



# Sportkonzept – Mainzer Ruder-Verein

## Präambel

Das Sportkonzept dient der Umsetzung des satzungsgemäßen Vereinszwecks, der als planmäßige und der Allgemeinheit dienende Förderung und Ausübung des Rudersportes sowie als Pflege der Jugend beschrieben ist.

Grundlage allen Handelns im MRV ist das sportliche Fair Play, womit ethische Grundprinzipien, die zu fairem Verhalten führen, integraler Bestandteil des gesamten Sports und der Vereinspolitik sind und für alle Mitglieder gelten.

## Ziele des Sportbetriebes

Der MRV möchte möglichst vielen Mitgliedern die Freude an der Sportart Rudern vermitteln, unabhängig davon, ob es sich um Freizeitsport oder Leistungssport handelt.

Hierzu gehören das Ausbildungsangebot zum Rudern in allen Altersklassen, das Angebot von regelmäßigem Rudern für Freizeitsportler sowie von Wanderfahrten und ein professionelles Trainingsangebot zum Rennrudern.

Aus der Tradition des Mainzer Ruder-Vereins ergibt sich die Verpflichtung, seine Athleten zu erfolgreichen und selbständigen Leistungssportlern auf hohem technischem Niveau, mit physischer und mentaler Stärke sowie sozialer Kompetenz auszubilden.

## Leistungssport

Die Leistungssportler des Mainzer Ruder-Vereins trainieren mit dem Ziel, Medaillen bei nationalen und internationalen Meisterschaften zu gewinnen.

Die Athleten werden mit individueller Unterstützung und Trainingsplanung nach modernstem wissenschaftlichem Stand gefördert. Von den Athleten im Leistungssport erwarten wir regelmäßiges, den individuellen Zielen durch deren Trainer angepasstes Training. Wir streben nach individueller Höchstleistung.

## Wettkämpfe

Wir nehmen an Regatten als ruderische Wettbewerbe teil. Dies können ausgeschriebene DRV-Regatten sowie internationale Wettkämpfe sein. Regionale Regatten sind Aufbauregatten für Jugend- und Leistungsrunderer sowie Wettkämpfe für Mitglieder aus dem Bereich „Rudersport“; für internationale Regatten und nationale Meisterschaften sollte zur Meldung eine Endlaufchance bestehen. Die Einschätzung der Leistungsfähigkeit obliegt den Trainern/Übungsleitern. Voraussetzung für die Wettkampfteilnahme ist die unterschriebene Trainer- und Athletenerklärung zu Doping, Gewalt und Fair Play.

Regatten sind die wichtigsten Repräsentationsveranstaltungen für den MRV. Alle Ruderer und Betreuer haben den MRV dort würdig zu vertreten. U.a. ist ausschließlich im ordentlichen MRV-Einteiler zu rudern. Ausnahmen hiervon können Renngemeinschaften sein, bei denen man sich auf eine andere Kleidung geeinigt hat. Im Leistungssport erfolgt die Finanzierung von Wettkämpfen durch den MRV. Bei Trainingslagern wird eine Eigenbeteiligung erhoben. Athleten anderer Vereine, die im MRV trainieren und mit dem MRV Regatten und Trainingslager besuchen, tragen ihre Kosten selbst.

## Organisation

Die Organisation und die Koordination der gesamten Kapazitäten des Leistungssports (Trainer, Boote, Raumnutzung, Trainingszeiten, Trainingspläne, Trainingsmethodik, etc.) obliegt dem leitenden Vereinstrainer (Cheftrainer) in Absprache mit dem für den Leistungssport verantwortlichen Vorstand. Die übrigen Vereinstrainer und Übungsleiter sind dem Cheftrainer zugeordnet. Der Leitende Trainer im Mainzer Ruder-Verein sowie alle weiteren Trainer verfügen über die erforderlichen Qualifikationen und Lizenzen zur



Ausübung ihrer Tätigkeit. Es werden regelmäßig unter Leitung von Cheftrainer und verantwortlichem Vorstand Koordinations- und Abstimmungsgespräche mit allen Trainern und Übungsleitern durchgeführt, deren Ergebnisse in einem Protokoll dokumentiert werden.

