

Önéletrajz

[English version](#)

Dr. Béres Sándor

tanszékvezető, egyetemi docens
Atlétika Tanszék
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem
1123 Budapest, Alkotás utca 44.
Tel.: +36 1 4879200 ext. 61346
Email: odd0@protonmail.com

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.
Szakdedzői 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)

University of New Mexico, Albuquerque - Complex Education Language and Intercultural Immersion for Junior Faculty - On-Campus Academic and Sport-Related Activities:42 Hours, Professional Workshop in Sport Pedagogy, Teaching Methods, Curriculum Development, and Presentation Skills:8 Hours, Intensive English Course 30Hours - May, 2019 - June 14, 2019

Magyar Testnevelési Egyetem - English for Cross-cultural and Professional Communication Workshop - 2019. July 8, Paul Edmunds, University of New Mexico, USA

Magyar Testnevelési Egyetem - Teaching Course Content in English CLIL Methodology Workshop - 2019. July 8, Paul Edmunds, University of New Mexico, USA

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

Magyar Testnevelési Sporttudományi Egyetem, Atlétika Tanszék, tanszékvezető 2022. február 01.

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 vidékbajnoki cím
 - a vidékbajnokság összetett egyesületi pontversenyének győztese
 - Susányi Zsófia első felnőtt 10000 dolláros győzelme
 - Pálinkás Eszter korosztályos országos bajnoki cím
 - Barzó Lilla korosztályos országos bajnoki cím.
- Serdülő labdarúgók gyorsaságfejlesztése (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.
- Kanadai Magyar Hokiklub Sportegyesület U16, U18 és felnőtt női csapat kondíció edző 2020. 08. 21. – 2021. EWHL Final Four I. hely – kondíció edzőként való segítségével 2021. 08. 01.
- Budapest Jégkorong Akadémia erőnléti edző, és megbízott sporttudományos felelős 2021. 08.02. – 2022. 04. 30.

Egyéb szakmai és tudományos tevékenység

- 3D mozgáselemzés
 - A távolugrás utolsó lépéseinek és elugrásának biomechanikája
 - Az oldás biomechanikája az olimpiai íjon
 - Az obesitasos felnőttek mozgásának változásai 3D mozgáselemzés segítségével félveveses 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 teniszezők 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)
- Görkoresolyázás tankönyv (publikálva)
- A görkoresolyázás 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)
- Rekreációs 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 löpontoság, rekreációs alkalmazhatóság és költség vonzat összehasonlító elemzése
- Quality requirements for front and rear support in relation to the precision of a bolt action, big calibre precision rifle (megjelenés folyamatban)
- Improving the spreading pattern of precision rifles by modelling and optimizing barrel harmonics (megjelenés folyamatban)

Munkaköri feladatok

Oktatásban töltött idő: 29 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),
- edzésmélethez,
- motoros képességek,
- egészséges életmód,
- technikai és extrém sportok,
- görkorcsolyázás,
- testépítés,
- sportmarketing,
- terepgyakorlatok (turisztika tábor – tájolósi 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, edzészlátogatás, 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

2019. *USA, New Mexico, Albuquerque*, 2019. 05.24 - 06.15. University of New Mexico, UPE Complex Education Language and Intercultural Immersion for Junior Faculty

Opponensi - reviewer tevékenység

Benczenleitner 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 optimalizására: 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 görkorecsolyázás 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 Nikoletta, 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 vágózók 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 elemzései” - 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.
2020. „Sporttudomány Az Egészség és a Teljesítmény Szolgálatában” - XVII. Országos Sporttudományi Kongresszus, Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus, Győr, 2020. szeptember 4. (péntek)Versenysport – Élettan – Sportpszichológia, E-poszter szekció rövid szóbeli prezentáció, *Magyar élvonalbeli női távolugrók utolsó lépéseinek és elugrásának biomechanikai vizsgálata*, - Béres Sándor, Nagy Nikoletta, Vágó Béla, Benczenleitner Ottó, Kun-Szabó Balázs, Zsivoczky Attila, Szalma László, Testnevelési Egyetem, Atlétika Tanszék, Budapest,
2020. „Sporttudomány Az Egészség és a Teljesítmény Szolgálatában” - XVII. Országos Sporttudományi Kongresszus, Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus, Győr, 2020. szeptember 4. (péntek)Versenysport – Élettan – Sportpszichológia, E-poszter szekció rövid szóbeli prezentáció, *Férfi középtávú futás versenytaktikai szempontú összehasonlítása*, Kelemen Bence, Béres Sándor, Szalma László, Gyimes Zsolt, Testnevelési Egyetem, Atlétika Tanszék, Budapest

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 vágózók 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. *Rekreacio.eu* - A görkorcsolyázás története II. - Béres S. 2012. 12. II. évfolyam 4. szám
2013. *Rekreacio.eu* - A görkorcsolyázás története III. - Béres S. 2013. 02. III. évfolyam 1. szám, 27-33.
2013. *Rekreacio.eu* - A görkorcsolyázás története IV. - Béres S. 2013. 09. III. évfolyam 3. szám, 24-27.
2013. *Rekreacio.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.
- 2019 Béres S. (2018). The trends of best results of sprint and jumping events of Track and Field World Championships (1983-2017). - A sprint- és ugrószámok legjobb eredményeinek trendjei az atlétikai világbajnokságokon (1983-2017). *Physical Education, Sport, Science. Year 3, Issue 1-2.* 2018. TST/PSS 2018;1-2:33-43. DOI: 10.21846/TST.2018.1-2.4
2022. Béres Sándor, Kovács Árpád Endre - A Quality Requirements for Front and Rear Support in Relation to the Precision of a Bolt Action, Big Calibre Precision Rifle, – *Hadmérnök*, 2022. 17. évf., 3. szám, 5-34., 10.32567/hm.2022.3.1

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 GaAIs 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 – *Acta Academiae Agriensis, Sectio Sport*, 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
2019. Takács Alexa, Béres Sándor, Benczenleitner Ottó (2019) *Innováció a mindennapos testnevelésre: a korcsolya- és jégkorongoktatás bevezetésének tapasztalatai.* *Új Pedagógiai Szemle* 2019. 3-4. 128-139.

Külföldi cikk társszerzőként

2002. *European Journal Applied Physiol* 87: 393-402 *Contraction history affects the in vivo quadriceps torque-velocity relationship in humans* Levente Rácz, 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

2019. Physiology International, Volume 106 (2), pp. 140 -150 (2019) DOI: 10.1556/2060.106.2019.13 - P Szablics, K Orbán, S Szabó, M Dvorák, M Ungvári, S Béres, AH Molnár, Z Pintér, K Kupai, A Pósa, Cs Varga - *Effects of aerobic workout on the changes in the characteristics of dynamics of the center of gravity in different age categories*. Available from: https://www.researchgate.net/publication/334313531_Effects_of_aerobic_workout_on_the_changes_in_the_characteristics_of_dynamics_of_the_center_of_gravity_in_different_age_categories **Impakt faktor: 1.113**

2023. FRONTIERS IN BIOENGINEERING AND BIOTECHNOLOGY 11 Paper: 10.3389/fbioe.2023.1270169 (2023) - Kovács, Bálint ; Dong, Sun ; Song, Yang ; Jingyi, Ye ; Béres, Sándor ; Tihanyi, József ; Zhang, Jingfeng ; Petridis, Leonidas ; Gu, Yaodong; *A longer Achilles tendon moment arm length is not associated with superior hopping performance* - <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fbioe.2023.1270169/full> **Impakt faktor: 5.59**

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, Benczeleitner Ottó, Berkes Tamás

Főiskolai jegyzet

2004. Görkorcsolyázás, 2004. JGYTF Kiadó

Főiskolai Jegyzet fejezet

2020. Motoros képességek fejlesztése, Budapest, 2020. MTE-TKA, Szerkesztő: Szalma László, Gyorsaság fejlesztés alapjai - fejezet 26-36. o.

