



H É R A K L É S Z

**Héralész Bajnokprogram
2003. évi értékelése,
2004. évi terve**

Összefoglaló

A HÉRAKLÉSZ Bajnokprogram 2003. évi értékelése, 2004. évi terve

1. A program működése

2003.január 1-től 13, majd március 1-től 19 sportág vett részt a programban. Az eredetileg 3 sportággal bővítendő létszám felemelése részben szakmai, részben sportpolitikai döntés alapján történt. A sportágak kellő szakmai háttérrel kezdték meg az éves munkát, a szükséges dokumentumok (éves program) rendelkezésre álltak. A személyi feltételek adottak voltak a kellő színvonalú munkához. Összesen 1234 gyermek került a támogatottak közé.

2. Működtetési körülmények

A nem tervezett sportág- és létszámnövekedés azért nem jelentett gondot, mert a 2002. évi rendkívül takarékos működés eredményeként jelentkező 55 M forint pénzmaradványt 2003-ba használhattuk fel. A támogatási formák szükségszerű bővítése is elkerülhetetlen volt, hiszen a sportági szövetségek egy része az UP neveléssel kapcsolatos feladatainak nem tudott volna eleget tenni (kiemelkedő események támogatása, satöbbi). A GYISM évközben igyekezett többlettámogatást nyújtani, például az ORV versenyek költségeit közösen fedezték.

3. Eredményesség

Fiataljaink a világversenyeken kiválóan szerepeltek, az EB, VB helyezések száma (33 arany, 38 ezüst és 65 bronz, összesen 136 érem !, és további 108 IV.-VIII. helyezés) nemzetközi feltűnést keltett, jó prognózist jelent.

4. Sportági értékelés

2003 évben körvonalazódtak a sportágak különbségei, sportágfüggő hatékonysági mutatói. Világosan látszik, hogy a „Héraklész” típusú tehetséggondozás néhány sportágban nem elég hatékony, változtatásra van szükség. Ezzel kapcsolatban a szövetségekkel már szakmai konzultációkat folytattunk, javaslatainkat az év közepére kidolgozzuk.

5. 2004. évi működés

A 2003. évi költségvetést figyelembe véve a sportági szakmai programok elkészültek. Kisebbséget okozott, hogy az eredeti költségvetésnél (640 M) kevesebb, mintegy 603M forint jelent meg a tervekben. A végleges költségvetési számok alapján minimális korrekciókat alkalmaztunk a támogatási rendszerben.

A. A Héraklész Bajnokprogram 2003. évi értékelése

A Héraklész Bajnokprogram 2001. évi indításakor kialakított célok, működési elvek, munka- és finanszírozási formák helyesnek bizonyultak. A 2001. és a 2002. évről készített szakszövetségi értékelések kivétel nélkül értékesnek, sikeresnek és hatékonyak ítélték a programot. A tapasztalatokra építve a 2003. év tervezése során minimális korrekciókat alkalmaztunk, a legjelentősebb változást a hat új sportág elindítása jelentette. A sportági bővítésnél alapvető szempontként vettük figyelembe azt, hogy a már működő sportágak számára biztosított források és feltételek ne csökkenjenek, illetve az új sportágak lehetőség szerint a régiakkal azonos nagyságrendű lehetőségekkel rendelkezzenek.

A sportágak kellő szakmai háttérrel kezdték meg az éves munkát, a szükséges dokumentumok (éves program) rendelkezésre álltak. A személyi feltételek adottak voltak a kellő színvonalú munkához.

Összesen 1234 gyermek került a támogatottak közé.

A program munkaformái változatlanul működtek tovább:

- sportolói, edzői létszámok és költségvetési keretek meghatározása a sportágak számára;
- szakszövetségi döntés a sportolók, a fő- és mellékállású edzők személyéről;
- éves szakmai program készítése;
- NUPI általi, közvetlen finanszírozás (edzőtáborok, központi edzések, edzői juttatások, tudományos és egészségügyi vizsgálatok, események egyedi elbírálású támogatása);

A program 2003. évi értékelését tartalmazó 2003. novemberi miniszteri előterjesztésben az alábbi témákról adtunk tájékoztatást:

- Főfoglalkozású és szerződéses munkaviszonyú edzők foglalkoztatása (szövetségi utánpótlásedzők).
- A sportolók kiválasztása és jellemzőik
- Az edzőtáborok és a központi edzések biztosítása.
- A program számára biztosított tudományos-módszertani háttér
- A világversenyeken elért eredmények
- A tapasztalatok összegzése

Az előterjesztés időpontjától az év végéig terjedő időszakra vonatkozó adatokkal véglegesítésre került az eredményeket bemutató táblázat. (1. számú melléklet: Eredményességi tábla)

A NUPI az előzetesen kiadott szempontok alapján részletes értékelést kért a programban érintett sportági szakszövetségektől. A beérkezett anyagokat egységes szerkezetbe foglalva olyan dokumentum áll rendelkezésre, amely a Héraklész programban elvégzett munkát és az utánpótlás-nevelés általános helyzetét egyaránt átfogóan mutatja meg. (2. számú melléklet: **A Héraklész Bajnokprogram sportágankénti értékelése 2003.**)

B. Héraklész Bajnokprogram 2004.

1. A folyamatos képzésben résztvevő sportolók nemzetközi versenyeztetésének bővítése, ehhez anyagi források biztosítása.

A fiatal sportolók megfelelő menedzselése szempontjából a program által középpontba állított folyamatos képzés mellett a megfelelő versenyeztetés biztosítása is nélkülözhetetlen. A kezdetben kialakított munkamegosztásnak megfelelően ezt a feladatot a szövetségek finanszírozzák. A nemzetközi versenyeztetésbe bekapcsolódó, korábban nagyobb létszámok, illetve a nemzetközi versenyrendszerek folyamatos bővülése azonban sok esetben olyan terhet jelentettek a szövetségek számára, melyet – állításuk szerint – nem tudnak megoldani. A legnagyobb gondot talán az okozta, hogy az ORV versenyek 2003. évi támogatására – a korábbi évek gyakorlatától eltérően - nem biztosított forrást a költségvetés.

Mindezek alapján a Sportügyekért felelős helyettes államtitkár a költségvetési fejezet „Egyéb utánpótlás-nevelési feladatok” fejezeti kezelésű előirányzaton tervezi a szövetségi források kiegészítéseként az utánpótlás korosztályok nemzetközi versenyeztetésének – elsősorban az ORV versenyeken történő részvételnek - támogatását.

2. A programban foglalkoztatott edzők feladatainak pontosítása, az alapprogrammal (különösen ahol sportágfejlesztési program is működik) összefüggő feladatok meghatározása

A 2003. évi értékelések alapján a Héraklész Bajnokprogrammal és az utánpótlás-fejlesztési programokkal összefüggésben jelentkező feladatok egységesen kerültek meghatározásra amelynek révén tovább erősíthető a Héraklész Bajnokprogram, a Sport XXI. Utánpótlás-fejlesztési programok és a sportiskolai rendszer összhangja, egymásra épülése. A fő-, és mellékállású edzők munkaköri leírásának közös, valamennyi sportágra érvényes elemeit az érintett szövetségekkel közösen alakította ki a NUPI.

A sportági szakszövetség írásbeli javaslata alapján a sportági referenst a NUPI főigazgatója nevezi ki.

A munkáltatói jogokat a NUPI főigazgatója gyakorolja.

Sportági Referens feladatai:

- *Javaslatot tesz a Héraklész Bajnokprogram sportolói keretére, illetve a keret módosítására.*
- *Elkészíti a Héraklész Bajnokprogram éves szakmai programját, valamint év végén a megadott szempontok alapján írásbeli értékelést készít a program végrehajtásáról.*
- *Elkészíti a Héraklész Bajnokprogram éves szakmai költségvetését.*
- *Megtervezi a Héraklész edzőtáborok programját, a program alapján megrendeli a NUPI-nál az edzőtábori szolgáltatásokat.*

- *Megtervezi a Héraklész edzések programját, a program alapján megrendeli a NUPI-nál a létesítményi szolgáltatásokat.*
- *Megtervezi a tudományos mérések és vizsgálatok időrendjét, és biztosítja a sportolók részvételét, és gondoskodik arról, hogy a mérési és vizsgálati adatok eljussanak a sportoló egyesületi edzőjéhez is. Kezdeményezi további sportág-specifikus vizsgálatok elvégzését. A Program által biztosított mérések, illetve további sportág-specifikus mérések adatainak nyilvántartásával és elemzésével is figyelemmel kíséri a sportolók fejlődését.*
- *Figyelemmel kíséri az éves költségvetési keretek felhasználását.*
- *Írányítja, felügyeli és értékeli a megbízással alkalmazott edzők munkáját. Havi rendszerességgel igazolja munkavégzésüket.*
- *Folyamatos és rendszeres kapcsolatot tart a Héraklész Bajnokprogramban résztvevő sportolók egyesületi edzőivel.*
- *Részt vesz a MOB és a NUPI által közösen szervezett edző-továbbképzéseken, tanácskozásokon.*
- *Részt vesz a sportági edző-továbbképzési programok szervezésében.*
- *Írásos szakmai értékelést készít a Héraklész sportolók világversenyeken (VB, EB, Világkupa, ORV) való részvételéről.*
- *Javaslatot tesz Héraklész Bajnokprogramból kikerülő sportolók Csillagprogramba való bekerülésére.*
- *Gondoskodik a Program által biztosított sporteszközök, oklevél, és táplálék kiegészítők sportolókhöz való eljuttatásáról.*
- *Figyelemmel kíséri a sportolók tanulmányi eredményeinek alakulását, felméri és segíti továbbtanulásukat.*
- *Részt vesz a sportági utánpótlás-nevelési rendszer kialakításában és működtetésében. Amennyiben működik a sportágban sportágfejlesztési program, együttműködik annak vezetőivel, területi szervezőivel, valamint a kistérségi instruktorokkal. Megszervezi a sportágfejlesztési program legtehetségesebb sportolóinak felmérését, kiválasztását.*

A Héraklész Bajnokprogram költségvetésének legnagyobb hányadát a főállású és szerződéses munkaviszonnyal rendelkező edzők számára biztosított bérek és járulékai jelentik. A programban a 26 főállású munkatárs mellett 88 szerződéses munkaviszonyú edzőt foglalkoztat a NUPI.

Az elmúlt időszakban megvizsgáltuk, hogy milyen lehetőséget jelent a szerződéses munkaviszonyú edzők Gerevich ösztöndíjon keresztül történő javadalmazása. Ez a megoldás a Héraklész Bajnokprogram és Sport XXI. Utánpótlás-fejlesztési program anyagi lehetőségeit egyaránt nagymértékben bővítené. Azonban ösztöndíj esetén a korábban munkaszerződésben rögzített feladatok, jogok és köteleességek, valamint a számonkérés és ellenőrzés lehetősége a NUPI részéről nem érvényesíthető, ezért ezt az elképzelést - mint a finanszírozást megkönnyítendő megoldási lehetőséget - a NUPI vezetésének egyetértésével elvetettük.

3. A Héraklész Bajnokprogram 2004. évi költségvetése

A 2003. év tervezésénél három új sportág támogatását tervezte a NUPI, de végül hat sportággal bővült a program. Ennek áthidalására a 2002. évi maradványukat használták fel. A program 2004. évi költségvetését ezzel a maradvánnyal azonos nagyságrendű összeggel növelve 640 millió Ft-tal tervezték, amivel szemben 603 millió Ft-os költségvetés került elfogadásra, ami tartalékok nélküli rendkívül takarékos gazdálkodást igényel. A Sportfolió Kht. létesítményeire vonatkozó áremelés, illetve az infláció még így is csökkenti a program hagyományos szolgáltatásainak reálértékét. Új feladatok bevezetésére pedig csak további megszorítások eredményeként kerülhet sor. Így például a nemzetközi versenyeztetésre, ezen belül az ORV versenyekre sem áll jelenleg forrás a rendelkezésre.

A Csillagprogram beindítására jelentős igény mutatkozik a sportágak részéről, azonban erre a program jelenlegi költségvetési helyzetében nem látunk lehetőséget. A 2005. évi költségvetés tervezésekor mindenképpen figyelembe kell venni a Csillagprogram beindításához szükséges összeget.

A Héraklész Bajnokprogram sportolójának 2003. évi világversenyeken elért eredményei

SPORTÁGAK	EB								VB								Összesen
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Asztalitenisz	1	3	5		1		2							1		1	14
Atlétika				1	1	4	1	2		1	1	1	1				13
Birkózás			1	1	1	2	1	1		1	2	1	3				14
Evezés											2						2
Judo	2	3	4		3		3										15
Kajak-kenu	3	1	2	1		1	1		9	2	6			1	2	1	30
Kézilabda			1					1		1							3
Kosárlabda						Az idén nem rendeztek világversenyeket											
Ökölvívás	1	5	8		2	2					2						20
Öttusa	1	4	4	2	2			2	3		1	1		2	1	4	27
Röplabda							1										1
Sportlövészet	3	3	7			2	2										17
Súlyemelés		1	1	2	2	2	3										11
Tenisz			5	2													7
Férfi torna						Az idén nem rendeztek világversenyeket											
Női torna				1													1
Triatlon	2	2	2					2									8
Úszás	7	3	5		4	2	3	1		4				2	1	1	33
Vívás	1	1	2	1	3		1	1			4		2	4	1	4	25
Vízilabda		2								1							3
Összesen	21	28	47	11	19	15	18	10	12	10	18	3	6	10	5	11	244

A Héraklész Bajnokprogram sportágankénti értékelése 2003.

I. Kerettagok kijelölése

Asztalitenisz

Az eddigi eredményesség mellett a fejlődés prognosztizálható szempontjait is figyelembe vették a kiválasztáshoz: játékstílus, ambíció, szorgalom, személyiségjegyek, idegrendszer, fizikai képességek, egyéb belső kvalitások.

Az alábbi vizsgálatok elvégzésével egzakt, objektív támpontok is segítették a minél körültekintőbb kiválasztást:

- választásos reakcióidő – mérési vizsgálat,
- komplex klinikai vizsgálat,
- komplex pszichológiai vizsgálat,
- spiroergometriás terheléses vizsgálat.

Az első csoportba a jelenlegi korosztályos válogatott keretek tagjai, a második csoportba pedig az egészen fiatal korosztályok (10-12 éves) legtehetségesebb, a korosztályos válogatott keretekbe később számba vehető tagjai kerültek.

14 főből 8-an tagjai voltak az utazó válogatott csapatnak és közülük 5-en értek el érmes helyezést.

A kiválasztás jól sikerült. Év közbeni cserére nem volt szükség.

Atlétika

A szakági keretekbe a junior és ifjúsági korosztály legjobbjain kívül, többségében fiatalabb versenyzőket válogattak, hogy ily módon több idő álljon rendelkezésre az „építkezésre” és hosszú távon jobb eredményesség elérésére.

Birkózás

A kiválasztás jónak mondható, hiszen a 43 fős korosztályos válogatottból (junior, kadet kötött-szabadfogás, női szakág), 41 versenyző a Héraklész program tagja volt.

Evezés

A programban résztvevő 55 fős keretet kiválasztásánál az eddigi teljesítmények mellett, a várható fejlődést is figyelembe vették.

Judo

Az adott korosztályért felelős edző feladata a sportolók kiválasztása. A programban résztvevő sportolóink lemorzsolódása minimális (1-2 fő). A közös felkészülésért felelős kollégák nagyon „stabil” versenyzőket jelöltek és a tanulók is igyekeztek mindent megtenni a keretben maradásért.

Kajak-kenu

A sportolók kiválasztásában a csapattal foglalkozó edzők szempontjai domináltak. Férfi vonalon a fluktuáció nem volt jelentős, női vonalon, különösen a serdülőknél ez gyakrabban fordult elő. Ennek oka a korosztály „kiforratlanságával” magyarázható.

Kosárlabda

A leány szakágban létszám csökkenés tapasztalható, ennek következtében minden korosztályban a korábbi évekhez képest kevesebb játékosból történt a válogatás.(Fontos feladat feltárni ennek a negatív tendenciának az okait és kidolgozni egy stratégiát a bázis szélesítésére)

A fiú szakágnál minőségi és szerkezeti gondok jelentkeztek.

A kiválasztott játékosállomány mind a leány, mind a fiú szakágban stabil volt a cserélődés nem érte el az összlétszám 10 százalékát.

Ökölvívás

A keretet a szakszövetség edző bizottsága és szakfelügyelője bevonásával állították össze.

A szövetség szeptembertől a keret 20 fővel történő emelését kezdeményezte.

Az év közbeni cserélődés csekély volt.

Öttusa

A szövetség szakmai bizottsága választotta ki a Héraklész programban részt vevő 37 öttusázót, a 14 fő női és a 23 fő férfi versenyzőt.

A kiválasztás egy-két esettől eltekintve megfelelő volt, év közben Igari Gábor és Beyer Ádám tanulmányi okok miatt került ki a keretből.

Röplabda

Az „A” kereteknél a kiválasztás alapját a már korábban kialakított serdülőből ifjúsági válogatottá alakult csapat adta.

A „B” kereteknél felmérő tábor tapasztalatai alapján alakították ki a 16 ill. 15 játékosból álló kereteket.

Sportlövészet

A versenyzők többsége a junior, és az ifjúsági válogatott keret tagja, melyet néhány reményteljes fiatallal egészített ki a szövetség.

Súlyemelés

A sportolók kiválasztása a 2002-es év korosztályos ranglistái alapján történt Sinclair ponthatárokhoz kötve.

Az egyesületi edzőkkel részletesen megbeszélték a bevont versenyzők jellemzőit, erényeit, hibáit, otthoni háttérét, tanulmányi eredményeit.

Torna férfi

A decemberi felmérésen kiválasztott 30 versenyzőt egy 15 fős „A” és egy 15 fős „B” keretre osztották fel.

Torna női

A „B” keret kialakítása felmérés alapján történt, mely a kondicionális és koordinációs képességeket, valamint a verseny eredményeket vette figyelembe.

Az „A” keret a női torna korosztályainak megfelelően a felnőtt válogatott keret programjához kapcsolódott. Kiválasztásuk ugyanabban a rendszerben történt, mint a „B” kereté, kiemelten figyelembe véve a versenyzői képességeket és az eddigi eredményességét.

Triatlon

A kiválasztott 53 versenyző nem egész 10%-a esett ki a keretből a nyár folyamán. Egy ifi és egy junior korosztályú fiú tanulmányi okok miatt abbahagyta a versenyzést, egy serdülő lány súlyproblémák miatt rendkívül gyenge teljesítményeket nyújtott, egy másik serdülő kislánynak az úszásban nem sikerült felzárkóznia a többiekhez, valamint egy serdülő fiú térd sérülése miatt nem teljesített megfelelően.

A keret tagjai továbbra is a magyar mezőny élvonalában végeztek az Országos Bajnokságon.

Úszás

A kerettagokat a Magyar Úszó Szövetség Edző- és Utánpótlás Bizottsága választotta ki eredményeik alapján. Ugyanezen fórum vett részt a csoport összetételének változtatásaiban is.

A tavalyi évhez képest 4 versenyzővel gyarapodott a létszám, ezen kívül 3 versenyző személyi cseréje történt. Ennek alapján elmondható, hogy az eredeti kiválasztás sikeres volt.

Vívás

VB utáni ranglista alapján válogatták be a sportolókat a keretbe.

Vízilabda

Az idény elején kiválasztott 80 fő-2002 illetve 90 fő-2003 sportolóból kerültek ki minden évben az aktuális versenyekre utazó /13-15 fő/ csapatok tagjai.

