

Beszámoló

Antal Krisztina

Október 13-17. között részt vehettünk egy szakmai gyakorlat mobilitáson az Erasmus+ program keretein belül, ahol számos érdekes programon vehettünk részt, köztük meglátogathattunk egyetemeket, akadémiát és más sportlétesítményeket. Véleményem szerint ez a szakmai utazás nagyon hasznos volt, hisz betekinthettünk az ottani hallgatók mindennapjaiba és megfigyelhettük a tanórák felépítését.

Első napunkat a Magyar Testnevelési és Sporttudományi egyetemen töltöttük, ahol a rektori vezetők bemutatták az egyetemet és az egyetem nyújtotta lehetőségeket. Nagyon sok nyelv és szakág választási lehetőség van, ahol mindenki megtalálná a helyét. Megismertük az egyetem történelmi hátterét és jövőbeli céljait is. Nekem talán a legérdekesebb dolog az volt, hogy milyen sok olimpiai sportoló és cserediák tartózkodik ebben az intézményben. A délután folyamán ellátogattunk egy városnézésre is.

Második napon lehetőségünk volt meglátogatni egy nagyon felszerelt és modern konditermet. A terem nagyon rendezett és higiénikus volt, a gépek pedig karbantartottak, újszerűek és stabilak. Megfelelően ki volt alakítva a tér funkcionális edzésekre is. Különösen tetszett az, hogy a lábgépekhez tartozott egy kis monitor, ahol ügyesség és erőfejlesztésre való játékot lehetett játszani edzés közben. Több gépet volt lehetőségünk kipróbálni, volt is némi izomláz másnap.

A szerdai napot az MTK Budapest Sándor Károly Labdarugó Akadémián töltöttük, ahol nagy profizmussal bemutatták milyen sok szempontot vesznek számításba a játékosok fejlesztésénél és próbálnak javítani rajta, mint fizikai szempontból és mentálisan is. Bemutatták az akadémia bázisát, a klub filozófiáját és hogy különböző fizikai és mentális felmérésekkel fejlesztik játékosait. A különböző felmérésekkel figyelik a fejlődést, annak érdekében mindenkinek személyre szabott tanácsot adhassanak. Az akadémiát fogaskerék-szerűen működtetik, annak érdekében, hogy a legkisebb korosztályból alakulhasson ki a felnőtt csapat, tehát a legnagyobb hangsúlyt a fiatal játékosokra fektetik.

A legérdekesebb és talán a legújabb dolog számomra a judo bemutatása volt a csütörtöki napon, hisz mindig érdekelt ez a sportág. Mielőtt betekinthettünk volna a hallgatók gyakorlati órájába,

előtte egy nagyon jól összefoglalt elméleti előadáson vettünk részt. Megértettük hogyan is működik ez a sportág, hogy nem az erősebb győz, hanem az, aki okosabban használja az energiáját. Újdonság volt számomra, hogy két harmadik helyezett van és a judo volt az első és sokáig az egyetlen, ami állandó olimpiai sportágként szerepelt. Az előadás után részt vettünk az ott tanuló hallgatók gyakorlati óráján, akik különböző dobás és leszorításformákat gyakoroltak. A judo mellett, karate oktatásra is betekintettünk, amelynek érdekessége az volt, hogy egy japán cserediák tartotta.

Pénteki és egyben utolsó napon elmentünk a Nemzeti Közszerológati Egyetemre is, ahol körbevezettek a létesítményben, bemutattak uszodákat, sportpályákat. Bepillantást nyertünk, hogyan zajlik egy erőnléti vizsga, ahol felméri alkalmas-e a jelentkező rendészeti, katonai és közszérológati feladatok ellátására. A vizsga nagyrészt az erőt, a gyorsaságot és a koordinációt méri fel, különböző futási tesztekkel és sok mással.

Összegzésképpen nagyon örülök, hogy részt vehettem ezen a programom és betekintést nyerhettem az ottani hallgatók életformájába. Nagyon sok élménnyel és tudással gazdagodtam. Lenyűgöző volt látni, hogy mennyire felszerelt egyetemek vannak, minden részletre odafigyelnek. Ez még az ebédnél is megfigyelhető volt, hiszen az egyetem éttermében például ugyanúgy gondolnak a sportolókra, mint a vegetáriánusokra. Megjegyezném, hogy még a kávé is nagyon jó volt. Remélem, hogy még lesz lehetőségem részt venni ilyen programokon.