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

Könyv fejezet

2021. *Stratégia és Taktika 2*. Fejezet címe: *Az atlétikai ugrószámok taktikája* 214-222. Szalma László, Béres Sándor; szerk.: Sterbenz Tamás, ISBN 978-615-5196-21-8, Kiadó: Testnevelési Egyetem

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 íjon*

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

2020. Máriás Bence Dániel – HUPE – Házi TDK - *Mobilitás a motorsportban – Testnevelési Egyetem, Budapest 2020. 11. 12-13.*

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)

Középiskolás 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., Krátki 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 (35-40) 21,74s – 2005
3. 200m (40-45) 22.01s – 2012
4. 200m (35-40) fedett pálya 22.80s 2007
5. 200m (40-45) fedett pálya 22.83s 2011
6. 60m (40-45) fedett pálya 7.15s 2011
7. 100m (45-50) 11.19s 2015. 09. Szeged
8. távolugrás (45-50) 6,49m – 2017. 02. Budapest, Syma csarnok (rég. Sággy Antal, 6,03m, 2000, Béres Sándor 6,44 2016. 01.)
9. 200m (45-50) 23,42s – 2016. 01. Budapest, Syma csarnok (rég. Noé József 25,62s, 1993)
10. 60m (45-50) 7,24s – 2016. 02. 06. Budapest, Syma csarnok (rég. Lágler Péter 7,77s, 2011)

11. 200m (45-50) 23,17s – 2016. 03. Budapest, Syma csarnok (régi Béres Sándor 23,42s, 2016. 01.)
12. 200m (45-50) 23, 05s – 2016. 03. Ancona, Palaindoor csarnok, (régi Béres Sándor 23,17s, 2016. 03.)
13. 200m (45-50) 23,01s – 2016.03. Ancona, Palaindoor csarnok, (régi Béres Sándor 23,05s, 2016. 03.)
14. 200m (45-50) 22,90s – 2016. 05. Miskolc Egyetemi Sportcentrum
15. 200m (45-50) 22,69s – 2016. 06. Budapest Ikarusz pálya (régi 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
2019. 04. 26.-27. International Longshot Competition, (nem hivatalos EB) Lengyelország, Tactical Standard Kategória 300m I. hely (96 kör), összetett (300m, 600m, 800m) 57. hely (188 kör)
2020. 06. 13. Kisdér-Hánta, Precíziós puska nagykaliberű OB, MDLSZ, minimagnum kategória, 11. hely
2020. 08. 30. Kisdér-Hánta, Longshot.hu nemzetközi precíziós hosszútávlovó verseny, MDLSZ, (300m, 600m, 800m, 1150m), Open kategória I. hely
2020. 10. 23. Kisdér-Hánta, Precíziós teadélután 300-500m-es nagykaliberű távcsöves puska verseny, MDLSZ, minimagnum kategória, 4. hely
2022. 08. 06-12. IPRF World Championship, Bitche, Franciaország, Open kategória, 51. hely
2023. 05. 27. IPRF Országos Bajnokság, Neszmély, I. hely
2023. 07. 10. [Extreme Steel Challenge](#), Szomód, Open kategória, I. hely
2023. 08. 28. Extreme Steel Challenge 5., Szomód, Open kategória, II. hely
2023. 10. 13-15. PRS Európa Bajnokság, Kisdér-Hánta, Shooting Farm, Open kategória, 54. 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 Mátyás

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. Sztipics 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		

Curriculum Vitae

Sándor Béres Ph.D.

Head of Department

Track & Field Department

Associate Professor, track and field coach, condition coach

Hungarian University of Physical Education and Sports Sciences

1123 Budapest, Hungary, Alkotás Street 44.

Phone: +36 1 4879200 ext. 61346

Email: odd0@protonmail.com

Work Experiences in higher education

- 2014-present Hungarian University of University of Sport Science, Budapest, Hungary
- 2011-2014 Eszterházy Károly College, Institute of Physical Education and Sport Science
- 2012-2013 Szeged University, Sportcenter, part-time instructor and strength and conditioning coach
- 1993-2011 Szeged University, Juhász Gyula College of Teacher Training, Physical Education and Sport Sciences Institute, Szeged, Hungary

Education

- 2005 Ph. D. in Biomechanics - Semmelweis University, Budapest, Hungary
- 1996 B.S. in Coaching, concentration in Track & Field - Hungarian University of Physical Education, Budapest, Hungary
- 1993 M.S. in Health and Physical Education - Hungarian University of Physical Education (HUPE), Budapest, Hungary
- 1993 Certified Sport Coach – track & field, handball, basketball, football, tennis, ski - Hungarian University of Physical Education, Budapest, Hungary
- 1988 Táncsics Mihály High School, Orosháza, Hungary

Diplomas

- Secondary School PE Teacher, Hungarian University of Physical Education, 1993
- Sport Coach Master (Track & Field), Hungarian University of Physical Education, 1996
- Sport Coach Assistant (according to University subjects) – handball, basketball, football, tennis, ski

Foreign Language Proficiency Exams

- 1997 English Intermediate Level State Exam
- 1995 German Basic Level State Exam

Training programs

- The growth of Szeged University educational potential. project -Title: Oktatók felkészítése idegen nyelvű kurzusok fejlesztésére és oktatására képzési program - January, 2010 (Theme: Track & field)
- University of New Mexico, Albuquerque - Complex Education Language and Intercultural Immersion for Junior Faculty - On-Campus Academic and Sport-Related Activities: 42 Hours, Professional Workshop in Sport Pedagogy, Teaching Methods, Curriculum Development, and Presentation Skills: 8 Hours, Intensive English Course 30 Hours - May, 2019 - June 14, 2019
- Hungarian University of Physical Education - English for Cross-cultural and Professional Communication Workshop - July, 2019 - Paul Edmunds, University of New Mexico, USA
- Hungarian University of Physical Education - Teaching Course Content in English CLIL Methodology Workshop - July, 2019 - Paul Edmunds, University of New Mexico, USA

Professional and scientific profile

Scientific area: Sport biomechanics - The biomechanics of long jump - 3D movement analysis

The title of dissertation: The biomechanics of last strides and take-off of the long jump

Supervisor: Dr. József Tihanyi Ph.D. (HUPE, Budapest)

