zece perfect, nu programase tabela să afișeze această notă. Astfel, scorul perfect al Nadiei Comăneci a apărut ca „1.00“, singurul mod prin care arbitrii puteau arăta că primise 10.*
- Este prima gimnastă din România care câștigă titlul olimpic la individual compus. De asemenea, deține recordul ca cea mai tânără campioană olimpică la individual compus din istorie, la vârsta de 14 ani.*
- primește titlul de „Personalitatea Sportivă a Anului“, acordat de BBC, și pe cel de „Sportiva Anului“, acordat de Associated Press, iar în România primește Medalia de Aur „Secera și Ciocanul“ și este numită „Erou al Muncii Socialiste“.
- 1977 (16 ani) – participă la Campionatul European de Gimnastică Artistică Feminină desfășurat la Praga, unde câștigă medalia de aur la individual compus. În finală, notele sunt controversate, motiv pentru care delegația română decide să se retragă din concurs înainte de finalizarea probelor pe aparate. Nadia însă este la înălțime, obținând nota 10 la bârnă.
- pe 23 august, Federația Română de Gimnastică decide ca Nadia să fie separată de antrenorii săi, familia Károlyi, și o trimite la București, pentru a se antrena în Complexul

- Sportiv „23 August“. Nadia nu este mulțumită de această schimbare, capacitățile ei sportive fiind afectate și de unele schimbări la nivel corporal.
- 1978 (17 ani) – participă la Campionatul Mondial de la Strasbourg, fiind cu 7 centimetri mai înaltă și aproape 10 kilograme mai grea decât la Jocurile Olimpice din 1976. O cădere de la paralele inegale duce la un loc patru la individual compus. A câștigat totuși titlul mondial la bârnă și o medalie de argint la sărituri.
– i se permite să se întoarcă la Deva și să se antreneze din nou cu familia Károlyi.
- 1979 (18 ani) – devine campioană europeană absolută la individual compus pentru a treia oară consecutiv, în cadrul Campionatelor Europene de Gimnastică de la Copenhaga, fiind prima gimnastă care a câștigat de trei ori la rând acest titlu.
– în decembrie, la Campionatul Mondial din Fort Worth, Texas, conduce clasamentul după competiția obligatorie. Înainte de partea opțională a competiției pe echipe, este internată în spital din cauza unei infecții la încheietura mâinii. În pofida recomandărilor medicale, pleacă de la spital și concurează la bârnă, unde primește un 9,95. Ca urmare, echipa României obține prima medalie de aur pe echipe.
- 1980 (19 ani) – câștigă alte două medalii de aur și obține încă două note de 10 (una la bârnă și una la sol) la Jocurile Olimpice de vară din 1980, de la Moscova. Tot atunci primește două medalii de argint, una la competiția pe echipe și una la individual compus. Până la Jocurile Olimpice de vară din 2020, ea rămâne singura gimnastă care a obținut medalia de aur olimpică la bârnă.
- 1981 (20 ani) – Primește Ordinul „Meritul Sportiv“ clasa I „pentru rezultatele deosebite obținute la Jocurile Olimpice de vară de la Moscova din 1980, precum și pentru contribuția adusă la dezvoltarea activității sportive și la creșterea prestigiului sportului românesc pe plan internațional“.
– Federația de Gimnastică o informează că va face parte dintr-un turneu oficial în Statele Unite numit „Nadia '81“, condus de antrenorii ei, Béla și Márta Károlyi.

În timpul acestui turneu, echipa Nadiei a mers într-un autocar alături de gimnaștii americani; era a treia oară când îl întâlnea pe Bart Conner. Mai târziu, își amintește că s-a gândit: „Conner era drăguț. Sărea prin autobuz vorbind cu toată lumea – era incredibil de prietenos și amuzant“.

