

# *Pályázat kulturális és sport referensi tisztségre*



**Írta: Kovács Bálint**  
**Környezettudomány Msc**  
**2018**

### ***Bemutakozás***

A nevem Kovács Bálint, 1992.06.30.-ikán születtem Szlovákiában, Dunaszerdahelyen, jelenleg az ELTE TTK Környezettudomány Msc-n végzem tanulmányaim. Óvodába és általános iskolába Csallóközben jártam, majd a középiskolát a győri Czuczor Gergely Bencés Gimnázium és Kollégiumban végeztem el 2011-ben, az alapszakot pedig 2016-ban az ELTE TTK Környezettan Bsc-n. Kutatási területem az állatok szociális hálózatai, ezeket befolyásoló különféle biotikus és abiotikus hatások vizsgálata és okozatai az egyes fajok populációira.



### ***Tapasztalatok (Sport)***

- Általános iskolás éveimben, Szlovákiában a Dunaszerdahelyi Járás válogatott futball csapatának profi tagja voltam (11-től 16 éves koromig), ahol több kerületi bajnokságot nyertünk meg, illetve országos 3-ik helyet is magunk mögött tudhattunk.
- Középiskolás és az első két egyetemi évem alatt hip-hop táncoktatással és versenyzéssel foglalkoztam heti 3-4 alkalommal. Csapatommal több európai versenyt és más nemzetközi versenyt is nyertünk, valamint 5. helyezést értünk el 2014 telén a WOD (World of Dance) világversenyén, ami Berlinben került megrendezésre.
- 2015-től az ELTE PPK keretein belül sportösztöndíjas edzőként tevékenykedtem a BEAC sporttelepen, ahol Muay Thai, funkcionális köredzés, TRX órákat oktattam heti 3-4, időnként 5 alkalommal, valamint az ELTE általános testnevelés óráinak egy részét is én oktattam le két féléven keresztül.
- A Muay Thai szakosztályon belül segédedzőként és versenyzőként tevékenykedtem Sebők Máté (hivatalos Muay Thai edző / Európa bajnok amatőr/ profi magyar bajnok Muay tai) mellett, ahol átlagosan 20-40 fős csoportokkal foglalkoztunk. Az edzések

heti két alkalommal történtek levezetésre hétfőnként és szerdánként 18:00-20:00 között.



1. ábra edzőtársammal egy thaibox edzés után

- Funkcionális köredzéssel a fent említett sportösztöndíj keretein belül foglalkoztam heti két alkalommal, kedd és csütörtök délutánonként, melyek egy órás intenzív edzések voltak, ahol főleg saját testsúlyos gyakorlatokat egészítettem ki néhány eszközzel, mint a ketlebell, hajókötél, súlytárcsák, ugráló kötél stb. Az edzéseken maximálisan 30 fő lehetett jelen mivel a hely és a gyakorlatok koreográfiája erre a létszámra voltak tervezve és megfelelően kivitelezve.

- TRX oktatással az előbb említett funkcionális köredzéshez hasonlóan a sportösztöndíj keretein belül foglalkoztam szintén heti 2 alkalommal közvetlenül a funkcionális köredzések előtt vagy után. Mivel a két sport a BEAC-on ugyanannak az Erőnléti és Fitnessz szakosztálynak a vezetése alatt történtek Gölöncsér Dániel és Répási Károly vezetésével. A TRX edzés során is szintén főleg saját testsúlyos gyakorlatok voltak a TRX kötél segítségével és anélkül is vegyítve a funkcionál köredzés gyakorlatait a TRX gyakorlatokkal, így alkotva egy komplex és egyedi gyakorlatsorozatokat edzéseken. Ezeken az edzéseket a TRX limitálták a létszámot, így maximum 15-20 ember dolgozhatott egy edzésen. Később kiegészült plusz két edzéssel az órarend az amatőr-profi szintek elválasztása miatt, valamint a nagy érdeklődés és a hely hiánya miatt is.



