



ГРЕСТИ ВО ВСЮ ПРЫТЬ

ПОБЫВАЛ В ЛОДКЕ В МЛАДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ, ВЫДЕРЖАЛ НЕПРОСТОЕ ИСПЫТАНИЕ, КОГДА РЕЗУЛЬТАТЫ ОСТАВЛЯЛИ ЖЕЛАТЬ ЛУЧШЕГО, А С 2024 ГОДА ВОШЕЛ В СОСТАВ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ БЕЛАРУСИ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ. ДЕНИС ЕРМОЛЕНКО — О СЕБЕ, ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ, ДОСТИЖЕНИЯХ.



ПЕРВЫЕ ШАГИ

— У меня родители — спортсмены: мама была участницей Олимпиады-2000 в соревнованиях по гребле на байдарках, папа выполнил норматив мастера спорта в этом виде спорта, — объясняет Денис. — Когда я появился на свет, родители работали тренерами и брали меня с младенческого возраста на гребную базу. У меня в архиве даже есть фотографии, где мама со мной на руках сидит в лодке. В более старшем возрасте я продолжал ходить на базу и принимал участие в тренировочном процессе. С другими ребятами играл в футбол, занимался легкой атлетикой, учился плавать в бассейне, зимой бегал на лыжах. Уже в школьные годы выступал на соревнованиях по другим видам спорта, например, на Республиканском турнире «Снежный снайпер» на призы Президентского спортивного клуба. И не безуспешно: в личной гонке стал 3-м, в составе эстафеты — 2-м. На состязаниях по плаванию наша семья вошла в тройку сильнейших, а на своей дистанции я был 4-м.

— В каком возрасте попробовали гребти в лодке?

— Мне было 5–6 лет. В один из летних дней родители провели для меня своеобразный тест. Чтобы понять, в каком виде гребли мне лучше развиваться, они предложили попробовать силы сначала в каноэ. Получилось проплыть около 3 м — и я перевернулся. В байдарке — почти в 2 раза больше. После этого пошел в душ и сушиться. Так и сделал выбор. Далее продолжил ходить на подобные тренировки, получать опыт, постигать азы гребли.

В 2023 году Денис Ермоленко был стипендиатом Президентского спортивного клуба.

— Занятия проходили на Днепре?

— Возле Рогачева есть еще река Друть. Мы гонялись и там, и там. На озере Комарино проводили тесты, контрольные заезды. Во время обучения нравилось

все. Но была проблема: нехватка инвентаря. Родители за свой счет купили для меня лодку и весло, чтобы я развивался дальше. Технические моменты постигал постепенно. Да, порой расстраивался, если что-то не получалось, однако родители объясняли, что на все нужно время. Главное — старание, упорство, труд.

— Парни, с которыми вы тренировались, попрекали, мол, тебе проще из-за того, что тренеры — родители?

— Порой заходили разговоры о побряках для меня, но в действительности их не было. Я не воспринимал упреки всерьез. Получалось абстрагироваться от этих слов. Самое важное мнение для меня — это мнение родителей и близких. Соревнования показывали, делали мне поблажки или нет. Хотя выступать на турнирах для меня было вдвойне волнительно. Я нес ответственность за результат: мама и папа столько в меня вложили, что боялся их подвести, не оправдать ожиданий. Со временем научился справляться с этим давлением.



**Денис
Ермоленко
мечтает
отобраться
на Олимпиаду
и завоевать
золотую
медаль.**

ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ

— В разные годы занятий не случилось проблем с прогрессом?

— Как же без них... С 15 до 17 лет я рос медленно и проигрывал почти всем своим одноклассникам. Они были чуть сильнее и выше. Конечно, расстраивался. Много общался с тренерами, которые настраивали меня на то, что нужно терпеть, не опускать руки, идти к цели. Этот непростой период помог закалить характер. В 17–18 лет пошел долгожданный прогресс. Самое главное достижение в карьере на сегодня — это медали, завоеванные на Кубке доброй воли-2023. Стал победителем в байдарке-одиночке на дистанции 1 000 и 500 м. Меня взяли в состав национальной сборной Беларуси. Дорогого стоит находиться в таком звездном окружении нашей сборной: медалисты чемпионатов мира, Европы, олимпиад. Это лучший пример для подражания.

— Вы гонялись в составе двойки, четверки?

— Мне нравятся личные соревнования, во время которых показываешь свой уровень готовности. Интересно и в экипаже: за счет слаженной работы, общих усилий можно тоже добиться успехов. Говорят, кто в двойке или четверке сидит

последним, тому тяжелее всего. Не согласен. Всем сложно. Обычно я выступаю как первый номер и точно не отдыхаю, пока гребут остальные. В 2023 году в тандеме с Даниилом Халявиным на дистанции 500 м мы выиграли первенство страны. Есть и другие парни в команде, с кем можно было бы попробовать силы вместе.

— Помните свой первый взрослый чемпионат страны?

