

**HÉRAKLÉSZ UTÁNPÓTLÁS
PROGRAM**

**PISZTOLY-PUSKA-KORONG-
FUTÓCÉL-TARGET SPRINT**

2022



H É R A K L É S Z

A Héraklész program leírása szerint: A Bajnokprogram jól definiálható szakmai feladata szerint a felnőtt kor küszöbére olyan versenyzőket kell felnevelnünk, akik elérik a korosztályos nemzetközi színvonalat. Ezt a feladatot az egyéni sportteljesítmény növekedésének szenzitív időszakában, a 14-18 éves kor között lehet leghatékonyabban megvalósítani. Ennek elérése érdekében ebben a korosztályban kiemelt feladat a rendszeres, folyamatos képzés biztosítása. A projekt ennek megfelelően a legtehetségesebb 14-18 éves sportolók eredményes, hosszú távú pályafutásának kezdeti szakaszát segíti, elsősorban rendszeres edzőtáborok és kerettedzések biztosításával. A Héraklész Programra az Emberi Erőforrások Minisztériuma az elmúlt évhez hasonlóan komoly támogatást biztosít sportágunk számára.

Sportlövészetben a korosztályi besorolása a következő képen alakul 2022. évben:

Életkor	Elnevezés	Születési év	NSI program
10-14 éves	Serdülő	2012 – 2008	Sport XXI program
15-17 éves	Ifjúsági	2007 – 2005	Héraklész bajnokprogram
18-20 éves	Junior	2004 - 2002	Héraklész bajnok/csillag
21 évestől	Felnőtt	2001 és előtte	Héraklész csillagprogram

Ennek értelmében a legfiatalabb korosztályból (serdülő) csak kivételes esetben juthat be versenyző a Héraklész programba. Az ő támogatásukra a Sport XXI program biztosít lehetőséget.

A Héraklész Bajnokprogram célja igen sokoldalú. Elsődleges célunk, hogy a felnőtt kor küszöbén a versenyzőink elérjék a nemzetközi élvonal szintjét. Ennek érdekében, a Héraklész programban a legnagyobb támogatást a nemzetközi versenyekre, edzőtáborok szervezésére és sporteszközök-, fogyóeszközök beszerzésére kívánjuk fordítani.

Általános feladataink közé tartozik, hogy:

- a felnőtt kor küszöbén versenyzőink elérjék a nemzetközi élvonal szintjét,
- lehetőséget biztosítsunk a színvonalas nemzetközi versenyeken való részvételre,
- lehetőséget biztosítsunk közös edzésekre a Nemzeti lőtérén,
- lehetőséget biztosítsunk közös edzőtáborokban való részvételre,
- kiemelt figyelmet szenteljünk a versenyzők fizikai és mentális felkészítésére.

A 2022-es keret kijelölésénél az alábbi szempontokat vettük figyelembe:

- az előző évi (2021-es) átlageredményeket,
- versenyzőnként, versenyszámonként az egyéni legjobb eredményt,
- a versenyzők év közbeni fejlődését,
- az évi fő versenyeken/országos bajnokságokon, nemzetközi versenyeken elért eredményeket,

- a meghirdetett Héraklész Versenysorozatban való teljesítményt.

Ezek alapján tettünk javaslatot az edzői szakbizottságok és a szövetségi kapitány felé és további fontos szempontnak tartottuk azt is, ha valaki több versenyszámot is lő.

Szakmai munka

Az éves programot és a célkitűzéseket a jelenleg ismert versenynaptár alapján állítottuk össze. Ennek megfelelően a programtervet az utánpótlásban dolgozó edzők számára szeretnénk elérhetővé tenni. Itt külön megemlítenénk azokat az utánpótlás nevelő egyesületeket, akik közül sokan egy 2017-es programnak köszönhetően az Utánpótlás Edző Programban (UEP) kerültek és így már hatékonyabban be tudnak kapcsolódni a szakmai munkába. Fontos, hogy számukra is elérhető legyen az éves programterv.

