

Önéletrajz

Dr. Béres Sándor

Születési idő, hely

1970. 08. 18., Nagykanizsa

Iskolák

1989-1993 Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest

1994-1997 Eötvös Lóránd Tudomány Egyetem Doktori Iskola, Budapest

1997-2005 Semmelweis Egyetem Doktori Iskola

Diplomák

Középiskolai tanár, Magyar Testnevelési Egyetem, Tanári Szak, 1993.

Szakedzői Diploma, Magyar Testnevelési Egyetem, 1996.

Képzési programok

A Szegedi Tudományegyetem oktatási potenciáljának növelése c. projekt keretében szervezett - Oktatók felkészítése idegen nyelvű kurzusok fejlesztésére és oktatására képzési program - 2010. 01. 28. (Track and field tantárgy)

Nyelvvizsgák

Német alapfok 1995.

Angol középfok "C" 1997. 06. 09.

Munkahely

Szeged Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, 1993. 07. 01-től 2011. 01. 31. (Testnevelési Tanszék)

Eger, Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, 2011. 02. 01. – egyetemi docens munkakörben

Szeged Tudományegyetem, Sportközpont, 2012. 09. 01 – óraadó tanár. 2013. július 1. határozott időre kinevezett oktató, testnevelő tanár

Magyar Testnevelési Egyetem 2014. 09. óraadó, majd 2015. 01. teljes állású egyetemi oktató – Atlétika Tanszék egyetemi docens beosztásban

Szakmai és tudományos tevékenység

Kutatási terület: Sportbiomechanika - A távolugrás biomechanikája - 3D mozgáselemzés

Disszertáció címe: A távolugrás utolsó lépéseinek, elugrásának biomechanikája

Témavezető: Dr. Tihanyi József (MTE)

Védés dátuma: 2005. 05. 30.

Helye: Budapest, MTE

Edzői eredmények

- Távolugrás technikai felkészítő
 - Hódi Nóra - 2010 MEFOB távolugrás I. hely (6.14m), akkori országos ranglista legjobb eredmény.
- Kondicionáló edző - Gellért Tenisz SE Szeged – 2007-2011
 - 2010-ben Magyarország legeredményesebb utánpótlás nevelő egyesülete
 - 7 korosztályos országos bajnoki cím
 - Bíró André egyéni Európa bajnoki 3. helyezés
 - 11 vid kbajnoki cím
 - a vid kbajnoks g összetett egyesületi pontversenyének győztese
 - Sus nyi Zsófia első felnőtt 10000 dolláros győzelme
 - Pálinkás Eszter korosztályos országos bajnoki cím
 - Barzó Lilla korosztályos országos bajnoki cím.
- Serdülő labdarug k gyorsas gfejlesztése (Tisza Volán Szeged utánpótlás serdülő csapat)

- A licenccs labdarúgó edző tanfolyam MLSZ – oktató – gyorsaságfejlesztés témában 2007-2008
- U10-U14-es labdarúgók gyorsaság és mozgáskoordináció fejlesztése (Honvéd FC)
- TFSE NB1-es női röplabda csapat kondíció edző, mozgáselemző 2016. 08.- 2018. 04.
- KTS Kovács Training System Training Camp – oktató – vágta gyorsaság, rajtgyorsaság, speciális állóképesség és futó technika oktatás (elmélet és gyakorlat, nyelv: angol) 2016. 09.
- Oláh-Benkő Strandröplabda Team kondíció edző és mozgáselemző 2016. 09.- 2018. 03.
- Singapore Sports School, Track and Field Academy, ugró szakedző (National School Games 1-3. – Andrew George Medina - hármassugrás 1. hely, Sherlynn Yen Chin - távolugrás 2. hely,) 2018. 02. – 2018. 06.

Egyéb szakmai és tudományos tevékenység

- 3D mozgáselemzés
 - A távolugrás utolsó lépéseinek és elugrásának biomechanikája
 - Az oldás biomechanikája az olimpiai újon
 - Az obesitasos felnőttek mozgásának változásai 3D mozgáselemzés segítségével féléveses edzésprogram után (kutatások lezárultak)
- Rövid távú alkalmazkodás az atlétikai sprint számok verseny bemelegítése során (kutatás lezárult)
- Élvonalbéli magyar vágázók gyorsasági állóképességének fejlesztése hosszú távon (kutatás lezárult)
- Lágylézer kezelés hatása differenciált sejtekben (kutatás lezárult)
- A veterán atlétika helyzete ma Magyarországon (kutatás lezárult)
- A ifjúsági teniszézők ütésgyorsasága fejlesztésének lehetőségei – 3D összehasonlító mozgáselemzés
- Felnőtt női vízilabdázók és edzőik szívfrekvenciájának alakulása bajnoki mérkőzések során – Polar Team vizsgálat
- Az atlétika versenyszámainak technikája – elektronikus tankönyv - TAMOP – Campus Dialog Kiadó, 2011 (publikálva)
- Görkorcsolyázás tankönyv (publikálva)
- A görkorcsolyázás története – négyrészes cikksorozat (publikálva)
- A rajtgépből történő indulás biomechanikája az atlétikai sprintszámoknál (kutatás folyamatban)
- A fixie kerékpározás szubkultúrája a világon (publikálva)
- A fixie kerékpározás történelme és versenyei (publikálva)
- Rekreatív testmozgás hatásának tanulmányozása különböző antioxidáns – kísérő anyag kombinációk felszívódására a szervezetben a biológiai hatás komplex jellemzésére
- Az áthúzás és szabadítás biomechanikája az olimpiai 200 és 1000m-es kenu versenyszámok versenytechnikájában
- A kontrollfutás magyar élvonalbéli 400m-es síkfutók verseny bemelegítése során (kutatás folyamatban)
- A lábfej anatómiai jegyei és a futó gyorsaság összefüggései (kutatás folyamatban)
- A központi gyújtású tűz- és PCP légfegyverek löpőpontosság, rekreációs alkalmazhatóság és költség vonzat összehasonlító elemzése

Munkaköri feladatok

Oktatásban töltött idő: 25 év (1993-tól)

EKTF: Atlétika-, görkorcsolya, motoros képességek, egészséges életmód tantárgyak oktatása (EKTF TSTI)

Korábban oktatott tantárgyak ill oktatói feladatok (Szeged Egyetem, JGYPK, Eger EKTF, MTE):

- atlétika,
- track & field (angol atlétika kurzus),
- edzéselmélet,
- motoros képességek,
- egészséges életmód,
- technikai és extrém sportok,
- görkorcsolyázás,
- testépítés,
- sportmarketing,
- terepgyakorlatok (turisztika tábor – tájölési ismeretek, sítábor – hagyományos, carving és telemark sízés),
- videó konferenciák koordinálása,
- APAS 3D mozgáselemző rendszer működtetése,
- Kutatói koordináció.

