**Handra Noémi, I. év Test tornatan.**

2024. október 7-11. közötti időszakban a Budapesti Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen vettem részt egy szakmai programon az Erasmus+ tanulmányi mobilitás program keretében, amely különböző sporttudományi és edzésmódszertani ismereteket, valamint gyakorlati foglalkozásokat tartalmazott.

A hét első napján az egyetem sportlétesítményeinek bemutatására került sor. A program során megismerhettük az egyetem által biztosított edzés- és sportolási lehetőségeket, beleértve a modern felszereléseket és sportpályákat. Ezt követően ismertetésre került az intézmény képzési struktúrája, amely a testnevelési és sporttudományi képzés különböző szintjeit és szakirányait öleli fel. Az előadáson részletesen bemutatták az alapképzéstől a doktori képzésig terjedő lehetőségeket, különös hangsúlyt fektetve az intézmény innovatív, tudományos kutatásokra építő megközelítésére.

A második napon a kondicionális képességek fejlesztésére koncentráló gyakorlati órán vettünk részt. A foglalkozás során a különböző erőnléti, gyorsasági és állóképességi feladatokkal ismerkedhettünk meg, amelyek célja a sportolók fizikai teljesítményének javítása. Az elméleti részen az alkalmazott módszertani eszközök kerültek bemutatásra, amelyek segítségével az edzők és a sporttudományi szakemberek képesek optimalizálni az edzésprogramokat.

Szerdán a Sándor Károly Labdarúgó Akadémiára látogattunk el, ahol lehetőségünk nyílt betekintést nyerni az akadémia edzésprogramjába és módszertanába. A nap során élő edzéseken vehettünk részt, ahol a fiatal labdarúgók tréningezésének különböző módszereit figyelhettük meg.

A látogatás részeként bemutatták az akadémia kiválóan felszerelt létesítményeit, beleértve a sportpályákat és rehabilitációs központokat. Az akadémia célja a tehetséggondozás, a fiatal sportolók szakmai fejlődésének biztosítása, amelyet modern, tudományosan megalapozott edzésprogramok segítségével érnek el.

A csütörtöki napon a judo és egyéb küzdőjátékok elméletével és gyakorlatával ismerkedtünk meg. Az elméleti rész során a judo technikai és taktikai alapelveit elemeztük, különös tekintettel a sportoló fizikai és mentális felkészítésére. A gyakorlati órán a judo és más küzdősportok alapvető mozdulatait és taktikáit gyakoroltuk. Az edzés célja a résztvevők technikai képességeinek fejlesztése, valamint a sportolók önfegyelmének és kitartásának erősítése volt.

Az ötödik, vagyis a mobilitást záró napunk egy laza, szak-összerázós nap volt, aminek nagyon örülök, mert a szakmai képzés mellett nagyon fontosnak tartom, hogy akikkel együtt fogom végezni a tanulmányaimat jó kapcsolatban legyek. Hogy amolyan igazi jó csapat legyünk!

Összegzésül elmondható, hogy a Budapesti Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen szerzett tapasztalatok rendkívül hasznosak voltak mind szakmai, mind gyakorlati szempontból. Az intézmény képzési rendszere és a modern, innovatív módszerek alkalmazása lehetővé teszi a hallgatók számára, hogy magas szintű szakmai tudást szerezzenek a sporttudomány és edzői munka területén.