

Emma Zapletalová po Rabate a Ríme a pred Oslom a Ostravou: Ešte mám priestor na zlepšovanie

5.6.2026 - Miki Kočan | Slovenský atletický zväz

Je tu iná silná blondávková silná Európanka, pobavil Emmu Zapletalovú online komentár na margo rozladenia Američaniek, že ani po prestupe Holandanky Femke Bolovej zo 400 m prekážok na osemstovku nemajú pokoj od takto súperky rovnakého typu.

„Dávnejšie vedia, že som mnou treba rátať, aj keď na trati spočiatku nepatrím medzi líderky. Mám kvalitnú druhú dvojstovku, dokážem využiť môj kvalitný záver. Mám pocit, že už na to myslia, aj keď som priebežne pozadu,“ glosovala Emma Zapletalová na brífingu na pôde Slovenského atletického zväzu necelé dve desiatky hodín po svojom stredajšom rímskom triumfe v rámci Diamantovej ligy.

Druhom triumfe počas štyroch dní. Premiérový úspech takéhoto kalibru si vybojovala v nedeľu v marockom Rabate. Tam zase ona pobavila okolie prekvapeným výrazom tváre: **„Bola som v úplnom šoku z toho času. Z víťazstva tiež, ale najmä ma prekvapil údaj na tabuli. Chvíľu som sa aj sama seba pýtala, či to zmerali dobre. Tréner ma totiž nastavoval na čas okolo 54,5, možno 54,0. Prípravu som totiž nemala ideálnu a bolo otázne, ako na tom budem na prekážkach. Rím, v ktorom som sa ešte aj zlepšila, mi potvrdil, že je to realita a moja aktuálna úroveň. Už som vedela, čo zhruba môžem očakávať.“**

V Maroku odbehla svoju prvú prekážkovú štvorstovku v sezóne. Nastupovala na ňu s rešpektom. Ved' pôvodne chcela „vybehnúť“ o týždeň skôr v Bruseli, lenže tréningové resty spôsobené zranením kolena ju prinútili zmeniť plány. O necelé dva týždne neskôr figuruje na prvej priečke v hodnotení disciplíny v rámci DL a podľa predbežných prepočtov by budúci týždeň mala prevziať najvyššiu priečku v renkingu World Athletics od Bolovej, ktorej postupne budú ubúdať body.

O STOTINKY SA PRIPRAVILA NIELEN ZAKOPNUTÍM

Bronz na septembrových majstrovstvách sveta v Tokiu získala Zapletalová za rovných 53 sekúnd, zrazu sa už na prahu novej sezóny vonku legitímne objavujú úvahy o novej méte: **„Úprimne: nenastupujem na preteky s myšlienkami na konkrétny čas. Chcem sa vždy naplno zamerať na to, v čom sa môžem zlepšiť a stiahnuť nejaké stotinky. Už som blízko k 52,50, ťažko však odhadnúť, či sa dostanem k prelomeniu hranice 52 sekúnd, keď moja forma bude gradovať. Terajšia úroveň je už taká, že už s asi nebude dať uberať tie stotiny či dokonca desatiny takto rýchlo.“**

V talianskej metropole sa stala tretou najlepšou Európankou v dejinách a figuruje na 12. pozícii v globálnej historickej hierarchii. Beh označila za dobrý, ale jedným dychom podotkla: **„Na základe Rabatu už sme s trénerom mali predstavu, kde sa približne nachádzam, a vedeli sme, na čo sa zamerať, aby som sa zlepšila. Mohli sme sa z toho času 52,82 odraziť.“**

Hodlala absolvovať celé preteky na 15-krokový rytmus medzi prekážkami, čo jej nevyšlo: **„Pred poslednou prekážkou som to zmenila na 16 krokov, keď som si uvedomila, že by som zostala príďaleko. Ani to mi však úplne nevyšlo: dostala som sa príliš blízko. Nabúrila som do nej a ledva som to ustála. Som rada, že sa mi to podarilo a udržala som si pozíciu.“**

