

# DR. SÓS CSABA

## Személyes információk

- Születési adatok: 1957 április 20, Eger
- Családi állapot: nős
- Gyermek: Bence, 1996, Dániel, 1998
- Tudományos fokozat: általános orvos doktor
- Nyelvismeret: angol (középfok C), orosz (alapfok A)

## Tanulmányok

- 1963 – 1971 általános iskola (Budapest , V. Szemere u. 5)
- 1971 – 1975 középiskola (Budapest , II., II. Rákóczi Ferenc gimnázium)
- 1976 – 1979 úszó szakedző (Magyar Testnevelési Főiskola, Budapest )
- 1980 – 1986 általános orvos doktor (Semmelweis Orv. Tud. Egyetem, Budapest )
- 1986 – 1987 sorkatonai szolgálat (BM Határőrség, Budapest )
- 1992 angol nyelvvizsga (Rigó u. Nyelvoktatási Központ, Budapest )
- 1995 orosz nyelvvizsga (Rigó u. Nyelvoktatási Központ, Budapest )
- 1998 – Ph. D. hallgató, SEB
- 2004- PhD fokozat megszerzése

## Tanári és kutatói kinevezések

- 1990 – címzetes egyetemi docens
- 1992 – tudományos munkatárs
- 1999 – egyetemi adjunktus
- 2004- egyetemi docens
- 2008- tanszékvezető

## Edzői kinevezések

- 1982 – 1984 úszó szakedző (Budapesti Spartacus)
- 1985 – úszó szakedző, vezető edző (FTC, Budapest )
- 1989 – 1990 edzőbizottság elnöke (Magyar Úszó Szövetség)
- 1996 Mesteredző

## Oktatói gyakorlat és tapasztalat

- Úszás: Az úszó versenyzők felkészítése vízben és szárazon, szakosztályi munka
- Élettan: Élettan gyakorlatok
- Edzéselmélet: Az úszás terhelés elmélete

A fenti témakörökben 1987 óta tartok előadásokat és vezetek gyakorlatokat a Magyar Testnevelési Egyetem, majd a Semmelweis Egyetem Budapest, Sport és Testneveléstudományi Karán nappali és levelező tanári és edzői szakon, valamint hazai és külföldi továbbképzéseken.

## Tanári és kutatói tevékenység

- 1986 Keringési és vérmutatók változása terhelés hatására (Semmelweis Orv. Tud. Egyetem, Budapest )
- 1992 – 1993 A vércukor terheléses görbe változása terhelés hatására (Magyar Testn. Egyetem, Budapest )
- 1998 – Teljesítmény élettani paraméterek változása táplálék kiegészítők hatására (Ph.d. előkészületben)

A fenti témakörökben két ízben poszttert állítottam ki (1993, Debrecen , Magyar Élettan Társaság, és 1997 Szeged , Magyar Élettan Társaság) és az alábbi helyeken tartottam előadásokat:

- 1992 A 3 makrociklusos felkészülési rendszer alapjai (Hoch Schule, Darmstadt )
- 1993 Nemek és korok szerinti különbségek az úzás szemszögéből (Országos ARENA úszóedző konferencia, BP.)
- 1993 Gyorsaság és a gyorsasági állóképesség, fejlesztésük és jelentőségük (Tel-Aviv, Wingate Egyetem 3 napos önálló kurzus)
- 1993 A specifikus állóképesség fejlesztése az életkoroknak megfelelően és analízise úzásban (K. U. Leuven, Belgium )
- 1994 Új technológiák alkalmazása az úszók felkészítésében (Országos ARENA úszóedző konferencia, BP.)
- 1994 Az úszótechnikák oktatásának hosszú távú folyamata Magyarországon (Tel-Aviv, Wingate Egyetem)
- 1995 A magyar úszók felkészítési rendszerének az alapjai (Taiwan , Kaoshiung 3 napos önálló kurzus)
- 1995 Motiváció és motiválás. (Corvin Collegium, Siker `95)
- 1995 Az úszók bemelegítése (Magyar Edzők Társasága, MTE)
- 1995 A 3 makrociklusos felkészülési rendszer nyomon követése OGTT és spiroergometria segítségével. (Magyar Élettan Társaság kongresszusa)
- 1996 A 3 makrociklusos felkészülési rendszer Mo-on. (Uppsala , SWE, Svéd Úszósövetség konferenciája)
- 1996 Az úzás oktatása és az úszóversenyzők felkészítése (7 napos kurzus (FINA, NOB), Teherán 11.19-25)
- 1997 A terhelés adagolása különböző korú úszóversenyzők esetén (3 napos kurzus, Wingate Egyetem, Izrael, 1997 október 11-13)
- 2000 A magyar úszók technikai felkészítése Vila Real, Portugália (2000 április 28-május 1.)

