

KAREL RUSO

roč.1965

(rozhovor na zahradě domu F.Z. dne 21.srpna 2018)

Psáno na pokračování pro měsíčník Zpravodaj obce Černá v Pošumaví – září – prosinec 2018



Pokud jsem jako kronikář dosud psal o rodácích z Černé v Pošumaví a blízkého okolí, jednalo se vždy o dnes již historické osoby, které se zde sice narodily, ale vlastně upadly v zapomenutí. Ten s kterým vás v tomto článku stručně seznámím je muž současnosti a jak uvidíte dále, slavný sportovec a především ten, který se v naší obci narodil. Mnoho z nás znalo rodinu Jaroslava a Marie Rusových, kteří zde bydleli postupně v domech čp.4, pak na čp. 15 a čp.23. Věděli jsme, že vychovali dva syny, Karla a Jaroslava, pak však léta ubíhala a zejména starší Karel, který odešel „ do světa“ se nám nezasvěceným jakoby ztratil. Nic jsme o něm nevěděli a přitom on se od mládí plně věnoval sportu, ve kterém postupně dosahoval stále větších a větších úspěchů, až se stal tím nejlepším. V srpnu letošního roku zde trávil s rodinou dovolenou a shodou různých okolností se stalo, že jsem s ním měl rozhovor, který se plným právem zařadí navěky do kroniky naší obce, do publikace našich rodáků a prostřednictvím našeho Zpravodaje i do podvědomí občanů naší obce

a možná i celého regionu. **Karel RUSO**, tento charismatický a stále usměvavý chlapík bydlí v Nymburku, který jeho zásluhou získal slávu po celém světě. Po skončení základní školy odešel Karel studovat Střední odborné učiliště strojírenské s maturitou do Pelhřimova, kde začaly jeho první úspěchy. V sedmnácti letech se přihlásil do vzpěračského oddílu, po roce se již stal mistrem Čech. Po maturitě v roce 1983 se stal členem střediska vrcholového sportu Rudá hvězda Praha , kde se stal členem juniorské reprezentace ČSSR. Tam se potkával s řadou reprezentantů ve vzpírání, jako např. Otou Zarembou, Jiřím Zubrickým, Antonem Baraniakem a dalšími. O tři roky později, i pod vlivem zranění, přešel na tzv. silový trojboj, ve kterém pak za dosud uplynulých 35 let dosáhl mimořádných úspěchů.

Karel Ruso je mistrem světa v trojboji masters, překonal devět evropských a dva světové rekordy ve dřepu masters, na evropských a světových soutěžích získal dosud 39 zlatých medailí, 24 stříbrných a 15 bronzových medailí. Celkově se dosud zúčastnil 50 mezinárodních soutěží (Mistrovství Evropy a světa). Před léty byl vyhlášen nejaktivnějším trojbojařem desetiletí. Získal mnoho ocenění ve svém regionu, zejména zlatého a stříbrného Nymburského lva a dvakrát byl vyhlášen nejlepším sportovcem regionu Nymbursko.

Při zdolávání evropských a světových rekordů navštívil Karel velkou řadu zemí. Byl v několika státech USA, v Kanadě, v Portoriku, v Indii, čtyřikrát v Jihoafrické republice, v Rusku, na Ukrajině, Finsku, Norsku, Francii a řadě dalších.

Nejvyššího ocenění, kterého může dosáhnout silový trojbojař starého kontinentu dosáhl Karel Ruso v roce 2017. Byl totiž uveden jako první Čech ve čtyřicetileté historii tohoto sportu do Síně slávy EPF (European Powerlifting Federation) ve španělské Malaze. Delegáti členských zemí schválili toto uvedení jednomyslně a Karel Ruso se tak zařadil mezi 16 ikon evropského silového trojboje. Ve člancích a zprávách o jeho výkonech se většinou konstatuje, že Karel Ruso je svými výkony a zároveň svým chováním po celou dobu jeho činnosti sportovním vzorem nejen všech českých sportovců, ale i sportovců v zahraničí.

Tyto úspěchy znamenají i pro nás, občany jeho rodné obce, skutečnost, že máme být na co hrdi a svým slavným rodákem se chlubit. Karel Ruso založil v Nymburce rodinu, má syna a dceru (syn je mimochodem reprezentant kanoista v Dukle Praha, dcera volejbalistka a atletka), postavil si rodinný dům a na svou rodnou obec na břehu Lipenské přehrady často vzpomíná a pokud mu to čas dovolí, přijíždí sem trávit dovolenou.

