

Matej Tóth

Olympijský víťaz
SLOVAKIA

Rio 2016
T O T H

Ako sa stať najlepším na svete?

Športové začiatky



- Šport
- Atletika
- Chôdza
- Ľudia, ktorí ma ovplyvnili

Dlhá cesta na vrchol

- 20 rokov tréningu
- 93 tisíc kilometrov
- Zodratých 200 párov tenisiek
- 80 mesiacov mimo domova na sústredeniach a pretekoch
- žiadna obeta- LÁSKA k ŠPORTU



Rýchly pád na dno

- Jeden mail mi zmenil život
- Čierne myšlienky
- Namiesto prípravy- obhajoba
- Čo na to ľudia???



Z dna späť na vrchol!

- Reakcia verejnosti
- Pozitívne vedecké správy, rozhodnutie dicitlinárky
- Chuť do tréningu
- „Zlatá bodka“ na ME v Berlíne 2018
- Čím som si to zaslúžil podporu a dôveru?



Vďaka čomu môžeme byť najlepší na svete?

- Cieľavedomosť
- Vytrvalosť
- Láska k tomu, čo robíme
- Vedieť sa rozhodnúť
- Tímová práca
- Odovzdávanie skúseností
- Nepodceňovať detaily
- Pokora
- Nevzdávať sa





Ďakujem za Vašu pozornosť !

Matej Tóth
Olympijský víťaz