Szakmai és tanulmány utak

1995. *USA, Indiana, Bloomington*, Indiana University - Silicon Graphics 3D mozgáselemző rendszer tanulmányozása.
1996. *Németország, Köln*, Kölni Testnevelés Egyetem - Szakirodalom gyűjtés, tanulmányi út.
2001. *Szlovákia, Nyitra*, Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem Testnevelés Tanszéke - Tudományos kapcsolat. Értékelés, egyeztetés, tervezés.
2003. *Szlovákia, Nyitra*, Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem Testnevelés Tanszéke - Tudományos kapcsolat. Értékelés, egyeztetés, tervezés.
2008. *Anglia, Portsmouth*, Portsmouth University – ERASMUS pályázat útján a tudományos kapcsolatok ápolása. Biomechanikai labor tanulmányozása és kutatómódszertani ismeretek szerzése.
2008. *Németország, Frankfurt* - Goethe-Universität Frankfurt am Main - kapcsolatépítés, biomechanika labor látogatás, irodalomgyűjtés
2009. *Norvégia, Hedmark University, Elverum* - A téli sportok tanulmányozása, kapcsolatteremtés, angol nyelvismeret elmélyítése
2010. *Norvégia, Elverum* - A 3D mozgáselemző rendszer és lehetőségeinek bemutatása, edzéslátogatás, versenylátogatás (torna és úszás sportok)
2012. *Anglia, London* – HC2012 Health Informatics Congress 2-3 May, BusinessDesign Centre, London - In association with The Guardian – Optisoft delegate
2017. *Anglia, London* 08.08.-08.14. Athletics World Championship
2018. *Singapore*, Singapore Sport School, Track and Field Academy, Jumper Coach

Opponensi - reviewer tevékenység

Benzenleitner Ottó Ph.D. értekezésének opponense – Semmelweis Egyetem Doktori Tanácsa Sporttudományok Doktori Iskola „*A sportágspecifikus motoros tesztek szerepe az elit kalapácsvetők eredményességében*” című értekezésének - sporttudományok tudományágban - védés időpontja: 2014-VIII-19 11:00, TF Főépület, I. em. Hepp Ferenc terem

Acta-Gymnica, editorial review - *Variability in kinematics of the support limb depends on specific movement tasks of take-off*

Pályázatok

1999. Magyar Tudományos Akadémia SZAB pályázat, *A távolugrás utolsó lépésének, elugrásának és talajfogásának biomechanikája* I. díj 1999. 12. 15.
2001. K+F pályázat - APAS 3D mozgáselemző szoftver - résztvevők: Gálfi Márta, Béres Sándor, pályázati összeg: 5000\$
- 2003-2006. ETT pályázat, - *Celluláris folyamatok jelentősége a csont és ízületi betegségek megelőzésében* - Gálfi Márta, Juhász Anna, Valkusz Zsuzsanna, Hegedüs Béla, Virág György, Béres Sándor
- 2006-2008. ROP pályázat - Animátor oktatási program - Fritz Péter, Szatmári Zoltán, Béres Sándor
2007. OTKA - *APAS 3D mozgáselemző rendszer a játékos gyermekmozgások optimalizálására: új utak keresése a testnevelés oktatása és a mozgással befolyásolható gyermekkorban jelentkező népbetegségek megelőzése számára* - Pályázati intervallum: 2008 - 2012. - pályázati összeg: 11,2m Ft. - elbírálás alatt - Béres Sándor, László Ferenc
2008. Hálózati kutatás pályázat, SZTE JGYPK TSTI, Atlétika sportág, utánpótlás az atlétikában - részfeladat (pályázati összeg a teljes projektre: 4m Ft)
2009. TÁMOP 4.2.2-08/1-2008-0006 3d mozgáselemző rendszer alkalmazhatósága a testsúly csökkentés hatékonysága nyomon követésére
2010. TÁMOP 4.1.2/A 2008. évi tananyag-fejlesztési pályázat - E learning - minőségbiztosítási kérdőívek szerkesztése a Testnevelés és Sporttudományi Intézet számára
2010. TÁMOP-4.1.2-08/1/C-2009-0003 A Szegedi Tudományegyetem oktatási potenciáljának növelése: oktatók felkészítése idegen nyelvi kurzusok fejlesztésére, oktatására, valamint oktatásügyi vezetésfejlesztési továbbképzésekre - angol nyelvű kurzusfejlesztés - Track and field

2010. TÁMOP-4.1.2-08/1/C-2009-0003 SZTE JGYPK Kar Humántudományi Intézet Modern Nyelvek és Kultúrák Tanszék Angol Szakcsoport szervezeti egységben - Pályázat / program megnevezése: Village project - angol nyelvű előadás készítése, megtartása + workshop - Track and Field - The biomechanics of the jumping events -témában

2010. TÁMOP tananyagfejlesztés - atlétika BSC jegyzet fejlesztése – Pécs

2012. TÁMOP Antioxidáns készítmények felszívódása – EKTF TTK TSTI, Egerfood Regionális Tudásközpont, Eger – Pályázati tagok: Fritz Péter projektvezető, Honfi László, Radák Zsolt, Szatmári Zoltán, Béres Sándor, Koltai Erika, Dóczy István

