

- Narození 1922, aniž by to tužil, tak ve stejný den se rodí jeho budoucí manželka. S manželkou Danou se seznámil v roce 1948 na atletických závodech.
- Pocházel z početné rodiny, narodil se jako sedmé dítě z osmi. Otec pracoval v truhlářské dílně a matka v domácnosti, takže peněz neměli nazbyt.
- Tři roky před válkou v roce 1936 musel nechat školy, jelikož ho rodina nemohla již více podporovat. Chtěl studovat učitelství, ale tam ho nevzali tak nastoupil na Baťovu školu práce.
- Největšími zdejšími podniky jsou Tatra a Baťa – auta, boty.
- V šestnácti letech začal tedy pracovat v továrně u Baťi, dělal tam těžkou práci a získal tam místo učně. Dílna, kam ho zprvu přidělili, vychlídá denně 2200 párů tenisek a Emilova práce spočívala v zarovnání podrážek ozubeným kolečkem. Tempo ale bylo strašlivé, vzduch nedýchatelný, rytmus příliš rychlý, i nejmenší nepřesnost trestána pokutou, i maličké zpoždění mělo za následek srážku peněz z už tak nízkého platu. Emil brzy nestíhá. Dostal tedy jiné místo, posadili ho do přípravy forem, kde to není o nic lepší, ale vzduch je lepší. Z dílny chodí ještě do školy chemie (chemický ústav), doufá totiž, že jednou bude něco víc, než jen učedníkem.
- Firma Baťa chce za každou cenu prosadit své jméno ve světě, a tak využívá všechny možné formy reklam. Ve Zlíně se každoročně konal běh zvaný Běh Zlínem. Běhu se musí zúčastnit všichni učni od Baťi, které oblečou do tílek se jménem firmy Baťa. Emil to těžce nese. Doposud má hrůzu ze sportování. V tomto se vždy shodl s otcem. Rodiče mu totiž ze začátku zakazovali běhat. Emil se snaží vymlouvat se na nemoc, aby nemusel běžet, ale lékařská prohlídka dokáže, že je zcela zdrav.
- Běhu Zlínem se tedy Emil musí zúčastnit, ale vůbec ho to nezajímá, účastní se jen z donucení a na nátlak. Ale vždy, když už jednou běžel, si vzpomněl na tatínkovu radu: “Cokoliv v životě děláš, dělej pořádně!” a tak si Emil vzal z toho ponaučení a běžel poctivě, jak sám tvrdil.
- Emil v Běhu Zlínem skončí druhý. Po té ho kamarádi přiměli, aby s nimi po práci chodil někdy závodit. Emilovi se ale nechtělo, byl unavený z práce a z večerní školy. Dosáhl tedy prvních drobných úspěchů a upozornil na sebe a zlíňští závodníci ho pozvali na hřiště.
- Pomalu si atletiku zamiloval, hlavně proto, že poznal, jak moc prospívá jeho zdraví. Pracoval tehdy v dílně plné prachu a věděl tedy, jak moc jsou jeho plíce v nebezpečí. Když ale požádal o přeložení, Němci mu pohrozili kárným táborem (bylo to za nacistické okupace). Tak mu tedy nezbývalo nic jiného, než bojovat o své zdraví na hřišti.
- Emil si ze začátku neměřil časy a ani nemyslel na vítězství, běhal jen proto, že mu to působilo radost. Emil si sport zamiloval. Sportovní hřiště bylo za okupace jedním z mála, kde se mohli Češi svobodně sejit, kde se mluvilo jen česky a kde byl člověk mezi svými.
- Emil začal postupně více trénovat. Vytrvale běhal na hřišti, v lesích i po silnicích a neustále se snažil zvýšit svoji rychlost. Jeho vůle mu přinesla ovoce. Po třech letech tvrdé přípravy dosahoval času o mnoho lepších než jeho soupeři. Ale byly to těžké časy. Emil měl co dělat, aby si opatřil tenisky – v té době to nebylo snadné, ale sportovci si obvykle pomáhají a tak pro Emila kamarádi sehnali nové tenisky a Emil mohl běhat závody.
- Běhal se svými staršími soupeři a vždy doběhl jako druhý nebo třetí. Ale to mu nevadilo, mohl závodit v menších závodech a být v nich první, ale on nechtěl a raději se chtěl něco naučit od starších a zkušenějších.
- Taktika ostatních byla, aby vydrželi trať proběhnout v určitém stejnoměrném tempu. Emil trénoval ne vytrvalost, ale rychlost. Všichni mu vyčítali, že jeho styl není pěkný a smáli se mu. On chtěl ale běhat rychle a ne krásně. Citace Emila: “Mladí hoši za mnou přibíhali a ptali se mne: Emile, je tvůj trénink správný? Zatím jsem jim nemohl odpovědět. Říkal jsem jim tehdy: Počkejte a uvidíme.” Závěrečná sprint je tedy tak trochu Emilův objev.
- Za okupace Emil nemohl své úsilí plně uplatnit, ale po roce 1945 bylo vše jinak.

