

СПОРТ

ПЕРЕМАГАТИ СЕБЕ

Марафонську дистанцію (42 км 195 м) за 2 год. 43 хв. пробігла Віра Овчарук, голова спортивного клубу ВНТУ і викладач кафедри фізвиховання нашого університету. У місті ДеМоінс (штат Айова, США) у цьому забігу брало участь 2300 спортсменів. Для України Віра здобула «срібло».

І тільки-но прилетівши на Батьківщину, 25 жовтня у Білій Церкві талановита бігунка на чемпіонаті України з кросу на дистанції 6000 м здобула «бронзу» і запрошення до збірної команди України з легкої атлетики.

Тренує Віру чоловік – Василь Овчарук.

Не лише нинішня осінь, а й весь рік видався щедрим на перемоги для спортивного подружжя.

У 2009-му Віра стала срібним призером матчевої зустрічі з бігу на 10 км (м. Прушиновіце, Чехія);

бронзовим з бігу на 21 км 097,5 м (м. Гміна В'язова, Польща);

призеркою Кубка України на дистанції 5000 м (Ялта).

І найсвіжіша перемога – листопадове «золото» на міжнародних змаганнях з бігу на 5000 м (м. Пулави, Польща).

Але скільки в цих перемогах праці!

Щодня, чи будень, чи свято, – два тренування: півтори-дві години вранці і стільки ж ввечері. Це і загальна фізична підготовка, і спеціальні бігові вправи. Звісно, режим втомлює. А тепер, коли увійшла у склад української легкоатлетичної збірної режим буде ще жорсткішим. Більше, аніж півдня розвантажувального, годі сподіватися.

А відпочинок для Віри – це просто побути вдома.

– Пораюся на кухні і... відпочиваю. – Посміхається Віра. – Із задоволенням для свого тренера готую борщ, вареники чи печу пироги.

На змагання за кордон Віра виїжджає без свого тренера.

– Це складно, адже немає ні психологічної підтримки, ні підказки. Усе, що напрацювали до старту, маю реалізувати сама. Запам'ятовую його настанови – як потрібно зробити, що і коли. Василь дуже грамотний тренер. Він закінчив Інститут електроенергетики і електромеханіки нашого університету. А зараз навчається в магістратурі Інституту фізкультури ВДПУ. Окрім того мій чоловік «бігаючий» тренер. Мене тренує, і сам виступає.

У скількох країнах була – отак одразу Віра й не порахує. В США літала двічі. Обидва рази на марафон.

Найскладнішими змаганнями у житті вважає якраз свій перший марафон. Він був торік у Філадельфії.

– До цього старту я мала травму, два роки не виступала. Психологічно налаштуватись було складно. Навіть якщо фізично готовий ідеально, психологічний стан все одно має величезне значення. Є ціль і ти мусиш до неї добігти. Не слід вважати, що твій суперник сильніший. Буває залишаються лічені метри, а сил немає рухатися, сил немає думати. Дуже



Віра Овчарук зі своїм найкращим у світі тренером

велика втома. Головне тоді перемогти себе, змусити себе рухатися. Адже пройдено дуже тяжкий шлях підготовки, тож, повинна показати результат. У марафоні головне витримка і витривалість.

Впродовж тих 42 км проаналізувала усе своє життя. Аби не зациклюватися на бігові, думала про стороннє. Думала про приємне. Про тренера.

До фінішу прагнули дістатися 7 тисяч спортсменів. Серед жінок наша Віра Овчарук прибігла першою і отримала золоту нагороду, виконавши норматив майстра спорту України.

Чемпіонка Європи з естафетного бігу 1 км × 1 км (м. Ренн, Франція), призерка Європи з кросу, дворазова чемпіонка України з бігу на 10 км...

Віра Овчарук каже, що дістатися такого рівня їй допоміг насамперед тренер – Василь Овчарук. Познайомились на тренуванні. Одразу відчули, що разом досягнуть значно більше, аніж поодиночі.

Віра закінчила не звичайну загальноосвітню школу, а Донецьке вище училище олімпійського резерву імені Сергія Бубки. Батьки попервах відмовляли від легкої атлетики. Але ще тоді збагнула: біг – це її. Її життя.

– Я дуже вдячна нашому завідувачу кафедри, доценту Анатолію Миколайовичу Голубовичу за підтримку, за розуміння. І дуже вдячна ректорові університету Борису Івановичу Мокіну за всебічне сприяння. Запевняю, що докладу максимум зусиль, аби додати спортивної слави і Вінницькому національному технічному університету, і нашій країні.

– Як з тренером зустрічаєте Новий рік?

– Останні роки сім'єю. Вдвох – я і він. Це звільняє від певного напруги. Минулоріч я була на новорічних міжнародних стартах у місті Шилів (Польща), а приїхавши додому 31-го ввечері, була надзвичайно зворушена і святково прибраною оселею, і ялинкою, і новорічною вечерєю, і подарунком...

– А який ви подарунок привезли із змагань своєму тренеру?

– Срібну нагороду, але це не було сюрпризом, він уже знав про мою перемогу.

– Мрія на наступний рік.

– Моє кредо – наперед не забігати.