

Předmluva Williama Davise,
autora bestselleru Život bez pšenice

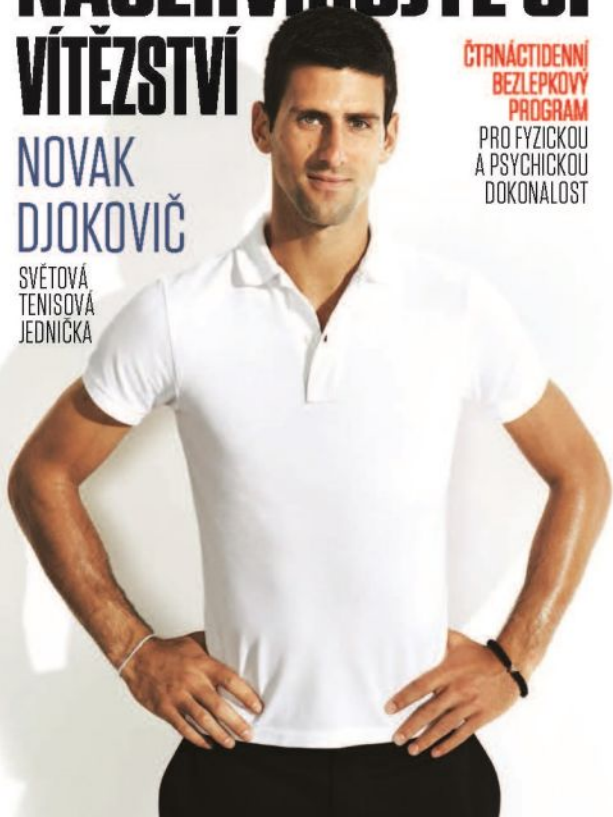
NASERVÍRUJTE SI VÍTĚZSTVÍ

NOVAK
DJOKOVIČ

SVĚTOVÁ
TENISOVÁ
JEDNIČKA

ČTRNÁCTIDENNÍ
BEZPEKOVÝ
PROGRAM

PRO FYZICKOU
A PSYCHICKOU
DOKONALOST



NASERVÍRUJTE SI VÍTĚZSTVÍ

NASERVÍRUJTE SI VÍTĚZSTVÍ

Čtrnáctidenní plán bezlepkové diety
pro fyzickou a mentální dokonalost

NOVAK DJOKOVIČ

Předmluva William Davis, M. D.



NOVAK DJOKOVIC
SERVE TO WIN

NOVAK DJOKOVIČ
NASERVÍRUJTE SI VÍTĚZSTVÍ

Zinc Ink
Ballantine Books
New York

Žádná kniha nemůže nahradit diagnostickou expertízu a odborné poradenství důvěryhodného lékaře. Prosím, poraďte se s lékařem dříve, než uděláte nějaké rozhodnutí, které by mohlo ovlivnit vaše zdraví, obzvláště pokud trpíte nějakým onemocněním nebo máte příznaky, které mohou vyžadovat léčbu.

Copyright © 2013 Novak Djoković
Copyright © TIMY PARTNERS, spol. s r.o.
Všechna práva vyhrazena.
Překlad: Martina Kučerová
Jazykový redaktor: Ondřej Kučera
Vydalo vydavatelství TIMY PARTNERS spol. s r. o.
Pražská 5
811 04 Bratislava
Sazba: LAYOUT s.r.o., Bratislava, www.layout.sk

ISBN 978-80-89311-53-8
Druhé vydání 2015

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována, uchovávána v informačním systému nebo rozšiřována elektronicky, mechanicky, fotokopii nebo jiným způsobem bez předchozího písemného souhlasu majitele práv.

*Mé rodině a přátelům, trenérům a týmovým
kolegům, kteří se mnou pracují dlouho
a tvrdě, aby se můj sen stal skutečností.*

Jeleně Rističové, která pro mě znamená vše.

