



**МОЯ  
БОРЬБА**



**РОНДА  
РОУЗИ**

**МОЯ  
БОРЬБА**



Москва  
2016

УДК 796.8:929Роузи Ронда  
ББК 75.715  
Р79

Ronda Rousey  
MY FIGHT/YOUR FIGHT

**Роузи, Ронда.**

Р79      Моя борьба /Ронда Роузи ; [пер. с англ. Е Шафрановой.]. —  
Москва : Эксмо, 2016. — 448 с. — (Иконы спорта).

ISBN978-5-699-90358-0

1 минута и 4 секунды — ровно столько времени в сумме потребовалось Ронде для победы в трех последних боях. Какой смысл представлять лучшую женщину среди борцов ММА во всем мире? Первую американку, которая получила олимпийскую медаль и, бросив все, ушла в бой без правил. Ту самую Ронду Роузи, которая доказала всему миру, что она не просто боец, но и актриса, ведущая и учитель?

Все хотят жить просто. Стабильно. Но это точно не к ней. История резких взлетов и огромных падений, боли и крови. Ронда Роузи, не скрывая ничего, рассказала самые страшные тайны своей жизни. Почему маленькой девочкой она решила, что станет мировым борцом, и через что прошла до первых побед. Как питалась перед первым боем и почему отказывалась от чемпионатов. Читая эту автобиографию, вам будет казаться, что вы сидите напротив и слушаете рассказ этой удивительной женщины. Человек, который доказал, что ты можешь выиграть всегда.

УДК 796.8:929Роузи Ронда  
ББК 75.715

© Copyright @ 2015by Ronda Rousey  
© All rights throughout the World are reserved to Rowdy Ronda Inc.  
© Шафранова Е. перевод с английского, 2016  
© Фотография на обложке: © Robert Beck / Sports Illustrated / Gettyimages.ru  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2016

ISBN978-5-699-90358-0

*Маме и папе*  
*Я надеюсь, что вы гордитесь мной*

«Истории нет, пока ничего не случается.  
Но как только события начинают происходить —  
история появляется»  
МАМА