Date of defense of dissertation: 30th May 2005

Place: Budapest, HUPE

Coaching results

- Track and field coach (jumping and sprints) at Gyula Juhász Teacher Training College, Szeged – 1998-2004
- Coaching of technical preparation, long jump
 - National Track and Field University Championship, long jump - Nóra Hódi - Place: 1st - 6.14m - National Season Best, May 2010
 - National Track and Field University Championship, long jump – Bernadett Berecz Place 2nd - 6.25m - May 2014 - as assistant-coach
- Coaching of technical preparation of master sprinters
 - Zsolt Hallósy master sprinter – National Master Championship 2nd place in indoor 60m, outdoor 100m, 200m 2nd place 2014-2017
 - World Master Championship, Budapest 2014, 4x200m, Hungarian sprint relay team - 4x200m 5th place, Budapest, SYMA "A" hall (40-45), (Béres S., Lisztóczy J., Hallósy Zs., Csillag L.)
 - European Master Championship, Torun - 2015, 4x200m, 2nd place, Torun, (40-45), (Béres S., Lisztóczy J., Hallósy Zs., Bodnár G.)
 - European Master Championship, 2016, 4x200m 1st place Europe Champion, Ancona, (40-45), (Béres S., Lisztóczy J., Hallósy Zs., Koltai P.)
- Educator coach
 - National Track and Field University Championship, 100m - Zalán Kádasi Place 1st – 10.54s
- Strength and Conditioning Coach - Tennis Club Gellért Szeged, Hungary – 2007-2011
 - The most efficient Hungarian junior education Club 2010
 - 7 (2010), 11 (2011) age-group national championships
 - André Bíró single European Championship IIIrd place, 2010
 - 11 Countryside Champion title, 2011
 - Zsófia Susányi first adult 10000 dollar winning
 - Zsófia Susányi Wimbledon finalist, 2010 in junior class
 - Eszter Pálkás, Junior National Champion, 2011
 - Lilla Barzó Junior National Champion, 2011

- Condition Coach - Elementary school (under 11) soccer players speed development training 2008-2010, Hungary, Szeged, Tisza Volán SC
- Instructor - Hungarian Football Federation - "A" license football coach training - In the theme of speed development 2007-2008
- Speed and coordination coach at U10-U14 junior age class soccer players - Honvéd FC, Budapest 2015-2016
- Condition trainer at TFSE National Championship No.1 level woman volleyball team, Budapest August 2016 - March 2018
- Condition Coach and movement analyzation at Oláh-Benkő Beach Volleyball Team (Junior National Champions) September 2016 - September 2018
- KTS Kovács Training System Training Camp – lecturer – speed, starting abilities, special endurance and running techniques education (theory and practice -language: English) October 2016
- Singapore Sports School, Track & Field Academy, Singapore – Coach of horizontal jumpers February 2018 – June 2018
 - National School Games 1-3.
 - Andrew George Medina - triple jump 1st place;
 - Sherlynn Yen Chin - long jump 2nd place;
 - Tia Louise Rozario - triple jump - National Record (technique coach).
- Canadian Hungarian Hoki Club SE U16, U18 és adult women team conditioning training coach 2020. 08. 21. – 2021. EWHL Final Four I. place – 2021. 08. 01.
- Budapest Ice Hockey Academy, Strength and Conditioning Coach, and Acting Sports Science Reference 02.08.2021 - 30.04.2022.

Other professional and scientific activities and research themes

- 3D movement analysis
 - Biomechanical analysis of the last strides and the take-off of the long jump
 - The biomechanics of the unbind at the Olympic bow
 - 3D comparative movement analysis of adults with obesities
- Long term speed endurance development of Hungarian top sprinters
- Short term adaptation during sprint events warm up
- The cellular-basic of the low-laser treatment
- The present day situation of the senior track & field in Hungary
- The possibilities of hitting speed development at the junior age tennis players - 3D comparative movement analysis (study in progress)
- Assumption of heart frequency at championship contest of the adult women water polo players - Polar Team survey (study in progress)
- The techniques of the athletics events - E-book (published)
- Inline skating (published)
- The history of roller skating (published)
- The biomechanics of athletics sprint events block start (research in progress)
- The subculture of fixie bicycle riders (published)
- The history and race events of fixed gear bicycles (published)
- The relationship between exercise, oxidative stress and the antioxidant defensive system.
- The biomechanics of strikeout and the freeing in the Olympic 200m and 1000m canoe race technique (published)
- The control run in the top level Hungarian 400m flat runners race warm-up (study in progress)
- The correlations of the anatomical marks of the foot and the running speed (study in progress)
- Comparative analysis of fire arms and PCP air guns in theme of precision, recreational applicability and expense calculation precision (accepted, under publication)
- Investigation of tactical rifle scope cross-hair moving behavior against sun path and angle from point of view of accuracy and precision in long-range shooting(under preparation)
- Quality requirements for front and rear support in relation to the precision of a bolt action, big calibre precision rifle

- Improving the spreading pattern of precision rifles by modelling and optimizing barrel harmonics

Sphere of activity in education

Giving lecture: track & field, inline skating, training theory, speed and force development, ski (traditional, carving, telemark)

Years in education: 26 years (from 1993)

Study trips

1995 *USA, Indiana, Bloomington*, Indiana University – Studying of the Silicon Graphics 3D movement analyzer system

1996 *Germany, Köln*, The German Sport University- Deutsche Sporthochschule Köln – Collecting scientific literature and study trip

2001 *Slovakia, Nitra*, Constantine the Philosopher University In Nitra, Department of Physical Education – Scientific relation – planning and consultation

2003 *Slovakia, Nitra*, Constantine the Philosopher University In Nitra, Department of Physical Education – Scientific relation – planning and consultation

2008 *Great Britain, Portsmouth*, Portsmouth University - ERASMUS - scientific relations care. Studying the biomechanical laboratory, collecting new researching knowledge.

2008 *Germany, Frankfurt* - Goethe-Universität Frankfurt am Main – Raising new scientific connections, studying the biomechanical laboratory, literature collecting

2009 *Norway, Elverum* - University Hedmark – Studying the winter sports, building relations

2010 *Norway, Elverum* - University Hedmark – Presenting of the APAS 3D movement analyzer system, visiting trainings and a competition (gymnastics and swimming)

2012 *England, London* - HC2012 Health Informatics Congress 2-3 May, Business Design Centre, London - In association with The Guardian – Optisoft delegate

2017 *England, London* 08th-14th August, Athletics World Championship, slow motion competition recording

2018 *Singapore*, Singapore Sport School, Track and Field Academy, Jumper Coach

2019 *USA, New Mexico, Albuquerque*, 24th May -15th June University of New Mexico, UPE Complex Education Language and Intercultural Immersion for Junior Faculty

Consulting and Reviewer activity

Ottó Benczenleitner Ph.D. dissertation opponent – Semmelweis University Budapest, Doctoral Council Sport-sciences Doctoral School - [„A sportágspecifikus motoros tesztek szerepe az elit kalapácsvetők eredményességében”](#) titled dissertation – sport sciences discipline – defence of dissertation: 19th August 2014, Hungary, Budapest, HUPE Main building, I. Hepp Ferenc hall

