

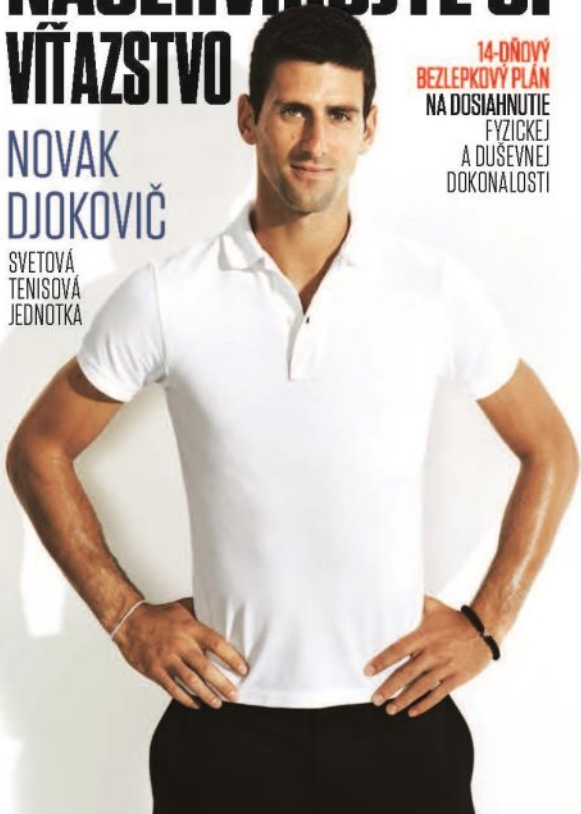
S predslovom Williama Davisa, M.D., autora knihy ŽIVOT BEZ PŠENICE,  
najpredávanejšej knihy v rebríčku The New York Times

# NASERVÍBUJTE SI VÍTAZSTVO

NOVAK  
DJOKOVIČ

SVETOVÁ  
TENISOVÁ  
JEDNOTKA

14-DŇOVÝ  
BEZLEPKOVÝ PLÁN  
NA DOSIAHNUTIE  
FYZICKEJ  
A DUŠEVNEJ  
DOKONALOSTI



**NASERVÍRUJTE SI VÍTAZSTVO**



# NASERVÍRUJTE SI VÍTAZSTVO

Štrnásťdňový bezpečkový plán na dosiahnutie  
fyzickej a duševnej dokonalosti

---

## NOVAK DJOKOVIČ

*Predslov: William Davis, M.D.*



NOVAK DJOKOVIC  
SERVE TO WIN

NOVAK DJOKOVIČ  
NASERVÍRUJTE SI VÍTAZSTVO

Zinc Ink  
Ballantine Books  
New York

Žiadna kniha nemôže nahradiť odborné lekárske znalosti v diagnostike. Preto sa pred akýmkoľvek rozhodnutím, ktoré má vplyv na vaše zdravie, poraďte so svojim lekárom. Najmä v prípade, že trpíte nejakým ochorením alebo na sebe pozorujete príznaky, ktoré môžu vyžadovať odbornú liečbu.

Copyright © 2013 Novak Djokovič  
Copyright © TIMY PARTNERS, spol. s r. o.  
Všetky práva vyhradené.  
Preklad: Viktor Kiššimon  
Jazyková redaktorka: Anna Smiková  
Vydalo vydavateľstvo TIMY PARTNERS, spol. s r. o.  
Pražská 5  
811 04 Bratislava  
Sadzba LAYOUT s.r.o., Bratislava, [www.layout.sk](http://www.layout.sk)

ISBN 978-80-89311-52-1  
Druhé vydanie 2015

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uchovávaná v informačnom systéme alebo rozširovaná elektronicky, mechanicky, fotokópiami či iným spôsobom bez predchádzajúceho súhlasu majiteľa práv.

*Mojej rodine a priateľom, mojim trénerom a členom tímu,  
ktorí pracujú veľmi dlho a veľmi tvrdo na tom,  
aby sa moje sny stali skutočnosťou.*

*Jelene Rističovej, ktorá pre mňa znamená všetko.*

*A všetkým obyvateľom Srbska.*



Žijeme z toho, čo sme dostali, ale život tvoríme tým,  
čo dávame.

