



В среде специалистов настольного тенниса уже давно бытует мнение, что в юном возрасте настоящими мастерами малой ракетки суждено стать преимущественно азиатским спортсменам и особенно китайским. И представители Поднебесной уже неоднократно доказывали это своими действиями на площадке.

Правда, в этой аксиоме есть исключения, касающиеся, к примеру, белорусских «настольников». В их числе и минчанка Дарья Тригонос, которая не так давно перешла во взрослую категорию, и имеет на сегодня богатый послужной список за предыдущие несколько лет.

В июле 2016 года, за день до своего 17-летия, спортсменка стала чемпионкой Европы в миксте с Александром Ханиным на континентальном первенстве по настольному теннису среди юниоров-2016, который проходил в хорватском Загребе. Годом ранее этот же тандем выиграл бронзу на аналогичных стартах в словацкой Братиславе. До того момента в активе Тригонос уже были медали с Открытого чемпионата Швеции и другие награды с международных соревнований.

О том, каким был путь в настольный теннис, кто является примером в спортивной карьере, о планах на будущее и о многом другом корреспондент «НС» беседует с чемпионкой Беларуси, многократным чемпионом и призером международных соревнований Дарьей Тригонос.



белагпромбанк
партнер рубрики

Дарья ТРИГОЛОС, чемпионка Европы по настольному теннису среди юниоров:

«Во время матча нужно от всего отрешиться и концентрироваться только на игре...»

— Дарья, нынешний сезон для Вас начался феерично: в начале марта Вы стали трехкратной чемпионкой Республики Беларусь, выиграв золото в одиночном и парном разряде, а также в миксте.

— О, уже сколько месяцев прошло с тех пор — считайте, полгода. Так что о тех победах можно говорить как о достоянии истории. Пожалуй, я больше радовалась достижению в личном зачете на ЧБ-2019, когда впервые стала чемпионкой, обыграв в финале нашего многолетнего фаворита Александру Привалову, на сегодня уже завершившей карьеру. Ведь до

того момента я трижды в «одиночке» была с серебром.

— Какое настроение сегодня у лидера белорусской женской сборной по настольному теннису?

— Так однозначно и не скажешь. Ведь пандемия коронавируса сломала все планы, как в настольном теннисе, так и во всем спорте по всему миру. В конце марта не состоялся командный чемпионат мира в корейском Пусане — он был сначала перенесен на нынешний сентябрь-октябрь, а потом — на конец февраля — начало марта 2021 года. Совсем недавно стало известно,

что в середине сентября в Варшаве не состоится личный чемпионат Европы — эти старты перенесены на неопределенный срок. Кроме всего прочего, были отменены многие международные соревнования различного формата. Вот такие дела со спортивной перспективой.

— Все же, наравне с другими спортивными союзами, Белорусская федерация настольного тенниса провела этот эпидемиологический период в активной фазе...

— Да, это так. Мне кажется, что все наши представители настольного тенниса, в том числе,

и национальная команда, выразят слова благодарности председателю ФНТ Александру Николаевичу Петкевичу и всем членам Федерации. За то, что был найден «запасной» выход, чтобы спортсмены не остались в этот сложный период не удел. За это время в Минске состоялись многие соревнования внутреннего масштаба среди различных возрастов, а многие матчи даже можно было посмотреть в онлайн-трансляции. Так что, выходит, спортивную форму ни я, ни мои коллеги, наверное, не потеряли.

— **Соревновательный календарь, надо полагать, на этом еще не закончился?**

— Насколько я знаю, в начале октября в Могилеве пройдет первенство Республики Беларусь среди юношей и девушек 2008/2009 г.р. Кроме того, руководство Федерации планирует пригласить к нам на спарринги теннисистов из Чехии и Украины. Что из этого всего получится — покажет время.

— **Дарья, нет сомнений в том, что сегодняшние Ваши успехи внутри страны многие специалисты автоматически спроецировали на серьезные международные старты.**

Особенно, с учетом того, что Вы в кадетско-юниорском возрасте заявили о себе довольно громко.

— К сожалению, в большом спорте нельзя загадывать на успех и быть уверенным, что твоя золотая или бронзовая медаль юниорского чемпионата Европы обязательно будет «переплавлена» в награды такого же достоинства, но уже во взрослой категории. Сегодня прекрасно понимаю, что между этими уровнями — большая разница. Это касается и конкуренции, и психологии спортсменов, и еще множества других факторов.