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	<b>9</b>
<b>ГЛАВА 1 ПОЧЕМУ Я БОЕЦ</b>	<b>13</b>
<b>ГЛАВА 2 ВЕЧЕР БОЯ</b>	<b>15</b>
<b>ГЛАВА 3 Я БЫЛА ГОТОВА С ТОЙ МИНУТЫ, КАК ПОЯВИЛАСЬ НА СВЕТ</b>	<b>25</b>
<b>ГЛАВА 4 ПОБЕДА — САМОЕ ПРЕКРАСНОЕ ЧУВСТВО НА ЗЕМЛЕ</b>	<b>28</b>
<b>ГЛАВА 5 ВСЕ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬСЯ ЗА МГНОВЕНИЕ</b>	<b>33</b>
<b>ГЛАВА 6 НИКОГДА НЕ НЕДОЦЕНИВАЙ ПРОТИВНИКА</b>	<b>44</b>
<b>ГЛАВА 7 УТРАТА БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА — ОДНО ИЗ САМЫХ РАЗРУШИТЕЛЬНЫХ СОБЫТИЙ В ЖИЗНИ</b>	<b>49</b>
<b>ГЛАВА 8 ЗА ТРАГЕДИЕЙ ВСЕГДА СЛЕДУЕТ УСПЕХ</b>	<b>55</b>
<b>ГЛАВА 9 ОТДАВАЙ СЕБЯ ЦЕЛИКОМ И НЕ СОГЛАШАЙСЯ НА МЕНЬШЕЕ</b>	<b>59</b>
<b>ГЛАВА 10 НЕ ВСЕ ПРАВИЛА СПРАВЕДЛИВЫ</b>	<b>62</b>
<b>ГЛАВА 11 БОЛЬ — ВСЕГО ЛИШЬ ИНФОРМАЦИЯ</b>	<b>69</b>
<b>ГЛАВА 12 ПРЕВРАТИ ОГРАНИЧЕНИЯ В ВОЗМОЖНОСТИ</b>	<b>74</b>
<b>ГЛАВА 13 ВЕРЬ В ЗНАНИЕ, А НЕ В СИЛУ</b>	<b>82</b>
<b>ГЛАВА 14 ЗНАЙ, КОГДА ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД</b>	<b>86</b>
<b>ГЛАВА 15 НАЙДИ УДОВОЛЬСТВИЕ В ЖЕРТВАХ</b>	<b>98</b>
<b>ГЛАВА 16 ТЫ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЛУЧШИМ В САМЫЙ ПЛОХОЙ ДЕНЬ</b>	<b>110</b>
<b>ГЛАВА 17 НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ПОБЕДИТЬ ТЕБЯ</b>	<b>123</b>
<b>ГЛАВА 18 ТЫ НИКОГДА НЕ ПОБЕДИШЬ В БОЮ, ЕСЛИ БУДЕШЬ УБЕГАТЬ</b>	<b>133</b>
<b>ГЛАВА 19 НЕ НУЖНО ЗАВИСЕТЬ ОТ ЧУЖИХ РЕШЕНИЙ</b>	<b>147</b>
<b>ГЛАВА 20 ТВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ КОНТРОЛИРУЮТ ОКРУЖАЮЩИЕ</b>	<b>152</b>
<b>ГЛАВА 21 ПОСЛЕ НЕУДАЧНОГО МАНЕВРА НАЧИНАЙ СЛЕДУЮЩИЙ</b>	<b>168</b>
<b>ГЛАВА 22 ВСЕ ЦЕННОЕ НУЖНО ЗАРАБОТАТЬ</b>	<b>173</b>
<b>ГЛАВА 23 ДЕЙСТВОВАТЬ ТАК ЖЕ ЛЕГКО, КАК ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ</b>	<b>178</b>
<b>ГЛАВА 24 А РАЗВЕ ЗА ТОЙ ВОЛШЕБНОЙ ЧЕРТОЙ НЕЛЬЗЯ МЕЧТАТЬ О БОЛЬШЕМ?</b>	<b>193</b>
<b>ГЛАВА 25 КТО БЫ ТЫ НИ БЫЛ, ЛЮДИ ОЦЕНЯТ ТВОЕ МАСТЕРСТВО</b>	<b>198</b>
<b>ГЛАВА 26 ПОРАЖЕНИЕ — ЭТО ПОРАЖЕНИЕ, НО ЛУЧШЕ ВЫЙТИ В СИАЮЩЕЙ СЛАВЕ</b>	<b>210</b>
<b>ГЛАВА 27 ПЛОХИЕ МГНОВЕНИЯ ЖИЗНИ — ЕЩЕ НЕ ВСЯ ЖИЗНЬ</b>	<b>219</b>
<b>ГЛАВА 28 НЕ ДУМАЙ, ЧТО ЕДИНСТВЕННАЯ ЦЕЛЬ СДЕЛАЕТ ТЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ</b>	<b>224</b>