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

Publications

Articles in foreign papers as first author

2014 Béres S., Csende Zs., Lees A., Tihanyi J. (2014). *Prediction of jumping distance using a short approach model*. Kinesiology 06/2014; 46(1):88-96. - Impact factor: **0.81**

2015 Béres, S., Benczeleitner O., Berkes T. (2015). *From the Velodrom to the Streets – the Recreation Scenes of Fixed Gear Bikes. A Comparative Study on Hungarian and Foreigner Fixed Gear Bikers.* Studia UBB Educatio Artis Gymnasticae 60. 4. 2015 31-51

Articles in foreign papers as a co-author

2002 Rácz, L., Béres, S., Hortobágyi, T., Tihanyi, J. (2002). *Contraction history affects the in vivo quadriceps torque-velocity relationship in humans.* European Journal Applied Physiol. 87: 393-402 - **Impact factor: 2.328**

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

2016 Laura M., Takács A., Béres S., Géczy G, Benczeleitner O. (2016). *The Role of Ice Skating and Ice Hockey Education in Every Day Physical Education.* Studia Universitatis Babeş-Bolyai. Educatio Artis Gymnasticae. Volume 61 (LXI) 2016, JUNE, ISSUE 2

2019 Szablics P., Orbán K., Szabó S., Dvorák M., Ungvári M., Béres S., Molnár A.H., Pintér Z., Kupai K., Pósa A., Varga Cs. (2019). *Effects of aerobic workout on the changes in the characteristics of dynamics of the center of gravity in different age categories.* Physiology International, Volume 106 (2), pp. 140 -150 (2019) DOI: 10.1556/2060.106.2019.13 - **Impact factor: 1.113**

2023. FRONTIERS IN BIOENGINEERING AND BIOTECHNOLOGY 11 Paper: 10.3389/fbioe.2023.1270169 (2023) - Kovács, Bálint ; Dong, Sun ; Song, Yang ; Jingyi, Ye ; Béres, Sándor ; Tihanyi, József ; Zhang, Jingfeng ; Petridis, Leonidas ; Gu, Yaodong; *A longer Achilles tendon moment arm length is not associated with superior hopping performance -* <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fbioe.2023.1270169/full> - **Impact factor: 5.59**

Articles in Hungarian papers

1996 Béres S. (1996). *The biomechanical analysis of the XIIIth Junior European Championship female long jump final I.* Atlétika. 1996 40/1 21-24.

1996 Béres S. (1996). *The biomechanical analysis of the XIIIth Junior European Championship female long jump final II.* Atlétika. 1996 40/2 21-24.

1996 Béres S. (1996). *Accuracy Controlling of APAS 3D Movement Analyzer System with statistical methods.* Kalokagathia. 1996/1.

1996 Béres S. (1996). *The biomechanical analysis of the touching down of the long jump.* Atlétika. 1996 40/12 8-13.

2010 Béres S. (2010). *Long term speed endurance development of hungarian top spinters.* Acta Academiae Agrimensis, Sectio Sport, Healt, sport recreation. 2010 Nova Series tom. XXXVII 5-16.

2011 Béres, S., László, A., Hámori J., Tóth J. (2011). *The senior track & field in Hungary.* Rekreacio.eu. 2011 II/34-46.

2012 Béres S. (2012). *History of roller-skating I.* Rekreacio.eu. September 2012 II/3

2012 Béres S. (2012). *History of roller-skating II.* Rekreacio.eu. December 2012 II/4

2013 Béres S. (2013). *History of roller-skating III.* Rekreacio.eu. February 2013 III/1 27-33.

2013 Béres S. (2013). *History of roller-skating IV.* Rekreacio.eu. September 2013 III/3 24-27.

2013 Béres S., Berkes T. (2013). *The fixie cycling and it's subculture – from trend to recreation, from recreation to trend I.* Rekreacio.eu. December 2013 III/4 25-31.

2014 Béres S., Berkes T. (2014). *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.* Rekreacio. February 2014 IV/1 22-28.

2014 Béres S., Berkes T. (2014). *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.* Rekreacio. December 2014 IV/4 22-27.

2019 Béres S. (2018). The trends of best results of sprint and jumping events of Track and Field World Championships (1983-2017). - A sprint- és ugrószámok legjobb eredményeinek trendjei az atlétikai világbajnokságokon (1983-2017). Physical Education, Sport, Science. Year 3, Issue 1-2. 2018. TST/PSS 2018;1-2:33-43. DOI: 10.21846/TST.2018.1-2.4

2022. Béres Sándor, Kovács Árpád Endre - A Quality Requirements for Front and Rear Support in Relation to the Precision of a Bolt Action, Big Calibre Precision Rifle,- Hadmérnök 2022. 17. évf., 3. szám, 5-34., 10.32567/hm.2022.3.1

Articles in Hungarian papers as a co-author

2003 Hegedűs, B., Juhász, A., Valkusz, Zs., Gervain, M., Béres, S., Bali, L., Gálfi, M. (2003). *The effect of the soft- laser therapy in differentiated cells.* Lágylézer Terápia - Soft Laser Therapy. 2003 VII. 3. 6.

2004 Hegedűs, B., Juhász, A., Gáspár, L., Béres, S., Farkas, A., Gálfi, M. (2004). *Examination of GaAlAs laser induced cellular communication.* Magyar Reumatológia. 2004 1. vol. 45. 167

2016 Csongár K., Baraksó É., Béres S., Benczenleitner O. (2016). *A NETFIT hatékonyságának megítélése a testnevelő tanárok körében.* Magyar Sporttudományi Szemle. 2016/1 17. 65. 34.-39

2016 Czúcz G., Scheidler G., Béres S., Benczenleitner O. (2016). *A Kölyökatléтика futószámainak vizsgálata.* Magyar Edző. 2016/1 37.-40.

2017 Bánhidi B., Révész L., Béres S., Benczenleitner O. (2017). *A kölyökatléтикаi program ugrószámainak alkalmazhatósága a mindennapos testnevelésben - The adaptability of kids athletics program in the everyday physical education.* 2017. 09.

2018 Lisztóczy J., Benczenleitner O., Béres S. (2018). *A magyar szenior 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 Benczenleitner o., Béres S. (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

2019 Takács A., Béres S., Benczenleitner O. (2019). *Innováció a mindennapos testnevelésre: a korcsolya- és jégkorongoktatás bevezetésének tapasztalatai.* Új Pedagógiai Szemle. 2019. 3-4. 128-139.

International conferences (first author or co-author)

2002 Béres, S., Tihanyi, J., Kovács, I. (2002). *Biomechanical Analysis of Junior Women Long Jumpers.* International Sport Science Conference - 50th Anniversary of Constantine the Philosopher University In Nitra, Department of Physical Education. Zborník z Medzinárodnej Vedeckej Konferencie. Nitra, Slovakia 14th October 2002

2004 Hegedűs, B., Juhász, A., Bali, L., Radács, M., Gervain, M., Béres, S., Petri, A., Gálfi M. (2004). *The Effects of Low-Level Laser Therapy on Differentiated Cells.* Source 2004, Laser in Dentistry, The Academy of Lasers Dentistry 11th Annual Conference and Exhibition Indian Wells, Palm Springs CA. USA. 2004 03. 3-6. 54.p.

