

Snívať je vždy dobré. Zapletalovej kouč Bram Peters po majstrovstvách sveta pre introvertov: Ja osobne a aj celé Slovensko môžeme byť na Emmu hrdí

14.9.2026 - Miki Kočan | Slovenský atletický zväz

Kedysi trénoval najlepšiu Európanku jej éry na prekážkarskej štvorstovke Femke Bolovú, medzičasom priezviskom aj Broedersovú a na dráhe osemstovkárku. Teraz už dva roky pripravuje najlepšiu Európanku súčasnosti a líderku svetového renkingu na 400 m prekážok Emmu Zapletalovú. Holanďan BRAM PETERS po nedeľňajšom druhom mieste svojej zverenky vo finále na World Athletics Ultimate Championship ochotne pristal na rozhovor nielen o víkendovom dianí v Budapešti.

Ako hodnotíte Emmin výsledok a výkon krátko po dosiahnutí druhého miesta v obklopení Američankami - víťaznou Jasmine Jonesovou, treťou Annou Cockrellovou a štvrtou Dalilah Muhammadovou, pre ktorú to zároveň bola rozlúčka?

„Myslím si, že dnes to boli výborné preteky. Úplne iné ako v Bruseli vo finále Diamantovej ligy. Druhé miesto za 52,68 je veľmi dobré a mám z neho radosť, hoci – pochopiteľne – vždy túžime vyhrať. Emma mala dobrý rytmus a napriek kroku navyše na deviatej prekážke bol čas lepší ako v tom Bruseli, jeden z najkvalitnejších v sezóne.“

Vnímate teda túto prehru inak, než to bolo pred deviatimi dňami po finále Diamond League, kde o 9 stotín sekundy nestačila na líderku tohtoročných svetových tabuliek Cockrellovú?

„Druhé miesto ma v tomto prípade vôbec neškrie. Najmä preto, lebo sa nám podarilo zlepšiť Emmino mentálne nastavenie. V sobotu sme sa veľmi prínosne porozprávali o tom, čo treba zlepšiť: bežať tak, ako keby predtým nikdy neprehrala. Na začiatku sezóny vyhrávala všade, kam prišla, no vo chvíli, keď sa vyskytla prehra, zrazu sa začala viac zaoberať súperkami ako sama sebou. Preto som ju dnes chcel vidieť rovnako sebavedomú ako na začiatku sezóny. S nastavením, že je najlepšia a vyhrá. Pred pretekmi som v jej očiach registroval, že je späť. A to je veľmi užitočný faktor pre budúcnosť.“

Dve druhé miesta v krátkom časovom slede na vrcholných podujatiach v závere dlhej sezóny sú skvelé. Ak ste prirodzene mierili ešte vyššie, doplatila Emma na náročnejší program v porovnaní s Američankami?

„Veľmi tvrdo sme pracovali na tom, aby sa stala európskou šampiónkou – to bol hlavný cieľ na túto sezónu. Keby mi niekto pred sezónou povedal, že zabehne 52,30 a hneď niekoľkokrát pod 53 sekúnd a k tomu bude druhá na takomto prestížnom globálnom podujatí, bez váhania by som to bral. Myslím si, že ja osobne a aj celé Slovensko môžeme byť na Emmu hrdí.“

Čo hovoríte na novinku v atletickom kalendári - ultimatívny šampionát, ktorý sa v piatok začal a po troch dňoch sa zhovárame súbežne s jeho koncom?

„Vyladiť formu na viac vrcholov v jednej sezóne znamená veľkú výzvu, ale taká je súčasná atletika. Veď napríklad o dva roky nás čakajú olympijské hry, majstrovstvá Európy aj druhý ultimatívny

šampionát, čiže dokonca hneď tri vrcholy. Ako vravím, je to výzva a my sa jej postavíme čelom. Pokiaľ ide o Ultimate Championship, páči sa mi táto krátka verzia šampionátu. Neberie človeku toľko síl. Včera som to nazval majstrovstvami sveta pre introvertov. Nie je tu toľko pretekárov, na rozvíčovacom štadióne aj v hoteloch panuje väčší pokoj. Samozrejme, počas samotnej šou je to už trochu extrovertnejšie, ale všetko v zákulisí sa odohráva v pohodovom duchu. Mne to takto vyhovuje.“

Spomenuli ste OH 2028 v Los Angeles. Ešte stále sú pocity daleko, v zmysle koncepčného smerovania však možno už nie natolko, ako sa to javí človeku zvonka...