Idény közben sérülések, illetve fegyelmi okok miatt egy-két játékos került ki a programból.

II. Tervezett és megvalósult programok, részvételi arányok

Asztalitenisz

A tervezett és elvégzett edzésmennyiség optimálisnak értékelhető.

Az összes edzésnap 25 nap x 9 fő = 225, amiből 213 nap volt a részvételi jelenlét, ami a tervezetthez képest 95%-os részvételi arányt jelent.

A program lehetőségeivel az ideális felkészítés feltételei teremődtek meg.

Atlétika

A kilenc szakágban tervezett összesen 66 programból 62 valósult meg.

Az edzőtáborokat nagyon hasznosnak értékelik (még többre lenne szükség, de az iskolai kötelezettségek nem tesznek lehetővé több hiányzást) a felmérésekkel és közös edzésekkel kiegészítve hatékony munkát lehetett végezni.

A kerettagok 85%-a rendszeresen részt vett a programokon.

Sajnos néhány egyesületi edző szakmai féltékenységből, vagy bizalmatlanságból nem engedi versenyzőit a programokra.

Birkózás

A heti egy alkalommal tartott összetartó edzések (kötöttfogás, szerda 17-19 óra, szabadfogás és női, csütörtök 17-19 óra) látogatása a budapestiek részéről megfelelő, azonban a vidéki versenyzők a távolság, az utazási költségek miatt kis létszámban vettek részt rendszeresen.

Összességében az év edzőtáboraira és nemzetközi versenyeire vonatkozó célkitűzéseket nagyrészt sikerült megvalósítani.

Evezés

A tervezett programokon, valamint az edzőtáborokban a részvétel majdnem teljes volt, csak kis létszámban és indokolt esetben (iskolai elfoglaltság, betegség,) maradtak távol néhányan.

Judo

Havi rendszerességgel egy-két tábort és összetartást szerveztek.

A vidékre szervezett programok közül a 4-5 napos, vagy ezt meghaladó táborok voltak hasznosabbak.

Az éves felkészítő munka programjain a versenyzők közel 100%-os arányban vettek részt és csak nagyon indokolt esetben hiányoztak.

Kajak-kenu

Téli szárazföldi, tavaszi vízi alapozó, valamint nyári formába hozó edzőtáborok szerveztek.

Novemberi kötelező, közös felmérés volt.

Héraklész fizikai felmérő versenyt szerveztek.

Vízi felmérő verseny volt Dunavarsányban.

VB „beállító” tábor is tartottak.

2003-ban tovább nőtt az edzőtáborban eltöltött napok száma, így az egy fő versenyzőre jutó átlag 37 nap volt, a VB-re kijutók 60 feletti napot tölthettek központi táborozással, de még a „B” keretek tagjai is 23-24 napot edzhettek együtt.

Kézilabda

A tervezett edzőtáborok kis kivétellel a tervezett helyszínen, létszámmal és időben kerültek lebonyolításra.

A zavaró körülmények forrása 2003-ban is, mint korábban általában a Hivatásos Liga által jóváhagyott, majd később módosított időpontokban keresendő. Kirívó eset a női ifjúsági válogatott németországi programja, ahol az oroszországi EB csapat tagjainak kb. 30%-a vett részt.

Kosárlabda

2003-ban sikerült kialakítani a klubmunka és a Héraklész program szakmai feladatainak ideális arányát és egymásra épültségét.

A játékosok szinte maradéktalanul részt vettek a tervezett programokon.

Ökölvívás

A táborok 90 %-a a tatabányai edzőtáborban valósult meg, ahol a jól felszerelt ökölvívó terem és az adott nevelési feltételek igen hasznosnak bizonyultak.

A táborok időpontjait a fő versenyek ritmusa és gyakorisága határozta meg.

Öttusa

A közös edzéseket, felmérőket úgy szervezték, hogy a versenyszezon beindulása ne akadályozzon senkit a részvételben.

A téli és tavaszi időszakokra eső programokon egy-két betegség vagy iskolai elfoglaltság kivételével mindenki részt vett.

Az egyhangú, monoton alapozó időszakot jól színesítették az alkalmi összetartások.

Röplabda

A keretek tagjai a tervezett szakmai programokról igen keveset hiányoztak.

Nyári időszakban a két idősebb csoportban valamennyi meghívott kerettag megjelent, hiányzás gyakorlatilag nem volt.

Az edzőtáborok programja napi minimum kétszer két és félórát jelentett, esetenként rövidebb terjedelemmel harmadik edzésre is sor került.

Sportlövészet

A létesítmény feltételek rendezetlenek, nincs olyan lőtér, ahol mind a négy szakág tudna edzeni, így az edzőtáborok, közös edzések helyszínei gyakran változtak.

A keret tagjai igazolatlan távolmaradás nélkül, az ország különböző pontjáról utaztak fegyverekkel a helyszínekre, (Zalaegerszeg, Szolnok, Nyíregyháza, stb), ami a még gyakoribb közös edzéseket nehezen teszi lehetővé.

Súlyemelés

Az első márciusi tábor két hetes volt 14 fővel, majd májusban egy hét következett 19 fővel.

Gondot okozott, hogy néhány versenyző a nyarat kénytelen volt pénzkereső munkával tölteni, iskolaidőben viszont csak kisebb mértékben vehetnek részt a táborokban.

A súlyemelésben nincs értelme a hétvégi összetartásoknak, a legkevesebb az egy hetes tábor, de igyekeztek legalább két hét folyamatos munkát biztosítani.

Tenisz

2003. áprilisától októberéig 15 edzőtábort szerveztek, melyek 4 napos bennlakásos táborok voltak.

A napi 5 órás teniszedzést 1 órás kondíció edzés egészítette ki. Az edzőtáborok óriási sikerként robbantak be a tenisz világába. A korábbi nyári gyakorlat ügyelet rendszerű edzés volt, ami azt jelentette, hogy az éppen nem versenyző játékos jöhetett a heti edzésekre. Ennek nagy hátránya volt a kiszámíthatatlanság és tervszerűtlenség. Különböző életkorú és nemű játékosok kerültek óhatatlanul „egy kalapba”. A minőségi változás érezhető volt. Az azonos játékerő és életkor meghozta az igazi versenyhangulatú edzéseket.

Torna férfi

7 edzőtábort rendeztek / 4-et a teljes keretnek, 3-at az „A” keretnek/.

Edzőtáborokból és a központi edzésekről csak minimális volt a hiányzás.

Torna női

A keretben szereplő versenyzők és edzők az összetartásokon és az edzőtáborokban teljes létszámmal vettek részt.

A felkészülés első szakaszában (januártól márciusig) a három korábban már kialakított központban (Budapest – KSI; Szombathely – Delfin SI SE; Békéscsaba – Hungarotel Torna Club), a másodikban a tatabányai edzőtáborban (áprilistól augusztus elejéig) folyt a felkészülés.

Az első félévben a VB-re való felkészülés jegyében az „A” keret tagjai többet edzőtáboroztak, a „B” keret rövidebb ellenőrzéseken, felméréseken és összetartásokon vett részt. A második félévben a „B” keret kapott lehetőséget közös edzőtáborokra, az „A” keret ellenőrzése a három központban történt meg.

Triatlon

A súlypontot jelentő központi edzőtáborokat és az alapozó időszak felmérő versenyeit a világversenyek előtti összetartások egészítették ki.

A részvételi arány csaknem 100%-os volt, csak betegség-sérülés, vizsgák esetleg hosszabb ideig tartó egyesületi kerékpáros edzőtáborozás esetén voltak hiányzások.

Úszás

A tervezett programot gyakorlatilag sikerült megvalósítani, mely a magyarországi uszodahelyzetet figyelembe véve nagy siker.

Vívás

A hetvenkét tagú keret minden vívója átlagban 20 napot töltött edzőtáborokban.

A keretek tagjai közül mindenki részt vett az előírt programokban (edzőtáborok, edzések) kivéve betegség, vizsgák.

Vízilabda

Az anyagilag, a szállás és étkezés, valamint a létesítmények szempontjából kitűnő kondíciókkal rendelkező kiemelt edzőtáborok /Mátraháza, Tata, Dunavarsány/ a megfelelő méretű uszoda hiánya miatt a vízilabda számára nem használhatóak, vagy csak jelentős plusz költségek (pl. Gyöngyösi uszodabérlés + buszbérlés) hozzáadásával vehetők igénybe. Az edzőtáborok jelentős részét ezért Budapesten tartották meg, ami a szállás és étkezés terén jelentős plusz kiadással (6.000-8.000,- Ft/fő/nap) jár, másrészt viszont a létesítménybérlés megtakarítható.

2001 ősze, a program indulása óta mind az öt érintett csapat /lányok ifi és junior, fiúk ifi, junior és egy-egy alkalommal serdülő/ képes volt heti rendszerességgel egy-egy közös edzést tartani.

A keretben szereplők a megtartott közös edzéseken mintegy 80%-90%-os arányban vettek részt.

III. A Sportági szakszövetségek anyag hozzájárulása a programhoz

Asztalitenisz

Éves szinten 10 millió forint, melyből az ifi EB költségei fölött megközelítőleg 4 millió forint szabad keret állt rendelkezésre.

Atlétika

Közel 1 millió Ft a versenyzők utazására.

Világversenyekre esélyes versenyzők részére táplálék kiegészítők.

Azokban a szakágakban melyeknek nincs a NUPI által támogatott szakmai vezetője további edzők támogatása.

Szakág vezető mellett segítő edzők támogatása.

Magaslati edzőtáborozás az EB-on dobogó esélyes versenyző részére.

Birkózás

Nemzetközi versenyeztetés, minden korcsoport szakágai (junior, kadet kötöttfogású és szabadfogású és női) 2-2 komoly - több nemzetet felvonultató - versenyen vehettek részt.

