

„Jeśli chcesz pobiegać przebiegnij miłą. Jeśli chcesz doświadczyć nowego życia przebiegnij maraton”

Urodził się 19 września 1922 roku w Czechosłowacji w regionie morawsko-śląskim w małym miasteczku Koprzywnice (Koprivnice) jako 6-ste dziecko w ubogiej rodzinie.

W wieku 16-stu lat rozpoczął pracę w fabryce obuwia Bata, która to firma sponsorowała bieg na 1500 m. Na 100 zawodników młody Zatopek bez treningu zajął drugie miejsce i od tego czasu żywo zainteresował się bieganiem.

Mawiał: **„Biegacz musi biegać z marzeniami w sercu, a nie z pieniędzmi w portfelu”** – 4 lata później 1944 roku jako pierwszy Czech pokonał 5 000m w czasie poniżej 15 minut. W tym także roku pobił rekordy Czechosłowacji na 2000m, 3000m i własny na 5000m.

Ten wysoki, żyłasty mężczyzna 182 cm, 72 kg wciąż skromny i uśmiechnięty, wystąpił na Mistrzostwach Europy w 1946 roku w Oslo gdzie zajął 5 miejsce w biegu na 5000 poprawiając ponownie własny rekord o ponad 25s – 14:25:8.; było to preludium do tego, co miało zdarzyć się 2 lata później w Londynie.

Jeszcze przed olimpiadą w Londynie mówiono o niezwykłych treningach „Czeskiej Lokomotywy”; ale dopóki Zatopek nie zdobył złotego medalu olimpijskiego na 10000m i srebrnego na 5000m za Belgiem Gastonem Reiffem (jako pierwszy w historii przebiegł 3000m poniżej 8 minut), tylko o tym mówiono, a potem zaczęto kopiować jego szalone treningi, co dla większości zawodników kończyło się długotrwałymi kontuzjami.

„Emil chciałby zrozumieć granice własnej wytrzymałości. Wsłuchuje się w bicie swego serca, obserwuje zmęczenie. Nadal trenuje jesienią i zimą, nie tylko na stadionie. Na ulicy, na drogach, w lesie, na polu, wszędzie, niezależnie od pogody, biega aż do bólu. Biega nie jak człowiek, lecz jak zwierzę, które biega ma we krwi. Po drodze do fabryki, wzdłuż alei wysadzonej topolami, Emil eksperymentuje. Pierwszego dnia, wstrzymuje oddech do czwartej topoli, dwa dni później – do piątej, i tak co dwa dni, aż w końcu dotrze do końca alei nie oddychając i... padnie bez zmysłów. Nie zrobi tego po raz drugi, ale zawsze będzie chciał wiedzieć, dokąd może się posunąć.” – **Wzloty i Upadki - Jean Echenoz**

Dana Ingrova zostaje żoną Zatópka 19-stego września 1948 roku w dniu swoich i jego urodzin. Jako sportswomenka rozumiała swojego męża lepiej od innych, była oszczepniczką, która na Olimpiadzie w Helsinkach 1952 roku zdobyła złoty medal, a 8 lat później srebrny, byli parą aż do dnia śmierci Emila 21 listopada 2000 roku.

W 1949 Zatopek dwukrotnie pobił rekord świata na 10000m, a rok później na Mistrzostwach Europy w Brukseli zwycięża na 5000m i 10000m, by 1951 roku pobić rekord świata na 10 mil i 20000m oraz w biegu godzinnym. Jego najlepsze wyniki to: 5000 - 13.57.0 (1954); 10000 - 28.54.2 (1954); Maraton - 2.23.04 (1952).

Podstawą jego treningów były treningi interwałowo – rytmiczne; mawiał: **„Dlaczego mam trenować wolno, ja już umiem biegać wolno. Muszę się nauczyć jak biegać szybko”**

Przed wybuchem II wojny światowej podstawą treningu biegacza długodystansowego były wolne wybiegania na odcinkach 10-15km, potem niemiecka szkoła trenerów W.Gerschler i

H.Reindel wprowadziła powtórzenia na krótkich 100; 200 metrowych odcinkach, podczas których tętno zawodnika miało osiągać poziom 180 u/m. Przerwa trwać miała do momentu aż spadnie ono do 120u/m, po czym rozpoczynała się kolejna seria. Zatopek odrzucił obie metody twierdząc j.w.. Dlatego jego interwały trwały 200-400m było ich znacznie więcej nawet do 60-ciu a na tętno Emil nie zwracał uwagi. Przerwy to był 200m trucht. Logika metody Zatopka była następująca; Jeżeli można pokonać określony dystans o określonej prędkości (nawet, jeśli będzie podzielony na części) to będzie można utrzymać tę szybkość na zawodach. **Jego typowy trening: 5 x 200m + 20x400m + 5x200m = 10 km czystego sprintu!!!**

400 metrów pokonywał w ok. 72s, gdy wykonywał 100 takich powtórzeń to pokonywał 40 km w 120 minut, a w między czasie pokonywał truchtem 39 odcinków 200m w truchcie. Interwały były jego metodą na fenomenalne sprinty kilkudziesięciokrotne powtórzenia urozmaicał krótszymi 200 metrowymi mega sprintami. Kolejny pomysł Czecha to trening oporowy; zakładał wojskowe ciężkie buty i biegał w nich przez godzinę. Jak porodził sobie z brakiem możliwości treningu w wysokich górach – po prostu nie oddychał – przyzwyczajając organizm do niedoboru tlenu.