2008 Béres S. (2008). *Short term adaptation during sprint events warm up.* International Sport Science Conference - Constantine the Philosopher University In Nitra, Slovakia, Department of Physical Education

2008 Béres S. (2008). *Long term speed endurance development of Hungarian top sprinters.* Poster. International Sport Science Conference. Poster section. Constantine the Philosopher University In Nitra, Slovakia, Department of Physical Education

2012 Szablics P., Dvorák M., Orbán K., Balog L., Molnár H., Pintér Z., Béres S., László F., Varga Cs. (2012). *Effects of weight loss on the dynamical marks of center of gravity in different bmi and body fat percentage categories.* 12/2012; In proceeding of: 12th International Sport Sciences Congress, At Turkey, Denizli, Volume: Poster

National conferences

1996 Béres S. (1996). *Biomechanical analysis of preparation of take-off and take off of the junior female long jumpers.* Movement biological Symposium, Hungary, Agárd. 28th September 1996

1997 Béres S. (1997). *The biomechanics of the long jump with especial regard to the approach run.* Szeged University, Juhász Gyula Teacher Training College, Academic day, No.3. Scientific Committee, Section „A” Hungary, Szeged, 7th November 1997

- 1999 Béres S. (1999). *Comparative analysis of long jumps made different approach run*. IIIrd National Sport Science Congress, Hungary, Budapest, Hungarian University of Physical Education, Kinesiology, Section Training Science. Budapest, Hungary, 6th March 1999
- 2002 Béres S. (2002). *The short run-up as training method in long jump*. Szeged University, Juhász Gyula Teacher Training College, Science Day, Pedagogical and Art Section. Szeged, Hungary, 18th April 2002
- 2007 Béres S. (2007). *The biomechanics of the long jump*. New ways of the teachers trainer faculty, University of Szeged, Juhász Gyula Teacher Training Faculty, Physical Education and Sport Sciences Institute, Scientific Conference, Szeged, Hungary, 10th April 2007
- 2007 Béres S. (2007). *The biomechanical analysis of the XIIIth Junior European Championship female long jump final*. Science for Sporting Nation. Physical Education and Sport in the Supply Raise, Hungary, Szeged, University of Szeged, Juhász Gyula Teacher Training Faculty, Physical Education and Sport Sciences Institute. Szeged, Hungary, 2007
- 2007 Béres S., Hegedűs, I., László, F., Kiss, G. (2007). *Short term adaptation during sprint events warm up*. VIth National Sport Science Congress – Hungary, Eger, Eszterházy Károly College. Training Science and Kinesiology Section. Eger, Hungary, 29th October 2007
- 2007 Béres, S., Szablics, P., Hocza, Á., László, F. (2007). *Long term speed endurance development of Hungarian top sprinters*. - poster. VIth National Sport Science Congress. Hungary, Eger, Eszterházy Károly College. Poster Section. - 1st place Eger, Hungary 30th October 2007
- 2010 Béres S. (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 tényleges tesztrendszerei kialakítására - TÁMOP 4.2.2., At Szeged University, Szeged, Hungary
- 2010 Szablics, P., Béres, S., Nagy, P., Ungvári, M., Szabó, S., Kiss, G., Varga, Cs., László, F. (2010). *The changing dynamic marks of movement influenced by decreasing body mass*. poster. „Sport, Culture, Quality of Life”. International Sports Science Conference Pécs, Hungary, 28th October 2010
- 2010 Vári, B., Szablics, P., Béres, S., Orbán, K., Barka, N., Kovács, T., Meszlényi, E., Kisuczky, É., Kiss, G., Varga, Cs., László, F. (2010). *Monitoring the training level of obese subjects with Polar team system pulse control*. „Sport, Culture, Quality of Life” – International Sports Science Conference. Pécs, Hungary, 28th October 2010
- 2011 Béres S. (2011). *Short term adaptation during sprint events warm up*. „University of Sport Science”. National sport experts training further education video conference. Theme: Mountable sport scientific results and achievements in domestic sport routine. Eger, Hungary, 28th September 2011
- 2011 Nagy P., Szablics P., László F., Béres S. (2011). *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: versenytécnika javítás olimpiai íjon*. 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. Győr, Hungary, May 2011
- 2014 Béres S. (2014). *Élvonalbeli magyar vágótázők gyorsasági állóképességének fejlesztése*. "Sporttudomány az Egészség és a Teljesítmény Szolgálatában". XI. Országos Sporttudományi Kongresszus, Debrecen, Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar. Debrecen, Hungary. Magyar Sporttudományi Szemle. 2014/2 15/58. 20p.
- 2015 Béres S. (2015). *Research directions of sprint block start - possibilities of block start technique improvement (A térdelőrajt kutatásának irányai - a rajttechnika javításának lehetőségei)*. 45. Mozgásbiológiai Konferencia, Debrecen, Hungary, April 2015
- 2015 Szabó A., Béres S. (2015). *A kenus mozgástechnika elemzése - Analysis of the canoe movement technique*. XII. Országos Sporttudományi Kongresszus, Eger, Hungary, June 2015
- 2016 Béres S., Szalma L. (2016). *A távolugrás technikájának változása a különböző hosszúságokról végrehajtott nekifutások során*. Sportszakma 2016 szakmai konferencia, Hungarian University of Physical Education. Budapest, Hungary, December 2016
- 2018 Béres S., Benczenleitner O., Zsivoczky A. (2018). *The trends of best results of sprint and jumping events of Track and Field World Championships from 1983 to 2017*. „A 2017-es világbajnokságok sportszakmai elemzése” - Hungarian University of Physical Education. Budapest, Hungary, January 2018
- 2019 Béres S. (2019) 2019 - *A 3D mozgáselemző rendszer és alkalmazásának lehetőségei* - Magyar Edzők Társasága - Mozgáselemzési Módszerek Továbbképző Konferencia - <https://magyaredzo.hu/met-rendezvenyek/mozgaselemzesi-modszer-2019-november-19/> - 2019. 11. 19. Sportok Háza

Book Chapter

2021. *Stratégia és Taktika 2.* Chapter Title: *Az atlétikai ugrószámok taktikája 214-222.* Szalma László, Béres Sándor; Editor: Sterbenz Tamás, ISBN 978-615-5196-21-8, Publisher: Testnevelési Egyetem

College lecture notes

2004 Béres S. (2004). *Inline skating*. Publisher: JGYTF, Szeged, Hungary, 2004

Books, E-books

2011 Polgár T., Béres S. (2011). *Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai*, Publisher: Dialóg Campus Kiadó, Szerzői jog © 2011 Dialóg Campus Kiadó, Copyright 2011., Polgár Tibor, Béres Sándor, 600oldal

E-book chapter

2014 Müller A., Szalay G., Seres J., Béres S. (2014). *Education of track and field for PE assistants*, Chapter title: *The jumping events 2014.* 10. Edited by: Béres S. - TÁMOP 4.1.2-E-13/1/KONV-2013-0010

Education film

2014 - *The education of inline skating*, education film – Editor: Ferenc Varga, EKF TV TÁMOP-4.1.2-E-13/1/KONV-2013-0010. project, Ikt.sz: 5/2014/TAMOP 4.1.2., New trends and movements forms in recreation 2014. 10.

