



https://img.refresher.sk/content/600x372/47235_Pred-95-lety-se-narodil-nejvetsi-klenot-ceske-atletiky-Emil-Zatopek-Narodni-hrdina-musel-po-svych-uspesich-pracovat-s-lopitou-v-ruce.jpg

Emil Zátopek

Vypracoval: Filip Halva, 433239

Charakteristika období

- Zátopek žil v letech 1922 až 2000, narodil se v meziválečném období
- Druhá světová válka 1939-1945
- 1948- komunistický převrat v Československu
- 1968- Pražské jaro
- 1989- Sametová revoluce
- 1993- Rozpad Československa a vznik dvou států

- *„Jednoho dne ukázal závodní trenér, který byl mimochodem velmi přísný, na čtyři chlapce včetně mě a řekl, že půjdeme na běžecké závody. Protestoval jsem, že jsem moc slabý a nemám na běhání kondičku, ale trenér mě poslal na prohlídku a doktor řekl, že jsem naprosto zdravý. A tak jsem musel závodit. Když jsem se rozběhl, cítil jsem, že chci vyhrát, ale skončil jsem až druhý. A tak to celé začalo,“*

Život a závodní kariéra

- Narodil se 19.9. 1922 v Kopřivnici a zemřel 21.11. 2000 v Praze
- Zátopek byl z 8 sourozenců
- Po absolvování základní školy ve 14 letech o do Zlína
- V 19 absolvoval první závod
- Zátopek přijímá nabídku zlínských atletů a začíná trénovat pod vedením Jana Haluzy



https://img.refresh.sk/content/600x372/47235_Pred-95-lety-se-narodil-nejvetsi-klenot-ceske-atletiky-Emil-Zatopek-Narodni-hrdina-musel-po-svych-uspesich-pracovat-s-topatou-v-ruce.jp

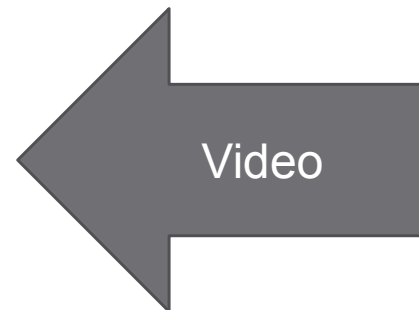


- Po dvou letech Zátopek bere osud do vlastních rukou
- 1943- přicházejí první výsledky
- Po konci druhé světové války nastupuje Zátopek na vojenskou akademii a začíná závodit za armádní klub ATK Praha
- Největší úspěch na trati 5000m
- 1948- Letní olympijské hry v Londýně
- Po návratu z Olympiády se oženil s Danou Ingrovou

- Mezi lety 1950 až 1954 získává 3 zlaté medaile a jednu bronzovou na ME
- Rovněž se stává držitelem světových rekordů na trati 5km, 10km, 20km, 25km, 30km
- 1952- Letní olympijské hry v Helsinkách
- Zátopek vstupuje mezi legendy



https://www.olympic.cz/photos/18/1952_helsinki.png



Přehled medailí		
 Letní olympijské hry		
zlato	LOH 1948	10 000 m
stříbro	LOH 1948	5 000 m
zlato	LOH 1952	maratón
zlato	LOH 1952	10 000 m
zlato	LOH 1952	5 000 m
Mistrovství Evropy v atletice		
zlato	ME 1950	5 000 m
zlato	ME 1950	10 000 m
bronz	ME 1954	5 000 m
zlato	ME 1954	10 000 m
Mistrovství ČSSR v atletice		
zlato	MČSR 1945	5 000 m
stříbro	MČSR 1945	1 500 m
zlato	MČSR 1946	5 000 m
zlato	MČSR 1947	5 000 m
zlato	MČSR 1948	5 000 m
zlato	MČSR 1950	5 000 m
zlato	MČSR 1952	5 000 m
zlato	MČSR 1952	10 000 m
zlato	MČSR 1953	5 000 m
zlato	MČSR 1953	10 000 m
zlato	MČSR 1954	5 000 m
stříbro	MČSR 1957	10 000 m