2. ábra Folyamatban lévő TRX gyakorlat

- Általános testnevelés órákat az egyetem órarendje szerint oktattam szintén heti 2x, ahol főleg ketlebell és funkcionális köredzés mintájára letartott edzéseket vezettem le kurzusonként 30-40 fővel.
- Jelenleg a Muay Thai edzéseket és az Erőnléti és Fitnesz Szakosztály Cross training edzéseit látogatom, mint aktív sportoló. A Cross training lényege a súlyzós edzések ketlellemel és saját testsúlyos gyakorlatokkal kivitelezett egyedi edzésformák beiktatása az edzésbe.



3. ábra Funkcionális köredzés a PPK gólyatáborban (2015)



### ***Tapasztalatok (Kultúra)***

- Az edzések levezetése és tervezése mellett a BEAC és a fent említett két szakosztály segítségével részt vettem a kisebb-nagyobb sportprogramok szervezésében és lebonyolításában is. Ilyenek például a fent látható képen, a gólyatáborokon való bemutató edzések lebonyolítása, sportos életre való toborzás, életmódi tanácsadások (étkezés, életvitel, motiváció fenntartása stb.), a sportnapokon való részvétel, Fitnight, sporthét, karácsonyi sportprogramok stb.
- 2016 telén átvettem a Környezettudományi Klub vezetését. Mottó: „Nem ZÖLD, tudatos”. Az egyesület hivatott terjeszteni a környezettudatos életet és viselkedést az egyetemi élet mellett. Vezetésem alatt különféle programokkal láttuk el a hallgatóságot, hogy a mindennapi életbe egy kis különlegességet csempésszünk bele. Ilyen programok például a kéthetente megrendezésre kerülő mozis estek valamilyen természetvédelmi vagy környezetes témában, a havi rendszerességi kirándulások, gimnáziumban való szemléletformáló oktatások az osztatlan tanár szakosok közbenjárásával, gólyatáborban való részvétel sátorral és programokkal, neves napok (Föld Napja stb.) alkalmával szervezett programok. Az események folyamatosan bővülnek. A nemzetközi kapcsolatok ápolása is cél, mivel a programokba a Környezettudomány Msc külföldi hallgatói is szép számban jelen vannak, és aktívan részt vesznek.
- Hobbi szinten magánedzéseket is vállalom, ahol táplálkozási és edzési tanácsokkal látom el az érdeklődőket.

### ***Célok és motiváció***

Hiszek a kemény munkában és a befektetett energia megtérülésében. Életem fő motivációs nyomóereje, hogy jobb legyen a világ általam. A sportos és kulturális szemléletformálás fontos hajtóereje lehet a hallgatóknak az egyetemi és magánéletükben egyaránt is. Szeretném kibővíteni a TTK sportéletét az 5vös 5km futóversenyen kívül is, különféle eseményekkel. BEAC-os kapcsolataim révén számos illetékes emberhez eljutok, akik segíthetnek a programok színvonalas leszervezésében és lebonyolításában. Hiszem, hogy tapasztalataim és a sokszínű sport és szervezői múltam nagy segítség lehet az egyetemi kulturális fejlődésben. Jelentkezésem fő célja, hogy a sportéletet egyszer és mindenkorra bevésem a TTK-s hallgató élet mindennapjaiba, felhívva rá a figyelmet, hogy az egészség megőrzése az egyik legfontosabb dolog az életben, mert egészség nélkül semmi nincs.

Kovács Bálint  
2018.



**Köszönöm, hogy végigolvastad a pályázatom!**

Kovács Bálint

Környezettudomány Msc (DZL7KY)

Telefon: 06 30 546 95 23

Email: [bobber66620@gmail.com](mailto:bobber66620@gmail.com)

KKlub oldal: <https://www.facebook.com/eltekkklub/>