A srbskému lidu.

Obživu získáváme z toho, co dostáváme,
ale život tvoříme tím, co dáváme.

Winston Churchill

OBSAH

Předmluva Williama Davise, M. D.	11
Úvod: Dieta, která mě změnila	15
1. Bekhendy a protiletecké kryty	31
2. Sladká chuť vítězství	40
3. Jak otevřená mysl změnila mé tělo	50
4. Co vás zpomaluje?	60
5. Naservírujte si vítězství	86
6. Trénink mysli	112
7. Trénink těla	129
9. Šampionův talíř	141
Doslov	176
Poděkování	180
Příloha: Průvodce dobrým jídlem	182

PŘEDMLUVA

V RCHOLNÉ LIDSKÉ PŘEDSTAVENÍ: toho dosáhl Novak Djoković ve světě tenisu. Pouze několik vyvolených se dostane na tuhle úroveň v jakémkoli oboru, vyžaduje to kombinaci talentu, kuráže a odhodlání – a odstranění všech překážek.

Je to cíl veškerého lidského úsilí, od kvantové fyziky, přes počítačové programy až po tenis. Pro spoustu z nás je ten vrchol nedosažitelný vzhledem k fyzickým a psychickým překážkám, které stojí v cestě využití potenciálu, jež naše tělo a mysl má.

Novak Djoković překonal obrovská protivenství a dosáhl výjimečného místa v tenisové historii. Zkušenosti přitom získával v Srbsku, v zemi, v které byl tenis prakticky neznámý. Svou disciplínu piloval v rodném Bělehradu v průběhu válečného konfliktu v Kosovu, kdy se jeho rodina měsíce skrývala v protileteckých krytech. A stejně po

překonání všech těch překážek tohoto šampiona málem porazila jedna věc. Moderní pšenice.

Sledoval jsem jeho čtvrtfinále na Australian Open 2010 proti Jo-Wilfriedu Tsongovi a nemohl jsem si pomoci, ale měl jsem pocit, že něco Djokovićovi brání předvádět maximální výkon: netrefený úder, o milisekundu rozhozené načasování, ucuknutí při tvrdém returnu a ošetření ve čtvrtém setu, kdy měl zjevně problémy s břichem. Výsledkem byla prohra po několika hodinách utrpení. Finále Australian Open 2012 proti Rafaelu Nadalovi bylo něco úplně jiného: Djoković hrál chytře, sebevědomě a kontroloval hru – jeho výkon byl jedním slovem dokonalý. Jak mohlo k takové změně dojít? Jednoduše. Djoković odstranil překážky k tomu, aby mohl svůj fyzický i psychický výkon dostat na maximum, tím, že dělal přesný opak toho, co nám opakovane radí všechny tradiční výživové teorie: odstranil ze svého jídelníčku „zdravé celozrnné obiloviny“.

Výsledkem byly tři vyhrané grandslamové turnaje v roce 2011 (Australian Open, Wimbledon, US Open) a posun na první místo světového žebříčku. Jeho výkony ohromily ostatní špičkové hráče, Rafael Nadal se dokonce vyjádřil, že Djokovićova hra představuje „nejvyšší úroveň tenisu, jakou jsem kdy viděl“.

Jak ale může odstranění všudypřítomného prvku z lidského jídelníčku - protože pšenice se nachází prakticky ve všech zpracovávaných potravinách - katapultovat výkony sportovce do takových výšek a dovolit mu uplatnit veškerý jeho fyzický i psychický potenciál? Přesně to je otázka, jejímuž pochopení jsem věnoval několik posledních let. Proč moderní pšenice, produkt manipulace genetiky a země-

dělského byznysu, může narušit mentální i fyzický výkon, bez ohledu na talent, schopnosti a úsilí?

