



19.04.2022

Codziennie trenuję, by stać się lepszym zawodnikiem

Marcin Janusz w sezonie 2021/22 w Grupie Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle zastąpił Bena Toniuttiego. Można śmiało stwierdzić, że ten transfer okazał się strzałem w dziesiątkę. Pierwszy sukces osiągnięty wspólnie z drużyną miał miejsce 27 lutego we wrocławskiej hali „Orbita”, kiedy to Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle po raz dziewiąty w historii wzniosła do góry Puchar Polski, a rozgrywający Marcin Janusz okazał się najlepszym zawodnikiem turnieju. Nieźle jak na początek przygody w kędzierzyńskim klubie.

Jak to się stało, że zostałeś siatkarzem?

Mój tata grał amatorsko w siatkówkę i już od dziecka byłem zabierany na turnieje. Zawsze bardzo chętnie jeździłem i podglądałem, jak grają starsi. W trzeciej klasie szkoły podstawowej zapisałem się do pierwszej kategorii wiekowej w siatkówce i tak już zostało. Później dość naturalnie przechodziłem różne szczeble i po kilku latach gry u siebie, w Nowym Sączu, wyjechałem do Bełchatowa, gdzie spędziłem kilka lat. Wtedy na poważnie zaczęła się moja przygoda w PlusLidze.

Zastąpiłeś na pozycji rozgrywającego Bena Toniuttiego, zawodnika – legendę. Wiele osób twierdziło, że po jego odejściu zespół z Kędzierzyna-Koźla się rozsypie. Jak poradziłeś sobie z tą presją?

Presja cały czas jest, to nieodłączny element gry w takiej drużynie, jak Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle. Według mnie o to właśnie chodzi w sporcie, żeby przekraczać granice i osiągać, ile się da. Póki czuję się dobrze i mam umiejętności, poradzę sobie z grą w tak świetnym klubie. Presja tutaj jest każdego dnia – czy gramy mecz o Puchar Polski, czy zwykłe ligowe spotkanie, to wszyscy oczekują od nas zwycięstw i trofeów. Na razie ten sezon układa się bardzo dobrze, ale nadal jest wiele do wygrania. Będziemy musieli zatem być mocno skoncentrowani. Jeśli chodzi o Bena, to cały czas powtarzam, że dla mnie jest on wybitnym zawodnikiem, legendą PlusLigi i ZAKSY. Nie ukrywam, że było to dla mnie dodatkowe obciążenie, że musiałem go zastąpić, ale z drugiej strony zdawałem sobie sprawę, że przychodzę do klubu, gdzie wszystko jest poukładane, gdzie dba się o rozwój zawodnika. Każdy, kto zaczyna tutaj grać, z reguły staje się lepszym zawodnikiem i często zostaje w klubie na wiele lat.

Podkreślasz w wywiadach, że gdy dołączyłeś do drużyny, otrzymałeś duże wsparcie od zawodników. Na czym ono polega?

Większość zawodników to moi rówieśnicy, jednak mają o wiele większe doświadczenie w grze pod presją. Na początku miałem słabsze momenty i naturalnie mogą one się powtarzać w przyszłości. Taki jest sport, nie da się utrzymywać wysokiej i stabilnej formy przez cały czas, ale ja jestem bardzo wdzięczny i szczęśliwy, że trafiłem do takiej grupy i gram z takimi zawodnikami. Chłopaki pomagają swoim spokojem i myślę, że to nas charakteryzuje

jako drużynę. Jeśli popełniamy błędy to pierwsze o czym myślimy, to jak je zamaskować i poprawić inne elementy, żeby drużyna cały czas wygrywała. Myślę, że to jest klucz do naszych sukcesów.

Piszesz z zespołem nowy rozdział historii ZAKSY. 27 lutego po gładkim zwycięstwie z drużyną z Jastrzębia-Zdroju zdobyliście dziewiąty Puchar Polski, a ty sam zostałeś MVP turnieju. Jak się z tym czujesz?

Przede wszystkim bardzo się cieszę z tego Pucharu, bo to jest najważniejsze, żeby wygrywać trofea. Nagroda indywidualna jest dla mnie wyjątkowa, ponieważ na takim turnieju jest siatkówka na najwyższym poziomie. Moim zdaniem gramy bardzo zespołowo i trudno by było wybrać w naszej drużynie lidera. Każdy z nas daje coś od siebie, a w meczu finałowym wszyscy zagrali świetnie i zasłużyli na MVP. Ta nagroda indywidualna tak naprawdę jest dla całego zespołu.

To Twój drugi Puchar Polski - w 2014 roku zdobyłeś trofeum ze Skrą Bełchatów. Jak porównałbyś te dwa sukcesy?

