

# MUNKANAPLÓ

A 2023. július 1.- július 29 közötti  
szicíliai szakmai gyakorlatról

## Sportedző

**A tanuló neve: Duhonyi Bence János**

**A szakképzés megnevezése: sportedző, sportszervező**

**A szakmai gyakorlat helye: Palestra Power Gym, Via Milite Ignoto, 67, 98051  
Barcellona Pozzo di Gotto ME, Olaszország**

**Címe: Palestra Power Gym, Via Milite Ignoto, 67, 98051 Barcellona pozzo di Gotto ME,  
Olaszország**

**Fő tevékenysége: edzés /edzősködés**

**A szakmai vezető(k) neve: Mauro Maddalena**

**Kísérő tanár: Gál Csaba, Mics Sylvia, Mezei Gábor, Dienes Katalin**

### Szemponatok a munkanapló vezetéséhez

- Milyen konkrét szakmai munkát végeztél?
- Milyen új szakkifejezést tanultál?
- Mi volt az újdonság számodra?
- Milyen munkaeszközöket használtál, kezeltél, ismertél meg?
- Milyen új szavakat ismertél meg?
- Milyen nehézségeid adódtak?
- Kértél-e, kaptál-e segítséget a feladatok végrehajtásához?

Dátum	Elvégzett feladatok, megtanult új ismeretek	Megismert szavak, új kifejezések
07.01	<p>Munkagyakorlatra indultunk, Szicíliába. Az utazás folyamán sok új dolgot ismertünk meg. Megtanultam a repülőtér szabályzatát: hogyan kell becsekkolni, mi mindent vihetünk magunkkal és miket lehet átvinni a biztonsági kapukon.</p> <p>Azt is megtudtam, hogy a pilóta csak akkor szállhat fel, ha megkapja az engedélyt.</p> <p>Megtanultam tájékozódni is a reptéren. A repülést élveztem, nem volt semmi gond.</p> <p>A repülőtérre időben érkezett az kisbusz, ám a közlekedés itt sokkal veszélyesebb, jobban oda kell figyelni.</p>	<p><i>landing-leszállás</i>  <i>ascent-felszállás</i>  <i>oxygen mask-oxigén maszk</i>  <i>fastening seat belts-ovek</i>  <i>becsatolása</i>  <i>air vortex-légörvény</i></p>
07.02	<p>Reggel egy svédasztalos reggeli fogadott minket. Furcsa volt a kínálat, mert szinte csak édes dolgokat találtunk, de megtudtuk, hogy az olasz emberek reggelire édes péksüteményt, kalácsot esznek.</p> <p>9 órakor találkoztunk az eProjectConsult termében vendéglátóinkkal. Bemutakoztak és egy prezentáció formájában megmutatták a város szokásait, látványosságait.</p> <p>Megtudtuk, hogy az egész városban egyetlen egy közlekedési lámpa van és további fontos információkat is kaptunk. Munkahelyeinkkel kapcsolatban felhívták a figyelmünket, hogy nyitottak legyünk, sokat kérdezzünk. Utána a belvárosban sétáltunk egyet. Jártunk a bazilikánál, a régi vasútnál. Meghívtak minket egy helyi specialitásra, a Granitára amit brióssal szolgáltak fel. Ezt követően elkísértek bennünket a leendő munkahelyeinkre is.</p>	<p><i>breakfast-reggeli</i>  <i>dinner-vacsora</i>  <i>appetizer-előétel</i>  <i>free time-szabad idő</i>  <i>sea-tenger</i></p>
07.03.	<p>Reggel kezdetét vette az első munkanapunk a konditeremben. A dolgunkat nagyon megnehezíti, hogy nehezen érteni a szicíliai angolt, de volt egy kedves edző, aki körbevezetett minket a konditerembe, bemutatta a gépeket, termeket. Ő az egyedüli, aki beszeli az angolt így a bemutatkozást követően egy 2 órás erősítő edzést tartott nekünk, ami elég megterhelő volt. Megtanultunk pár erősítő gyakorlatot, annak helyes kivitelezését. Az edzést követően szabadkezet kaptunk és kipróbálhattuk a teremben lévő gépeket, például mellgépeket is. Ott figyelni kellett a helyes kitolásra, a lapocka zárására, mell homorítására. Megtanultunk pár olasz szót is. Vacsorára egy újabb helyi specialitást kóstolhattam meg.</p>	<p><i>attraction-látványosságok</i>  <i>presentation-előadás</i>  <i>place-tér</i>  <i>transport-közlekedés</i>  <i>traffic lights-közlekedési lámpa</i></p>
07.04.	<p>A mai napon megfigyeltük, hogy hogy történik a „vendégek” érkeztetése. Megtudtam, hogy vannak napi jegyek, heti jegyek és havi bérletek. Mivel minden olaszul volt a papíron, így nehezebb volt az értelmezése, de sikerült megoldani a feladatot. A vendégek ide sem érkeznek korán.</p>	<p><i>gym - edzőterem</i>  <i>leg day- láb nap</i>  <i>tomorrow- holnap</i>  <i>push up- fekvőtámasz</i>  <i>trainer-edző</i></p>

