

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

我的14天身心逆转计划

（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整天训练时程
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

ATP单打世界第一
7个大满贯得主
19个大师赛冠军



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

德约科维奇 Novak Djokovic

一发制胜

我的14天身心逆转计划

（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.

图书在版编目 (CIP) 数据

德约科维奇：一发制胜 / (塞尔维亚) 德约科维奇著；
郭政皓，刘怡伶译. — 北京：北京联合出版公司，2014.9
ISBN 978-7-5502-3463-5

I. ①德… II. ①德… ②郭… ③刘… III. ①德约科
维奇, N. 一生平事迹 IV. ①K835.435.47

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第184215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



生活家



关注未读好书

德约科维奇：一发制胜

作 者：(塞尔维亚) 诺瓦克·德约科维奇
出 品 人：唐学雷
译 者：郭政皓 刘怡伶
策 划：联合天际·韩志
特约编辑：边建强
责任编辑：李 伟 刘 凯

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)

北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数127千字 700毫米×980毫米 1/16 12.5印张

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3463-5

定价：39.80元

联合天际Club
官方直销平台



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究
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) 82060201

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



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



序 章
Introduction



从崩溃边缘到世界冠军

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。



就在我要登上顶峰的时候，却跌到了谷底。那时我19岁，还是一个来自战乱频仍的国家的无名小子，一夕之间跃上职业网球舞台。我那时九连胜，即将在2006年克罗地亚公开赛（Croatia Open）的冠军战取得绝对领先。全场观众都挺我，我的团队也在为我加油。

然而，他们的声音我都听不到。我只听到自己脑海里嗡嗡作响，只能感觉到疼痛。好像有东西捏住了我的鼻子、钳住了我的胸口，双腿被灌了水泥。

我看着球网那端的对手瓦林卡（Stanislas Wawrinka），看着坐在看台上的母亲。然后突然之间，重力把我吸倒在球场的红土上，我仰望着克罗地亚开阔的天空，胸口上下起伏。魔咒——毫无预警地削弱我精力的神秘力量，再一次逼近。

不论我再怎么用力，都呼吸不到空气。

我父亲斯尔詹（Srdjan Djokovic）冲上球场，和医生一起搭着我的肩膀把我撑起来，拉我到场边的椅子上坐下。我抬头看着母亲，她在看台上哭泣，我心知肚明，这次比赛到此结束了，也许我一生的梦



想也跟着结束了。

大多数人在6岁的时候，都还没决定自己人生的目标，不过我已经决定了。早在13年前，在塞尔维亚（Serbia）乡间的偏远山城科帕奥尼克（Kopaonik），坐在我父母比萨店的小小客厅里，看着桑普拉斯（Pete Sampras）拿下温布尔登（Wimbledon）冠军，我就知道：有一天冠军会是我。

我从来没打过网球，我认识的人也不打网球，网球在塞尔维亚是冷门运动，冷门程度大概和击剑差不多。在我家居住的荒凉的度假小镇，伦敦可谓遥不可及。然而就在那一刻，我知道自己最想要什么：我想把温布尔登的冠军杯高举过头，听着满场球迷欢呼，并且要成为世界第一。

父母亲在我4岁的时候，买了一只彩虹色的球拍和几颗威浮球（Wiffle），我可以自己玩上好几个小时，把球击向餐厅的墙壁。不过自从看见桑普拉斯封王的那一刻起，我就知道自己要什么了。接下来的13年，我人生中的每一天都用来达成目标。为我做出无数牺牲的家人，从一开始就挺我到底的朋友，我的防护员、教练和球迷——大家都同心协力，让我尽可能朝毕生的梦想接近。

但是我身体有些问题，不健康，不强壮。有人称之为过敏，有人称之为气喘，有人就说是体能不佳。但无论那问题叫作什么，都没有人知道该如何解决。

这不是我第一次在大赛上昏倒。1年前，我的世界排名只有153



位，在法国网球公开赛（French Open）首度出赛就拿下第一盘，让对手八号种子科里亚（Guillermo Coria）吓出一身冷汗。但到了第三盘，我的腿僵硬得像石头无法动弹，我也无法呼吸，最终只好弃赛。科里亚在赛后说：“显然他已经疲劳了好一段时间，人的身体状况很好的时候，应该能够在炎热天气下打长时间的比赛。”

3个月后，我首度参加美国网球公开赛（US Open），首轮对上孟菲尔斯（Gael Monfils），结果直接晕倒在球场上。在近30摄氏度的高温潮湿天气中，我像一条搁浅的鲸鱼，腹部朝上躺在地上，拼命喘着气，等防护员来。在4次尴尬的暂停过后，我勉强赢了比赛，但下场时还是被观众嘘，而我体能不佳也成了赛后的焦点话题，孟菲尔斯建议：“也许他该做些改变。”

我做了种种努力。在当今职业网坛，不论球技水平、体能训练或是心态，一丝丝的改变足以造成很大差异。我勤练举重，每天早上和下午练球，每天骑自行车或是连续跑步好几小时，我的体能没道理不好。我换了防护员，找寻新的训练方案；我也换了教练，希望球技上的进步能帮我摆脱魔咒；我动了鼻腔手术，希望可以让呼吸更顺畅。每一个改变都有一点点帮助，一季一季慢慢改善，我更强壮了一点，体能也更好了些。2007年，我成为费德勒（Roger Federer）和纳达尔（Rafael Nadal）登上球王宝座之后，第二位都击败过他们的球员。

