

DR. MOLNÁR SÁNDOR

Személyes információk

Születési hely: Budapest

Születési dátum: 1939. március 6.

Állampolgárság: magyar

Családi állapot: nős, két gyermek

Végzettség: testnevelő tanár, atléta szakedző

Egyetemi cím: egyetemi docens

Beosztás: egyetemi docens

Tudományos fokozat: egyetemi doktor

Edzői fokozat: atléta szakedző

Anyanyelv: magyar

Idegennyelv-ismeret: német (középfok), angol, orosz

Tanulmányok

- 1958-1962 Magyar Testnevelési Főiskola, Budapest , tanári szak
- 1967-1969 Magyar Testnevelési Főiskola, Budapest , szakedző

Főiskolai, egyetemi kinevezések

- 1973-1990 főiskolai adjunktus, Magyar Testnevelési Főiskola, Atlétika Tanszék
- 1991- egyetemi docens, Magyar Testnevelési Egyetem, Atlétika Tanszék

Vezetői kinevezések

- 1981- TFSE ügyvezető elnök

Edzői munkakörök

- 1964-1965 atléta edző, Központi Sportiskola
- 1969-1973 atléta szakedző, Testnevelési Főiskola SE
- 1973-1981 atléta szakedző, BEAC
- 1975-1980 gyalogló szakágvezető, Magyar Atlétikai Szövetség
- 1981-1985 atléta szakedző, Vasas SC

Oktatói tevékenység

Atlétika:

- az atlétikai futások, gyaloglás biomechanikája
- az atlétikai futások, gyaloglás oktatása
- közép- és hosszútávfutók edzése

Élettan:

- anyagcsere,

- izomrostösszetétel

Edzéstudomány és módszertan:

- állóképesség és fejlesztése
- edzéstervezés

Biomechanika:

- Futás, gyaloglás biomechanikai elemzése.

A fenti témakörökben előadásokat tartottam és gyakorlatokat vezettem a Magyar Testnevelési Főiskolán, majd Egyetemen a tanári szak nappali, a tanári szak levelező és az edzői szakon, továbbá hazai és nemzetközi tanári és edzői képzéseken, továbbképzéseken 1973 és 1994 között.

Tanulmányutak

- 1982 Testnevelési Főiskola, Lipcse (Prof.Schollick)

Befejezett kutatási témák

- Közép- hosszútávfutás, gyaloglás biomechanikai elemzése (1973-79).
- A különféle futó és gyalogló edzésmódszerek, a dombrafutás közvetlen edzéshatásainak vizsgálata 15-16 éves tanulók és felnőtt élversenyzőknél (1976-81).
- Izomrostösszetétel vizsgálata élvonalbeli gyaloglóknál (1976-81).
- Futóállóképességet fejlesztő módszerek intenzitásának meghatározása (1991-92).
- Senior sportolók életvitele, terhelésük szabályozása. (összkoleszterin, HDL koleszterin, triglicerid szintjének összefüggése a terheléssel, spiroergometriás adataikkal).
- Az anaerob-küszöb vizsgálata szabadidősportolóknál, iskoláskorúaknál és állóképességi sportolóknál non-invasív módszerrel.
- Crompicolinat hatása a maximális és gyorsere, az aerob és anaerob jellegű állóképességre. (1994)

Folyamatban lévő, illetve tervezett projektek

- Közép-, hosszútávfutás, gyaloglás, akadályfutás mozgáselemzése komplex kinematikai és dinamikai adatok alapján.
- Komputerezált edzésvezetés.
- Az adekvát, hatásos edzésintenzitás meghatározása az aerob-anaerob jellegű állóképesség fejlesztése anaerob küszöbteszt (pálya) alapján.

