



Фанаты тенниса наконец-то могут вздохнуть с облегчением — стали известны даты возобновления календаря для мастеров большой ракетки. Уже в августе стартует американская серия, которая завершится Открытым чемпионатом США (US Open) — одним из самых значимых теннисных турниров. Наши спортсмены активно готовятся к предстоящим соревнованиям, проверяя свои силы на внутренних турнирах. Не теряет время зря и Александра Саснович — одна из лидеров женской сборной Беларусь. По оценке специалистов, она выделяется грамотной игрой на корте, упорством и трудолюбием, и, несомненно, ярким внешним обликом. Корреспондент «НС» пообщалась с известной спортсменкой и узнала, чем сейчас живет теннисистка, а также как настраивается на остаток сезона.

**Александра САСНОВИЧ,
мастер спорта международного класса
по теннису:**

«Думаю, мой уровень на данный момент — это топ-20»

— Александра, расскажите, чем занимаетесь во время затянувшегося перерыва?

— На самом деле, у меня сейчас стандартный спортивный режим. В период вынужденной паузы тренироваться стала еще больше — ведь появилось время дошлифовать те моменты, которые были упущены в более раннем возрасте или даже в детстве. Поэтому работаю сейчас в полную силу, провожу на корте по девять–десять часов в день. Таким образом, тренировочный режим усилился. Отдых я себе не устраивала, выходные также появляются не часто.

— Как считаете, в таком периоде больше плюсов или минусов?

— Жаль, что нет турниров и игровой практики. Но знаете, я всегда хотела взять перерыв на два месяца по ходу сезона, но это было невозможно — график-то раньше был очень плотный. Могла бы потерять очки, рейтинг, не

выступая какое-то время, и, как следствие, выпасть из турнира, лишиться всего, что было заработано. А сейчас такой период, когда нужная пауза появилась сама по себе. За счет усиленных тренировок могу подтянуть слабые места в своей игре. Чувствую себя хорошо — и в этом плюс. Безусловно, хочется играть турниры, но еще можно немного подождать.

— Наверняка уже задумывались, какая будет расстановка сил после возвращения спортсменов на корт?

— Молодежь наступает на пятки титулованным теннисисткам, поэтому я уверена, что будут перестановки в рейтинге. Все проводят это время по-разному: кто-то меньше тренируется, кто-то больше. Опытные спортсмены знают, как себя подготовить, могут взять паузу подольше, а молодым нельзя расслабляться. Кто-то может даже завершить карьеру. Если пауза

была бы еще дольше, некоторые точно приняли бы такое решение. Осталось подождать совсем немного, и мы увидим, как изменится тур.

— В нынешнем апреле белорусская женская дружина должна была в Будапеште играть в финальных матчах Кубка Федерации, а буквально недавно появилась информация о том, что итогового поединка в текущем сезоне не будет. Как Вы отнеслись к этой новости?

— Конечно, это печально — я люблю участвовать в этом турнире, чувствовать неповторимую атмосферу командных соревнований. Когда вся дружина вместе, много сопровождающих рядом, готовых нам помочь. Надеюсь, что в следующем году Кубок пройдет без заминок.

— Как оцениваете выступление команды в плей-офф?

— У нас была отличная встреча с голландками. В стартовом матче против

Кики Бертенс я осталась довольна первым сетом, несмотря на итоговый проигрыш. Моя коллега Арина Соболенко очень уверенно обыграла Аранту Рус. На следующий день счет стал 2:2, и решающее очко разыгрывали пары. Поединок был очень эмоциональный, знаю, что большое количество людей смотрели и болели за нас. На трибунах также были белорусы, хотя играли мы в Гааге. И хотя они были в меньшинстве, но все равно громче поддерживали нас, чем голландцы своих спортсменок. Вообще, когда играю в одиночном разряде, то всегда на нервах, немного зажата, а здесь, наоборот, ощущала хорошую дружескую атмосферу.

— Теннисный тур возвращается в начале августа. А какие у Вас ближайшие планы?

— Я с большим удовольствием сыграла бы на US Open, но для начала нужно туда отобраться, желательно выступить на предварительных турнирах американской серии. В связи с тем, что мой рейтинг на данный момент недостаточно высокий (119 позиция), я не могу заявляться на любые соревнования.

Пока мое участие в Открытом чемпионате США под большим вопросом: игровая сетка на 128 игроков, очень много «замороженных» рейтингов передо мной, а квалификации нет. Поэтому я могу и не попасть на турнир, но буду, конечно, надеяться на лучшее. А вообще, хотелось бы начать выступать во второй половине августа. В планах также после американской серии сыграть на турнирах в Европе и Азии. Сейчас введены новые правила, связанные с безопасностью. Например, можно брать с собой только одного члена команды. Также теннисисты, которые представлены в основной сетке в одиночке, не могут играть пару.



Александра Саснович (Беларусь) и Кики Бертенс (Нидерланды)

Есть и другие ограничения: все будут жить в одной гостинице, нас будут возить на автобусе до кортов, аэропорта, выступать будем без зрителей и без линейных судей — впервые вместо них будет электронная система.

