

Élménybeszámoló-Budapest

Deák Benedek, Sport és edzőképző szak, I. év, Sepsiszentgyörgy

2025. október 13–17. között lehetőségem nyílt részt venni egy különleges, szakmailag és emberileg is rendkívül értékes programon Budapesten. Többek között ellátogattunk a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemre és az MTK Labdarúgó Akadémiára.

Már az első nap érezhető volt, hogy ez a hét nemcsak a tanulásról, hanem valódi élményszerzésről is szól majd. Nagy várakozással indultam neki, hiszen ez egy ritka alkalom volt arra, hogy közelebbről is megismerjem, hogyan működik a magyar sportoktatás és utánpótlás-nevelés rendszere.

A héten a kedvencem az MTK akadémián tett látogatásunk volt, ahol részletesen betekintést kaptunk abba, hogyan épül fel az utánpótlás-nevelés az U6-os korosztálytól egészen az U19-es csapatokig. Megismerhettük az edzők munkáját és azt, hogyan támogatják a fiatal sportolók fejlődését a megfelelő táplálkozással és regenerációval. Különösen lenyűgözött az akadémia modern felszereltsége és a profizmus, ami minden részletben megmutatkozott.

Inspiráló volt látni, milyen tudatossággal építik fel a fiatal sportolók karrierjét, és milyen nagy hangsúlyt fektetnek a mentális felkészítésre is. Megtudtam azt is, hogy nagy hangsúlyt fektetnek arra, hogy saját játékosokat neveljenek ki.

Egy másik napon a Testnevelési Egyetemen judo oktatásán vettünk részt, ahol élőben láthattuk, hogyan zajlik egy professzionális edzés. Ez annyira nem nyerte el tetszésem, mivel nem vagyok oda egyetlenegy küzdősportért sem, viszont összességében jó volt látni és tapasztalni egy ilyen jellegű edzést is.

Az egyetem konditermében is jártunk, ahol kipróbálhattuk a legmodernebb gépeket és eszközöket. Nagyon élvezetes volt, hogy nemcsak elméleti tudást kaptunk, hanem gyakorlati tapasztalatot is szereztünk.

A programok mellett természetesen jutott idő kikapcsolódásra is. A csapattal közösen városnézésre indultunk, ahol felfedeztük Budapest néhány nevezetességét. Ezek a közös programok remek csapatépítő hatásúak voltak, még jobban összekovácsolták a csoportot, és jó hangulatot teremtettek az egész hét során.

Összességében ez a hét rengeteget adott számomra – szakmailag, emberileg és motiváció szempontjából is. Hálás vagyok, hogy betekintést nyerhettem abba, hogyan működik egy profi akadémia, és milyen magas szinten zajlik a képzés az egyetemen. Úgy érzem, ez az élmény hosszú távon is meghatározó lesz a szakmai utamon.

Köszönöm a lehetőséget a Testnevelési Egyetemnek és az MTK Akadémiának, hogy részt vehettem ezen a tartalmas programon.