


ГАНДБОЛЬНИЙ  
ТРЕНЕР ЗАПРИМЕТИЛ  
ЕГО ВО ВРЕМЯ  
БАСКЕТБОЛЬНОГО  
ТУРНИРА, ПРИГЛАСИВ  
В СВОЮ ГРУППУ.  
А ЧЕРЕЗ 3 ГОДА  
АЛЕКСЕЙ ЕРМАКОВ  
НЕ ПРЕДСТАВЛЯЛ  
СВОЮ ЖИЗНЬ  
БЕЗ ТРЕНИРОВОК  
И МАТЧЕЙ  
ПО ГАНДБОЛУ.



**ПРО УДАЧУ  
И УДОЧКУ**

## В ПЛЕНУ ИГРЫ

Алексей рассказывает, что с юного возраста проявлял интерес к спорту. Изначально 2 года занимался биатлоном, выполнив норматив 2-го юношеского разряда. Потом на год ушел в футбол. Далее был период, когда в своей школе оставался после уроков в спортзале, где играл в баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Ручной мяч появился в его жизни случайно.

— На соревнованиях по баскетболу выступал за свою школу, — говорит минчанин. — По окончании встречи ко мне подошел тренер Александр Кулак из ДЮСШ имени С.П.Мироновича и предложил остаться на тренировке по гандболу. Я даже не знал про такой вид спорта. Тогда мне объяснили правила и мы играли все занятие. Понравилось, поэтому продолжил посещать тренировки. Помню, что в качестве разминки предлагали футбол. Потом отработывали уже гандбольные элементы: ведение, броски. Все время выступал в качестве полевого игрока, на ворота не становился и не хотелось.

### — Другие ребята в команде тоже были новичками?

— Занимались чуть больше. Правда, меня через месяц-два перевели в группу, которая базировалась в жилом районе Лошица, к тренеру Илье Митковцу. Вот там все оказались более опытными. Тренер говорил, чтобы смотрел на лидеров, делал как они, учился, повторял. Очень быстро переключился на новый формат тренировок: 5–6 раз в неделю. Нагрузки выросли. После занятий в школе бежал на автобус — надо было успеть в зал. Дорога занимала около часа только в одну сторону. На обратном пути искал посадочное место, чтобы отдохнуть. Порой в транспорте учил стихи по литературе.

### — Игровую форму быстро выдали?

— Примерно через неделю, как только перешел к Илье Александровичу. Тогда попалась майка с номером 3 или 5. Потом играл с семёркой на спине, но решил к ней не привязываться. С некоторыми ребятами случалось следующее: менял номер — и что-то ломалось в игре, переставало получаться. Выбрал в итоге № 98. Вскоре были и первые соревнования. Мы поехали на турнир в эстонскую Пыльву. Выступили плохо, зато я получил важный опыт. Много приятных воспоминаний оставила та поездка. И последующие тоже. Далее было первенство страны, на котором стали первыми или вторыми. Я умудрился получить травму.



### — Это как?

— Играл в наколеннике, в котором сбоку была пластмассовая вкладка. Во время броска упал коленом аккуратно на нее. Не придавал этому особого значения. На гандболе дали неделю отдыха, а я в школу приходил побросать мяч в кольцо, побегать. Боль не уходила, поэтому решил сделать снимок. Итог — трещина, гипс и месяц без спорта. Передвигался с помощью костылей. Далеко не ходил — максимум в поликлинику. Хотя нет. На тот момент собралось много «хвостов» по предметам в школе и меня вызвали их закрыть. Учиться стало легче, когда перешел в СШ № 47 со спортивным уклоном. С нами в классе занимались гребцы и представительницы художественной гимнастики. График удобный: учеба — между утренней и вечерней тренировками. Кстати, мы не прогуливали, зная, что классный руководитель и тренер находились всегда на связи.

### — Когда понял, что пойдешь дальше по спортивной стезе?

— После окончания 9-го класса. Тогда почувствовал, что начало получаться. К тому моменту занимался гандболом почти 3 года. И интерес не угасал. Более того, не видел себя ни в какой другой сфере. Родители тоже поддержали мое желание стать профессиональным гандболистом. Они видели, насколько я увлечен игрой, тренировками.



**В карьере молодого гандболиста было 2 клуба: «БГУФК-СКА» и «СКА-Минск».**



## МОЛЧАНИЕ — ЗОЛОТО?

— В школе были любимые предметы?

— Если честно, то немного. Конечно, физкультура. Нравилась алгебра, но понимал не все темы. Увлеченно слушал географию, когда рассказывали о других континентах, народах, достопримечательностях. Часто ли вызывался на уроках? Болезненный вопрос. Даже когда знал ответ, не тянул руку. Боялся, что ошибусь и получу плохую оценку. Предпочитал молчать. Еще была одна закономерность: как только не подготовлюсь, меня почти всегда вызовут. На следующий урок приходилось учить параграф и закрывать плохую оценку.

— Заставлял себя делать «домашку»?