Megnyert pályázatok

- 1991 Pro Cultura Renovanda – 150.000 Ft
- 1994 MOB (Crompicolinat) – 70.000 Ft

Eredeti tudományos felfedezések

- Gyaloglók izomrostösszetétele (gyors és lassú rostok területi aránya) m. vastus lateralisban szignifikánsan különbözik a maratoni futóktól, míg a m. gastrocnemiusban nincs különbség.
- A dombrafutás edzéshatását szignifikánsan jobban meghatározza a futás sebessége, mint a pálya meredeksége.
- A jobb aerob jellegű állóképességgel rendelkező közép- hosszútávfutók, gyaloglók a változó sebességu futásokat kevesebb energiaráfordítással teljesítik.
- Az állóképesség-fejlesztés módszereit formailag (folyamatos, megszakított) és az anyagcsere-folyamatok jellege szerint (aerob, anaerob alaktacid, laktacid) is szükséges csoportosítani.

Újítások

- Anaerob küszöbteszt (pálya) kialakítása különféle életkorú tanulók, sprinterek, ügyességi atléták, közép-hosszútávfutók, valamint senior sportolók részére.

Társasági tagság

Tudományos:

- Magyar Élettani Társaság

Egyéb

- Sportegyesületek Országos Szövetsége (elnökségi tag)
- TFSE (ügyvezető elnök)

Személyes sporteredmények (atlétika, középtávfutás, akadályfutás, gátfutás)

- *Egyéni csúcs:* 400 m – 51.2 mp; 800 m – 1:57.2 mp (1956)
- *Középisikolás bajnokság:* 400 m – 51.2 mp
- *Ifjusági és utánpótlás válogatottban szereplés:* 2 alkalommal

Edzői eredmények

Versenyzőim 3 felnőtt, 4 ifjusági, 2 utánpótlás bajnokságot nyertek. Stankovits Imre 1976-ban Montrealban 20 km-es gyaloglásban (15). Legjobb gyaloglóm eredménye: Stankovits Imre legjobb eredménye: 20 km-en 1:26.50 mp (országos csúcs)

Irodalmi munkásság

Tankönyvek, könyvek

- **Molnár S.** (1966): Futás nélkül nincsen sport. Sportról fiataloknak. Sportpropaganda, Budapest .
- **Molnár S.** (1966): Hogyan végezzünk futóedzést az alapozásnál? Edzők évkönyve. MTSOT. 3.
- **Molnár S.** , Szécsényi J. (1969): Az edzéstervezés módszertani és gyakorlati kérdései. Budapest , Sportpropaganda. 1-11., 23-42., 51-61.

- **Molnár S.** (1971): A sportoló táplálkozása. *Módszertani Tájékoztató. MTSOT* 250.
- **Molnár S.** (1973): Atlétika *Módszertani Tájékoztató.* (Szakcikkgyűjtemény, szerkesztés, összeállítás, véleményezés.)
- Szécsényi J., **Molnár S.** (1977): Edzéstervezés. Sportpropaganda, Budapest . 1-13., 29-37., 68-87.
- **Molnár S.** (1980): A futás. Közép-és hosszútávfutás. Akadályfutás. In.: Atlétika II. Szerk.: Koltai J. Budapest, *Sport*, 37-47., 67-76., 112-125.
- **Molnár S.** (1983): A távfutók edzésintenzitása. In.: Sportképességek fejlesztése. Szerk.: Koltai j.,-Nádori L. Budapest, *Sport*. 231-234.
- **Molnár S.** (1993): A közép-, hosszútávfutás, gyaloglás. In.: Atlétika oktatása. Szerk.: Koltai J.,- Takács L. *TF. Tankönyv. Budapest* , 40-47., 90-97.

Jegyzet, szakszöveggyűjtemény

- **Molnár S.** , Oros F. (1981): Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából. Atlétika. A futók felkészítése. TF. Budapest .
- **Molnár S.** (1989): A futás. In.: Rekreáció. Tanárképző Főiskolák részére. Szerk.: Kozmanovics E. Budapest, Jegyzetellátó. 66-84.
- **Molnár S.** (1993): Állóképesség. A futás Oktatása. In.: Atlétika (Technika, oktatás, edzés) Szerk.: Takács L., *TF Jegyzet, Budapest* . 40-47., 90-97.