Pri analýze objavili s holandským koučom Bramom Petersom aj ďalšie rezervy: **„Okrem toho zakopnutia som niečo mohla získať na štarte a potom som sa o nejaké stotinky pripravila predčasnou oslavou. Som však rada, že ešte mám priestor na zlepšovanie. Samozrejme, sú to prekážky, nejaká chybička sa vždy vyskytne, ale celkovo som spokojná a myslím si, že tréner tiež. On bol už s predchádzajúcou sezónou a teraz sme to dostali na ďalšiu úroveň.“**

KRUH SA UZAVREL PO TAKMER ŠIESTICH ROKOCH

Laureátka ankiet Atlét roka aj Športovec roka 2025 v SR si pripísala jubilejný 10. štart v Diamantovej lige. Medzi smotánkou svetovej atletiky sa udomácnila už vlani. Štartovala v nej päťkrát vrátane finále, ale víťazstvo jej unikalo. V Osle ju zdolala iba olympijská víťazka z Ria 2016 Dalilah Muhammadová, v Chorzówce a v Zürichu akoby neporaziteľná Bolová.

Vo Večnom meste štartovala po šiestich rokoch druhý raz. Bol 17. september 2020. Vtedy 20-ročná Emma Zapletalová si na záver úspešnej sezóny splnila sen. Premiérovo v kariére bežala preteky na mítingu Diamantovej ligy. Na Olympijskom štadióne v Ríme skončila siedma v čase 56,02, druhom najlepšom v rozbiehajúcej sa kariére.

„Nieкто sa ma spýtal, či som v Ríme už súťažila, a ja som si spomenula, že v koronovom roku. Neboli to z mojej strany práve vydarené preteky, ale bola som šťastná, že som na Diamantovej lige. O šesť rokov neskôr som pricestovala už s úplne inými skúsenosťami, v inej situácii, s inými výkonmi...“ rekapitulovala nitrianska rodáčka s domicilom v Banskej Bystrici.

Na míting Golden Gala – Memoriál Pietra Menneu sa vrátila po piatich rokoch, ôsmich mesiacoch a 18 dňoch. Tentoraz zdolala všetky súperky. Vráťane dvoch, ktoré v roku 2020 štartovali spolu s ňou – domácej Ayomide Folorunsovej a Nórkky Amalie Iuelovej. Časom 52,58, na ktorý by zďaleka nebola stačila ani víťazka Bolová (53,90). Nechýbalo veľa (iba 15 stotín), a Slovenka mohla prekonať rekord mítingu fenomenálnej Holanďanky z ročníka 2023.

ZAPLETALOVEJ TOP 10 VÝKONOV NA 400 M PREKÁŽOK

52,58 Rím (DL) 4. júna 2026

52,82 Rabat (DL) 31. mája 2026

53,00 Tokio (finále MS) 19. septembra 2025

53,18 Zürich (finále DL) 28. augusta 2025

53,22 Tokio (semifinále MS) 17. septembra 2025

53,58 Chorzów (DL) 16. augusta 2025

53,75 Banská Bystrica (TIPOS P-T-S) 8. augusta 2025

54,08 Londýn (DL) 19. júla 2025

54,15 Tokio (rozbeh MS) 15. septembra 2025

54,24 Ženeva 21. júna 2025

ZAPLETALOVEJ REKORDY SR NA 400 M PREKÁŽOK (11)

56,19 Budapešť 2. augusta 2020

55,19 Trnava 30. augusta 2020

54,28 Tallinn 10. júla 2021

54,24 Ženeva 21. júna 2025

54,08 Londýn 19. júla 2025

53,75 Banská Bystrica 8. augusta 2025

53,58 Chorzów 16. augusta 2025

53,18 Zürich 28. augusta 2025

53,00 Tokio 19. septembra 2025

52,82 Rabat 31. mája 2026

52,58 Rím 4. júna 2026

(KO, MJ), FOTO SAZ a TOP ATHLETICS

<https://www.atletika.sk/emma-zapletalova-po-rabate-a-rime-a-pred-oslom-a-ostravou-este-mam-priestor-na-zlepsovanie>