2014. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0010. projekt, Ikt.sz: 5/2014/TAMOP 4.1.2. Új típusú trendek és mozgásformák a rekreációban - *A görkorsolyázás oktatása*, oktató film – Szerkesztő: Varga Ferenc EKF TV

2014. TÁMOP 57/2014/4.1.2.E – [Az atlétika elmélete és gyakorlata I.- II.](#) – főiskolai PPT előadás anyag – lektorálta: Kristonné Bakos Magdolna

2014. TÁMOP 4.1.2-E-13/1/KONV-2013-0010 – EKF TTK STI – Tananyag fejlesztés – [Atlétika oktatása testnevelő asszisztenseknek](#), atlétika főiskolai jegyzet testnevelő asszisztenseknek, Pályázati tagok: Müller Anetta, Szalay Gábor, Seres János, Béres Sándor; szerk.: Béres Sándor

Publikációs lista

Nemzetközi kongresszus (elsőszerzős v. társszerzős)

2002. Nyitrai Mezőgazdasági Egyetem Testnevelés Tanszékének 50. Évfordulója alkalmából rendezett Nemzetközi Sporttudományos Konferencia, *Biomechanical Analysis of Junior Women Long Jumpers*, Sándor Béres, József Tihanyi, István Kovács; Zborník z Medzinárodnej Vedeckej Konference Nitra; Nyitra, 2002. 10. 14.
2004. Source 2004, Laser in Dentistry, 2004. 03. 3-6. 54.o. The Academy of Lasers Dentistry 11th Annual Conference and Exhibition Indian Wells, Palm Springs CA *The Effects of Low-Level Laser Therapy on Differentiated Cells* Béla Hegedüs, A Juhász, L. Bali, M. Radács, M. Gervain, S. Béres, A. Petri, M. Galfi
2008. Nyitrai Mezőgazdasági Egyetem Testnevelés Tanszék – Nemzetközi tudományos konferencia - *Rövid távú alkalmazkodás az atlétikai sprint számok verseny bemelegítése során (Short term adaptation during sprint events warm up)* – előadás
2008. Nyitrai Mezőgazdasági Egyetem Testnevelés Tanszék – Nemzetközi tudományos konferencia - *Long term speed endurance development of Hungarian top sprinters* –Poster – Poster szekció
2012. *Effects of weight loss on the dynamical marks of center of gravity in different bmi and body fat percentage categories* - Szablics Péter, Dvorák M, Orbán K, Balog L, Molnár H, Pintér Z, Béres Sándor, László Ferenc, Varga Csaba, - 12/2012; In proceeding of: 12th International Sport Sciences Congress, At Turkey, Denizli, Volume: Poster

Hazai kongresszus

1996. Mozgásbiológiai Szimpózium, Agárd *Ifjúsági korú távolugrónők elugrásának és az elugrás előkészítésének kinematikai elemzése*, Agárd, 1996. 09. 28.
1997. JGYTF Akadémiai Nap, 3. sz. Tudományos Szakbizottság, „A” szekció, előadás, *A Távolugrás Biomechanikája Különös Tekintettel a Nekifutásra*, Szeged, 1997. 11. 7.
1999. III. Országos Sporttudományi Kongresszus, Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem, Kineziológia, edzéstudomány, szekció - *Különböző hosszúságú nekifutásból végrehajtott távolugrások összehasonlító biomechanikai elemzése* Budapest, 1999. 03. 6.
2002. SZTE JGYTFK Tudományos Felolvasóülés, Pedagógia, Művészetek Szekció, *A Rövid Nekifutás a Távolugrásban Mint Edzésmódszer* Szeged, 2002. 04. 18.
2007. Új utakon a Pedagógusképző Kar - SZTE JGYPK TSTI Tudományos Konferencia, Szeged - *A távolugrás biomechanikája*, 2007. 04. 10.
2007. Tudomány a Sportoló Nemzetért - Testnevelés és Sport az Utánpótlás Nevelésben, Szeged, SZTE JGYPK TSTI - *A XIII. Ifi EB női távolugrás döntőjének biomechanikai elemzése*
2007. VI. Országos Sporttudományi Kongresszus - Eger, Eszterházy Károly Főiskola - Edzéstudomány, kineziológia szekció - *Rövid távú alkalmazkodás az atlétikai sprint számok verseny bemelegítése során* - Béres S., Hegedüs I.-né, László F., Kiss G. - 2007. 10. 29.
2007. VI. Országos Sporttudományi Kongresszus - Eger, Eszterházy Károly Főiskola - Poszter szekció - *Élvonalbeli magyar vágázók gyorsasági állóképességének fejlesztése hosszú távon* - *Long term speed endurance development of Hungarian top sprinters* - Béres S., Szablics P., Hocza Á., László F. - I. hely - 2007. 10. 30.
- 2010 - *A 3D mozgáselemző rendszer és alkalmazásának lehetőségei* - *The 3D movement analysis system and its application possibilities*, Conference Paper · May 2010, DOI: 10.13140/2.1.3141.8569 Conference: Nemzetközi innovatív kutatói team a környezet egészségtudatos testmozgásos életmód tényalapú tesztrendszerei kialakítására - TÁMOP 4.2.2., At Szeged University, Szeged, Hungary
2010. „Sport – Kultúra – Életminőség” - Nemzetközi Sporttudományi Konferencia - Pécs - *A mozgás dinamikai jegyeinek változása testsúlycsökkenés hatására* - Szablics P., Béres S., Nagy P., Ungvári M., Szabó S., Kiss G., Varga Cs., László F. - Poszter
2010. „Sport – Kultúra – Életminőség” - Nemzetközi Sporttudományi Konferencia - Pécs - *Polar team system komputerizált pulzuskontroll vizsgálat kővér emberek edzettsége monitorizálására* - Vári Beáta, Szablics Péter, Béres Sándor, Orbán Kornélia, Barka Nikolett, Kovács Tamás, Meszlényi Emese, Kisuczky Éva, Kiss Gábor, Varga Csaba, László Ferenc

