

德约科维奇

Novak Djokovic

最糟糕的挫败，不是失败本身，而是不去尝试

一发制胜

精装珍藏版

〔塞尔维亚〕诺瓦克·德约科维奇◎著
郭政皓 刘怡伶◎译

SERVE TO WIN

THE 14-DAY GLUTEN-FREE
PLAN FOR PHYSICAL AND
MENTAL EXCELLENCE

——由谷底到巅峰
所有人都想知道
他成功背后的秘密

首次披露

1整天训练日程
4条饮食守则
9种热身运动
9招滚轮按摩
4式瑜伽动作
14天冠军食谱

德约科维奇 Novak Djokovic

一发制胜

精装珍藏版

〔塞尔维亚〕诺瓦克·德约科维奇◎著
郭政皓 刘怡伶◎译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

德约科维奇 一发制胜： 精装珍藏版

[塞尔维亚] 诺瓦克·德约科维奇
郭政皓 刘怡伶 译

图书在版编目(CIP)数据

德约科维奇 一发制胜：精装珍藏版 / (塞尔维亚) 诺
瓦克·德约科维奇著；郭政皓，刘怡伶译. — 北京：
北京联合出版公司，2016.9
ISBN 978-7-5502-8188-2

I. ①德… II. ①诺… ②郭… ③刘… III. ①德约科
维奇, N. — 传记 IV. ① K835.435.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 162116 号

Serve to Win

by Novak Djokovic

Copyright © 2013 by Novak Djokovic
Simplified Chinese edition copyright © 2014 by
Beijing United Publishing Co., Ltd.
All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2014-4839

- 出品人 唐学雷
策 划 联合天际
责任编辑 李 伟 刘 凯
特约编辑 边建强
- 出 版 北京联合出版公司出版
北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088
- 发 行 北京联合天畅发行公司
- 印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
- 经 销 新华书店
- 字 数 127 千字
- 开 本 700 毫米 × 980 毫米 1/16 12.5 印张
- 版 次 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷
- I S B N 978-7-5502-8188-2
- 定 价 45.00 元