Evezés

A legjobb ifi versenyzők (4 fő) nemzetközi versenyeztetése.

Az ifi válogatottak FISA limites hajókkal történő ellátása, hajószállítás az edzőtáborokba.

Judo

A Héraklész programokon szövetségi költségen a kerettagok többszöröse vehetett részt.

Nemzetközi felkészítő táborok.

Kajak-kenu

448 edzőtábori nap.

Nemzetközi versenyeken való részvétel.

Edzőtáborok technikai kiszolgálása (motorosok, üzemanyag, stb.).

Hajóbeszerzések.

Kézilabda

Versenyzők utaztatása.

Nemzetközi tornák.

Kosárlabda

Nemzetközi versenyeztetés / tornák, felkészülési mérkőzések /

Ökölvívás

Edzőtáborok két alkalommal.

Öttusa

Korosztályos válogatottak „felöltöztetése”.

Nemzetközi versenyeztetés.

Eredményes versenyzők év végi jutalmazása.

Röplabda

Versenylehetőségek biztosítása.

Sportlövészet

Legjobb utánpótlás korú versenyzők beépítése a felnőtt válogatott keretbe.

Nemzetközi versenyeztetés (Világ Kupa részvétel stb.).

Edzőtáborozások.

Fegyvercsövekhez lőszer válogatása.

Súlyemelés

Legkiválóbb héraklész kerettagok egy részének foglalkoztatása a felnőtt válogatottban.

Nemzetközi versenyeztetés.

Torna férfi

4 edzőtábor /2 edzőtábor a teljes keretnek, 1 a juniorversenyzőknek és 1 tábort a legjobb 10 ifinek/.

5 junior versenyző Tatán a felnőtt válogatottal készülhetett a világbajnokságra.

Versenyzők utaztatása.

Torna női

A Héraklész keret mellett további sportolók edzőtáboroztatása.

Három nemzetek közötti találkozó.

Ugyanolyan mértékben támogatta az utánpótlás edzőtáboroztatását, mint a Héraklész program.

Triatlon

Nemzetközi versenyeztetés.

Vívás

Nemzetközi versenyeztetés (évente kb. 24 külföldi eseményen fegyvernemenként 3-3 sportoló).

Felszerelés biztosítása.

Vízilabda

Nemzetközi versenyeztetés (valamennyi korosztályban együtt 38.203 e Ft.)

IV. Mellékállású edzők munkájának értékelése

Asztalitenisz

Téglás Péter tagja az európai utánpótlás bizottságnak, Nagy Balázs pedig a ranglista bizottságnak. Munkájukról csak elismerően lehet nyilatkozni, az eredmények önmagukban is megteszik ezt.

Atlétika

Rövidtávfutó szakág vezető: Kámán Ferenc

2002. őszén a keretbe került versenyzők edzőivel részletesen egyeztetette a felkészülési tematikát, a makrociklusok feladatait, amit sokan el is fogadtak és ennek megfelelően a szakmai munka egységesebbé és átláthatóbbá vált.

Távfutó szakág vezető: Németh Gyula

A távfutó szakág edzői szemlélete a legheterogénebb ennél fogva a munkája igen nehéz.

Ugró szakág vezető: Kasperkiewicz Gábor

A legtöbb közös programot ő szervezi. A felkészülés elején az edzőkkel egyeztetette az egész éves tematikát, melyet sokan el is fogadtak.

Gerelyhajító szakág vezető: Széles Lajos

Az edzők szakmai képzésére a legnagyobb figyelmet fordító szakág vezető.

Birkózás

Az edzők feladataikat tervezetten és megfelelő elhivatottsággal végzik. A heti egy alkalommal tartott összetartó edzéseken és a közös edzőtáborokban minden edző részt vett.

Evezés

A programban részvevő edzőket az elmúlt években kiemelkedő eredményeket felmutató utánpótlás korú versenyzők, egyesületi edzőiből választotta a sportág edzőbizottsága.

Az edzőtáborok idején rendelkezésre álltak és a rájuk kiosztott feladatot kellő szakszerűséggel, adott esetekben kreativitással megoldották, végrehajtották. A

koordinátor és a regionális edzők összehangolt szakmai munkát végeztek, néha kisebb zökkenőkkel.

Judo

Egy főfoglalkozású vezetőedző (szakedző, testnevelő tanár) és hat szerződéses kolléga (két szakedző, egy testnevelő és két végzős szakedző hallgató, valamint egy társadalmi edző) dolgozik a programban.

A fiú serdülő, ifjúsági és junior korcsoportokkal valamint a női kiválasztottakkal egy-egy kolléga foglalkozik, a szövetségi kapitány és a sportági programfelelős irányításával. A két regionális központban dolgozó edző (Győr, Debrecen) a női és fiú szakcsoportoknál is besegít. A heti két regionális edzés megtartása mellett a különböző korosztályok közös programjait is segítik. Feladatuk még a környező országok határmenti judosaival a közös összetartások, táborok megszervezése és lebonyolítása. Ezek az elmúlt években magas színvonalon és nagy létszámmal valósultak meg. A kiemelkedő és előremutató munka elvégzését a magasabb javadalmazás is sarkallja.

Kézilabda

A sportág vezetőedzője és a szerződéses kollégák kapcsolattartása folyamatos volt. A szerződéses munkaviszonyú edzők, akik mindegyike klubedzői feladatokat is ellát, munkájukat megfelelően végezték. A vezetőedző kifogásként említette meg, hogy a közös munka során alig van egyéni foglalkozás. Az edzések jellege sok esetben sablonos, jelentős gyakorlási formák, taktikai variációk (pl. játék nyitott védelem ellen), játékelemek (pl. ziccer lövések tudatos alkalmazása) elmaradnak.

A sportági vezetőedző, a szövetség szakmai igazgatója valamint a szerződéses munkaviszonyú edzők együttműködése példaértékű, munkakapcsolatuk napi rendszerességű, folyamatos, korrekt volt.

Kosárlabda

A sportági vezetőedzők és a szerződéses munkaviszonyú edzők között jó munkakapcsolat alakult ki, a képzési és a felkészítési feladatokat rendszeresen egyeztették.

Az egyéni képzési programok megtervezése, klubedzőkkel való egyeztetése és a gyakorlati megvalósítás területén akadtak problémák.

Ökölvívás

Az edzőkollégák felkészültsége, sportági elkötelezettsége kiváló.

Szeptembertől két új edzővel Szántó József mesteredző és Farkas József szakedzővel bővült a keret, munkájuk példás.

Öttusa

Móczár Éva a lovas felkészítést továbbra is magas színvonalon nagy türelemmel és következetességgel végzi.

Deák Ferenc a futó szakág felelősének nehéz feladata a sportolók gyengébb futóeredményeinek javítása.

Az úszásért felelős szakember Hiczák Zsolt közismert lelkesedését az évek múlásával már a megszerzett tapasztalatok is kiegészítik. Az edzőtáborokban a konkrét szakmai munka mellett szervezési feladatokat is vállal. A sportiskolai tantervkészítésben is részt vett.

Kelemen Péter a budapesti versenyzők lövő felkészítését 2003-tól végzi, munkája eredményességét korai lenne megítélni.

A Héraklész program adta lehetőségeket legjobban, a vívásban tudta kamatoztani a sportág. Ifj. Deák Ferenc a fehérvári vívóedző sok asszisztenszt szervezett, kiváló pszichológiai felkészültségének köszönhetően versenyzőink vívása sokkal agresszívabb lett, ami a mai rövid öttusa vívásban nagy előnyt jelent.

A budapestiek vívásáért felelős Takács Péter gyakran szervezési feladatokat is ellátott. A hazai versenyek mellett külföldi megmérettetéseken is részt vesz és az ott szerzett tapasztalatokat megosztja a kollégákkal.

Röplabda

A keretek mellett dolgozó vezető edzők a megbízatás pillanatától kezdődően a felelősséggel, röplabdás szakmai tudásuk teljességét adva vezetnek az edzéseket. A szakmai foglalkozások mellett nem feledkeznek meg pedagógiai feladataikról sem, gondot fordítva a játékosok egészséges, pozitív gondolkodású sportemberekké nevelésére.

Sportlövészet

A sportági vezetőedző saját és a szövetség kérésére nem főállásban végzi munkáját. Körültekintéssel, lelkiismeretesen tervezi, szervezi az edzőtáborokat, közös edzéseket. Ellátja a legnagyobb létszámú puskás ágazat szakmai feladatait, összefogja, ellenőrzi a többi ágazat (pisztoly, futócéllal, korong) edzőinek munkáját.

Súlyemelés

Szabolcsi Károly és Bötkfi János maximális igyekezettel végezték munkájukat, a táborok alatt szinte 24 órában a szakmai programokon túl is szervezték, felügyelték a fiatalok tevékenységét.

Tenisz

A vezetőedző Gáspár Balázs munkáját szerződéses munkaviszonnyal a nagy szakmai tapasztalattal és igazi emberi, pedagógiai érzékkel rendelkező Balogh Betty segítette.

A kondicionáló edzéseket a svéd válogatott fizikai felkészítését korábban végző, nagy nemzetközi tapasztalattal bíró, Markó István vezette.

Torna férfi

Az edzők minden központi keret edzés alkalmával találkoznak

Paprika Jenő, Szűcs Róbert és Zsákai Csaba a központi edzéseken és edzőtáborokban rendszeresen részt vettek, adminisztrációs feladataikat időben elvégezték.

Tóth Péter Központi edzéseken rendszeresen részt vett, ugyanez az edzőtáborokról nem mondható el. Adminisztrációs feladatait csak részben látta el.

Torna női

Valamennyi edző rendszeresen részt vett a felkészülésben.

Molnár Anna a program kezdete óta nagy lendülettel dolgozik, a klubokat hetente rendszeresen látogatja, ellenőrzi nagy aktivitást mutat az edzőképzésben.

