

Élménybeszámoló – Budapest, MTSE Egyetem és MTK Akadémia

Bende Bence – Sepsiszentgyörgy, Sport és edzőképző szakos hallgató

Időpont: 2025. október 13–17.

2025. október 13–17. között lehetőségem volt részt venni egy rendkívül tartalmas és tanulságos szakmai programon Budapesten, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen és az MTK Budapest – Sándor Károly Labdarúgó Akadémián.

Ez az egy hét nemcsak szakmai szempontból, hanem élményben is nagyon gazdag volt, hiszen sok új ismerettel, tapasztalattal és inspirációval tértem haza.

A hét során egyik nap ellátogattunk az MTK labdarúgó akadémiára, ahol részletes betekintést kaptunk az utánpótlás-nevelés felépítésébe az U6-tól egészen az U19-es korosztályig. Megismertük, hogyan szervezik az edzéseket, miként épülnek fel a különböző korosztályos programok, valamint milyen szerepet kap a helyes táplálkozás és a regeneráció a fiatal sportolók életében. Nagyon lenyűgözött az akadémia modern létesítménye, az infrastruktúra és az a professzionális szemlélet, amellyel a játékosok fejlődését támogatják. Emellett az MTK márkájáról, történetéről és hagyományairól is hallhattunk – különösen érdekes volt megtudni, hogy mennyi olimpiai bajnok és sikeres sportoló került ki az egyesületből az évtizedek során.

Egy másik napon az egyetem judoedzésén vettünk részt, ahol nemcsak a sportág technikai alapjaiba kaptunk betekintést, hanem láthattuk, hogyan zajlik egy professzionális edzés. Az egyetem edzői és oktatói részletesen elmagyarázták, milyen fizikai és mentális követelményeket támaszt a judo a sportolókkal szemben, és milyen edzés módszereket alkalmaznak a fejlődés elősegítésére. Ez számomra különösen hasznos volt edző szakos hallgatóként, hiszen sok ötletet és módszert tudok majd beépíteni a saját edzésterveimbe.

A hét folyamán ellátogattunk az egyetem konditermébe is, ahol lehetőségünk volt kipróbálni a különböző modern gépeket és eszközöket. Nagyon élvezetes volt, hogy nemcsak elméleti, hanem gyakorlati tapasztalatot is szereztünk – kipróbálhattuk magunkat különböző erősítő és funkcionális gyakorlatokban is. Sok újdonságot tanultam az eszközök helyes használatáról és a gyakorlatok pontos kivitelezéséről.

A szakmai programok mellett jutott idő egy kis kikapcsolódásra is. A csapattal közösen városnézésre indultunk, ahol megismerkedtünk Budapest néhány nevezetességével. Különösen tetszett a Szabadság tér és a környék hangulata, ahol sok érdekes történetet hallhattunk az ottani épületekről és emlékművekről. Ez a közös élmény nagyon jó csapatépítő hatású volt, hiszen a program során még jobban összekovácsolódott a csoportunk.

Összességében ez a hét rengeteget adott számomra szakmailag és emberileg is. Megerősített abban, hogy jó úton járok az edzői pálya felé, és motivált abban, hogy a jövőben még több tudást és tapasztalatot szerezzek.

Nagy élmény volt látni, hogyan működik egy profi akadémia, és milyen színvonalon zajlik a képzés a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen. Hálás vagyok a lehetőségért, és bízom benne, hogy a tanultakat a saját munkám során is kamatoztatni tudom majd.