Tudományos közlemények

- **Molnár S.** , Apor P. (1975): Az egyenletes és a változó sebességu futás élettani összehasonlítása. *Közlemények a Testnevelés- és Sporttudományok köréből, Budapest* . 43-47.
- **Molnár S.** (1978): Az aerob és anaerob kapacitás együttes növelésére irányuló edzés módszerek, különös tekintettel a dombrafutásra. *Tanulmányok a Testnevelés- és Sporttudományok köréből.*, 101-114.
- **Molnár S.** , Apor P., Csopaki I. (1978): A dombrafutás hatása 15-16 éves tanulóknál. *Testnevelés és Sporttudományos Közlemények.* 75-79.
- Fábrián Gy., **Molnár S.** (1978): A közép- és hosszútávfutók testsúly, testmagasság és életkori adataiknak összehasonlítása versenyeredményeikkel. *Testnevelés és Sporttudományos Közlemények, Budapest* . 75-79.
- **Molnár S.** , Apor P. (1981): Folyamatos és megszakításos (intervall) edzések közvetlen élettani hatásai. *Testnevelési Főiskola Közleményei.* 3. 121-128.
- **Molnár S.** , Fekete Gy., Apor P. (1981): A study of the Muscle Fiber Composition in elit racing walkers in relation to their Spiroergometric characteristics and racing performance. *Hung. Rev.Sports.Med.* 223. 189-195.
- **Molnár S.** (1983): A lipcsei TF atlétikai edzőképzése. *Testnevelés és Sporttudomány.* 2. 40-41.
- **Molnár S.** (1985): Az állóképesség fogalmának, fajtáinak értelmezése az atlétikában és fejlesztésének módszerei. *Testnevelési Főiskola Közleményei.* 3. 29-37.
- **Molnár S.** (1986): Interpretation of the concept and the categories of endurance in track and field and techniques for its development. *Review of the Hungarian University of Physical Education, Budapest* . 161-168.
- Ékes E., Malomsoki J., Nemeskéri V., Kovács S., **Molnár S.** (1987): Utánpótláskorú atléták aerob és anaerob mutatóinak alakulása a felkészülés

sworán. I. : *Kiválasztás és utánpótlásedzés* . Szerk.: Makkár M. AISH-TSTT, Budapest . 276-287.

- **Molnár S.** (1992): Futóállóképességet fejlesztő módszerek intenzitásának meghatározása. *Testnevelés- és Sporttudomány, OTSH Tudományos folyóirata. 1. 25-30.*
- **Molnár S.** (1993): Az állóképességi teljesítmény diagnosztikája és edzésszabályozása. *Mestredző. 1. 6-15.*
- **Molnár S.** (1993): Az állóképességi edzés módszerei. *Mestredző. 1. 5-7.*

Disszertációk, szakdolgozatok

- **Molnár S.** (1962): A gyorsaság jelentősége és fejlesztése a középtávfutásban. *TF Szakdolgozat.*
- **Molnár S.** (1969): A gyorsaság és az erő jelentősége és fejlesztésének módszerei a közép-, hosszútávfutásban. *TF Szakdolgozat, szakedzői szak.*
- **Molnár S.** (1981): A távfutásban és a gyaloglásban alkalmazott néhány edzőmódszer és mérési eljárás élettani háttere. *Doktori disszertáció. 1-96.*

