

Когда не можешь, нужно терпеть. Выкинуть из головы все эмоции, все эти не могу и двигаться дальше. Именно так и становятся спортсменами.

Российский спортсмен, четырёхкратный чемпион мира по смешанным боевым искусствам — ММА в тяжёлом весе, четырёхкратный чемпион мира и девятикратный чемпион России по боевому самбо, Заслуженный мастер спорта по самбо, мастер спорта международного класса по дзюдо

Ф. Емельяненко



**СПОРТ — ЭТО ПОСТОЯННАЯ БОРЬБА  
СО ВРЕМЕНЕМ, СОПЕРНИКОМ,  
УСТАЛОСТЬЮ, САМИМ СОБОЙ, ВОПРОКИ  
БОЛИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОБЕД!**

*Моя спортивная Россия*



#### ЛУЧШИЕ РОССИЙСКИЕ БОЙЦЫ

- Федор ЕМЕЛЬЯНЕНКО
- Александр ШЛЕМЕНКО
- Хабиб НУРМАГОМЕДОВ
- Сергей ХАРИТОНОВ
- Андрей КОРЕШКОВ
- Виталий МИНАКОВ
- Али БАГАУТИНОВ
- Александр ВОЛКОВ
- Алексей ОЛЕЙНИК
- Рашид МАГОМЕДОВ

#### ЛУЧШИЕ БОЙЦЫ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

- Шамиль АБАСОВ
- Рамис ТЕРЕГУЛОВ
- Юлия КУЦЕНКО
- Марк ВОЛКОВ
- Владимир СЕЛИВЕРСТОВ

*Моя спортивная Россия*



А. Ф. Князева

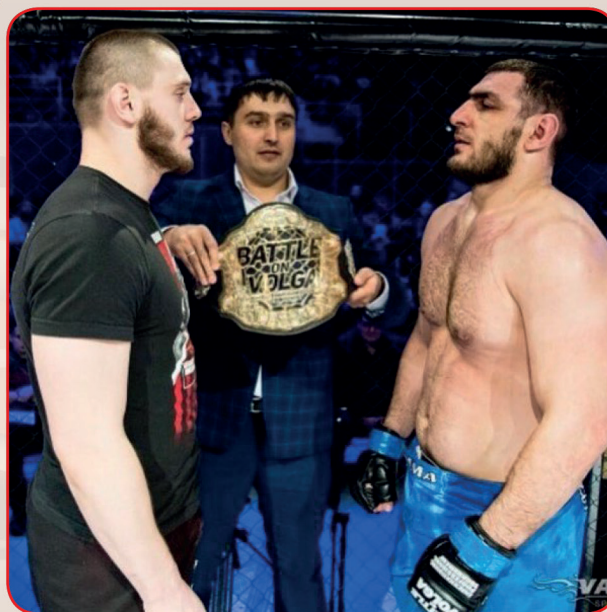
**У БОЕВ БЕЗ ПРАВИЛ  
ЕСТЬ ПРАВИЛА!**



Идя по помосту к клетке,  
Ты думаешь о том как будет,  
Противник тебе известен,  
А кто сильней бой рассудит?

Защиту твою проверяют,  
Пожав перед боем руки,  
Сосредоточен на бое,  
А мысль заглушают звуки.

Болельщиков на трибунах,  
И в спарринг активно вступив,  
Ты сразу осознаешь,  
Сильнейший из двух победит.



Соперник не стоит — напирает  
И к клетке жмет непрестанно,  
Силен смел подготовлен  
Победа очень желанна!

Борьбы не бывает без боли,  
Готовишься, выходишь — бой!  
И побеждает тут сильнейший,  
Всю неуверенность долой!

К победе идешь, не сдаваясь,  
Не терпит спорт малодушья  
Удар, уклон, кик высокий,  
Уходишь ловко от удушья.



Не расслабляешься, не унываешь  
Хоть дикая бывает боль,  
Лишь кто упорен побеждает,  
Цвет майки разъедает соль.

Ох, болевой, но терпишь,  
Ломают руки на раз-два,  
А переломы заживают,  
И жизнь действительно борьба!

Вот повернулся на три точки,  
Хай-кик выполнив мощнейший,  
И пал противник пред тобой,  
А ранее он был сильнейший.



© Князева А.Ф., 2018; amina\_1985@list.ru