

Спорт

С детства Вадим Ерёмин хотел заниматься борьбой. Парень не свернул с пути, стал победителем и призёром первенств страны по смешанным единоборствам

# Проверка боем

## Романтика борьбы

— В юные годы пробовал силы в акробатике, плавании, но понял: не мое, — вспоминает 18-летний минчанин. — Меня тянуло в единоборства. Смотрел по телевизору бокс, муай-тай. Однажды с другом занимались на турнирах. К нам подошел тренер по греко-римской борьбе Олег Павлович Шамонин и пригласил в зал. В тот же день мы и явились.

### — Как прошло занятие?

— Супер. На первой и последующих тренировках наставники предлагали много интересного — и элементы акробатики, и отработку приемов, и поднятие уровня общефизической подготовки. Моя неуемная энергия шла в нужное русло. Почти всё получалось. Понравилось то, что быстро попал на соревнования. Прошло несколько месяцев — и в нашем зале проводили турнир. К тому моменту знал несколько приемов, но... события в детской борьбе развиваются по другому сценарию. Соперники пытаются повалить друг друга на ковер любым способом. Это нормально. Я тогда добрался до финала, но проиграл парню из своего зала, который дольше занимался.

### — Соревнования придали импульс тренироваться больше и лучше?

— В юные годы победы или поражения не меняют отношения к тренировкам. Я ведь их и так не пропускал. Соревнования — другое. На них приходил азарт. Хотелось побеждать в каждом поединке. В том возрасте не понимал: если проигрываешь, то нужно разобрать ошибки, чтобы на тренировках над ними работать.

### — Когда начали анализировать свои поединки?

— Примерно в 14 лет. Пришло понимание, что не слишком хорошо идут дела в партере, защите, нужно добавить «физухи». Тренер указывал на недочеты, а я их устранял. К тому моменту занимался под руководством Михаила Викторовича и Виктора Дмитриевича Ивановых. История перехода к ним интересная. Олег Шамонин вел нашу группу полтора года, а потом ушел. Мне не хотелось заниматься под руководством других наставников, поэтому бросил борьбу. Примерно

через год встретил Иванова-старшего. Он вспомнил меня и пригласил в зал: мол, у тебя же неплохо получалось. И я вернулся. На тренировки ходил с большим удовольствием.

## Так себе лыжник

### — В школе дрались?

— Было дело. Даже с приходом в борьбу не сразу отпустило. Порой хотелось показать, что сильный и никого не боюсь. Применял борцовские приемы. Ведь в таких драках сценарий какой? Сначала машут кулаками, потом оба падают на землю — и начинается борьба. Всех неприятелей поставил на место. А потом перерос. Что касается «физухи», то даже в третьем классе подтягивался 27 раз. Был легким и крепким. Но долго не получалось выглядеть подкачанным, сделать красивое тело. Хотя с тренажерами работал постоянно.

Около двух лет назад дело пошло в гору — достиг желаемого.

### — Какой была успеваемость?

— С учебой не возникало серьезных проблем. Окончил школу в этом году. Средний балл — 8,3. Мне легко давались пересказы, стихи, доклады. С математикой чуть сложнее, но свою семерку, пусть и с натяжкой, получил. Из предметов нравилась биология, особенно анатомия. На трудах увлекали поделки: машинки из фанеры, цепочка из проволоки, указка. Защищал честь школы на соревнованиях. Выступал в 11-м классе в многоборье. Подтянулся 25 раз, прыгнул в длину 2,85 м и остальные нормативы сдал на хорошем уровне. Позвали на состязания по лыжным гонкам. Однако из меня лыжник так себе: на дистанции был поворот направо, а я прямо попер...

### — Участвовали в самодеятельности?

— С пением у меня не очень, а театральные сценки пришлись по душе. Хорошо запоминал тексты и не боялся работать с публикой. Наоборот, старался выступить более эксцентрично. Одна из моих ролей — Кай из «Снежной королевы». А еще научился вальсировать к выпускному.

## Одной левой

### — Как оказались в смешанных единоборствах?

— Смотрел трансляции турниров по ММА. Помню противостояния Хабиба Нурмагомедова и Конора Макгрегора. Просил у родителей разрешения пойти в этот вид. Они отказывали: одно дело — бороться, другое — когда добавляются удары кулаками и ногами. Но всё же уговорил. Пришел в Академию ММА, где занимался

в группе с другими новичками. Тренер сразу заметил, что у меня неплохая подготовка, а через два месяца предложил поехать на первенство страны по... панкратиону.

### — Неужели отказались?

— Ни за что! Да, моя ударная техника была чуть лучше, чем у новобранца. Зато чувствовал дистанцию, понимал, когда нужно наносить удары, как проводить обманные маневры. Словом, поехал на чемпионат и стал победителем в своей весовой категории, проведя четыре тяжелых боя. Перед первым выходом на ковер появился страх — там же бьют, сильно. В первом поединке сломал мизинец на руке, зато выиграл по очкам. В том бою попал на удушающий, однако слушал советы тренера из угла и вывернулся из тяжелого положения. Во второй схватке оказался слабым соперником: один удар — и у него сломанный нос, много крови. Даже жалко стало. В третьем бою прочувствовал сильные удары оппонента, но отправил его в нокаут ударом ноги. Этот козырь помог победить в финале. В греко-римской борьбе не получалось выиграть первенство страны, зато удалось в смешанных единоборствах. Через год вновь стал лучшим.

### — Когда провели первый поединок среди взрослых?

— В апреле этого года. Один из боев завершил досрочно, нокаутировав соперника. Затем проиграл в полуфинале однолюбнику и стал третьим. В смешанных единоборствах есть и профессиональные бои, но в них не рвусь. Там свои нюансы. Больше нравится тренерство. Хочется работать с детьми в зале, поддерживать форму. Если пропускаю тренировку, чувствую себя некомфортно.

### — Почти все представители единоборств признаются в любви к сладкому.

— Я не исключение. Чего-нибудь вкусного хочется после тренировок, но особенно — по окончании состязаний, когда требуется восполнить затраченную энергию. В свое время мог полторта съесть за один присест. Постоянно «заправлялся» шоколадом, пирожными. Правда, сейчас ограничиваю себя в сладком.



Панкратион — рукопашный бой, в котором соединяются удары руками и ногами, а также борцовская техника. Это древнейшая греческая борьба без правил.

Денис ГОЛУБ,  
фото из архива собеседника