Winston Churchill





## OBSAH

---

Predslov	11
Predstavenie	
Predtým, ako som dosiahol vrchol, siahol som si na dno	15
Bekhendy a protiletecké úkryty	32
Sladká chuť víťazstva	41
Ako mi otvorená myseľ zmenila telo	52
Čo vás spomaľuje?	62
Naservírujte si víťazstvo	87
Tréning pre myseľ	113
Tréning pre telo	130
Tanier šampióna	141
Doslov	176
Podakovanie	180
Príloha	182



**Š**PIČKOVÝ ĽUDSKÝ VÝKON: To je to, čo dosiahol Novak Djokovič svojím pôsobením vo svetovom tenise. Na takú úroveň sa dostane len pár vyvolených, ktorí na to potrebujú talent, odvahu, rozhodnosť – a silu na prekonanie prekážok, ktoré im stoja v ceste.

Byť najlepším je cieľom všetkých ľudských snáh – od kvantovej fyziky cez počítačové programovanie až po tenis. Pre mnohých z nás je takýto výkon a úspech nedosiahnuteľný – vzhľadom na fyzické a mentálne bariéry. Bránia nám odhaliť náš skutočný potenciál.

Novak Djokovič dokázal prekonať neuveriteľné veci, aby si vydobyl večné miesto v tenisovej histórii. Prvé tenisové kroky robil doma v Srbsku, v krajine, v ktorej nepatrilo tenis medzi veľmi rozšírené športy. Poctivosť a odhodlanosť trénovať dokazoval aj v časoch, keď na jeho rodné mesto

Belehrad padali bomby v kosovskej vojne. Spolu s rodinou sa mesiace schovával v úkryte.

A keď prekonal takmer všetky prekážky na ceste stať sa šampiónom, objavila sa jedna, ktorá ho o úspešnú kariéru takmer pripravila. Pšenica.

V roku 2010 som pozeral jeho štvrtfinálový duel na Australian Open proti Jo-Wilfriedovi Tsongovi. Nemohol som sa ubrániť pocitu, že je tu niečo, čo mu bráni predvídať jeho najlepšie tenis: tu nepresný úder, tam zlý tajming, úskok pri ťažkom returne a nakoniec vynútené lekárske ošetrenie na dvorci, ktoré potvrdilo jeho problémy. Výsledkom bola prehra po niekoľkohodinovom trápení.

Jeho finálový zápas na Australian Open o dva roky neskôr proti Rafaelovi Nadalovi, to bol úplne iný príbeh. Djoković bol pokojný, sebavedomý a v pohode kontroloval dianie na dvorci – jedným slovom bol brilantný. Ako sa mohla udiť taká výrazná zmena? Jednoducho. Djoković odstránil prekážky, ktoré mu bránili dosahovať špičkové fyzické i mentálne výkony. Ako? Tak, že konal úplne opačne, ako radia bežní výživní poradcovia – vyradil zo svojej stravy „zdravé celozrnné pečivo“.

Výsledkom toho boli tri grandslamové tituly v roku 2011 (Australian Open, Wimbledon a US Open), počas dvanástich mesiacov vyhral z 51 zápasov neuveriteľných 50 a dostal sa na čelo svetového rebríčka. Jeho výkony uchvátili aj ostatných hráčov. Rafael Nadal povedal na jeho adresu, že je to „najvyššia úroveň tenisu, akú kedy videl“.

Ako môže vyradenie všadeprítomnej zložky ľudskej stravy – pšenica sa nachádza takmer v každom vyrábanom jedle – katapultovať výkony športovca do takých výšok

a dovoliť mu expresne zvýšiť fyzickú i mentálnu silu? To je presne otázka, ktorej som sa venoval niekoľko posledných rokov svojej profesnej kariéry: Prečo moderná pšenica, produkt genetických manipulácií genetikov a ľudí z agrobiznisu, narúša duševnú a telesnú výkonnosť športovca bez ohľadu na jeho talent, schopnosti či nasadenie?

