

Beszámoló

Rendi Zsombor

Egy kellemes őszi reggelen indultunk Budapestre, hogy részt vegyünk egy tanulmányi kiutazáson, amelynek keretében a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemre, valamint a Sándor Károly Labdarúgó Akadémiára látogattunk. Már előzetesen nagy várakozással tekintettünk a program elé, hiszen lehetőség nyílt nemcsak szakmai fejlődésre, hanem a város felfedezésére is.

A program során a tanulásra és a szórakozásra is jutott idő, így mind szakmailag, mind személyes élményekkel gazdagodtunk. Az utazás busszal történt, és bár kissé hosszú volt, izgalommal telt, hiszen sokan először látogattunk el Budapestre. A szállásunk a belvárosban volt, ami közel helyezkedett el a különböző helyszínekhez.

Az egyetem lenyűgöző volt, modern létesítményekkel és elkötelezett oktatókkal. Az előadások interaktívak voltak, sok lehetőség nyílt kérdezni, és az oktatók készségesen válaszoltak minden felmerülő szakmai kérdésre. Az én személyes kedvenc programom a konditerem ismertetése volt, amely elképesztően modern és nagy volt. Sepsiszentgyörgyön a legnagyobb konditerem is fele akkora, mint ez. Innovatív, hogy minden géphez hozzá lehet csatlakoztatni a saját telefonunkat, ahol szabályozni és követni lehet az edzést és minden gépnek saját képernyője van, ahol egy kis animáció segítségével nyomon lehet követni a gyakorlat ritmusát és sebességét. A konditeremben a futógép, a lépcsőzőgép, illetve a benti bicikli volt a kedvencem, mivel én nagyrészt kardióedzéseket szoktam csinálni. Az újdonságot számomra az jelentette ezek esetében, hogy a technológia segítségével saját edzéstervet lehet rajtuk készíteni.

Meglátogattuk a Sándor Károly Labdarúgó Akadémiát is. Ez az élmény különösen inspiráló volt számomra, hiszen nemcsak a sport szakmai oldalát ismertük meg, hanem azt is láthattuk, mennyi munka és elkötelezettség szükséges a sikerhez. Tudatosult bennem, hogy a fejlődés érdekében nem csak az edzések szükségesek, hanem a mentális egészség és a családdal való viszony is kulcsszerepet játszik, valamint a testi állapot feltérképezése is elengedhetetlen. Megtudhattuk, hogy az ottani fiatal sportolókat nem csak fizikálisan fejlesztik az edzők, hanem mentálisan is. Gyakoriak a szülői értekezletek is, annak érdekében, hogy az edzők jó viszonyba lehessenek a szülőkkel, mivel a szülők is hozzájárulnak a gyerekük megfelelő fejlődéséhez. A gyerekeknek az iskolai eredményeik is követve vannak és mindezek mellett minden egyes edzésről van adat, hogy ki mennyit mozgott, milyen sebességgel és hogy mennyire fáradt el.

Minden korosztálynak külön erőnléti edzője van, akik nyomon követik a gyerekek aktuális fizikális állapotát és aszerint állítják össze a hetes konditermes edzésterveket.

A labdarúgással ellentétben a judo egy idegen sport számomra, viszont meglepetésemre dr. Freyer Tamás tanár úrnak sikerült felkeltenie többünk érdeklődését eziránt a sport iránt. Az előadás során hallhattunk a sport történetéről, a versenyekről, a szabályokról és még az oktató személyes tapasztalatairól is volt szerencsénk hallani, pontosabban a fiatalabb éveiből. Az előadás után rátértünk a gyakorlatra. A tanár úr kezdetben bemutatott néhány alapfogást, amelyek főként földharc során hasznosak. Természetesen egyből nem mérkőzéssel kezdtünk, sokkal inkább a szórakozáson volt a hangsúly. Több küzdőjátékot próbálhattunk ki, amit mind résztvevőként, mind pedig jövőbeli oktatóként egyaránt, élvezettel és figyelemmel követtünk végig. Többek között kipróbáltuk az 1 az 1 elleni játékot, amelynek lényege az, hogy az ellenfelek háttal ülnek egymásnak és az oktató jelzésére egyszerre elkezdik lökni egymást a lábaik segítségével hátrafele: az nyer, aki hamarabb átlöki az ellenfelét a kijelölt vonalon. A tigris fogó játék lényege, hogy a fogók, azaz a tigrisek, aki négykézláb közlekedhetnek elkapják a többi játékost. A játék addig tart, amíg egy emberen kívül mindenki fogó nem lesz, az az egy ember a nyertes. Nyújtással zártuk az órát, amely a hosszú és tartalmas napok után mindenkinek jólesett.

A tanulás mellett természetesen maradt időnk szórakozásra is. Szabadidőnkben meglátogattuk a Hősök terét, amely lenyűgöző látványt nyújtott, és elmerültünk a város történelmi és kulturális örökségében. A szabadidőnk során páran úgy döntöttünk, ellátogatunk egy helyi trambulinparkba, ami kiváló kikapcsolódásnak bizonyult. A sok ugrálás és nevetés után felfrissülve tértünk vissza a szállásra. Este a szállóban is volt alkalmunk ismerkedni más csoportokkal, majd pedig egy kisebb bulit szerveztünk, ahol lazíthattunk a napi programok után.

A program során nemcsak szakmailag fejlődtünk, hanem betekintést nyertünk a budapesti fiatalok mindennapjaiba is. Meglepetés volt számomra, milyen pezsgő a város élete, mennyi lehetőség nyílik szórakozásra és kikapcsolódásra. Az egyik este még egy helyi szórakozóhelyre is ellátogatunk, ahol igazi budapesti hangulatban tölthettünk el néhány órát. A város éjszakai élete is elvarázsolt minket, és úgy éreztük, sikerült igazán megismerni Budapestet.

Az utazás végén összegzésként elmondhatom, hogy a program minden szempontból megfelelt az elvárásaimnak. A tanulmányi része kiválóan felkészített arra, hogy jobban átlássuk a sporttudomány világát, míg a szabadidős programok lehetőséget adtak arra, hogy közelebbről

megismerjük egymást és a város nyújtotta élményeket. Ha visszamehetnék, talán egy kicsit több időt töltenék a szakmai részletek elmélyítésével, de összességében az egyensúly a tanulás és a szórakozás között tökéletes volt.