Viděl jsem ohromující účinky. Moderní pšenice dokáže zničit trávicí systém, způsobuje stavy od problémů s žlučedními šťávami až po ulcerózní kolitidu (chronické onemocnění střevní sliznice) a další formy bolestí břicha. Může vyvolat zánět a autoimunitní onemocnění (revmatoidní artritidu, Hashimotovu tyreoiditidu). Zároveň může odhalit nebo zhoršit psychické problémy, jako jsou paranoia a schizofrenie, způsobit výbuchy v chování a zkomplikovat učení u dětí s poruchou autistického spektra. Vzhledem k jedinečnému efektu stimulace chuti může způsobit zvýšení tělesné hmotnosti, zejména v oblasti břicha, takže i sportovci, kteří každý den trénují, mají nadváhu. Může ovlivnit jejich sportovní výkon vyvoláním stavů jako je „mlha“, únava, narušený hormonální systém, které nakonec způsobí fyzický a emocionální válec, který může zasáhnout kohokoliv a kdykoliv.

Djokoviče to dostihlo v onom zápase proti Tsongovi v roce 2010 - v zápase, o kterém věděl, že ho měl vyhrát.

Jako otec profesionální tenistky mohu pouze začít doceňovat výjimečný čas a úsilí, které je nutné věnovat tomu, aby se člověk dostal na špičku tenisového světa. Ze všech těch překážek, které je nutné překonat k vystoupání na fyzický i psychický vrchol, jak se mu může dostat do cesty takový jednoduchý nutriční omyl? Protože jíst pšenici bylo vždycky něco samozřejmého, i na úrovni vysoce profesionálních sportovců, kde má potenciál zničit výkon, rozhodit mentální koncentraci a poslat šampiona do kolen.

Tohle je nové období sportovních výkonů. Tohle je nové období v transformaci nás samotných do všech sfér života. Je to nová éra v odmítání obvyklé rady konzumovat víc „zdravých celozrnných potravin“.

Zkušenost pana Djokoviče přesně odpovídá tomu, co jsem vypožoroval na stovkách tisíců, možná milionech lidí, kteří uposlechli radu vyřadit ze svého jídelníčku moderní pšenici: závratné zlepšení zdraví a života.

Jsem nadšený z toho, že tak veřejně známá osoba jako Novak Djoković, někdo, koho obdivují a komu důvěřují miliony tenisových fanoušků, se rozhodl promluvit o této problematice a na svém úspěšném příkladu ukázal, čeho lze dosáhnout díky výjimečné odhodlanosti a tvrdé práci, znásobené správným pohledem na maximalizaci výkonů prostřednictvím stravy.

William Davis, Md. D.

www.wheatbellyblog.com

Autor bestselleru *New York Times* s názvem „*Pšeničné břicho: Zbavte se pšenice, břicha a najděte svou cestu zpátky ke zdravilčesky vyšlo pod názvem Život bez pšenice*“ a dalšího bestselleru *New York Times* „*Kuchařka pro pšeničné břicho*“

Dieta, která mě změnila

TÉMĚŘ ZE DNA AŽ K SVĚTOVÉMU ŠAMPIONOVÍ
- ZA 18 MĚSÍCŮ

KDYŽ UŽ JSEM SAHAL PO VRCHOLU, spadl jsem na dno. Bylo mi devatenáct let, coby neznámý kluk ze země sužované válkou jsem náhle vlétl na profesionální scénu a do finále na Croatian Open 2006. Za sebou jsem měl šňůru devíti vítězných zápasů a ve finále jsem měl nakročeno k tomu, abych si vybudoval výrazné vedení. Publikum bylo na mé straně, můj tým mě hecoval.

Ale já je stejně neslyšel. Slyšel jsem jen hukot v hlavě. A vše, co jsem cítil, byla bolest. V nosu mě štípalo, něco mi svíralo hrudník a nohy jsem měl z olova.

