

NOVAK ĐOKOVIĆ  
SERVIRAJ ZA  
POBEDU

Prevela  
Dijana Radinović

■ Laguna ■



Naslov originala

Novak Djokovic

SERVE TO WIN

Copyright © 2013 by Novak Djokovic

All rights reserved.

Translation Copyright © 2013 za srpsko izdanje, LAGUNA

Cover design: Joseph Heroun

Cover photograph: Richard Phibbs

Clouthing by Uniqlo

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

Back-cover photograph: courtesy of Head

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

Nijedna knjiga ne može da zameni stručnu dijagnozu i medicinske savete proverenog doktora. Molimo vas da se konsultujete sa doktorom pre nego što donesete ijednu odluku koja može uticati na vaše zdravlje, naročito ukoliko patite od neke bolesti ili imate simptome koji iziskuju lečenje.



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

*Mojoj porodici i prijateljima,  
mojim trenerima i stručnom timu,  
koji su sa mnom dugo i naporno radili  
na ostvarenju mog sna.*

*Jeleni Ristić, koja mi je sve na svetu.*

*I srpskom narodu.*

„Preživljavamo od onog što dobijemo, ali živimo od onog što dajemo.“

VINSTON ČERČIL

# SADRŽAJ

---

<i>Predgovor dr Vilijema Dejvisa</i>	9
<i>Uvod: Ishrana koja me je transformisala</i>	13
1. Bekhendi i skloništa od bombi	27
2. Sladak ukus pobede	36
3. Kako sam promenio telo otvorivši um	47
4. Šta vas usporava?	57
5. Serviraj za pobedu	83
6. Vežbe za um	109
7. Vežbe za telo	126
8. Tanjir šampiona	137
<i>Pogovor</i>	171
<i>Izrazi zahvalnosti</i>	175
<i>Dodatak: Vodič za zdravu hranu</i>	177
<i>O autoru</i>	191

## PREDGOVOR

---

**V**RHUNSKA OSTVARENJA: To je Novak Đoković postigao u svetu tenisa. Samo malobrojni dosegnu taj nivo na bilo kom polju, a da bi se to postiglo, potrebno je imati beskrajn talenat, hrabrost i odlučnost – kao i ukloniti sve prepreke.

To je cilj svih ljudskih pregnuća, od kvantne fizike i kompjuterskog programiranja do tenisa. Za većinu nas vrhunska ostvarenja su nedostižna jer nam se na putu ostvarivanja krajnjih mogućnosti ljudskog tela i uma isprečuju i fizičke i emocionalne prepreke.

Novak Đoković je prevazišao neverovatne prepreke da stekne uzvišeno mesto u istoriji tenisa. Uspeo je da trenira tenis u Srbiji u doba kada je taj sport gotovo pao u zaborav. Održao je strogu disciplinu u treniranju u vreme NATO bombardovanja Srbije 1999. i njegovog rodnog Beograda. Sa porodicom se mesecima krio po skloništima. A ipak,

uprkos svim preprekama koje je morao da savlada, jedno je umalo oborilo ovog šampiona. To je savremena pšenica.

Gledajući njegov četvrtfinalni meč protiv Džo-Vilfrida Conge 2010. godine na Otvorenom prvenstvu Australije (*Australian Open*), prosto se nametao utisak da nešto smeta Đokoviću da pruži svoju najbolju igru: loš udarac ovde, milisekund zakašnjenja onde, bolni trzaj pri teškom riternu i lekarski tajm-aut u četvrtom setu, gde se jasno videlo da ga muči stomak. Ishod je bio poraz posle nekoliko sati borbe. Njegov finalni meč protiv Rafaela Nadala 2012. na istom takmičenju sasvim je druga priča: Đoković je igrao s lakoćom, sa samopouzdanjem i kontrolisao je igru – rečju, bio je briljantan. Kako je ta transformacija bila moguća? Prosto. Đoković je uklonio prepreke koje su ga onemogućavale da dosegne vrhunac i na fizičkom i na mentalnom planu radeći upravo suprotno od onoga što nam se u uobičajenim savetima o ishrani uporno ponavlja: izbacio je iz ishrane „zdrave integralne žitarice“.