2019 - *A 3D mozgáselemző rendszer és alkalmazásának lehetőségei* - Magyar Edzők Társasága - Mozgáselemzési Módszerek Továbbképző Konferencia - <https://magyaredzo.hu/met-rendezvenyek/mozgaselemzesi-modszerek-2019-november-19/> - 2019. 11. 19. Sportok Háza

Education DVD

2015 Béres S., Szabó A. (2015). *Minden a kenuzásról (Everything about canoeing - DVD attachment)* – 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 lecturer

2014 Béres S. (2014). *Az atlétika elmélete és gyakorlata I.-II.* (Track and field practice and theory) – university and college lecture PPT - főiskolai PPT előadás anyag. TÁMOP 57/2014/4.1.2.E lecturer: Kristoné Bakos Magdolna

Diploma works

1993 Béres S. (1993). *The examination of the long jump take-off at adult, secondary school and elementary school age-class.* Diploma Work. HUPE, Library

1996 Béres S. (1996). *The biomechanical examination of junior female long jumpers.* Diploma work. HUPE, Library

Applications

1999 Hungarian Academy of Sciences – Application SZAB – *The biomechanics of last strides and touchdown of the long jump* - Academy prize-winning work - 15th December 1999

2001 K+F application - *APAS 3D movement analyzer software* - Participants: Gálfi, M., Béres, B. – Application amount: 5000\$

2003-2006 ETT application - *Celluláris folyamatok jelentősége a csont és ízületi betegségek prevenciójában* - Gálfi, M., Juhász, A., Valkusz, Zs., Hegedüs, B., Virág, Gy., Béres, S.

2006-2008 ROP Application - Animator Educatuin Program - Fritz, P., Szatmári Z., Béres S.

2007 OTKA - *APAS 3D movement analyzer system for optimizing of the children movements: finding new ways for physical education and prevention of endemic, controlling with movements "therapy" in early childhood* - Application interval: 2008-2012 - Application amount: 11,2m Ft. - Béres, S., László, F.

2008 Network Research Application - Szeged University, Juhász Gyula Teacher Training Faculty, Physical Education and Sport Sciences Institute - Athletics, juniors - Part task - Application amount: 4m Ft

2009 TÁMOP 4.2.2-08/1-2008-0006 - The applicability of APAS 3D movement analyzer system for following the effectivity of body mass reducing

2010 TÁMOP 4.1.2/A 2008 year application for developing the subject-matter of instruction - E learning - Quality assuring. Questionnaires editing for Physical Education and Sport Sciences Institute

2010 TÁMOP-4.1.2-08/1/C-2009-0003 - Szeged University, Juhász Gyula Teacher Training Faculty, Modern Languages and Cultures Institute, English professional team - Education potential raising of Szeged University: to prepare educators to develop, teach foreigner language courses – English course development - Track and field

2010 TÁMOP-4.1.2/A - Education material development - Athletics BSC - *Techniques of the athletic events (Az atlétikai versenyszámok technikája)* - College lecture notes (pp 250)

2012 TÁMOP The adsorption of antioxidants – EKTF TTK TSTI, Egerfood Regionális Tudásközpont, Eger – Members: Péter Fritz project leader, László Honfi, Zsolt Radák, Zoltán Szatmári, Sándor Béres, Erika Koltai, István Dóczi

2014 TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0010. projekt, lkt.sz: 5/2014/TAMOP 4.1.2. Új típusú trendek és mozgásformák a rekreációban - *A görkorcsolyázás 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 S.; szerk.: Béres S.

Other articles

2000 Atlétika - *Southland cake (Délvidéki sütemény)* - 2000 44./2. 30.p.

2000 Atlétika - *If I were a real athletic fan (Ha én igazi atlétika rajongó lennék)* - 2000

2002 Atlétika - *The national championship in my point of view (Az országos bajnokság - ahogy én láttam)* 2002 46./9. 27-29.p.

2003 MASZ (Hungarian Athletic Association) website - *The final (A döntő)*

2004 Metro (daily) – *It's not easy to be an athlete in Szeged (Nem könnyű szegedi atlétának lenni)* - 05th May 2004 10.p.

2004 Délmagyarország (daily) – *The proud athlete (A büszke atléta)* - 02nd June 2004 10.p.

2006 www.webradio.hu – *Collegian in a row (Főiskolások libasorban)* - 19th May 2006

2011 MASZ (Hungarian Athletic Association) website – *Athletics art (Atlétika művészet)* - 11th June 2011

Translations

1995 *The current station of the long jump research (A Távugrás Biomechanikai Kutatásának Jelenlegi Állása)* - Atlétika - 1995 39./11. 14-19.p.

1995 *Seoul 1988, Long Jump* - New Studies of Athletic (1988) - Nixdorf, E., Brüggemann, G-P. – HUPE Library

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

Scientific Students' Associations - students and works

2007. Attila Faragó - 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* - 1. place

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

2016 Ádám Falatovics – HUPE – *The standing javeli throwing and the „lekecskés” lasher movement comparative analysis (A helyből gerelyhajítás és lekecskés ostorozó mozdulat összehasonlító elemzése*

Videos – biomechanics analyses, educational and other professional videos

2015 December - Comparative sprint block start analysis - Összehasonlító rajt elemzés– youtube video - https://youtu.be/S6BEi8s0ms?list=PLuFamRuHjPOmbal29B1a_XltCEmydPnvH

2016 February - Rajt elemzések - Összehasonlító biomechanikai elemzés - *Block start training analysis* — youtube video - https://youtu.be/Z_srv9Hha54?list=PLuFamRuHjPOmbal29B1a_XltCEmydPnvH

2016 March - Szakítás elemzés 70,75, 80kg +50kg – Összehasonlító biomechanikai elemzés - https://youtu.be/SphypGWj1NA?list=PLuFamRuHjPOmbal29B1a_XltCEmydPnvH

2016 April - Fedett Atlétika OB 2016 női távolugrás teljes biomechanikai elemzése– youtube video - https://youtu.be/S12li8DtZBQ?list=PLuFamRuHjPOmbal29B1a_XltCEmydPnvH

2016 October - Volleyball ball hitting speed analysis - https://youtu.be/C4qWkCUR5Wc?list=PLuFamRuHjPOmbal29B1a_XltCEmydPnvH

2016 November - Strandröplabda elemzés videó– youtube video - *Beach volleyball biomechanical analysis* - https://www.youtube.com/watch?v=tP2NAsfnGaE&index=1&list=PLuFamRuHjPOmbal29B1a_XltCEmydPnvH