Szakkikkek

- **Molnár S.** (1963): A folyamatos gyakorlatvezetésről. *Módszertani Tájékoztató. Veszprém. 1-5.*
- **Molnár S.** (1965): Válasz atlétikai ügyben. *Sportélet, Budapest . I.9.*
- **Molnár S.** (1966): A módszertani bizottságok munkájáról. *Sportvezető. II.1.*
- **Molnár S.** (1967): Tervszerű munkával a sportsikerekért. *Sportvezető. II. 3.*
- **Molnár S.** (1967): Tavaszi seregszemle. (Mezei futás). *Sportvezető. II. 3.*
- **Molnár S.** (1967): Versenynaptár. 1966.évi tapasztalatok és 1968 évi feladatok. *Sportvezető. II. 4.*
- **Molnár S.** (1967): Használjuk ki a nyarat. *Sportvezető. II. 5.*
- **Molnár S.** (1968): Módszertani Lexikon. Edzés. *Sportvezető. III. 1.*
- Kerezsi E., **Molnár S.** (1968): Adatok az 1966-68. évi versenynaptár elemzéséhez. *MTSOT Kiadvány. 52.*
- **Molnár S.** (1968): Mi történik a szervezetben edzés hatására? *Sportvezető. III. 2.*
- **Molnár S.** (1968): Az 1969. évi versenynaptár készítése. *Sportvezető. III. 8.*
- **Molnár S.** (1969): Az állóképesség és fejlesztésének módszerei. *Sportvezető. III. 6.*
- **Molnár S.** (1969): A gyorsaság és fejlesztésének módszerei. *Sportvezető. IV. 9.*
- **Molnár S.** (1970): A tehetség, a szorgalom és az edzőmódszer jelentősége a távfutásban. *Atlétika 3. 12.*
- **Molnár S.** (1970): Kis szakosztály nagy edzése. Közép-, és hosszútávfutás. I-II. rész. *Sportvezető. V. 1.2.*
- **Molnár S.** (1971): Az edzőterhelés ellenőrzése. *Sportvezető. VI. 7.*
- **Molnár S.** (1972): Egyéni sportágak versenyzőinek intellektuális képzése. *Sportvezető. VII. 7.*
- **Molnár S.** (1973): Sportolók víz- és folyadék fogyasztása. *Sportvezető. VIII. 4.*
- **Molnár S.** (1973): Mi van a finn sportsikerek mögött? *Sportvezető. VIII. 4.*
- Kerezsi E., **Molnár S.** (1973): Adatok az 1966-72. évi hazai versenynaptár elemzéséhez. *OTSH Tájékoztató.*