— **Вы помните свои первые успехи на международной арене?**

— Успех — понятие для каждого личное. В свое время я считала успехом, что в октябре 2014 года попала в интернациональный выездной список на международный турнир в Барбадосе, что в Карибском море. Команды, насколько я помню, формировались с учетом результатов континентального первенства-2014 в Италии и европейского юношеского турнира Top-10 во Франции. Представляете, каково чувство юной девчонки, которую Европейская

федерация настольного тенниса, можно сказать, из сотни отобрала на «ITTF World Cadet Challenge»?!

Юношеские соревнования прошли в столице островного государства — Бриджтауне. В качестве участников на данные старты были заявлены по восемь команд юношей и девушек до 15 лет: Африка, Азия, Европа, Латинская и Северная Америка, Океания, команда «мировых надежд» («World Hopes») и Барбадос, как хозяин площадки. Помню, что команду девушек от Старого Света представляли посланцы Беларуси, Румынии, Бельгии и России. За «сильную» половину выступали юные спортсмены из Германии, Румынии, России и Молдовы.

— **Примечательно, что такой дебют на чемпионате мира-2014 среди кадетов был ознаменован успехом европейского женского квартета — победой в командном зачете. А в паре с россиянкой Марией Тайлаковой по итогу Вы выиграли бронзовую медаль.**

— Да, было такое веселое время. Интересно, что за несколько месяцев до «ITTF World Cadet Challenge» в Бриджтауне, на юниорском



чемпионате Европы в Италии в 1/4 финала я уступила именно этой россиянке. А теперь, получается, Мария стала моей коллегой. Вообще, на том соревновании у нас собралась отличная команда. Несмотря на то, что все мы выступаем за сборные разных стран, защищая честь Европы, мы сплотились и оказывали друг другу большую поддержку. Возможно, именно это определило наше успешное выступление. Конечно, каждый из нас старался изо всех сил, чтобы оправдать доверие не только высоких чиновников из Международной и европейской федераций, но и самоутвердиться, как спортсмен. На соревновании присутствовало волнение, но я сумела с ним справиться. Тем более, что это было не впервой — к тому времени я уже стала бронзовым призером в одиночном разряде на февральском турнире среди кадетов на Открытом чемпионате Швеции и победительницей соревнований в одиночном турнире среди девушек в возрасте до 18 лет

на международных соревнованиях «Сафир». Оба эти старта проходили в шведском городе Оребро.

— **С учетом Вашей большой работоспособности и стремлению совершенствоваться, Вы какое-то время выступали в нескольких сборных командах сразу.**

— Думаю, что это обычное дело у спортсменов, когда приходится выступать в юниорской, молодежной и национальной командах параллельно. Если силы позволяют быть «многостаночником» и защищать честь страны, то почему бы это не сделать?! Ведь когда-то в 6-летнем возрасте я пришла в школьный кружок по настольному теннису с мыслями, чтобы стать настоящей спортсменкой и не бояться трудностей. Да и этому всегда меня учила моя бабушка, которая, можно сказать, и стала моим первым дошкольным наставником. Не знаю, правда, насколько успешным может получиться симбиоз «трудовых обязанностей», когда приходится находить время

для участия на всех фронтах. И все потому, повторяюсь, что молодежные и взрослые соревнования — разные вещи. Наверное, нередко случается так, что купаться в лучах славы и там, и там — не получится.

— **Ваш пример, наверняка, тому лучшее подтверждение. Вы стали «универсалкой» в 2015 году, поучаствовав одновременно во взрослом личном чемпионате мира в китайском Сунчжоу и на юниорском чемпионате Европы в словацкой Братиславе.**

— Да, действительно, медальная удача сопутствовала мне в меньшей «весовой» категории — серебро на юниорском первенстве Европы в командных соревнованиях вместе с Анной Патеевой, Алиной Никитченко и Елизаветой Тихоновой, бронза в миксте с Александром Ханиным. Скажу больше: через год был взрослый командный мундиаль в столице Малайзии — Куала-Лумпуре, юниорское планетарное первенство в южноафриканском Кейптауне и чемпионат Европы в этом же разделе в Загребе. Именно в столице Хорватии мы с Александром Ханиным завоевали золото в миксте.

