

Najväčšej súperke obuje tretry. Emma Zapletalová pred finále ultimatívneho šampionátu: Budem sa snažiť ukončiť úžasnú sezónu čerešničkou na torte

13.9.2026 - Miki Kočan | Slovenský atletický zväz

V tejto sezóne, do ktorej v hale vstúpila už 31. januára, absolvovala počnúc 31. májom tucet štvorstoviek s prekážkami. Rovnako ako vlani. Vyťažila z nich deväť prvenstiev vrátane svojho sobotňajšieho semifinále na Ultimate Championship v Budapešti. V nedeľu o 18.08 h môže vo finále zaokrúhliť na desať najvyšších priečok. Minulý rok, akokoľvek bol pre ňu prelomový, ukončila len s tromi víťazstvami.

„Idem zabojovať, potom môžem dať bodku za touto úžasnou sezónou. Budem sa snažiť ukončiť ju čerešničkou na torte,“ vyhlásila Emma Zapletalová a dodala: „Minulý týždeň som v Bruseli povedala trénerovi, že už sa teším na prípravu na novú sezónu. Ešte som ani neskončila túto... Neviem, či je to dobre, alebo nie.“

Vyzdvihla, aké množstvo krajanov ju v maďarskej metropole povzbudzovalo: „Keď som vstúpila na plochu, premkol ma obrovský prílev radosti. Uvedomila som si koľko Slovákov mi prišlo fandieť, zbadala som všetky tie vlajky v publiku, počula som pokriky. Cítila som hrdosť a energiu, že wow. Nie je to sem ďaleko, ale aj tak ma veľmi potešilo, koľko fanúšikov pricestovalo. Mala som to vlastne skoro ako doma.“

Skoro ako doma to mala aj predtým počas dňa: „Na dnešok som sa nie úplne dobre vyspala. Po raňajkách som teda zvolila dopoludňajší spánok. Potom som sa bola prejsť. Prišiel sem môj psík, takže som aspoň trochu vyvenčila havka. Dala som si obed, prebrali sme s trénerom preteky a znova som oddychovala. Dnešok bol o najmä oddychovaní, aby som načerpala čo najviac síl a mentálne sa pripravila.“

Presadila sa v šiestom najlepšom čase vo svojej kariére 52,93 a s náskokom ôsmich desiatín sekundy pred Panamčankou Giannou Woodruffovou (53,73). Tretia bola Belgičanka Paulien Couckuytová (53,81) a štvrtá Jamajčanka Rushell Claytonová (53,84): „Myslím si, že môj dnešný beh bol dobrý. Dosiahla som čas pod 53 sekúnd, čo beriem. S trénerom pri analýze budeme vedieť nájsť pasáže, ktoré mohli byť lepšie. Ako vždy.“

Majsterka Európy z augustového Birminghamu netajila spokojnosť aj v kontexte zakopnutia v Zürichu a minulotýždňovej tesnej prehry vo finále Diamantovej ligy v Bruseli: „Podarilo sa mi zlepšiť to, na čom sme na tréningoch pracovali. Cieľ bol byť rýchla na prvých troch prekážkach. Napríklad v Bruseli som na nich bola pomalšia. Dodržala som rytmický plán bežať po deviatu prekážku na 15 krokov a záver na 16 krokov. Nemala som nejaké veľké zaváhanie, čo ma teší, pretože Zürich a Brusel neboli ideálne. Teraz som to zvládla dobre. V porovnaní s finále Diamantovej ligy sa mi určite lepšie bežalo tu.“

Svieže večerné počasie po okúňavo slnečnom dni už predznamenalo nástup jesene: „Preferujem čo najteplejšie podmienky. Dnes nebolo teplo, ale oproti chladnému piatku to ešte bolo okej, primerané. Nebola až taká zima ako včera. Čo sa týka vetra, priznám sa, že neviem presne, ako fúkalo. Iba mi tréner vravel, že asi fúka jemný protivietor na prvú dvestovku, čo mi

momentálne vyhovuje.“

Výsledok z úvodnej fázy Emma nepreceňuje: **„Bolo to len semifinále a moje najväčšie súperky bežali v tom druhom. Usilovala som sa ísť si svoj beh, trochu sa od súperiek odstrihnúť a nezáväzovať si hlavu a nohy riešením toho, s kým bežím.“**

Zverenka Holanďana Brama Petersa sa poučila z nedávnych prehier: **„Dnes som mala zámer v taktickom zmysle síce prihliadať na súperky, ale zamerať sa predovšetkým na seba - ako to fungovalo v prvej časti sezóny. Bežala som si svoje preteky a išlo to. Aj na finále sa skúsím nastaviť tak, že mám svoju dráhu a svoje prekážky. Budem sa snažiť neriešiť to, s kým bežím, a bojovať sama so sebou. S trénerom sme sa zhodli, že najväčšou súperkou som si ja sama.“**

Papierovo kľúčovou adeptkou na triumf zrejme zostáva Emmina premožiteľka o deväť stotín sekundy z finále Diamond League a držiteľka najlepšieho svetového výkonu roka Anna Cockrellová (52,13, Zapletalová 52,30). V II. semifinále skončila v čase 53,31 druhá za ďalšou Američankou Jasmine Jonesovou, ktorá si zlepšila top výkon sezóny na 52,77.