Koukl jsem přes síť na svého soupeře Stanislasa Wawrinku. Podíval jsem se do hlediště, kde seděla moje matka. A pak si mě najednou gravitace přitáhla na oranžový antukový kurt, koukal jsem na chorvatské nebe, hrudník se mi zvedal. Prokletí - záhadná síla, která mi bez varování vzala veškerou energii – zase jednou udeřila.

Bez ohledu na to, jak prudce jsem se nadechoval, vzduch prostě nepřicházel.

Můj otec Srdjan vběhl na kurt, s doktorem mě zvedli a posadili na židli. Koukl jsem na matku, která vzlykala v hledišti, a pochopil jsem. Tenhle turnaj skončil. A můj životní sen možná taky.

Většina lidí se nerozhoduje, co chce od života, v šesti letech, ale já ano. Třináct let předtím jsem seděl v našem útulném obývacím nad pizzerií rodičů v odlehklém horském středisku Kopaonik na srbském venkově a koukal, jak Pete Sampras vyhrál Wimbledon. Tehdy jsem věděl: jednoho dne tam budu já.

Nikdo, koho jsem znal, nehrál tenis. V Srbsku byl tenis stejně „malý“ sport jako třeba šerm. A záře Londýna byla stejně tak daleko jako vzdálenost metropole od opuštěného malého střediska, kde žila moje rodina. Ale od toho momentu jsem věděl, co chci víc než cokoli jiného: chci zvednout nad hlavu vítěznou trofej ve Wimbledonu, slyšet publikum, jak mi tleská, vědět, že jsem se právě stal světovou jedničkou.

Když mi byly čtyři roky, koupili mi rodiče raketu v duhových barvách a k tomu míče, a já dokázal trávit hodiny tím, že jsem hrál o zeď restaurace. Ale od momentu, kdy jsem toho dne viděl Samprase, jsem věděl... Dalších třináct

let jsem věnoval každický den svého života dosažení svého cíle. Má rodina, která udělala nespočet obětí, přátelé, kteří mě od počátku povzbuzovali, moji trenéři a fanoušci - všichni se spojili, aby mě dostali tak blízko splnění mého snu, jak jen to šlo.

Jenže ve mně také bylo něco nalomeného. Nebyl jsem zdravý, nebyl jsem fit. Někdo tomu říkal alergie, někdo mluvil o astmatu, někteří prostě tvrdili, že nejsem ve formě. Jenže bez ohledu na to, jak se to nazvalo, nikdo nevěděl, co s tím dělat.

Nebylo to poprvé, co jsem na velkém turnaji zkolaboval. O rok dříve, když jsem byl ve světovém žebříčku na 153. místě, jsem při své premiéře na Roland Garros vzal překvapivě první set osmému nasazenému Guillermu Coriovi. Ale ve třetí sadě jsem za sebou začal tahat nohy, nebyl jsem schopný dýchat, rezignoval jsem. „Bylo zřejmé, že po chvíli byl unavený,“ všiml si tehdy i Coria. „Když jste fit, měl byste být schopen hrát dlouhý zápas v horkém počasí.“

O tři měsíce později jsem v prvním kole US Open nastoupil proti Gaëlu Monfilsovi a doslova jsem se na kurtu zhroutil. V téměř třicetistupňovém vlhkém horku jsem ležel na zádech jako velryba vyvrhnutá na břehu, popadal dech a čekal na lékaře. Po čtyřech trapných přestávkách na ošetření jsem ten zápas vyhrál, ale cestou z kurtu mě vypískali a moje kondice se na turnaji stala hlavním tématem. „Možná by měl pár věcí změnit,“ doporučil mi Monfils.

