

Дарья Тригонос — одна из молодых лидеров белорусской сборной по настольному теннису. Она стала участницей недавнего чемпионата мира среди юниоров в Италии, а также будет первым номером нашей команды на домашнем чемпионате Европы среди молодежи (U-21) в марте 2018 года.

Корреспондент «НС встретила с перспективной спортсменкой и побеседовала с ней о том, когда полезно получать «желтую карточку»; кто главная звезда настольного тенниса и почему она всегда играет с повязкой на голове.

Дарья ТРИГОЛОС,

неоднократный призер международных соревнований по настольному теннису:



«Когда у меня «идет» игра — я получаю удовольствие от матча»

— Дарья, Вы были участницей недавнего чемпионата мира среди юниоров, который в начале декабря завершился в Италии. А в мае нынешнего года выступали на взрослом мировом первенстве в немецком Дюссельдорфе. Можете сравнить эти два турнира?

— Чемпионат мира среди юниоров — это неординарное соревнование, в котором принимают участие лучшие молодые игроки нашей планеты. Я очень рада, что получила право выступить на этом турнире. Разница между юниорскими и взрослыми соревнованиями в уровне ответственности. В Дюссельдорфе я вошла в число «сеяных». И хоть большого успеха мне достичь не удалось, зато там было чему поучиться. А вот на юниорских стартах уровень напряжения ниже, поэтому появляется больше возможности добиться результата. Кстати, это был мой четвертый и последний ЧМ среди юниоров.

— Наверняка, самым памятным для Вас был первый мундиаль в этой возрастной категории?

— Да. Он проходил в Шанхае. Вначале я была в резерве, а потом все-таки попала в число действующих участников. В квалификационной группе стояла второй, но, к сожалению, проиграла обеим соперницам примерно рав-

ным мне по силам. Тогда я думала не столько о результате, сколько просто волновалась из-за того, что попала на такое соревнование.

— На взрослом чемпионате мира в первом круге Вы играли с обладательницей золотой олимпийской медали и действующей чемпионкой мира из Китая Дин Нин. Какие впечатления остались от матча с такой именитой соперницей?

— С одной стороны, мне хотелось сыграть с кем-то из более простых спортсменов. Чтобы у меня был вариант побороться и, возможно, выиграть. С другой стороны, я понимала, что мне нечего даже рассчитывать на серьезный результат. А вот шанс сыграть с олимпийской чемпионкой выпадает нечасто. Если мы говорим о соревнованиях мирового тура, то до таких игроков еще надо дойти. В матче с Дин Нин мне понравилось вообще все. Мы играли в основном зале, на огромной площадке. Звучала музыка, шумели трибуны. Я потом еще неделю находилась под впечатлением. Выходя к столу, думала, что ради таких моментов и нужно заниматься большим спортом. Во время игры с Дин Нин я от каждого разыгранного мяча получала удовольствие. Старалась какие-то моменты у нее подсмотреть. Мне очень импонировало, что олимпийская чемпионка боролась

за каждый мяч: от разминки и до самого последнего очка.

— Вы как-то по-особому настраиваетесь на матчи с более рейтинговыми соперницами или Вам все равно, кто напротив?

— Никакой разницы — волнение одно и то же. Думаю, что при встрече с любым из соперников мне все же надо больше расслабляться. Скованность ничего хорошего не дает. А вот когда у меня «идет» игра, тогда я получаю удовольствие от матча. Порой я даже не понимаю, как разыгрываю классные подачи. Недавно начала использовать аутогенную тренировку. Перед сном пытаюсь себя расслабить и представляю это состояние перед игрой. Еще стремлюсь, как можно лучше размяться, чтобы выходить на игру немножко уставшей. Силы ведь на игру все равно найдутся. Главное, чтобы мышцы были в тонусе.

— Даша, Вы всегда играете с повязкой на голове. Откуда пошла эта традиция?

