



ELTE
EÖTVÖS LORÁND
TUDOMÁNYEGYETEM

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Egyetemi Hallgatói Önkormányzat

ELTE

ELTE HÖK Küldöttgyűlés

Tárgy: <tárgy>

Tisztelt Küldöttgyűlés!

Ezúton szeretném bemutatni a pályázatomat az Eötvös Loránd Tudományegyetem Egyetemi Hallgatói Önkormányzatának Sportügyi referens pozíciójára a 2025/26-os tanévre. Kérem, fogadják szeretettel a programomat, amely tartalmazza azon céljaimat, amelyeket megválasztásom esetén el szeretnék érni az EHÖK csapatában.

Kelt: Budapest, 2025. 06.

Tisztelettel:

Csontos Bence s.k.
AYRSQJ
csontosbence@student.elte.hu

Bemutakozás

Csontos Bence vagyok, harmadéves pszichológia alapszakos hallgató. 2002. 10. 10-én születtem Debrecenben, ahol az egyetemi tanulmányaim elkezdéséig éltem, ott jártam gimnáziumba is. Miután gimnáziumi éveim alatt felmértem, hogy egyes egyetemek milyen szellemiséget és szakmaiságot képviselnek, bennem nem is volt kérdés, hogy a 2022-es érettségiző évemben az ELTE-t fogom választani, és felvételt is nyertem a Pedagógiai és Pszichológiai Kar pszichológia szakára.

A hallgatói érdekképviseléssel először a gólyatáboromban találkoztam, ahol a PPK HÖK Rendezvényszervező Bizottságához tartozó Animátori Kör fáradhatatlan és hallgatóközpontú munkáját látva, illetve a HÖK-ös standoknál sétálgatva valami megfogott: a vágy, hogy én is kivehessem a részem az érdekképviseletből egy olyan

Tisztújítás 2025/26

Csontos Bence –

Sportügyi referens-jelölt



ELTE
EÖTVÖS LORÁND
TUDOMÁNYEGYETEM



ELTE
EÖTVÖS LORÁND
TUDOMÁNYEGYETEM

Eötvös Loránd Tudományegyetem Egyetemi Hallgatói Önkormányzat

területen, ami felé szenvedéllyel fordulok. Ezért 2022/23-ban elvégeztem az egyéves Animátorképzést, amely bevezetett az egyetemi rendezvényszervezés világába. A Kör, amely a kari eseményeken, gólyatáborokban és gólyaheteken az emberi erőforrás biztosításáért felel, rengeteg releváns tapasztalatot adott. Elméleti és gyakorlati tudást kaptam a hallgatóknak szervezett programok megszervezésének, lebonyolításának folyamatáról, illetve a problémamegoldó képességen is fejlesztett. Animátorként főszervezője lehettem a Sportnapnak a 2023-as PPK-s Gólyatáborban, illetve szervezőkoordinátor voltam a 2024-es PPK-s Gólyahéten. Ezek után a 2024/25-ös tanévre az ELTE PPK Hallgatói Önkormányzatában megpályáztam a Sportreferensi pozíciót, amit egész évben lelkiismeretesen és hatalmas örömmel töltöttem be, és a rengeteg jó baráti és munkakapcsolat kialakítása mellett megismertem a Hallgatói Önkormányzat működését, és egy fejlődést akaró, lendületes csapatnak lehettem a tagja.

A PPK-s Sportreferensi munkám során havi 2-3 sportprogram (pl. Labdarúgó-bajnokság, Cyberjump, Dartsbajnokság, Csocsóbajnokság, Esport bajnokság) megszervezésén és lebonyolításán túl a feladataim közé tartozott a kari sportösztöndíjak bírálása is. Továbbá az EHÖK Sportbizottság tagjaként egyéves munkám során tudtam tájékozódni arról is, hogy az egyetem többi karán milyen a hallgatói sportélet, milyen sportösztöndíj-rendszerek vannak és miket tudnak az egyes karok adni tapasztalati és gyakorlati szinten a többi karnak. Úgy gondolom, ezek a tapasztalatok nagyban elősegítene a zökkenőmentesebb integrálódásomat a pályázott pozíciómba.

