

Emma Zapletalová pred odchodom na záverečnú prípravu pred ME: Myslím na medailu, ale prioritou je koncentrácia na beh, aby mi to nezväzovalo nohy

31.7.2026 - Luboš Bogdanyi | Slovenský atletický zväz

Po minulotýždňových vystúpeniach na dvoch významných domácich atletických podujatiach - mítingu TIPOS P-T-S (vítazstvo na 400 m prekážok v rekorde mítingu 53,70 s) a majstrovstvách Slovenska v Banskej Bystrici (triumf na 200 m v slovenskom rekorde 22,67) si líderka tohtoročných svetových tabuliek v behu na 400 m prekážok Emma Zapletalová našla čas na stretnutie s médiami, ktoré zorganizoval na svojej pôde v Bratislave Slovenský atletický zväz (SAZ) so zastupujúcou agentúrou Top Athletics, pred kontinentálnym vrcholom v britskom Birminghame (10. - 16. augusta 2026).

„Áno, myslím na medailu,“ odvetila na jasne sformulovanú otázku redaktora denníka Šport a potom to rozvinula. **„Budem sa snažiť nastaviť ako na každé iné preteky. Mať v hlave len beh a nie to, čo ide. Koncentrovať sa na svoj výkon, ktorý chcem podať čo najlepší a pokúsiť sa atakovať svoje osobné maximum. Sústrediť sa na to, aby mi vyšiel krokový rytmus a v cieľi sa uvidí, čo z toho bude. Dôležité bude zamerať sa na beh a nie mať takpovediac zviazané nohy očakávaniami.“**

Členka banskobystrickej Dukly v sobotu odlieta na prípravný kemp do Belgicka a odtiaľ sa potom už priamo presunie do dejiska ME 2026, kde bude hlavnou favoritkou svojej disciplíny aj vďaka svojmu osobnému rekordu 52,30 z 19. júna na mítingu Diamantovej ligy v katarskej Dauhe, ktorý ju zároveň radí na šieste miesto na svete v histórii. Z Európaniek je druhá Femke Broedersovou-Bolovou (50,95).

Nitrianska rodáčka ešte predtým pozitívne hodnotila svoje nedávne vystúpenia. **„S účinkovaním na mítingu P-T-S som napriek zakopnutiu bola spokojná. Do ôsmej prekážky som bežala na atakovanie osobného rekordu. Cítila som, že by ten záver mohol byť dobrý. Som rada za to, aký výkon som predviedla. Dokázala som vyhrať aj so zakopnutím a ešte v celkom dobrom čase. Navyše, nič sa mi nestalo. Na národnom šampionáte som nečakala, že dosiahnem čas hlboko pod 23 sekúnd a splním aj limit na ME, čo nie je bežné. Prekvapilo a potešilo ma to zároveň. Ukazuje to, že rýchlostne som na tom dobre,“** povedala zverenka holandského trénera Brama Petersa, ktorá k svojmu najbližšiemu programu doplnila: **„Po minulotýždňových podujatiach som mala pár voľnejších dní, ale tento týždeň je už taký prechodný. Čaká má záverečný tréningový blok v Belgicku, kde absolvujem aj dva - tri špeciálne tréningy na prekážky a potom už pôjdem na ME.“**

Súčasnú horúčavu ju v príprave nelimitujú. **„Nijako ma to neobmedzuje. Ako šprintérka mám rada teplo, svaly sú lepšie pripravené. Mne horúčavy neprekážajú.“**

Bronzovú medailistku z lanských majstrovstiev sveta v Tokiu čaká na seniorských ME tretia účasť.

Prvýkrát ide v pozícii svetovej jednotky. „**Samozrejme, občas si uvedomím, ale snažím sa na to nemyslieť, v akej pozícii sa tam predstavím. Nezamýšľam sa, s kým pretekám, ale sústredím sa stále na seba,**” poznamenala Zapletalová, ktorej z mentálnej stránky pomáha rozhovor s trénerom.