- Soții Károlyi decid să părăsească echipa – și țara – în ultima zi a turneului, alături de coregraful Géza Pozsár. Nadia nu dorește să li se alătore și se întoarce acasă. După fuga familiei Károlyi, viața Nadiei în România se schimbă radical. Toate activitățile încep să-i fie strict monitorizate de autorități și nu mai are permisiunea de a călători în afara țării.
- 1984 (23 ani) – participă totuși la Jocurile Olimpice de vară din 1984 de la Los Angeles, ca observator din partea delegației române, și nu ca membru al echipei. Nu i se permite să vorbească cu Béla Károlyi și este urmărită îndeaproape pe tot parcursul vizitei.
 - După această călătorie, îi este restricționat dreptul de a părăsi România, cu excepția câtorva vizite la Moscova și în Cuba. Securitatea o supraveghează non-stop.
 - Are loc ceremonia oficială de retragere la București, asistată de președintele Comitetului Olimpic Internațional.
- 27 noiembrie 1989 (28 ani) – fuge clandestin din țară, împreună cu un grup de alți români, traversând granița Ungaria–România în apropiere de Cenad. Sunt conduși de Constantin Panait, un român care va primi ulterior cetățenie americană. Călătoresc în cea mai mare parte a timpului pe jos, noaptea, traversând astfel Ungaria și Austria, iar în cele din urmă reușesc să ia un avion către Statele Unite.
- 1990 (29 ani) – Este prima româncă inclusă în The International Women’s Sports Hall of Fame, care recunoaște realizările sportive și pe cele în calitate de antrenor ale femeilor. Selecțiile se fac la nivel mondial, potențialele candidate fiind propuse de organizații sportive, istorici ai sportului și publicul larg.
- 1991 (30 ani) – se mută în Oklahoma pentru a-l ajuta pe Bart Conner, cu care între timp se împrietenește, la școala sa de gimnastică.

- 1992 (31 ani) – Fondează împreună The Bart Conner Gymnastics Academy în Norman, Oklahoma, în prezent unul dintre cele mai mari și mai bine dotate centre de gimnastică din Statele Unite.
- 1996 (35 ani) – se căsătorește cu Bart Conner. Nunta are loc în țară și e transmisă live la Televiziunea Națională.
- 1998 (37 ani) – Primește premiul „Marca Leyenda“, acordat de ziarul spaniol *Marca* celor mai buni sportivi din istorie. De la începuturile sale în 1997, peste 80 de sportivi din toată lumea au primit acest premiu.
– Primește Premiul Memorial „Flo Hyman“, o distincție anuală acordată între 1987 și 2004 de către Women’s Sports Foundation din SUA.
- 1999 (38 ani) – Este desemnată la Viena atleta secolului, fiind prima gimnastă româncă inclusă în International Gymnastics Hall of Fame.
– devine prima sportivă invitată să vorbească la Națiunile Unite, pentru a lansa Anul 2000, „Anul Internațional al Voluntariatului“.
- 2001 (40 ani) – primește cetățenia americană, dar și-o păstrează și pe cea română.
- 2004 (43 ani) – Primește pentru a doua oară „Ordinul Olimpic“ din partea Comitetului Olimpic Internațional, fiind singura sportivă din lume onorată cu această distincție de două ori.
- 2006 (45 ani) – se naște Dylan, fiul Nadiei și al lui Bart Conner.
- 2012 4 iulie (51 ani) – este invitată specială la cea de-a 50-a ediție a Ceremoniei de Naturalizare de Ziua Independenței de la Monticello, fiind prima sportivă invitată să vorbească la această ceremonie.
- 2013 (52 ani) – Înmânează pentru prima oară „Premiul Nadia Comăneci pentru Spirit Sportiv“, o distincție acordată de International Gymnastics Hall of Fame unei gimnaste care demonstrează un spirit sportiv deosebit sau fair-play.
- 2016 (55 ani) – Este desemnată „Great Immigrant Honoree“ pentru anul 2016 de către Carnegie Corporation of New York. Premiul recunoaște meritele cetățenilor naturalizați care au adus contribuții semnificative societății americane, subliniind impactul pe care l-a avut în calitate de sportivă inovatoare și filantropă.