Külön öröm számunkra, hogy a Magyar Edzők Társasága által indított online szakmai fórumok és konferenciák további képzési lehetőséget és sportszakmai tartalmakat tesznek mindenki számára elérhetővé. Így az UEP-ben dolgozó kollégák számára is a folyamatos szakmai fejlődés, megújulás is biztosítottá válik.

Edzőtábori munka

A 2021-es évben 4 (pisztoly-puska) edzőtábort szerveztünk, ahol átlagosan 30 fő felkészülését biztosítottuk. A lehetőségekhez mérten minden válogatott számára próbáltunk 2 edzőtábori lehetőséget biztosítani. Az edzőtáborok elosztásánál figyelembe vettük, hogy a versenyzők hány versenyszámot lőnek, illetve az edzőtábor közvetlen közelében ne legyen fő verseny. Az edzőtáborokba lehetőséget biztosítottunk olyan versenyzők számára is, akik még csak idén töltötték be a 14. életévüket - ezáltal még nem jogosultak a keretbe való bekerülésre - de eredményeik alapján megérdemelték egy edzőtábori lehetőséget. Sajnálatos módon minden edzőtáborba akadt olyan versenyző, aki nem maradt végig a táborban, és ennek tényét a helyszínen közölte. Ezeket a szállásokat, étkezéseket már nem tudtuk lemondani, ezek miatt sok felesleges kiadásunk keletkezett. Az ilyen esetek elkerülése miatt, a jövőben amennyiben a versenyző nem közli előre, hogy hamarabb kívánja elhagyni az edzőtábort, úgy a fennmaradó költségek őt fogják terhelni.

2022-ben az előző évekhez hasonlóan az edzőtáborok alkalmával lehetőséget szeretnénk teremteni olyan jellegű programok megszervezésére is, amely szélesítheti a versenyzők látókörét. Az érintett területek sportszakmailag eddig is nagyon hasznosnak bizonyultak, és a jövőben is nagy hangsúlyt fektetnénk erre. Idén a terveink közt szerepel: mentális felkészülés, sporttáplálkozási tanácsadás, táplálék kiegészítők használata és nem utolsósorban a doppingellenes felvilágosítás.

Tervezett edzőtáborok

Az edzőtáborok időpontjainak kijelölésénél figyelembe kell venni az eltérő korosztályok, eltérő felkészülési programját úgy, hogy az, az egész éves felkészülést átölelje és a lehető legjobban segítse. Így ezeket a szempontokat szem előtt tartva és összehangolva a következő táborokat határozzuk meg a 2022-es évben:

- Május (23-29) puska-pisztoly 20 fő Tata/Komárom 7 nap
- Június - Július (27-03) puska-pisztoly 20 fő Pécs 7 nap
- Július (11-17) puska-pisztoly 20 fő Tata/Komárom 7 nap
- Augusztus (15-21) puska-pisztoly 20 fő Nyíregyháza 7 nap
- Október (24-28) puska-pisztoly 20 fő Budapest 5 nap (csak 10 m)

Közös edzések a Nemzeti lőtéren

A versenyprogramhoz igazítva továbbra is lehetőséget biztosítunk az összevont közös edzésekre a Nemzeti lőtéren a Héraklész keret versenyzői számára minden hónapban.

Ennek feltétele: előzetes bejelentkezés, kérjük ezt mindenki tartsa szem előtt!!!

Fizikai felkészítés

Ezen a téren nagyon sok esetben vannak még mindig lemaradásaink. Nem általánosan kezelt tény, hogy a versenyzők fizikai állapota nagyban befolyásolja a sporteredményeiket. Néhány klubban gyógytornászok is foglalkoznak a gyerekekkel, ami külön öröndetes, mivel ők speciálisan közelíthetik meg a problémás területeket, valamint nagyobb rálátásuk lehet az egyoldalú terhelések következtében esetlegesen kialakuló sérülésveszélyre.

Törekednünk kell arra, hogy az edzések és versenyek előtti bemelegítés és nyújtás legyen a versenyzőink napi rutinjának elengedhetetlen része és a törzsizom erősítő gyakorlatokat is lehetőség szerint napi szinten végezzék. Erre egyesületi szinten nagyobb hangsúlyt kell fektetni és lehetőség szerint szakember segítségével kell megoldani a fizikai felkészülést.