- **Molnár S.**, Szécsényi J. (1974): A kocogás és a futás elméleti és gyakorlati alapjai. *Sportolj velünk*. 12.
- **Molnár S.** (1975): Az 1974. évi római atlétikai EB tapasztalatai. *Atlétika*. 2. 1-11.
- **Molnár S.**, Szécsényi J. (1975): Kocogás, futás és az étlettan. *Sportolj velünk*. XI. 125.12
- **Molnár S.**, Szécsényi J. (1975): A futás pszichológiája. *Sportolj velünk*. X. 221.8.
- **Molnár S.** (1976): Az atlétikai állásfoglalás végrehajtásának jelenlegi helyzete. *Atlétika*. 4. 1-5.
- **Molnár S.** (1976): Hogyan alkalmazzuk az emelkedőre futást a közép-, hosszútávfutók edzésében. *Atlétika*. 7. 8-11.
- **Molnár S.** (1977): Gondolatok Fogarasi Sándor "Középtávfutók éves felkészítésének rendszere" c. cikk alapján. *Atlétika*. 2. 17-18.
- **Molnár S.** (1977): John Walker felkészülésének és versenyzésének elemzése. *Atlétika* 4. 5-10.
- **Molnár S.** (1979): Az 1978. évi prágai EB tapasztalatai a közép-, hosszútávfutásban és gyaloglásban. *Atlétika*. 6. 1-6.
- **Molnár S.**, Csizmadia F., Nemessúri M. (1977): A gyaloglás technikai elemzésének módszere. *Atlétika*. 8. 11-17.
- **Molnár S.** (1979): Az aerob és anaerob képességek meghatározása laboratóriumban és pályán. *Atlétika*. 6. 11-16.
- **Molnár S.**, Rigó J. (1981): Gyaloglók izomrosttípusa és edzettségük ellenőrzése periódikus futószalagterheléssel. *Atlétika*. 1. 1-7.
- **Molnár S.**, Apor P. (1981) Folyamatos és megszakítás (intervall) edzések közvetlen letani hatásai. *A Testnevelési Főiskola Közleményei* 3. 121-128.
- **Molnár S.**, Fekete Gy., Apor P. (1981): A study of muscle fiber composition in elite racing walkers in relation to their spiroergometric characteristics and racing performance. *Sportorvosi Szemle Hungarian Rev. Sport. Med.* 3. 189-195
- **Molnár S.** (1983): A lipcsei TF atlétikai edzőképzése *Testnevelés és Sporttudomány* 2.40-441.
- **Molnár S.** (1985): Az állóképesség fogalmának, fajtáinak értelmezése az atlétikában és fejlesztésének módszerei. *A Testnevelési Főiskola Közleményei* 3. 29-37
- **Molnár S.** (1986): Interpretation of the concept and the categories of endurance in track and field and techniques for its development *Review of the Hungarian University of Physical Education* 161-168
- Ékes E., Malomsoki J., Nemeskéri V., Kovács S., **Molnár S.** (1987): Utánpótlás korú atléták aerob és anaerob mutatóinak alakulása a felkészülés során. In *Kiválasztás és utánpótlás edzés* AISH?TSTT Budapest. 276-287.
- **Molnár S.** (1992): Futóállóképességet fejlesztő módszerek intenzitásának meghatározása *Testnevelés és Sporttudomány* 1. 25-30
- **Molnár S.** (1993): Az állóképességi teljesítmény diagnosztikája és edzésszabályozása *Mester-Edzo* 1 6-15
- **Molnár S.** (1993): Az állóképességi edzés módszerei *Mester-Edzo* 1. 5-7
- **Molnár S.**, Keresztesi K. (1999): A különféle anaerob pályatesztek értékelése, összehasonlítása. *Magyar Edzo*. 1 8-12
- **Molnár S.**, Keresztesi K., Ékes E., Györe I., Jenkey A (1999): Az aerob és anaerob állóképesség fejlesztésére szolgáló edzőmódszerek intenzitásának

meghatározása, különös tekintettel a középtávfutásra. In: Szerk Monus A. *III Országos Sporttudományi Kongresszus*. Magyar Sporttudományi Társaság II. kötet. 70-74.

- Keresztesi K. Oros F. Kovács E. **Molnár S.** Eckschmiedt S. Kovács I. (1999): Tantervfejlesztés lehetőségei a Magyar Testnevelési Egyetem Atlétika tanszékének tantárgyainál: In: Szerk Monus A. *III: Országos Sporttudományi Kongresszus*, Budapest Magyar Sporttudományi Társaság I kötet 250-254.

Jelentősebb előadások

Teljes szöveggel idézhető előadások

- Apor P., **Molnár S.** (1975): Különböző meredekségű emelkedőn történő hathetes futóedzés élettani hatásai. Az emberi mozgás anatómiája. IV. Szimpózium, Tihany. 12.
- **Molnár S.**, Apor P. (1975): Egyenletes és változó sebességű futások élettani reakciói. Az emberi mozgás anatómiája. IV. Szimpózium, Tihany. 10.
- **Molnár S.** (1976): Fiatakorú atléták aerob és anaerob kapacitásának fejlesztése, különös tekintettel a dombrafutás módszereire. TF. Nyári Egyetem VIII. 10-11.

