



Dr. Csirkés Zsolt

- Egyetemi adjunktus
- Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék
- születési év: 1975

Végzettségek, tudományos fokozatok

Felsőfokú végzettségek

- Torna szakedző – egyetemi oklevél (2013)
- Torna szakedző – főiskolai oklevél (2004)
- Testnevelő tanár – egészségtan-tanár (2004)
- Általános iskolai tanító + testnevelés, angol műveltségi terület (1999)

Tudományos fokozatok, címek

- PhD fokozat (TF Doktori Iskola)

Szakmai életút

Korábbi és jelenlegi munkahelyek, munkakörök és beosztások

- Budapesti Egyetemi Katolikus Gimnázium, Budapest – testnevelő tanár (2004–2010)
- Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest, Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék – egyetemi tanársegéd (2010–2014)
- Testnevelési Egyetem, Budapest, Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék – egyetemi tanársegéd (2014–2020)
- Testnevelési Egyetem, Budapest, Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék – egyetemi adjunktus (2020–2022)
- Magyar Honvédség Altiszti Akadémia, Szentendre, Kinizsi Pál Altiszti Oktatási Osztály – testnevelő tiszt (2021 szeptembertől)
- Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest, Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék – egyetemi adjunktus (2022 januártól)

Egyetemi közéleti tevékenységek (testületi tagságok, vezetői megbízások)

Fontosabb tanulmányutak, kiküldetések

- IB PE Network, Svédország, Malmö (2011)



Díjak, címek, kitüntetések

- Kisméretű sorszámozott parancsnoki érem, Magyar Honvédség Altiszti Akadémia (2022)

Nyelvismeret

nyelv	beszédkészség	íráskészség	olvasáskészség	médiaszereplést vállalta-e rajta?
Angol "C" közép- és felsőfok Sportszaknyelvi angol "C" középfok				
Orosz "C" középfok				

Kutatás, szakértői tevékenység

Fontosabb, oktatott tárgyak, témakörök

- Gimnasztika
- Iskoláskor előtti testnevelés, gyógytestnevelés

Tudományterület és tudományág

- Társadalomtudomány, sporttudomány

Jelenlegi kutatási témák

- Az SMR henger szerepe a sportteljesítmény alakításában
- Korszerű Gimnasztika
- Játékos kötélmászás

Korábbi kutatási témák

- Az Ayres-terápián alapuló mozgásfejlesztés a biológiai rizikófaktorral született óvodások körében
- Stresszmegelőzés sporteszközök felhasználásával

Fontosabb kutatások

- Az SMR henger szerepe a sportteljesítmény alakításában



- Korszerű Gimnasztika
- Játékos kötélmászás

Tagság tudományos vagy szakmai szervezetben, testületben

- Magyar Biológiai Társaság

Szerkesztőbizottsági tagságok és pozíciók

Szakértői tanácsadási tevékenységek

- Szak- és diplomadolgozat témavezetések és bírálatok (2012-től)
- Hazai "D" és "E" torna versenybíró (2009-től)
- Budai Tornász Műhely vezetője (2010-től)
- Lektorálás – Balázs Olivér: Kézügyesség fejlesztése papírhengerrel óvodás korúaknak (2020)

Publikációk

- **Csirkés Zs**, Csongor NE. (2020) Három hónapos szenzomotoros torna hatása az óvodások és kisiskolások egyensúlyozó képességére. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 8(2): 260–298.
- **Csirkés Zs**, Jakab K, F Földi R, Hamar P. (2018) Hat hónapos szenzomotoros fejlesztő torna hatása a biológiai rizikófaktorral született 5–6 éves óvodások dinamikus egyensúlyozó képességére. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 76: 19–29.
- **Csirkés Zs**, Bretz K, Jakab K, F Földi R, Hamar P. (2018) Effects of a 6-month balance intervention on postural control of preschoolers born with biological risk factors. *Biomedical Human Kinetics*, 10: 107–117.
- **Csirkés Zs**, Bretz K, F Földi R, Hamar P. (2018) Effects of instability training devices on dynamic balance in preschoolers born with biological risk factors. *Early Child Development and Care*, 2113–2125.
- Hamar P, Karsai I, **Csirkés Zs**, Csepela Y, Soós I. (2016) PE lessons in Hungarian schools in the light of the introduction of daily PE lessons. 21st Annual Congress of the European College of Sport Science. 6th–9th July 2016, Vienna–Austria.
- **Csirkés Zs**, Hamar P. (2015) Az óvodapedagógusok mozgásfejlesztéssel kapcsolatos szemléletének összehasonlító vizsgálata. *Fejlesztő Pedagógia*, 26(4–6): 37–45.
- **Csirkés Zs**, Ramocsa G, F Földi R, Bretz K, Hamar P. Az Ayres-féle terápián alapuló mozgásfejlesztés a biológiai rizikófaktorral született óvodások körében. In: Borbély A, Hamar P, Kotányi M (szerk.). *Színes sporttudomány – Tanulmányok a 45. Mozcásbiológiai Konferencia Előadásaiból*. Debreceni Campus Nonprofit Közhasznú Kft., Debrecen, 2015: 248–258.

- Gyulai G, **Csirkés Zs.** A gyakorlatok variálása és kombinálása. In: Hamar Pál (szerk.). Gimnasztika Kisokos. Testnevelési Egyetem, Budapest, 2015: 31-37.
- Gyulai G, **Csirkés Zs.** A gimnasztikai gyakorlatok hatásjellemzői. In: Hamar Pál (szerk.). Gimnasztika Kisokos. Testnevelési Egyetem, Budapest, 2015: 38-49.
- **Csirkés Zs.** Úszás Szakszótár. Magánkiadás, Budapest, 2015.
- **Csirkés Zs.** Tenisz Szakszótár. Magánkiadás, Budapest, 2009.
- Nemerényiné Hidegkuti K, **Csirkés Zs.** Torna Szakszótár. Magánkiadás, Budapest, 2006.

Elérhetőségek

Egyetemi tartózkodási hely

- Épület: K2
- Szobaszám: I/24
- Telefonszám(ok):
- E-mail cím: csirkesz.solt@tf.hu

Egyéb szakmai profilok

- LinkedIn:
- MTMT:
- Scholar:
- Egyéb:

