

Élménybeszámoló

Farkas Yvett-Bernadett

2025. október 13-17. között Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem edző és testnevelő szakos hallgatóiként lehetőségünk nyílt részt venni egy tanulmányúton a Magyar Testnevelési és Sporttudomány Egyetemen, Budapesten. Ez az egy hét különleges lehetőséget kínált számunkra nemcsak szakmai fejlődés, hanem személyes élmények és új kapcsolatok szempontjából is.

A programunk nem volt túl zsúfolt, ami lehetőséget adott arra, hogy a kötelező szakmai tevékenységek és tanulás mellett saját programokat is szervezzünk magunknak. Ez különösen jó alkalom volt arra, hogy felfedezzük Budapestet.

Az utazás busszal történt, ami ugyan hosszú volt, de jó hangulatban telt, és hozzátartozott az élményhez. A szállásunk Budapest központjában volt, így szinte minden a közelben helyezkedett el, könnyen elérhettük az üzleteket, éttermeket, bevásárlóközpontot és más fontosabb helyeket.

A hétfői napunk a Magyar Testnevelési és Sporttudomány Egyetemen kezdődött. Részt vettünk egy rektori tájékoztatón, ahol bemutatták az egyetemet, elmondták, milyen szakok vannak, és meséltek arról is, hogy milyen diákok tanulnak ott. Nagyon érdekes volt, hogy a tantermeket híres olimpiai városokról nevezték el, ahol korábban olimpiát rendeztek. Ez különleges hangulatot adott az egész helynek.

Ezután közösen ebédeltünk, majd délután városnézésre indultunk. A városnézés során lehetőségünk volt megcsodálni a főváros nevezetességeit, és közelebbről is jobban megismerkedni annak történelmével és kultúrájával, mint például a Hősök tere.

Kedden a kondicionális képességek fejlesztéséről hallhattunk egy érdekes és hasznos bemutatót. Megmutatták a különböző erőgépeket, és azt is elmagyarázták, hogyan kell helyesen használni ezeket és hogy melyik gép pontosan melyik izomcsoportot erősíti. Én a futópadot, a biciklit, az evezőgépet és a vállgépet próbáltam ki. A legjobban az evezőgép tetszett, mert azt még sosem használtam, és nagyon izgalmas volt kipróbálni. Ez a gép egyszerre mozgatta meg a karokat, a hátat és a lábakat. A vállgépet is szeretem, én azt szoktam használni erősítéshez.

Szerdán ellátogattunk a Sándor Károly Labdarugó Akadémiára, ahol bemutatták a focipályákat és körbevezettek az épületben. Ezután egy előadást tartottak, amely elsősorban a foci sportágra és a klub háttérére összpontosított. Érdekes volt látni, hogy rengeteg szakember dolgozik egy ilyen klubban. Nemcsak edzők, hanem például kintoterapeuták, személyi edzők, pszichológus, masszőr és még sokan mások. Azt is megtudhattuk, hogy a klub nagy hangsúlyt fektet a saját nevelésű játékosokra, igyekeznek őket beépíteni a felnőtt csapatba.

Csütörtökön a judo és a karate alapjaival ismerkedtünk meg. Leginkább csak nézőként vettünk részt a programon, de így is nagyon érdekes volt. Számomra ez volt az egész hét legérdekesebb programja, mert sok új dolgot tanultam, mint például, hogy mindkét sportágban nagyon fontos a testtartás, a gyors reakció és a pontos mozdulatok. Emellett lenyűgözött a sportágak fegyelme és mozgásformája.

Az utolsó napon, pénteken a Nemzeti Közszerolálati Egyetem sportlétesítményeit látogattuk meg. Az odajutás kicsit nehézkes volt, de végül sikerült megérkeznünk. Az egyetemet kívülről és belülről is bemutaták, ami lenyűgöző volt. Az egész kampusz hatalmas volt, és nagyon jól ki volt alakítva a sportolásra. Az udvaron volt egy kívánság tó és akadálypályák, ami már magában különleges. Az egyetem rendelkezik saját kosárlabdapályával, uszodával, edzőteremmel, mászófallal és számos más sportpályával, ahol különféle órákat tartanak.

A hét során nemcsak tanultunk és részt vettünk a szakmai programokon, hanem jutott időnk a szórakozásra és közös kikapcsolódásra is. Esténként bulikba is elmentünk, ami szintén felejthetetlen élmény volt. Ezek az alkalmak még jobban összehozták a csapatot, jobban megismertük egymást.

Jó volt megtapasztalni az ottani életet, nappal és éjjel egyaránt. Ez a tanulmányi út sok szempontból adott újat: tudásban, élményben, barátságokban és emlékekben is.

Összességében a programok nagyon jók voltak, bármikor részt vennék egy hasonló tanulmányi úton. A hét során sokat tanultunk, és jobb rálátást kaptunk a sporttudomány világára, miközben a szabadidő lehetőséget adott arra, hogy közelebből megismerjük egymást.