V loňském roce Karel prodělal určité zdravotní problémy, soutěže již poněkud omezil, ale má v plánu zúčastnit se Mistrovství Evropy a Mistrovství světa, které se bude konat v září 2018 v Mongolsku. Popřejme mu tedy mnoho úspěchů nejen na tomto závodě, ale i v dalších letech.

PS. S Karlem Ruso jsme si i za účasti jeho bratra Jaroslava povídali celou hodinu, jak podrobnosti z jeho života, o tom jak vzpomíná na mládí v Černé o škole, o vojně a mnoho dalšího zajímavého si přečtete v dalších měsíčních vydání Zpravodaje. Stručně též seznámím s tím, co to vlastně silový trojboj je.



Nymburský silový trojbojař Karel Ruso (uprostřed) dosáhl obrovského úspěchu. Na mistrovství světa v Kanadě získal zlaté medaile ve dřepu a pozvedu, v trojboji byl stříbrný

KAREL RUSO VZPOMÍNÁ – pokračování 1.

Jak jsem slíbil v úvodním zářijovém článku, vracím se ke vzpomínkám našeho rodáka a úspěšného sportovce Karla Ruso. Narodil se v roce 1965 a mládí prožil v obci, která tehdy vypadala úplně jinak.

Jak Karle vzpomínáš na své mládí ?

„ Na mládí se nedá zapomenout, co jsme se naježdili na kole, naběhali po loukách, jako praví vesničtí kluci jsme byli neustále venku. Byl jsem malý a drobný, ke všemu jsem měl trochu odchlíplé uši, však mi také říkali radar a tak jsem často byl i terčem těch více urostlejších. Do školy jsem začal chodit zde v Černé, z vyučujících mi nejvíce v mysli utkvěl pan učitel Strejc, který nás učil všechny předměty. Vzpomínám dobře i na tu rákosku, kterou jsme od něho dostávali přes ruce i na zadek. Ve škole jsme měli i dílnu, kde jsme se učili pilovat, řezat a dělat další různé práce. Od šesté třídy jsem pak chodil do školy do Hořic, protože tehdy tam chodili všichni „čerňáci“ a ti z okolních osad dojížděli do Horní Plané. Na škole v Hořicích jsem již začínal běhat, posílali mě na různé závody do Krumlova i jinam, zřejmě mi to šlo.

Vzpomínám i na své vrstevníky s kterými jsme různým způsobem prožívali svá dětská léta v Černé. Ať již jde o Pepíka Černého, Standu Kortána, Jirku Zemana, Petra a Pavla Záhorovi, Petra a Honzu Rulíška, Láďu Čunáta, Julu Habdáka a mnohé další.

Ve 14 ti letech jsem skončil školu v Hořicích, tehdy se vycházelo buď z osmé třídy nebo deváté. Já skončil v osmičce(jak dodává bratr Jaroslav, tak s vyznamenáním) a nastoupil jsem na Střední odborné učiliště strojírenské (SOUS) s maturitou do Pelhřimova. V Hořicích byl podnik Aritma a já se začal učit pro ní. Platili mi ubytování v internátě a pak jsem měl 4 roky v Aritmě pracovat.

Na učňáku v Pelhřimově se pořádaly soutěže o nejsilnějšího učně. Byly to různé lehy, sedy, trojskok a podobně, tam jsem vyhrál a tak mě poslali na soutěž do Budějovic. Měli jsme na učňáku i nějaké činky, tak jsem je vyzkoušel a tam mě to nějak popadlo. Na vycházce, kterou jsme měli vždy ve středu, jsem uviděl na nástěnce nějakého vzpěrače, který vyhrával tím, že zvednul 60 kg. Řekl jsem si, že to zvednu taky a tak jsem se do toho vzpěračského oddílu přihlásil a už jsem tam zůstal. Po roce tréninku jsem porazil na Mistrovství republiky tehdejšího reprezentanta Pohanku a stal jsem se v jednadvaceti letech mistrem republiky“.

Tady tedy začala tvá úspěšná dráha, ale nejdříve byla vojenská služba

„ Ano, po prvním úspěchu mě vzali do střediska vrcholového sportu – Rudé hvězdy Praha a stal jsem se občanským pracovníkem. RH musela vše vyřídit s Aritmou, kde jsem do té doby asi dva měsíce pracoval, nebylo to jednoduché, ale povedlo se.

