

Beszámoló

Rétyi Szabolcs-Jonathán

A pályázati elszámolás keretében készült beszámoló célja, hogy rövid átfogó képet nyújtson a külföldi szakmai gyakorlatom során szerzett tapasztalatokról és élményekről. A program lehetőséget biztosított számomra, hogy elmélyítsem szakmai tudásomat. A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen szerzett tapasztalatok, valamint a szabadidős tevékenységek mind hozzájárultak ahhoz, hogy ez az időszak emlékezetes és tanulságos legyen számomra.

A pályázat néhány dokumentum összegyűjtésével kezdődött, amit néhány nap alatt sikerült összeszednem. Én még voltam hasonló Erasmus programmal külföldi kiutazáson, úgyhogy többek között biztos voltam benne, hogy jó móka lesz, egy kis csapatösszerázó, ahol mindenki jobban megismerheti a csoport összes tagját.

A programok során meglátogattuk a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem néhány épületét, megismerhettük a történelmi háttérét és a jövőbeli célokat. A tanításban résztvevő tanárok többsége mind elkötelezett a hivatása iránt, legalábbis nekem ez volt a meglátásom, rengeteg tudással rendelkeznek, amit próbáltak átadni ezalatt a rövid idő alatt, amíg ott voltunk.

Nekem leginkább a judo elméleti, illetve gyakorlati órája tetszett. Az elméleti órán átvettük a szabályrendszert, beszéltünk a keleti kultúráról, az olimpikonokról, illetve az egyetem nemzetközi kapcsolatairól. A gyakorlati rész is szépen fel volt építve. Megfelelően elvégeztük a bemelegítő gyakorlatokat, majd párban egymás ellen különböző alapmozdulatokat, alapfogásokat próbálhattunk ki. Ezután egy csoportos, tigrisfogó nevű játékot játszódtunk, amelynek a lényege az volt, hogy a fogójátkosok négykézláb el kellett kapják a szaladókat a lábuktól fogva, és óvatosan a földre kellett juttassák őket.

Az egyetemi edzőterem bemutatása előtt kisebb csoportokba osztottak minket. Ezután minden kiscsoportnak bemutatták az ott található gépeket, eszközöket, illetve ezek helyes használatát. A teremnek volt egy funkcionális része, ahol szabad súlyokkal lehetett dolgozni. Az én tapasztalatom az, hogy nagyobb hangsúlyt kell fektetni a saját testsúlyos, illetve a rúddal vagy kézi súlyzóval végzett gyakorlatokra, így engem az itt található eszközök érdekeltek a legjobban. Ezek megismerése után ki is próbálhattuk néhány eszközt, majd ezt követően egy rövid nyújtógyakorlatokból álló feladatsort tartottak nekünk.

Az hét folyamán az egyetem éttermében ebédelhettünk. Meglepő, de ugyanakkor jó volt látni, hogy nagy hangsúlyt fektetnek az egészséges ételek elkészítésére, fitness menü is szerepelt a választékok között.

A jövőben résztvevő egyetemi diákok számára csak ajánlani tudom a hasonló programokban való részvételt, mert ezek olyan lehetőségek az életben, amik nem fordulnak elő mindennap és élni kell velük. Ha tudatosan veszünk a tevékenységeken csakis tanulni lehet belőlük. A szabadidő szempontjából is tartalmas volt az itt töltött idő, felfedezhettük a város különböző helyszíneit, látványosságait.

Összegzőképpen egy csodálatos hetet tölthettem el Budapesten, ahol bővült a szakmai tudásom emellett rájöttem arra is, hogy jobban szeretem az otthoni létet. Számomra Budapest túl stresszes város, semmi nyugalom, csak pörgés van, ami nem rossz dolog, csak nem talál az én világnézetemhez.