Kao rezultat toga, 2011. godine osvojio je tri grend slem turnira (Otvoreno prvenstvo Australije, Vimbldon i Otvoreno prvenstvo Amerike – *US Open*), za dvanaest meseci ostvario je neverovatnih pedeset pobeda u pedeset jednom odigranom meču i izbio na prvo mesto na svetu u muškom tenisu. Njegova dostignuća te godine zaprepastila su ostale vrhunske igrače i navela jednog Rafaela Nadala da izjavi kako je Đokovićeva igra „najviši nivo tenisa koji sam ikad video“.

Kako izbacivanje jednog sveprisutnog sastojka ljudske ishrane – pšenica se nalazi u gotovo svakoj prerađenoj hrani – može da vine učinak jednog sportiste do neslućenih visina

---

i omogućiti mu da ostvari svoj pun mentalni i fizički potencijal? Poslednjih nekoliko godina svog rada posvetio sam upravo tom pitanju i njegovom razumevanju: Zašto savremena pšenica, proizvod genetskih manipulacija genetičara i agroindustrije, potencijalno umanjuje mentalne i fizičke performanse, bez obzira na talenat, sposobnost i motiv?

Video sam neverovatne razmere njenog dejstva. Savremena pšenica može da vam uništi zdravlje digestivnog trakta, izazove razna stanja i bolesti od gastroezofagusnog refluksa do ulceroznog kolitisa i drugih stomačnih tegoba. Može da izazove upale (česta ukočenost i bol u zglobovima) i autoimune bolesti (reumatoidni artritis i Hašimotov tireoiditis). Može da dovede do ispoljavanja ili pogoršavanja psihijatrijskih bolesti poput paranoje i šizofrenije i izazove ispade i poteškoće u učenju kod dece koja pate od poremećaja autističnog spektra. Može da dovede do gojenja, naročito u predelu stomaka, zbog svog posebnog efekta pojačavanja apetita, te čak i sportisti koji satima svakodnevno treniraju mogu da imaju prekomernu težinu. Može da umanja sportska dostignuća izazivajući bilo koju od ovih bolesti kao i mnoge druge, a povrh svega toga da dovede i do „zamačljenog“ uma, zamora i hormonskih promena, i naposljetku izazove fizičke i emocionalne „klackalice“, što može da pogodi bilo koga i bilo kad.

Kao otac profesionalne teniserke, mogu da vidim koliko se vremena i neverovatnog truda ulaže da bi se dospelo do vrha teniskog sveta. Od svih prepreka sa kojima se jedan sportista mora suočiti da dosegne svoj mentalni i fizički vrhunac, kako jedna obična pogreška u ishrani može da ga omete? Zato što je konzumiranje pšenice oduvek bilo



neupitno, čak i najvišim visinama sveta profesionalnog sporta, a zapravo može da drastično umanji učinak, zamagli koncentraciju i baci šampiona na kolena.

Nastupila je nova era u sportskim ostvarenjima. Nastupila je nova era u preobražavanju sebe u svim sferama života. Nastupila je nova era u kojoj odbacujemo uobičajene savete da konzumiramo više „zdravih integralnih žitarica“. Iskustvo Novaka Đokovića istovetno je sa onim što sam primetio kod stotina hiljada ljudi, pa čak i miliona, koji su poslušali savet da potpuno izbace sve vidove savremene pšenice iz ishrane: a to je zapanjujuće poboljšanje zdravlja i života uopšte.

Oduševljen sam što je jedna tako ugledna javna ličnost kao što je Novak Đoković, kome se dive i kome veruju milioni ljubitelja tenisa, odlučio da progovori na ovu temu i da odličan primer šta se sve može postići izuzetnom predanošću i vrednim radom, kao i pravim uvidom u to kako se ishranom može ostvariti sopstveni maksimum.

Dr Vilijem Dejvis

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

Autor knjiga *Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight and Find Your Path*

*Back to Health* (Pšenični stomak: Izbacite pšenicu, smršajte i pronađite put do zdravlja), bestseller broj 1 na listi *Njujork tajmsa*, i *Wheat Belly Cookbook*, takođe na listi bestselera *Njujork tajmsa*

UVOD

# Ishrana koja me je transformisala

OD IVICE PROPASTI DO PRVAKA SVETA –  
ZA OSAMNAEST MESECI

**B**AŠ KAD SAM KRENUO na uspon ka vrhu, dotakao sam dno. Imao sam devetnaest godina i bio nepoznati klinac iz ratom razorene zemlje koji se iznenada pojavio na profesionalnoj sceni. Imao sam niz od devet pobeda i trebalo je da povedem u finalnom meču Otvorenog prvenstva Hrvatske (*Croatia Open*) u Umagu 2006. Publika je bila na mojoj strani; tim me je bodrio.

