

Карьера любого спортсмена полна загадок и неожиданностей. А если эти испытания перенести на жизненный путь молодой и талантливой особы, то можно лишь предполагать, как сложится девичья судьба. У 18-летней белоруски Дарьи Тригокос нет нареканий на форту. За свои две пятилетки в настольном теннисе девушка стала тем, кем она хотела быть в самом начале своей карьеры — настоящим мастером пин-понга. Особенно Дашин талант проявился в последние несколько лет, когда к званию мастера спорта добавились регалии победителя международных турниров в юниорском разделе, титулы бронзового и серебряного призера чемпионата Европы во взрослой номинации, а также чемпионки континента в смешанном разряде. А совсем недавно Дарья Тригокос показала лучший результат среди всех белорусок на Открытом чемпионате Люксембурга по настольному теннису. Причем, в заключительном поединке за высокое 7-е место она уверенно переиграла свою подругу по команде Алину Орловскую (4:1). Это достижение послужило поводом для того, чтобы корреспондент «НС» напрасилась на встречу с перспективной спортсменкой. Цель — поговорить за жизнь и обсудить многие актуальные темы.



## Дарья ТРИГОЛОС, чемпионка Европы в смешанном разряде по настольному теннису:

— Даша, настольный теннис, наверное, не самый популярный вид спорта в Беларуси. Как ты начала им заниматься?

— Будучи еще совсем маленькой девочкой, я нашла дома папину любительскую ракетку, и загорелась желанием попробовать себя в настольном теннисе. Просила разложить кухонный стол, ставила книги вместо сетки и пыталась играть. А когда я училась в первом классе, то в школе как раз открылся кружок настольного тенниса. Туда, кстати, ходила целых два года. А в 8 лет начала играть в Доме физкультуры Минского тракторного завода.

— Получается, что вместо кукол в детстве была ракетка? Не было желания все бросить и пожить обычной жизнью ребенка?

— Нет, никогда. Для меня настольный теннис — это не хобби и не работа. Это моя жизнь.

— Как выглядит обычный день у спортсменки Дарьи Тригокос?

— Все очень просто. С 8.30 первая тренировка. Как правило, она длится два часа. Потом еду на учебу, затем наступает обеденное время, после чего небольшой отдых. В 17.30 начинается вторая тренировка, которая длится три часа. Плюс общая физическая подготовка.

— При таком образе жизни, наверное, не просто следить за питанием?

— Специального рациона у меня нет. Но, вообще, стараюсь думать, что кушаю и сколько в этом калорий. Слежу за весом. Скажу по секрету: стараюсь есть углеводную и белковую пищу, чтобы были силы и энергия.

— Даша, можешь припомнить самый яркий момент твоей спортивной карьеры?

— Сразу на ум приходит матч с французенками на первенстве Европы среди юниоров в Словакии в 2015 году. Мы выиграли 3:1 и попали в топ-4. Матч получился очень напряженным. Как сегодня помню: эмоции зашкаливали!

## «Для меня и не работа.»

— А в 2016 году вы с Александром Ханиным стали победителями чемпионата Европы в смешанном разряде. Наверное, тот финальный матч никогда не забудется. В чем секрет твоего с Сашей успеха?

— В паре важно чувствовать своего партнера, понимать и его стратегию игры, и психологический настрой. Мы с Ханиным уже достаточно давно играем в вместе, поэтому очень хорошо знаем друг друга. После матча мы с Сашей всегда обсуждаем игру, делаем замечания. Но все это происходит предельно корректно. Мы оба профессионалы и друг друга уважаем. Пожалуй, вот наш основной секрет.



— Если бы тебе дали возможность выбрать: провести матч в паре с Сашей или выступить в одиночном разряде. Чему бы отдала предпочтение?

— Я слишком люблю настольный теннис, чтобы выбирать что-то одно! Отыграла бы оба матча!

— Ты — самая молодая представительница белорусской сборной. Одновременно с тобой выступают Виктория Павлович и Александра Привалова, которые значительно старше тебя и по-спортивному мудрее. Их авторитет на тебя не давит?

— С полной искренностью скажу, что не давит. Ведь мы — одна команда. Виктория и Александра, наоборот, меня поддерживают. Я их очень уважаю и стараюсь у них учиться, перенимать самое лучшее.



## настольный теннис — это не хобби «ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ»

— А с чем сложнее справиться перед матчем: с волнением или с физической усталостью?

— Для меня успех матча на 85 процентов зависит от моего внутреннего состояния. К сожалению, я пока не всегда справляюсь с эмоциями. С нами работает психолог, да и я сама себя всегда настраиваю на игру. Но бывает, что с самого начала что-то пошло не так, и все: нервы на пределе. Как ни стараешься, но очень сложно отключиться от происходящего.

— На личном первенстве Беларуси в этом году ты заняла второе место, проиграв лишь в финале — да и то Александре Приваловой. Довольна своим результатом?

— С одной стороны, серебряная медаль — это неплохое достижение. С другой — я всегда стремлюсь быть первой. Поэтому и результатом, и своей игрой я недовольна. Кто-то говорит, что Александра давит меня авторитетом,

но это не так. Когда выходишь к столу, то, вообще, ни о чем не думаешь. Ни о возрасте соперника, ни о его мировом рейтинге. Ты просто выходишь и делаешь свою работу. Почему я все-таки проиграла... Видимо, не справилась с волнением. Был момент, когда я наладила игру, выиграла несколько ключевых очков. А потом парочка неудачных розыгрышей, и все — нужный настрой упущен.

— Поделись мыслями насчет отборочного турнира на сентябрьский чемпионат Европы-2017 в Люксембурге, и про решающую домашнюю встречу с ровесницами с Уэльса.

— Сам матч мы выиграли со счетом 3:0, причем играли белоруски довольно уверенно. Виктория Павлович и Алина Орловская одержали в своих поединках «сухие» победы — 3:0, а я — со счетом 3:1. Правда, матч получился очень напряженным. И моя соперница — Шарлот Кэрей, и я играли хорошо. Чувствовала, что немного волнуясь, но очень

уж хотелось заработать очко для своей команды. Поэтому я была заряжена только на победу.

— Даша, а где тебе проще играть: дома или на выезде? Многие спортсмены говорят, что излишняя поддержка болельщиков добавляет нервозности...

— Мне проще играть дома. Ответственность, особенно в таких матчах, есть всегда, но зато дома чувствуется поддержка зала, а это очень помогает. Несомненно, что родные стены — это дополнительный стимул!

— Поделись ближайшими планами. — Их, как всегда много. Перед мировыми турами серии Челлендж в Словении и Хорватии у нас был учебно-тренировочный сбор. Но главные старты впереди. Это личный чемпионат мира, который будет проходить с 29 мая по 5 июня в немецком Дюссельдорфе. И все мысли сейчас направлены именно туда.

**Беседовала Мария ГОНЧАРОВА**

### Уникальная программа профессиональной переподготовки спортивного журналиста

Вы интересуетесь спортивной тематикой, готовы совершенствовать свои навыки, хотите стать специалистом в сфере спортивной журналистики — у вас есть великолепная возможность реализовать свои планы на факультете повышения квалификации и переподготовки Института журналистики БГУ и стать спортивным журналистом.

**Контакты:** тел. 259-70-72, 259-74-10, тел./факс 259-70-16, e-mail [jour\\_fpk@bsu.by](mailto:jour_fpk@bsu.by), <http://www.journ.bsu.by>

