SK PR STRATEGIES

CESTA DO RIA

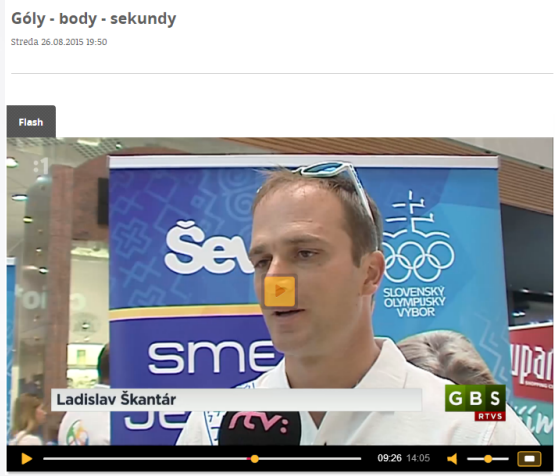
OBRAZOVÉ PRÍLOHY

FOTOSHOOT

SK PR STRATEGIES

OLYMPIONICI NA ZOŠITOCH

SK PR STRATEGIES



SERIÁL NOVÝ ČAS VÍKEND

SK PR STRATEGIES

SLOVAKIA Olympic Team Rio 2016 **Naše olympijské nádeje** 6. časť

Medaila z olympiády: „Niekedy to bol len sen, no teraz je to môj cieľ."

Je jednou z našich najväčších atletických hviezd súčasnosti. MATEJ TÓTH (32), vicemajster Európy v chôdzi na 50 km z roku 2014 a dvojnásobný účastník olympijských hier si robí chuť na Rio. Dovtedy však ešte musí po cestách-necestách nachodiť viac ako 5 000 kilometrov a zodrať pri tom minimálne 10 párov tenisiek.

Počas pretekov schudne aj 3 kilá.

Matej Tóth

Všetci mu môžu závidieť

Mašírovať 50 kilometrov, neraz aj v úmorných horúčavách, nie je práve jednoduché. Po viac ako tri a pol hodine na trati je z Mateja Tótha doslova iný človek. „Zvykneme sa odvážiť pred a po tréningu. Vieme tiež presne, koľko vody vypijem počas výkonu, takže dokážeme vypočítať, koľko som schudol. Ak je teplo, tak vypotím až 5 litrov vody, respektive schudnem asi 2-3 kg," vysvetľuje na ilustráciu.

Dcérky škrtajú dni

Aby ste mali predstavu, ako veľmi je jeho šport náročný, pridáva aj ďalšie čísla. „Priemer dobrého chodca sa ročne pohybuje medzi 5- až 6-tisíc km," konštatuje. No a pri tom vraj zvykne zodrať až 10-12 párov tenisiek. „Rekord je, že jedny mi odišli už po dvoch týždňoch," smeje sa. „Najmä keď robím veľa kilometrov v teplo, tak obuv trpí."

No a trpí aj jeho rodina, konkrétne manželka Lenka a Matejove dve dcérky Emma (8) a Nina (5), bez ktorých musí vydržať päť mesiacov z roka. „Cestovanie a odlúčenie od rodiny je pre mňa asi najväčším negatívom športu," skonštatuje smutne. „Často je veľmi náročné rozlúčiť sa s rodinou, keď viem, že najbližšie za nimi prídem až po štyroch týždňoch. No o to krajšie sú zvítania. Dcérky sa vždy tešia, keď už prídem domov, majú to zaznačené v kalendári a odškrtávajú dni."

„Odlúčenie od rodiny je pre mňa asi najväčším negatívom športu"

Kuchár

K jeho veľkým fanúšikom patria aj rodičia, až musí niekedy ich záujem krotiť. „Veľmi ich vždy zaujíma, ako som sa cítil na tréningu. Keď za nimi prídeme na víkend, spovedajú ma, no priznám sa, že niekedy im musím priamo povedať, že už stačilo o športe," smeje sa. No a téma šport je číslo jeden, aj keď sa stretne so švagrom Petrom Korčokom, bývalým chodcom a súčasným predsedom Slovenského atletického zväzu.