Az előző évekhez igazodva az elképzelés továbbra is az lenne, hogy az év során megtartott Héraklész táborok alkalmával próbáljuk némiképp kiegészíteni: a lövészsakmai munkát napi rendszerességgel egészítsük ki 1-2 órás fizikai edzéssel. Így versenyzőink tudása is bővülne ezen a téren, melyet aztán később az „otthoni” felkészülésük során is rendszeresen alkalmazhatnak.

Mentális felkészítés

Az egyik legnehezebb kihívás a sportlövészetben a sportolók mentális felkészültségét ellenőrizni, segíteni. Nehéz helyzetben vannak azok a fiataljaink akik a korban hozzájuk nagyon közel álló olimpiai kerettagokkal kell felvegyék a versenyt. Ez sokszor érezhető amikor azt látjuk, hogy az elvégzett edzőmunka és tudásszint alapján sokkal magasabb eredményekre lennének képesek, de sok esetben

mégsem jön ki a lépés. Az edzőtáborokban szeretnénk ebben az évben is nagy hangsúlyt fektetni sportpszichológus szakember segítségével olyan mentális technikák fejlesztésére, amely segítséget nyújthat a versenyzőinknek, hogy elsajátíthassák és otthoni, valamint egyesületi körülmények között is alkalmazhassák ezeket. Fontos, hogy a szakember tisztában legyen a sportlövészet sajátosságaival és esetleg a gyerekek felkészülését akár online formában is segítse a továbbiakban.

A járványügyi helyzetben erre egyesületi körülmények között is látunk lehetőséget kis csoportos foglalkozások keretében.

Célkitűzések

Puska és pisztoly szakágak

Az előző évekhez hasonlóan a szakág képviselőit tudásszintjük alapján három csoportra kell osztani „**Legjobbaink**” számára cél, hogy az év fő versenyein minél többen jussanak döntős pozícióba (1-8. hely) és onnan minél többen végezzenek a dobogós helyek valamelyikén. E fiatalok között vannak olimpiai kerettagok is (4 fő)! Az ő felkészülésüket befolyásolhatja a központi felkészülési program, mely az egész keret számára készül. A „**második vonalbeliek**” számára cél az év kiemelt versenyekre való kijutás, ahol feladat az egyéni csúcs eredményének megközelítése.

Az „**új bekerülők**” minél több nemzetközi versenyre jussanak ki, ahol a kiváló körülmények között versenytapasztalatot szerezhetnek.

Célformálás

puska-pisztoly:

Hamar-i EB-re való felkészülés (2022. február-március)

ORV-re való felkészülés (2022. június)

Suhli VK-ra való felkészülés (2022. május-június)

Junior VB-re való felkészülés Changwon (2022. június)

European Games Lengyelország (2022. június-július)

Világbajnokság Ignatovo (2022. augusztus)

Főiskolások és Egyetemisták Világbajnoksága (2022. október)

A keretbekerülés szempontjai - válogatási elvek a 2022-es évre

I. Héraklész Versenysorozat 2022 és DÖNTŐ

II. Kiemelt figyelemmel bíró versenyek:

- Utánpótlás Kupa – végső helyezés
- 10m-es Országos Bajnokság

- ORV – Plzen
- 25- és 50m-es Országos Bajnokság
- Nemzetközi Junior Verseny – Nyitra
- Hungarian Open

III. Tanulmányi eredmény

- Fontos, hogy az új bekerülők tanulmányi átlaga lehetőleg 3,5 fölött legyen,
- Azok a kerettagok, akiknél vészes tanulmányi eredmény-romlás tapasztalható, az iskolai kikéréseket érintő programokban való részvételét (mint pl. edzőtábor), az edzőjükkel közösen fogjuk eldönteni. A tanulmányi eredményeket folyamatosan szeretnénk ellenőrizni, így minden félévkor és évvégén a keretbe bekerülő versenyzőknek meg kell küldeni az eredményeiket. Azok a tanulók, akiknek a tanulmányi eredménye gyenge (átlag 3,0 alatt van) iskolaidőben nem tervezzük őket meghívni edzőtáborba!