Dvadsaťšesťročná Slovenka sa ešte vrátila k predchádzajúcim štartom na ME. „**Na Mníchov 2022 nemám úplne dobré spomienky, bola som vtedy po zranení. Môj prvý štart na ME som mala v Berlíne 2018 ešte ako juniorka. Prekážky mi nevyšli, ale so štafetou sme sa dostali do finále, čo bolo fajn. Aj teraz sa teším na štafetu s mladými dievčatami a som pripravená pomôcť. Vidina finále? Je tam šanca, lebo stať sa môže čokoľvek. Podstatné bude dostať zo seba maximum a zabojsť o čo najlepší výsledok.**”

Zapletalová začne v Birminghame svoje účinkovanie až v semifinále, do ktorého je priamo nasadená. Tri behy v tejto fáze sú na programe predpoludním (postupujú prvé dve z každého a dve najrýchlejšie s časmi) a finále na druhý deň večer.

„**Preferujem súťažiť vo večerných hodinách, ale stanovený program beriem ako fakt. Nedávno som si na M-SR vyskúšala, aké je to bežať predpoludním a zároveň s tým, že na štadión musím ísť už ráno. Keď sa človek na to nastaví, tak to zvládne. Rozbehy nebudem sledovať, budem mať vtedy zrejme tréning - rozcvičku. O taktike na semifinále sme sa s trénerom Petersom ešte nebavili.**”

Slovenská prekážkarská rekordérka si napokon nerozšírila svoj program v Birminghame. „**Nad dvojstovkou sme nerozmýšľali. Nerátala som, že môžem atakovať limit a na túto disciplínu sa ani nepripravujem. Skôr sme uvažovali nad hladkou štvorstovkou. Aj to len vtedy, ak by som bola priamo v semifinále. Nechcela som totiž ohroziť prekážky. Keď som v nej vypadla z top 12, tak sme zavrhlí aj túto možnosť.**”

Na našu otázku, ako vníma svoju európsku konkurenciu, odvetila? „**Britka Emily Newnhamová (tento rok 53,92) má potenciál a ešte sa môže výrazne zlepšiť, ďalej je tam Belgičanka Paulien Couckuytová (53,98). Spomeniem tiež Amalie Iuelovú z Nórska (54,05), ktorej želim, aby sa dostala pod 54 sekúnd, keďže oznámila, že končí. Verím, že v semifinále bude aj naša Danko Ledecká.**”

Sezóna sa pre Zapletalovú po ME nekončí, takže si musí ešte ušetriť nejaké sily na mítingy Diamantovej ligy – Lausanne (21. 8.), Zürich (27. 8.), finále v Bruseli (4. 9.) a ultimátnom šampionáte v Budapešti (12. – 13. 9.).

Slovensko bude v Birminghame reprezentovať napokon 23 atlétov, čo je druhá najpočetnejšia výprava v histórii. „**Sme radi, že vypäté dni s uzatváraním prihlášok sú už za nami. Istotu štartu má od nás 14 žien a 9 mužov. Sedemnásť budú štartovať aj v 14 individuálnych súťažiach, 6 len v štafetách. Čaká nás nabitý program, každý deň by mal byť niekto zo Slovákov v akcii. Dúfame, že naše účinkovanie dopadne priaznivo. Verím, že všetci sa už tešia na šampionát,**” uviedol šéftrener reprezentácie SR Libor Charfreitag, ktorý na záver brífingu líderke našej výpravy zaželel: „**Nech zostane zdravá, dobre vyladí formu a má veľa šťastia. Prajeme si medailu a prosíme, aby bola zlatá. Samozrejme, nech už bude akákoľvek, tak to bude dobré. Možno prvýkrát máme vo výprave svetovú jednotku a z toho vyplýva prirodzené líderstvo. Dúfame, že tak dopadne aj na šampionáte. Emma je vzor pre ostatných.**”

FOTO ANDREJ GALICA

<https://www.atletika.sk/emma-zapletalova-pred-odchodom-na-zaverecnu-pripravu-pred-me-myslim-na-medailu-ale-prioritou-je-koncentracia-na-beh-aby-mi-to-nezvazovalo-nohy>