

Niewidomi Krzysztof Ruszkiewicz zaczynał od strzelectwa laserowego, a w listopadzie 2016 zdobył mistrzostwo świata w strzelectwie pneumatycznym

W trakcie zawodów nie należy za dużo myśleć, kombinować, bo można przegrać ze stresem

Pochodzi ze Słupska, uczył się w Bydgoszczy, mistrzostwo świata wywalczył w Olsztynie. Słabowidzący strzelec mile wspomina 6-letni pobyt w Bydgoszczy.

Marek Fabiszewski

m.fabiszewski@express.bydgoski.pl

33-letni Krzysztof Ruszkiewicz w grudniu wystąpił w ogólnopolskich zawodach w strzelectwie pneumatycznym (postać leżąc) na strzelnicy Zawiszy, zorganizowanym przez Związek Kultury Fizycznej „Olimp” i KSN Łuczniczka Bydgoszcz.

Mistrz świata przegrał wtedy z kolegą klubowym Eugeniuszem Barszczewskim (obaj OKS Warmia i Mazury) różnicą 0,3 pkt. Przed ostatnim strzałem obaj mieli tyle samo punktów. Najlepszy indywidualny

wynik na koniec swojej serii uzyskał trzeci w końcowej klasyfikacji bydgoszczanin Grzegorz Kłos z KSN Łuczniczka - 10,9 pkt, to maksymalny wynik, jaki można osiągnąć w strzelectwie pneumatycznym w kategorii karabinka.

Po zawodach rozmawialiśmy z mistrzem świata Krzysztofem Ruszkiewiczem...

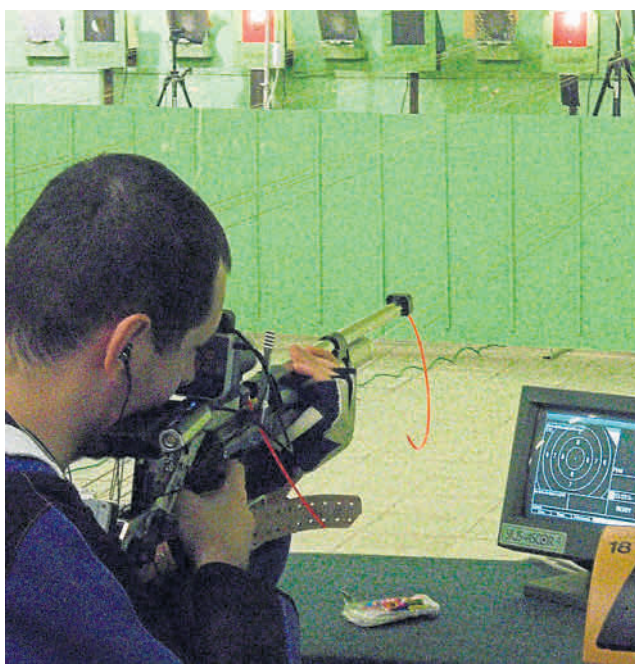
Czy często na waszych zawodach strzeleckich zdarza się taka sytuacja, że o zajęciu pierwszego miejsca w finale, już z udziałem dwóch zawodników, decyduje ostatni strzał, tak jak to było w Bydgoszczy?

To się często, często dzieje. Oddajemy po kilkanaście strzałów, a wygrywa ktoś różnicą 0,1 punktu. To dla przegrywającego i tak jest mało bolesne (śmiech), bo dramat zaczyna się wtedy, gdy mamy na przykład drużynowe zawody i wynik, czyli suma dorobku trzech zawodników jest gorsza od zwycięzców o 0,1, albo 0,2 punktu. **Zatem co decyduje o wygranej, tzw. zimna krew?**

Jeśli zawodnicy dostają się regularnie do zawodów, to w finałach nie decyduje jakość wyszkolenia, bo wszyscy praktycznie osiągają podobny pułap. W trakcie rywalizacji i tak decyduje kwestia opanowania stresu i mniejsza liczba błędów. To tak jak przy rzutach karnych w piłce nożnej, na treningu można trafić 10 na 10, a potem w meczu zdarza się najlepszym przetrzebić. Często w trakcie zawodów przychodzi moment wypalenia, tak jak biegacze mają problem z oddechem, gdy płuca są już prawie przy zębach i człowiek mówi: nie, koniec, już nie mogę. I nagle łapie się ten drugi oddech i można od razu dwa razy więcej zrobić. Takie coś przydarza się także nam, na strzelnicy. Trener kiedyś tego mnie nauczył, ale do tego momentu w zawodach trzeba najpierw wytrwać.

Co trzeba zrobić, żeby zostać mistrzem świata niewidomych w strzelectwie?

Ufać ludziom, a przede wszystkim trenerowi (śmiech).