Zsizs Tanaszisz a program kezdete óta dolgozik. Saját versenyzői teljes napjait lekötik. A budapesti klubok edzői és versenyzői részére edzés és konzultációs lehetőséget biztosít. A VB felkészülés során vállalta a közös, központi felkészülést.

Az edzőházaspár Rácz Gábor és Vízer Erzsébet, program kezdete óta dolgozik saját versenyzőivel a szombathelyi központban ahol az elmúlt években új női torna klubot alakítottak ki. Edzésmunkájukban következetesek, kitartóak és igényesek.

Unyatyinszki Mihály, Unyatyinszkiné Karakas Júlia békéscsabai edzőházaspár a tehetségeket nevelő edzőkollégáikkal szintén a program kezdete óta vezetik a központi programokat.

Tanítványaik felkészülését a serdüléssel kapcsolatos problémák és sérülések nehezítették.

Munkájukat igényesség és nagy elvárások jellemzik. Szívesen működnek közre az edzői továbbképzések szervezésében és lebonyolításában.

Triatlon

A vezetőedző és a szerződéses munkaviszonyú edzők is minden edzőtáborozáson és felmérésen részt vesznek és legjobb tudásuk szerint irányítják a felkészülést

Úszás

Az edzők színvonalas munkáját az eredmények bizonyítják.

Vízilabda

Godova Gábor és Merész András már most is eredményes, hosszú távon sokra hivatott edzők, Györe Lajos felkészültségét a felnőtt válogatottnál is bizonyította.

Gábor Áron már jelenleg is a legjobb erőnléti edzők egyike az országban.

V. Kapcsolat a klubedzőkkel

Asztalitenisz

A héraklész edzéseken különösen magas számban működtek közre az egyesületi edzők, akik közül egy adott edzésen egyidejűleg 2-3 fő irányítói, míg a további 3-4 fő ún. „soklabdás” egyéni foglalkozás feladatait látta el.

Az összetartásokra rendszeresen meghívást kapott egy-egy klubedző is.

Nincs ilyen szoros kapcsolat minden résztvevő edzőjével, bár a lehetőség adott, a fórumok - edzések, edzőbizottsági ülések - erre megvannak, elfogultság és presztízs okok miatt azonban itt még van javítanivaló.

Atlétika

Rendszeres a kapcsolattartás.

A felkészülés elején szakáganként összehívják a keretbe került versenyzők edzőit, ahol értéklik az elmúlt évet és részletesen megbeszélik a következő év céljait és feladatait. A szakág vezetők ismertetik a makrociklusok feladatait, a képzési célokat, sőt több esetben javaslatot tesznek a mikrociklusok felépítésére is.

A felméréseken vagy közös edzéseken is sor kerül elméleti megbeszélésekre az előző időszak értékelésére.

A versenyzők hozzáállása igen jó, azonban problémát okoz, hogy egyes edzők nem szívesen fogadják a szakmai segítséget, így versenyzőjük az edzőtáborból hazatérve visszazökken a megszokott, nem mindig megfelelő edzésmunkába.

Birkózás

A kapcsolattartás a két vezető, Bacsa Ferenc és Struhács György feladata.

Személyesen vagy telefonon tartva a kapcsolatot, felhívják a szakosztályokban dolgozó edzők figyelmét versenyzők esetleges hibáira, hiányosságaira.

A felmérések eredményeit, az edzőtáborok edzésterveit eljuttatják a szakosztályokhoz.

A Héraklész edzéseken, edzőtáborokban szereplő versenyzők edzői rendszeresen látogatják a keretedzéseket.

Evezés

A programban dolgozó edzők szükség szerint tartanak kapcsolatot – személyes beszélgetés és levelezés (e-mail) útján – a klubedzőkkel. A szükséges információkat átadva egymásnak folyamatos az információ áramlás.

Judo

A klubedzők is tevékenyen vettek részt a közös edzéseken.

Kajak-kenu

Az edzőtáborokban eltöltött napok számának növekedése, a szűken vett felkészülésen kívül egyéb pozitív hatásokat is generált. Az edzők között kialakult egy spontán szakmai „továbbképzés” azáltal, hogy megismerték, közösen megbeszélték egymás felkészülésének elemeit, ezzel új tapasztalatokra tehettek szert, melyeket felhasználhattak saját edzésprogramjaik tervezésénél, kivitelezésénél.

Kézilabda

A klubedzőkkel való kapcsolattartás rendszeresnek mondható. A játékosoknál felmerülő problémákat több-kevesebb sikerrel kitárgyalják, egyeztetik.

Az egyes sportolók fogyatékoságára felhívják a klubok figyelmét, amire nem sok visszajelzés érkezik, illetve azok sem mindig jók.

Öttusa

Móczár Éva kivételével minden Héraklész kolléga egyesületi alkalmazott is, klubjukban aktív edzői tevékenységet fejtenek ki.

A nem Héraklész edzők ma már elfogadják, és általában támogatják is a kialakult rendszert. Így a program alkalmazásában lévő szakemberek heti, napi kapcsolatban vannak a sportolók egyesületi edzőivel.

Röplabda

Időszakonkénti edzői értekezletre került sor. Az értekezleteket általában olyan más eseménnyel kapcsolják össze, amikor az edzők egyébként is összejönnek.

Folyamatos a személyes kapcsolattartás.

Héraklész-füzet: minden játékos olyan személyes jellegű füzet, melyben egyebek mellett az edzőknek lehetőségük van üzenetváltásra, edzésprogramok rögzítésére.

Kapcsolattartás elektronikus úton: telefon, email, fax felhasználásával.

Sportlövészet

Több edző elkíséri versenyzőjét a közös edzésekre.

Súlyemelés

Az egyesületi edzőkkel rendszeres a kapcsolattartás versenyeken, edzőbizottsági értekezleteken.

Az edzők sokszor bemennek az edzőtáborba a pénteki úgynevezett felmenésekre, felmérésekre.

Tenisz

A klubedzőkkel intenzív napi kapcsolat alakult ki, mindenki magáénak tekintette a közös célt. Európa Bajnoki helyezéseken is megnyilvánult a közös munka sikere.

Torna férfi

Az egyesületi edzők a közös edzéseken rendszeresen részt vesznek és előfordult az is, hogy egy-egy edzőtáborba egyesületi költségen utaztak el.

Torna női

A női tornában dolgozó fiatal edzőkollégák együttműködők, érdeklődők és nyitottak voltak, igényük a folyamatos továbbfejlődés.

A programvezető a Héraklész programban szereplő valamennyi kollégájával igyekezett folyamatosan, napra készen együttműködni, a kapcsolatot az edzőtáborokon kívül is fenntartani. A fiatal kollégák minden vonatkozásban megpróbálnak maximálisan együttműködni. Jó együttműködés alakult ki valamennyi érdekelttel.

Vívás

A kapcsolattartás a klubedzőkkel folyamatos.

A klubok edzői a központi edzéseket látogatták és a VB, EB előtti edzőtáborokban is részt vettek. A kiutazó versenyzők edzőinek lehetősége volt beköltözni az edzőtáborokba.

A felnőtt és utánpótlás keretedzők munkája egymásra épül.

Vízilabda

Személyes kapcsolattartás volt telefonon, illetve a bajnoki mérkőzéseken, valamint edzész látogatásokkor.

Utánpótlás Bizottsági üléseken /vezető: Kemény Ferenc/ került meghatározásra az adott idény utánpótlás bajnokságainak menetrendje.

Havi rendszerességgel ülésezik a Vízilabda Edzők Szakmai Testülete. Ezen alkalmakkor kötelesek beszámolót tartani a női és férfi utánpótlás kapitányok.

Éves rendszerességgel tart a Szövetség úgynevezett Országos Edző Konferenciát, amelyen az edzők a szakmai előadások meghallgatása mellett szekció üléseken vitathatják meg a különböző kérdéseket.

VI. Legjobb sportolóink összehasonlítása a nemzetközi élmezőnnyel

Asztalitenisz

A korosztályos nemzetközi élmezőnyhöz viszonyítva az ifjúsági korosztályt dicséretes, a serdülőket biztató pozícióban lévőknél tarthatjuk.

A fizikai képességek fejlesztése ebben a pillanatban a megoldandó problémák közé sorolható.

Jakab János az Európa-bajnokságon egyesben 2., párosban Molnár Krisztiánnal 3. helyezést ért el és ő az Európából kijelölt 4 ETTU ösztöndíjas egyike is. 2004. januártól 3 kínai mögött a világranglistán a 4. helyet foglalja el.

A magyar versenyzők nemzetközi összehasonlításban elsősorban a fizikai és a mentális képesség területén sebezhetőek.

Atlétika

Technikai felkészültség tekintetében a világbajnokságok mezőnyében a magyarok a jól képzett versenyzők közé tartoznak. Az európai mezőnyben ugyan ez már nem mondható el.

A kondicionális képességek terén a korosztályos nemzetközi mezőnyhöz képest lényegesen rosszabb a felkészültségünk. Az európai mezőnyből nem lógunk nagyon ki, de a világbajnokságokon nagy a különbség az élmezőny és a mi versenyzőink között.

(Ez az összehasonlítás adhat csalóka képet is, mivel a korosztályos világversenyek dobogósai néhány év múlva gyakran megállnak a fejlődésben, azonban azok, akik „csak” helyezettek voltak, tovább tudnak fejlődni.)

A 125 Héraklész kerettag versenyzőből 2003-ban 41 versenyző (32,8%) jutott ki a két világverseny valamelyikére, ahol 14 pontszerző helyezést értek el.

2003-ban „kiöregedő” kerettagoknak a 2005. évi U23 EB-on dobogó közelben kell végezniük és tagjai lehetnek a 2008. évi Olimpiai csapatnak is.

A közel 40 fő átlag feletti adottságokkal rendelkező kerettag számára elsődleges elvárás az elkövetkező 2-4 év korosztályos versenyeire való felkészülés és döntős szereplés.