Из недавних внутренних турниров можно вспомнить о чемпионате Беларуси. Я уже не заявлялась на эти соревнования лет восемь, так что для меня теперь это интересно. Выступаю в одиночном разряде и в миксте с Иваном Лютаревичем — мы с ним уже давно хотели сыграть вместе. Дальше планирую готовиться в Минске, а в ближайшее время возможно сыграю выставочный турнир в Сербии.

Между соревнованиями всегда тренируюсь дома, меня здесь все устраивает.

— В начале июня Вы в Минске выступили на выставочном турнире «Belglobalstart Cup». Что интересно — играли против парней.

— Это был очень отличный опыт, я с огромным удовольствием сыграла против «пацианов». Они ведь мыслят по-другому, не сдаются, сражаются до конца, психология немного другая. Думаю, что получила много полезного для себя, провела несколько интересных матчей, хотела в полуфинале победить, чтобы сыграть с Егором Герасимовым. Это было бы приятным шоком для меня. Отличный матч

ОФИЦИАЛЬНЫЕ СПОНСОРЫ И ПАРТНЕРЫ



белагропромбанк
ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

САНТА БРЕМОР

BEIWEST



евроопт

БелГлобалСтарт
ГРУППА КОМПАНИЙ

ТРИО
МЕДИА

БЕЛЭКСИМГАРАНТ
EXIMGARANT of BELARUS

БелГлобалГарант

БЕЛПОРУСНЕФТЬ



у меня получился в полуфинале с Александром Згировским, хорошо отыграла, меня даже мой соперник похвалил, но все же до победы немного не хватило.

— Вам все же удалось обыграть двух парней. Насколько с ними тяжелее играть по сравнению с девушками?

— Я считаю, если парню шестнадцать лет и он хорошего уровня, то с ним уже очень сложно бороться, нужно выходить и выкладываться на сто процентов. С девушками можно иногда впол силы сыграть, если грамотно. С парнями накал другой — скорость, мощность. Кроме продуманной тактики еще и физически нужно быть готовым. Мне удалось обойти пару человек, и двум проиграла. Знаете, девушки часто смотрят именно мужские матчи, потому что это показательно. Мне кажется, что женский теннис постепенно будет превращаться в мужской в плане скорости, физподготовки. Ведь у нас огромная конкуренция и большое количество желающих быть на вершине.

— Александра, в последние месяцы Вы проводите в Минске намного больше времени. Чем занимаетесь в родном городе?

— В будние дни чаще всего тренируюсь, после чего еду домой, а вот на выходных могу покататься на роликах, велосипеде, люблю активный отдых. Стараюсь организовать его недалеко от дома, например, в парке возле улицы Калиновского. Думаю, это одна из лучших лесопарковых зон в Минске. До пандемии любимыми местами были еще и рестораны, но сейчас они закрыты для меня, стараюсь не ходить по людным местам, торговым центрам.

— Судя по Вашим сопсессиям, одно из увлечений — это фотосессии?

— Да, мне нравится фотографироваться, иногда для себя, иногда меня приглашают сниматься для журналов. Это очень интересно, ведь можно увидеть себя в разных образах. К сожалению, давно не было фотосессий в связи с текущей ситуацией, но, надеюсь, это изменится в скором времени.

— Чем еще любите заниматься?

— Люблю шопинг. Всегда, когда есть возможность, стараюсь выделить выходной день на турнирах и сходить за покупками за границей. Детально за модой не слежу, но в целом в курсе. При этом я ищу именно то, что мне нравится. Необязательно то, что модно. Ведь оно может мне не подходит.

— Александра, а с чем связаны частые смены образа, эксперименты с цветом волос, стрижками?

— Мне, действительно, нравится экспериментировать, видеть себя разной. И даже сейчас есть мысли поменять цвет волос, мне всегда хочется каких-то изменений. Раньше тоже красила волосы, но не так явно, как в последнее время, когда был бордовый или рыжий цвет. Бывает, что я не совсем довольна результатом. Но когда пробовать, если не сейчас?!

— У Вас прекрасная фигура. Сложно ли поддерживать ее, находясь дома? Приходится ли что-либо себе запрещать?

— К счастью, у меня хороший метаболизм. Я как-то сдавала тесты по этому поводу, и специалисты удивлялись моим показателям. Ем я все подряд, но в умеренных количествах. Кроме того, многое теряется на тренировках.

В принципе, я себе ни в чем не отказываю. Единственное, что за день до турнира сажусь на легкую диету: ем курицу, рис, рыбу, более легкую еду, уменьшаю сахар. Мясо стараюсь не есть, после него можно не уснуть и плохо отдохнуть перед матчем. Ну а в целом, иногда позволяю себе сладкое и даже фастфуд. Мне повезло с хорошим обменом веществ и с генетикой.

— Какие цели ставите себе до конца сезона?

— Хочу показать то, что натренировала за время перерыва. Я считаю, что сейчас очень подтянула свою игру, получила уверенность в ней. Хочу выходить на корт и меньше переживать из-за процесса, а больше анализировать и «не загоняться». Хочу вернуться на свое место в рейтинге, на то, на котором я должна стоять. Думаю, мой уровень на данный момент — это топ-20. Теперь осталось добиться этого.

**Беседовала
Ольга ЛЕОНОВИЧ**