<b>07.05.</b>	<p>Mai nap folyamán az edzőnk megmutatta az össze láb- és kargép helyes használatát, hogy a későbbiekben mi is ki tudjuk segíteni a használót. Megmutatta, hogy minden gépet személyre kell szabni és csak úgy ér valamit, ha mindent pontosan beállítunk. Utána egy kisebb edzés következett, majd egy kis pihenő idő, addig nyújtottam, megebédeltem, majd kezdetét vette egy 2 órás kőkemény lábedzés. Mindenből rengeteg ismétlésszámot csináltunk.</p> <p>Egyre jobban megy a vásárlás is a boltban, nem veszik észre már hogy nem ide valósiak vagyunk.</p>	<p><i>back-hát</i>  <i>machines-gépek</i>  <i>shoulder-váll</i>  <i>correct hold-helyes tartás</i>  <i>squat-guggolás</i></p>
<b>07.06.</b>	<p>Ezen a napon a hátgépek, lehúzások helyes kivitelezését tanították meg nekünk. Elég fárasztó és sokoldalú volt ez a nap. Három részből állt a mai nap, gyakorlatokat vezettünk, egy kedves 20 év körüli vendégnek vezettem le egy lábgyakorlatot. Másrészt, egy kemény hátedzést tartott az edzőnk. Harmad részről, egy nagyon kemény lábnapot tartottam és sikerült egy gépet kimaxolnom is.</p>	<p><i>biceps-bicepsz</i>  <i>to help-segíteni</i>  <i>watch-figyelni</i>  <i>chest-mell</i>  <i>rip off-lehúzás</i></p>
<b>07.07.</b>	<p>Másnap reggel folytattuk, ahol előző nap abbahagytuk. Megtanultuk a helyes deadlift kivitelezését, a könnyített húzódkodást, fekvenyomó padon hátgyakorlatokat. Utána 1 óra regeneráló biciklizés vette kezdetét, majd pár mellgyakorlattal zártam a napot. Délután kiszellőztettem a fejemet, átgondoltam a héten mi mindent tanultam és mibe kell fejlődnöm. Míg a többiek lementek a partra én addig relaxáltam, pihentem kicsit és beszéltem a barátaimmal/családommal.</p>	<p><i>walk-séta</i>  <i>lower back-alsó hát</i>  <i>upper back-felső hát</i>  <i>pull up-húzódkodás</i>  <i>water-víz</i></p>
<b>07.08.</b>	<p>Reggel ahogy felkeltünk a fodrászhoz vettük az irányt. Észrevettem, hogy itt minden máshogy megy, mint otthon. Nagyon kedvesek voltak, azonnal székbe ültettek és nagyon precízen, odafigyelve levágták a hajam. A mai nap folyamán megismerkedtem a mosógéppel is. Délután boltba mentem el bevásárolni, ahol már olaszul kértem a dolgokat. Sikerélményem volt, mert megértettek és kedvesen kiszolgáltak.</p>	<p><i>grape-szőlő</i>  <i>peach-barack</i>  <i>ham-sonka</i>  <i>sausage-kolbasz</i>  <i>bread-kenyer</i></p>
<b>07.09.</b>	<p>Mai napot már nagyon vártam mert elérkezett a kirándulás napja. Az Etnához mentünk. Volt szerencsém feljebb is menni, ezt 50 euroért tehettem meg, aki akarta. Életre szóló élményeket szereztem. Ott fent nagyon nagy széláramlat van, nehéz közlekedni, de minden perc ajándék volt. Utána az utunk Taorminába vezetett, ami egy gyönyörű város. Ott töltöttünk el pár órát, megtanultunk tájékozódni és tájékoztatást kérni emberektől. Megnéztük az óvárost is és Olaszországra jellemző szűk utcákat, épületeket láttunk.</p>	<p><i>vulcano-vulkán</i>  <i>lift-felvonó</i>  <i>fridge magnet-hűtőmágnes</i>  <i>souvenir-szuvenir</i>  <i>rock-kőzet</i></p>
<b>07.10.</b>	<p>Elkezdődött a második hét, már sokkal több tapasztalattal. Már nem kellett vissza kérdezni az edzőnket, hogy az melyik gyakorlat, melyik gép, elmondta mit hányszor és már csináltuk is.</p> <p>Az edzőnk pár olasz szót is próbál tanítani nekünk, különböző testrészeknek az olasz megnevezését. Ma a hát</p>	<p><i>clothes-ruha</i>  <i>washing powder-mosószer</i>  <i>washing-machine-mosógép</i>  <i>running-futás</i>  <i>warm-meleg</i></p>

