

Beszámoló

Máté Roland-Sándor

A tanulmányi kirándulás Budapestre igazán élvezetes és tanulságos élmény volt. Az út során lehetőségünk nyílt megismerni a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem modern létesítményeit és szakmai programjait, ahol a sporttudomány legfrissebb trendjeit ismerhettük meg. Az egyetem célja, hogy magas szintű szakembereket képezzen, akik képesek a sporttudomány különböző aspektusainak kutatására, valamint a testnevelés és sport irányítására.

Az egyetemi látogatás számos tartalmas előadást nyújtott nekünk, amelyek során aktívan részt vehettünk a tanulásban. A legizgalmasabb tevékenység a judo oktatás gyakorlati része volt, amelynek során kipróbálhattunk néhány leszorítástechnikát és küzdőjátékot. Mivel még sosem próbáltam küzdősportot, így a judo egy teljesen új világ volt számomra. Érthető instrukciókkal és játékos feladatokkal mutatták be, így az alapokat egyszerű volt megérteni mindenkinek. Úgy éreztem, hogy hatalmas kitartás, edzés és gyakorlás kell ahhoz, hogy sikeres legyen egy versenyző ebben a sportágban.

Az egyetem felszerelt konditermében bemutatták a gépek hatékony és helyes használatát. Többek között megismerkedtünk a futópadokkal, a lépcsőzőgéppel és a biciklivel, amelyek kardió erősítéséhez hasznosak, de a személyes kedvencem a tárogató gép volt, amely a mellizom erősítésére alkalmas. A gépeket lehetőségünk volt kipróbálni, akár használni az órák után.

A Sándor Károly Labdarúgó Akadémia látogatása során bepillantást nyertünk a fiatal sportolók képzésének kulisszái mögé. Egy előadás keretében részletesebben megismerhettünk az akadémia tevékenységét, edzés módszereit és célkitűzéseit. Megmutatták az öltözők felszereltségét és a korszerű futópályákat, ahol egy futóedzést is tartottak nekünk. A futóedzés elméleti része elsőre kicsit összetettnek tűnt, de mikor gyakorlatba ültettük a hallottakat, már sokkal érthetőbb volt. Tőlem kicsit távolálló sportág a futás, de érdekes volt kipróbálni néhány gyakorlatot. Hatalmas akaraterő és alázat szükséges ehhez a sportághoz, de aki komolyan gondolja az szép eredményeket érhet el.

Ezek mellett a szabadidőnkben felfedezhettük Budapest kulturális látnivalóit, mint a Hősök tere, és részt vehettünk szórakoztató programokon is, mint a trambulinpark.

A Budapest belvárosában számos étterem és kávézó várt ránk, ahol kipróbálhattuk a helyi specialitásokat és élvezhettük a város vibráló hangulatát. Az esti programok, mint a városnézés és a közös vacsorák remek alkalmat adtak arra, hogy még jobban megismerjük egymást és erősítsük a csapat összetartását. A közösen átélt élmények nem csak a tudományos tudásunkat gazdagították, hanem a baráti kapcsolatok is szorosabbá váltak, így az utazás nem csak szakmai, hanem személyes szempontból is felejthetetlen élményt nyújtott számunkra.

Összességében a kirándulás tökéletes egyensúlyt teremtett a tanulás és a szórakozás között, és remek lehetőséget biztosított a város felfedezésére és a közösség építésére. Szívesen visszatérnék, hogy még mélyebben belemerülhessek a szakmai részletekbe.