Musel jsem ovšem nastoupit na vojnu, původně to mělo být do slovenského Kežmaroku. Já stále závodil za Rudou hvězdu a tak jsem nenastoupil, což způsobilo určité problémy i mým rodičům. Nakonec to vyřešila RH, kam jsem pak nastoupil na vojnu. Tam ve Stromovce byla velká „vzpírárna“ a já jsem byl zařazen do čtvrté váhové kategorie(66). Kategoríí bylo deset. Na rotě jsme byli samí sportovci – vzpěrači, zápasníci, atleti, vrhači, volejbalisti a jiní. Chodili jsme sice ve vojenském munduru, měli jsme i služby, ale hlavně jsme stále trénovali. Mohlo to vypadat jako „zašívárna“, ale zatímco ostatní chodili na vycházky, diskotéky, do hospody, my jsme neustále dělali při tréninku. Ale vůbec mi to nevadilo, chtěl jsem vždy něčeho

dosáhnout, takže mi např. hospoda nechyběla. Alkohol stejně nepiji celý svůj život. Vzpírání mě natolik ovlivnilo, že jsem mu dal přednost i před zamýšleným studiem Vysoké školy ekonomické“.



KAREL RUSO VZPOMÍNÁ – pokračování 2.

Naposledy jsme hovořili o vojenské službě, co následovalo pak?

Po vojně jsem podepsal přestup k policii, ale vlastně jsem stále jenom vzpíral, tehdy už jako instruktor. Na soustředění se jezdilo do Nymburka, kde bylo sportovní centrum a tam jsme prakticky nejvíce trénovali. Jenomže přišlo zranění, měl jsem problémy s kyčlí a tak jsem s vrcholovým sportem na nějaký čas musel skončit. Nymburk se mi pak stal osudný, našel jsem si tam manželku, postupně přišly děti, postavil jsem dům a již natrvalo tam zůstal.

Když se mé zranění vyléčilo, ještě nějakou chvíli jsem koketoval se vzpíráním, ale už to nebylo ono, i ta naše původní parta se postupně rozpadla. Při vzpírání jsem se potkával s Otou Zarembou a mnoha dalšími známými sportovci, i když byli již mnohem starší. (Čas od času míváme různé akce na kterých se setkáváme, zrovna před týdnem /polovina srpna 2018- pozn. F.Z./ jsme se s p.Zarembou setkali).

V té době, kdy mi bylo asi 22 – 23 let, jsem najednou zjistil, že existuje tzv. silový trojboj a ten mě postupně uchvátil. Vznikla nová parta a začali jsme to postupně rozjíždět. Závodil jsem za Sadskou u Nymburka, pak jsme téměř všichni přešli ze Sadské přímo do Nymburka a silový trojboj se stal mou hlavní náplní.

Myslím, že nyní je zrovna čas k tomu, abys nás seznámil s tím, co to vlastně je ten silový trojboj.

Silový trojboj existuje v Evropě již 40 let. Skládá se ze tří disciplín a to dřep s činkou, benčpres, což je vlastně tlak v lehu na lavici a třetí je mrtvý tah.

To nám však Karle stále moc neříká

Jednoduše řečeno, při dřepu převezmu činku, zaujmu vzpřímený postoj a na znamení rozhodčího udělám hluboký dřep a pak zase přejdu do základního postavení a činku položím na stojany. Nesmím se pohnout ani dopředu, či dozadu, na strany, nebo se nějak odrazit.

Benčpres se dělá na lavici, kdy ležím na zádech, nohy opřeny o podlahu, činku vezmu ze stojanů, nebo mi jí pomocníci podají do napjatých předpažených rukou. Na povel rozhodčího jí pak spustím na hrudník a opět nataženými pažemi do výšky a odložím na stojany. Vše je na povely rozhodčích.

Při mrtvém tahu mi leží činka vodorovně před chodidly a musím plynule zdvihnout činku do vzpřímeného postoje a teprve na povel rozhodčího jí mohu odložit na podlahu.

Všechno rozhodují tři rozhodčí a jestli to dělají správně tak na to dohlíží opět tři členové poroty, kteří mohou v případě pochybení i změnit jejich rozhodnutí.

Jak takový závod vlastně trvá dlouho?

