

Beszámoló a budapesti tanulmányi hétről

Téglás Attila

2024. október 7–11. között a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemet látogattuk meg Budapesten, egy szakmai tanulmányi hét keretében. Az előkészületek izgalommal teli várakozással teltek, hiszen mindannyian nagy reményekkel tekintettünk a hét elé, szakmai fejlődésre és új kapcsolatokra vágyva. Az út busszal történt, ami nemcsak kényelmes, de remek alkalmat nyújtott az ismerkedésre és csapatépítésre.

Az utazás és megérkezés

Október 6-án korán reggel indultunk, és bár az út hosszúnak tűnt, a buszon hamar oldott hangulat alakult ki. Az utasok nevetgéltek, beszélgettek, a megállóiban közös étkezésekre is sor került. A megérkezés pillanata felemelő volt, ahogy Budapest panorámája feltárult előttünk, éreztük, hogy valami különleges hét kezdődik.

Az egyetemen töltött napok

Az Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem épületei és sportlétesítményei minden várakozásunkat felülmúlták. Az első napon egy „kerekasztal beszélgetésre” hívtak meg bennünket, amelyen többek között az egyetem rektora fogadott, és az intézmény történetéről és kínálatáról hallhattunk ismertetőt.

A tanulmányi hét során judo előadáson és gyakorlaton vettünk részt, ahol különböző alapfogásokat és technikákat sajátíthattunk el, köztük eséstechnikákat és dobásokat, valamint küzdőjátékokban próbálhattuk ki magunkat.

Az edzőtermi gyakorlatok előadás keretében korszerű eszközöket mutattak be, mint például az edzőtermen belül végzett hagyományos súlyzós gyakorlatok, kézi súlyzóval, rúddal és tárcsával vagy éppenséggel gépekkel. Volt néhány nem éppen hagyományos edzőtermi gép, amely számomra érdekes volt. Ez utóbbiak esetében az ellenállást egy motor hajtotta végre és specifikus beállításai révén más izomkontrakciókat lehet elérni és edezni vele. Az edzőtermi eszközöket és gépeket lehetőségünk volt kipróbálni és használni az egyetemen töltött idő alatt. A gyakorlatok segítettek abban, hogy jobban megértsük az egyes technikák alkalmazását és hatékonyságát.

Az itt töltött idő alatt ellátogattunk az MTK Labdarúgó Akadémiára. Egy tartalmas előadást követően megtekinthettük az öltözőket és a pályákat.

Az egyetemen tett körbevezetés során megismerhettük a különböző létesítményeket, beleértve a sportpályákat és a kutatási célra használt laborokat. A menzán tápláló és finom ételeket kínáltak, pozitív dolog, hogy nagy figyelmet fordítanak arra, hogy az ételek ne legyenek túl zsírosak és a fogásokban megfelelően legyen a szénhidrát és a fehérje aránya elosztva. Ez azt bizonyítja, hogy nem csak arra szentelnek figyelmet, hogy az egyetem tanulói, sportolói jól képzettek legyenek, hanem a megfelelő táplálkozásra is nagy hangsúlyt fektetnek. Sportolóként számomra különösen

fontos az egészséges táplálkozás, szívből remélem, hogy idővel ez a mi egyetemünkön sem lesz másképp.

A kihívások és tanulási lehetőségek

Az egyik kihívás a tanulmányi hét során a folyamatos koncentráció fenntartása volt, de a gyakorlatokon alkalmazott módszerek és technikák hamar magával ragadtak minket. Kiemelt figyelmet kaptak a sportpszichológia és a rehabilitációs technikák, amik egyaránt érdekesek és hasznosak voltak számomra.

Ismerkedés és szórakozás

Az egyetemen kívül is lehetőségünk volt felfedezni Budapest nevezetességeit és szórakozási lehetőségeit. Esténként közös programokat szerveztünk, például sétát tettünk a Margitszigeten, vagy vacsoráztunk a belvárosban. Az egyik este különösen emlékezetes maradt, amikor egy kis csoporttal ellátogattunk egy tradicionális magyar étterembe, ahol megkóstoltuk a helyi specialitásokat. Ezek az élmények összekovácsoltak minket és lehetőséget adtak arra, hogy a tanuláson túl emberileg is jobban megismerjük egymást.

Az elvárások és tapasztalatok

A hét végére mindannyian úgy éreztük, hogy nemcsak szakmailag, hanem emberileg is gazdagodtunk. A program messze felülmúlta az elvárásainkat, különösen a szakmai tapasztalatok terén. Összességében a Budapesten töltött tanulmányi hét felejthetetlen élmény marad számunkra. Szakmailag és emberileg egyaránt sokat tanultunk, új kapcsolatokat építettünk, és élményekkel teli napokat töltöttünk el.