— **Дарья, Вы можете сказать, какая из проведенных игр в карьере оставила в Вашей памяти неизгладимое впечатление?**

— Запоминающихся матчей можно набрать не один десяток, но, все же хочется отметить поединок с трехкратной олимпийской чемпионкой из Китая Дин Нин. Это было в мае 2017 года на личном чемпионате мира в немецком Дюссельдорфе. Признаюсь, что было страшно. Соперница показала отличный уровень игры. Конечно, я проиграла 0:4, но, все же, несколько хороших розыгрышей остались за мной. В итоге я за весь матч набрала 11 очков, которых хватило бы лишь для одного победного сета.

— **Хочется отметить, что звезда мирового настольного тенниса из Поднебесной в свое время успешно дебютировала в качестве профессионального игрока в 15-летнем возрасте, как и Вы...**

— Я могу только по-хорошему позавидовать, что эта, уже 30-летняя



спортсменка, добилась таких феноменальных результатов на спортивном поприще.

— **Можно ли сказать, что тот поединок оказался своеобразным наглядным пособием, по которому многие мастера малой ракетки могут самосовершенствоваться?**

— Безусловно. Мне кажется, что особенно нужно обратить внимание на манеру игры этой спортсменки. Какой бы разрыв в счете в ее пользу ни был, но она все равно старалась достать любой мяч, причем не просто пассивно отыграть его на ту сторону, но и перехватить инициативу. Каждый мяч спортсменка играла с качественным вращением и грамотно по месту. Безусловно, такое мастерство и сильный характер и стали залогом ее звездной карьеры.

— **Можно ли утверждать, что китайка Дин Нин является Вашим кумиром?**

— Как ни странно, но нет. Уже когда я училась в СДЮШОР при МТЗ и тренировалась под руководством наставника Светланы Викторовны Викторчик, то меня захватывала игра нашего прославленного теннисиста Владимира Самсонова и сестер Павлович — Вероники и Виктории. Именно на них я и равнялась и равняюсь до сих пор.

— **Дарья, спустя время Вы уже стали прообразом той спортсменки, которая может передавать свой опыт более молодым. Как подтверждение — мастер-класс образца 2019 года в столичном педуниверситете.**

— Было такое мероприятие в БГПУ. Правда, эта встреча проводилась, скорее, с целью популяризации настольного тенниса. Не скажу, что я хотела удивить собравшихся какой-то невероятной виртуозностью и сверхумением. Как студентка 1-го курса Института психологии БГПУ и победительница Республиканской универсиады по настольному теннису 2018 года, я посвятила участников той акции в некоторые премудрости настольного тенниса. Отраднo, что в начале мероприятия со вступительным словом к присутствующим обратился ректор БГПУ Александр Иванович Жук, отметив, что



педагогический вуз по праву считается одним из самых спортивных университетов страны.

— **Студенты спрашивали, почему Вы выбрали психологию?**

— Да. Я ответила, что психологией интересовалась с детства. Считаю, что и в жизни, и в спорте она очень важна. Знание психологии помогает, в первую очередь, понять самого себя.

— **С учетом Ваших знаний по данному направлению науки и не медальных итогов выступления на домашнем юниорском чемпионате Европы-2018 по настольному теннису и на II Европейских играх-2019, насколько сложнее выступать в родных стенах, нежели на выезде?**

— Такого мерила, чтобы дать конкретный ответ в процентном соотношении, мне кажется, нет. Если выступаешь дома, то тебя публика постоянно заводит, подбадривает. Конечно, всегда чувствуешь благодарность за такую поддержку. Правда, в некоторой степени это добавляет и волнения. Ты начинаешь спешить, чтобы оправдать зрительские надежды, а следом и делать ошибки. Лично мне, как показывает практика, во время игры нужно

отрешиться от всего и никого не слышать, кроме своего тренера. Тогда я успокаиваюсь и концентрируюсь только на игре, а не на эмоциях.

— **У Вас появляются слезы на глазах после проигранных матчей?**

— Не буду врать: плачу нередко. Лучше, чтобы слезы никто не видел, но не всегда получается сдерживаться. Но не считаю это чем-то постыдным. Так я выплескиваю лишние эмоции. Понимаю, что из каждого поражения нужно извлекать урок. А его суть в том, чтобы усерднее тренироваться и развиваться дальше.

