

Спорт

На суше и в лодке

— Мои родители спортсмены: мама была участницей Олимпиады-2000 и турнира по гребле на байдарках, папа выполнил норматив мастера спорта в этом виде, — объясняет Денис. — Когда я родился, они трудились тренерами и младенцем брали меня на гребную базу. В семейном архиве есть фотографии, где мама со мной на руках сидит в лодке. В более старшем возрасте продолжал ходить на базу и принимал участие в тренировочном процессе, но не на воде. С другими ребятами играл в футбол, занимался легкой атлетикой, учился плавать в бассейне, зимой бегал на лыжах.

Первые занятия в лодке прошли, когда 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, предложили сначала попробовать силы в каноэ. Получилось пройти около 3 м, после чего оно перевернулось: равновесие держать сложно. В байдарке прошел почти в два раза больше. Так и сделал выбор.

Упорство и труд

— Я родом из Рогачёва, где протекают Днепр и Друть. Гонялись на этих реках, а на озере Комарино проводили тесты. В процессе обучения нравилось всё. Проблема возникла другая — не хватало инвентаря. Родители купили мне лодку и весло, чтобы развивался дальше. Однако не все технические нюансы давались легко. Мама и папа объясняли: нужно время. Главное — упорство, труд. Парни, с которыми занимался в группе, говорили, что мне проще, ведь тренеры — мои родители. Но похвалок мне не давали. Результаты соревнований показывали, делали мне послабления или нет. Хотя выступать на турнирах было вдвойне волнительно. Чувствовал ответственность, ведь мама и папа в меня столько вложили... Боялся не оправдать ожиданий. Со временем научился справляться с этим.

Если говорить о прогрессе, то пережил один непростой

А ему повесло

В спортивной байдарке Денис Ермоленко с младенческого возраста. Сейчас в свои 19 лет он в составе национальной сборной Беларуси

период. С 15 до 17 лет рос медленно и проигрывал почти всем одногодкам. Конечно, расстраивался по этому поводу. Много общался с тренерами, которые подбадривали меня терпеть, не опускать руки, идти к цели. В 17-18 лет начался долгожданный прогресс. Самое главное достижение в карьере на сегодня — медали, завоеванные на Кубке Доброй воли в 2023-м. Стал победителем в байдарке-одиночке на дистанции 1 000 и 500 м.

Большие гонки

— Впервые на взрослом чемпионате страны выступил два года назад — на тот момент гонялся среди юниоров. Наставники предложили мне попробовать свои силы, а я поддержал идею. Первый блин точно не получился комом. Правда, впечатления остались смешанными. С одной стороны, на байдарке-одиночке мне 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 четвертым, на 1 000 м — пятым. Итогами оказался доволен, но хотелось выступить еще лучше — войти в число призеров. Всё же без медали на том турнире не осталось — в байдарке-двойке с Дмитрием Натынчиком взяли серебро. Причем до заезда вместе потренировались всего

пять минут. Проиграли сильному дуэту Юрени — Медведев. Всю дистанцию шли с ними нос в нос, однако соперники победили с мизерным преимуществом.

В 2024-м зачислен в национальную команду. Нашей группой руководит известный специалист Владимир Шантарович. На занятиях непросто. Но там, где тяжело, происходит развитие. Смотрю на титулованных спортсменов из команды, пробую их «фишки». Если что-то подходит, внедряю это в свою подготовку. Папа участвует в тренировочном процессе дистанционно: мы с ним проговариваем по телефону то, что было на занятии, мои ощущения, и он дает советы, корректировки. Прислушиваюсь к его словам, однако не всегда соглашаюсь с ним. Тем не менее стараемся прийти к общему знаменателю. Обе точки зрения важны, а истина может быть посередине.

Ученье — свет

— Родители со мной часто говорили о том, что нельзя забрасывать учебу. Как бы сложно она ни шла. В младших классах контролировали выполнение домашнего задания. Позже оставили это под личную ответственность и интересовались результатами.

Случалось, что очень уставал после тренировки и не было сил делать уроки. Тогда ложился спать, а в школе просил у одноклассников списать или что-то читал, учил на переменах.

Педагоги по-разному относились к моему увлечению. Одни поддерживали, другие считали, что все спортсмены глупые и ленивые. Второе мнение раздражало. Помимо физкультуры в школе нравились биология, химия, а вот математика — наоборот. Когда я окончил девять классов, наша семья перебралась в Минск. Папа и мама пошли на этот шаг исключительно ради моего развития в гребле. По спортивным результатам меня зачислили в городское училище олимпийского резерва, появилась возможность проводить по две тренировки в день. Учиться было легче, но преподаватели всё равно требовали от нас выполнения заданий, сдачи тем.

Выбор вуза дался легко. После совещания с родителями решил: лучше поступать в университет физической культуры. Благо я перед этим выиграл первенство страны, что дало мне определенные преференции. Ввиду индивидуального плана посещения занятий в вузе появляюсь тогда, когда начинается сессия. Тем не менее в течение семестра выполняю задания, которые дают преподаватели. Без этого не получишь допуска к зачетам и экзаменам.

Его высота

— Большой рост (193 см. — Прим. авт.) не мешает в спорте. В повседневной жизни самое неудобное — завязывать шнурки. Размер обуви тоже немаленький — 47. Купить модель под мой вкус в Беларуси не так просто. Чаще это делаю, когда приезжаю погостить у бабушки и дедушки, которые живут за границей. Приобретаю себе пару или две кроссовок и стараюсь их бережно носить. Там же покупаю одежду. Процесс затягивается из-за того, что скрупулезно подхожу к выбору модели.

Мне нравятся пешие прогулки. Маршрут выстраиваю в зависимости от настроения. Он может быть более длинным — 10 км — или коротким — 3-4 км. Слушаю звуки природы, отдыхаю от тренировок, набираюсь сил. Люблю кататься на велосипеде. В свободный день во время сборов в Мозыре или Заславле занимаюсь учебой, смотрю фильмы, играю на компьютере. Изредка выбираюсь на рыбалку.



В 2023 году Денис Ермоленко был стипендиатом Президентского спортивного клуба.