## РОНДА РОУЗИ

ГЛАВА 29	ИГНОРИРУЙ НЕСУЩЕСТВЕННУЮ ИНФОРМАЦИЮ	229
ГЛАВА 30	ОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫЕ ЛЕГКО РАЗРУШИТЬ, НИЧЕГО НЕ СТОИЛИ	237
ГЛАВА 31	КТО-ТО ДОЛЖЕН БЫТЬ ЛУЧШИМ В МИРЕ. ПОЧЕМУ НЕ ТЫ?	242
ГЛАВА 32	ВЫБИРАЙ ТРЕНЕРА ТАК, КАК БУДТО ВЫБИРАЕШЬ МУЖА	253
ГЛАВА 33	ТЫ ПРОЙДЕШЬ ЧЕРЕЗ ИСПЫТАНИЯ	267
ГЛАВА 34	ЧЕМПИОНЫ ВСЕГДА ДЕЛАЮТ БОЛЬШЕ	283
ГЛАВА 35	ПЛАНИРУЙ ПЕРВЫЙ ОБМЕН УДАРАМИ	290
ГЛАВА 36	СОВЕРШЕНСТВА НЕ ДОСТИЧЬ	298
ГЛАВА 37	ЕСЛИ БЫ БЫЛО ЛЕГКО, ЭТО СМОГ БЫ КАЖДЫЙ	313
ГЛАВА 38	ЕДИНСТВЕННАЯ ВЛАСТЬ, КОТОРУЮ ЛЮДИ ИМЕЮТ НАД ТОБОЙ, — ЭТО ВЛАСТЬ, КОТОРУЮ ТЫ САМ ДАЕШЬ ИМ В РУКИ	317
ГЛАВА 39	ПОБЕЖДАТЬ — ЭТО ПРИВЫЧКА	331
ГЛАВА 40	Я ОХОТНЕЕ ОБНАЖУСЬ, ЧЕМ БУДУ ЖДАТЬ В СТРАХЕ ТОГО, ЧТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ ПРОТИВ МОЕЙ ВОЛИ	341
ГЛАВА 41	НЕ ПРИНИМАЙ ДРУГУЮ РЕАЛЬНОСТЬ	348
ГЛАВА 42	ЛУЧШИЕ БОЙЦЫ ТЕРПЕЛИВЫ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ	355
ГЛАВА 43	В КАЖДОМ БОЮ ЕСТЬ МГНОВЕНИЕ, КОГДА ДО ПОБЕДЫ МОЖЕТ ДОТЯНУТЬСЯ ЛЮБОЙ, ОНА ДОСТАЕТСЯ ТОМУ, КТО ЗАХОЧЕТ ЕЕ СИЛЬНЕЕ	363
ГЛАВА 44	БЕЙСЯ ЗА КАЖДУЮ СЕКУНДУ	370
ГЛАВА 45	НЕ БОЙСЯ ОКАЗАТЬСЯ В НЕЛОВКОМ ПОЛОЖЕНИИ	385
ГЛАВА 46	УСПЕХ — ЭТО ЛУЧШАЯ МЕСТЬ	392
ГЛАВА 47	УМЕЙ ПРОСЧИТЫВАТЬ МГНОВЕНИЯ ПОКОЯ	399
ГЛАВА 48	ГОТОВЬСЯ К ИДЕАЛЬНОМУ ПРОТИВНИКУ	407
ГЛАВА 49	НЕ ПОЗВОЛЯЙ НИКОМУ ЗАСТАВИТЬ ТЕБЯ СДЕЛАТЬ ШАГ НАЗАД	423
ГЛАВА 50	ОТВЕТ? НЕТ ПРАВИЛЬНОГО ОТВЕТА	431
ГЛАВА 51	Я ТОЖЕ ПРОШЛА ЧЕРЕЗ ЭТО	435
ГЛАВА 52	САМОЕ СЛОЖНОЕ — ЗНАТЬ, КОГДА УЙТИ	439
ГЛАВА 53	ПОБЕДА	442
СПАСИБО...		444
ОБ АВТОРАХ		446

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Дана Уайт, президент UFC

**Р**онда Роузи — боец, который может менять правила игры. Конечно, я не знал этого в 2011 году, когда журналисты TMZ спрашивали меня в Лос-Анджелесе о том, когда женщины начнут выступать на Абсолютном бойцовском чемпионате (UFC). Я посмотрел в камеру и ответил: «Никогда».

Так я и думал тогда. Я абсолютно нормально относился к тому, что женщины выходят на ринг и зарабатывают себе этим на жизнь, но каждый раз, когда вставал вопрос об их участии в UFC, в моей памяти всплывал один бой, который я увидел в Северной Калифорнии на местной площадке. На ринге были две женщины — одна дралась как мужик, а ее противница выглядела как любитель, который посетил пять занятий по тай-бо. Это было самое зверское несправедливое побоище, какое я только видел в своей жизни, и я не хотел, чтобы такое происходило в UFC.

Потом появилась Ронда.