— Это было 2 года назад. Я на тот момент гонялся среди juniоров. Инициатива выступить с элитой исходила от тренеров, и у меня было желание. Первый блин точно не получился комом. Правда, остались смешанные впечатления. С одной стороны, мне на байдарке-одиночке удалось пробиться в финал, с другой — во время старта решающего заезда ветер снес мою лодку и я перевернулся. По правилам, это дисквалификация. В 2023-м на дистанции 500 м стал 4-м, на 1 000 м — 5-м. Итогами я остался доволен, но хотелось выступить еще лучше — войти в число призеров. Однако без медали на том турнире не остался: в двойке с Дмитрием Натынчиком взяли серебро. Причем до заезда мы вместе потренировались всего 5 минут. Проиграли сильному дуэту: Юрени и Медведев. Мы всю дистанцию с ними шли нос в нос, но соперники победили с мизерным преимуществом.



— Изменилась подготовка после того, как 2024-м попали в национальную сборную?

— С прошлого года меня начали подключать к сборам команды, которой руководит известный тренер Владимир Шантарович. По сути, тренировки не менялись. Да, все непросто, но, где тяжело, там и идет развитие. Смотрю на титулованных спортсменов из команды, пробую их фишки. Если подходит, то внедряю в свою подготовку. Папа участвует в тренировочном процессе дистанционно: мы с ним по телефону проговариваем, что происходило на занятиях, мои ощущения, а он дает советы, корректировки. Прислушиваюсь к его словам, но не всегда соглашаюсь. Тем не менее это не выливается в спор. Стараемся прийти к общему знаменателю. Обе точки зрения важны, а истина может быть посередине.

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

— Сейчас, кроме гребли и тренажерного зала, у вас есть игровые тренировки?

— Зимой мы каждый понедельник и четверг гоняем в футбол. В апреле команда выезжала на сборы в Китай. Там по средам и субботам мы играли в баскетбол. У нас нет ярко выраженных лидеров в этих видах. Когда сборы совместные с женской командой, то порой к матчам подключаются некоторые девушки. Мы стараемся действовать максимально осторожно, чтобы не было травм. На нынешнем этапе подготовки уже исключили игровые занятия из-за риска получить повреждение.

— С вашей антропометрией — 193 см — не возникает проблем в повседневной жизни?

— Самое неудобное — завязывать шнурки. Размер обуви у меня большой — 47-й, и купить модели под мой вкус в Беларуси не так просто. Чаще это делаю, когда приезжаю в гости к бабушке и дедушке, которые живут за границей. Приобретаю себе пару или 2 кроссовок и стараюсь их максимально бережно эксплуатировать. Туфли не ношу, но у меня есть классическая пара кроссовок, которая подходит для официальных мероприятий. За границей покупаю и одежду. Этот процесс чаще всего затягивается. Скрупулезно

подхожу к выбору модели: хочется взять брюки или джинсы, чтобы они хорошо на мне сидели. Спортивные костюмы, тренировочную форму выдают в команде.

— Насколько просто совмещать греблю и учебу?

— Родители со мной на эту тему не единожды говорили в школьные годы, мол, нельзя делать акцент исключительно на спорте. В младших классах контролировали выполнение домашних заданий. Позже оставили это под мою ответственность и спрашивали за результат. Случалось, что сильно уставал после тренировки и не было сил делать «домашку». Я ложился спать, а в школе просил у одноклассников списать, что-то читал, учил на переменах.

— Учителя давали поблажки?

— Одни относились с пониманием к моему увлечению, другие считали, что все спортсмены глупые и ленивые. Второе мнение раздражало. Помимо физкультуры, в школе нравились биология, химия, а вот математика входила в число нелюбимых предметов. По окончании 9 классов наша семья переехала в Минск, а я по спортивным результатам был зачислен в городское училище олимпийского резерва. Там появилась возможность проводить по 2 тренировки в день. Учиться стало легче, но педагоги все равно требовали от нас выполнения заданий, сдачи тем.

— Думается, вуз выбрали быстро...

— В 11-м классе посоветовался с родителями и мы пришли к выводу, что лучше поступать в университет физической культуры. Благо я перед этим выиграл первенство страны, что дало мне определенные преференции. Сейчас я студент 3-го курса. Из-за индивидуального плана посещения в вузе появляюсь, когда начинается сессия, тем не менее в течение семестра выполняю задания, которые дают преподаватели. Без этого не получить допуск к экзаменам и зачетам.

— Чем занимаетесь в единственный выходной?

— Мне нравятся пешие прогулки. В зависимости от настроения формирую маршрут. Он может быть более длинным — 10 км, или коротким — 3–4 км. Слушаю звуки природы, отдыхаю от гребли, набираюсь сил. Нравится кататься на велосипеде. Во время сборов в Мозыре или Заславле в свободный день занимаюсь учебой, смотрю фильмы, играю на компьютере. Редко выбираюсь на рыбалку. Это нужно, чтобы развеяться, а не сидеть дома. Крупные трофеи на Припяти в Мозыре не вылавливал, а вот когда рыбачил с дедом на Финском заливе, то попадались увесистые окуни. Да, еще на Днепре в Рогачеве выуживал приличных щук.