未
UnRead
—
生活家



关注未读好书



联合天际club
官方直销平台

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换
电话：(010) 8206 0201

未经许可，不得以任何方式
复制或抄录本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究



2011年是德约科维奇的转折年，在此之前，德约科维奇时常会在大赛中因伤病退赛。

2011年开始，小德发生了脱胎换骨的变化，截至2016年8月，他已经赢得包括12个大满贯、30个大师系列赛和5个年终总决赛在内的66项ATP单打桂冠。

德约科维奇获得的主要奖项

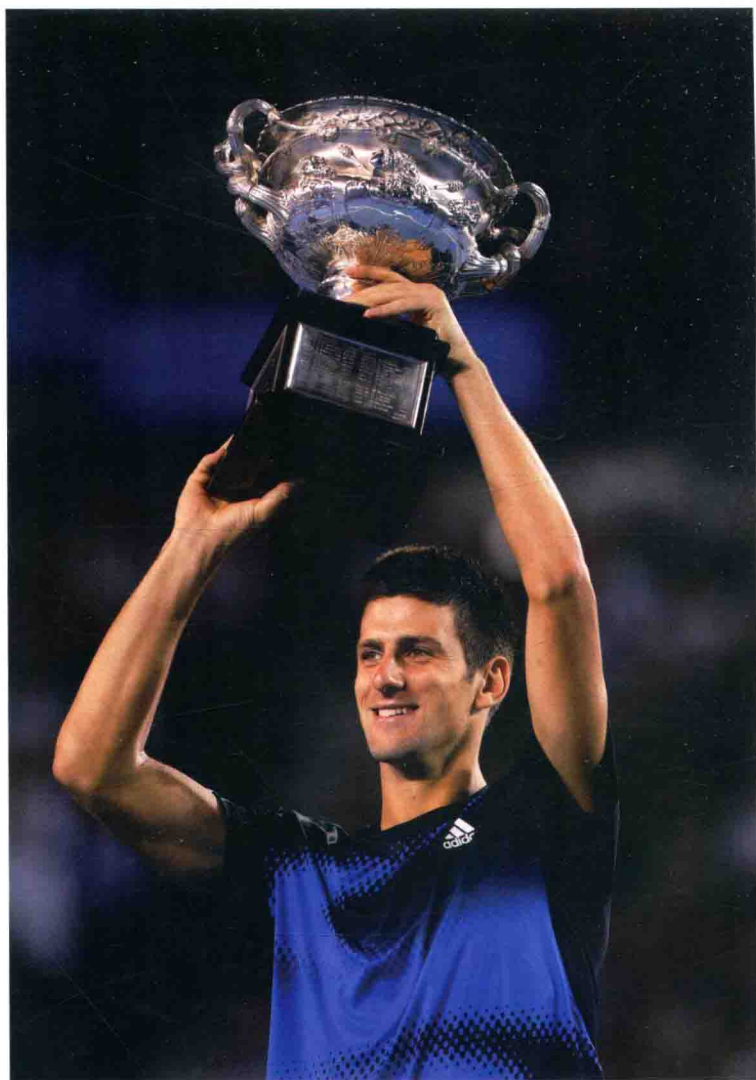
2008、2011、2012、2013、2015、2016年澳网男单冠军

2011、2014、2015年温网男单冠军

2011、2015年美网男单冠军

2016年法网男单冠军

2008、2012、2013、2014、2015年ATP年终总决赛冠军



● 2008 年澳网德约科维奇
3-1 击败 特松加夺冠



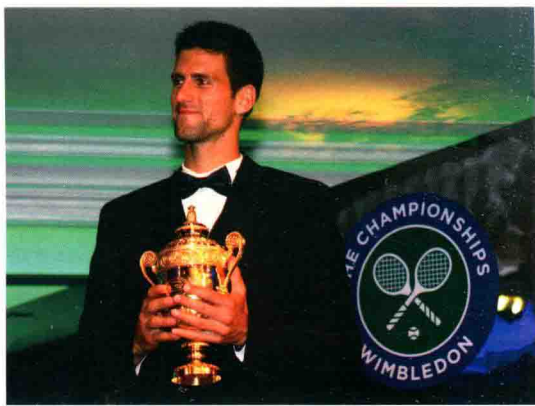
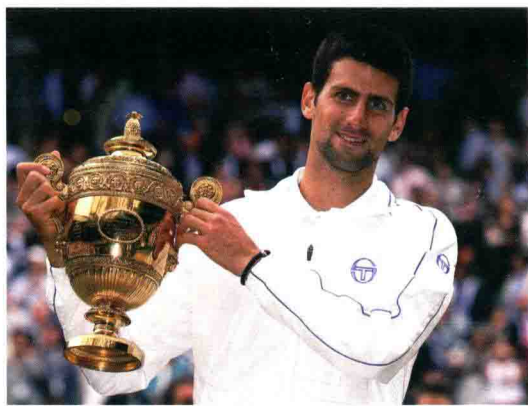
● 2016 年法网夺冠