Medaile Emila Zátopka

Přehled medailí		
 Letní olympijské hry		
zlato	LOH 1952	hod oštěpem
stříbro	LOH 1960	hod oštěpem
Mistrovství Evropy		
zlato	ME 1954	hod oštěpem
zlato	ME 1958	hod oštěpem
Mistrovství ČSSR v atletice		
zlato	MČSR 1946	hod oštěpem
bronz	MČSR 1946	hod diskem
zlato	MČSR 1947	hod oštěpem
zlato	MČSR 1948	hod oštěpem
zlato	MČSR 1949	hod oštěpem
zlato	MČSR 1950	hod oštěpem
zlato	MČSR 1951	hod oštěpem
zlato	MČSR 1952	hod oštěpem
zlato	MČSR 1954	hod oštěpem
stříbro	MČSR 1954	štafeta 4x100 m
zlato	MČSR 1955	hod oštěpem
zlato	MČSR 1956	hod oštěpem
zlato	MČSR 1958	hod oštěpem
zlato	MČSR 1959	hod oštěpem
zlato	MČSSR 1960	hod oštěpem

Medaile Dany Zátopkové

- 1958- Emil Zátopek ukončuje svoji kariéru
- 1945-1968- byl Zátopek vojákem z povolání
- 1950- byl pro tvrdé potrestání Milady Horákové
- 1968- však změnil své postoje a hlásil se k reformnímu hnutí Pražského Jara
- 2000- Zátopek po dlouhé nemoci umírá.

Proč vlastně byl Zátopek tak úspěšný?

- Trénoval za každého počasí
- Na tréninku si vybíral nejhorší terén
- Měl zajímavé tréninkové pomůcky, běhal například v kanadách.
- Založil intervalový trénink (za celý trénink se nezastavil, běžel 400m sprintem, poté 80m vyklusával a poté opět sprint)
- Za den tak naběhal až 50 km
- Za jeho úspěchy je tak obrovská dřina



Charakteristická grimasa
Emila Zátopka

Zátopkův přínos

- Stal se vzorem mnoho sportovců nejen atletů
- Dokázal, že člověk nepotřebuje velkou dávku talentu na to, aby byl úspěšný, ale že stačí tvrdá práce, která je poté zúročena
- Na jedné olympiádě získal tři zlaté medaile, což se vzhledem k dnešní specializaci na jednotlivé disciplíny už těžko někomu povede
- I když byl velice úspěšný, byl neustále pokorný a zastával se kolegů v reprezentaci.

Zátopkovi výroky

- „Vítězství je skvělá věc, ale přátelství je ještě lepší.“
- „Jestli chcete něco vyhrát, běžte 100 metrů. Jestli chcete něco zažít, běžte maraton.“
- „Nebylo mi dáno běžet a usmívat se zároveň.“
- „Je to hranice bolesti a utrpení, která dělí chlapce od mužů.“
- Chvilí po vítězství: „Bylo to ale nejhezčí vyčerpání, které jsem kdy cítil.“
- Na intervalovém tréninku: „Všichni mi říkali ‚Emile, ty jsi blázen!‘ Ale když jsem poprvé vyhrál na mistrovství Evropy, tak říkali ‚Emile, ty jsi génius.‘“
- Když se ho ptali na jeho zmučený výraz během závodu, Emil řekl: „To víte, není to gymnastika nebo krasobruslení.“

Osobní přínos



https://1gr.cz/fotky/idnes/15/121/cl6/JB5fd0bd_FO03008588.jpeg

Zdroje

- <http://www.atletikakoprivnice.cz/emil-zatopek/>
- <https://www.fdb.cz/lidi-zivotopis-biografie/42138-emil-zatopek.html>
- <https://www.olympic.cz/sportovec/1546--emil-zatopek>
- <https://www.reflex.cz/clanek/historie/74817/legendarni-sportovni-par-pred-94-lety-se-narodili-emil-a-dana-zatopkovi.html>
- https://www.youtube.com/watch?v=ou5-IWDhi_4
- <https://www.youtube.com/watch?v=HA8ThwXI1SA>