**Both-Fodor Tímea, I. év Testnevelő tornatanár**

 Nagyon szerencsésnek érzem magam, hogy az egyetem által alkalmam nyílt részt venni ezen a tanulmányi Erasmus+ mobilitáson, mert fontosnak tartom, hogy nyitottak legyünk az új lehetőségekre, és ezáltal szakmai tapasztalatokat szerezhessünk, amelyek a jövőben a pályafutásunk során is hasznosak lehetnek.

 A szakmai mobilitás első napján a Magyar Tudományegyetemhez látogattunk el, ahol bemutatták az intézményt. A rektor úr és a rektor helyettes röviden beszélt az egyetem történelméről, alapításáról, valamint jövőbeni céljairól. Ezt követően egy kedves idegenvezető hölgy körbevezetett minket az egyetemen, így betekintést nyerhettünk az intézmény felszereltségébe, az ott zajló kutatásokba és képzésekbe. A nap hátralévő részében egy buszos városnézésen vettünk részt, amelynek során Buda és Pest nevezetességeit mutatták be, valamint azokat a történelmi épületeket, amelyek ma is Budapest látképét ékesítik. Különösen nagy hatással volt rám a város gazdag kulturális és történelmi öröksége.

 A programok általában reggel 10 órakor kezdődtek, és délután 2-ig tartottak, így délutánonként lehetőségünk nyílt szabadon felfedezni a fővárost. A szabadidőmet kihasználva találkozhattam a barátaimmal, akikkel élvezetes programokat szerveztünk. Ez a rész különösen kellemes élmény volt, hiszen a tanuláson kívül baráti kapcsolatokat is ápolhattam.

 A második nap az egyetem edzőtermében kezdődött, ahol három sportszakértő mutatta be a különböző kondicionáló gépek használatát. A csoportokra bontott program során először a kardiógépekkel ismerkedtünk meg, majd a multifunkcionális kondigépek következtek, amelyek segítségével a test összes izmát edzésben lehet tartani. Ezek a gépek modern technológiával vannak felszerelve, például monitorokkal, amelyek az edzés intenzitását és hatékonyságát mérik. Különösen tetszett, hogy a gépek személyre szabják a gyakorlatokat, figyelembe véve a felhasználó tempóját és céljait.

Ez a nap különösen izgalmas volt számomra, mivel a fitnesz világa közel áll hozzám, és az edzőterem modern felszereltsége és innovatív technológiái mély benyomást tettek rám. Remélem, hogy ezek a fejlett eszközök hamarosan nálunk is elérhetők lesznek. A délután folyamán megfigyelhettünk egy atlétikaedzést is, amelyet az egyetemi oktatónk tartott. Az atlétikapálya korszerűsége lenyűgözött, és látszott, hogy a diákok kiváló körülmények között gyakorolhatnak. A nap végén lehetőségünk volt visszamenni az edzőterembe, és saját magunk is kipróbálhattuk a modern gépeket.

 A harmadik nap a Sándor Károly Labdarúgó Akadémiára látogattunk el, amely Magyarország egyik legmodernebb futballakadémiája. Az akadémia körbevezetése után két férfi tartott előadást az intézmény megalapításáról, céljairól, a különböző létesítményekről és az edzésmódszerekről. Szó esett a hazai és nemzetközi szinten ismert játékosokról is, például Szoboszlai Dominikról és Gulácsi Péterről, akik pályafutásukat részben az akadémiának köszönhetik. Az előadás során megismerkedtünk a biofeedback módszerrel is, amely az élettani folyamatok nyomon követésére szolgál, és lehetőséget biztosít az edzők számára, hogy a játékosok teljesítményét a lehető legjobban optimalizálják.

Az akadémia falain több motiváló mottót is láthattunk, amelyek közül az egyik különösen inspirált: „A hobbid legyen a hivatásod!” Ez a mondat különösen megérintett, mivel megerősítette bennem azt a hitet, hogy a siker kulcsa a szenvedély és a kitartás.

 A negyedik nap különösen izgalmas programot kínált: a judo alapjait mutatták be nekünk, mind elméletben, mind gyakorlatban. Az oktató részletesen ismertette a technikákat, a fogásokat és a különböző jelzéseket, majd lehetőségünk nyílt párban kipróbálni a tanultakat. Az oktató a foglalkozás végét játékos gyakorlatokkal zárta, amelyek vidám hangulatot teremtettek a csoportban.

 A tanulmányi kirándulás utolsó (ötödik) napján egy kicsit lazább volt a program, ez remek lehetőséget adott arra, hogy még közelebb kerüljünk egymáshoz, és méltó módon búcsúztassuk a programot.

 Összességében ez az Erasmus mobilitás több szempontból is rendkívül hasznos volt. Nemcsak bővült a szakmai tudásunk, de új technológiákat, módszereket ismerhettünk meg, amelyek a jövőben nagyban segíthetik a karrierünket. Emellett a kirándulás során értékes kulturális és szociális élményekkel gazdagodtunk, amelyek a személyes fejlődésünkre is pozitív hatással voltak.