— Повязку я надела на третьем году занятий настольным теннисом. Судьба заставила это сделать: когда играла справа вращением, то очень часто била себе в лоб рукой. Ходила некоторое время с синяками. Потом мне посоветовали попробовать использовать

«защитное приспособление». Сейчас уже нет таких проблем, но я привыкла к повязке. И когда ее надеваю, я уже готова играть. Это часть моего имиджа.

— **Как у звезды настольного тенниса из Германии Тимо Болля?**

— Это спортсмен — один из моих кумиров. Он обожает игру и уважает каждого соперника. Когда проигрывает важные мячи из-за хорошей игры своего оппонента, то потом может даже поздравить его с удачным розыгрышем.

— **В одном из интервью наш прославленный игрок Владимир Самсонов смог вспомнить всего несколько судейских предупреждений в виде желтых карточек, которые он получил за всю свою карьеру. А Вы контролируете свое состояние у теннисного стола?**

— Иногда эмоции берут верх, но я стараюсь вести себя достойно. Хотя, бывает, я выпущу пар, расслаблюсь — и мне легче становится. Вспоминаю ситуацию, когда мы играли в полуфинале командного турнира на Открытом чемпионате Италии среди юниоров. Во время важной встречи с японкой я выигрывала — 10:7, но вдруг упустила ход игры, и счет стал равным. Когда шла за мячом, ударила ракеткой по бортику и выругалась. Потом увидела, что рядом сидел мой тренер. Мне как-то стало не по себе: я счет в матче отодвинула на второй план, разозлилась и выиграла.

— **А трибуны помогают Вам играть или мешают?**

— Теперь уже нет волнения, хотя раньше я смущалась. Особенно запомнился мне первый финал юниорского ЧЕ, где мы заняли второе место. Я играла в дебютном матче, на котором было немного зрителей. Но все равно так испугалась, что потом некоторое время мне пришлось работать с психологом. А сейчас я или вообще не замечаю шума трибун, или получаю от них удовольствие.

— **Даша, чемпионат Европы-2018 среди молодежи (U-21) пройдет в Минске. У тебя есть особое волнение перед домашней публикой?**

— Родные стены только помогают. Когда меня поддерживают, это придает сил. На чемпионат Европы обязательно приглашу родных. Ведь это первый турнир по настольному теннису в Беларуси такого ранга.

— **Первый чемпионат до 21 года прошел в феврале 2017 в Сочи. Какие впечатления он оставил?**

— В Сочи мне очень понравилась организация турнира. Помню, что



потерпела поражение в двух встречах, победила в одной партии и не вышла в основную сетку. Конечно, проигрывать всегда больно, но это тоже бесценный соревновательный опыт. Уже прошло время, я проанализировала все свои выступления и сейчас работаю на перспективу. Надеюсь, что на домашнем чемпионате смогу выступить лучше.

— **Кого бы Вы назвали идеальным спарринг-партнером?**

— Японку Миу Хирано — бронзового призера чемпионата мира-2017.

— **А кто, по-вашему, заслуживает звания лучшего игрока 2017 года?**

— В мужском разделе это, безусловно, японец Томакадзу Харимото. Он — гений. Ему только 14, а он так выступает — уже выиграл молодежный чемпионат мира в индивидуальном и командном зачете. А у женщин лучшей считаю китайку Дин Нин. Она не просто чемпионка мира и Олимпийских игр, но еще и спортсменка с сильным характером.

— **Можете вспомнить наиболее памятную игру в этом году, где Вам пришлось показать свой характер?**

— На недавнем Открытом чемпионате Бельгии в первом круге основной сетки со счетом 4:1 я обыграла Хуанг Ю-Чао из Китайского Тайбэя, которая в мировом рейтинге была значительно выше меня. Но я не смутилась. Провела эту игру на одном дыхании и получила от своего выступления огромное удовольствие. И буду стремиться получать удовлетворение от каждого поединка и дальше.

Беседовала
Екатерина СЕРГЕЕВА