- Emil Zátopek se přihlásil k vojenské službě a později vstoupil do vojenské akademie. Všestranný vojenský výcvik jeho tělesnou zdatnost i jeho charakter ještě posílil. V době, kdy jeho druhové odpočívali nebo se bavili, Emil trénoval. Běhal po stezkách podél řeky, po kasárenském dvoře a v zimě i na pilinách jízdárny, kde se jindy proháněli koně. Neodradilo ho ani bláto ani déšť, sníh ani mráz. Běhal v těžkých vojenských botách, aby poté na závodech se mu běželo lehce.
- Hned na prvních závodech po osvobození vytvořil nový československý rekord v běhu na 5 kilometrů.
- V roce 1946 poprvé letěl letadlem a rovnou na první poválečné mistrovství Evropy do Osla. Tam byl v běhu na 5 km pátý. Ale jeho bojovnost všichni sportovci ocenili.
- Brzy potom se zúčastnil jako jediný zástupce naší země vojenských závodů v Berlíně – **přečíst ukázkou str. 8-9!** (cestoval vlakem sám, nocoval v bývalém protiletectvém krytu v Drážďanech a do Berlína dojel unavený a hladový. Po dlouhém hledání našel amerického kapitána, který měl na starosti zápis ke startu. Ten se divil: „Jenom jeden?“, Emilovi se vysmál, ale když mu Emil řekl, jaký má čas, řekl: „Zbláznil jste se?“, ale Emila nakonec ke startu připsal. Emil si mohl do druhého dne trochu odpočinout. Další den se měly závody zahájit slavnostním nástupem, vyhledal si amerického vojáka, který nesl tabulku s nápisem Československo. Emil se k němu přihlásil a on na něj udiveně vytřeštil oči: „jenom jeden?“ Byl zklamán a styděl se, že má nést standartu před jedním jediným závodníkem. Navíc Emilovi se stadion smál – všichni měli správné sportovní oblečení a teplákové soupravy, Emil přišel na stadion jen v trenýrkách a červeném tílku. Když zazněla hudba, pobídl ho americký voják: „Tak tedy pojď.... No pojď.“ Po průvodu si sedl na tribunu a seděl a čekal na svůj závod. (5 km). Přišel si za ním popovídat jeden český emigrant (byl rád, že může s někým prohodit pár vět ve svém rodném jazyce) a zeptal se ho, v jaké disciplíně soutěží. A Emil odpověděl, že v běhu na 5 km. „Cože?? Vždyť ten závod hlásili už třikrát a támhle už jsou připravení k startu.“ Emil vystřelil přes celý stadion, doběhl, ale nechtěli ho připustit k startu, zastali se ho jeho soupeři a závod mohl začít. Emil Zátopek doběhl první, daleko před ostatními.)
- V roce 1948 se v Londýně konaly první Olympijské hry po válce. Běžel 5 i 10 km. 10 km Vyhrál. Byla to 1. zlatá medaile v dějinách československé atletiky.
- 12. června 1949 překonal v Ostravě 1. světový rekord.

S manželkou Danou se seznámil v roce 1948 na atletických závodech.

- V roce 1952 se konaly olympijské hry v Helsinkách. Pořadatelé mu dali vybrat, na jaké trati hodlá závodit. Vybrat si všechny. ( ve všech závodech, které běžel, pokořil i Olympijské rekordy) Původně Zátopek měl závodit v běhu na 5 a 10 km.
- Zrovna ten rok, ještě než se konaly olympijské hry, neměl Zátopek zrovna nejlepší časy, často marodil a vyhlídky na olympiádu nebyly zrovna růžové. Před odjezdem na Olympiádu se postavil proti režimu a postavil se za svého kolegy Stanislava Jungvirta, kterému nedovolili z politických důvodů odletět (byl živnostník, rok 1952). Zátopek prosadil, aby jeho kolega vůbec mohl na Olympiádu odcestovat.
- Olympiády se účastnilo téměř 6000 závodníků a závodnic.
- Další den po zahájení se běžel závod na 10 km, Emil věděl, že tato trať mu „sedí“ a že v právě v této disciplíně by mohl nejpravděpodobněji dosáhnout vítězství. Jediné co ho oslabovalo, bylo, že podle něj neměl takovou formu, v jaké by si přál být. Emil vždy po startu se držel spíše vzadu, věděl, že závod se v prvních kolech nikdy nerozhoduje. Proto teprve v 6. kole přidál a octl se v čele. A závod vyhrál. Druhý doběhl jeho přítel Mimoun.