2011. „SportTudás Egyeteme” videokonferencia - Országos sportszakember továbbképzési videokonferencia. Téma: Hazai sportgyakorlatba beépítendő sporttudományos eredmények, vívmányok - *Rövid távú alkalmazkodás az atlétikai sprint számok versenybemelegítése során* - 2011. 09. 28.
2011. In proceeding of: VIII. Országos Sporttudományi Kongresszus - 8th National Congress on Sport Science, At Hungary, Győr, Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar University of West Hungary Faculty of Apáczai Csere János - *The 3D movement analysis of the elbow at the moment of releasing – technique development at Olympic bow - A könyök mozgásának 3D elemzése az oldás pillanatában: versenytechnika javítás olimpiai íjon* - Nagy Péter, Szablics Péter, László Ferenc, Béres Sándor - 2011. 05.
2014. "Sporttudomány az Egészség és a Teljesítmény Szolgálatában" - XI. Országos Sporttudományi Kongresszus, Debrecen, Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar - *Élvonalbeli magyar vágatók gyorsasági állóképességének fejlesztése* - Magyar Sporttudományi Szemle, 2014/2 15/58. 20p.
2015. 45. Mozgásbiológiai Konferencia, Debrecen, Hungary - Research directions of sprint block start - possibilities of block start technique improvement (A térdelőrajt kutatásának irányai - a rajotechnika javításának lehetőségei) - Béres Sándor - 04/2015
2015. XII. Országos Sporttudományi Kongresszus, Hungary, A kenus mozgástechnika elemzése - Analysis of the canoe movement technique - Szabó Attila · Béres Sándor · - Eger; 06/2015
2016. Sportszakma 2016 szakmai konferencia, Magyar Testnevelési Egyetem - *A távolugrás technikájának változása a különböző hosszúságokról végrehajtott nekifutások során*, - Béres Sándor, Szalma László - Budapest, 2016. 12. 01
2018. „A 2017-es világbajnokságok sportszakmai elemzése” - Hungarian University of Physical Education. Budapest Béres Sándor, Benczenleitner Ottó, Zsivoczky Attila - The trends of best results of Track and Field World Championships from 1983 to 2017 - The trends of best results of sprint and jumping events of Track and Field World Championships from 1983 to 2017. 31. 01. 2018.

Hazai cikk

1996. Atlétika *A Távolugrás Döntőjének Biomechanikai Elemzése A Nyíregyházi Ifi EB-n I.* 1996. 40./1. 21-24.
1996. Atlétika *A Távolugrás Döntőjének Biomechanikai Elemzése A Nyíregyházi Ifi EB-n II.* 1996. 40./2. 21-24.
1996. Kalokagathia *Az APAS Mozgáselemző Rendszer Pontosságának Ellenőrzése Statisztikai Módszerekkel* 1996./1.
1996. Atlétika *A Távolugró - Talajfogás Biomechanikai Elemzése* 1996. 40./12. 8-13.
2010. Acta Academiae Agriensis, Sectio Sport, 2010. Nova Series tom. XXXVII pp 5-16. – Egészség, sport, rekreáció *Élvonalbeli magyar vágatók gyorsasági állóképességének fejlesztése hosszú távon / Long term speed endurance development of hungarian top sprinters* –Eger, 2010.
2011. Recreacio.eu - A szenior atlétika Magyarországon - Béres S., László A., Hámori Zs., Tóth J., - 2011. 09. I. évfolyam 2.-3.sz. 34-36.
2012. Recreacio.eu - A görkorcsolyázás története I - Béres S. 2012. 09. II. évfolyam 3. szám.
2012. Recreacio.eu - A görkorcsolyázás története II. - Béres S. 2012. 12. II. évfolyam 4. szám
2013. Recreacio.eu - A görkorcsolyázás története III. - Béres S. 2013. 02. III. évfolyam 1. szám, 27-33.
2013. Recreacio.eu - A görkorcsolyázás története IV. - Béres S. 2013. 09. III. évfolyam 3. szám, 24-27.
2013. Recreacio.eu - A fixi kerékpározás és szubkultúrája - trendből rekreáció, rekreációból trend I. - The fixie cycling and it's subculture – from trend to recreation, from recreation to trend I. - Béres Sándor, Berkes Tamás - 2013 12. III. évfolyam 4. szám. 25-31.
2014. Recreatio - A fixi kerékpározás és szubkultúrája - trendből rekreáció, rekreációból trend II. - The fixie cycling and it's subculture – from trend to recreation, from recreation to trend II. - Béres Sándor, Berkes Tamás - 2014 02. IV. évfolyam 1. szám 22-28.

2014. *Recreatio - A fixi kerékpározás és szubkultúrája - trendből rekreáció, rekreációból trend III. - The fixie cycling and it's subculture – from trend to recreation, from recreation to trend III. -* Béres Sándor, Berkes Tamás - 2014. 12. IV. évfolyam 4. szám 22-27.

Hazai cikk társszerzőként

2003. *Lágylézer Terápia - Lágylézer kezelés hatása differenciált sejtekben* Hegedüs Béla, Juhász Anna, Valkusz Zsuzsanna, Gervain Mihály, Béres Sándor, Bali László, Gálfi Márta - 2003. VII. 3. 6.

2004. *Magyar Reumatológia - A GaAIAs laser kiváltotta celluláris kommunikáció vizsgálata* Hegedüs Béla, Juhász Anna, Gáspár László, Béres Sándor, Farkas Attila, Gálfi Márta - 2004. 1. vol. 45. 167.

2016. *Magyar Sporttudományi Szemle - A NETFIT hatékonyságának megítélése a testnevelő tanárok körében* – Csongár Krisztina, Baraksó Éva, Béres Sándor, Benczenleitner Ottó - 2016/1 17. 65. 34.-39

2016. *Magyar Edző - A Kölyökatléтика futószámainak vizsgálata* Czúcz Gréta, Scheidler Géza, Béres Sándor, Benczenleitner Ottó - 2016/1 37.-40.