Ja ih, međutim, nisam čuo. Čuo sam samo buku u glavi. Osećao sam samo bol. Nešto mi je zapušilo nos, stezalo pluća, ulilo olovo u noge.

Pogledao sam preko mreže u svog protivnika Stanislasa Vavrinku. Pogledao sam u tribine, gde mi je sedela majka. A onda me je odjednom sila teže povukla na crvenu šljaku i gledao sam u široko hrvatsko nebo dok su mi se grudi

nadimale. Prokletstvo – ona tajanstvena sila koja mi je isisavala snagu bez upozorenja – ponovo me je napalo.

Ma koliko da sam snažno udisao, vazduh mi nije dopirao do pluća.

Moj otac Srđan dotrčao je na teren sa doktorom, uhvatio me za ruke i podigao, pa poseo na stolicu pored terena. Pogledao sam u majku, koja je jecala na tribinama, i znao – s ovim turnirom je gotovo. A možda je gotovo i sa mojim životnim snom.

Većina ljudi ne odlučuje sa šest godina šta hoće od života, ali ja jesam. Trinaest godina pre toga, sedeo sam u dnevnom sobičku iznad picerije mojih roditelja, u zabačenom mestu na planini Kopaonik, u unutrašnjosti Srbije, i gledao Pita Samprasa kako osvaja Vimbldon i znao sam: jednog dana to ću biti ja.

Nikad pre toga nisam igrao tenis. Nisam znao nikoga ko igra tenis. U Srbiji je to tad bio malo poznat sport, kao recimo mačevanje. Glamur Londona nije se mogao više razlikovati od puste planinske varošice gde je moja porodica živela. A ja sam ipak istog trenutka znao šta želim više od ičega na svetu: da podignem vimbldonski trofej iznad glave, čujem klicanje publike i znam da sam postao najbolji teniser na svetu.

Roditelji su mi, kad sam imao četiri godine, kupili mali reket duginih boja i plastične loptice i ja sam umeo satima da se zabavljam udarajući lopticu o zid restorana. Ali kad sam video Samprasa tog dana, odmah sam znao i narednih trinaest godina svaki dan svog života posvetio sam postizanju tog cilja. Moji roditelji, koji su se beskrajno odricali, moji prijatelji koji su me podržavali od samog početka,

moji fizioterapeuti, treneri i navijači – svi su mi zajedno pomogli da dođem što bliže ostvarenju životnog sna.

Ipak, bilo je u meni nečeg što nije bilo dobro, zdravo, snažno. Jedni su to nazivali alergijama, drugi astmom, treći su pak govorili da je to prosto nedovoljna fizička sprema. Ali kako god da su to nazivali, niko nije znao kako to da izleči ili ispravi.

Nije to bilo prvi put da kolabiram na velikim turnirima. Godinu dana pre toga, kao tek 153. na svetu, šokirao sam Giljerma Koriju, osmog nosioca, kad sam uzeo prvi set na svom prvom pojavljivanju na Rolan Garosu. Ali do trećeg seta noge su mi se pretvorile u kamen i nisam mogao da dišem, pa sam naposljetku predao meč. „Očito se posle izvesnog vremena umorio“, kazao je Korija posle toga. „Kad si fizički spreman, onda možeš da izdržiš da igraš dug meč po vrućini.“

Tri meseca kasnije, u meču prvog kola mog prvog Otvorenog prvenstva Amerike protiv Gaela Monfisa, doslovce sam kolabirao na terenu. Ležao sam na leđima kao nasukan kit, na temperaturi od 27 stepeni i velikoj vlazi, borio se za dah i čekao fizioterapeuta. Posle četiri tajm-auta, zbog čega me je bilo sramota, uspeo sam nekako da dobijem taj meč, ali me je publika zvižducima ispratila s terena, a na celom turniru pričalo se samo o mojoj fizičkoj nespremnosti. „Možda bi trebalo ponešto da promeni“, predložio je Monfis.

Pokušao sam. U današnjem profesionalnom tenisu i najmanja promena u veštini, fizičkoj kondiciji i stavu ima ogromnog efekta. Trenirao sam svakog jutra i svakog popodneva, dizao tegove, vozio bicikl i trčao satima