Motiváció

Nagyjából 6-7 éves koromban lettem szerelmes a sportokba. Az akkori kisfiú még valószínűleg álmodni se mert volna arról, hogy egyszer majd ő lesz az, aki olyan eseményeket szervez másoknak, amelyeken ő imád részt venni. Azóta nem túlzás azt állítani, hogy nem tudom elképzelni a napjaimat valamilyen sporttal kapcsolatos tevékenység nélkül. Több sportot is kipróbáltam már versenyszerűen, de a legtöbb

Tisztújítás 2025/26
Csontos Bence –

Sportügyi referens-jelölt



ELTE
EÖTVÖS LORÁND
TUDOMÁNYEGYETEM



ELTE
EÖTVÖS LORÁND
TUDOMÁNYEGYETEM

Eötvös Loránd Tudományegyetem Egyetemi Hallgatói Önkormányzat

évet labdarúgás, kosárlabda és társastánc űzésével töltöttem és töltöm. Emellett kipróbáltam már magam labdarúgó játékvezetőként, amit jelenleg is végzek, illetve gimnáziumi és egyetemi éveim alatt számos sportesemény megszervezéséből vettem ki a részem a HÖK-ös munkámat megelőzően is.

Úgy gondolom, hogy a sporttal való kapcsolatomról elmondható, hogy nem csak én találtam rá a sportra, hanem a sport is rám. A sportra egyszerre tekintek hobbiként és hivatásként, és úgy érzem, hogy ez az a terület, ahol a legtöbbet tudok adni másoknak.

A sport számomra – akár résztvevőként, akár szervezőként lehetek részese – egy egyedülállóan és mai napig lenyűgözően sokszínű tevékenység. Egészségfokozó hatása mellett kielégíthet szociális igényeket, csökkentheti a stresszt, aktív kikapcsolódást nyújt, illetve jellem- és testi fejlődés szempontjából is számos pozitív hatással van. A célom az, hogy azok a hallgatók, akik már ismerik a sportok világának ezt az oldalát és a sport szeretetét, azok a realitások keretein belül megkapjanak minden lehetőséget arra, hogy ki tudják elégíteni egyetemünkön is a sport iránti vágyukat. Azoknak a hallgatóknak, akiket pedig eddig elkerült a sport élvezete, de szeretnének ezen változtatni, lehetőséget szeretnék nyújtani, hogy megtalálják a számukra legmegfelelőbb lehetőséget az ELTE-n.

Szeretném a fentebb említett érdekképviselési és sportokkal kapcsolatos tapasztalataimat felhasználva a jelenlegi rendszerben megtalálni a megtartandó pozitívumokat és felismerni azt is, ha van lehetőség fejlődésre.

EHÖK Sportbizottság

Az elmúlt egy év bizottságon belül szerzett tapasztalataimat felhasználva szeretném, ha a rendszeres üléseken még nagyobb hangsúlyt fektetnénk arra, hogy minél átfogóbban megismerhesse minden kar képviselője a többi karon működő sportéletet, valódi tudást, tapasztalatokat oszthassunk meg egymással. Minden kar másban erős és más miatt különleges, de ez nem jelenti az, hogy ne tudnánk

Tisztújítás 2025/26
Csontos Bence –

Sportügyi referens-jelölt



ELTE
EÖTVÖS LORÁND
TUDOMÁNYEGYETEM



ELTE
EÖTVÖS LORÁND
TUDOMÁNYEGYETEM

Eötvös Loránd Tudományegyetem Egyetemi Hallgatói Önkormányzat

egymástól tanulni és egymást segítve csapatként javítani azokon az aspektusokon, amelyek a kari képviselők szerint működhetnének jobban is a saját karukon.

Emellett nagy hangsúlyt szeretnék fektetni a csapategység és harmónia elérésére, hiszen szeretném, ha továbbá is lenne olyan rendezvény, amelyben a bizottság tagjai együtt vesznek részt szervezőként. Az együttműködések jelentik számomra a siker kulcsát, azért a karok képviselői és a Budapesti Egyetemi Atlétikai Clubbal való szoros együttműködésemet fogom egyik legfontosabb célomnak tekinteni.

Szeretném, ha a Sportbizottság minél több kar sporteseményein megjelenne az év során, hiszen ez infrastrukturális lehetőségek felmérése, szervezési és lebonyolítási szempontból is elősegítheti azt, hogy a bizottság tagjai tudjanak egymástól is ötleteket szerezni.

Sportösztöndíjak

A kari sportösztöndíj-rendszerek átvizsgálása számomra is nagyon fontos kérdés, hiszen különböző időszakra, formában, különböző fajta sportösztöndíjak kerülnek kiírásra a karokon. A célom az lenne, hogy azon dolgozzunk a pályázatokért felelős alelnökkel, hogy érdemes-e és lehetséges-e egy kari igényeket figyelembe vevő átdolgozási folyamat felvetése.