	izmait mozgattuk meg, tanultunk új gyakorlatokat is. Délután úgy gondoltuk levezetésképp hazakocogunk.	
07.11.	Mai nap egy nagyon kemény mell+tricepsz-nap volt. Újabb gyakorlatokat ismerhetünk meg az edzőnk által. 2 részletbe edzettünk 2x 1.5 órát, mind a kétszer ugyanazt a kört ismételtük meg, mint például fekvenyomás, kötéllelhúzás. Végén egy erősebb futással zártam a mai napot. Edzést követően egy távolabbi boltot látogattuk meg és ott egy nagyobb bevásárlást csináltam, minden olasz tudásomat előszedve.	<i>abdomen-has watermelon-görögdinnye cake-kalács rope-kötél hammer-kalapács</i>
07.12.	Ezen a napon egy kemény lábedzés vette kezdetét, ami rengeteg lábgyakorlatot tartalmazott. Ilyen például a 100db kitérés, 5x10 lábtológép, 5x10 lábhajlítógép és társai. Én többet edzek lábra, mint a többiek a sérülésem miatt, vissza kell erősítenem. Edzés után úgy gondoltuk ellátogatunk a helyi stadionhoz a barátommal. Megfigyelhettük, hogy egy ideje nincs csapat, de szépen rendben van tartva a pálya, nem úgy, mint otthon.	<i>grandstand-lelátó soccer field-focipálya running track-futópálya fruit salad-gyümölcssaláta main road-főút</i>
07.13.	Ma, az egész ittlétünk alatti legfárasztóbb napon lettünk túl. 9-től egészen 12:30-ig minden fajta gyakorlatot csináltam. Ez az edzés inkább a felsőtest izmait mozgatta meg, de a végén egy nagyon kemény lábedzés is belefért. Délután relaxáltam, meditáltam, próbáltam kipihenni a nap fáradalmait. Este egy új étterembe mentünk, ami nagyon kis hangulatos volt, kedvesek voltak a felszolgálók és finomat is főztek.	<i>öltöző-changing room kávé automata- cafe automata labda-ball bólya- blister dinamika-dynamics</i>
07.14.	A mai napon a megszokottól eltérően nem egy izomcsoportot mozgattunk meg, hanem egy egész testes edzést csináltunk. Ez az jelenti, hogy megpróbáltuk megcsinálni a full body challenge-et (egész testkihívást). Ebben benne volt a kombinált felülés, kettleball lökés, 4 ütemű fekvőtámasz és még 5 gyakorlat. Az edzés végét egy kis labda érzéket fejlesztő gyakorlattal zártam. Este végre megkóstolhattam az igazi olasz pizzát. Azt vettem észre, hogy sokkal vékonyabb a tészta és zsírosabb is.	<i>cat-macska full body-egész test shopping-bevásárlás pepper-paprika cut up-felvágott</i>
07.15.	Mai nap elérkezett a második kirándulásunk. Most hajóval látogattuk meg Vulcano és Lipari szigeteit. Lipari szigetén volt szerencsém megtekinteni a Krisztus előtti kőmaradványokat, a régi vár maradványait és egy nagyon finom helyi italt is megkóstoltam. Vulcano szigetén a strandolás volt a legfőbb program, de nem egy egyszerű partrészen, hanem egy gejzirekkel teli kénes vízben, ami nagyon szép világos színű volt es vagy 30 fok meleg. Sajnos balszerencsémre egy medúza csípést is átélhettem, ami nem volt kellemes, de halálos sem.	<i>island-sziget ship-hajo castle-vár dolphine-delfin cave- barlang</i>
07.16.	A vasárnap a pihenéssel telt. Végre kialudhattuk magunkat, összepakolhattunk, kimoshattuk a szennyest. Szinte észrevétlenül, de sok-sok házimunkát megtanultunk. Jólesett a pihenés, az edzések és a hatalmas hőség minden	<i>swimming goggles- úszószemüveg couch-kanapé</i>