Eltern und Schulen werden frühzeitig über die Saisonplanung informiert.

Der Mainzer Ruder-Verein ist Träger des Landesleistungszentrums Rudern und Teil des Bundesstützpunktes Frankfurt/Mainz. Das Training und die Nutzung der Einrichtungen verantwortet und organisiert der Landestrainer in Absprache mit dem leitenden Vereinstrainer in Abstimmung mit dem MRV.

Der MRV betreibt aktiv eine konstruktive Zusammenarbeit mit anderen Rudervereinen insbesondere aus der Rhein-Main-Region sowie innerhalb des LRV Südwest, um gemeinsame Potentiale auszuschöpfen. Basis der Zusammenarbeit ist auch hier das sportliche Fair Play und gegenseitiger Respekt

## Anfänger

Kinder und Jugendliche, i.d.R. ab 13 Jahren, die noch nicht rudern können, nehmen an einer regelmäßig im MRV durchgeführten Sichtung teil, bei der die grundsätzliche Eignung für den Rudersport getestet werden soll. Die talentiertesten Kinder und Jugendlichen werden danach eingeladen, einige Woche das Probetraining der Anfängergruppe zu besuchen. Im Anschluss daran entscheiden die Trainer, wer für das leistungssportorientierte Wettkampfrudern im MRV geeignet ist und wer nicht.

## Training

Der MRV hat ein anspruchsvolles Ruderrevier; der Rhein ist europäische Wasserstraße, die regen Schiffsverkehr sowie besondere Strömungsverhältnisse aufweist. Alle Sportler müssen daher den Umgang mit Gefahren, Umwelt und Material beherrschen, wofür sie vom MRV intensiv ausgebildet werden. Voraussetzung für das – auch eigenständige – Training im MRV ist daher neben dem Nachweis einer sicheren Schwimmfähigkeit eine bestandene Ruderprüfung (Theorie und Praxis) im Anschluss an die Grundausbildung im Rudern. Für bereits ältere, erfahrene Ruderer kann die Ruderprüfung durch eine Beurteilung der zuständigen Trainer ersetzt werden.

Training und Ausbildung der Sportler erfolgt abgestimmt auf die Rahmentrainingspläne der verantwortlichen Bundes- und Landestrainer sowie auf die Empfehlungen des Deutschen Ruderverbandes für Trainings- und Techniklehre. Der MRV unterstützt die aufeinander abgestimmten Leistungssport-Konzeptionen des LRV Südwest und des Deutschen Ruderverbandes.

Das Kraft- und Ausdauertraining wird im Rahmen des Bundesleistungszentrums von Physiotherapeuten und ausgebildeten Athletiktrainern begleitet.

Regelmäßige Ergometertests geben dem Athleten ein Feedback seines absolvierten Trainings und dienen als Vergleich innerhalb der Trainingsgruppe.

## Trainingsgruppen / Altersklassen

Der MRV möchte all seinen Athleten die bestmögliche Betreuung angedeihen lassen. Dabei sind die Schwerpunkte der Betreuung altersspezifisch unterschiedlich. Während bei den 13- bis 16-Jährigen (Junioren C und B) neben den Grundlagen des Ruderns, der Schaffung physischer Grundlagen, dem Sicherheitsaspekt und der Heranführung an den Wettkampfsport (nach Möglichkeit mit Teilnahme an deutschen Jahrgangsmeisterschaften) die Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung, die soziale Kompetenz und der Spaß an der Gemeinschaft im Vordergrund stehen, geht es bei den A-Junioren (17/18 Jahre) bereits zusätzlich um zielgerichteten Wettkampfsport und die erfolgreiche Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften. B-Senioren (U23) und Männer/Frauen der offenen Altersklassen wollen wir gezielt auf internationales Spitzenniveau entwickeln.

Betreuungsintensität und begrenzte Kapazitäten machen es notwendig, die Trainingsgruppen in ihrer Größe zu beschränken.