Mistrz świata **KRZYSZTOF RUSZKIEWICZ** w trakcie strzelania. Obok z **KRZYSZTOFEM BADOWSKIM**, koordynatorem bydgoskich zawodów

Są osoby, które mają kłopot ze wzrokiem, ale zobaczą tarczę. A ja nawet nie wiem do czego strzelam.

Krzysztof Ruszkiewicz

Bo owszem, można powiedzieć, że to ja jestem mistrzem świata, ja jako Krzysztof Ruszkiewicz, ale to nie do końca jest prawda. Bo tym mistrzem zostałem dzięki klubowi, dzięki trenerowi. Klub daje możliwości, trener daje wskazówki i prowadzi zawodnika. Właśnie to składa się na sukces indywidualny. Jestem tylko wykonawcą, dostaję cel i muszę go wykonać, czyli trafić do celu. Jeżeli wszystko pasuje i gra, to wtedy staje się na podium, albo wygrywa zawody, także mistrzostwa świata. Najważniejsze jest zaufanie.

To tak, jak teraz z naszymi skoczkami narciarskimi. Z Łukaszem Kruczkim pewna formuła współpracy się wyczerpała, przyszedł Austriak Stefan Hornighaer, poustawiał

wszystko od nowa, zawodnicy mu zaufali i są wyniki...

Z Adamem Małyszem na początku też tak było. Potem do drużyny dorzucili psychologa, zawodnik się odbudował. Była relacja w jedną i drugą stronę, wzrosło zaufanie do siebie, do tego, co przekazuje trener. Ostatecznie trzeba się przełamać, przekroczyć ten swój próg niemożności. Tak samo jest u mnie, czy u innych kolegów, którzy strzelają. I jeszcze jedno: do zawodów trzeba podejść jak do treningu. Nie należy za dużo myśleć, rozważać, kombinować. Bo stres czasami pomoże, ale przede wszystkim potrafi bardzo dużo zepsuć, zniszczyć. Tak jak w życiu.

Pochodzi Pan ze Słupska, teraz jest Pan zawodnikiem olsztyńskiego OKS Warmia i Mazury, ale wcześniej uczył się Pan i mieszkał przez sześć lat w Bydgoszczy...

14-15

tysięcy złotych kosztuje karabinek, a dochodzi jeszcze osprzęt i specjalny ubiór zawodnika



W 2000 roku przeniosłem się ze szkoły w Słupsku do Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Luisa Braille'a w Bydgoszczy. Skończyłem tu szkołę zawodową i liceum dla dorosłych pod okiem wspaniałych nauczycieli i wychowawców w internacie. W Bydgoszczy spędziłem sześć lat, ten czas minął bardzo szybko, jak z bicia strzelił. Różnie bywało, ale miło wspominam ten pobyt. Mimo że jest to ośrodek w jakiś sposób specjalistyczny, ale o wiele większą pomoc dostałem tam, niż w tzw. masówkach szkolnych. Przede wszystkim wyszkolenie, motywacja. Ośrodek bardzo mnie zmienił pod względem filozofii życia. Dużo się tu nauczyłem i dużo odczułem.

Strzelectwo pneumatyczne niewidomych i słabowidzących - jak to ugryźć?

Jestem osobą słabowidzącą i w sporcie jestem zakwalifikowany do kategorii B2. Mam szczątkowe pole widzenia. Na lewe oko w ogóle nie widzę, prawe ma tylko 25 procent zdolności widzenia. Nie przeczytam nic z kartki. A np. osoby z B3 zobaczą tarczę, której ja nie widzę. Nawet nie wiem do czego

strzelam. Wierzę, że przede mną jest coś, w co mogę trafić i słyszę sygnał po najechnaniu karabinkiem na cel dzięki systemowi. Dla osoby dobrze widzącej taki sport to na pewno jest abstrakcja. (śmiech)

Startując w zawodach na Zawiszy nie miał Pan za dużo czasu na ponowne zwiedzanie i porównywanie tamtej Bydgoszczy z dzisiejszą...

To prawda, ale mam sporo znajomych w Bydgoszczy, raz na ruski rok uda mi się wygospodarować chwilę czasu i tutaj wpaść. Ostatnio ze znajomym oglądaliśmy wyremontowaną starówkę i Wyspę Młyńską. To było latem, ale zimą, tak się domyślam, też musi być ładnie. Z tego szkolenego okresu pamiętam ubojnie obok PKS i ten specyficzny zapach, jeszcze był „Torbyd”, a nie było tego wiaduktu nad dworcem (Trasa Uniwersytecka - przyp. Fa). Wychowawcy zabierali nas na żużel, jeśli nie na żużel, to na jakieś inne wydarzenie sportowe. Mieliliśmy przepustki, a to nas motywowało, żeby pojechać do Myśliczyna, na Fordon. Przez sześć lat na pewno tu się nie nudziłem, było zawsze co robić. ©©