**Sándor József, I. év Testnev. Tornat.**

Volt szerencsém október 7-11 között egy az Erasmus+ által szervezett rövid tanulmányi mobilitáson részt venni a Budapesti Testnevelési Egyetemen.

Az első mobilitási nap reggel 10 órakor kezdődött, amikor érkezésünkkor a kampuszon már vártak minket az egyetem munkatársai. Az első program egy tájékoztató előadás volt, amelyben a Testnevelési Egyetem történetéről, filozófiájáról és képzési struktúrájáról hallhattunk. Az előadás során kiemelték az intézmény sporttudományi képzéseinek jelentőségét, különös figyelmet fordítva az elméleti és gyakorlati oktatás egyensúlyára. Az előadást egy fiatal hölgy tartotta, aki mindenki figyelmét megragadta, és nagyon érdekes előadást tartott.

A program után a főváros csodálhattuk meg.

Ezt követően részt vettünk a másik napon egy interaktív workshopon, ahol a sporttudomány legújabb eredményeit ismertették. A témák között szerepelt a sportágspecifikus edzésmódszerek fejlesztése, a táplálkozás és regeneráció szerepe, valamint a sportpszichológia. A workshop során lehetőségünk nyílt kérdéseket feltenni a szakembereknek, akik részletesen válaszoltak a felmerülő kérdéseinkre. Nekem legjobban maga az edzőtermi rész tetszett, mivel a legmodernebb gépekkel tudtunk edzeni.

Harmad nap meglátogattuk az MTK futball akadémiát, ami nagyon különleges volt és bemutatták a helyi rendszereket.

Negyed nap egy különleges bemutatóra került sor, amely a különböző sportágak edzéstechnikáit, és a legújabb tréningeszközöket ismertette.

Az egyetem edzőtermeiben és laboratóriumaiban tett látogatásunk során láthattuk a modern technológia alkalmazását a sportteljesítmény növelésében. Részt vettünk gyakorlati foglalkozásokon is, ahol kipróbálhattuk a legújabb eszközöket, mint például a mozgásanalizáló rendszerek.

Az ötöd, vagyis a záró napunk egy kicsit lazább, főleg a csapat jó összerázódására koncentrálós nap volt. A késő délutáni hazaindulásig szabad programmal töltöttük az ottlétet.

Összességében a mobilitás rendkívül inspiráló és tanulságos élmény volt. A Testnevelési Egyetem egyedülálló lehetőségeket kínál a testnevelés és sporttudomány iránt érdeklődők számára, és biztosak vagyunk benne, hogy a megszerzett tudás és tapasztalatok jelentősen hozzájárulnak a szakmai fejlődésünkhöz.