

Élménybeszámoló az Erasmus programról

Costiniuc Karola

Az Erasmus program keretében töltött időszakom a budapesti Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem felejthetetlen élményekkel gazdagított, amelyekre mindig örömmel fogok visszaemlékezni. A program során nemcsak szakmai tudásomat fejleszthettem, hanem új barátságokat is köthettem, és izgalmas kalandokat élhettem át.

Első nap lehetőségünk nyílt megismerni magát az egyetemet. Körbevezettek minket az egyetem épületében, bemutatták nekünk az egyetem történelmi múltját, majd beszéltek arról, hogy a későbbiekben hogyan tudunk majd elhelyezkedni az különböző szakterületeken, valamint a továbbtanulási lehetőségeket is ismertették.

Már első nap az egyetemi étkezdében ebédeltünk, ahol kiemelném a nagyszerű választékot, ugyanis a megszokott menü mellett fitness-ebédet is választhattunk, ami véleményem szerint külön értékelendő.

A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem rendkívül profin szervezi meg az oktatást. Az oktatók szakértelme és elkötelezettsége inspiráló volt. Végig készségesen álltak rendelkezésünkre, hogy megosszák tapasztalataikra. Az órák interaktívak voltak, ami lehetővé tette, hogy mélyebben megismerjük az egyes sporttudományok különböző területeit. Az elméleti tudás mellett gyakorlati tapasztalatokat is szerezhettünk.

Számomra a legkiemelkedőbb nap az volt, amikor elvittek az egyetem edzőtermébe, ugyanis itt lehetőségünk nyílt megismerni minden gépet külön-külön. Az ottani személyiedzők bemutatták a gépek technikai használatát, kipróbálhattuk őket, majd délutánonként vissza is mehettünk használni, ami számomra nagy lehetőség volt, éltem is vele. A gépek számolták a gyakorlatok ismétlésszámát, a pihenőidőt, ezzel megkönnyítve a végrehajtó dolgát. Számomra új volt az innovatív futópad is, amely saját hajtásra gyorsult, illetve lassult. Ezt a típusú gépet még az eddigiekben nem volt lehetőségem kipróbálni, de a későbbiekben, ha találkozom ilyennel, ezt is szakszerűen tudom használni majd. Az álló guggoló gép megismerése is hasznosnak nyilvánult számomra, mivelhogy a helyes használata, úgy gondolom, segíti tökéletesíteni a guggoló technikát, amely a fitness világában egy alapgyakorlatnak számít.

Külön élmény volt számunkra, hogy ellátogathattunk a Sándor Károly Labdarúgó Akadémiára, ahol betekintést kaptunk a profi labdarúgás világába. Ezen a helyen lehetőségünk nyílt betekinteni az ottani játékosok öltözőjébe és megmutatták nekünk az ottani korszerű foci pályákat. Egy előadás keretében szemléltették az ottani játékosok munkásságát és megtudhattuk azt is, hogy milyen szempontok alapján válogatják meg a sportolókat, ezáltal felhívva a figyelmet néhány fontos elemre, amely a szakmában elengedhetetlen szempont. Felkeltette a figyelmem és nagyon értékelendő, hogy az ottani edzők azt vallják, hogy mindegyik játékost támogatják és befogadják, legyen az gyengébb, kevésbé ügyes vagy hátrányosabb anyagi helyzetű.

A judo órák, amelyeken részt vehettünk, szintén jelentős hatással voltak rám. A gyakorlati rész nemcsak fizikailag, hanem mentálisan is próbára tett, és megtanultam, milyen fontos a kitartás és az önfegyelem. Ebben a programban megismerhettük az ottani judo termet, bemutatásra került egy kis részlet az ottani sportolók edzéséből, majd nekünk is lehetőségünk nyílt kipróbálni néhány alaprúgást, dobást, technikai fogást, majd néhány küzdőjátékot is. Úgy vélem, a későbbiekben segítségemre lehet, hogy most az alaptechnikákat elsajátíthattam, és ha lehetőségem adódik rá, kivitelezni is fogom tudni. Az edző kiválóan tudta átadni a judo alapelveit, miközben a gyakorlati óra során személyesen is fejlődhettem. Ez a tapasztalat nemcsak a sportág iránti szeretetemet erősítette meg, hanem az önértékelésemet is javította.

A program alatt nemcsak a tanulmányok terén, hanem a szórakozásban is bővelkedhettünk. A szállásunk remek volt; modern, kényelmes környezetben élhettünk, ami hozzájárult a pozitív élményekhez. Budapest gyönyörű város, tele történelemmel és kultúrával, és a szabadidőnkben rengeteg látnivalót felfedezhettünk. Az egyik nap ebéd után elmehettünk egy kis városnézésre, ami nagyon tartalmas volt.

A tömegközlekedés eleinte kihívást jelentett számomra, de hamarosan sikerült megszoknom a város nyüzsgő ritmusát. A város metró- és villamoshálózata lehetővé tette, hogy könnyen elérjük a különböző helyszíneket, és sok felfedezésre váró helyre eljussunk. A közlekedés megtanulása egy újabb élménnyé vált, amely hozzájárult a város felfedezésének izgalamához. Az egyetemi társaimmal közösen fedeztük fel Budapest rejtett kincseit, és a közös élmények még inkább összekovácsoltak minket.

Összességében az Erasmus program a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen nemcsak szakmai tapasztalatokat, hanem életre szóló barátságokat és emlékeket is adott számomra. Nagyon hálás vagyok ezért az élményért, hogy az ottani egyetemi tanárok bevezettek minket a gyakorlati órákba is, ami által sokat fejlődhattunk szakmailag. Biztos vagyok benne, hogy a jövőmben is hasznosítani fogom a program során szerzett tapasztalatokat.