2016 November - A kenuzás technikája – Szerző Szabó Attila, Béres Sándor– <http://youtube video - https://www.youtube.com/watch?v=Paeoz8n03IU&feature=youtu.be>

2017 June - Compensator dynamics of long-range precision rifles - youtube video – Szerző: Béres Sándor, Kotroczó László - <https://youtu.be/L1KG6c4CakY>

2017 October - Sándor Béres (2017) *Long Jump final women London 2017 - all jumps* (Slow motion fps 240) Aug. 2017 - Affiliation: https://youtu.be/Zt9vz_6J-PE

Honours

Good learner, good sporter – HUPE, Budapest, 1992
Pro Juventute – Szeged University, Szeged, 2003

Professional Membership

Association of Hungarian PE Teachers 1996 -
Hungarian Committee of Sportsciences 1998 -
Central-Eastern-European Recreation Association 2010-2014

Master athlete council member 2011-2014

Editorial Membership

Recreatio - quarterly journal – Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság - Hungary, Szeged - 2011-2019

Personal Sport Results

3 time Master European Champion (sprint and throwing events);
2 time Master World Championship Silver medalist (sprint events);
34 time Master National Champion (60m, 100m, 200m, 110m hurdle, shot put, javelin throw);
1 time National Team member (long jump);
1 time National Champion (4x200m);
1 time National Junior Championship Silver medalist (long jump);
4 time University Champion (long jump, 400m hurdle);
1 time National Secondary School Championship bronze medalist (triple jump)
14 Master National Records (60m, 100m, 200m, long jump);
6 time Master World Rank list 1-4 (60m, 100m, 200m);
Sport shooting National Championship 7th (300m rapid prone, big caliber).

Coaches

*Miklós Bogár – handball - (József Attila Elementary Sch. Orosháza),
József Varga† – decathlon - (Békéscsabai Előre Spartakuss),
Szabóné Piroška Bene – general - (Táncsics Mihály Gimnázium, Orosháza)
Kálmán Kovács - triple jump - (SZVSE, Szeged),
Dr. László Zarándi long jump - (HUPE, Budapest),
László Szalma - long jump - (HUPE, Budapest),
Dr. Mátyás Ránky – basketball - (HUPE, Budapest),
Dr. László Sztipich† – sprint, 400m hurdle - (HUPE, Budapest),
Béla Kelemen – sprint - (SZVSE, Szeged)
József Petrovai (Egri Sportiskola Se)*

Secondary School National Championship

1987 Triple jump IIIth - Budapest, Népstadion

University National Championship

1991 Long jump Ist - Budapest, BEAC
1992 Long jump Ist - Budapest, BEAC
1993 Long jump IIIrd - Budapest
1995 Long jump IIIrd
1996 400m hurdle IInd
1996 400m IIIrd
1996 4x400m relay IInd
1997 400m hurdle Ist - Budapest, BEAC

Junior National Championship

Long jump IIIrd , 1991 Budapest, Népstadion
Long jump IInd , 1992 Budapest, UTE stadion

National Championship

1991 Long jump VIIIth - Budapest
1992 Long jump VIth - Budapest
1993 Long jump Vth - Budapest
1995 decathlon Vth - Budapest
1995 4x200m relay Ist - Budapest, Népstadion
1995 Long jump VIIIth - Budapest, Csepel
1996 4x100m relay IIIrd - Budapest, Csepel
1996 400m hurdle IIIrd - Budapest, Csepel
1997 400m hurdle IVth - Budapest, Csepel
1998 Long jump indoor VIIth - Budapest
2000 200m indoor IXth - Budapest
2001 100m VIIIth - Nyíregyháza

2001 200m VIIth - Nyíregyháza
 2002 100m VIth - Debrecen
 2004 200m VIIth - Debrecen
 2005 100m XIth - Debrecen
 2005 200m IXth - Debrecen
 2006 200m indoor IXth - Budapest
 2006 200m VIth - Debrecen
 2007 200m VIIth - Székesfehérvár
 2009 200m IXth - Budapest, Puskás Ferenc Stadion
 2011 60m indoor Xth - Budapest, Syma Hall
 2012 100m VIIth - Szekszárd
 2012 200m Vth - Szekszárd
 2012 4x100m relay VIth - Szekszárd (Papp A. Krtátki D., Almási Gy., Béres S.)
 2012 4x400m relay Vth - Szekszárd (Papp A. Béres S., Almási Gy., Krtátki D.)
 2013 4x200m relay IIth - Budapest, Ikarusz track (Szemerédi M., Béres S., Almási Gy., Krátki D.)
 2014 4x100m relay VIIth - Keleti Csapat OB, Székesfehérvár (Béres, Kádasi, Páhy)

Senior National Championship

2010 100m Ist - Nyíregyháza (age 35-40)
 2010 200m Ist - Nyíregyháza (age 35-40)
 2010 long jump Ist - Nyíregyháza (age 35-40)
 2010 javelin throw Ist - Nyíregyháza (age 35-40)
 2011 60m Ist - Budapest, Syma Hall, indoor (age 40-45)
 2011 200m Ist - Budapest, Syma Hall, indoor (age 40-45)
 2011 Long jump Ist - Budapest, Syma Hall, indoor (age 40-45)
 2011 100m Ist - Budapest Honvéd (age 40-45)
 2011 200m Ist - Budapest Honvéd (age 40-45)
 2011 110m hurdle Ist - Budapest Honvéd (age 40-45)
 2011 javelin throw IInd - Budapest Honvéd (age 40-45)
 2011 Shot put Ist - Budapest Honvéd (age 40-45)
 2012 100m Ist - Budapest, Ikarusz track (40-45)
 2012 200m Ist - Budapest, Ikarusz track (40-45)
 2012 4x100m Ist - Szeged relay, Budapest, Ikarusz track (40-45)
 2013 60m Ist - Budapest, Syma hall, indoor (40-45)
 2013 200m Ist - Budapest, Syma hall, indoor (40-45)
 2013 triple jump Ist - Budapest, Syma hall, indoor (40-45)
 2013 100m Ist - Budapest, Ikarusz track (40-45)
 2013 200m Ist - Budapest, Ikarusz track (40-45)
 2014 60m Ist - Budapest, SYMA hall, indoor (40-45)
 2014 200m IInd - Budapest, SYMA hall, indoor (40-45)
 2014 100m Ist - Budapest, Ikarusz track (40-45)
 2014 200m Ist - Budapest, Ikarusz track (40-45)
 2014 4x100m Ist - Budapest, Ikarusz track (40-45)
 2014 javelin throw Ist - Budapest, Ikarusz track (40-45)
 2015 100m Ist - Budapest, Ikarusz track (40-45)
 2015 200m Ist - Budapest, Ikarusz track (40-45)
 2016 60m Ist - Budapest, Syma hall, indoor (45-50)
 2016 200m Ist - Budapest, Syma hall, indoor (45-50)
 2016 4x200m Ist - Budapest, Syma hall, indoor (45-50)
 2017 60m Ist - Budapest, BOK Hall, indoor (45-50)
 2017 200m Ist - Budapest, BOK Hall, indoor (45-50)
 2017 4x200m Ist - (országos csúcs) Budapest, BOK Hall, indoor (45-50)
 2019 60m Ist - Budapest, BOK Hall, indoor (45-50)
 2019 200m Ist - Budapest, BOK Hall, indoor (45-50)

