**Lakatos Ágnes, I. év Testnev tornat.**

 Volt szerencsém részt venni a Budapesten egy Erasmus+ tanulmányi rövid mobilitáson, amely 2024. október 7-11. között zajlott.

A program során különböző tapasztalatokat gyűjthettem a fejlett sport-technika világában, valamint a modern, innovatív, előrehaladott magyar testnevelési és sporttudományi oktatás terén a budapesti Testnevelési és Sporttudományi Egyetem falai között.

 A kirándulás első napján az egyetem történetéről kaptunk tájékoztatást. Az előadó részletesen bemutatta az intézmény fejlődését az elmúlt évtizedek során, a különböző szakok és képzések kialakulását, valamint az egyetem nemzetközi kapcsolatait. Kiemelte, hogy az egyetem célja a sporttudományi ismeretek továbbfejlesztése, a kutatások támogatása, és a jövő sportolóinak felkészítése a legmagasabb szintű teljesítmény elérésére.

Volt alkalmunk várost nézni; busszal körbeutaztuk Budát és Pestet, ami rendkívül érdekfeszítő volt számomra. Csodálatos volt látni ezt a nagyvárost, a régi megmaradt épületeivel, melyek stílusa figyelemfelkeltő volt.

 Kedden egy fejlett edzőtermet látogattunk meg, amely elképesztő, modern és hasznos gépekkel volt felszerelve. A terem bemutatása során megtudhattuk, hogyan alkalmazzák ezeket a gépeket a sportolók edzésében. Különösen hasznos volt, hogy a gépek használatát szakértők mutatták be, így szaktársaimmal szívesen ki is próbáltuk őket. Ezen felül felajánlották, hogy a mobilitásunk ideje alatt vegyük használatba az edzőtermet, és edzve próbáljuk ki a gépeket.

 Szerdán meglátogattuk a Sándor Károly Labdarúgó Akadémiát, megtapasztalhattuk módszertani bemutatót, sportolók teljesítményét hogyan mérik fel, ill. a létesítmény megismerése. Az nap még egy fejlett edzőtermet is meglátogattunk, amely elképesztő, modern és hasznos gépekkel volt felszerelve. A terem bemutatása során megtudhattuk, hogyan alkalmazzák ezeket a gépeket a sportolók edzésében. Különösen hasznos volt, hogy a gépek használatát szakértők mutatták be, így szaktársaimmal szívesen ki is próbáltuk őket. Ezen felül felajánlották akkor is, hogy használjuk az edzőtermet, és edzünk.

 A következő napon a judo világával ismerkedtünk meg. Az előadás során megtudtuk, hogyan jutottak el a magyar élsportolók az olimpiai versenyekre. Nemcsak elméleti tapasztalatokat szereztünk, hanem ki is próbáltuk a judót egymáson, az alapfogásokat sajátítottuk el. Ez a gyakorlati tapasztalat rendkívül hasznos volt, hiszen élőben láthattuk, hogy mennyi munka és technikai tudás szükséges ahhoz, hogy valaki a sportág élvonalába kerüljön.

 Az utolsó napra egy kis csapatösszerázós program és késődélutáni hazautazás maradt. Ez a nap is élmény dús és jó hangulatú időtöltés volt. A mobilitás alatt sok barátság született, és úgy érzem, hogy a csoport összekovácsolódott. Az együtt eltöltött idő során rengeteget tanultunk egymástól, és a közös élmények közelebb hoztak minket egymáshoz.

 Örülök, hogy részt vehettem ezen az eseményen, mert nemcsak szakmai tudást, hanem életre szóló élményeket is szereztem.