Kivonat formájában idézhető előadások

- Apor P., **Molnár S.** (1975): Az egyenletes és változó sebességű futás spiroergometriás összehasonlítása. M.É.T. XII. Vándorgyűlése. Szeged. 10-19.
- **Molnár S.**, Csizmadia F., Nemessúri M. (1977): A középtávfutás mozgásszerkezete. MTA. Biológiai Kutató Intézet Sportgyakorlat és tudományos kutatás c. Konferencia. Tihany, 10.
- **Molnár S.**, Apor P., Fekete Gy. (1979): Gyaloglók izomrosttípusa és intermittáló terhelés során mért spiroergometriás adataik. M.É.T. Szeged. (poster)
- **Molnár S.**, Fekete Gy., Apor P. (1981): Izomszerkezet és a spiroergometriás mutatók versenysportolókon. M.É.T. XLVI. Jubileumi Vándorgyűlés, Budapest. II. P. 100. 138.
- **Molnár S.**, Csopaki I., Apor P. (1976): A meredekre futás edzéshatása az egyes futás-, és élettani mutatókra. V. Mozgásbiológiai Szimpózium. Tihany. 2. 3.
- **Molnár S.** (1978): Dombrafutás hatása 15-16 éves korú tanulóknál. "Az iskolai testnevelés tartalmának és oktatási módszereinek korszerűsítése." c. Konferencia. TF, Budapest. V. 10-11. 2. 3.
- **Molnár S.** (1982): Athéni atlétikai Eb futószámainak tapasztalatai. TSTT Konferencia, Budapest, XII. 13. 2. 4.
- **Molnár S.** (1984): Az állóképesség fogalmának, fajtáinak értelmezése az atlétikában és fejlesztésének módszerei. XIII. Mozgásbiológiai Szimpózium. Zánka. 2. 5.

- **Molnár S.**, Malomsoki J., Bacsó I., Posch P. (1989): Ifjúsági labdarúgók anaerob küszöbvizsgálatának tapasztalatai. I.Országos Sporttudományos Kongresszus, Budapest . 2. 12.
- K., Keresztesi, **S., Molnár**, J., Pucsok (1991): Load with running to prevent the cardiovascular diseases. Sport and Health First Transeuropean Meeting, Montpellier . 11.
- **Molnár, S.**, Ékes, E., Jenkei, A., Haász, P. (1991): The effect of O₂ inhalation on performance of distance runners. VI.European Congress of Sports Medicine, Budapest , 17-20.June, Hungary , Programme and Abstract Book. Poster Discussion. 31.
- L., Jósfa, E., Ékes, E., Szitha, **S., Molnár**, P., Haász (1991): The study of serum transferring level of middle and long distance runners. VI.European Congress of Sports Medicine, Budapest , 17-20 June. Hungary . Programme and Abstract Book. Poster discussion. 19.
- **Molnár S.** (1991): Az edzés és versenyzés szerepe a rekreációban. 3.Magyar-Német Sporttudományos Szimpózium. Pécs-Veszprém, 9. 3.
- **Molnár S.**, Malomsoki J. (1985): Az edzés intenzitásának és időtartamának megválasztása az anaerob erőkifejtés alapján. XIV.Mozgásbiológiai Szimpózium, Kőszeg. 12. 5.
- Ékes E., Malomsoki J., Csépe I., **Molnár S.**, Bálint P. (1987): Aerob és anaerob mutatók alakulása futó atlétáknál. M.É.T. Pécs. 7. 8.
- Ékes E., Malomsoki J., Nemeskéri V., Kovács S., **Molnár S.** (1987): Utánpótlás korú atléták aerob és anaerob mutatóinak alakulása a felkészülés során. Kiválasztás és utánpótlás-edzés Konferencia, Pécs. 10. 6.
- Ékes E., Malomsoki J., Kovács S., Marton É., **Molnár S.** (1988): Az anaerob átmenet longitudinális vizsgálata közép-, hosszútávfutó atléták felkészítésében., Tata. 10. 2.
- Ékes E., Kocsár I., **Molnár S.** (1995): A magnézium szerepe a sportteljesítményben. Magyar Sportorvos Kongresszus, Budapest „Abstracts. Sportorvosi Szemle 3. 28.
- Keresztesi K. **Molnár S.**(1998): Kísérletek megfelelő hatású állóképességi edzés kialakítására pszichiátriai betegeknél. *Mozgás Játék Sport TerhelhetőségMozgásbiológia Konferencia.* 13
- **Molnár S** : Keresztesi K.(1998):A különféle anaerob pályatesztek értékelése, összehasonlítása. *Mozgás Játék Sport Terhelhetőség Mozgásbiológiai Konferencia* 17.
- Kosza I: Keresztesi K. **Molnár S.**(1999):Testedzés program pszichiátriai betegek számára a stigma ellen. 30. *Mozgásbiológiai Konferencia. Az egészségesMagyarországért* Budapest. okt. 21-22. 31.
- **Molnár S** : Keresztesi K Ékes E. Györe I Jenkey A.(1999): Az aerob és anaerob állóképesség fejlesztésére szolgáló edzés módszerek intenzitásának meghatározása, különös tekintettel a középtáv futásra. III: Országos Sporttudományi Kongresszus. Sportudomány. 1.sz. 21.
- Keresztesi K: Kovács E: Oros F: Eckschmiedt S: Szécsényi J. **Molnár S:** (1999):tantervfejlesztés adatbank kiépítésével a Magyar Testnevelési Egyetem Atlétika tanszékének tantárgyainál. III. Országos Sporttudományi Kongresszus *Sporttudomány.* 1.sz. 20.