Zaujímavé je, že Matej je mimoriadne nekompromisný, pokiaľ ide o odstraňovanie svojich nedutkov. „Všetko sa snažím potlačať, všetky chute, zlé vlastnosti." Jeho najobľúbenejším jedlom je napríklad losos so zeleninovým šalátom. „Veľmi rád varím, najmä rôzne variácie rýb a zeleniny... Niekedy to bola pizza a cestoviny, no to som eliminoval," smeje sa. Ak už naveľa má spomenúť nejaké svoje mínusy, prizná farbu. „Rodina mi vždy hovorí, že niekedy sa snažím až príliš pomáhať druhým a nemyslím na seba. Hoci ja osobne som inej mienky..." tvrdí.

Namiesto spánku počítač

Absolútne na seba sa však sústreďuje, keď sa začne tréning. „Počas dňa mám minimálne dve tréningové dávky. Ráno vstávam relatívne skoro, aby som sa v pokoji narafačkoval. Keď som doma, zaveziem potom deti do školy a škôlky, ak som na sústredení, tam idem rovno trénovať." Hlavná fáza tréningu je od deviatej, potom nasleduje regenerácia, obed a povinný odpočinok. „Hoci ja nepatrím medzi tých, ktorí by ležali či spali. Pre mňa je relax aj to, keď si otvorím počítač a trochu komunikujem s rodinou. Alebo sa venujem svojmu hobby, píšem články," prezrádza vyštudovaný novinár. Ďalší tréningový kolobeh sa mu začína okolo tretej a deň ukončí regeneráciou, ktorú vraj vynechať nemôže a ani nechce. „Musím sa jej venovať veľmi poctivo, pred sa len – vek nepustí a už sú preč tie časy, keď som ako dieťa mohol športovať päť hodín denne, potom som sa vyspal a telo nič necítilo. Teraz k tomu musím pristupovať čo najpoctivejšie, denne minimálne hodina a na sústredeniach aj tri hodiny." Buď si zacvičí špeciálne cviky, alebo si poleží na masérskom stole. „Pre športovca je najpríjemnejšie, keď si po ťažkom tréningu môže fahnúť a nechať na maséra, nech to všetko urobí, no sám dobre viem, že cvičenie je možno ešte dôležitejšie. No a zvyšok regenerácie je na vodoliečbe a momentálne veľmi využívame aj kryoterapiu," dodáva.

Ročne nachodí 5- až 6-tisíc kilometrov.

Tri baby

Hoci do Ria zostáva ešte rok a medzitým ho čakajú aj majstrovstvá sveta, už teraz sa pevne sústredí na olympiádu. „Niekedy to bol len sen, no teraz je to môj cieľ. Robím aj s mojím tímom všetko pre to, aby sme z Ria doniesli medailu," vysvetlí Matej, a keď príde reč na naplnenie jeho osobných cieľov, spokojne sa usmeje. „Tie sa mi darí plniť na 100 %. So svojím životom som veľmi spokojný, mám krásnu rodinu, možno mi niektorí môžu závidieť, že mám doma tri baby. Musím si zaklopať, kiež by to takto išlo ďalej, nič viac si neprajem."

PRIPRAVIL DER

Doma má tri baby: dcéry Ninu a Emmu a manželku Lenku.

Matej sa stal Atlétom roka 2014.

FOTO: SLOVENSKÝ OLYMPIJSKY VÝBOR, ARCHÍV M. TÓTHA

● Ako ho vidí generálny sekretár Slovenského olympijského výboru Jozef Liba?

Matej dozrieva ako víno a v súčasnosti nepochybne patrí do absolútnej svetovej chodeckej špičky. Predpokladám, že na olympiáde nebude naháňať dvoch zajacov a vyberie si len maratón na 50 km; nebude zrejme plytvať silami aj na dvadsiatke. Tohto roku v Dudinciach zapochodoval na 50 km treti najlepší svetový výkon v histórii. To výrečne naznačuje jeho medailový potenciál na akomkoľvek podujatí – vrátane olympiády.

