

Szakmai önéletrajz

Gombos Zoltán

Elérhetőségek: tel: +36 70 328 1466

e-mail: gzoltan5@gmail.com

Születési hely, idő: Budapest: 1993.02.23.



Tanulmányok

(2017 – jelenleg is)

Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola

Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ

Természettudományi szakirány

Disszertáció címe „A kompenzatórikus hipertrófia molekuláris hatásai” az izomkeresztmetszet növekedésének a molekula szintű útvonalának és élettani hatásainak a mélyebb megértését szolgálja.

(2015 – 2017)

Testnevelési Egyetem, Humán kineziológus szak (MSc.),

Terhelésélettan szakirány

Rehabilitáció szakirány

Diplomadolgozat címe: Térdhajlító specifikus excentrikus erőfejlesztő edzés hatása a funkcionális H/Q arányra

(2012 – 2015)

Testnevelési Egyetem, Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak (BSc.),

Rekreációs szervező szakirány

Szakedolgozat címe: Az egyes karate stílusok létrejötte, azok versenyrendszereinek egységesítési lehetőségei

Szakmai tapasztalat

(2016. július – jelenleg is)

SmartFit Gym, Személyi edző, TRX edző

(2015. március – 2016. július)

Power Fitness, Személyi edző, TRX edző

(2017. szeptember – jelenleg is)

Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, PhD hallgató

Publikációk

2018

Torma Ferenc, Gombos Zoltán, Bakonyi Péter, Radák Zsolt. 2018. Az edzés pihenőidejében alkalmazott okklúzió hatása négyhetes guggoló edzést végző egyének átlagsebesség mutatóira. Testnevelés, Sport, Tudomány, 3 (3-4). pp. 47-53. DOI: 10.21846/TST.2018.3-4.5.

- 2019 Ferenc Torma, Zoltan Gombos, Marcell Fridvalszki, Gergely Langmar, Zsolia Tarcza, Bela Merkely, Hisashi Naito, Noriko Ichinoseki-Sekine, Masaki Takeda, Zsolt Murlasits, Peter Osvath, Zsolt Radak. 2019. Blood flow restriction in human skeletal muscle during rest periods after high-load resistance training down-regulates miR 206 and induces Pax7. *Journal of Sport and Health Science*. doi.org/10.1016/j.jshs.2019.08.004.
- 2019 Ferenc Torma, Zoltan Gombos, Matyas Jokai, Masaki Takeda, Tatsuya Mimura, Zsolt Radak. 2019. High intensity interval training and molecular adaptive response of skeletal muscle. *Sports Medicine and Health Science*. Volume 1, Issue 1, December 2019, Pages 24-32. doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.003.
- 2020 Ferenc Torma, Zoltan Gombos, Matyas Jokai, Istvan Berkes, Masaki Takeda, Tatsuya Mimura, Zsolt Radak, Ferenc Gyori. 2020. The roles of microRNA in redox metabolism and exercise-mediated adaptation. *Journal of Sport and Health Science*. DOI: 10.1016/j.jshs.2020.03.004

Konferenciák, előadások

Summer School: FEBS Advanced Lecture Course Redox-omics Technologies and their Application in Health and Disease: 2018

PhD Szimpózium: 2019, 2018

TDK: HTDK: 2016, 2015
OTDK: 2017
NTDK: 2016

Szakmai tanfolyamok

2020 Állatorvostudományi Egyetem, Budapest, Kísérletvezetői tanfolyam (EU-B-szint; FELASA-C-ekvivalens)

Nyelvtudás

angol –aktív középfokú, komplex nyelvismeret

Számítástechnikai ismeretek

MS Office (Word, Excel, Outlook, PowerPoint)

Készségek

- céltudatosság
- jó kommunikációs készség
- csapatban való gondolkodás
- megbízhatóság és felelősség tudat
- határozottság

Egyéb képzettségek, eredmények

- 2019-ben megrendezett Sporttudományi Szimpóziumon 1. helyezést értem el
- 2015-ben a HTDK-n 2. helyezést értem el
- Több TDK hallgató felkészítésében is részt vettem
- Jelenleg is több kutatásban dolgozok

Gombos Zoltán

Rekreációs szervező, Humánkineziológus, PhD
hallgató