IV. Folyamatos munka és fejlődés

- Az évad során minden versenyzőnek legalább hat versenyeredménynek lennie kell ahhoz, hogy javaslatba kerüljön a következő évi Héraklész keret kijelölésénél. Az év során figyelembe vesszük a folyamatos munkát és a versenyző fejlődését. Fontos szempont a bekerülés során, ha valaki több versenyszámot is lő.

Ajánlott felkészülő és formaellenőrző versenyek 2022:

1. XIII. Százhalombatta Shooting Open- január 8-9. Százhalombatta
2. Komáromi verseny- január 22-23. Komárom
3. BHSE verseny- február 5-6. Budapest
4. 10m-es Országos Bajnokság- február 17-20. Százhalombatta
5. BO Villám Kupa- március 5-6. Pécs
6. Légfegyveres Budapest Bajnokság – március 12-13. Budapest
7. H & N Pele Kupa- március 26-27. Budapest
8. Téli Kupa sorozat- január 15-16., április 9-10. Budapest
9. Komáromi verseny- április 16-17. Komárom
10. ZTE Kupa- április 29-május 1. Zalaegerszeg
11. KSI verseny - május 13-15. Budapest
12. KSI verseny - július 3-5. Budapest
13. Budapest Bajnokság- július 16-19. Budapest
14. EB válogató- július- 1-4. Pécs
15. Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Bajnokság - július 9-10. Nyíregyháza

16. EB válogató július -28-31. BHSE Budapest
17. Utánpótlás Kupa Sorozat- április 23-24, május 21-22., augusztus 6-7.
18. Sebők Ferenc Emlékverseny- augusztus 27-28. Pécs
19. 25-50m-es Országos Bajnokságok- szeptember Budapest
20. Szeged GP- október 29-30. Szeged
21. H &N Pele Kupa- november 5-6. Budapest
22. Hungarian Open- november 17-20. Budapest
23. Győr Open -november 26-27. Győr
24. Savaria Kupa -december 9-11. Szombathely

Az ajánlott versenyeken való indulás természetesen nem az ÖSSZES (fent felsorolt) versenyen való indulást jelenti. Minden versenyző a saját edzőjével kialakított egyéni felkészülési tervébe beleillő versenyeken indul el, amelyek segítik a versenyző felkészülési és versenyzési céljait!

HÉRAKLÉSZ VERSENYSOROZAT ÉS DÖNTŐ 2022

1. XIII. Százhalombatta Shooting Open- január 8-9. Százhalombatta
2. BHSE verseny- február 5-6. Budapest
3. 10m-es Országos Bajnokság- február 17-20. Százhalombatta
4. BO Villám Kupa- március 5-6. Pécs
5. Légfegyveres Budapest Bajnokság – március 12-13. Budapest
6. ZTE Kupa- április 29-május 1. Zalaegerszeg
7. Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Bajnokság - július 9-10. Nyíregyháza
8. Szeged GP- október 29-30. Szeged
9. H &N Pele Kupa - november 5-6. Budapest
10. Hungarian Open- november 17-20. Budapest
11. Győr Open -november 26-27. Győr
12. Savaria Kupa -december 9-11. Szombathely

A döntőbe a legjobb 6 eredmény alapján lehet bekerülni (minimum 5 eredmény szükséges!). Ha a versenyző két versenyszámban is indul egy adott versenyen (pl. 40 és 60 lövés), akkor a jobb eredményét vesszük figyelembe. A döntőbe lehetőség szerint a legjobb 16 fiú és 16 lány puskás, valamint 16 fiú és 16 pisztolyos lány kerül be. Összesítésben, a versenysorozatban elért eredmények alapján a legjobb 3 puskás és 3 pisztolyos versenyző automatikusan bekerül a Héraklész Válogatottba.

Kérjük mindenki vegye figyelembe, hogy a fent leírt program egy tervezet, amely a járványügyi helyzetre való tekintettel módosulhat. A célunk az, hogy a versenyzők minél több versenyen és edzőtáborban vehessenek részt, elsődlegesen szem előtt tartva mindenki egészségét.