čas·sk VIDEOROZHOVOR www.cas.sk/toth

„Keď budem jesť veľa sladkého, bude mi to škodiť. A keď budem jesť

Rok 2016 bude pre nášho najlepšieho športovca opäť plný veľkých výzlev. Podarí sa mu dokončiť Tour de France tradične v zelenom a prípadne aj opäť vyhrať nejakú etapu? Obháji na majstrovstvách sveta zlato? A ako sa popasuje s olympijskou výzvou v Riu de Janeiro? S cyklistom PETROM SAGANOM (25) aj o tom, že život je krátky a treba ho žiť naplno.

Peter Sagan s oficiálnym kalendárom našich olympionikov. Veríš, že zranenia ho o sviatok svetového Cieľa v Riu nepripravia.

Peter Sagan

Cez sviatky schudol zo stresu

FASHION SHOW

SK PR STRATEGIES

PREDPLAŤTE SI DENNÍK PRAVDA NA POL ROKA
Získajte k nemu ako darček 2 skvelé knihy o zdraví zo záhrady strana 21

Pravda

Magazín pre celú rodinu
Božidara Turzonovová a Ján Gallovič

Veľký servis pre pracujúcich dôchodcov
Na čo máte nárok. O koľko sa vám zvýši penzia? Čo vám musí poskytnúť zamestnávateľ?

Na nižšie dane si vláda trúfa, na odvody nie

— Dnes v čísle

Denník Pravda získal šesť ocenení

Mrazy ničia úrodu, ovocinári hlásia škody

Kosk va chce plynovod, tlačena na Bratislavu

Slovenskí olympionici sa včera predstavili v modeloch, ktoré budú mať na sebe na olympijských hrách v Riu. Do začiatku Hier zostáva 99 dní. Čítajte - s. 35

Olympionici
AKO Z MÓDNEHO ŽURNÁLU

Na olympijských hrách v Riu budú súťažiť športovci z dvesto štyroch krajín sveta, premiérovo aj tím utečencov pod olympijskou vlajkou. Zo Slovenska sa na olympiáde predstaví päťdesiatdva športovcov. Pozrite sa, ako budú naše športové nádeje vymódené.

dennik nike ŠPORT

25 rokov tipovania na Slovensku | nike.sk

App Store pre iPad a iPhone / Google Play pre Android

Hottychov návrat do Trnavy? No nie ako tréner Spartaka, ale ako člen manažmentu klubu

UŽITOČNÁ PRÍLOHA BÝVANIE – ZÁHRADA
POZOR! UŽ DNES

Réway: Slovan alebo Montreal?

Slávni Canadiens ponúkli mladému slovenskému hokejistovi nováčikovskú zmluvu

V Riu nechávame aj srdce

Atletico - Bayern 1:0!

HN HOSPODÁRSKE NOVINY

AKO BONUS

Trest za čiernu prácu čaká aj firmy, ktoré sú poctivé

Slováci sa náhodili. Takto pôjdu do Ria

SOC. SIETE

SK PR STRATEGIES

SOC. SIETE

SO DÁME DO TOHO VŠETKO
SME JEDEN TÍM
SLOVAKIA
Olympic Team Rio 2016
Jana Dukátová
vodný slalom

SO DÁME DO TOHO VŠETKO
SME JEDEN TÍM
SLOVAKIA
Olympic Team Rio 2016
Danka Barteková
športová streľba

ŠPECIÁLNY FACEBOOK BADGE

SK PR STRATEGIES

Approved 1

Actions

Showing 1 - 1 of 1

	Frame	Status	Frame Added	Views	Created
		Inactive	3.1K	813.4K	Jul 26, 2016 at 2:54pm Michal Kollarčík

NÁVRAT OLYMPIONIKOV

SK PR STRATEGIES

SK
PR
STRATEGIES

ĎAKUJEME ZA POZORNOSŤ

SK.PR.STRATEGIES, s. r. o., Hrebendova 7, 811 02 Bratislava
+421 911 050 579 | silvia@skpr.sk | www.skpr.sk
www.medialnytrening.sk