

Emma Zapletalová sa vracia k prekážkam, začne na Diamantovej lige v Rabate: Vlni som nevedela, ako to všetko dopadne, teraz pobežím ako medailistka MS, ale to ma nebude nijako zväzovať

29.5.2026 - Juraj Marcinát | Slovenský atletický zväz

S týždňovým sklzom a presne 254 dní po nezabudnuteľnom finále MS v Tokiu bude EMMA ZAPLETALOVÁ znovu bežať prekážkovú štvorstovku. Bronzová medailistka zo svetového šampionátu sa vracia vo svojej hlavnej disciplíne a rovno na pretekoch Diamantovej ligy. Pôvodne plánovala prvý štart pred týždňom na mítingu v Bruseli, ale pre resty v tréningu spôsobené problémami s kolenom sa predstaví až v nedeľu 31. mája na treťom tohtoročnom podujatí prestížneho seriálu.

„Myslím si, že som dobre pripravená, posledné dva týždne boli rýchle a mohla som sa vrátiť k prekážkam. Úplne to ideálne to však nie je, mala som výpadky, ale podarilo sa nájsť alternatívne formy tréningov, napríklad na bicykli a udržiavať príslušnú formu. Je to vždy otáznik pred prvým štartom, chcem sa postupne zlepšovať. Viaceré tam budeme mať prvý štart sezóny v našej disciplíne. A vrchol príde až v auguste,“ povedala Emma pre Top Athletics pred odletom na sever Afriky.

Na Štadióne princa Moulaya Abdellaha si Športovkyňa roka 2025 môže o 20.04 h SELČ zmerať sily aj s troma zdolanými finalistkami MS 2025 Cockrellovou (4.), Woodruffovou (5.) a Van der Broeckovou (6.). Prihlásené sú aj ďalšie dve semifinalistky z Tokia Knightová a Folorunsová. Druhá z vlaňajšieho zürišského finále Diamantovej ligy sa v elitnom seriáli predstaví celkovo deviaty raz. Jubilejný desiaty by mala pridať potom vo štvrtok 4. júna v Ríme.

Pred prvým štartom sezóny si Emma našla čas na krátky rozhovor.

► Aké pocity prevládajú pred začiatkom atletického leta a v čom sú iné ako pred rokom?

V mojom prípade sú pocity vždy pozitívne, začínam sezónu tak ako ostatné dievčatá na startovke v Rabate, len Nóрка Iuelová už bežala prekážky. Vlni som nevedela, ako to všetko dopadne, teraz pobežím ako medailistka MS, ale to ma nebude nijako zväzovať.

► Sme na prahu letnej sezóny s vrcholom na ME v Birminghame, ale predsa len sa vráťme ešte k halovému úvodu roka. Ako spätne hodnotíte túto časť sezóny?

Nechcem sa príliš vracieť k halovej sezóne, zabehla som časy, s ktorými som spokojná, obstála som.

► Na svoje prvé halové MS do Torune ste cestovali ako jedna z favoritiek, ale telo pred semifinále povedalo nie. Vypátrali ste už príčinu náhlejšej zdravotnej indispozície?

Áno, vyriešili sme si to, ale ako vravím, nechcem sa k tomu vracieť. Celý tím samozrejme urobí všetko pre to, aby sa niečo podobné neopakovalo.

► Ako a kde ste po šampionáte čerpali sily pred začiatkom prípravy na atletické leto?

Dopriala som si domáci oddych vo Vysokých Tatrách, kde to mám rada. A potom už nasledovala príprava, veľa času nebolo, do toho aj povinnosti voči partnerom. Tie však na druhej strane rada plním, som všetkým vďačná za podporu a pomoc.

► Aký bol návrat k prekážkam a čo všetko ste absolvovali v rámci prípravy?

Naplánovali sme si veci, ktoré sa nám darilo plniť, potom sa však objavila bolesť kolena, museli sme aj improvizovať s alternatívnymi formami, ale zvládli sme to a sme späť na dobrej ceste.

► Môžete o problémoch s kolenom prezradiť viac? Ako veľmi vás to limitovalo?