World Championship Master Track and Field

World Championship - WMACi (Budapest, Hungary 2014. 03. 25.-30., SYMA hall)

60m IVth - Budapest, SYMA "A" hall (40-45)
 200m IInd - Budapest, SYMA "A" hall (40-45)
 4x200m Vth - Budapest, SYMA "A" hall (40-45), (Sándor Béres, János Lisztóczki, Zsolt Hallósy, Levente Csillag)

World Championship - WMACi (Torun, Poland, 2019. 03. 24.-30., Hala Sportowo)

200m Vth - Torun, Lengyelország (M45)
 4x200m IInd - Torun, Lengyelország (M45) (Sándor Béres, János Lisztóczki, Zsolt Hallósy, Péter Koltai)

European Championship Master Track and Field

European Championship - EMACi (Torun, Poland 25th March 2015)

4x200m IInd, Torun, (40-45), (Sándor Béres, János Lisztóczki, Zsolt Hallósy, Gábor Bodnár)

European Championship - EMACi (Ancona, Italy 31th March - 04th April 2015)

200m 1st - European Champion, Ancona, Italy (45-50)

4x200m 1st - European Champion, Ancona, Italy (40-45), (Sándor Béres, János Lisztóczy, Zsolt Hallósy, Péter Koltai)

European Championship - LSW(2016 06 Jüterbog, Germany)

Kugel - 1nd LSW European Championship, Jüterbog, Germany (45-50)

Keule - 1st European Champion - LSW European Championship, Jüterbog, Germany (45-50)

University National Athletic Team member

Long jump 1992, Catolica, Italy

Long jump Vth , 1993 Bologna, Italy

400m IVth , 1996, Bologna, Italy

400m IIIrd , 1997, Bologna, Italy

National Athletics Team member

Long jump VIth , 1993, Prága, Czech Republic

National Records

16. Long jump (40-45) 6,67m – February 2013, Budapest, Hungary – (broken by 2016. 02. Balázs Dömötör 6.99m)
17. 200m (35-40) 21,74s – 2005, Debrecen, Hungary
18. 200m (40-45) 22.01s – 2012, Szekszárd, Hungary
19. 200m (35-40) indoor 22.80s 2007, Budapest, Hungary
20. 200m (40-45) indoor 22.83s 2011, Budapest, Hungary
21. 60m (40-45) indoor 7.15s 2011, Budapest, Hungary
22. 100m (45-50) 11.19s September 2015, Szeged, Hungary
23. Long jump (45-50) 6.44m – January 2016, Budapest, Syma hall (old Antal Sággy, 6.03m, 2000)
24. 200m (45-50) 23.42s – January 2016, Budapest, Syma hall (old József Noé 25.62s, 1993)
25. 60m (45-50) 7.24s – 02nd June 2016, Budapest, Syma hall (old Péter Lágler 7.77s, 2011)
26. 200m (45-50) 23.17s – March 2016, Budapest, Syma hall (old Sándor Béres 23.42s, 2016. 01.)
27. 200m (45-50) 23. 05s – March 2016, Ancona, Italy, Palaindoor hall, (old Sándor Béres 23.17s, 2016. 03.)
28. 200m (45-50) 23.01s – March 2016, Ancona, Italy, Palaindoor hall, (old Sándor Béres 23.05s, 2016. 03.)
29. 200m (45-50) 22.90s – May 2016, Miskolc Egyetemi Sportcentrum
30. 200m (45-50) 22.69s – June 2016, Budapest Ikarusz track (old Sándor Béres 22.90s 2016. 05.)

University rank list

1993 (tf) long jump 7,46m 9th

1996 (tf) 400m hurdle 52,93s 2nd

World rank list results

- 2007 (35-39) 100m world rank list 38th
- 2009 (35-39) 200m world rank list 11th
- 2011 (40-44) 100m world rank list 14th
- 2011 (40-44) 200m world rank list 11th
- 2011 (40-44) 110m hurdle world rank list 16th
- 2012 (40-44) 200m world rank list 3rd
- 2012 (40-44) 100m world rank list 13th
- 2014 (40-44) 60m indoor world rank list 9th
- 2014 (40-44) 200m indoor world rank list 4th
- 2016 (45-49) long jump indoor world rank list 2nd
- 2016 (45-49) 60m indoor world rank list 2nd
- 2016 (45-49) 200m indoor world rank list 4th
- 2016 (45-49) 200m outdoor world rank list 2nd

Better results in athletics

100m: 10.81s, non official (windy) 10.63s

200m: 21.70s

400m hurdle: 52.92s

Long jump: 7.48m, non official (windy) 7.61m – senior 6,67m (age 40-45, National Record)

High jump: 1.94m

Javelin throw: 57.98m

Standing long jump: 3.18m

Standing high jump: 1.67m

Standing five jump: 17.05m

Five jump from 12m run-up: 22.93m

Sport shooting

2018 August - VI. Hungarian Long Range Shooting „Klapka-Tactical” cup - 2018. 08. 22-23. „Szomód” Military Shooting Range, 1000m 8th place, 430m 11th place, night range (455m) 3rd place

2018 September - standard caliber (.308) 300m-es rapid prone, MSSZ National Championship and regional qualifying competition, ROKK shooting range, Nagytétény, 7th place

2019 26th-27th April International Longshot Competition, Poland, Tactical Standard Category 300m 1st place (96 circle), combined (300m, 600m, 800m) 57th place (188 circle)

2019 VII. Hungarian Long Range Shooting „Klapka-Tactical” cup - 2019. 08. 22-23. „Szomód” Military Shooting Range, standard (.308) caliber - 7th place

2019 3K Steel Challenge - Long range shooting competition - 2019. 11. 16.-17. Romania, Cincu Military Base - in standard caliber (6.5 Creedmoor) - 13rd place

2022. 08. 06-12. IPRF World Championship, Bitche, France, Open category, 51th place

2023. 05. 27. IPRF National Championship, Neszmély, 1st place

2023. 07. 10. Extreme Steel Challenge 4th, Szomód, Open category, 1st place

2023. 08. 28. Extreme Steel Challenge 5th, Szomód, Open category, 2nd place

2023. 10. 13-15. PRS European Championship, Kisbér-Hánta, Shooting Farm, Open category, 54th place

Ball Sports

Handball

1979-1984 Attila József Elementary Sch. Handball team

Trainer: Miklós Bogár

Best Result: County Championship Ist place

Basketball

1996-1997 Hungarian University of Physical Education

Trainer: Dr. Mátyás Ránky

Best performances per year Athletics

(i = indoor, +w = backwind, -w = frontwind)

year (1970)	60m	100m	200m	300m	400m	400m hurdle	1000m	110m hurd	long	triple	high	pole	javelin	shot p	discus
	(s)	(s)	(s)	(s)	(s)	(s)	(min)	(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)	