然而，每当我朝着梦想迈出一大步，就会觉得好像有根绳子缠住了我的身体，把我往回拉。职业网球是连续11个月的漫长赛季，保持平稳表现的关键是，能够在比赛与比赛之间的间歇期迅速恢复。我在



赢得一次赛会之后，却在接下来的赛会意外崩盘；在赢得一场史诗般的漫长比赛之后，却在下一轮中途退场。

或许我的问题不是在生理，而是在心理：我做了冥想、瑜伽，努力让内心保持平静。我像是上瘾一样训练：每天14个小时，一心一意只想着提升心理和身体能力。而在这个过程中，我成为世界排名前十名的选手。

但我有一个梦想，不只是一定要成为顶尖的球员之一。世界上最顶尖的有两位——费德勒和纳达尔，对他们来说，我不过是个偶尔冒出来的程咬金，在战况艰难时随时可能退赛。他们是最上层的精英，我则卡在低他们一层的地方。

我在2008年1月赢得了我的第一个大满贯赛冠军——澳大利亚网球公开赛（Australian Open），这对我是一大突破。但1年后对阵罗迪克（Andy Roddick），我再次被迫退赛。在争取卫冕冠军的路上，竟然半途而废！我到底是怎么回事？罗迪克拿我经常病倒来开玩笑：“抽筋、禽流感、炭疽病、SARS、一般的伤风感冒。”即使是费德勒这个话不多、这么有风度的人，都在接受记者采访时批评我：“他这样伤病缠身，我认为他是个笑话。”

我甚至在2009年年底，把训练营搬到阿布扎比（Abu Dhabi），希望借着波斯湾的酷热，让自己更好地备战在墨尔本（Melbourne）举办的澳大利亚网球公开赛。也许让自己适应了这种气候，最终我可以克服我的伤病。

一开始，看起来我好像终于把一切问题搞定了。2010年1月27日，



我打进澳网的1/4决赛，一路上轻松过关。1/4决赛的对手是特松加（Jo-Wilfried Tsonga），他世界排名第十，我排名第三。两年之前，21岁的我在迈向第一个大满贯赛冠军的路上，就是在这同一个球场打败了他。这一天，我只需要有和当时一样好的表现。不，要更好。

特松加身上有90千克的纯肌肉，是网坛体型最高大、最强壮的球员之一，发球球速高达时速140英里（225千米）。当他把体重加到回球的力道，球质非常“重”，球速快，还会上旋，感觉好像可以把球拍直接从我手上敲掉。但同时他的动作又非常敏捷，可以满场飞。那一天，他穿着荧光黄的T恤，看上去就像太阳一样大、一样无情。经过折磨人的抢七拉锯，一个回合又一个回合，让现场球迷的心一直悬着，最后他以7比6拿下第一盘。

不过到了第二盘，我那上瘾般的疯狂训练终于开始发功，我以7比6拿下这盘，然后控制住他，让他在底线两端疲于奔命。单打比赛球场宽度是27英尺（8.23米），我可以跟任何人一样，完全守好这个距离。

我轻松拿下第三盘，6比1，我吃掉他了。

结果，又来了。特松加在第四盘先以1比0领先，那股无形的力量又一次袭来，使我无法呼吸。他接着又拿下一局，我感觉有东西跑到喉咙，于是向主审裁判请求一个上厕所暂停（toilet break）。我不想让对手看到我快要吐的样子。

我冲进更衣室的厕所，马上跪了下来。我抱住马桶的一侧，胃在痉挛，觉得好像把所有力量都给吐了出来。

等我走回到场上，已经是完全不同的一个人了。



特松加很清楚我的身体出了状况，不断用强势发球主导局面，把我在场上调过来、调过去，就像是他的玩具。我感觉到，球迷开始转而支持他，他的发球也似乎比之前更快、更重——也许是我速度变慢、力气变弱了，感觉就像是在跟一个巨人对战。他不止一次瞄准我的左脚，我的脚像被钉在硬地球场的蓝色地板上，一动也不能动。他以6比3抢下第四盘。

第五盘才一开始，球场中所有人显然都已经知道比赛结果会是如何。特松加3比1领先，我的发球局，0比40。我打出职业生涯的最低点，这是个破发点，在很多方面来说都是。

我必须打出一记完美的发球，让他失去平衡，拿回局面的主控权。我如果要有一丝反击的机会，就必须发出我这辈子几十万次发球之中最好的一次。拍、拍，把球抛向空中。我努力让肢体伸展到极致，但整个胸部感到压迫。我感觉我挥的是雷神索尔的锤子，不是网球拍。

我的身体垮了。

一发失误。

我的心理垮了。拍、拍，发球……

双发失误。

这局，特松加赢。

老天保佑，球赛干净利落地结束了，就像行刑。在中场握手致意后，他绕着球场手舞足蹈，要观众一起欢呼，全身充满电和能量。我，油尽灯枯。17年来每天不间断地练习，但我并不觉得自己的身心