Emil Zátopek, sportovec

Pracovní list se zaměřuje na sportovní stránku života Emila Zátopka. Kromě základních sportovních úspěchů se rovněž seznámíme i s důležitými sportovními pojmy, které s Emilem Zátopkem souvisí – například intervalový trénink a sportovní trénink.

[Čtyřnásobný olympijský vítěz](https://edu.ceskatelevize.cz/video/13853-ctyrnasobny-olympijsky-vitez?vsrc=namet&vsrcid=zatopek)

[Tréninkové techniky Emila Zátopka](https://edu.ceskatelevize.cz/video/13974-treninkove-techniky-emila-zatopka?vsrc=namet&vsrcid=zatopek)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Jakým sportovním disciplínám se věnoval Emil Zátopek?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Čím udivoval svět?

……………………………………………………………………………………………………………..........

1. Kterých olympijských her se účastnil? Vyjmenujte alespoň dva příklady.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. S jakou sportovkyní tvořil pár? Jaké disciplíně se jeho žena věnovala?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Emilu Zátopkovi byla posmrtně udělena cena Pierra de Coubertina. Za co se tato cena uděluje? Jaký další sportovec si podle vás zaslouží tuto cenu?**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Jako sportovec dokázal Emil Zátopek velmi dobře ovládat takzvaný únavový diskomfort (aktivita na takzvaný kyslíkový dluh). Diskutujte s učitelem o projevu kyslíkového dluhu při sportu.**
* Také jste ho zažili?
* Jak jste reagovali, co jste cítili?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Jaké řešil Emil Zátopek únavový diskomfort? Co si o těchto způsobech myslíte?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* Použili byste je také, když by vám pomáhaly?
1. **Emil Zátopek stojí u zrodu intervalového tréninku. Jak takový trénink vypadá? Připravte návrh jednoduchého intervalového tréninku a vyzkoušejte ho v hodinách Tv.**

Co jsem se touto aktivitou naučil(a):

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

 Autor: Markéta Švamberk Šauerová

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].