● 2011 年美网冠军



● 2015 美网冠军



● 2011 年 7 月，小德击败纳达尔，第一次问鼎温网冠军



● 2015 年，小德继 2011 年和 2014 年之后第三次在温网加冕，重现了吃草的一幕

ATP年终总决赛

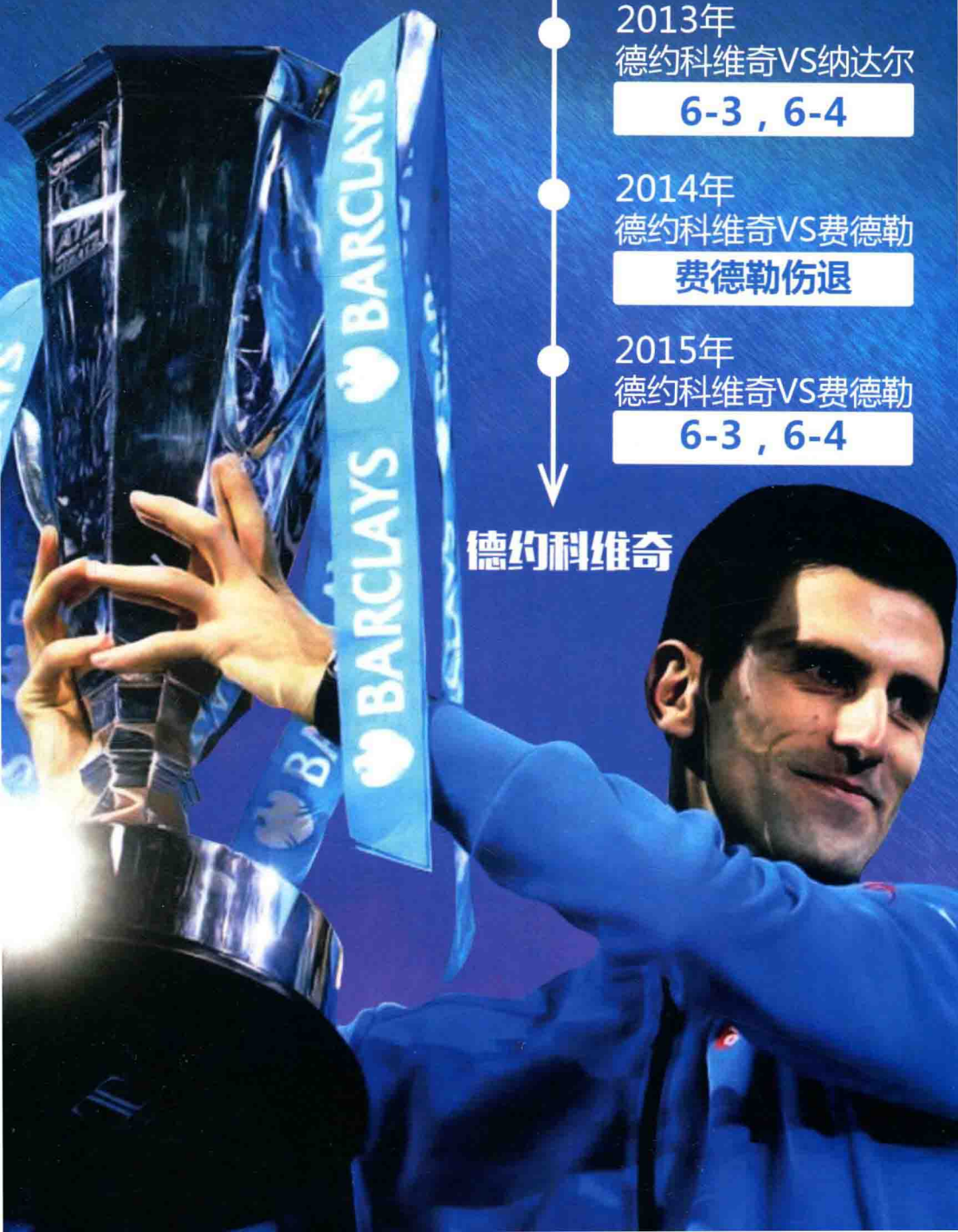
2012年
德约科维奇VS费德勒
7-6(6) , 7-5

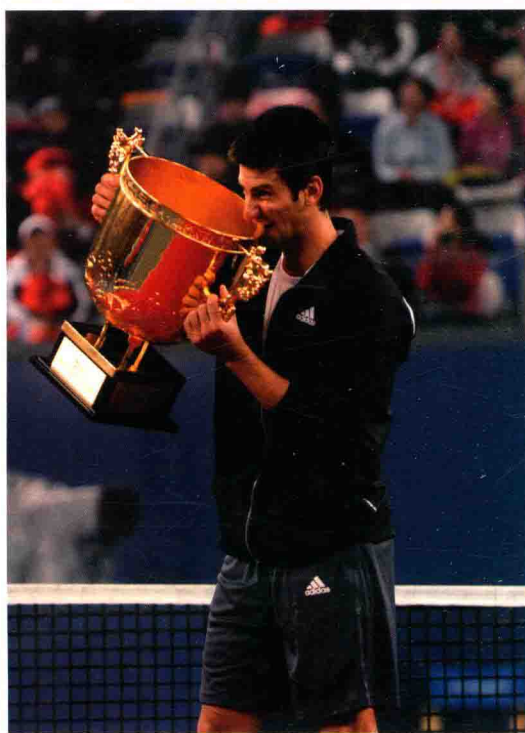