- 2017 (56 ani) – Este recunoscută drept una dintre cele 100 de femei de succes ale anului de către BBC.
– O zonă din Parcul Olimpic din Montréal este redenumită „Place Nadia Comaneci“.
- 2021 (60 ani) – Președintele Klaus Iohannis o decorează cu Ordinul Național „Steaua României“ în grad de Mare Ofițer, chiar în ziua în care a împlinit vârsta de 60 de ani.
- 2024 (63 ani) – Încep filmările la documentarul *Nadia*, care va fi lansat în 2026, oficial „Anul Nadiei Comănechi“, realizat de regizorul Tudor Giurgiu.
- 2025 (64 ani) – Devine ambasadoarea campaniei „Lessons of Worth“ a brandului L’Oréal Paris în România.
- 2026 (65 ani) Primește „Premiul pentru întreaga carieră“ la Gala Premiilor Laureus, eveniment găzduit de Palatul Cibleles din Madrid. Trofeul i-a fost înmănat de campionul olimpic la gimnastică Bart Connors, soțul ei. Nadia Comănechi se numără printre membrii Laureus World Sports Academy, o asociație care reunește peste 60 dintre cei mai buni sportivi ai tuturor timpurilor și care anual decernează premii.

SCRISORI CĂTRE O TÂNĂRĂ GIMNASTĂ

*Dragă Nadia,
povestește-mi totul...*

Dragă prietenă,

Nu știu nici eu chiar totul. M-ai rugat să începem o corespondență, sperând că viața mea îți va servi drept model. Am oarecare rezerve. Până acum n-am scris despre mine, deoarece am considerat că existența e prea scurtă ca s-o petreci contemplând trecutul.

Tu crezi că în evoluția mea se găsesc răspunsuri legate de problema dăruirii, a forței, a curajului, a influențelor, viselor și victoriilor, a încercărilor și a dragostei. Mă uit la aceste cuvinte și constat că ele sunt episoade rămase undeva în memorie. Mă ispitești să scot la iveală povești uitate și să retrăiesc clipe celeste sau întunecate ca iadul.

Cu speranța că experiențele mele îți vor aduce măcar o umbră de ajutor, voi încerca să-ți răspund. Nu uita că acestea sunt părți din viața mea, iar tu trebuie s-o construiești pe a ta cu aceeași grijă și aceeași sinceritate, fără opreliști.

Nadia Comăneci

Visul

La paralele inegale există două elemente care-mi poartă numele. Cel dintâi se numește Saltul Comăneci. Salt este termenul general pentru o răsucire aeriană cu desprindere. Pentru a realiza Saltul Comăneci, gimnasta aflată dedesubtul barei de sus începe cu o priză verticală. Menținând priza, ea balansează înapoi, se ridică deasupra acesteia deschizând picioarele în echer și, odată ajunsă acolo, execută cu o desprindere, menținând poziția, o rotire de 360 de grade, reprinzându-se de aceeași bară.

În gimnastică, elementele sunt clasificate progresiv, de la cele ușoare până la cele mai complicate. Elementul din grupa A este cel mai simplu; urmează gradele de dificultate B, C, D, E și super-E. Ultimul e cel mai greu și doar câteva gimnaste din întreaga lume îl pot executa. Saltul Comăneci este încadrat în grupa E. Chiar și acum, la 50 de ani de la Olimpiada din 1976, foarte puține gimnaste îndrăznesc să-l abordeze.

Mă bântuie un vis obsedant. În el două tinere cu părul lung și castaniu plutesc pe deasupra patului meu. Sunt acoperite de cămăși de noapte albe, care le ascund picioarele lungi, însă nu și labele desculțe. Stau cu fața în sus sub pătură și mă uit la ele. Sunt drăguțe și nu-mi provoacă frică. Parcă în transă, doresc să fiu asemenea