2017. *A kölyökatléतिकai program ugrószámainak alkalmazhatósága a mindennapos testnevelésben - The adaptability of kids athletics program in the everyday physical education* – Bánhidi Bence, Révész László, Béres Sándor, Benczenleitner Ottó – 2017. 09.

2018. Lisztóczy János, Benczenleitner Ottó, Béres Sándor (2018) *A magyar senior atlétika szerveződése és megbecsültsége - Appreciation and organization of Hungarian master athletics.* Testnevelés, Sport, Tudomány. TST/PSS 2017;3:39-51., DOI: 10.21846/TST.2017.3.4

2018. Ottó Benczenleitner, Béres Sándor (2018) *The Trends and Reasons of Best Results of Throwing Events of Track and Field World Championships from 1983 to 2017.* Educatio Artis Gymnasticae. 2/2018. DOI: 10.24193/subbeag.63(2).15

Külföldi cikk társszerzőként

2002. *European Journal Applied Physiol* 87: 393-402 *Contraction history affects the in vivo quadriceps torque-velocity relationship in humans* Levente Rác, Sándor Béres, Tibor Hortobágyi, József Tihanyi **Impakt faktor: 2.328**

2003. *Oral Laser Appl.* 2003. 2:43-44. *The cellular-basic of the low-laser treatment* B. Hegedüs, A. Juhász, S. Béres, Zs. Valkusz, A. Petri, M. Gálfi

2016. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai. Educatio Artis Gymnasticae* Volume 61 (LXI) 2016, JUNE, ISSUE 2 - *The Role of Ice Skating and Ice Hockey Education in Every Day Physical Education* - Laura Márton, Alexandra Takács, Sándor Béres, Gábor Gécz, Ottó Benczenleitner

Külföldi cikk első szerzőként

2014. *Kinesiology* 06/2014; 46(1):88-96. - *Prediction of jumping distance using a short approach model* (2014) Béres Sándor, Zsolt Csende, Adrian Lees, József Tihanyi, **Impakt faktor: 0.81**

2015 *Studia UBB Educatio Artis Gymnasticae* 60. 4. 2015 31-51 - *From the Velodrom to the Streets – the Recreation Scenes of Fixed Gear Bikes. A Comparative Study on Hungarian and Foreigner Fixed Gear Bikers* – Béres Sándor, Benczenleitner Ottó, Berkes Tamás

Főiskolai jegyzet

2004. *Görkorcsolyázás*, 2004. JGYTF Kiadó

E-könyv

2011. *Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai*, 2011, Polgár Tibor - Béres Sándor, Dialóg Campus Kiadó, Szerzői jog © 2011 Dialóg Campus Kiadó, Copyright 2011., Polgár Tibor, Béres Sándor, 600oldal

E-könyv fejezet

2014. *Atlétika oktatása testnevelő asszisztenseknek*, Fejezet címe: *Az atlétikai ugrószámok* 2014. 10., Müller Anetta, Szalay Gábor, Seres János, Béres Sándor; szerk.: Béres Sándor, - TÁMOP 4.1.2-E-13/1/KONV-2013-0010

Oktató film

2014. *A görkorcsolyázás oktatása*, oktató film – Szerkesztő: Varga Ferenc, EKF TV TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0010. projekt, Ikt.sz: 5/2014/TAMOP 4.1.2., Új típusú trendek és mozgásformák a rekreációban 2014. 10.

Oktató DVD

2015. *Minden a kenuzásról - DVD melléklet (Everything about canoeing - DVD attachment)* – Béres Sándor, Szabó Attila - *Mindent a kenuzásról DVD melléklet, (Everything about canoeing) DVD attachment*, Kiadó: Noran Libro Kft., Budapest, Hungary, 2015. 11. - DOI: 10.13140/RG.2.1.2652.8086

PPT előadás anyag oktatáshoz

2014. TÁMOP 57/2014/4.1.2.E – *Az atlétika elmélete és gyakorlata I.-II.* – főiskolai PPT előadás anyag – lektorálta: Kristonné Bakos Magdolna

Szakedolgozatok

1993. Szakedolgozat *A Távolugrás Elugrásának Vizsgálata Felnőtt, Középiskolás és Általános Iskolás Korosztálynál...* TF könyvtár

1996. Szakedolgozat *Az Ifi EB Női Távolugrásának Biomechanikai Elemzése...* TF Könyvtár

Hazai, nem tudományos jellegű cikkek

2000. Atlétika *Délvidéki sütemény* 2000. 44./2. 30.

2000. Atlétika *Ha én igazi atlétika rajongó lennék* 2000. 44./7-8. 63.

2002. Atlétika *Az országos bajnokság - ahogy én láttam* 2002. 46./9. 27-29.

2003. A döntő

2004. Metro, *Nem könnyű szegedi atlétának lenni* 2004. 05. 05. 10.

2004. Blogter - Atlétika művészet

2004. Délmagyarország, *A büszke atléta* 2004. 06. 02. 10.

2006. www.webradio.hu, *Főiskolások libasorban* 2006. 05. 19.

2011. <http://www.masz.hu/images/stories/pdf-anyagok/2011/vegyes/100mter.pdf> - 100méter

Fordítások

1995. Atlétika *A Távolugrás Biomechanikai Kutatásának Jelenlegi Állása* 1995. 39./11. 14-19.

1995. Tanulmány fordítás *Seoul 1988, Long Jump* New Studies of Athletic (1988) E. Nixdorf, G-P. Brüggemann; TF Atlétika Tanszék

2009. A szél és a tengerszint feletti magasság befolyása a 200m-es vágtafutásra (The effect of Wind and Altitude in the 200-m Sprint) Mike D. Quinn (2003) Sheffield Hallam University, Journal Of Applied Biomechanics, 2003, 19, 49-49.