Zistil som, že to môže zapríčiniť ťažkosti. Pšenica je schopná zničiť vaše trávenie, poškodiť žalúdočné šťavy, spôsobíť ulceróznú kolitídu aj iné formy brušných ťažkostí. Môže vyvolať zápaly (spojené so stuhnutosťou kĺbov a bolesťami) a autoimunitné ochorenia (reumatoidnú artritídu a Hašimotovu tyreoiditídu). To môže odhaliť alebo zhoršiť psychické poruchy, ako je paranoja či schizofrénia. Môže spôsobovať nečakané výbuchy hnevu a u detí s poruchou autistického spektra aj ťažkosti so vzdelávaním. Zároveň spôsobuje zvyšovanie telesnej hmotnosti, najmä v oblasti brucha. Pšenica stimuluje chuť do jedla, a preto niektorí profesionálni športovci súperia s nadváhou. Všetky tieto závažné veci majú vplyv aj na športový výkon, ku ktorému sa ešte pridáva zahmlená myseľ, únava či narušená hladina hormónov v tele. Tak sa veľmi ľahko dostanete na fyzicko-emocionálnu horskú dráhu, ktorá vás môže zasiahnuť kedykoľvek.

A presne toto zasiahlo Djokoviča v roku 2010 proti Tsongovi – v zápase, ktorý mal vyhrať.

Som otcom tenisovej profesionálky, preto viem mimoriadne oceniť čas a úsilie, ktorý profesionáli venujú svojej ceste na vrchol tenisového sveta. Ako vám ju môže narušiť jedna jednoduchá chyba vo vašom stravovaní? Hoci pšenica a múka patrili vždy medzi základné potraviny ľudstva,

dnes môže spôsobovať niektorým jedincom výrazné problémy. Ochromí váš výkon, fyzický i mentálny. A akéhokoľvek majstra môže poslať na kolená.

Športové výkony dnes dosahujú neuveriteľné hodnoty. Aj my, obyčajní ľudia, sme sa zmenili vo všetkých sférach svojho života. Nová doba so sebou priniesla aj odmietanie „zdravších celozrnných produktov“. Djokovičova skúsenosť sa presne zhoduje s tým, čo som vypozerovať v tisíckach prípadoch – ľudia, ktorí zo svojej stravy vylúčili pšenicu, zaznamenali vo svojom bežnom živote neuveriteľné zlepšenie zdravotného stavu i výkonov.

Som nadšený, že taká verejne známa osobnosť, akou je Novak Djoković, ktorého rešpektujú a obdivujú milióny fanúšikov, sa rozhodla prehovoriť o tomto probléme. A zároveň ponúkla úspešný príklad toho, čo možno dosiahnuť spojením veľkého úsilia a tvrdej práce s jednou malou zmenou v stravovaní.

William Davis, M.D.

[www.wheatbellyblog.com](http://www.wheatbellyblog.com)

Autor bestselleru Život bez pšenice:

Zabudnite na pšenicu, zhoďte kilá

a nájdite si cestu k zdraviu

## Predtým, ako som dosiahol vrchol, siahol som si na dno

**B**OL SOM DEVÄTNÁŠŤROČNÝ neznámy chlapec z vojnou zničenej krajiny, ktorý sa snažil predať na profesionálnu scénu. Stál som na dvorci v Umagu vo svojom vôbec prvom finále na turnaji ATP. Ťahal som deväťzápasovú víťaznú šnúru, v tajbrejku úvodného setu som viedol 3:1 a bol som na najlepšej ceste získať rozhodujúci náskok, aby som prvý set vyhral. Môj životný sen bol zase o kúsok bližšie. Diváci boli na mojej strane. Môj tím ma hlasno povzbudzoval.

A zrazu som ich vôbec nepočul. Jediné, čo som vnímal, bolo hučanie v hlave. Jediné, čo som cítil, bola bolesť. Zrazu sa mi akoby uzavrel nos, zovrelo mi hruď a nohy akoby mi zaliali do betónu.