Birkózás

Technikai felkészültségünk főleg kötöttfogásban sokat fejlődött az utóbbi időszakban. Lemaradás e területen a nőknél kimutatható, azonban céltudatos munkával ez pótolható.

Mentális és taktikai képességek terén mind a három szakág az élmezőnyhöz tartozik. Fizikai képességek terén érezhető a lemaradásunk.

Összességében a bő nemzetközi élmezőnyhöz tartozunk: junior VB kötöttfogás 54 ország közül csapat 8. hely, szabadfogás 52 ország közül csapat 8. hely, kadet EB kötöttfogás 58 ország közül csapat 8. hely.

A 2003-as évben junior VB-n a Héraklész programból 17 versenyző szerepelt, ebből 10 sportoló a felső két évfolyam tagja.

Evezés

Az evezős ifi válogatottak (mindannyian Héraklészeselek) 9 fővel vettek részt az Athéni ifjúsági világbajnokságon.

3 fő ifi VB bronzérmes, 2 fő U23 VB aranyérmes.

Judo

Csak azok a sportolók vehetnek részt a kontinentális (EORV, EK, EYOD, EB) és világversenyeken (VK, VB), akik a részükre kiírt válogató versenyeken (10-30 induló ország) 2-3 érmes helyezést szereztek.

A programban résztvevő sportolóink 95-100%-ban képviselik hazánkat az említett kiemelkedő versenyeken.

Ifjúsági sportolóink EORV-n 3 első, 1 második, 2 harmadik és 3 ötödik helyezést szereztek a 17 országot felvonultató, igen erős versenyen.

A franciaországi EYOD-on 3 első helyezést szereztek, a közel 40 ország indulói között.

Az ifjúsági EB-n, szintén közel 40 ország indult, ahol 1 első, 3 harmadik és 4 ötödik helyezést értünk el.

Kajak-kenu

A sportág utánpótlás versenyzői eddigi legeredményesebb évüket zárhatták, a négy fő nemzetközi versenyen összesen 23 arany, 14 ezüst és 15 bronzérmét nyertek, a Héraklész program sportolói 9 világbajnoki, 3 Európa-bajnoki és 11 EORV elsőséget szereztek.

A 14-17 éves korosztály versenyeztetését felölelő EORV csapatban a Héraklész-programosok részvételi aránya 70%-ot, a megszerzett érmek tekintetében pedig 61%-ot jelentett.

A 17-18 éveseket érintő Ifjúsági VB-n ez az arány mindkét esetben 100%-os volt.

Férfi kajak szakág tíz versenyzőjéből mindenki világbajnokként zárta az évet.

Női kajak szakággal szembeni elvárásokat túlteljesítették a világbajnokságon, ahol mindkét aranyérmüket olimpiai versenyszámban szerezték.

Kenu szakági csapatunk szereplése a különböző versenyszámokban felemás eredményt hozott.

Mindent egybevetve ifjúsági korosztályokban megőriztük vezető helyünket a nemzetközi élmezőnyben.

Kézilabda

Mind az ifjúsági, mind a junior korosztályokban a nőknél kedvezőbb a kép, a női csapatok nemzetközi mércével mérve is az élmezőnyhöz tartoznak. (Junior Világbajnokság 2. Ifjúsági Európa-bajnoki 3. helyezés).

Férfi vonalon már korántsem ilyen rózsás a kép. Ennek egyik oka lehet a férfiaknál jelentkező külföldi túlkínálat. Junior válogatottunk tagjai közül mindösszesen 3-4 játékos szerepel rendszeresen az NB I-ben.

Kosárlabda

Leány szakágban sportolóink fizikai képességei gyengébbek a nemzetközi élmezőnynél, technikai felkészültségük közelít a legjobbakéhoz, taktikailag megfelelően képzettek, mentális adottságaik jók, de képzettségük alatta marad adottságaiknak.

Fiú szakágban sportolóink fizikai képességei jók, de technikai képzettségük csak közepes a nemzetközi élmezőnyhöz viszonyítva, sok mindent tudnak, de semmit sem jól, taktikailag megfelelően képzettek, mentális adottságaik jók, de képzettségük gyengébb adottságaiknál

Lány Kadett válogatottunk várakozástól elmaradva az 5. helyen végzett, így nem jutottunk az EB döntőbe.

Lány Ifjúsági válogatottunk /17-18 évesek/ selejtezőt játszott Szolnokon és nagyszerű teljesítménnyel veretlenül jutott a 2004-es középöntőbe.

Fiú Ifjúsági válogatottunk várakozástól elmaradva, nyert mérkőzés nélkül az utolsó helyen végzett és nem jutott tovább a csoportjából.

Ökölvívás

A szövetség átfogó sportágfejlesztési programja a Héraklész program hatására nemcsak létszámemelkedésben, hanem az edzés módszerek hatékonyságában, a képzési, nevelési módszerek megújításában is érezteti hatását.

A versenyzők technikai tudásban megközelítik a korosztályos nemzetközi élmezőnyt.

A fizikai képességek terén jelentős a lemaradásunk.

Öttusa

A 14 fős női és a 21 fős férfi keretből egyaránt 9-9 fő indult a korosztályos nemzetközi versenyeken.

A 2003-as év összetett eredménye: 4 arany, 3 ezüst és 4 bronzérem.

Röplabda

Korosztályos válogatottjaink (felnőtt válogatottjaink nem különben) az esetek többségében nem vették sikerrel a kontinentális vagy világbajnoki selejtezőket. Ha valamelyik csapatunk mégis túl jut a selejtezőkön és bejut a döntőbe, azt a szövetség és a röplabdás társadalom általában már sikerként könyveli el.

Röplabdázásban az eredményességet meghatározó adottságok és képességek közül a testmagasságot és a játékosok súlyát, valamint az igen fontos érintő magasságot van módunk összehasonlítani az Európa hasonló korosztályú élcsapataival, az áprilisi zágrábi női ifjúsági EB-n hivatalosan közölt adatok alapján.

A résztvevő 8 ország közül a magyar sportolók adatai:

Magasság 179 cm-rel 8 hely.

Testsúly 67 kg-mal 3-4 hely. (az orosz válogatott kiemelkedik a mezőnyből, de a többi csapat között csupán 2-3 kilogramm eltérés mutatkozik. Sokkal fontosabb és sarkalatosabb lenne egy olyan mutató, amely a testzsír százalékot mutatná, mert itt mutatkoztak látványra is nagyobb különbségek, sajnos nem a mi javunkra, amit alátámasztott a 2003 nyarán végzett antropometriai felmérés is, amely több játékosnál mutatott ki alacsony izom százalékot ill. egy kis súlyfelesleget.)

Érintő magasság 283 cm-rel 8 hely. (Míg a testmagasságnál 4-5 cm volt a különbség, addig az ütés érintőmagasságában már 10-20 cm differencia mutatkozik, ami viszont röplabdában szignifikáns különbség. Amíg nálunk a legjobb teljesítmény 293 cm, addig a többi csapatnál nem egy játékos rendelkezik 310-es érintővel. Szembetűnő volt, hogy a többi csapat sokkal muszkuálisabb, ezáltal dinamikusabb, robbanékonnyabb is.)

Sportlövészet

Az alapvető képességek, készségek terén a program legjobbjai a nemzetközi élmezőnytől nincsenek lemaradva.

A Héraklész Bajnok programban részt vevő versenyzők többsége junior válogatott kerettag, így nagyobb részt ők utaztak a korosztályos világversenyekre.

Csonka Zsófia, Laczik Zsolt, és Török Zoltán képviselte a Héraklész sportolókat a 2003 évi Világkupa versenysorozaton.

Súlyemelés

Serdülő EB-n két leány és hét fiú versenyző vett részt. A leányok helyezései 4-től 14-ig, a fiúk pedig 6-tól 21-ig voltak.

Junior VB-n elsősorban anyagi okok miatt csak egy versenyző indult.

Junior EB-n Valenciában két lány és hat fiú indult, közülük hárman tagjai a programnak.

Tenisz

A korosztályos EB-ken a három fős csapatok versenyében a 12 éves fiúk 3. helyezést értek el, a lányok legjobb 8 közé jutottak. 14 éveseknél lányaink szintén 8 között voltak, 16 évesek pedig bronzérmeket szereztek.

Az Eb-ken mutatott teljesítmény különösen akkor értékelhető, ha a legyőzött nálunk sokkal gazdagabb tenisz nemzetek sorát említjük: Olaszország, Franciaország, Svájc és Spanyolország.

Torna férfi

A szakág egyetlen világversenye az Európai Torna Szövetség által két évente rendezett Ifjúsági Európa Bajnokság, így elég nehéz megállapítani helyünket a világban.

A 2002. évi Európa Bajnokságon nagyot eredményesen szerepeltünk, csapatunk a 17. helyről előre lépett a 11. helyre, egyéni összetettben Hetrovics Marcell 12. lett, míg Berki Krisztián lólengésben ezüstérmet szerzett. Ez az előrelépés mindenképpen biztató a jövőt nézve, de még mindig csak Európa középmezőnyéhez tartozunk. Ahhoz, hogy az „elitbe” bekerüljünk még sok a tennivalónk.

A szereket tekintve például feltűnően gyengék voltunk anyagerőben, gyűrűn és ugrásban, közepes volt a teljesítményünk korláton nyújtón és talajon, jók voltunk lovon. Technikai és mentális felkészültségük jó volt. Nagy hiányosságunk a fizikai erőben mutatkozott meg.

Triatlon

Három terület van, ahol versenyzőink nem rendelkeznek megfelelő képességekkel.

A nemzetközi mezőnyt vezető országokhoz képest Magyarország nem rendelkezik világszintű edzéselméleti tapasztalatokkal a kerékpár sportágban, eddig nem sikerült megfelelő kerékpáros szakembert találni. Éppen ezért rendkívüli jelentőségű a melegégyővi kerékpáros alapozó edzőtábor szerepe. (A legtöbb ellenfelünk hónapokat tölt el melegégyővön.)