Jego filozofia startu była prosta – biegł jak podpowiada mu instynkt – **„Jeśli zaczniesz się zastanawiać nad tym czy wytrzymasz takie tempo, to na pewno go nie wytrzymasz”**

Tak trenował mistrz, który jako jedyny zdobył złote olimpijskie medale na trzech najdłuższych dystansach 5 000m, 10 000m i maraton, w którym biegł po raz pierwszy w życiu i na każdym z nich ustanowił rekord świata – było to w roku 1952 w Helsinkach.

„Nazwisko Zatopka, które nic nie oznaczało, było tylko dziwnym nazwiskiem, zaczęło we wszystkich uszach brzmieć jak oklaski; trzy sylaby, ruchome i mechaniczne, nieubłagany walc na trzy czwarte, galop, warkot turbiny, szcęk końcowego „k”, poprzedzonego początkowym „z”, które też już pędzi: mówimy „zzz” i natychmiast ruszamy z kopyta, jak gdyby spółgłoska była starterem. Za to cała maszyna jest naoliwiona płynnym imieniem: oliwiarka Emil dołączona do motoru Zatopek.” **Wzloty i Upadki - Jean Echenoz**

Ludzie na stadionie olimpijskim skandowali to nazwisko jak mantrę, nigdy wcześniej ani nigdy później nie osiągnął czegoś podobnego, wyczyn Emila Zatopka i progres, jaki za jego sprawą nastąpił w biegach długich można porównać do tego, co uczyniła Paula Radcliff w maratonie kobiet ustanawiając rekord świata na 2:15:25.

Jeszcze w 1952 roku Emil Zatopek poprawia rekord świata na 25000m i 30000m, dwa lata później w Berlinie w czasie Mistrzostw Europy obronił złoty medal na 10000m i zdobywa brąz na 5000m. W tym także roku 1954 ustanawia rekord świata na 5000m 13:57,2 i 10000m 28:54,2 (pierwszy w historii wynik poniżej 29 minut).

Przed startem w biegu maratońskim w 1956 roku w Melbourne powiedział do swoich rywali na starcie: **„Panowie za chwilę, odrobinę umrzemy”**. W tym biegu zajął 6 miejsce i zakończył karierę zawodniczą.

W 1968 roku Emil Zatopek poparł zmiany Praskiej Wiosny, za co został usunięty z Ministerstwa Obrony i pracował jako robotnik w kopalni uranu aż do emerytury w 1976 roku. Rok wcześniej MKOL nagrodził go nagrodą im. Pierze de Coubertine. W 1997 roku został ogłoszony najlepszym czeskim lekkoatletą XX wieku, a w 1999 roku najlepszym czeskim olimpijczykiem.

Historia jego życia uwypukla zmiany jakie zaszły od lat 60' ; teraz nikt nie może pozwolić sobie na pracę i treningi – teraz liczy się tylko pierwsze miejsce byc drugim to obciach. Zatopek był niezwykle lubianym radosnym i uśmiechniętym człowiekiem, blisko związanym ze swoją żoną i ze sportem do końca życia- zapytany przez dziennikarza, dlaczego wygląda jakby cierpiał, umierał, gdy biegnie odpowiedział z uśmiechem: **„Nie miałem dość talentu by**

wygrywać i się uśmiechać”

Co dał Zatopek współczesnemu biegaczowi:

- Trening oporowy: podbiegi; bieg po piasku, bieg z ciężarkami, bieg ciągnąc za sobą kłodę, oponę – trening służy budowaniu zapasów siły
- Trening interwałowy: metoda poprawiając prędkość, stosuję się ją poprzez wykonywanie kolejnych powtórzeń na podobnym odcinku z przerwami między poszczególnymi powtórzeniami, w czasie, których organizm nie w pełni się regeneruje. Długość odcinków od 100-2000m.
- Trening w warunkach ograniczonego dostępu tlenu: obozy wysokogórskie, przynajmniej 3-4 tygodniowe, gdzie wysokość oscyluje między 1500-3000 m

Inne z jego powiedzeń:

- **Zwycięstwo to wielka rzecz, ale przyjaźń jest rzeczą jeszcze większą.**
- **Na granicy dzielącej ból i cierpienie chłopcy stają się mężczyznami**
- Zapytany dlaczego wygląda jakby cierpiał gdy biegnie: **Bo to nie jest gimnastyka czy jazda na łyżwach**

Filmografia:

http://www.youtube.com/watch?v=b_Tmd_rMCrc&feature=related

<http://www.youtube.com/watch?v=fkvMSNqN6Fs&feature=related>

http://www.youtube.com/watch?v=jqJkdiKT_gl&feature=related

<http://www.youtube.com/watch?v=4FuGkUtDF1E>

<http://www.youtube.com/watch?v=CQHmSFeyjsY&feature=related>

Bibliografia:

Bieganie – maj 2007 – Marek Tronina

Historia Maratonu – Jerzy Skarżyski

Kronika Sportu

Wikipedia; Running Past; SR / Olympic Sports; i inne strony Internet