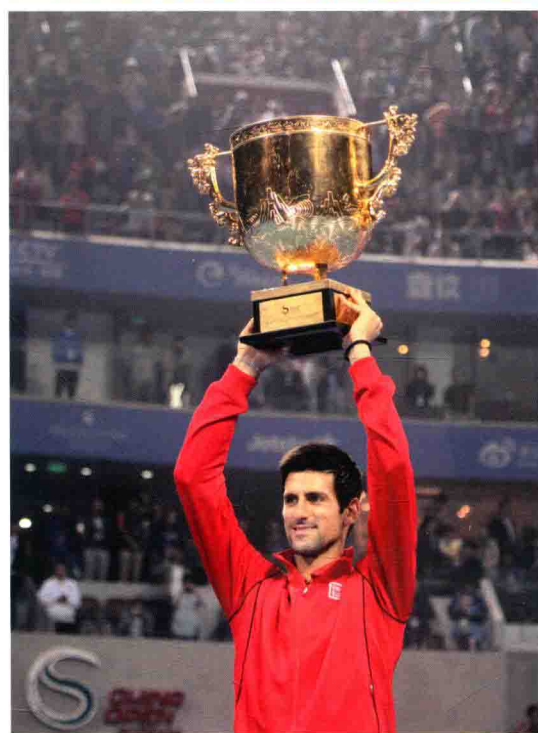
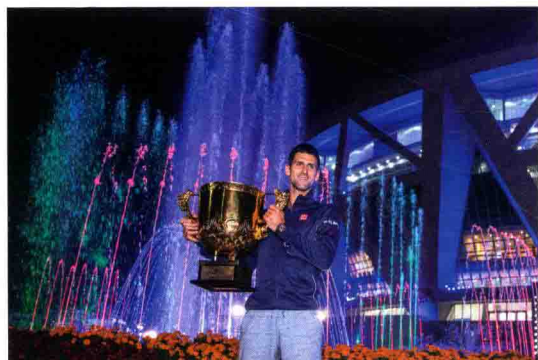
2013年
德约科维奇VS纳达尔
6-3 , 6-4

2014年
德约科维奇VS费德勒
费德勒伤退

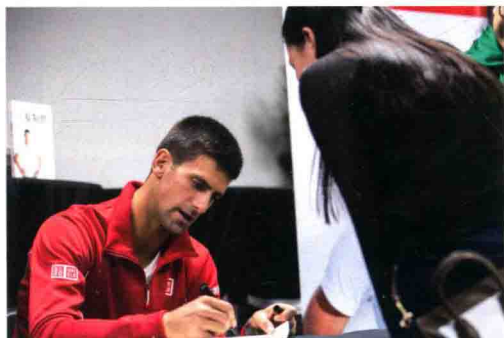
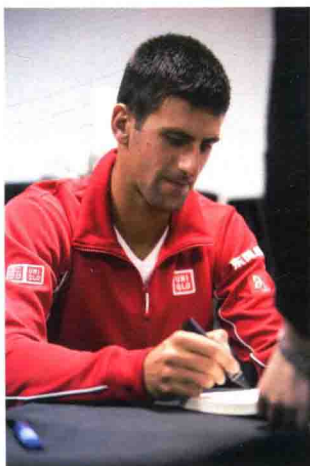
2015年
德约科维奇VS费德勒
6-3 , 6-4