	nap próbára tesz bennünket. Vacsorára igazi olasz finomságot kaptunk, így tökéletesen zárult a hétvége.	<i>sunshine-napsütés sun bed-napozóágy shell-kagyló</i>
<b>07.17.</b>	Mai nap a bicepsz és a hát izmait mozgattuk meg. Ezen a napon Mauro edző 2 db új hátgyakorlatot tanított meg nekünk. A mellhez húzás széles fogással-t és a fűrészelést. Jó tudni és érezni, hogy szakszerűen végezzük a gyakorlatokat és a vendégeknek is jobb edzést adhatunk. Edzés után kicsit messzebb vettük az irányt és máshova mentünk egy nagyobb bevásárlásra. Ismét alacsonyabb árakkal szembesültünk. Este 2 barátommal egy póker partyt is rendeztünk és megbeszéltük a nap eseményeit.	<i>back - hát muscles – izmok back exercises - hátgyakorlatok poker championship- póker bajnokság bear-sör bathing-fürdés</i>
<b>07.18.</b>	Mai nap egy kemény lábedzést csináltunk. Többek között tartalmazott lábtoló gépet, közelítő- és távolító izmokat erősítő gépet, saját testsúllyal a kitörést és a guggolást tudnám felhozni. Végén egy 30p nagyon alapos nyújtást végeztem. A nagy meleg ellenére nem lustulunk és igyekszünk minden nap alapos munkát kihozni magunkból. Munka után, Csábi barátommal egy nagyon kemény futásra vállalkoztunk, a nap legmelegebb órájában. Igazi kihívás volt számunkra. Vacsorára ismét egy helyi specialitást szolgáltak fel nekünk, ami igen érdekes ízvilágú volt.	<i>pedal pushing machine - lábtoló gép squatting - guggolás sweat-izzadás air conditioner-légkondi body weight - testsúly</i>
<b>07.19.</b>	Mai nap a mell és tricepsz izmait mozgattuk meg. Megpróbáltuk a maxot nyújtani és 70kg volt a végső súly. Ezen a napon próbáltuk mindenből a maximumot csinálni így a kötél lehúzást, ami egy tricepsz gyakorlat, sikerült 30kg-mal szériázni . Végezetül egy hasgyakorlattal zártam a mai edzés napot. Délután egy közeli boltot látogattunk meg és mostunk.	<i>triceps muscles – a tricepsz izmai speed-gyorsaság abdominal exercise - hasgyakorlat guest-vendég pace - tempó</i>
<b>07.20.</b>	Ezen a napon hát- és váll gyakorlatok sorozatát végeztük. Végeztünk húzózkodást, mellhez húzást, vállból nyomást és társai. Az utolsó másfél órát társammal a felkészülésre fektettük, készültünk, beadtuk minden energiáinkat, hogy a fociszezonra igazán fitteek lehessünk. Itt voltak koordinációs feladatok, erőfejlesztő gyakorlatok, ügyességi gyakorlatok. Végén egy kis játékkal zártuk a mai edzés napot.	<i>pulling to the breast – mellhez húzás preparation - felkészülés forceps-csipesz ladder-létra coordination-koordináció</i>
<b>07.21.</b>	Mai napon egy egészsztestes edzés vette kezdetét. Végeztem kombinált fekvőtámaszt, tárogatást, mell összenyomó gépet és nem lehet elhagyni a comb hajlító erősítést sem, ami sajnos a sérülésem miatt jól meggyengült. Ezen a napon egy kedves hölgy is jött fotókat csinálni ahogy edzünk és segítünk. Edzés végén most a meditációnak szenteltem az időmet, ami épp úgy fontos, mint a kemény testi felkészülés. Este 2 barátommal meglátogattunk egy pizzériát, ahol eszméletlen finom pizzát volt szerencsénk megkóstolni.	<i>sleep-alvás taking photos-fotózás helping-segítség sweetness-édesség gravel-kavics</i>
<b>07.22.</b>	Szombaton a pihenés és a rehabilitáció volt a főszerepben. A hét fáradalmait próbáltuk kipihenni. Délután önfejlesztő videókat néztem és filmeztem. Utána annyira megtetszett nekünk az olasz pizza, hogy kénytelenek voltunk újra	<i>icecream-jégkrém spice-fűszer bay leaf-babérlevés</i>