Korong szakág:

Koronglövészetben a HÉRAKLESZ programba azok a fiatalok kerülnek be, akik Országos Bajnokok, országos csúcstartók, nemzetközi versenyen kiemelkedő eredményt, helyezést elért fiatalok, valamint azok az első-és másodéves (U21, U22) felnőtt versenyzők, akik a felnőtt OB-kon döntős helyen végeznek. A bekerülés évi eredményrangsor alapján történik. Célunk a tehetségkutatás és tehetséggondozás mellett az, hogy a programban több éve szereplő versenyzők eredményesen szerepeljenek először nemzetközi versenyeken, majd világversenyeken, valamint a korcsoport váltás után mielőbb hasznos tagjai lehessenek a felnőtt válogatott kereteknek.

2022-ben fő célkitűzés a folyamatosan fejlődő legeredményesebb fiatalok nemzetközi versenyekre történő sikeres felkészítése, kiutaztatása.

Heraklesz keret:

A korong HÉRAKLESZ keretben 12 fő versenyzővel szeretnénk dolgozni, mely 2022. januárban lesz kijelölve.

Fő versenyek

Junior világbajnokság	Suhl (GER)	május 09-20.
Európa-Bajnokság	Moszkva (RUS)	aug. 15-30.
Világbajnokság	Eszék (CRO)	szept. 27-okt 09.
Országos Bajnokságok		

Kiemelt nemzetközi versenyek:

Memorial B&B	Brno (CZE)	május 06-08.
Intern. Junior GP.	Brno (CZE)	június 03-05.
OH Brno (jun.,ifjúsági)	Brno (CZE)	aug. 12-14.

A Junior VK és Mem. B&B versenyre csak azokat az utánpótlás válogatott és kiemelkedő eredményt elérő versenyzőket utaztatjuk ki, akik kiemelkedő eredményeket érnek el az EB-VB válogató és szintlövő versenyeken.

A Junior GP, és OH Brno versenyekre minden olyan programban lévő junior koronglövőt szeretnénk kiutaztatni, aki folyamatosan versenyez, valamint részt vesz a felkészítő táborokban, és eredményei az előző évhez képest emelkednek.

Céltűzés 2022-re:

- EB-VB-VK utazó csapatba eredményeivel kerüljön be 1-2 versenyző
- környező országok nemzetközi versenyein döntőbekerülés
- EB-VB-VK-n végezzenek a mezőny első felében
- trap és skeet versenyszám lány kategóriában létszámnövelés

Központi edzések, edzőtáborok

Általában egynapos központi edzéseket terveztünk, ahol a versenyzők lőszer, létesítmény és étkezés ellátásban részesülnek. EB-re és VB-re három napos felkészítő edzőtábort terveztünk.

Felkészülés, versenyeztetés

A környező országok nemzetközi versenyein 20-30 fő junior is indul. Az idegen háttérű lőtereken nehezített körülmények között kell teljesíteni az elvárt eredményt. Ez jó lehetőség fiataljaink technikájának kipróbálására, javítására, a nemzetközi versenyek okozta pszichikai nyomás megszokására. Ezek közül a Brno-Junior GP, az OH Brno a legfontosabb és a legkisebb költséggel kivitelezhető. Év végén megrendezzük a két napos, open döntős HÉRAKLESZ Bajnokságot.

Futó cél szakág:

Sajnos e szakágunk Athénban (2004) szerepelt utoljára az Olimpia műsorán, ennek következtében a nemzetközi mezőnyben is komoly létszámcsökkenést láthatunk. Ennek ellenére folytatjuk hagyományainkat.

Futó cél szakágban szinte az össze nemzetközi versenyt lemondták a szervezők. Hazai versenyeket megtartottuk, de látszik az eredményekben, hogy hiányzik a nemzetközi megmérettetés hiánya.

Minden, eredetileg futó célt lövő sportegyesület felvette második szakágaként az olimpiai pisztolyos versenyt, melyben (pl. Major Veronika) olimpikont is nevelt! Utánpótlás képzés is megosztja ezen egyesületek munkáját, hiszen egy időben van futó cél és pisztolyos edzés. Ennek ellenére kiváló tehetségeket képeznek, mint pl. Kálóczi Regina serdülő pisztolyos sportoló. Futó célban a junior Riabov Igor bontogatja szárnyait.

