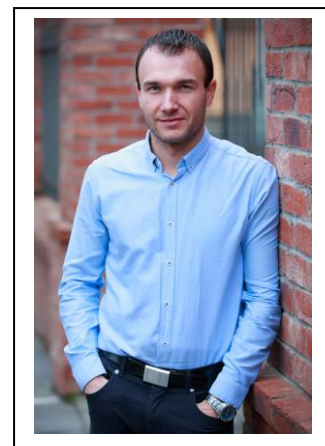


PaedDr. Mgr. MICHAL MURÁRIK

Športový psychológ

www.mindstep.sk



Ako stále aktívny pretekár v horskej cyklistike a psychológ, mám k tomuto športu veľmi blízko. Skúsenosti z vlastnej pretekárskej kariéry a blízkeho kontaktu so športovcami priamo na pretekoch uplatňujem aj vo svojej praxi. Umožňuje mi to lepšie a rýchlejšie pochopiť problém, ktorý so športovcami riešim. Využívam vo svojej práci moderný tzv. Systemický prístup, ktorý umožňuje hľadať veľmi individuálne riešenia problému, na ktorom sa aktívne podieľa klient (športovec, tréner, rodič.). Výhodou systemického prístupu je, že nepracuje len so športovcom ale pod dohodu môže pracovať s uceleným systémom (trénermi, rodičmi) v ktorom sa klient nachádza a ktorý má vplyv na riešenie problému. Nesnažím sa dávať všeobecné rady, ale snažím sa hľadať a aktivizovať v klientoch ich vlastné zdroje a schopnosti, aby si našli vlastné a účinnejšie riešenie.

Moje oblasti zamerania:

Psychológia športu

Koučing v športe

Osobnostná psychodiagnostika – výber talentov

Individuálna a skupinová psychoterapia

Čo ponúkam:

- Krátkodobú aj dlhodobú psychologickú prípravu športovcov, zvyšovanie psychickej odolnosti
- Prácu s tímom (podpora a dynamika tímov, analýza tímu, role v tíme)
- Spolupráca s trénermi (podpora komunikácie a vzťahu tréner – športovec)
- Konzultácie s rodičmi športujúceho dieťaťa
- Prípravu športovca na konkrétnu súťaž
- Účasť na tréningu či súťaži v úlohe pozorovateľa
- Posúdenie a zhodnotenie úrovne predpokladov pre športovú činnosť (aktuálna úroveň osobitných schopností , ako aj posúdenie kognitívnych schopností a osobnosti športovca)
- Pomoc pri hľadaní a rozvíjaní športových talentov

V čom pomáham:

- Zvyšovať sebadôveru
- Znižovať trému a úzkosť
- Odbúravať strach zo zranenia
- Koncentrovať sa na správnu vec v správny čas
- Regulovať stupeň nabitia
- Relaxovať a znižovať napätie v tele
- Udržiavať a zvyšovať motiváciu
- Plánovať ciele a stanovovať stratégie ich dosiahnutia
- Rozvíjať technické zručnosti a taktické myslenie

Najčastejšie rozoberané problémy:

- Nefungujúce vzťahy medzi trénerom, rodičom, Strata alebo pokles motivácie k tréningu
- Psychologická príprava: Ideomotorický tréning, Modelovaný tréning, Koncentračný tréning
- Strach po úraze
- Mentálny tréning, vôľový tréning, Relaxácia, Aktivácia, Techniky sugescie a autosugescie
- Predstartové stavy
- Zhoršená schopnosť koncentrácie
- Nadmerné napätie / tréma, strach, úzkosti,
- Nevládnuteľné emócie
- Tlak médií, tlak sponzorov alebo funkcionárov
- Rušivé myšlienky a predstavy športovca

Spôsob práce:

Osobne: so športovcom, s trénerom, s rodičom, skupinou, tímom
Preferujem individuálny prístup zameraný na človeka a riešenie problému pomocou zdrojov klienta

Neposkytujem univerzálne rady, ktoré fungovali u iných, ale pomáham hľadať riešenia, ktoré pomôžu práve vám.

Možnosť práce cez skype v prípade pobytu v zahraničí, pretekov, sústredenia



NIEČO O MNE - OSOBNÝ PROFIL

Prax

Psychológ/Športový psychológ/Kouč v súkromnej praxi	2010 - súčasnosť
Externý partner Centra pre tréning a rozvoj www.ctar.sk	2011 –súčasnosť
Tréner a psychológ vo výkonnostnom športovom klube v Bratislave	2007 – 2010

Vzdelanie

FiF UK v Bratislave: Psychológia (Mgr.)	2004 – 2009
FTVŠ UK v Bratislave: zameranie na Psychológiu športu (PaedDr.)	2008 – 2009
FTVŠ UK v Bratislave: Telesná výchova – regenerácia v športe (Mgr.)	2002 – 2007

Ďalšie vzdelávanie

2010 – 2014 Dlhodobý psychoterapeutický výcvik v systemickej psychoterapii v Košiciach
2004 – 2007 Trénerská akadémia – FTVŠ UK (Tréner 1. Triedy v zjazdovom lyžovaní)
2013 Kurz hypnózy
2009 Kurz autogénneho tréningu v Trenčíne
2009 Kurz Integrovanej Psychoterapie v Kroměříži

Moja športová kariéra

1996 - 2007 Člen reprezentačného družstva žiakov, juniorov a mužov v zjazdovom lyžovaní
2011- súčasnosť Výkonnostný športovec v horskej cyklistike, bežeckom lyžovaní a behu

Referencie

Člen Slovenskej spoločnosti pre športovú psychológiu
Slovenský lyžiarsky zväz
Kaktus Bike Team Bratislava
Hokejová akadémia Zdena Cígera
Junior Ski Klub Dúbravka