TDK-zó hallgatók

2007. Faragó Attila - SZTE JGYPK TSTI - Kari TDK - *A 100 m, 300 m, 400 m és a 600 m futás első és második felének teljesítményváltozása általános iskola felső tagozatában - I. hely*

2010. Nagy Péter - - SZTE JGYPK TSTI - Kari TDK - *Az oldás 3D elemzése – versenytécnika javítása olimpia újon*

2016. Falatovics Ádám – HUPE – *The standing javeli throwing and the „lelkecskés” lasher movement comparative analysis (A helyből gerelyhajítás és lelkecskés ostorozó mozdulat összehasonlító elemzése - Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest 2016. 11. 17.*

Videók - biomechanikai elemzés, oktató és egyéb szakmai videók

2015. 12. Comparative sprint block start analysis - Összehasonlító rajt elemzés– youtube video - https://youtu.be/-S6BEi8s0ms?list=PLuFamRuHjPOmbal29B1a_XltCEmydPnvH
2016. 02.) Rajt elemzések - Összehasonlító biomechanikai elemzés - *Block start training analysis* — youtube video - https://youtu.be/Z_srv9Hha54?list=PLuFamRuHjPOmbal29B1a_XltCEmydPnvH
2016. 03. Szakítás elemzés 70,75, 80kg +50kg – Összehasonlító biomechanikai elemzés - https://youtu.be/SphypGWj1NA?list=PLuFamRuHjPOmbal29B1a_XltCEmydPnvH
2016. 04. Fedett Atlétika OB 2016 női távolugrás teljes biomechanikai elemzése– youtube video - https://youtu.be/S12li8DtZBQ?list=PLuFamRuHjPOmbal29B1a_XltCEmydPnvH
2016. 10. Női röplabda tömegközéppont emelkedés és ütés erő összehasonlító biomechanikai elemzés– youtube video - Volleyball ball hitting speed analysis - https://youtu.be/C4qWkCUR5Wc?list=PLuFamRuHjPOmbal29B1a_XltCEmydPnvH
2016. 11. Strandröplabda elemzés videó– youtube video - *Összehasonlító strandröplabda elemzés - Beach volleyball biomechanical analysis* - https://www.youtube.com/watch?v=tP2NAsfnGaE&index=1&list=PLuFamRuHjPOmbal29B1a_XltCEmydPnvH
2016. 11. A kenuzás technikája – Szerző Szabó Attila, Béres Sándor– <http://youtube video - https://www.youtube.com/watch?v=Paeoz8n03IU&feature=youtu.be>
2017. 07. Compensator dynamics of long-range precision rifles - youtube video – Szerző: Béres Sándor, Kotroczó László - <https://youtu.be/L1KG6c4CakY>
- Béres Sándor (2017) *Long Jump final women London 2017 - all jumps* (Slow motion fps 240) Aug. 2017 - Affiliation: https://youtu.be/Zt9vz_6J-PE

Kitüntetések

Jó tanuló, jó sportoló (Magyar Testnevelési Egyetem 1992)
Pro Juventute (SZTE 2003)

Tagságok

MTTOE - Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete 1996 -
Magyar Sporttudományi Társaság 1998 -
Közép-Kelet Európai Rekreációs Társaság 2010 – 2014
Szenior Atléták Országos Szövetsége, elnökségi tag 2011-2014

Szerkesztőbizottsági tagságok

Recreatio - negyedévente megjelenő tudományos magazin – Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság - Magyarország, Szeged 2011 - 2019

Sporteredmények

Atlétika

Edzőim

Bogár Miklós (József Attila Ált. Isk. Orosháza),
Varga József (Békéscsabai Előre Spartakuss),
Szabóné Bene Piroska (Táncsics Mihály Gimnázium, Orosháza)
Kovács Kálmán (SZVSE),
Dr. Zarándi László (MTE),
Szalma László (SZTE),
Dr. Ránky Mátyás (MTE),
Dr. Sztipich László (MTE),
Kelemen Béla (SZVSE)
Petrovai József (Egri Sportiskola Se)

Középisikolás Országos Bajnokság

Hármasugrás III. hely, 1987. Budapest, Népstadion

Egyetemi és Főiskolás Országos Bajnokság

1991. távolugrás I. hely, Budapest, BEAC
1992. távolugrás I. hely, Budapest, BEAC
1993. távolugrás III. hely
1995. távolugrás III. hely
1996. 400 m gát II. hely
1996. 400 m sík III. hely
1996. 400 m váltófutás II. hely
1997. 400 gát I. hely, Budapest, BEAC

Junior Országos Bajnokság

1991. távolugrás III. hely, Budapest, Népstadion
1992. távolugrás II. hely, Budapest, UTE pálya

Felnőtt Országos Bajnokság

(1x országos bajnok)

1991. távolugrás VIII. hely, Budapest
1992. távolugrás VI. hely, Budapest
1993. távolugrás V. hely, Budapest
1995. tízpróba V. hely, Budapest
1995. 200 m váltófutás I. hely, Budapest, Népstadion
1995. távolugrás VIII. hely, Budapest, Csepel
1996. 100 m váltófutás III. hely, Budapest, Csepel
1996. 400 m gát III. hely, Budapest, Csepel
1997. 400 m gát IV. hely, Budapest, Csepel
1998. távolugrás fedettp. VII. hely, Budapest
2000. 200m síkfutás fedettp. IX. hely, Budapest
2001. 100m síkfutás VIII. hely, Nyíregyháza
2001. 200m síkfutás VII. hely, Nyíregyháza
2002. 100m síkfutás VI. hely, Debrecen
2004. 200m síkfutás VII. hely, Debrecen
2005. 100m síkfutás XI. hely, Debrecen
2005. 200m síkfutás IX. hely, Debrecen
2006. 200m síkfutás fedettp. IX. hely, Budapest
2006. 200m síkfutás VI. hely, Debrecen
2007. 200m síkfutás VII. hely, Székesfehérvár
2009. 200m síkfutás IX. hely, Budapest, Puskás Ferenc Stadion
2011. 60m síkfutás fedettp. X. hely Budapest, Syma csarnok
2012. 100m síkfutás VII. hely, Szekszárd
2012. 200m síkfutás V. hely, Szekszárd
2012. 4x100m váltófutás VI. hely, Szekszárd (Papp A. Krtátki D., Almási Gy., Béres S.)
2012. 4x400m váltófutás V. hely, Szekszárd (Papp A. Béres S., Almási Gy., Krtátki D.)
2013. 4x200m váltófutás II. hely, Váltó OB, Budapest, Ikarusz pálya (Szemerédi M., Béres S., Almási Gy., Krtátki D.)
2014. 4x100m váltófutás VII. hely, Keleti Csapat OB, Székesfehérvár (Béres, Kádasi, Páhy)

