**Kaján Rebeka-Erzsébet, I. év Testnev. tornat**.

A mobilitás céljai közé tartozott a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem meglátogatása, hogy betekintést nyerjünk a sporttudomány és a sportedzés korszerű módszereibe, valamint különböző sportlétesítményeket látogassunk meg.

Első nap meglátogattuk a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemet. Megismerkedtünk az egyetem által kínált különböző sporttudományi képzésekkel. Továbbtanulás szempontjából az egyetem sok lehetőséget kínál, többfajta szak közül lehet választani. Külföldi diákok számára is vonzó lehet, hiszen nem csak magyar nyelvű oktatásra van lehetőség. Az egyetem infrastruktúra és felszereltség szempontjából kiemelkedő volt. Ezután egy városnézés keretein belül, busszal körbevezettek Budapesten és megnézhettük a fontosabb nevezetességeit. Volt egy idegenvezetőnk is, aki érdekesebbé és informatívabbá tette a városnézést.

Kedden megnéztük az egyetem korszerű edzőtermét. Csoportokra osztva körbevezettek és az edzőterem szakemberei részletesen ismertették az ott levő gépeket és azok helyes használatát. Olyan korszerű gépekkel találkozhattunk, amelyek lehetővé teszik a különböző ezdésformák széles skáláját. Néhány gép egy alkalmazáson keresztül követi nyomon az adott ember fejlődését és állítja be a megfelelő edzéstervet a lehető leghatékonyabb fejlődés érdekében. Jó élmény volt ilyennel is találkozni, hiszen számomra ezek a gépek ismeretlenek voltak. Megtalálhatóak voltak ezeken kívül kardiógépek, szabad súlyok, kézisúlyok, erőfejlesztő gépek, így mindenki megtalálja a saját fejlődését segítő eszközöket. Mindezek után nekünk is lehetőségünk nyílt kipróbálni a gépeket.

Szerdán meglátogattuk az MTK Budapest labdarúgó akadémiáját. Először körbevezettek minket, majd betekinthettünk egy előadás keretein belül a klub által használt edzésmódszerekbe, sportolók nyújtotta sportteljesítmények feltérképezésébe. Az előadás érdekes volt, fenntartotta a figyelmünket, lehetőségünk nyílt kérdéseket is feltenni a témákkal kapcsolatban.

Csütörtöki nap kaptunk egy rövid betekintést a judo világába, alapvető információkat és érdekes tényeket tudtunk meg a sportágról. Ezek után részt vettünk egy játékos judo edzésen. Az edzés során alapvető fogásokat tanultunk, párban és csoportban dolgozva megfigyelhettük mennyire jók a reflexeink, milyen erőkifejtéssel tudunk dolgozni. Az játékosság által észre sem vettük, hogy egy komoly fizikai aktivitáson vettünk részt. Ennek köszönhetően azoknak is is érdekes lehetett az edzés, akik alapvetően távol állnak ettől a sportágtól.

Pénteken egy lazább, csapatösszerázó programunk volt.

Összességében a tanulmányi/szakmai út alatt új ismeretekkel gazdagodtam, tapasztalatot szereztem. A programok alatt nem csak tudással gazdagodtunk, de személyes élményeket is szereztünk.