Спустя несколько месяцев после интервью TMZ мы были на шоу в Лас-Вегасе, и кто-то произнес мое имя. Это была Ронда Роузи. Я слышал о ней; мне говорили, что она хороший женщина-боец. Я подошел, пожал ее руку, а она сказала: «Когда-нибудь я буду участвовать в ваших боях и стану первой в мире женщиной-чемпионом». Просто

поймите, мне говорят это все — мужчины и женщины, все. Я постоянно слышу: «Когда-нибудь я буду работать на вас и стану следующим чемпионом мира».

Но Ронда была упорной. Я наблюдал за ее боями в промоушене «Страйкфорс», который мы выкупили, и постепенно понял, что она особенная. На одном из мероприятий UFC Ронда попросила меня о встрече. Через пятнадцать минут разговора я уже думал про себя: «Пожалуй, я сделаю это. Она — именно тот человек, который может запустить весь проект с самого начала, и я верю каждому слову, выходящему из ее губ». В ней было столько харизмы и энергии. И наблюдать за ее боем, за ней было невероятно интересно.

Итак, я принял решение. Ронда присоединилась к UFC, и я сделал ее главным событием UFC-157. Тот бой состоялся 23 февраля 2013 года. Решение с жаром обсуждалось и СМИ, и фанатами, но Ронда вышла тем вечером на ринг в Анахайме и показала изумительный бой с Лиз Кармуш. Он был захватывающим с той минуты как начался и до самого конца, когда прозвучал сигнал к окончанию первого раунда.

И все только начиналось.

Уровень мастерства женщин-бойцов возрос с космической скоростью. Взлетел настолько быстро, что я так и не увидел начала этого процесса. И в авангарде была Ронда. Эта женщина — настоящий «идеальный шторм». Я знал это, я чувствовал это, и я смирился с этим. Талант, красота, решительность — у нее было все. И хотя ее история похожа на историю Золушки — от барменши до невероятной славы, — реальность в том, что Ронда всегда была прекрасной спортсменкой, бывшей олимпийской медалисткой,

которая в конце концов нашла себя, нашла то, чем ей всегда и хотелось заниматься. Она осознала себя конкурентоспособной спортсменкой, которая хотела прийти и доказать, что она — лучшая. И как только Ронда это осознала, она захватила мир смешанных единоборств, полностью подчинила его себе и стала одной из крупнейших, если не *самой большой* звездой UFC.

Почему я назвал ее человеком, меняющим правила игры? Потому, что она уникальная во всех смыслах этого слова. Не только как женщина, но и как спортсменка. Мы все время слышим: «а-а-а, женский баскетбол. Ну, это Женская национальная баскетбольная ассоциация», «женский гольф, да они же бьют с короткой дистанции», «женский теннис, по силе удара они уступают мужчинам». Никто не скажет такого о Ронде Роузи. Она один из сильнейших, невероятных спортсменов, с которыми я работал в боксе и ММА на протяжении своей жизни. Я не единственный, кто сравнивает ее в Октагоне с Майком Тайсоном в его лучшие годы. Посмотрите, насколько она энергична, понаблюдайте, как она проходит и как преследует свою противницу. Она не валяет дурака. Когда Ронда выходит на бой, вы понимаете, что ее сопернице сейчас не поздоровится.

Она способна к концентрации. Не только во время боя или тренировки, но и в повседневной жизни. Эта женщина не любит праздность. Каждое утро она просыпается и говорит: «Как мне стать лучше, чем вчера?» Вот так буквально она и живет.

Ронда — потрясающая ролевая модель, вдохновляющая женщин и девушек. Когда мы были детьми, мальчики

## **РОНДА РОУЗИ**

играли здесь, а девочки там, мальчики играли в активные игры, а девочки — в куклы и домики. На прошедший Хэллоуин девушки по всей стране оделись, как Ронда Роузи. Потому что она удивительная, прекрасная и сильная женщина.

