**Incze dorka, I.év Testnev. Tornat.**

A Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem Csíkszeredai kar résztvevőjeként vettem részt egy tanulmányi mobilitáson, amelyet az Erasmus+ program szervezett 2024 október 7-11 időszakban Budapestre. A mobilitás célja a sportok és azok fejlődéséről, elsajátításáról, és annak átadásáról szólt, különös figyelmet fordítva a legújabb trendekre és innovációkra a sportok világában.

Az egyetemi látogatások és programok lehetőséget adtak arra, hogy közelebbről is megismerkedjek a sporttudomány területén alkalmazott fejlettebb eljárásokkal és eszközökkel. Elsősorban a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemet látogattuk meg, amely a fejlettebb sportlétesítményeiről ismert, és kiváló példát mutat arra, hogyan lehet integrálni a tudományos kutatásokat és gyakorlati edzéseket. Az egyetemen a sportolókat nem csupán fizikai teljesítményük javítására, hanem mentális és pszichológiai fejlődésükre is figyelnek, különböző programokkal és tréningekkel. Az egyes sportágak technikai megvalósítása mellett, az egészséges életmódra való nevelés is kiemelt szerepet kapott, és mindezek folyamatos fejlesztése révén az egyetem nemcsak a jelenlegi, hanem a jövő sportolóit is felkészíti.

Ugyancsak meglátogattuk az MTK Budapest labdarúgó akadémiáját, ahol betekintést nyerhettünk az edzésmódszerekbe és az ezekhez hozzájáruló eszközöket is megismertük közelebbről. Az akadémia modern technikai felszerelései és a digitális edzésmódszerek bemutatása különösen érdekes volt számomra, hiszen a sporttechnológia rohamos fejlődése hatalmas lehetőségeket kínál a sportolók fejlődésében. Az akadémián egy olyan környezetben dolgoznak, amely maximálisan támogatja a fiatal sportolók mind fizikai, mind mentális felkészülését, és a legmodernebb eszközökkel dolgoznak az edzések során. Végül, de nem utolsó sorban, megismerkedtünk egy judo edzéssel, amin személyesen részt vettünk a TF-en. Az edzés különlegessége abban rejlett, hogy a sportágba való bevezetés játékos formában történt, így azok is aktívan részt tudtak venni, akik nem ismerik a judo alapjait. Ezen a programon átéltem, hogy a sportágak oktatása és gyakorlása nemcsak fizikai erőnlétet igényel, hanem kreativitást és alkalmazkodóképességet is, hogy minden résztvevő élvezhesse a sportot, függetlenül attól, hogy milyen előképzettséggel rendelkezik.

A tanulmányi mobilitás alatt számos új technikát ismertem meg, személyes tapasztalatokkal is bővültem, és betekintést nyertem a sporttudományok modern irányzataiba. Az új technológiai eszközök és edzésprogramok alkalmazása mellett, az is világossá vált számomra, hogy a sport nem csupán a fizikai állóképességről, hanem a mentális és érzelmi felkészültségről is szól. A modern edzésmódszerek és az innovatív eszközök használata nagyban hozzájárul a sportolók teljesítményének növeléséhez, és segítenek abban, hogy a sportolók a lehető legjobb eredményeket érjék el. Emellett megtapasztalhattam, hogy az edzők és szakemberek folyamatosan keresnek új módszereket és stratégiákat a sportolók fejlesztésére, és hogy a sportolói képzés nemcsak a fizikai, hanem a pszichológiai tényezőkre is nagy figyelmet fordít.

A mobilitás számomra nemcsak egy szórakoztató élmény volt, hanem egy komoly szakmai tapasztalat is, amely megerősített abban, hogy a sporttudományok iránti érdeklődésem és elkötelezettségem a jövőben még inkább elmélyül.