- Györe I: Ékes. E: Nemeskéri V: **S. Molnár**. (2000): Futóatléták ergometriás és pályavizsgálatának összehasonlítása. *Magyar Sportorvos Kongresszus*. ápr. 27-29.
- E. Ékes. I. Györe. V. Nemeskéri, **S. Molnár** (2000): preparation of elite distance runners. The Physiological Society. Hungarian Academy of Sciences, Budapest . 27-29. May.

Nem idézhető előadások

- **Molnár S.** (1975): Referátum a “komjuterizált edzésprogram” c.muhöz. TF.
- **Molnár S.** (1977): Az aerob és anaerob képességek együttes fejlesztésére irányuló edzésmódszerek jelentősége közép-, hosszútávfutásban. Szak-, mesteredző továbbképzés. TF.
- **Molnár S.** (1977): A gyaloglás technikája és oktatásának módszerei. Szak-, mesteredző továbbképzés. TF.
- **Molnár S.** (1981): Gyaloglók, távfutók edzésmódszereinek élettani hatásai. Előadás a TF edzők, szakedzők, kutatók részére. TF. 5. 21.
- **Molnár S.** (1982): Az intenzív edzés kritériumai közép-, hosszútávfutásban. Szak-, mesteredző továbbképzés. TF. 2. 12.
- **Molnár S.** (1982): A dombedzés élettani hatásai. Szak-, mesteredző továbbképzés. TF. 3. 16.
- **Molnár S.** (1982): Az élvonalbeli gyaloglók edzése. Szak-, mesteredző továbbképzés. TF. 3. 17.
- **Molnár S.** (1983): Az állóképesség jelentősége, meghatározása, fajtái, fejlesztésének lehetőségei vágtafutóknál, ugróknál. Szak-, mesteredző továbbképzés. TF. 2. 10.
- **Molnár S.** (1987): Az élvonalbeli távfutók felmérési rendszerének tapasztalatai. Szak-, mesteredző továbbképzés. TF. 2. 19.
- **Molnár S.** (1989): Az állóképesség jelentősége a dobók felkészülésében. Szak-, mesteredző továbbképzés. TF. 2. 15.
- **Molnár S.** (1991): Futóállóképességet fejlesztő módszerek intenzitásának meghatározása. “Testnevelésünk pszichomotoros kritikája.” A Magyar Biológiai Társaság Mozgás- és Viselkedésbiológiai Szakosztály, az OTSH, A Magyar Testnevelő Tanárok Országos Szövetsége és a Magyar Egészségvédők Konferenciája, Bicske. 6