— **А какие мысли одолевали Вас, когда из-за инфекции мононуклеоза пришлось взять значительную паузу в выступлениях и пропустить личный чемпионат Европы-2018 в испанском Аликанте?**

— Конечно же, это был непростой период в моей жизни — некоторое время я провела в инфекционной больнице. Здесь, наверное, пригодились мои знания по психологии, моральная помощь родных и близких, федерации, коллег по команде. При этом, я внимательно следила, как наши ребята и девушки выступают на еврочемпионате, и желала им только успешных поединков.

— Дарья, что ответите талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси — ОАО «Белагропромбанк», на вопрос о том, как Вам удалось набрать форму после той болезни и сегодня держать себя в тонусе?

— Вернуться к нормальной жизни и к привычному ритму мне удалось спустя несколько недель после выписки. Да — было непросто. Однако я не сомневалась, что в скором времени наберу свою спортивную форму. Взяла себя в руки, начала тренировки понемногу. Занималась общефизической подготовкой, посещала бассейн. И постепенно стала чувствовать себя лучше. Сегодня я этот период даже не вспоминаю.

— **Вы придерживаетесь какой-либо диеты, чтобы держать себя в нужных кондициях?**

— Каких-то ограничений в моем ежедневном меню нет. Да, я люблю сладкое, даже очень. При этом прекрасно осознаю, что в нашем виде спорта тоже нужно следить за весом. Ведь когда выходишь за рамки, то пропадает скорость, чувствуешь дискомфорт. Поэтому стремлюсь соблюдать баланс в том, что можно, а что нельзя. Таким образом, стараюсь себя контролировать. Плюс регулярно мы проходим обследования в научном блоке РНПЦ спорта, что помогает нам отслеживать, какие корректировки необходимо вносить в режим тренировок и питания.

— **А что все-таки предпочитаете из «здоровой» еды?**

— Если нахожусь на отдыхе на море, то не откажу себе в удовольствии отведать различные рыбные блюда. К примеру, запеченную форель. В обычной домашней обстановке набор еды у меня связан с белорусской кухней. Утром — блинчики с творогом или сырники с джемом. В обед — куриное филе, гарнир плюс салат из



огурцов и помидоров. На ужин тоже что-то легкое и нежирное.

— **Вы побывали во многих странах. Куда, по-вашему, лучше отправиться на две-три недели, чтобы провести отпуск?**

— Вообще, я очень люблю Беларусь, где есть немало прекрасных мест для экскурсий, отдыха и различных активностей. А если взять зарубежье, то мне очень нравится Болгария, Черногория, Кипр, Италия...

— **Вы можете назвать себя душой компании?**

— Вряд ли. Я люблю общаться с коллегами, обсуждать какие-либо актуальные темы. Но, в то же время, мне очень нравится побыть наедине с собой. Это время я использую для того, чтобы порешать какие-то вопросы по учебе, почитать книгу, посмотреть фильм и, вообще, осмыслить свои выступления.

— **На январском олимпийском квалификационном турнире в португальском Гондомаре сборная Беларуси не смогла отобраться на Игры-2020, которые пройдут летом следующего года. По-вашему, остались ли у нашей команды какие-либо шансы пробиться в Токио?**

— К сожалению, в команде шансов отобраться на Олимпийские Игры в Токио больше не будет.

Но еще есть возможность получить путевки в одиночном разряде и в миксте — для этого надо будет успешно выступить на будущих олимпийских квалификационных турнирах в этих разрядах.

А еще есть шанс отобраться по действующему рейтингу. Пока сложно сказать, сколько именно спортсменов по этому критерию попадут на главные старты четырехлетия. Ведь у кого-то уже есть пропуск на Олимпиаду после II Европейских игр, некоторые спортсменки уже отобрались с учетом командных соревнований. МОК установил ограничения: от каждой страны в одиночном разряде не может играть больше двух участниц, а в миксте допускается только одна пара от страны.

Ко всему прочему, до начала Олимпиады еще должны пройти несколько отборочных соревнований. Всего у женщин в одиночном разряде в Токио-2020 выступят 86 человек. Так что шансы на отбор на Игры у белорусок сохраняются. Надеюсь, что и у меня будет возможность внести свой вклад в достижение поставленной цели.

**Беседовал
Владимир ЗДАНОВИЧ**