Snažil jsem se. V současném profesionálním tenisu rozhoduje i ta nejjemnější změna ve zvycích, fyzické kondici a nastavení mysli. Trénoval jsem každý den ráno i odpo-

ledne, posiloval jsem, jezdil jsem na rotopedu nebo běhal hodiny v kuse každyčký den. Dokud jsem ale nebyl zdravý, nemělo to smysl. Změnil jsem kondiční trenéry, hledal jsem nový režim. Měnil jsem kouče, protože jsem myslel, že nějaká změna v technice mě od tohoto prokletí osvobodí. Podstoupil jsem operaci nosní přepážky v naději, že budu moct lépe dýchat. Každá z těch změn trochu pomohla. Sezonu po sezoně jsem byl silnější a zdravější. V roce 2007 jsem se stal teprve druhým hráčem, který porazil Rogera Federera i Rafaela Nadala od jejich nástupu na přední pozice na světě.

Ale pokaždé, když jsem udělal nějaký krok směrem ke svému snu, jsem cítil, jako kdybych měl kolem těla provazy, které mě táhnou zpátky. Profesionální tenis má jednu nepřetržitou jedenáctiměsíční sezonu a klíčem k vyrovnanosti je schopnost rychle se zotavit mezi zápasy. Já vyhrál jeden turnaj, pak nečekaně zkolaboval na dalším, ovládl jsem maratonský duel a pak odstoupil v dalším kole.

Možná můj problém nebyl fyzický, ale psychický: zkusil jsem meditaci, pak jógu, abych zklidnil mysl. Trénink už byl obsesí: Každyčký den, čtrnáct hodin denně, jsem nedělal nic jiného, než se snažil zlepšit mentální i fyzickou stránku hry. A mezitím jsem se dostal mezi deset nejlepších tenistů na světě.

Ale měl jsem sen a ten nebyl být *jedním* z nejlepších. Byli tu dva hráči, kteří byli nejlepší - Federer a Nadal - a pro ně jsem byl pouze občasná nepříjemnost, která může odpadnout, kdykoli jde do tuhého. Tihle hráči byli naprostá elita, já zůstával zaseknutý někde ve druhé linii.

V lednu 2008 jsem vyhrál první grandslam, Australian Open - to byl zlom. Ale o rok později proti Andymu Roddickovi jsem musel zase jednou odstoupit z turnaje. Obhájce titulu a vzdává?! Co mi bylo? „Křeče, ptačí chřipka, antrax, SARS, nachlazení a rýma,“ žertoval Roddick o tom, jak často jsem býval nemocný. I Roger Federer, který se obvykle chová jako gentleman, mě v rozhovorech s novináři odepsal: „Připadá mi to jako vtip, když dojde na jeho zranění.“

Na konci roku 2009 jsem dokonce přesunul svou tréninkovou základnu do Abú Zabí - v naději, že trénink v horkém prostředí Perského zálivu mi pomůže lépe se připravit na Australian Open v Melbourne. Možná se líp aklimatizuji a konečně tu věc porazím.

A ze začátku to vypadalo, že jsem to opravdu dokázal. Sedmadvacátého ledna 2010 jsem hrál čtvrtfinále, poté co jsem v průběhu turnaje decimoval konkurenci. Na druhé straně kurtu stál Jo-Wilfried Tsonga, desátý tenista světa. Já byl trojka. Dva roky předtím, ve svých jednadvaceti letech, jsem ho na stejném kurtu na cestě za svým prvním grandslamovým titulem porazil. A teď jsem potřeboval být stejně dobrý. Ne, lepší.

Tsonga, to je 90 kilogramů svalů, jeden z nejsilnějších a největších tenistů na okruhu a jeho servis létá rychlostí 225 km/h. Když se svým tělem opře do úderu, zpátky se vám vrací tvrdý míč s kombinací rychlosti a topspinu, při níž máte pocit, že vám vyrve raketu z ruky. A přitom se po kurtu pohybuje opravdu rychle. A toho dne navíc ve svém neonově žlutém triku vypadal velký jako slunce a stejně nemilosrdný. První set vyhrál 7:6 v tie-breaku, který několikrát zvedl diváky ze sedadel.