Она вдохновляет всех. Прошедшим летом, на мировом чемпионате Малой бейсбольной лиги, Пирс Джонс, 13-летний афроамериканец из южного района Чикаго, один из лучших на первенстве, собирается отбить мяч, и под его статистикой указано имя его любимого спортсмена. Ронда Роузи. Это прорыв. Он мог назвать кого угодно — Лебронна Джеймса, Дерекка Джитера, так много спортсменов-мужчин, кого он мог бы выбрать, — однако его любимой спортсменкой стала Ронда Роузи.

Ронда изменила мир спорта, и к тому времени, когда она отойдет от дел, она успеет изменить весь мир. От нее можно ожидать чего угодно. Я знаю, что Ронда Роузи закончит свою книгу очень быстро. И все, что эта женщина собирается сделать, будет удивительным, поэтому готовьтесь к Части II истории Ронды Роузи.

# ГЛАВА 1

---

## ПОЧЕМУ Я БОЕЦ

**Я** боец.

Чтобы быть бойцом, в тебе должна быть страсть. Во мне так много страсти, что ее трудно сдерживать. Эта страсть изливается слезами из глаз, сочится потом из пор и кровью из вен.

Многие люди думают, что я холодная и черствая. Но истина в том, что для того, чтобы быть бойцом, у тебя должно быть большое и благородное сердце. Я не стесняюсь своих чувств; мне тоже разбивали сердце. Я способна выйти на бой со сломанной стопой или с наложенными швами. Я могу пропустить удар не поморщившись, но, если по радио заиграет грустная песня, я разрыдаюсь. Я уязвима и легко ранима; вот почему я боец.

И так было с той самой минуты, когда я появилась на свет. Я боролась за первый вдох. Я боролась за возможность сказать свои первые слова. Бой за то, чтобы быть уважаемой и услышанной, я веду до сих пор. Долгие годы мне приходилось бороться за любой пустяк. Но теперь одна большая схватка раз в несколько месяцев компенсирует все незначительные, в которых я проигрываю ежедневно. Иногда это пустяк. Подрезали в пробке. Получила нагоняй от босса. Повседневные дразги, которые приводят нас на край. Однако некоторые проигранные бои меняют жизнь. Утрата человека, которого вы любили. Невозможность достичь того, над чем упорнее всего работал.

## **РОНДА РОУЗИ**

Я бьюсь за папу, который проиграл свой бой. Он умер, когда мне было восемь лет. Я бьюсь за маму, которая научила меня одерживать победы каждое мгновение жизни.

Я бьюсь за то, чтобы люди, которые любят меня, испытывали гордость. За то, чтобы те, кто меня ненавидит, хлопотали от злости. Я бьюсь за каждого, кто когда-то терял любимых, кого когда-нибудь бросали, и того, кто сражается с собственными демонами.

Я научилась сражаться и побеждать. Какие бы преграды ни стояли у тебя на пути, кто бы или что бы ни противостояло тебе, есть дорога, которая ведет к победе.

И вот история о моем пути.

## ГЛАВА 2

---

### ВЕЧЕР БОЯ

**К**огда я встаю, уже далеко за полдень. Я спала весь день, просыпалась, чтобы поесть, и опять погружалась в дремоту. Я одеваюсь, натягиваю черные шорты и черный спортивный топик.

В гостиничном номере тепло. Я хочу, чтобы мое тело ощущало тепло, свободу.

Я стою перед зеркалом. Я разделяю волосы пробором и зачесываю их назад. Сначала беру верхние пряди и закрепляю их резинкой. Потом с левой стороны. Потом с правой. Теперь мои волосы спадают на шею. Я беру еще одну резинку и скрепляю все пряди, плотно стягивая их в пучок. Кожа на голове натягивается, и мои глаза распахиваются шире. Когда я стою перед зеркалом, что-то внутри меня щелкает. Я вижу, что я готова к бою, и я чувствую себя изменившейся; сейчас всё по-другому.

Остается еще час до отъезда. Я надеваю спортивный костюм Reebok и бойцовские боты — дешевые черные ботинки «Лав Калча» из поддельной замши. Они уже разваливаются, но эти боты пережили вместе со мной почти все мои профессиональные победы.

Моя команда ждет в гостиной в моем номере, рассредоточившись между двухместным диваном и несколькими