To są dwie zupełnie różne historie. W Bełchatowie byłem rezerwowym i ciężko pracowałem, by stać się lepszym zawodnikiem. Jeśli jest się podstawowym zawodnikiem – jak ja obecnie w Grupie Azoty ZAKSIE Kędzierzyn-Koźle - i gra się pod dużą presją, to taki sukces zupełnie inaczej smakuje. Czuję, że teraz w większym stopniu przyczyniłem się do tego zwycięstwa.

Ćwierćfinał Pucharu Polski z drużyną z końca tabeli - Stalą Nysa - nie był łatwą przeprawą. Co takiego się wydarzyło, że z mocniejszymi drużynami w półfinale i finale zagraliście koncertowo?

Trzeba pamiętać, że każdy mecz jest inny. Podczas gry z teoretycznie słabszymi drużynami czasami pojawia się nerwowość. Z tyłu głowy siedzi myśl, że już powinniśmy prowadzić trzema czy czterema punktami i spokojnie kontrolować mecz, ale sport szybko sprowadza na ziemię. Przy grze o Puchar jeden słabszy moment może zadecydować o wyniku. Jesteśmy jednak na tyle dojrzały, że zdajemy sobie sprawę, że takie mecze są bardzo ciężkie. Zespoły, które teoretycznie nie są faworytami, przyjeżdżają do nas z inną myślą, grają na luzie i zdecydowanie więcej ryzykują niż w innych meczach. Na razie jesteśmy na szczycie, bo gramy najbardziej stabilnie i zachowujemy cierpliwość. Nasza siła polega na tym, że nie załamujemy się w trudnych momentach i na tyle, na ile jesteśmy w stanie w danym dniu, bo też nie jesteśmy maszynami, gramy na najwyższym poziomie.

Wielu ekspertów i sam trener Cretu przyznaje, że jesteś już gotowy na grę reprezentacyjną i rywalizację w pierwszym składzie. Co Ty na to?

Gra w reprezentacji to zupełnie inna bajka - inna grupa ludzi, inny trener z własną wizją. Trudno mi się wypowiadać na ten temat, bo na ten moment mam na koncie kilka meczów w reprezentacji. Codziennie trenuję, by stać się lepszym zawodnikiem i myślę, że to jest odpowiednia droga. Chciałbym być rozgrywającym w pierwszym składzie, zdaję sobie sprawę, jakie to będzie trudne, ale jedyną drogą do tego jest trenowanie i dobra gra w lidze.

Jak się czujesz w #ZAKSAfamily?

Świetnie. Już wcześniej zdawałem sobie sprawę z tego, jak tu jest. Znamy się z chłopakami z boisk ligowych i kogo bym nie podpytał, to zawsze polecał grę w Kędzierzynie-Koźlu. ZAKSA to świetnie zorganizowany klub, sztab, który wykonuje niesamowitą pracę na rzecz rozwoju zawodników. Bardzo się cieszę, że tutaj trafiłem.

Kto jest Twoim siatkarskim autorytetem, na kim się wzorujesz?

Jak byłem młodszy to z racji tego, że wybrałem pozycję rozgrywającego, moimi idolami byli Paweł Zagumny i Nikola Grbić. Oglądałem ich w telewizji i wiedziałem, że są topowymi rozgrywającymi. Przez ostatnie lata zdecydowanie imponował mi Ben Toniutti, więc tym bardziej się cieszę, że mogę rozgrywać przeciwko niemu mecze i je czasami wygrywać.

Jakie jest Twoje największe siatkarskie marzenie?

Złoto olimpijskie. To jest coś, czego oczekuje cały naród. Zdajemy sobie sprawę z tego, że siatkarsko pod względem szkolenia i poziomu zawodników, jesteśmy w stanie zdobyć nie tylko medal, ale i wygrać upragnione złoto olimpijskie.

Czy Marcin Janusz na i poza boiskiem to ta sama osoba?

Nie wiem, jak wyglądam na boisku, ale niektórzy mówią, że jestem nerwowy i lubię się kłócić z sędziami. Natomiast każdy kto mnie zna potwierdzi, że poza boiskiem jestem bardzo spokojny. Na boisku mam różne momenty, czasem daję się ponieść emocjom, zdecydowanie łatwiej mnie sprowokować. Przez lata trochę się zmieniłem, kiedyś byłem bardzo spokojny na boisku i poza nim. Każdy trener z którym pracowałem mówił, że jako rozgrywający nie mogę być taki spokojny, czasem trzeba innych emocji.

Co pozwala Ci odreagować sportowe emocje?

Czasami jest to jakaś książka lub film, zwykły odpoczynek i przede wszystkim sen. Żeby się wyciszyć i odstresować gram też na pianinie. Wprawdzie nie siadam za pianinem po każdym meczu czy treningu, ale mam takie momenty, że wpadam w trans i gram przez kilka dni pod rząd. Polecam grę na instrumencie, to fajna sprawa.