

Élménybeszámoló – Szakmai gyakorlat mobilitás Budapesten

Czikó Krisztina-Biborka

Október 13–17. között lehetőségem volt részt venni egy ötnapos szakmai gyakorlat mobilitási programon Budapesten. Ez az egy hét igazán tartalmasra sikerült: sok új helyet, embert és tapasztalatot ismertem meg, és mindemellett remek hangulatban telt az egész program. Külön örültem annak is, hogy a Csíkszeredai Kar hallgatóival együtt vettünk részt rajta, így több közös élményünk lett, és jobban megismerhettük egymást.

1. nap – Testnevelési Egyetem és városnézés

Az első napot a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen kezdtük. Az egyetem bemutatója nagyon érdekes volt, részletesen megismertük az intézmény képzési rendszerét, az oktatás felépítését és a létesítményeket is. Külön tetszett, hogy betekintést kaptunk abba, hogyan kapcsolódik össze az elméleti oktatás a gyakorlati munkával. Délután városnéző sétára indultunk: a Hősök terét és a Vajdahunyad várát is megnéztük, ahol nemcsak Budapest szépsége, hanem a történelmi és kulturális háttere is lenyűgözött.

2. nap – Dr. Koltai Jenő Sportközpont

A második napon a Dr. Koltai Jenő Sportközpontba látogattunk. Egy modern, jól felszerelt fitnesztermet mutattak be nekünk, ahol szakmai vezetés mellett ismertették a gépek működését. Nagyon hasznos volt, hogy ki is próbálhattuk az eszközöket, így nemcsak elméletben, hanem gyakorlatban is tanulhattunk. Jó érzés volt testközelből látni, hogyan lehet hatékonyan használni ezeket a berendezéseket.

3. nap – MTK Budapest Sándor Károly Labdarúgó Akadémia

A harmadik nap talán a legizgalmasabb volt számomra. Az MTK Budapest Sándor Károly Labdarúgó Akadémiát látogattuk meg, ahol hat pályát, egy futódombot és a modern elemzői központot is megmutatták. Nagyon érdekes volt látni, hogyan dolgoznak az utánpótlás fejlesztésén, és milyen precízen figyelik a játékosok teljesítményét. Megismerhettük a saját fejlesztésű rendszert, amellyel a játékosok pulzusát és teljesítményét mérik, és ezek alapján személyre szabott edzésterveket készítenek. Lenyűgözött, mennyire tudatosan és szervezetten építik fel a fiatal sportolók fejlődését.

4. nap – Judo és Karate a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen

A negyedik nap ismét a Testnevelési Egyetemen telt, de ezúttal judo és karate órákon vettünk részt. Dr. Németh Endre tanár úr judo elméleti előadását hallgattuk meg, ami nagyon érdekes és tartalmas volt. Utána megnéztük a harmadévesek gyakorlati edzését, majd betekintést nyertünk az ötödévesek karate órájába is. Különösen tetszett, hogy egy japán cserehallgató tartotta a bemelegítést – nagy lelkesedéssel és fegyelemmel, ami igazán inspiráló volt. Ez a nap remekül ötvözte az elméletet és a gyakorlatot, és sokat tanultam belőle.

5. nap – Nemzeti Közszerolálati Egyetem

Az utolsó napot a Nemzeti Közszerolálati Egyetemen töltöttük, ahol Dr. Freyer Tamás tanár úr vezetett végig minket az intézményen. Megismerhettük az egyetem sportlétesítményeit, például az uszodát és a kosárlabdapályát, sőt, egy erőnléti vizsga folyamatát is megmutatták nekünk. Érdekes volt látni, milyen szigorú követelményeknek kell megfelelniük a hallgatóknak, és mennyire fontos szerepe van itt is a fizikai felkészülésnek és az állóképességnek.

Véleményem és élményeim összegzése

Ez az öt nap rendkívül sokat adott számomra – nemcsak szakmailag, hanem emberileg is. Rengeteg új ismerettel gazdagodtam, különösen arról, hogyan működnek a különböző sportintézmények, milyen elvek mentén folyik a képzés és az utánpótlás-nevelés Magyarországon. Inspiráló volt látni, mennyi lehetőség rejlik a sportban, ha azt tudatosan és szakmailag megalapozottan irányítják.

A program alatt nagyon jó közösségi élményben is volt részem. A másik kar hallgatóival közösen töltött idő alatt sokat beszélgettünk, nevettünk, sok új barátság született. Az utazás során nemcsak tanultunk, hanem közben jól is éreztük magunkat – minden nap más-más élményt hozott, sosem unatkoztunk.

Összességében ez a budapesti kiutazás felejthetetlen élmény marad számomra. Sok új ötletet, motivációt és inspirációt kaptam ahhoz, hogy a jövőben még tudatosabban és elhivatottabban foglalkozzak a sporttal. Úgy érzem, ez a hét nemcsak a szakmai fejlődésemhez járult hozzá, hanem megerősített abban is, hogy jó úton járok, és érdemes ezen a pályán maradnom.