

# Ema Labošová



## **Aké máš pocity z MS v Číne?**

Krátko po MS som si ešte neuvedomovala, aký historický úspech sme dokázali, avšak čím dlhšie som doma, tým viac vidím, že to nie je len obyčajný výsledok, ale niečo vážne obrovské a som nesmierne šťastná, že som súčasťou tohto celého.

## **Aká bola atmosféra na lavičke?**

S babami sa poznáme dlho, na lavičke sme spoločne s trénerom "žili". Samozrejme boli stresujúce zápasy, ale tie boli aj najúspešnejšie. Atmosféra bola veľmi dobrá a dokázali sme sa povzbudiť navzájom, aj keď sme boli len malá výprava.

## **Zastihol ta šampionát vo forme?**

V lete by som nepovedala, že budem mať formu, keďže som za posledný rok trénovala o polovicu menej hlavne kvôli zraneniu chrbta. Ale rozohrala som sa na ME v Mníchove a hlavne mentálne mi to pomohlo, takže na MS som ja veľmi spokojná s predvedenou hrou. Samozrejme je na čom pracovať, ale toto bolo super merítko.

## **Pred MS si absolvovala ME do 21 rokov. Ako si spokojná so svojimi výsledkami?**

Na ME do 21 rokov som skončila v každej kategórii o jedno kolo skôr ako minulý rok. Mrzí ma to, keďže to boli moje posledné ME do 21 rokov, ale predvedená hra bola lepšia ako spred roka. Som spokojná ale aj sklamaná.

## **Si študentkou FTVS v Bratislave. Aký obor študuješ?**

Študujem tretí rok trénerstvo a špecializujem sa na kondičného trénera.

## **Ovplyvnili vedomosti zo štúdia tvoj športový život?**

Určite áno. Využívam rôzne metódy na trénovanie rýchlosti, vytrvalosti, ale naučila som sa veľa o svojom tele a skúšam to na sebe.

## **Máš za sebou aj par zranení. Čo beží športovcovi hlavou v takomto období?**

Pred rokom, keď som začala mať problémy s chrbtom, mala som samozrejme rôzne myšlienky lebo prvé mesiace som trénovala minimálne a to aj najviac 45 minút bez bolesti. Na jednu stranu som bola psychicky na tom zle, bolo to ťažké obdobie, ale povedala som si že zdravie je najdôležitejšie a dám všetko do toho aby mi bolo lepšie a predišla som horším zraneniam.

## **Zmenili zranenia tvoj pohľad na niektoré zložky športového tréningu?**

Pred tréningom si dávam špecializovanú rozcvičku, veľmi veľa trénujem vnútro brušné svalstvo aby som mala stabilizovaný chrbát. Všetko sa snažím robiť pre to, aby som nemala bolesti počas tréningu či zápasu. Myslím, že som viac zodpovedná voči svojmu telu a zdraviu.

## **Čo by si vo svojej kariére možno urobila inak keby si mala možnosť vrátiť čas?**

Rozhodnutia, jedno z tých je určite zápas na MEJ v Ostrave.