

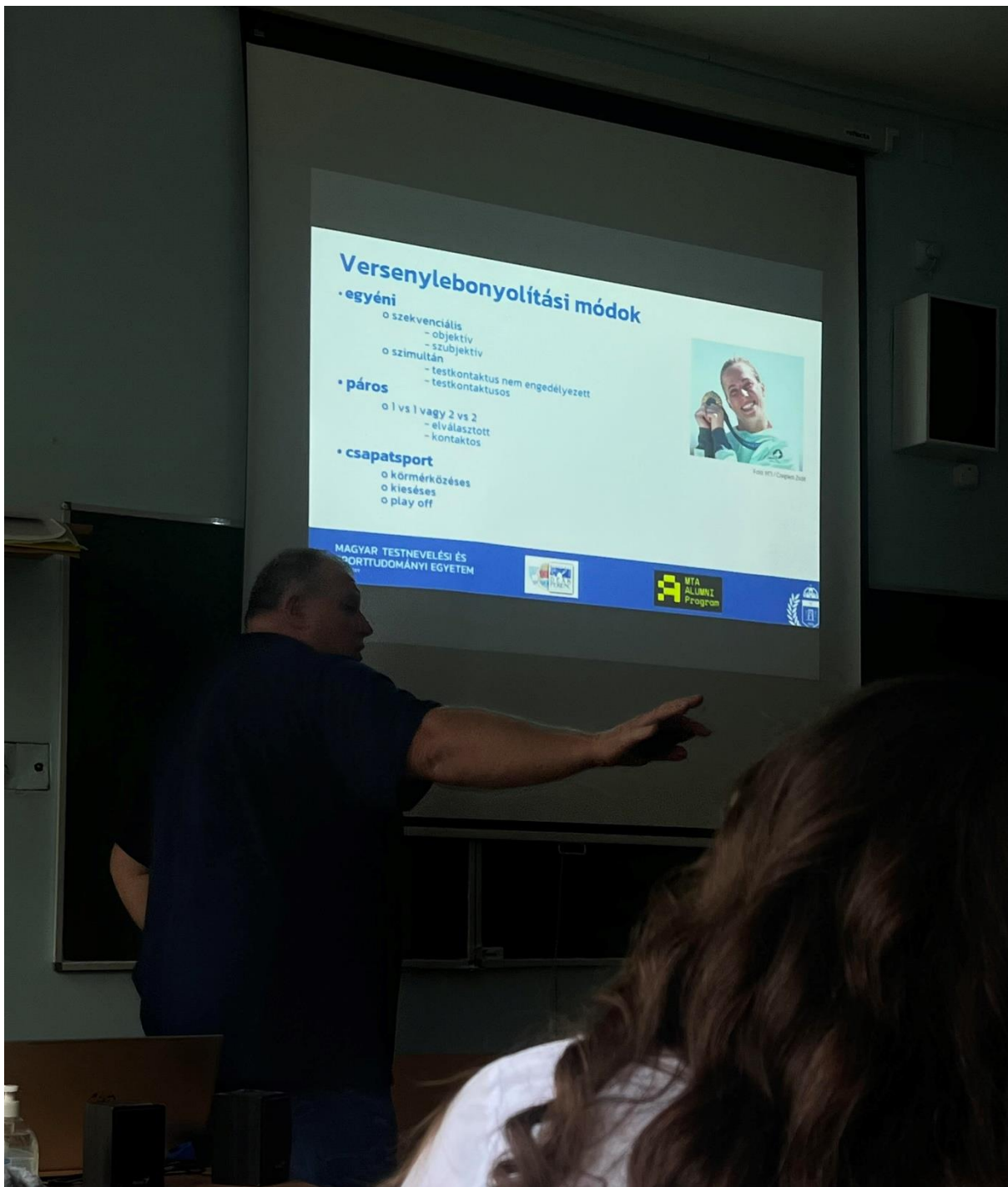
**Dr. Géczy Gábor**

**„Miért érdemes sportolni?” bemutatója**

2024. október 24-én a Kispesti Deák Ferenc Gimnázium „Nem középiskolás fokon” program keretében Dr. Géczy Gábor, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem tanszékvezető egyetemi tanárának bemutatóját hallhattuk. Az óra során a tanár úr prezentációval készült nekünk, ami teljes mértékben átlátható volt és pontos.



Minden fogalmat, szót érthetően elmagyarázott, és kérdéseinkre válaszolt a lényeg megfogva. A sport és a munkapálya mellett még személyes részeket is érintettünk, hallottuk a saját életpályáját, ami miatt kialakult egy barátságos, közeli kapcsolat. Sok mindenbe bele tekinthettünk a sporttal kapcsolatba, főleg a tanár úr által űzött sportba, a jég-hokiba. Számos oldalát és témáját átnéztük a testmozgásnak. Megemlítette a versenysport típusokat, azokat csoportokba osztottuk, megnéztük az összefüggéseket az érzelmek-mindennapi élet és a sport közt. Negatívumokat is láttuk az egészségtelen versenyzésről, mint lelki, mint társas szempontból. A tanár úr nagyon felkészült volt, folyamatosan, akadozás nélkül mesélt nekünk, közbe tanácsokat is adva. Tetszett még, hogy az egész óra interaktív volt. Rengeteg kérdés merült fel, amire a tanár úr választ várt, de ha esetleg megakadtunk, akkor segített rávezetni. Egyáltalán nem volt szigorú a hangulat, lehetett tegezni, bátran hozzászólni a hallottakhoz. Az óra végét egy pár kérdéses quiz-el zártuk, aminél helyes válaszok esetén baseball sapkákat kaptunk ajándékba, ami szerintem egy nagyon kedves gesztus volt.



Nekem a tanár úr kiállása, felkészültsége tetszett a legjobban, és ez sok háttérmunkát igényelhetett, amit igazán becsülök. Illetve, én nem vagyok a sport szerelmese, viszont ez a bemutató igazán felkeltette az érdeklődésemet, motivációt adott. Ajánlom ezt mindenkinek, minden korosztálynak, sportimádóknak és kevésbé sportimádóknak is, hiszen olyan tanácsokat és tapasztalatokat kaptunk a kezünkbe, ami az élet terén is simán alkalmazható.

A program az MTA Alumni program támogatásával valósult meg.