Pozrel som sa cez sieť na svojho súpera, ktorým bol Stanislas Wawrinka. Vzápätí som pohľadom hľadal miesto v hľadisku, kde sedela moja mama. A náhle ma gravitačné zákony poslali na červenú antuku. Spadol som. Nevládne som sa pozeral na modrú oblohu. Moja hrud' bola stále zo-vretá a ešte oťažievala. Nejaká záhadná sila ma bez varo-vania obrala o všetku energiu.

Nech som sa pokúšal nadychnúť akokoľvek silne, žiadny vzduch sa mi cez nos do pľúc nedostal.

Môj otec Srdjan spolu s lekárom bežali cez celý dvorec, zdvihli ma a posadili na stoličku. Pozrel som sa na mamu. Vzlykala v hľadisku. A ja som vedel, že turnaj sa pre mňa skončil.

A možno som dosníval aj svoj sen. Väčšina ľudí v šies-tich rokoch ešte netušila, čo by chcela v živote dosiahnuť. Ja som to vedel. Pred trinástimi rokmi som v našej malej obývačke nad pizzeriou svojich rodičov v horskom stre-disku Kopaonik sledoval, ako Pete Sampras vyhráva turnaj vo Wimbledone. A vtedy som si povedal: Jedného dňa ho vyhrám aj ja.

Nikdy dovtedy som nehral tenis. Nepoznal som nikoho, kto by ho hrával. V Srbsku to bol okrajový šport. Možno ako šerm. A kúzelný Londýn bol z nášho malého mestečka príliš ďaleko. Aj tak som však v tom momente vedel, čo chcem najviac zo všetkého: túžim zdvihnúť wimbledonskú trofej nad hlavu, počuť ovácie nadšeného publika a vedieť, že som najlepší tenista na svete.

Keď som mal štyri roky, kúpili mi rodičia malú teni-sovú raketu, ktorá hrala všetkými farbami dúhy. A k nej aj pár umelých loptičiek s dierkami. Pár hodín som sa za-

bával tým, že som si búchal loptičku o stenu našej reštaurácie. Ale keď som videl Samprasov zápas, všetko sa zmenilo. Nasledujúcich trinásť rokov som robil každý deň všetko preto, aby som dosiahol svoj cieľ. Moja rodina, ktorá sa neuveriteľne obetovala, priatelia, ktorí ma od začiatku naplno podporovali, moji tréneri a fanúšikovia – tí všetci sa zomkli, len aby ma dostali čo najbližšie k môjmu snu.

Ale niečo vo mne sa zlomilo. Niečo bolo nezdravé. Niektorí to nazývali alergiami, iní astmou, ďalší len jednoducho konštatovali, že nie som vo forme. Avšak nezáleží na tom, ako sme to nazývali, nikto to nevedel odstrániť.

Nebolo to po prvý raz, čo som skolaboval na veľkom turnaji. Rok pred Umagom som ešte ako 153. hráč sveta zaskočil svetovú osmičku Guillerma Coriu tým, že som mu na svojom premiérovom grandslamovom Roland Garros zobral prvý set. Avšak od tretieho setu sa moje nohy premenili na skalu. Nemohol som dýchať a nakoniec som bol nútený rezignovať. „Viditeľne bol unavený. Ak ste fit, musíte byť schopný zvládnuť dlhý zápas aj vo veľkom teple,“ poznamenal po zápase Coria.

O tri mesiace neskôr som hral na svojom prvom US Open v prvom kole proti Gaelovi Monfilsovi. Doslova som sa na dvorci zrútil. Padol som na chrbát a cítil som sa ako veľryba vyvrhnutá na súš. V 80-percentnej vlhkosti som mal problémy s dýchaním a čakal som na lekára. Po zahabujúcich štyroch pauzách na ošetrenie som dokázal vyhrať zápas, ale diváci v hľadisku na mňa hučali a moja fyzická pripravenosť sa stala témou aj v zákulisí. „Možno by bolo vhodné, keby niečo zmenil,“ navrhol Monfils.