„Samozrejme, máme ešte dva roky. Pracujeme spolu už dva, takže sme v polovici. Táto sezóna podľa mňa ukázala, že sme na správnej ceste. Takisto ukázala, že ešte máme v rukáve ďalšie karty, ktoré môžeme v budúcnosti vytiahnuť. Nie je to len o čase 52,30, ale aj o tom, že vnímame potenciál bežať v budúcnosti ešte rýchlejšie, čo je dobrá správa smerom k olympijským hrám. V budúcej sezóne hodláme pokračovať v rozvíjaní výkonnosti, chceme dosahovať stabilnejšie časy blízko k 52 sekundám, zapracovať na 14-krokovom rytme medzi prekážkami a potom v roku 2028 azda pobežíme ešte rýchlejšie a budeme môcť snívať o tom, že sa Emma stane olympijskou víťazkou. Určite je to jeden z cieľov.“

Emma po semifinále vyjavila, že táto sezóna sa ešte ani neskončila a ona sa už teší na prípravu na tú ďalšiu. Je to pozitívny signál, však?

„Samozrejme, dobre sa to počúva. Je super, že rada tvrdo pracuje, v tom spočíva základ. Je to priam skvelé, ale budem ju musieť prinútiť, aby mesiac nerobila vôbec nič. Potom, v polovici októbra, opäť začneme pracovať. Chcem, aby znova bola hladná po tréningu.“

Tento rok podstúpila 13 štartov vo svojej hlavnej disciplíne. Ktorý bol najvydarenejší?

„Začnem pretekmi, ktoré sa skrátka nevydarili: bolo to v Záhrebe. Tie boli navyše. Predtým sme mali vydarenú sériu v Diamantovej lige a išli sme napokon aj na tieto preteky, ale s odstupom času to hodnotím tak, že sme ich asi nemali absolvovať. Sebavedomiu to vtedy nepomohlo. Myslím si, že majstrovstvá Európy boli tiež dosť náročné pre všetok ten tlak na jej pleciach. Ale tá úľava potom, keď to konečne vyšlo... Bol to veľmi výnimočný moment. Vlastne som dosť spokojný aj s dneškom. V porovnaní so včerajškom, keď ešte bola značne nervózna, som opäť videl tú sebavedomú Emmu, ktorú som chcel vidieť. Teší ma, že za 24 hodín dokázala zvládnuť taký veľký rozdiel, takže som veľmi hrdý aj na tento najčerstvejší výsledok.“

Z pohľadu trénera: aké sú Emmine silné stránky a slabiny?

„Jej prednosťou jednoznačne je ochota tvrdo pracovať. Miluje atletiku, to je veľmi dôležité. Zlepšiť sa môže presne v tom, čo som už uviedol – v nastavení mysle. Presvedčenie, že je najlepšia, a s týmto vedomím ísť do pretekov. Po technickej stránke, vzhľadom na jej postavu, nepatrí Emma medzi tie najlepšie prekážkarky. Je jednoducho až prirýchla, čo potvrdzuje aj jej tohtoročné ohromné zlepšenie na 200 m na 22,67. Dokáže zabehnúť aj veľmi rýchlych hladkých 400 metrov, ale technicky sú pre ňu prekážky stále výzvou, týka sa to najmä jej slabšej nohy. Na tom musíme popracovať. Ďalšia karta, ktorú chceme vytiahnuť z rukáva, je spomenutý 14-krokový rytmus, aby mala so svojimi dlhými nohami väčšiu voľnosť medzi prekážkami. Myslím si, že to pomôže.“

Keď bola v júni ako hostka na TIPOS Kritériu SNP v Banskej Bystrici, v dlhej debate s médiami padla aj zmienka o svetovom rekorde. S úsmevom upozornila, že ešte stále sú to plus-mínus dve sekundy rozdielu...

„Možno to máme niekde v podvedomí, ale teraz musíme ísť krok za krokom. Ešte nepoznáme Emmin úplný potenciál. Najprv sa musíme zamerať na to, aby pravidelne atakovala 52 sekúnd, raz možno zabehne čas na úrovni 51 sekúnd, potom pod 51 sekúnd... A to stále ešte nie je svetový rekord. Sú to tie dve sekundy, ktoré treba skresieť, ale rozhodne je to niekde v dialke náš sen. Snívať je vždy dobré.“

Máte prípadne na záver nejaký verejný odkaz pre Emmu?

„To isté som ti, Emma, povedal už priamo po pretekoch: som presvedčený, že po tejto sezóne, keď si sa stala majsterkou Európy a teraz si druhá na svete na tomto šampionáte, môžeš byť na seba veľmi hrdá! Na začiatku roka by sme takýto výsledok brali všetkými desiatimi a snáď to bude v budúcej sezóne ešte lepšie.“

(MJ, KO), FOTO SAZ/JÁN SÚKUP (Atlét roka 2025) a JAROSLAV SVOBODA (ME 2026 v Birminghame)

<https://www.atletika.sk/snivat-je-vzdy-dobre-zapletalovej-kouc-bram-peters-po-majstrovstvach-sveta-pre-introvertov-ja-osobne-a-aj-cele-slovensko-mozeme-byt-na-emmu-hrdi>