Sajnos versenyzőink egy része a versenyeken mentális problémákkal küszködik.

Gyakran fordul elő, hogy a legjobb képességű és megfelelő felkészültségű versenyzőink nem tudják a tétversenyeken azt a teljesítményt sem nyújtani, amire egyébként bármikor képesek.

Az általános alapképességek hiányára utal a gimnasztikai gyakorlatok, az ügyességi feladatok és a futóiskola végrehajtásának színvonala.

Úszás

A versenyzőink minden tekintetben felveszik a versenyt Európa, illetve a világ legjobb fiataljaival. Korosztályos versenyeken, kiemelkedő eredményeket gyakorlatilag csak a Heraklész program tagjai értek el. Felnőtt szinten is eredményesen szerepeltek versenyzőink és bizonyították a szakmai munka magas színvonalát.

Risztov Éva, Reményi Diána és Cseh László a barcelonai felnőtt világbajnokságon, kiemelkedő időeredményekkel négy ezüst érmet nyertek, valamint értékes döntős helyezéseket is szereztek. Ezen a világbajnokságon szerepelt először világversenyen a 14 éves Gyurta Dániel, akinek eredményei a legszebb reményekre jogosítanak.

Vívás

A keret tagjai egy szezonban általában 3-4 nemzetközi versenyen vesznek részt, ami így egy átlagot mutat a nemzetközi élmezőnyhöz képest. Teljesítményünk változó, erősebbek vagyunk a férfi-női kard és gyengébbek például a férfi tör szakágban. 2003 végén kiöregedett a programból Varga Gabi, aki felnőtt EB-t nyert egyéniben és Decsi Tamás aki a felnőtt csapattal EB bronz érmet szerzett.

Vízilabda

Az eredményességet meghatározó alapvető képességek és készségek közül, amint azt az elért eredmények is bizonyítják, a fizikai, technikai és taktikai felkészültséget

illetően, mind a női, mind pedig a férfi utánpótlás válogatottaink a világ élvonalába tartoznak.

Az elkövetkezendő olimpiászban női vonalon várhatóan 6-10 játékos is bekerülhet a felnőtt válogatottba.

A tavalyi junior keretből a felnőtt EB II. helyezett csapatban már most is 4 játékos játszik.

VII. A nemzetközi eredményesség prognózisa

Asztalitenisz

A Héraklész programot a sportág soha vissza nem térő nagy esélyként értékeli, amely a nőkhöz hasonlóan a felnőtt férfi szakágot is a nemzetközi elitbe emelheti.

A 2004-es, Budapesten megrendezésre kerülő Ifjúsági és Serdülő Európa-bajnokságon, elsősorban az ifjúságiak révén, akár több aranyérem megszerzése sem elképzelhetetlen.

Birkózás

Ha versenyzőink fejlődése a 2003-as évhez hasonlóan a következő évben is töretlen, akkor a nemzetközi élmezőny szűk csapatához (1-6 hely) fogunk tartozni és a keret tagjai a 2008-as olimpián éremért – érmekért küzdhetnek.

A Héraklész programon belül működő Mr. Tus birkózó iskola versenyzői az elkövetkezendő évek (3-4 év) utánpótlás világversenyein minden bizonnyal érmekeket és helyezéseket fognak hozni a birkózó sport számára.

Evezés

Az elkövetkező években a programnak is nagyban köszönhetően mindenképpen eredményesebb nemzetközi szereplésre lehet számítani.

Régen látott nagy létszámú utánpótláskorú versenyző kapott lehetőséget a rendszeres és színvonalas munkára, melynek eredményeként várhatóan egyre több „minőségi” versenyzőt sikerül felnevelni.

Az is örömdetes, hogy egyre többen akarnak a program tagjai lenni, a keret tagok pedig mindent megtesznek, hogy ne kerüljenek ki onnan.

Judo

Az előző programok kiemeltjei közül csak kevésen készülhetnek az athéni olimpiára. A nagymértékű lemorzsolódás oka lehet az is, hogy az említett programok a fiatal-felnőtt korban már nem tudták nyomon követni a volt jelölteket (felmérések, támogatások, stb.).

A Héraklész Csillagprogramban látja a sportág azt a lehetőséget, amelynek segítségével megoldható lenne a kiemelt képességű fiatal-felnőtt sportolók további hathatós támogatása az olimpiai felkészülésben.

Kajak-kenu

A 18 éves kor után a versenyzők további menedzselése a felnőtt válogatott szintjéig még mindig megoldatlan. Amennyiben erre nem sikerül megoldást találni kárba veszhet mindaz a fizikai, szellemi és anyagi erőfeszítés, amit az utánpótlás fejlesztésére fordítunk, mert a sportolók nem tudnak eljutni a felnőtt csapatba kerülésig. Ezért mihamarabb fontos lenne a Csillagprogram elindítása.

A jövő eredményessége szempontjából meghatározó jelentőségű, hogy a jelenleg gyengélkedő kenus szakágat mindenképpen erősíteni, fejleszteni kell.

A serdülőkorú eredmények alapot adnak arra, hogy megfelelő odafigyeléssel és a felkészülés még magasabb szintre emelésével, ifjúsági korosztályban is megőrizzük a mostani, vagy ahhoz közeli helyünket a világ élén.

Kézilabda

A női szakágban az előző évekhez viszonyítva idén is több játékos kapott meghívást a felnőtt válogatott keretbe. A világ élmezőnyéhez tartozó női válogatottunk ezt a szintet várhatóan az elkövetkező 4-5 évben is meg fogja tartani.

Férfi vonalon az eredményeink lényegesen szerényebbek, bár a 2003. évi férfi Világbajnokságon elért 6. helyezéssel sikerült kvalifikálni a csapatot a Nyári Olimpiai Játékokra.

A következő évek tervezett eredményessége:

	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
női serdülő	-	-	-	ífi EB 1-4.	ífi VB 1-6.	jun. EB 1-4.	jun. VB 1-6.
női ifjúsági	-	ífi EB 1-6.	ífi VB 1-6.	jun. EB 1-4.	jun. VB 1-6	-	-
női junior	jun. EB 1-4.	jun. VB 1-6.	-	-	-	-	-
férfi serdülő	-	-	ífi EB 1-4.	ífi VB 1-6.	jun. EB 1-4.	jun. VB 1-6.	-
férfi ifjúsági	ífi EB 1-6.	ífi VB 1-6.	jun. EB 1-6	jun. VB 1-6.	-	-	-
férfi junior	jun EB 4-8.	jun. VB 1-4.	-	-	-	-	-

Kosárlabda

A lányok az európai mezőnyben a stabil 7-8. helyen vannak, de a fiúk csak a 27-28. helyet foglalják el.

Az egyes versenyeken elért eredményektől függetlenül mindkét szakágban biztató, hogy minden korosztályban rendelkezünk tehetséges játékosokkal, akik meghatározó szerepet tölthetnek be a hazai és nemzetközi élvonalban.

Öttusa

Az utánpótlás terén továbbra is az eddigi arányokhoz hasonló sikerekre számíthatunk, a keret tagjaiban benne van a dobogóra kerülés lehetősége.

A felnőttek jövőbeli eredményessége, részben a hazai élmezőny szűkülése miatt is, nehezen megítélhető.

Röplabda

Fiatal sportolóink adottságait és képességeit a korosztály élvonalában szereplő csapatok játékosaival összevetve, bizonyos mutatókban egyértelmű hátrányban vagyunk, amely azonban nem olyan súlyos, hogy akadálya lenne egy folyamatosan versenyképes, reális célokat megvalósító szenior válogatottak kialakításának és versenyeztetésének.

Az egyes korosztályos ifjúsági (Héraklész) válogatottak játékosai közül 2-4 fő legkiválóbb képességgel és adottsággal rendelkező sportolót megkülönböztetett

figyelemmel és gondossággal kell felkészíteni, menedzselni. Ha e képzés során ezeknek a játékosoknak a játékosban elfoglalt pozícióit, posztjait (előkészítő, center, szögletűtő-fogadó stb.) is figyelembe vesszük, a junior korból folyamatosan „kiöregedő” játékosokból összeállhat egy ütőképes nemzeti válogatott, amely a magyar röplabdás hagyományoknak megfelelően képes szerepelni a különböző világversenyek selejtezőin és a döntőkben.

A szövetség konkrét célkitűzése, hogy leendő válogatottjaink rendszeres résztvevői legyenek az EB és VB döntőknek, ott legalább a közép mezőnyben (5.-8. hely) végezzenek és reális esélyük legyen egy olimpiai részvétel kiharcolására is. A szövetség a korosztályos Héraklész válogatottaktól sikeres selejtezőket és korosztályos EB-ken való részvételt vár el.

Sportlövészet

A fiatal versenyzőktől az eddig nyújtott eredményeik alapján joggal várhatjuk, hogy az elkövetkező 4-6 évben meghatározó szerepet töltsenek be a nemzetközi élmezőnyben.

Súlyemelés

Az elkövetkező 4 -6 évben a válogatott meghatározó emberei lehetnek a program résztvevői. Ez természetes, hiszen a program érzékelhetően segíti, gyorsítja a legjobbak fejlődését. A sportág nemzetközi eredményességéhez szükséges az utánpótlás létszámának erőteljes növelése, a klubok bizonytalan helyzetének javítása.

Tenisz

A program olyan mentőövet jelent, amelynek segítségével legtehetségesebb fiataljaink eljuthatnak a nemzetközi élvonalba, a hosszú távú tervezés a kiemelkedő eredményesség biztosítékát adja.

Torna férfi

Ahhoz, hogy a programban foglalkoztatott fiatalok a felnőtt korosztályban is eredményes versenyzőkké váljanak nagy segítséget jelentene a Csillagprogram beindulása.

