

# UMĚNÍ ZÁVODIT



1.

## Rychle a vytrvale

Střídejte několikasetmetrové sprinty s „odpočinkovým“ klusem. Tímto intervalovým tréninkem, jehož byl Emil Zátopek vynálezcem, posílíte jak rychlost, tak vytrvalost.

Cvičení dělá umění. Trénink je právě takovým cvičením. Učíme se v něm, abychom pak v závodě mohli ukázat, co umíme. Dobrá příprava je tedy první podmínkou sportovního úspěchu. Proto jsme pro vás připravili tuto brožurku.

#SvobodaNeniSamozrejmost



2.

## Nebojte se riskovat

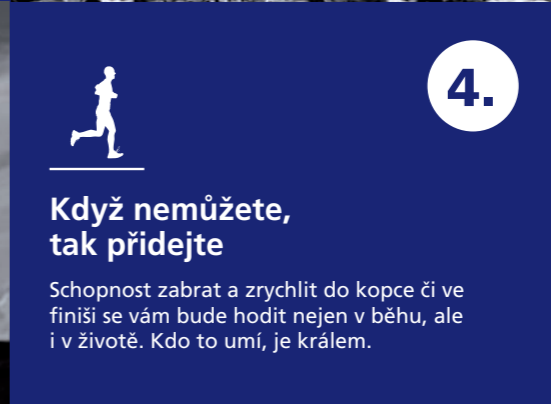
Jako Emil, který před olympijskými hrami v Helsinkách 1952 dal všanc celou svou kariéru, aby mohl jet i jeho kolega Stanislav Jungwirth se špatným kádrovým profilem.



3.

## Chcete zvítězit?

Nejprve musíte porazit svou pohodlnost, která je tím největším nepřítelem. Vzpomeňte si na to, až se vám příště nebude chtít jít běhat třeba proto, že prší.



4.

## Když nemůžete, tak přidejte

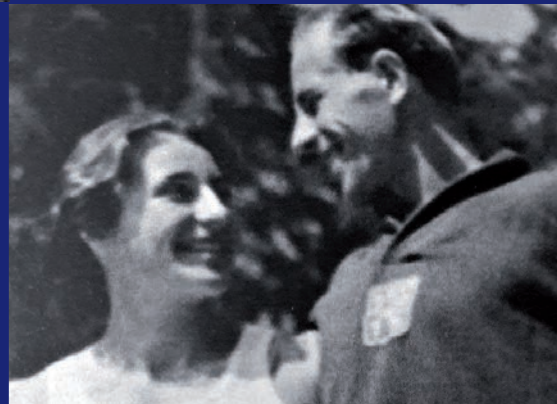
Schopnost zabrat a zrychlit do kopce či ve finiši se vám bude hodit nejen v běhu, ale i v životě. Kdo to umí, je králem.



5.

## Těžko na cvičišti, lehko na bojišti

Nebojte se přidat si zátěž. Emil Zátopek někdy běhal se svou manželkou Danou na zádech.





7.

### Trénujte kdekoli

Třeba nahánějte po Praze tramvaje, jako to dělával Ťopek (přezdívka E. Zátopka).



9.

### Trénujte celý rok poctivě a intenzivně

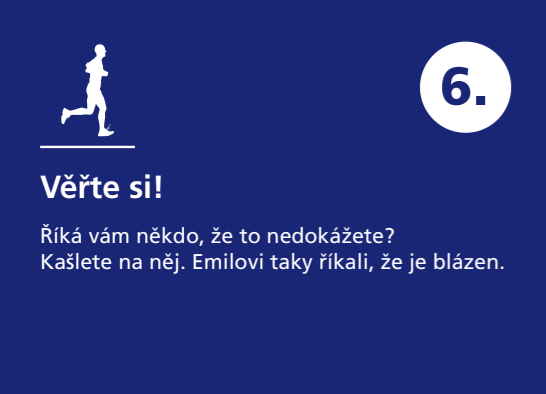
Uberte jen poslední týden před závody, a budete dobře připraveni. Uděláte-li to naopak, může vás závod zastihnout nepřipravené a unavené. Tak alespoň praví Emil.



10.

### Dělejte věci jinak

K úspěchu nemusíte být ti největší žraloci. Zdravte ostatní běžce a bavte se s nimi. „Vítězství je skvělá věc, ale přátelství ještě lepší.“ Když Zátopek viděl na stadionu smutného olympionika, který nevyhrál, dal mu svou medaili, pro niž se tolik nadřel. Trénoval jako ďas, přesto nepřestával být člověkem.



6.

### Věřte si!

Říká vám někdo, že to nedokážete? Kašlete na něj. Emilovi taky říkali, že je blázen.



8.

### Když on je sníh...

Hurá! Nebojte se ztížit si podmínky náročnějším terénem, kupříkladu sněhem. A k tomu si nazujte pořádná bagančata či pohorky. Uvidíte, jak vás poté tenisky ponесou.



### HODNĚ ZDARU!

Svoboda není samozřejmost ani ve sportu.  
[www.svobodanenisamozrejmost.cz](http://www.svobodanenisamozrejmost.cz)

DESATERO  
PODLE **EMILA**

O<sub>2</sub>