

Pályázati beszámoló

Dávid Márk-Márton

Az elmúlt hónapban töltött egy hetes tanulmányi út nemcsak szakmai, hanem személyes fejlődésemet is segítette. A buszos utazás kényelmes volt abból a szempontból, hogy mind egy helyen tudtunk lenni, de nekem egy kicsit fárasztó volt, ám a társaság jókedve mindkét alkalommal emlékeztetett a hosszú utat.

A szállásunk a város központjában volt, tiszta és rendezett, így könnyen eljuthattunk minden fontos helyszínhez. Az első napokban egy kis időbe telt, mire megszoktam az új környezetet és az embereket. Szerencsére gyermekkoromban sok időt töltöttem Magyarországon, emiatt könnyebben tudtam alkalmazkodni, és hamar otthon éreztem magam.

Az egyetem épülete lenyűgözött, és nagyon élveztem a Campus bejárását. Mivel korábban erre az egyetemre szerettem volna jelentkezni, most végre betekintést nyerhettem az ottani hallgatói életbe. Különösen érdekesnek találtam a falakon látható kézlenyomat-gyűjteményt, amely az egyetem hagyományaihoz kötődött. Az órák nagyon érdekesek voltak, az oktatók magas szintű tudással rendelkeznek, ami inspirálóan hatott rám.

A kintlétünk során számos érdekes és hasznos tevékenységen vettünk részt. Az egyik legemlékezetesebb program számomra a küzdősport oktatás volt, amelynek gyakorlati részében különböző alaptechnikákat tanulhattunk meg, és néhány küzdőjátékot próbálhattunk ki. Ezek valóban izgalmas kihívást jelentettek számunkra.

Az itt töltött napok alatt lehetőségünk nyílt az edzőterem rendszeres használatára, miután megtanították nekünk a gépek helyes használatát. Ezt a lehetőséget különösen értékeltem, mivel ezáltal javult a fizikai állóképességem. Személyes kedvenceim azok a gépek voltak, amelyek segítségével megtudhatjuk, hogy mi az egyismétléses maximumunk egy adott feladatban, például az evezésben vagy a lábtolóban. Az utóbbiban nekem 291,7 kg volt.

Ellátogattunk a Sándor Károly Labdarúgó Akadémiára, ahol megismerkedtünk az ottani sportinfrastruktúrával és a profi sportolók edzésmódszereivel. Számomra a legérdekesebb eszköz a mellkasra szerelhető mérőeszköz volt, amely a sportolók teljesítményét mérte napról napra. A helyszínen sor került egy szabadtéri futóedzésre is, amely során nemcsak a fizikai aktivitásra koncentráltunk, hanem a város egyik gyönyörű parkját is megismerhettük. Ez a

látogatás rendkívül inspiráló élmény volt, különösen azok számára, akik labdarúgás szakiránnyal szeretnének foglalkozni a jövőben.

Külön öröm volt, hogy a tanulás mellett lehetőség volt a város felfedezésére is. Emellett volt lehetőségem meglátogatni a rég nem látott rokonokat.

Összességében a mobilitás során szerzett tapasztalatok és élmények mind szakmai, mind személyes téren maradandóak. Ha valamit másként csinálnék, talán több időt fordítanék a város felfedezésére. Ugyanakkor rendkívül hálás vagyok azért, hogy részt vehettem ebben a programban, mert rengeteg új ismerettel és élménnyel gazdagodtam.

Tanácsok a jövő résztvevőinek:

1. Készüljenek fel arra, hogy az utazás hosszú lehet, de a jó hangulat segít ezt átvészelni.
2. Ne hagyják ki a szabadidős programokat, hiszen ezek is hozzájárulnak az élményhez!
3. Ne féljenek kérdezni, új kapcsolatokat építeni és aktívan részt venni minden tevékenységben!

Összegzésként elmondhatom, hogy a program minden várakozásomat felülmúlta, és mind szakmailag, mind emberileg sokat adott. Az itt töltött idő és az élmények biztos sok szerepet fognak játszani a későbbi pályafutásomban.