- O dva dny později - závod na 5 km. Na závod na 5 km se přihlásilo celkem 45 závodníků. Ostatní závodníci v jeho rozběhu neměli oproti Emilovi za sebou závod na 10 km a byli oproti němu svěží. V rozběhu tedy uspěl. Další den bylo finále na 5 km. Volný den strávil Emil v lese mezi smrky a borůvkám, v tichém klidu. Báł se, že podlehne a několikrát slyšel okolo sebe, že by měl od startu odstoupit. Ale Emil se nerad vzdává před bojem. Chtěl moc závodit, ale byl docela smířený, že doběhne nejlíp třetí. A tak přišel na start klidný a vyrovnaný. V tomto běhu se setkali všichni nejlepší atleti a závod byl v novinách nazván „závod století“. Ukázka (str. 35-37) Však se podívejte sami: Ukázka: [https://www.youtube.com/watch?v=ou5-IWDhi\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=ou5-IWDhi_4) (1:18)
- Jeho žena Dana Zátopková zůstala v šatně, když Emil běžel závod na 5 km. Hned po tomto závodě totiž byl na řadě hod oštěpem, a kdyby se Dana Zátopková na závod dívala, třásly by se jí ruce a ovlivnilo by to negativně její hod. Musela si zachovat klid. Když se dozvěděla o Emilově vítězství, šla a hodila oštěpem 50 m a tím získala zlatou medaili.
- Po závodě na 5 km se Emil cítil v dobré kondici a považoval za svou povinnost udělat pro slávu vlasti všechno, co je v jeho silách. Proto se přihlásil ještě i k maratonskému běhu.
- Účastnilo se ho 68 běžců, kteří po léta trénovali pro tento jediný den. Emil běžel maraton poprvé. Nevraživým okem po něm šlehal hlavně anglický maratonský suverén Jim Peters, držitel světového rekordu. Byl rozhodnutý Zátopka, který s maratonek neměl doposud žádné zkušenosti „utavit“, proto hned od startu nasadil ďábelské tempo, všem soupeřům se ztratil z dohledu. Jediný, kdo mu pořád běžel po boku, byl Zátopek. „Jime, promiňte,“ řekl lámavou angličtinou, „tohle je můj první maraton. Nejsem si jist, jestli jde toto tempo vydržet až do cíle. Vy zkušenost máte. Neběžíme rychle?“ Zadržaný Peters mezi zuby ironicky procedil: „Ne, pomalu.“ Zátopek se tomu podivil, poděkoval, poslechl a vyrazil. Petersovi se vzdálil a znechucený rekordman Peters závod vzdal a zkolaboval. Když se ho ptali, na co celý závod myslel, odpověděl: „Hlavně nezastavuj. Nepřestávej jen proto, že jsi unavený. Přestaň, až budeš hotový.“
- Emil byl vysílený, nohy měl dodřené do krve, bojoval sám se sebou. Ale byl o několik set metrů před druhými a jeho první maraton na olympijských hrách v Helsinkách vyhrál.
- Účastnil se dalších závodů. V Bukurešti vyhrál běh na 5 km. Účastnil se silvestrovského běhu v Sao Paulu v Brazílii. Svoji zlatou medaili z maratonu se pokusil obhájit na dalších olympijských hrách (XVI. v Melbourne v roce 1956), ale už pro Zátoka tak dobře nedopadnou - krátce před nimi se podrobuje operaci kýly, kvůli operaci pak startuje jen v maratónu, v němž končí na šestém místě. Vítězství získává Zátopkům dlouholetý rival (a přítel) A. Mimoun. (životní přítel)
- V roce 1958 běžel poslední přespolní běh, který vyhrál. Potomto závodě se se závoděním rozloučil.
- Po závodě pracoval na ministerstvu obrany v oddělení tělesné přípravy vojsk, jezdil po besedách a dostával vyznamenání. Emil po celá léta musel být „za dobře“ s komunisty, ale v srpnu roku 1968 se aktivně účastnil protestů proti komunistické straně a poté musel odejít z armády a těžko sháněl práci. Dostával podřadné a namáhavé práce. (popelář, geolog – šest let jezdil a hloubil studny jako pomocný dělník) Přespával v maringotce a domů za Danou jezdil jednou za 1 – 3 týdny. Od roku 1976 až do svého odchodu do penze pak pracoval v dokumentačním středisku ČSTV. Emil s Danou neměli žádné děti, Emil děti nechtěl a Dana se s tím smířila.

- SHRNUTÍ
- Stal se 1. člověkem na světě, který uběhl 10 km pod 29 minut a 20 km pod 1 hodinu.
- Překonal 61 československých a 18 světových rekordů
- Je jedním z největších atletů historie.

#### ZAJÍMAVOSTI

- V Belgii dodnes vychází časopis Zatopek
- V Austrálii toto příjmení nese nejslavnější běžecký závod. Možná i díky této historce. (přečíst)
- Neměl sportovní předpoklady, k běhání se dostal nechtěně
- Domluvil se 7 světovými jazyky včetně finštiny

#### VÝZNAM:

Poučit se z chyb a porážek.

Nikdy se nevzdávat před cílem.

Všechny nás může inspirovat jeho (sebekoučovací) přístup, ať už se v životě věnujeme čemukoliv.

Zátokovo pravidlo: Kdykoliv si myslíš, že nemůžeš, můžeš. A když tě napadne skončit, přemýšlej, proč jsi začal.

Nemusíme být Zátopek, nemusíme běhat, ale každý máme svůj obor a limit, který můžeme zlepšovat.