A PPK-s munkám során is azt tapasztaltam, hogy az ösztöndíjak esetén is kulcsfontosságú, hogy gyors, informatív és átfogó tájékoztatással forduljak a hallgatók felé, akik szeretném, ha a Szociális sportpályázat, a Jó tanuló, jó sportoló; és a Rectori sportpályázat ügyében bizalommal keresnének és mindenkinek segítségére lehetnék, aki rászorul.

Egészségfejlesztés és egészségtudatosság

„Ép testben ép lélek” - tartja a mondás. Pszichológus hallgatóként úgy gondolom, hogy a testi és lelki egészség elérése számos tényező hozzájárulhat, és ezek közül a sport is kulcsfontosságú. Számomra a sport és az egészség kéz a kézben járó

Tisztújítás 2025/26
Csontos Bence –

Sportügyi referens-jelölt



ELTE
EÖTVÖS LORÁND
TUDOMÁNYEGYETEM



ELTE
EÖTVÖS LORÁND
TUDOMÁNYEGYETEM

Eötvös Loránd Tudományegyetem Egyetemi Hallgatói Önkormányzat

fogalmak. Úgy gondolom, hogy a napjainkban meglehetősen háttérbe szorul az egészség kérdése világszerte. Ezért szeretném, ha akár kari, akár egyetemi szinten megvalósuló, meghívott szakemberek által adott előadásokon, közösségi média kampányokon és sporteseményeken megjelenő egészségközpontú lehetőségeken (szűrések, előadások, kerekasztal-beszélgetések) keresztül a tudatosítás és a megfelelő lehetőségek ismertetése elindulna. Ha kis lépésekben is küzdenénk, például egy külföldön elterjedt és egyetemeken is használt „5 A Day” kampány itteni bevezetésével, már elindulhatnánk a fejlődés útján.

Sportprogramok

Mindenben szeretnék segítségére lenni a sportbizottság tagjainak abban, hogy elképzelt sportprogramjaik minél sikeresebben megvalósulhassanak, legyen szó helyszín, emberi erőforrás vagy tapasztalatok megosztása iránti igényről.

A céljaim közé tartozik a meglévő sportesemények promótálása (pl. Kárpát-medencei Egyetemek Kupája) és a lehetőségek és limitációk felismerése mellett olyan, akár több napos ELTE-s sportprogramok létrehozása, amelyek sportolási élményszerző, közösségi megélést elősegítő és egészségtudatosító hármas funkciót is ellátnak. Számomra a hallgatói sportélmény így lenne teljes, ezért a Sportbizottsággal karöltve szeretnék minél több ilyen programot megvalósítani. Labdarúgás, kosárlabda, röplabda, partizán bajnokságok szervezésére gondoltam, ami résztvevő és néző hallgatókat is egyaránt megmozgatna.

Azonban a saját elképzeléseim mellett még fontosabbnak tartom egy hallgatói igényfelmérés megszervezését. A PPK-s Sportreferensi munkám során elkezdtem egy kari szintű igényfelmérő kezdeményezést, amely egy jelenleg is folyó projekt, és szeretném, ha megválasztásom esetén akár kari, akár összegyetemi szinten megvalósulna az, hogy a felmérjük, hogy mi az a sportesemény, amit a hallgatók hiányolnak, és mi az, amit mindenképpen megtartanának.

Sportban is egyek vagyunk

Tisztújítás 2025/26
Csontos Bence –

Sportügyi referens-jelölt



ELTE
EÖTVÖS LORÁND
TUDOMÁNYEGYETEM



ELTE
EÖTVÖS LORÁND
TUDOMÁNYEGYETEM

Eötvös Loránd Tudományegyetem Egyetemi Hallgatói Önkormányzat

A sportolás joga mindenkit egyaránt megillet, ezért az EHÖK Esélyegyenlőségi referenssel közösen dolgozva azt szeretném elérni, hogy a Csörgőlabda bajnokság mellett sportolás öröme más eseményeken keresztül is eljusson a fogyatékkal élő vagy speciális igényekkel rendelkező hallgatókhoz is.

Továbbá szeretném, ha a külföldi hallgatók elérése és integrálása a sporteseményekkel is előre haladna és minél több lehetőséggel találkozniának, ezért céljaim között kulcsfontosságúnak tartom a sport- és egészségprogramok, ezek közösségi média promóciójának kétnyelvűsítését és kinyitását minden hallgató számára.

Tisztújítás 2025/26
Csontos Bence –

Sportügyi referens-jelölt



ELTE
EÖTVÖS LORÁND
TUDOMÁNYEGYETEM