Velice stručně řečeno: např. v 8 hodin začne vážení, do půl desáté mám čas na upravení váhy. V 10 hodin začne závod, všichni závodníci udělají 3 pokusy u první disciplíny – dřepu. Pak se stejně tak pokračuje i u druhé a třetí disciplíny, zde se však již bojuje o celkové umístění. Pak se sčítají body, v každé disciplíně ty nejlepší výkony, to bývá dost složitý výpočet, protože zde hraje roli např. váha sportovce. Celková soutěž např. u mé kategorie 66 kg skončí asi ve 12 hodin, čili celé to trvá 4 hodiny. Pak dále pokračují ostatní kategorie, nejvyšší je + 120.



KAREL RUSO VZPOMÍNÁ – část 3.

Hned v úvodní části jsem popsal celkové úspěchy Karla Ruso, kolik medailí již získal, kolik zemí navštívil a jak pokračuje dále. Zatím stále již několik let drží světové rekordy ve své kategorii a to v dřepu a v mrtvém tahu.

Mohli bychom si nyní Karle vysvětlit, jak vlastně probíhá nominace na mistrovství? Například na zářijové Mistrovství světa v Mongolsku byli nominováni 4 muži a jedna žena.

Než k nominaci dojde, tak nejdříve probíhá mistrovství Oblastí, pak mistrovství Čech, pak republiky a teprve poté je nominace. Šedesát dnů předem nominuje každý stát určitý počet závodníků (např. 10, 15 atd.) a k tomu přikládá výkony, které jednotliví závodníci dosáhli ve své zemi. Nominovaní si pak prohlédnou tabulky, kde mohou poznat, jak na tom kdo je oproti jiným, zda má nějakou šanci a zda se tedy vyplatí tam jet. Pokud ano, tak jede, pokud ne, tak se odhlásí. Takže třeba z původních 15 jich jede nakonec jen 5. Ti, kteří mají největší šance na úspěch.

Je to pochopitelné, protože silový trojboj není profesionální sport, jeho podpora je velmi malá, hráči si shání různé sponzory a tak jedou na dané Mistrovství skutečně jen tehdy, kdy je šance na úspěch.

Jsem občanem Nymburka, závodím za Sokol Nymburk a tak mi právě toto středisko hodně pomáhá.

František Záhora : Dovol, abych ještě jednou shrnul Tvé dosavadní úspěchy.

- Získal jsi:
- 39 zlatých, 24 stříbrných a 15 bronzových medailí
 - byl jsi vyhlášen nejaktivnějším trojbojařem desetiletí
 - získal jsi Zlatého a Stříbrného Nymburského lva
 - dvakrát nejlepším sportovcem regionu Nymbursko
 - první v soutěži České federace o Srdcaře roku
 - jako první Čech jsi byl uveden do Síně slávy ve španělské Malaze v roce 2017
- (za 40 let existence je vás jen 16 v Evropě)

Zkus prosím zhodnotit krátce svůj dosavadní osobní i sportovní život. Spokojenost?

Cítím se spokojený, neohlížím se dozadu, ale spíše dopředu. Pokud vidím, že bych někde uspěl, snažím se tam vždy dostat, i když rozhoduje pak federace. Tomuto sportu jsem během svého života věnoval všechny síly, když jsem stavěl v Nymburce dům, postavil jsem si zároveň posilovnu, udělal železobetonovou podlahu, aby vydržela nárazem činek. Vše tomuto sportu věnuji i v současnosti. Pracuji soukromě, montuji žaluzie, vestavěné skříně a podobně, takže tréninku věnuji čas vždy až po práci. To bývá většinou večer od půl deváté do půlnoci, jinak nestíhám. Trénink však nevynechám, na vše se poctivě připravuji. Bohužel dnešní mladí by všechno chtěli mít hned a rychle, zejména medaile ve sportu.

Karle, děkuji Ti za příjemný rozhovor a přeji Ti ještě další úspěchy na sportovním poli a v osobním životě mnoho zdraví, úspěchů a spokojenosti. V naší obci jsi vyrůstal, zanechal zde své kořeny a prostřednictvím tohoto rozhovoru jsi se trvale zapsal do řad našich pamětníků. Tvé úspěchy jistě v budoucnu ocení naši potomci.

PS. na závěr:



Karel Ruso získal svou 40. zlatou medaili a to dne 3.října 2018 na Mistrovství světa v Ulanbátaru, Mongolsko!