Fő versenyeket a mai elnökségi ülésen elfogadott versenynaptár alapján tervezzük.

Válogatási szempontjaink:

- Nemzetközi eredményesség
- Pillanatnyi forma, felkészültség
- 2021. évi egyéni és csapat eredményesség
- Válogatóversenyen elért eredmény, illetve helyezés

- Döntőben nyújtott teljesítmény
- Covid helyzet figyelembevétele

Olyan versenyzők kerülhetnek csak javaslatba, akik válogató versenyen elérték a megjelölt minimum szintet 30+30 lövéses versenyszámban, valamint 10 m versenyszámban a válogató versenyen részt vettek. A válogatás a legjobb eredmény figyelembevételével történik. Azok a versenyzők, akik a listában megjelölt „A” vagy a fölötti eredményt a válogató versenyeken elérik, és ha abban rendeznek döntőt abban érmet szereznek, kiemelt figyelmet kapnak és válogatódnak a következő versenyre.

A – Kiemelt figyelem, egyenes kijutási szint.

B – Minimum szint, mely további egyeztetéseket igényel.

SZAKÁG	Szint	NŐ	LÁNY	FÉRFI	FIÚ
Fútócéll 10m	A	565	540	577	560
	B	548	510	565	548

Fő versenyek:

2022. 03. 18-27. EB/10m Hamar/NOR

2022. 08. 01-09. VB/10m, 50m /Châteauroux/FRA

2022. 08. 15-31. EB /50m /Ignatovo/RUS

Kiemelt és felkészítő versenyek:

2022. 01. 15-16. Postaverseny/edzésen

2022. 01. 29-30. EB válogató/Szentendre

2022. 02. 09-12. Pilsen GP/10m

2022. 02. 12-13. EB válogató/Keszthely

2022. 04. 23-24. Kisalföld Kupa/Keszthely

2022. 05.07-07. Grand Prix of Liberation/Plsen

2022. 05.28-29. Helikon Kupa /Keszthely

2022. 06.18-19. Ifi-Jun OB / Gyenesdiás

2022. 10. 01-02. Holecz Kupa/Szentendre

2022. 10. 29-30. Balaton Bajnokság / Keszthely

2022. 11. 26-27. Győr Open /EB válogató/ OB 10m

2022.12. 03-04. Mikulás Kupa /Keszthely

Edzőtáborok:

2022. 08.01-07. Gyenesdiás

Target Sprint szakág:

A Target Sprint szakágban versenyző utánpótláskorú gyerekek számra évről évre emelkedik. Amíg 3-4 éve az Országos Bajnokságokon 40-50 fő induló volt, addig a múlt évben több mint 240 induló állt a rajtvonal elé. Ez a népszerűség köszönhető annak, hogy a Target Sprint igazi látványsport, egy sorozat max. 10 perc, a külső nézők számára is egyszerűen és élvezetesen követhető szakág. Sajnos, mint minden szakágban a TS-ben is, a múlt évben kevés versenyzési lehetőség jutott az utánpótláskorú gyerekek számára.

Fő versenyek – 2022 utánpótlás korosztály:

GP Egyiptom	február
Magyar Kupa 1	április 2.
Magyar Kupa 2	április 23.
GP Németország	május
Diákolimpia	május
Magyar Kupa 3	május 21.
GP Olaszország	május
Országos Bajnokság	június 11.
GP Svájc	június
Magyar Kupa 4	július 9.
GP Anglia	július
GP Magyarország	július
GP Szerbia	augusztus
Fedett pályás Országos Bajnokság	október 8.

Héraklész edzőtáborok:

<i>dátum</i>	<i>tábor/edzés</i>	<i>nap</i>	<i>létszám</i>
április 11-15.	Miskolc	5	3
május 23-29.	Tata	7	3
augusztus 15-21.	Nyíregyháza	7	3

Célkitűzés 2022-re:

- GP versenysorozatban pontszerző helyen végezni
- Országos Bajnok címek elnyerése
- Több népszerűsítő verseny megrendezése
- Lány kategóriában létszámnövelés