Szenior Országos Bajnokság

(33x országos bajnok)

2010. 100m síkfutás I. hely, Nyíregyháza, (35-40)
2010. 200m síkfutás I. hely, Nyíregyháza, (35-40)
2010. távolugrás I. hely, Nyíregyháza, (35-40)
2010. gerelyhajítás I. hely, Nyíregyháza, (35-40)

2011. 60m síkfutás I. hely, Budapest, Syma csarnok (40-45)
 2011. 200m síkfutás I. hely, Budapest, Syma csarnok (40-45)
 2011. távolugrás I. hely, Budapest, Syma csarnok (40-45)
 2011. 100m I. hely, Budapest, Honvéd pálya (40-45)
 2011. 200m I. hely, Budapest, Honvéd pálya (40-45)
 2011. gerelyhajítás II. hely, Budapest Honvéd pálya, (40-45)
 2011. 110m gátfutás I. hely, Budapest, Honvéd pálya (40-45)
 2012. 100m I. hely, Budapest, Ikarusz pálya (40-45)
 2012. 200m I. hely, Budapest, Ikarusz pálya (40-45)
 2012. 4x100m I. hely, Szeged váltó, Budapest, Ikarusz pálya (40-45)
 2013. 60m I. hely, Budapest, Syma csarnok (40-45)
 2013. 200m I hely, Budapest, Syma csarnok (40-45)
 2013. hármassugrás I. hely, Budapest, Syma csarnok (40-45)
 2013. 100m I. hely, Budapest, Ikarusz pálya (40-45)
 2013. 200m I. hely, Budapest, Ikarusz pálya (40-45)
 2014. 60m I. hely, Budapest, SYMA csarnok (40-45)
 2014. 200m II. hely, Budapest, SYMA csarnok (40-45)
 2014. 100m I. hely, Budapest, Ikarusz pálya (40-45)
 2014. 200m I. hely, Budapest, Ikarusz pálya (40-45)
 2014. 4x100m I. hely, Budapest, Ikarusz pálya (40-45)
 2014. gerelyhajítás, I. hely, Budapest, Ikarusz pálya (40-45)
 2015. 100m I. hely, Budapest, Ikarusz pálya (40-45)
 2015. 200m I. hely, Budapest, Ikarusz pálya (40-45)
 2016. 60m I. hely, Budapest, Syma csarnok (45-50)
 2016. 200m I. hely, Budapest, Syma csarnok (45-50)
 2016. 4x200m I. hely, Budapest, Syma csarnok (45-50)
 2017. 60m I. hely, Budapest, BOK csarnok (45-50)
 2017. 200m. I hely, Budapest, BOK csarnok (45-50)
 2017. 4x200m I. hely, (országos csúcs) Budapest, BOK csarnok (45-50)
 2019. 60m I. hely, Budapest, BOK csarnok (45-50)
 2019. 200m I. hely, Budapest, BOK csarnok (45-50)

Atlétikai világbajnokságok

WMACi (Budapest, 2014. 03. 25.-30., SYMA csarnok)

2014. 60m IV. hely, Budapest, SYMA "A" csarnok (40-45)
 2014. 200m II. hely, Budapest, SYMA "A" csarnok (40-45)
 2014. 4x200m V. hely, Budapest, SYMA "A" csarnok (40-45), (Béres Sándor, Lisztóczy János, Hallósy Zsolt, Csillag Levente)

WMACi (Torun , Lengyelország, 2017. 03. 24.-30., Hala Sportowo)

2019. 200m V. hely, Torun, Lengyelország (M45)
 2019. 4x200m II. hely Torun, Lengyelország (M45) (Béres Sándor, Lisztóczy János, Hallósy Zsolt, Koltai Péter)

Atlétikai Európa bajnokságok

EMACi (Torun, Lengyelország 2015. 03. 25)

2015. 4x200m II. hely, Torun, (40-45), (Béres Sándor, Lisztóczy János, Hallósy Zsolt, Bodnár Gábor)

EMACi (Ancona, Olaszország 2015. 03. 31. – 04. 03.)

2016. 200m I. hely Európa Bajnok, (Ancona, (45-50)
 2016. 4x200m I. hely Európa Bajnok, Ancona, (40-45), (Béres Sándor, Lisztóczy János, Hallósy Zsolt, Koltai Péter)
 2016 golyóhajítás II. hely LSW Európa Bajnokság, Jüterbog, Németország (45-50)
 2016 gránátvetés I. hely Európa Bajnok LSW Európa Bajnokság, Jüterbog, Németország (45-50)

Egyetemi válogatottság

1992. távolugrás, Catolica
 1993. távolugrás V. hely, Bologna
 1996. 400 m síkfutás IV. hely, Bologna
 1997. 400 m síkfutás III. hely, Bologna

Felnőtt válogatottság

Távolugrás VI. hely, 1993. Prága

Országos csúcsok

1. távolugrás (40-45) 6,67m – 2013. 02. – megdöntötték (2016. 02. Dömötör Balázs 6,99m)
2. 200m (40-45) 22.01s – 2012.
3. 200m (35-40) fedett pálya 22.80s 2007
4. 200m (40-45) fedett pálya 22.83s 2011
5. 60m (40-45) fedett pálya 7.15s 2011
6. 100m (45-50) 11.19s 2015. 09. Szeged
7. távolugrás (45-50) 6,49m – 2017. 02. Budapest, Syma csarnok (rég. Sággy Antal, 6,03m, 2000, Béres Sándor 6,44 2016. 01.)
8. 200m (45-50) 23,42s – 2016. 01. Budapest, Syma csarnok (rég. Noé József 25,62s, 1993)
9. 60m (45-50) 7,24s – 2016. 02. 06. Budapest, Syma csarnok (rég. Lágler Péter 7,77s, 2011)
10. 200m (45-50) 23,17s – 2016. 03. Budapest, Syma csarnok (rég. Béres Sándor 23,42s, 2016. 01.)

