

Erasmus+ élménybeszámoló – Budapest, 2025. október 13-17.

Czifra Attila, Sport és edzőképző szak, III. év

Az Erasmus+ program keretében 2025. október 13-17. között lehetőségem nyílt egy különleges, szakmailag rendkívül gazdag és élményekben bővelkedő hetet eltölteni Budapesten, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen. A mobilitás fő célja az volt, hogy a sport és testnevelés területén szerzett tapasztalataimat bővítssem, új módszertani megközelítéseket ismerjek meg. Továbbá, hogy a külföldi intézményekkel való együttműködést és a nemzetközi kapcsolatokat tovább mélyítsem. Úgy gondolom, hogy a szakmai fejlődés elengedhetetlen része más országok jó gyakorlataiból való inspirálódás, és erre a hétre visszatekintve bátran kijelenthetem, hogy ez maximálisan megvalósult.

A hét programja minden nap intenzív és változatos volt: elméleti előadások, cselgáncs edzések, szakmai bemutatók, hospitálások és intézménylátogatások váltották egymást. A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem oktatói kiemelkedő szakmai tudással rendelkeznek, és nagy öröm volt számomra, hogy betekintést nyerhettem az itteni oktatási rendszer mindennapjaiba. Különösen nagy megtiszteltetésnek tartom, hogy nem csupán passzív megfigyelőként voltam jelen, hanem aktív szerepet is kaptam: óvodás gyerekeknek, iskolásoknak és felnőtt sportolóknak egyaránt tarthattam elméleti és gyakorlati foglalkozásokat. Ez a lehetőség nemcsak szakmai tudásomat erősítette, hanem önbizalmamat is jelentősen növelte.

Hatalmas élmény volt, hogy alkalmam nyílt csatlakozni a neves Vasas Sportklub cselgáncs edzéseihez. A klub sportolói rendkívül elkötelezettek és magas szintű tudással rendelkeznek. A közös edzések során új technikai megoldásokat és oktatási módszereket ismertem meg, amelyeket a jövőben saját munkámba is be tudok majd építeni. Inspiráló volt látni, milyen fegyelmezetten és motiváltan dolgoznak nap mint nap a sportolók a sikerekért.

A hét során lehetőségem nyílt ellátogatni a Nemzeti Közsportegyetemre is, ahol különösen nagy figyelmet fordítottunk a sportlétesítmények felszereltségére, üzemeltetésére és az ott zajló sporttevékenységek szervezettségére. Érdekes volt megfigyelni, milyen korszerű technikai háttér segíti a hallgatók képzését, valamint a fizikai állapotfelmérések és a sporttudományos kutatások megvalósítását.

A szakmai program mellett természetesen a kikapcsolódásra és a kulturális élményekre is jutott idő. A városnézés során közelebbről is megismerhettem Budapest varázslatos hangulatát, híres épületeit és történelmi nevezetességeit. A Duna-parti séták, a Budai Vár és az Andrássy út

felfedezése maradandó élményként él bennem. Emellett külön öröm volt megtapasztalni a főváros kiváló tömegközlekedési rendszerét, amely nagyban megkönnyítette a közlekedést a különböző programhelyszínek között – ez különösen fontosnak bizonyult az eseménydús hét során.

Összességében az Erasmus+ programban való részvételem szakmailag és emberileg is rendkívül meghatározó tapasztalat volt számomra. Új ismereteket szereztem, inspiráló emberekkel találkoztam, és olyan élményekben volt részem, amelyek hosszú távon is motivációt jelentenek majd a további munkámhoz.

Megerősödött bennem a hit, hogy a nemzetközi együttműködés, a nyitottság és a tudásmegosztás kulcsfontosságú a sport és az oktatás fejlődésében. Nagyon hálás vagyok ezért a lehetőségért, és bátran ajánlom mindenkinek, hogy éljen az Erasmus+ program nyújtotta kivételes tapasztalatokkal!