Podarilo sa nám aj po návštevách špecialistov v Belgicku prísť na to, v čom je problém. A našli sme prístup, ktorým máme situáciu pod kontrolou. Nemalo by to ovplyvňovať tréning alebo preteky.

► Aj v laických kruhoch sa už hovorí o vašom prechode na 14-krokový rytmus medzi prekážkami. Ako ďaleko ste s trénerom Bramom Petersom v tomto procese?

Je to otvorené, aktuálne zachováme 15-krokový rytmus. Plán na 14 krokov ostáva, uvidíme počas sezóny, ako sa mi bude dariť. V tréningu som si to overila, 14 krokov sa dá zvládnuť. Nemáme sa však v tomto kam ponáhľať. Tak sme sa dohodli aj s trénerom.

► Tréner Peters po prvom roku spolupráce avizoval, že by bol rád, keby ste viac času trávili s ním v Belgicku. Je to tak? Ako často dochádzate do jeho pôsobiska?

Áno bola som v Gente už viackrát, funguje to. Musím povedať, že príprava bola kvalitná a viac cielená, veď vlani o takomto čase sme sa stále ešte len spoznávali.

► Zaradil holandský kouč do prípravy nejaké novinky? Prekvapil vás niečím?

Ani nie, len drobnosti, zopár tréningov iných, skúšali sme aj v nábehu na prvú prekážku prejsť z 23 krokov na 22. Všetky zlepšenia v krokovom rytme sú cestou k výkonnostnému napredovaniu.

► Pripravujete sa aj vnútorne na úlohu európskej líderky disciplíny po prechode Femke Bolovej na osemstovku?

Na toto sa špeciálne nepripravujem, máme s trénerom plán postupného smerovania k ME v Birminghame. A myslím si, že tak ako v každej sezóne môžu prísť iné prekážkarky, ktoré sa výkonnostne posunú, alebo aj úplne nové mená.

► Aký výkon by vás na úvod leta potešil?

Nerozmýšľam nad tým, najmä aby sa mi beh primerane vydaril vzhľadom na začiatok sezóny.

► Poznáte už svoj ďalší súťažný program v letnej sezóne? Aké boli kritériá výberu štartov a najmä – uvidíme vás aj na Slovensku?

Prioritne budem štartovať na mítingoch Diamantovej ligy. A doma budem na TIPOS P-T-S a na majstrovstvách Slovenska.

► S akým výkonnostným posunom na 400 m prekážok v nadchádzajúcej sezóne a akým výsledkom na ME 2026 by ste boli v tejto chvíli spokojná?

Nechcem o konkrétnostiach v tomto smere hovoriť. Počkajme na začiatok sezóny a aj potom ďalej, ako sa bude vyvíjať.

► Počítate aj so štartmi vo svojich doplnkových disciplínach 400 m alebo 200 m?

Ešte uvidím, možno sa jeden na 400 a jeden na 200 podaria.

► Hala ukázala veľký potenciál ženskej štafety na 4×400 m. Čo od nej môžeme očakávať v lete?

Je to výborné, že sme sa dali dokopy ako partia na halových MS, ktorá sa vie presadiť aj medzinárodne. Verím, že sa dostaneme na ME a potom som pripravená štafete pomôcť. Budem mať už po prekážkach. A je tam aj potenciál do budúcnosti. Ale treba aj v tejto oblasti ešte veľa kvalitnej práce.

► Na septembrové Ultimate Championships v Budapešti sa kvalifikovali olympijskí víťazi z Paríža a majstri sveta z Tokia. Malo by sa k nim pridať 25 víťazov Diamantovej ligy. Akú prioritu má tento nový formát vo vašich plánoch?

Rada by som v Budapešti bežala, ale prioritou sú pre mňa ME v Birminghame.

Pripravil Juraj Marcinát

<https://www.atletika.sk/emma-zapletalova-sa-vracia-k-prekazkam-zacne-na-diamantovej-lige-v-rabate-vlani-som-nevedela-ako-to-vsetko-dopadne-teraz-pobezim-ako-medailistka-ms-ale-to-ma-nebude-nijako-zvazovat>