Pokúsil som sa. V dnešnom profesionálnom tenise sú dôležité maličkosti. Už len malá zmena v zlepšení hry, fyzickej kondície či mentálnej sily vás dostáva do obrovskej výhody. Trénoval som každé ráno a popoludie. Dvíhal som činky. Hodiny som strávil behaním, na bicykli a pri strečovaní. Lenže to všetko nedávalo žiadny zmysel, keď moje telo nebolo zdravé. Zmenil som trénerov, lekárov, vymýšľali sme nové veci v tréningovom režime. S trénermi sme sa snažili niečo zmeniť, mysliac si, že malá úprava v technike by možno uvoľnila a vyriešila môj problém. Podstúpil som operáciu nosa, dúfajúc, že mi to umožní ľahšie dýchať. Každá zmena trochu pomohla. Sezónu po sezóne som sa cítil silnejší a lepšie pripravený. V roku 2007 som sa stal len druhým hráčom, ktorý zdolal Rogera Federera i Rafaela Nadala v ich najlepšej hernej fáze.

Každým dňom som sa dostával krôčik po krôčiku k svojmu snu. Podvedome som však cítil akýsi povraz, ktorý som mal uviazaný na hrudi a ťahal ma naspäť. Profesionálny tenis je nepretržitá jedenásťmesačná sezóna, počas ktorej musíte predvádzať vyrovnané výkony. Kľúčom na dosiahnutie je rýchla regenerácia tela po zápase a pred ďalším duelom. Zatiaľ čo ja som jeden turnaj vyhral, na nasledujúcom som neočakávane skolaboval, následne som zvládol náročný súboj, ale uprostred ďalšieho som bol nútený vzdať sa.

Možno môj problém nebol fyzický, ale mentálny. Začal som sa venovať meditácii, neskôr joge, snažil som sa upokojiť si myseľ. Bol som sa posadnutý trénovaním. Venoval som mu štrnásť hodín. Každý deň. Jediným cieľom bolo zlepšenie mojej hry. Z fyzickej i mentálnej stránky. Vďaka

tomu som sa stal jedným z desiatich najlepších tenistov sveta.

Ale ja som mal svoj sen. A tým nebolo byť iba jedným z najlepších. Boli tu dvaja, ktorí boli najlepší – Federer a Nadal. Pre nich som bol v podstate len akousi občasnou nepríjemnosťou. Inak som bol ten, ktorý to môže vzdať v ktoromkoľvek trošku náročnejšom momente. Tak som musel vzdať zápas proti Nadalovi v roku 2007 v semifinále Wimbledonu a poslal som ho do finále na Federera. Rovnakú službu som urobil Federerovi o rok neskôr na turnaji v Monte Carle, keď som ho pustil do finále, kde ho čakal Nadal. Títo hráči boli elita. Ja som bol zaseknutý niekde v druhom slede.

Prielom sa mi podaril v januári 2008, keď som získal prvý grandslamový titul. Vyhrál som Australian Open. O rok neskôr som však opäť musel odstúpiť. Vzdať som Andymu Roddickovi. Som predsa úradujúci šampión. A ja som to musel vzdať?! Čo sa to zase so mnou deje? „Kfče, vtáčia chrípka, otrava antraxom, kašeľ, chrípka,“ žartom vyratúval Roddick moje možné choroby, keď hovoril o fakte, že som často chorý. Dokonca o mojich častých výpadkoch žartoval aj Federer, ktorý je inak tichým gentlemanom. „Keď príde na jeho zranenia, pripadá mi to ako vtip.“

Na konci roku 2009 som sa rozhodol presunúť svoj tréningový kemp do Abú Dabí, dúfajúc, že príprava v horúčavách Perzského zálivu bude ideálna na teplo, ktoré ma bude čakať v Melbourne na Australian Open. Myslel som, že lepšia aklimatizácia vo mne zničí to, čo ma neustále doštváva na koléná.