德约科维奇





● 德约科维奇自 2009 年参加中网到 2015 年，已经取得了骄人的 6 连冠（11 赛季缺席），中国可谓小德的福地



● 中网期间，德约科维奇携自传与中国读者见面



● 小德已成为塞尔维亚国家形象的最佳代言人，一个“将国家扛在肩上的男人”。

小德也立志推动塞尔维亚体育事业的发展，他在贝尔格莱德成立了德约科维奇网球培训中心。2016年6月，彭丽媛访问塞尔维亚期间，特地参观了培训中心，称赞德约科维奇不仅球技精湛，而且充满爱国情怀。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

献 给

我的家人和朋友，
教练和队友，
有他们长久而辛勤的努力，
才让我的梦想得以实现。

伊莲娜·里斯蒂奇（Jelena Ristic），她是我的一切。

还有塞尔维亚的同胞们。

我们靠所获来维持生活，但靠付出而活出价值。

——丘吉尔 (Winston Churchill)，英国名相

目录



序 章 从崩溃边缘到世界冠军 / 001

过去，每当我朝着梦想迈出一大步，
就会被一股莫名的无力感绊住，
现在，我能清楚地感受到自己的改变，
我终于可以痛快赢一场。

温布尔登球场的草 / 009

小小改变，大大效果 / 011

第一章 战火中练球的小孩 / 017

科索沃战争阻挡不了我的网球路，
我会去找刚遭到北约空袭的地方，
心想，如果昨天轰炸了某个地方，今天可能就不会再来……

她问我：“你知道这是什么运动吗？” / 021

去刚遭到空袭的地方练球 / 023

一帆风顺的时候，放颗小石子在鞋子里 / 025

第二章 初尝胜利的甜美滋味 / 027

2011年，我实现了两个毕生梦想：
赢得温布尔登冠军，还有成为世界排名第一的球员。

为了赢，我得赌一把 / 030

夺冠才敢吃一口巧克力 / 032

高举温布尔登冠军杯 / 035

第三章 开放心态，让我脱胎换骨 / 039

我不是医生也不是营养师，我只建议各位打开自己的心胸，
尝试这些不同的观念，倾听身体向你发出的信号。

保持客观，只有你能知道哪些食物适合自己，
只有你能翻译自己身体想对你说的话。

跟面包说拜拜 / 043

新饮食，新生活 / 045

14天改变人生 / 048

第四章 什么食物拖累了你的健康？ / 051

无论在球场、职场、情场，每个人都想成功，
给你一个建议：从撇开偷偷破坏身心的坏食物开始。

只要去尝试就行了。

对我来说，最糟糕的挫败不是失败本身，而是决定不去尝试。

麸质是个大麻烦 / 056

你的身体有多过敏？ / 058

麸质藏在这些食物里 / 061

糖要聪明吃 / 064

小麦和升糖指数 / 066

乳制品的影响 / 070

我最喜欢的健康食物清单 / 072

第五章 吃出人生制胜局 / 075

我坚持提升身心表现的四项守则：

- 一、慢慢吃，用心吃；二、给身体清楚的指示；
- 三、保持正面心态；四、重质不重量。

我的“饮食守则” / 078

人如其食 / 085

我的一日饮食 / 088

一周营养示范 / 093

第六章 训练你的心智 / 101

身体训练并不是我取胜的全部因素。

我会运用心智方面的技巧，让自己在练球和比赛中可以保持敏锐、专注，调整到最佳状态。不过，我并不把这些视为“训练方法”。这已经是我的生活方式。

让心从闭锁变开放 / 104

如何使情绪始终保有正能量 / 108

我一天当中最重要的时候 / 112

我的秘密武器——友谊 / 115

第七章 人人都做得到的健身计划 / 119

几种简单的健身运动，
能帮你提高柔韧性、缓解压力、恢复体能，
不论你体能状况如何，都可以让你表现得更好。

达到“真正的”柔韧性 / 122

滚吧，肌肉酸痛 / 125

帮身心都拉拉筋 / 129

第八章 冠军的食谱 / 131

14天健康食谱，帮助我减重、挥别过敏、储备满满能量。

切记：怎么吃与吃什么一样重要。

认真看待你吃下肚的东西，因为它很快会成为你身体的一部分。

后记 / 173 致谢 / 177 附录 健康食物指南 / 179