

Борьба является очень серьезным видом спорта, который может дать человеку ценные уроки не только на ковре, но и в обычной жизни.

Легендарный тренер и олимпийский чемпион Дэн Гейбл как-то сказал:

"Если вы боролись - всё остальное в жизни будет легко".



Борьба учит человека тяжелой работе и личной ответственности, а так-же развивает физические навыки, которые будут помогать всегда. Представляем вашему вниманию 10 причин отдать своего ребенка именно в борьбу:

1. Борьба развивает базовые спортивные навыки Борьба является таким спортом, который требует очень серьезного контроля над своим телом. Вы должны уметь не только бегать, прыгать и бросать. Вы должны быть в состоянии использовать свою шею, спину, руки и всё остальное, что может помочь вам выиграть поединок. Борьба активно практикует элементы акробатики во время разминки. Люди любят отдавать своих детей в гимнастику, однако большинство из них не знает, что в борьбе используются множество элементов из гимнастики и акробатики, которые являются неотъемлемой его частью. Борьба делает человека спортсменом, перед тем, как сделать его борцом.
2. Борьба развивает личную ответственность Борьба развивает в человеке ответственность, как никакой другой спорт. Выиграете вы или проиграете, зависит только от вас. Вы несёте ответственность за собственную подготовку, вес, и то, насколько грамотно ведёте себя на ковре. Конечно существуют различные командные соревнования, но ваши товарищи не смогут вам помочь, если дела будут складываться не лучшим образом. Вы должны быть готовы к каждой схватке.
3. Борьба развивает психологическую устойчивость Тренировки борьбы проходят в

очень высоком темпе и это еще мягко сказано. Всего за несколько минут борьбы, вы можете почувствовать себя выжатым лимоном. В пылу схватки вы можете чувствовать, как ваши лёгкие горят, ваши ноги и спина отказываются вас слушать, а ваши предплечья опухают и наливаются кровью. Нужно быть к этому готовым, и иметь достаточную психологическую прочность, чтобы справиться с соперником один на один. Вы должны быть готовы к постоянному давлению и заставлять своё тело делать то, что оно делать не хочет.

4. Борьба учит правильному питанию и работе с весом Одна из самых важных составляющих борьбы - это работа над своим весом. Вам придётся регулярно тяжело работать на тренировках по борьбе, и сгонять вес в свободное от борьбы время. Нужно быть готовым к тому, что придётся заменить вкусный торт полезными фруктами и овощами, а кока-колу и чипсы - куриными грудками и водой. Чем правильнее вы питаетесь, тем больше у вас будет энергии.

5. Борьба развивает дисциплину Чтобы добиться успехов в борьбе - спортсмен должен быть дисциплинированным. Борец не может выкладываться лишь тогда, когда у него есть настроение и правильно питаться время от времени. Он должен быть готов к тяжелой рутинной работе и выкладываться на полную всегда. Если борец не дисциплинирован хотя бы в одном показателе - это может пагубно сказаться на его перспективах и результатах в целом. Борец должен быть готов к тяжелой работе каждый день.

6. Борьба объединяет и развивает прочность товарищества. Несмотря на то, что борцы вынуждены постоянно конкурировать друг с другом, для того, чтобы стать лучшими, узы товарищества между ними очень крепки. Они могут ломать друг друга на тренировках и соревнованиях, а в жизни быть лучшими друзьями. Они болеют друг за друга, и вместе переживают как горечь поражений, так и радость побед.

7. Борьба объединяет разные культуры и национальности Борьба - это спорт, который объединяет людей. Очень много известным борцов из разных стран и различных национальностей стали хорошими друзьями, благодаря ей.

8. Борьба учит тому, как сконцентрироваться на чем-то Существует великое множество борцовских приёмов, которые можно освоить, но самые лучшие борцы, как правило больше внимания уделяют одному-двум приёмам, которые будет не остановить в схватке. Брюс Ли не был борцом, но сказал однажды замечательную фразу: "Я не боюсь того, что изучает 10000 ударов. Я боюсь того, кто изучает 1 удар 10000 раз". Эта цитата применима и к борьбе. Борцы, которые стараются одинаково хорошо освоить все аспекты борьбы, как правило терпят неудачи. Самые успешные борцы могут заставить себя работать над одной техникой и шлифовать её снова и снова, что даёт им гораздо больше шансов для победы.

9. Борьба создаёт возможности для дальнейшего образования Посмотрим правде в глаза. Очень мало борцов получают большие деньги. Тем не менее, во многих странах борьба может помочь получить стипендию в колледже, а так-же больше возможностей

поступать в различные учебные заведения. Борьба является олимпийским видом спорта и в нашей стране весьма популярна и важна. Многие специализированные учебные заведения открывают свои двери для хороших борцов и дают им шанс на лучшее будущее.

10. Борьба - это весело! Не в последнюю очередь, борьба - это очень весело! Не смотря на все проблемы.