— Было дело. И родители просили не забрасывать учебу. Но это не из-за лени. Непросто после 2 тренировок в день начать учить, решать. Порой лежать было неудобно. Заставлял себя хотя бы час поработать над «домашкой», а потом отдыхал. Случалось, что просыпался с утра пораньше и делал уроки. Помню, писал что-то в тетрадях в вагоне метро.

— С вузом тоже быстро определился?

— Оканчивал СШ № 47 в профильном классе, где акцент был на биологии и русском языке. Сделал это для того, чтобы без ЦТ поступить в университет физической культуры — у школы и вуза на тот момент существовала договоренность. Наша команда вдобавок

выиграла спартакиаду СДЮШОР, что давало право поступать без ЦТ. Оставалось сдать экзамен по физкультуре, точнее, по гандболу: броски по воротам, бег змейкой и игра. Варианты с другими вузами не рассматривал. Понимал, что трудно совмещать учебу и тренировки. Сейчас я на втором курсе БГУФК. Правда, летнюю сессию еще не сдал.

— Может, после успешного выступления на II Играх СНГ все поставят автоматом?

— Точно такого не случится. Чтобы заработать зачет или оценку, нужно обязательно рассказать темы, от-

ветить на вопросы, выполнить задания. У нас есть индивидуальный план учебы. Занимаюсь на дневном отделении, но посещаю пары крайне редко. После первой тренировки можно успеть в универ, но нужно брать с собой 2 комплекта одежды, еду, носиться с огромным рюкзаком. На вторую тренировку приедешь в разобранном состоянии.

**Алексей Ермаков  
вызывался на сборы  
национальной  
команды Беларуси.  
Спортсмен мечтает  
играть за сборную  
и приносить пользу,  
а также выступать  
за сильный клуб.**

## ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ

— Игрок сборной Беларуси Вячеслав Бохан рассказывал, что ему долго не давался точный бросок. Как ты тренировал?

— Само пришло. Примерно после 9-го класса. На тренировках видел, что получается лучше и лучше. Некоторые остаются после тренировок, чтобы отработать этот элемент. За всю карьеру я дополнительно работал несколько раз. Порой действую на позиции крайнего, где специфические броски и подкрутки, но и это приходит с тренировками, матчами. Здесь многое зависит от положения вратаря.





— **В защите играешь жестко?**

— Конечно. Нельзя соперникам давать волю, возможность развернуться — проиграет команда. Очень сложно контролировать свои действия в обороне. Бывает, нарываюсь на 2-минутные удаления. И меня жестко встречали. Однажды на тренировке команды «БГУФК-СКА» повредил крестообразные связки после броска и падения. К счастью, обошлось без операции, гипса.

— **Как готовились к II Играм стран СНГ?**

— В прошлом году ребят нашего возраста собрали в команду «БГУФК-СКА», и мы отыграли весь минувший сезон в высшей лиге чемпионата Беларуси. Провели его весьма недурно: сражались с «Гомелем» за 3-е место, и чуть-чуть не повезло в этом споре за бронзу. Кроме того, попали в плей-офф Кубка Беларуси. Сыграли немало качественных матчей, но были и провальные, когда мяч не летел в ворота, многое не получалось. Перед Играми провели несколько сборов и перебрались в Брест.

— **Сильно волновался перед турниром?**

— Небольшой мандраж был только перед финалом. В этом помогли поединки высшей лиги. Из матча за 1-е место запомнился нерв, два овертайма и успешная для нас развязка. Порадовались золоту, а потом накрыло опустошение от эмоций, усталости. Было много поздравлений от близких и друзей. Порадовался и удивился тому, что признали самым полезным игроком турнира. Самому сложно оценивать свои действия. Со стороны виднее. Но намного важнее все же победа на турнире.

## УДОЧКИ К БОЮ

— **Как проводишь свободное время?**

— Между тренировками часто бывает дневной сон. По вечерам общаюсь с родителями, с парнями из команды играю в компьютерные игры, выбираюсь на прогулки с девушкой. В этом году, в июне, нас отпустили в отпуск на 3 недели. Поехал на дачу к бабушке. Там друзья, братья, а еще рыбалка, шашлыки. Словом, активный отдых. Полторы

недели не тренировался, а потом вернулся в Минск и начались пробежки, подключил силовые занятия.

— **Про рыбалку можно подробнее?**

— Это увлечение у меня не только в отпуске. Когда получалось, с ребятами из команды выбирались и в течение года. Например, на Заславское водохранилище. Но пойманными крупными рыбами еще не могу похвастаться. Рыбалка нужна, чтобы отвести душу, расслабиться после сложной недели. С ночевкой ездил только один раз — в юном возрасте, с бабушкой и дедушкой. Они оба любят удить. Тогда на ночь уснул, а утром проснулся от шикарного запаха ухи.

— **В «Минск-Арену» на хоккей ходил?**

— Несколько раз. Прикольно. Неудобно, что после своей тренировки нужно ехать, а потом поздно домой возвращаться. Назову себя меломаном: в течение дня постоянно слушаю музыку. В наушниках играет русский рэп, поп. Понравилось гонять на картинге. Ходил с друзьями в квест-рум на хоррор — пробрало. Возможно, появится что-то еще.