11. 200m (45-50) 23,05s – 2016. 03. Ancona, Palaindoor csarnok, (rég. Béres Sándor 23,17s, 2016. 03.)
12. 200m (45-50) 23,01s – 2016.03. Ancona, Palaindoor csarnok, (rég. Béres Sándor 23,05s, 2016. 03.)
13. 200m (45-50) 22,90s – 2016. 05. Miskolc Egyetemi Sportcentrum
14. 200m (45-50) 22,69s – 2016. 06. Budapest Ikarusz pálya (rég. Béres Sándor 22,90 2016. 05.)

TF atlétika örökranglista

1993 (tf) távolugrás 7,46m 9. hely
 1996 (tf, doktori isk) 400m gát 52,93s 2. hely

Világranglista eredmények

2007 (35-39) 100m világranglista 38. hely
 2009 (35-39) 200m világranglista 11. hely
 2011 (40-44) 100m világranglista 14. hely
 2011 (40-44) 200m világranglista 11. hely
 2011 (40-44) 110m gát világranglista 16. hely
 2012 (40-44) 200m világranglista 3. hely
 2012 (40-44) 100m világranglista 13. hely
 2014 (40-44) 60m indoor világranglista 9. hely
 2014 (40-44) 200m indoor világranglista 4. hely
 2016. (45-49) távolugrás indoor világranglista 2. hely
 2016. (45-49) 60m indoor világranglista 2. hely
 2016. (45-49) 200m indoor világranglista 4. hely
 2016. (45-49) 200m outdoor világranglista 3.hely

Jobb egyéni eredmények

100m: 10.81s, nem hivatalos 10.63s
 200m: 21.70s – szenior 22,01s 2012, Szekszárd – világranglista III. hely (40-45) 2012.
 400 gát: 52.92s
 távolugrás: 7.48m, nem hivatalos 7.61m – szenior 6,67m (40-45) korosztályos országos csúcs, 6,44 (45-49) korosztályos országos csúcs
 magasugrás: 1.94m
 gerelyhajítás: 57.98m
 helyből távolugrás: 3.18m
 helyből magasugrás: 1.67m
 helyből ötösugrás: 17.05m
 12m nekifutásból ötösugrás: 22.93m

Sportlövészet

2018. 08. VI. Hungarian Long Range Shooting „Klapka-Tactical” kupa - 2018. 08. 22-23. „Szomód” Military Shooting Range, 1000m 8. hely, 430m 11. hely, éjszakai pálya (455m) 3. hely

2018. 09. nagy kaliberű 300m-es rapid prone, MSSZ Országos Bajnokság és regionális minősítő verseny, ROKK lőtér, Nagytétény, 7. hely

Sportpályafutás

Kézilabda

1979-1984 József Attila Ált. Isk. kézilabda csapat, edző: *Bogár Miklós*, legjobb eredmény megyei és területi bajnokság I. hely

Kosárlabda

1996-1997 Magyar Testnevelési Egyetem - Edző: Dr. Ránky Máttyás

Atlétika 1982 - Varga József (Békéscsabai Előre Spartakuss), Szabóné Bene Piroska (Táncsics Mihály Gimnázium, Orosháza), Kovács Kálmán (SZVSE), Dr. Zarándi László (MTE), Szalma László (SZTE), Dr. Sztipich László (MTE), Kelemen Béla (SZVSE), Petrovai József (Egri Sportiskola Se)

Atlétika legjobb eredmények:

(f = fedettpálya, +sz = hátszél, -sz = szembeszél, k = kézimérés)

year (1970)	60m	100m	200m	300m	400m	400m hurdle	1000m	110m hurd	long	triple	high	pole	javeli n	shot p	discus
	(s)	(s)	(s)	(s)	(s)	(s)	(perc)	(s)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)
1984								21,00	4,99						
1985									5,08				34,00		16,0 (1,5kg)
1986							3:11,0 2	18,00	6,32	12,92			43,36		
1987	7,36	11,60			55,00		3:04,0 0	17,12	6,66	13,38	1,80	3,20	46,80	10,69 (6kg)	30,54 (1,5kg)
1988		11,55					2:59,7	16,45	6,98	14,48	1,80		52,20	12,12 (6kg)	
1989								16,8	6,58	14,08	1,75	2,9			
1990									-						
1991									7,33		1,94				
1992									7,48						
1993									7,26						
1994									7,00						
1995			22,41						7,39						
1996				36,7	50,5	54,05									
1997				34,9	49,29 (i)	52,92			6,61						
1998									6,84						
1999	7,02		22,85 (i)						6,81						
2000	7,09	10,87	21,86						6,60						
2001	7,02	10,98	21,74												
2002	7,10	10,63 (+w)	21,88						6,74						
2003	7,04	11,24(-w)	21,75												
2004	7,09	10,87	21,70												
2005			21,86	36,56									57,98		
2006	7,07	10,95	22,03						7,00				56,71		
2007	7,16	11,08	22,32	35,98											
2008		11,13		36,2											
2009		11,16	22,07												
2010		11,20	22,52						6,36				51,17		
2011	7,15	11,13	22,27					15,92 (91cm hurd)	6,67				53,00		
2012		11,19	22,01 world rank list 3.												
2013	7,21	11,17 10,9 (k)	22,61 22,0 (k)							13,44					
2014	7,24 world rank list indoor 9. Europe rank list indoor 6.	11,31	23,08 world rank list indoor 4. Europe rank list indoor 3. 22,73s										52,39		
2015	7,33s (50m 6,33s)	11,19	23,87s												
2016	7,24 world rank list 6.		23,01 indoor world rank list 4. 22,69s outdoor world rank list 3						6,44 world rank list indoor 2. 6,24 world rank list 3 outdoor				46,63		