	meglátogatni a helyet. Ma sem csalódtunk! Estefelé még pókereztünk egy kicsit.	<i>self-improvement - önfeljesztés</i>
07.23.	Mai napon reggeli után megnéztem egy filmet, majd kitakarítottunk a szobában. Ha nem is a legkellemesebb elfoglaltság, de kell, hogy rávegyük magunkat a szükséges napi teendőkhöz. És a sport ebben is segít! Sokkal kitartóbb vagyok. Délután lementünk a partra, ahol sokat úsztam és napoztam. Nagyon nyugtató tud lenni a tenger hangja, jó volt csak lebegni és gondolkodni, hallgatni. Strandolás után elmentünk egy közelbe lévő fagyalatozóba. Este egy új fajta helyi térszakülönlegeséget kóstolhattunk meg.	<i>handkerchief-zsebkendő glass-pohár box-doboz order-rendelés daily tasks – napi teendők</i>
07.24.	A mai napon egy alapos bemelegítés után a bicepsz és a hát izmaira edzettünk. Csináltunk bicepsz gyakorlatot, 10-10kg-salad-saláta val, 10szer 10et, majd rúddal is csináltuk, itt váltakozó súlyokkal. Majd jött az edzés hát része, húzódkodtunk, és arm-kor mellhez húzást végeztünk. Edzés után hazafutottam, ez volt az edzés levezetése.	<i>collection-tárogatás detergent-tisztítószer mayonnaise-majonéz running shoes-futócipő tiredness-fáradtság</i>
07.25.	A mai napon a mell- és a tricepsz izmaira edzettünk Bemelegítés után megkezdtük az edzést. Fekvenyomtunk 50kg-mal 10szer 10et, 45fokos padon nyomtunk fekvő 10-10kg-mal 10szer 10et. Majd tricepsz lehúzást csináltunk 20kg-mal 10szer 10et. Az edzés után egyénileg lenyújtottunk. Érezhetően, napról napra jobb formában vagyok. Igaz, keményen dolgozunk az edzőteremben és igyekszünk sokat futni is.	<i>eggplant-padlizsán alarm-riasztás play-játék fragrance-illat window-ablak</i>
07.26.	Mai napon a láb összes részét megdolgoztattuk. Edzés előtt alaposan bemelegítettük a lábainkat. Guggolást végeztünk s 10szer 10et 12kg-mal, használtunk combfeszítő és comb hajlító gépet. Majd egy kis pihenő után a comb közelítő és távolítót is megedzettük. Az edzést követően lenyújtottunk. majd társammal kicsit fociztunk.	<i>skill-ügyesség stairs-lépcső return trip-visszajáró weather időjárás forest fire-erdőtűz</i>
07.27.	A mai napon a mell- és a hát izmaira edzettünk. Az edzés előtt alaposan bemelegítettünk. Fekve nyomtunk különböző súlyokkal 10szer 10et, tirogatást végeztünk 10kg-mal. Mellhez húzást végeztünk 10szer 10et 40kg-mal. húzódkodtunk 10szer 5öt. Majd közösen lenyújtottunk.	<i>warm up-bemelegítés goal-gól gift-ajándék month-hónap stay-marad</i>
07.28.	A mai napon megtörtént az utolsó munkanapunk Elbúcsúztunk a személyzettől, és a helytől és edzőnknek egy kis búcsú ajándékot is adtunk. De azért még nyomtunk egy kemény tricepsz-bicepsz edzést és kellemesen elfáradtunk. Majd elmentünk a záró ceremóniára és a koordinátortól elbúcsúztunk.	<i>the last workday-utolsó munkanap forewell-búcsúzás certificate-bizonyítvány, tanúsítvány rating-értékelés good-jó</i>
07.29.	A mai napon megtörtént a hazautazás. Reggel összeköltöttünk és elhagytuk a szobát. Majd dél környékén busszal elindultunk a reptérré. A 3órás út során láttuk a tengert és szép tájakat. A reptéren egy nagyobb várakozás után végre a repülőn voltunk és indultunk haza.	<i>pilot-pilóta captain-kapitány landscape-táj home-otthon room-szoba</i>

	Szerencsésen, de nagyon elfáradva értünk haza és ölelgettük meg családtagjainkat.	
--	---	--