



## 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 – egészségтанár (2004)
- Általános iskolai tanító + testnevelés és angol nyelv műveltségi terület (1999)

#### Tudományos fokozatok, címek

- PhD fokozat (TF Doktori Iskola, 2020)

### 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)
- Magyar Honvédség Altiszti Akadémia, Szentendre, Katonai Testnevelés és Közelharc Módszertani Részleg – testnevelő tiszt (2024. áprilistől)

#### Egyetemi közéleti tevékenységek (testületi tagságok, vezetői megbízatások)

*Fontosabb tanulmányutak, kiküldetések*

- *13 PE Network, Svédország, Malmö (2011)*

*Díjak, címek, kitüntetések*

- *Kisméretű sorszámozott parancsnoki érem, Magyar Honvédség Altiszti Akadémia (2022)*
- *Tűzzománc érem, Magyar Honvédség Altiszti Akadémia (2024)*

**Nyelvismeret**

<i>nyelv</i>	<i>beszédkészség</i>	<i>íráskészség</i>	<i>olvasáskészség</i>	<i>médiaszereplést vállal-e rajta?</i>
<i>Angol "C" közép- és felsőfok Sportszak- nyelvi angol "C" középfok</i>				
<i>Orosz "C" középfok</i>				

**Kutatás, szakértői tevékenység***Fontosabb, oktatott tárgyak, témakörök*

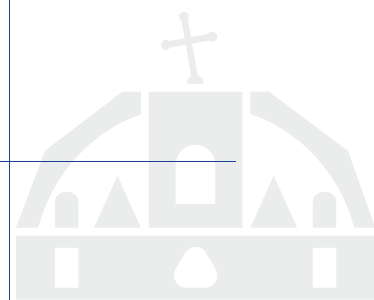
- *Gimnasztika*
- *Torna*
- *Iskoláskor előtti testnevelés, gyógytestnevelés*

*Tudományterület és tudományág*

- *Társadalomtudomány, sporttudomány*

*Jelenlegi kutatási témák*

- *Az SMR henger szerepe a sportteljesítmény alakításában*
- *Kreatív 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*
- *Kreatív 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, Budai O. (2022) A komplex prevenciós óvodai program hatása az óvodások egyensúlyfejlesztésére. Testnevelés, Sport, Tudomány, 7(3-4): 22-39.*
- *Csirkés Zs, Fajtné Thuróczy Zs. (2022) Kreatív Gimnasztika. Módszertani gyakorlatgyűjtemény (online jegyzet – digitakademia.hu). Magyar Kultúra Kiadó, Győr.*
- *Csirkés Zs, Csongor NE. (2020) Három hónapos szenzomotoros torna hatása az óvodások és kisiskolások egyensúlyozó képességére. Gyermekevelés Tudományos Folyóirat, 8(2): 260-298.*
- *Csirkés Zs, Jakab K, 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, 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, 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, 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. Mozsásbiológiai 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 hatásjellemezői. 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.
- **Nemerkényiné Hidegkuti K, Csirkés Zs.** Torna Szakszótár. Magánkiadás, Budapest, 2006.

## Elérhetőségek

### Egyetemi tartózkodási hely

- Épület: K2
- Szobaszám: I/24
- Telefonszám(ok):
- E-mail cím: [csirkeszolt@tf.hu](mailto:csirkeszolt@tf.hu)

### Egyéb szakmai profilok

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