A 2004. évi ifjúsági európa bajnokságra a minimális elvárás az előző EB eredményeinek megismétlése. Az elmúlt két év nemzetközi eredményei alapján ez az elvárás nem okozhat gondot számukra.

Torna női

Az „A” keret versenyzői jó képességűek, a nemzetközi középmezőnybe tartoznak, megfelelő felkészüléssel előrelépésre képesek (2004. Felnőtt EB, Amsterdam)

Triatlon

A jelenleg meglévő hiányosságokat a felkészítés során ki lehet küszöbölni. Amennyiben képesek leszünk, az elsősorban kerékpárban meglévő hátrányunkat ledolgozni, a világversenyeken minimum 2-2 versenyzőnk várható az első tíz helyezett közé.

A Héraklész Bajnokprogramból kikerülő 19-20 éves versenyzők még nem tudják eredményesen felvenni a versenyt a világ felnőtt élvonalával, így számos kiváló képességű jól felkészített versenyzőt veszít el a sportág. Ezért rendkívül fontos lenne a Csillagprogram elindítása.

Úszás

Az elkövetkező 4 évben a sportág nemzetközi eredményessége a jelenlegi színvonalat is túlszárnyalja. Ezzel lehetőség nyílik arra, hogy a MÚSZ sportdiplomáciai sikereit kiváló eredményekkel koronázzuk meg a 2005-ös Ifjúsági-, és a 2006-os Felnőtt Európa-bajnokságon, Budapesten.

VIII. Szellemi élet a sportágak utánpótlás-nevelésében

Asztalitenisz

A sportágon belüli szellemi élet, a szakemberek képzési, továbbképzési rendszerének megújulásához egyelőre még nem járult hozzá a program.

A Héraklész Program által nyújtott lehetőségek adhatnak igazán esélyt arra, hogy megteremtődjenek a feltételei egy folyamatos, egymásra épülő utánpótlás nevelési rendszer kialakításának, a meglévő tehetségeink gondozásának, az új tehetségek megtalálásának.

Atlétika

A program nem vállalhatja fel az edző továbbképzés feladatkörét, a program kapcsán kialakult szakmai konzultációk és viták azonban a rutinszerűvé vált szakmai életet felpezsdítették.

Birkózás

A program komoly előre lépést hozott az utánpótlás-nevelés elméleti hátterének megerősítésében is. A sportági továbbképzéseken (2003-ban 4, ill. 3 nap) nagy létszámban vettek részt a szakosztályi szakemberek.

A program lendületet adott edzőinknek, látva versenyzőik megbecsülését és fejlődését.

Judo

Az évente szervezett tudományos konferenciák (központi és sportági) egyre több edzőkolléga figyelmét felkeltették.

Kajak-kenu

Az edzők között kialakult egy spontán szakmai „továbbképzés” azáltal, hogy megismerik, közösen megbeszélik egymás felkészülésének elemeit, ezzel új tapasztalatokra tehetnek szert, melyeket később felhasználhatnak saját edzésprogramjaik tervezésénél, kivitelezésénél.

Kézilabda

A szakemberek képzési és továbbképzési rendszerének megújításában vannak tartalékai a sportágnak.

Kosárlabda

Kialakították a sportág korosztályos képzési tantervét.

Rendkívül sikeresnek bizonyult az a kezdeményezés is, melynek során évenkénti továbbképző tanfolyamokat összekapcsolták a Héraklész programmal.

Az utóbbi 2 évben évenként 3 utánpótlás edzőtovábbképzőt szerveztek, melyeken a Héraklész program szakemberei tartottak elméleti és gyakorlati előadásokat.

Öttusa

A Héraklész program edzőtáborai alatt elnökségi üléseket, szakmai bizottsági összejöveteleket és konkrét szakmai konferenciákat szerveztek.

Röplabda

A program edzői a május 23-25. OSB nyíregyházi döntőjén és a június 1-2. OGYB. kaposvári döntőjén szakmai előadásokkal vettek részt az edzői értekezleteken.

A Testnevelési Egyetemen a szövetség által edzők számára előírt évi kötelező licenc szerző továbbképzésen valamennyien bemutató edzést tartottak az utánpótlás edzők számára technikai és taktikai témákkal.

A szövetség hivatalos lapjában, a Röplabda Híradóban kötelezően beszámolniuk csapataik verseny eredményeiről és az ősz folyamán legalább egy szócikket is publikáltak.

Súlyemelés

Sokan örültek, hogy terheket vesz le a klubok és a szövetség válláról a program, mások pedig versenyzőik igénye alapján, mely a táborozások után ébredt, kellemetlenül vették tudomásul az igényes edzéstervezés és vezetés kényszerét.

Torna férfi

A programban dolgozó szakemberek gyakran tartanak szakmai jellegű megbeszéléseket, vitákat. Közösen tudják kidolgozni a következő időszak felkészülési tervét, a sportiskolai tantervet.

Gyakran van videó elemzés, a versenyeken látottak megbeszélése.

Torna női

A fiatal edzőkollégák konzultációs lehetőséget kaptak a Héraklész programokon, továbbképzési formává vált az edzőtáborokban lehetséges tapasztalatcsere.

A Héraklész program 2003-ban a folyamatos konzultáció mellett a korosztályos oktatási feladatokhoz kapcsolódóan két alkalommal szervezett saját továbbképzést.

Triatlon

A Héraklész Bajnokprogram kialakított és elfogadottá tett egy hosszú távú elképzelésekre alapozott utánpótlás-nevelési koncepciót, amely a rendszeres felmérésekkel és a hozzá kapcsolódó szintrendszerrel nyújt iránymutatást. (Egyre többször tapasztalható például, hogy a későbbi eredményesség érdekében az egyesületi edzők képesek „feláldozni” egy adott szezon teljesítménykényszerét.)

A szakember-képzési és továbbképzési rendszerben a konferenciák és a szövetség által szervezett és finanszírozott edző továbbképzések hoztak újdonságot. Mindezek az elmúlt évekhez képest óriási előrelépést jelentenek a sportágban.

Vízilabda

A sportágban kb. 10 éve folyamatosan és rendszeresen szerveznek utánpótlás edzői továbbképzéseket. Ezek sikerességéhez nagyban hozzájárultak a Héraklész Bajnokprogram tapasztalatai és felmérései.

IX. Kiegészítő programok, funkciók

Asztalitenisz

Terembérleti díjra a NUPI további 1.8 millió forintot bocsátott a sportág rendelkezésére.

Az ifjúsági és serdülő válogatott fiatalok kiemelt felkészítésén kívül összetartásokat tudtak szervezni a fiatalabb tehetségek részére is. (1 db 3 napos összetartás a „Reménységek” keret számára).

Birkózás

Heti egy alkalommal közös keretedzéseket tartottak.

Judo

A közös edzések hatására több szakosztály is hetente 1-2-szer közös edzéseket tartott és hétfőnként is összetartásokat szerveztek.

Ökölvívás

A keret számára heti egy-egy alkalommal, regionális jelleggel szervezetek közös edzéseket Kiskunfélegyházán, Nyíregyházán és a KSI edzőtermében.

Öttusa

A programmal összefüggő döntéseket jól segíti elő a MÖSZ és a Héraklész program vezetése által minden évben megszervezett szakmai fórum, ahol meghívott edzőkkel vitatják meg az aktuális kérdéseket. 2002-ben a lövészet volt terítéken, 2003-ban a futás lett kiemelve.

Röplabda

Szeptembertől a bajnokság idején a szövetség Versenybizottsága ún. Héraklész Napokat biztosított, ami havonként egy hosszú hétvégét jelent, amikor nincsenek bajnoki fordulók, így a csapatok együttes foglalkozást tarthatnak minimális iskolai hiánnyal.

A leány keretek budapesti tagjai heti egy alkalommal (hétfőnként) közös edzést tartottak a zuglói Horvát Gimnáziumban.

Sportlövészet

A versenyzők megismerkedhettek az Optoelektronikai tréning és elemző rendszerrel (NOPTTEL), ami a fegyver célon tartásában, a lövés leadásának módjában jelenleg a legfejlettebb technikai segédeszköz a sportlövészetben.

Számítógépes állás-stabilitási felméréseket végeztek el és az újabb alapozó időszakban szeretnék az egyensúlyfejlesztő programot tovább folytatni.

-A keret munkájában nagy segítséget jelentett Dr. Lénárt Ágota sportpszichológus.

Torna férfi

A 22 központi edzés mellett többször szerveztek ellenőrzéseket és válogató versenyeket.

Triatlon

Többször szerveztek görgözést (stabil görgőn). Előnye, hogy rendkívül jól adagolható és mérhető bármilyen edzésinger, legyen az állóképesség fejlesztés, erősítés vagy technikai gyakorlat.

Speciális, a kerékpársportból átvett és a triatlon sportágra átdolgozott tornatermi és konditermi erősítő foglalkozásokat tartottak.

Tornatermi ügyességi edzéseken a fel- és leszállást egyéni, páros és csapat feladatokkal a sorversenyek mintájára gyakoroltatták.

Novembertől februárig, havi rendszerességgel kerékpár ergométeres felméréseket szerveztek regionális jelleggel.

A kiemelt versenyzők görgős edzéseinek adatait a polár rendszer segítségével havonta ellenőrizték.

Vívás

Egyre több klubból jelentkeztek, hogy szeretnének meghívottként részt venni a heti kétszeri központi keretedzéseken.

A sportág elsőként rendezett rangos világkupa versenyt Héraklész névvel. 2003-ban már a harmadik versenyét rendezte a szövetség a NUPI támogatásával. A versenyen, amely a FIE naptárban is "Héraklész Kupa" néven szerepel, több mint 700 induló vett részt.

Vízilabda

A Héraklész ifjúsági válogatott részt vett a felnőtt OB I/B bajnokságban, ahol eredményesen szerepelt.