Obe to pritom v roztahanom finiši nepreháňali. (To však ani Emma.) Do postupového kvarteta v II. semifinále sa zmestila aj niekdajšia svetová rekordérka Dalilah Muhammadová (53,79) takisto z USA za Jamajčankou Sanique Walkerovou (PB 53,77).

„Rátala som s tým, že Američanky budú vo finále, to sú moje asi najväčšie súperky. Budem sa však snažiť neriešiť to. S trénerom sme sa zhodli, že v Bruseli som až príliš riešila Cockrellovú na úkor vlastného behu. Hodím teda za hlavu, s kým bežím, a zameriam sa na to, aby som predviedla môj najlepší výkon - to bude rozhodujúce,“ zdôraznila Športovkyňa roka 2025 v SR.

Pripomenutie sa Jonesovej, za ktorou ako držiteľkou striebra získala Zapletalová bronz na MS 2025, členka ŠK Dukla Banská Bystrica a príslušníčka VŠC predpokladala: **„Tento rok už práve tu v Budapešti zabehla 52,91 a vlani na majstrovstvách sveta v Tokiu 52,08. Neviem, čo sa udialo v Lausanne, kde nebola vpredu. Vedela som však, že je to silná súperka, jej dnešný výkon ma neprekvapil. Vždy som s ňou počítala.“**

V súvislosti s nedeľou bude veľmi dôležité kvalitne sa zregenerovať: **„Pôjdem sa vybehať, potom masáž, asi aj zchladenie v ľadovej vode. Budem sa snažiť dobre sa vyspať, čo najviac si oddýchnuť a mentálne sa pripraviť na finále.“**

Dvadsaťšesťročná nitrianska rodáčka usadená v Banskej Bystrici sa podelila aj o dojmy z inauguračného ultimatívneho šampionátu: **„Podľa mňa je to fajn, mne sa to páči. Je to čosi nové, čo atletika asi potrebuje. Uvidíme, aké bude celkové hodnotenia po skončení podujatia. Napríklad rozcvičovací štadión nie je natolko preplnený, ako býva na majstrovstvách sveta, ale tak akurát. Aj červený koberec bola zaujímavosť a nová skúsenosť.“**

Do Budapešti sa súťažne vrátila po šiestich rokoch. Po natuknutí, že v auguste 2020 v tomto meste na oveľa komornejšom štadióne utvorila svoj prvý slovenský rekord na 400 m prekážok (56,19), s úsmevom povedala: **„Hej, dobre si to pamätám. Dnes by som sa za taký čas už asi hanbila, ale bola som vtedy o dosť mladšia... Keď sa tu konali majstrovstvá sveta 2023, mrzelo ma, že pre zranenie som nemohla súťažiť, lebo štadión je naozaj super, veľký a rýchly.“**

Prémia 150-tisíc USD je veľké lákadlo, nie však primárna meta: **„Samozrejme, že je pekné vyhrať**

čo najviac peňazí, ale pre mňa to nie je tá hlavná motivácia. Keby som mala zvíťaziť a vyhrať nula peňazí, budem šťastná, že som zvíťazila a získala trofej. Z víťazstiev sa vždy teším viac ako zo zárobku.“

Zapletalová si pochvaľuje svoje rozpoloženie: **„Z fyzického hľadiska sa cítim dobre, na tréningoch to posledný týždeň vyzeralo super, mala som najrýchlejšie medzery medzi prekážkami. Tréner povedal, že som stále v dobrej forme. Nemôžu teda byť žiadne výhovorky, že už je záver sezóny.“**

Zároveň uznala, že psychika po všetkom vypätí dostáva zabráť: **„Po mentálnej stránke som možno dnes už cítila také to, že ufff... Tá hlava dosť pracuje, asi už potrebujem vypnúť. Sčasti sa už aj teším, že bude voľno, sčasti to bude veľká zmena. V posledných mesiacoch boli iba tréningy a preteky, stále dokola ten istý rytmus. Zrazu to tak sekne, že koniec - na to ešte nie som úplne pripravená. Bude to prekvapenie pre moje telo, že haló. Vstanem a nič, ani tréning, ani preteky, ale treba si, samozrejme, oddýchnuť.“**

(KO), FOTO SAZ/NMH/BRANISLAV RAČKO

<https://www.atletika.sk/najvacsej-superke-obuje-tretry-emma-zapletalova-pred-finale-ultimativneho-sampionatu-budem-sa-snazit-ukoncit-uzasnu-sezonu-ceresnickou-na-torte>