

Zátopek ...když nemůžeš, tak přidej!



**1. Znáte Emila Zátopka?**

Vyplňte kvíz (když nevíte, tipněte si) a potom najděte správné odpovědi v textu.

1. Emil Zátopek byl známý český
  - a. hokejista.
  - b. herec.
  - c. běžec.
2. Emil Zátopek začal běhat
  - a. v šestnácti letech.
  - b. jako malý kluk.
  - c. až na olympiádě.
3. Emil Zátopek nosil svou ženu Danu na zádech
  - a. v rámci tréninku.
  - b. protože byla líná.
  - c. protože byl na ni pyšný, když vyhrála zlatou medaili.
4. Emilovi Zátopkovi se říkalo „česká lokomotiva“
  - a. protože měl na dresu symbol vlaku.
  - b. protože jezdil na závody vlakem.
  - c. kvůli jeho strojovému stylu běhu.
5. Emil Zátopek byl specialista na
  - a. krátké tratě.
  - b. dlouhé tratě.
  - c. krátké a také na dlouhé tratě.
6. Emil Zátopek vyhrál na olympiádách
  - a. jednu zlatou medaili.
  - b. dvě zlaté medaile.
  - c. čtyři zlaté medaile.

## Zátopek ...když nemůžeš, tak přidej!

Emil Zátopek (19. 9. 1922–22. 11. 2000) s běháním začal ve svých šestnácti letech, když pracoval v Baťovně ve Zlíně. Tehdy si ho trenér vybral v továrně spolu s dalšími třemi chlapci na běžecké závody. Zátopek protestoval a *vymlouval se*, že je na běhání příliš slabý, ale nakonec soutěžil. V závodě skončil druhý. Začal trénovat a běhání se stalo důležitou, možná i nejdůležitější součástí jeho života.

Byl *proslulý* svou *houževnatostí* a *vytrvalostí* (kvůli svému strojovému tempu, kdy se postupně propracovával do čela závodů, se mu říkalo „česká lokomotiva“) i svým netradičním běžeckým stylem. Když běžel, měl v obličejí *zkřivenou* grimasu, jako by *trpěl*. Říkal: „To víte, není to gymnastika nebo krasobruslení.“ Trénoval za každého počasí, místo běžeckých bot nosil těžké vojenské boty, aby pak na závodě měl pocit lehkých nohou. Také někdy v rámci tréninku běhal se svou ženou Danou na zádech, aby si zvýšil *zátěž*.

Emil Zátopek byl specialistou na dlouhé tratě. Osmnáctkrát překonal světový rekord a čtyřikrát vyhrál olympijské zlato. První zlatou medaili



foto: Wikimedia Commons

získal na olympiádě v Londýně v roce 1948 na trati 10 000 metrů. Další tři potom v roce 1952 v Helsinkách – v závodě na 5 000 metrů, na 10 000 metrů a v maratónu, který zde běžel poprvé v životě. Svým vystoupením získal srdce finských fanoušků, od kterých dostal *přezdívku* „Satu-Pekka“ (Pohádkový Pěťá). Z Helsinek *nepřijela s prázdnou* ani Emilova manželka Dana Zátopková. Ta vyhrála zlato v *hodu oštěpem*. Emil Zátopek byl v roce 1952 *vyhlášen*

Sportovcem světa, v roce 1975 získal jako první československý sportovec Cenu Pierra de Coubertina a v roce 1997 byl vyhlášen nejlepším českým atletem 20. století.

Pokud tedy stále přemýšlíte, jaké si dát předsevzetí do nového roku, můžete si vzít inspiraci z Emila Zátopka, *ponořit se* do nějaké *činnosti* naplno, vytrvale pracovat a díky tomu posouvat své hranice. Minimálně si ale můžete o Zátopkovi a jeho životě přečíst komiks. jz

### 1. Podle informací v textu vyplňte vizitku Emila Zátopka.

Datum narození: .....

Rodinný stav: .....

Povolání: .....

Úspěchy a ocenění: .....

Osobnostní charakteristika: .....

Koníčky: .....

Přezdívky: .....

#### Slovníček

čelo	S, N	místo vpředu	pyšný	Adj	šťastný z úspěchu
činnost	S, F	aktivita	strojový	Adj	jako stroj
heslo	S, N	slogan	trať	S, F	cesta (zde pro běžce)
hod oštěpem	S, M+ S, M	sportovní disciplína, kdy sportovec hází dlouhou tyč do dálky	trpět	V, impf	cítit bolest
houževnatost	S, F	kombinace síly a vytrvalosti	v rámci	Prep	v definovaném okruhu
lokomotiva	S, F	vozidlo na začátku vlaku	vyhlásit	V, pf	oficiálně oznámit
ponořit se	V, pf	začít dělat něco intenzivně	vymlouvat se	V, impf	říkat, proč něco nemůžu dělat
proslulý	Adj	slavný, populární	vytrvalost	S, F	osobnostní charakteristika, kdy někdo dělá něco bez přestávky a dlouhodobě
přezdívka	S, F	neformální jméno	zátěž	S, F	váha, kterou někdo nese
přidat	V, pf	zvýšit výkon, zrychlit	závod	S, M	sportovní akce
přijet s prázdnou	Fr	přijet bez ničeho	zkřivený	Adj	ne rovný