### Irodalmi munkásság

1. **Sós Cs.** (1994): *A magyar úszósikerek nyomában* Leistungsport évkönyv 12. kötet Frankfurt/Main. 117-126
2. **Sós Cs.** (1995): *Az edzőképzés jelene, közeli és távoli jövője Magyarországon*, TF Bp. Úzás 1/1 december 42.-45. o.
3. **Sós Cs.** (1995): *A magyar úszósikerek nyomában* Mesteredző, 1. 5.-8. o., társszerző
4. **Sós Cs.** (1996): *Új technológiák alkalmazása az FTC úszóinál* , Bp. Mesteredző 4. 1.-3. o.
5. **Sós Cs., Szócs G., Petrekanits M.** (1997): *A három makrociklusos felkészülési rendszer nyomon követése orális glukóz tolerancia teszt és spiroergometria segítségével junior korú úszókon* társszerző, Bp. Mesteredző 1, 8-15.o.

6. **Sós Cs.** (1998): *Úszás (Technika)* c. egyetemi jegyzet, társszerző Bp. MTF p. 7-21, 56-69, 86-87
7. **Sós Cs.** (1998): *Úszás, Szöveggyűjtemény I*, társszerkesztő Bp. Obender & Co
8. **Sós Cs., Szócs G., Petrakanits M.** (1998). A 3 makrociklusos felkészülési rendszer úszó versenyzőknél és annak nyomon követése OGTT és Spiroergometria segítségével, *Úszás Szöveggyűjtemény I.*, Bp. Obender & Co. Studió KFT
9. **Sós Cs.** (1998): *Fizikai terhelés hatása úszók vércukorszint változásaira*, Bp. Sportorvosi Szemle 5-17
10. **Sós Cs.** (1999): *A hullámellenállás szerepe gyorsúszásban*, Bp. Sport Tudomány 2/8-11
11. **Sós Cs.** (1999): *“OGTT” vizsgálatok glukóz nélkül- sportolókon*, Bp. Sporttudomány 2/17-21
12. **Sós Cs.** (1999): *Az úszók formaidőztetésének alapjai*, Bp. Magyar Edző 6-8
13. **Sós Cs.** (1999): *A táplálék kiegészítők használata és teljesítmény élettani paraméterek, valamint a specifikus teljesítőkéesség változásának kapcsolata. III. Országos Sporttudományi Kongresszus*, Bp. Konferencia könyv II. Kötet p. 228-232
14. **Sós Cs.** (1999): *Connection between using food supplements and physiological parameters and changing of specific efficiency. Ph.D. hallgatók 2. Nemzetközi Konferenciája*, Miskolc, Conference Book, medical Section p. 27-31
15. **Sós Cs., Csaba L., Tóth Á.** (2000): *Úszás, Szöveggyűjtemény II*, társszerkesztő Bp. Obender & Co ,
16. **Sós Cs.** (2002): *Az edzés optimalizálása és a túlterhelés*, Bp. Magyar Edző 1 p. 39-40
17. **Sós Cs.** (2004): *Táplálék-kiegészítő hatása úszók fehérjeürítésére*. Bp. Sportorvosi szemle 45/4 p. 259-269
18. **Sós Cs.** (2004): *Reduction of plasma lactate and proteinuria by a complex dietary supplement in over-trained athletes (swimmers)*. Acta Physiologica Hungarica, Volume 91 (3-4), pp.211-219
19. **Sós Cs.** (2006): *Technikajavító gyakorlatok stratégiája az úszásban*, TF 36. Mozgásbiológia Konferencia Bp.
20. **Sós Cs.** (2007): *Az állóképesség edzésének szintjei és a 3 makrociklusok felkészítési rendszere*, Országos Úszóedzői Konferencia Bp. május 6.
21. **Sós Cs.** (2007): *Úszás Edzésmódszertan*, társszerző Bp. Viva Media Holding Kft nyomda
22. **Sós Cs.** (2008): *Az úszás tankönyve*, társszerző, egyetemi tankönyv Bp. Reálszisztéma Dabasi Nyomda