Für alle Altersklassen gibt es Trainingsmindestumgänge, jedoch werden bei der Festlegung der die Umfeldfaktoren jedes einzelnen Athleten sowie deren individuelle Entwicklung berücksichtigt. Besonders



leistungsfähige und leistungswillige Athleten werden verstärkt gefördert, ohne deren Gesamtentwicklung aus den Augen zu verlieren. In Einzelfällen können die verantwortlichen Trainer Trainingspausen oder die Beendigung des Leistungssports im MRV nahelegen bzw. zu verfügen.

Von den Sportlern ab 17 Jahren (A-Junioren) erwarten wir eine bewusste Entscheidung zu intensivem leistungssportlichem Engagement. Um hier national wettbewerbsfähig zu sein, bedarf es eines spezifischen Trainingseinsatzes an durchschnittlich mindestens 6 Trainingstagen pro Woche. 17- und 18-Jährige, die hierzu nicht regelmäßig bereit sind oder die das für diese Altersklasse vorgesehene Leistungsniveau nicht erreichen, können nicht in der Leistungssportgruppe betreut und gefördert werden. Ihnen steht es frei, in das allgemeine Rudersportprogramm des MRV zu wechseln, das Sport, Gemeinschaft und auch die Teilnahme an selbst organisierten Wettkämpfen ermöglicht.

Analog gilt dies für die Seniorenmannschaften B und A, wobei der erforderliche Trainingsumfang sowie die Anforderungen und sportlichen Zielsetzungen entsprechend höher liegen. Generell entscheiden unsere Trainer in regelmäßiger Abstimmung mit dem für den Leistungssport verantwortlichen Vorstand anhand sportfachlicher und sozialer Kriterien, ob ein Athlet intensiv betreut und gefördert wird oder ob dies – ggf. auch mit Rücksicht auf die gesamte Trainingsgruppe – nicht sinnvoll ist.

Die aktuelle Zielmatrix für die einzelnen Gruppen ist in der Tabelle auf der letzten Seite abgebildet.

## Trainingsverpflichtung

Die Trainingsverpflichtung ist eine alte Tradition des Mainzer Ruder-Vereins. Sie bietet für Ruderer eine Chance, sich vollumfänglich mit dem Verein und dem Leistungssport zu identifizieren und dies im Verein zu dokumentieren. Wir erwarten die Teilnahme an diesem Ritual, das regelmäßig beim Anrudern am 1. Mai für die folgende Saison stattfindet, von allen Athleten ab der Junior B-Klasse.

## Schulrudern

Wir sind Partner mehrerer Schulen aus Mainz und dem Umland, die im und mit dem MRV Schulrudern anbieten. Die Schulruder-AGs werden durch den MRV mit dem Ziel unterstützt, Schüler für den Rudersport zu begeistern und talentierte Sportler für die Leistungssportgruppen gewinnen und rekrutieren zu können.

## Sponsoring

Der MRV tritt hinter Vermarktungsansprüchen der Deutschen Rudernationalmannschaft zurück, behält sich aber die übrigen Vermarktungsrechte seiner Athleten ausdrücklich vor. Der MRV unterstützt die Vermarktung seiner Athleten. Die Ruderer des MRV erklären sich mit der Veröffentlichung von Fotos nach dem Kunsturhebergesetz im Rahmen von Sponsoringvereinbarungen des MRV einverstanden. Individualsponsorenverträge müssen vom MRV genehmigt werden.



## Rudersport (Freizeitrudern)

Rudersport wird im vorliegenden Konzept als Nicht-Leistungssport aufgefasst. Rudern als Freizeitsport wird in regelmäßigen Trainingsgruppen für Erwachsene (in Ausnahmen für Jugendliche ab 17 Jahren) angeboten bzw. von erfahrenen Mitgliedern selbstständig organisiert. Neben dem Fahrtenrudern am MRV gehören hierzu Wanderfahrten ebenso wie unterschiedliche Wettkampfformen der 2ten Wettkampfebene, wie zum Beispiel das Masters-Rudern oder die Ruder Bundesliga.

Auch Vereinsmannschaften der 2ten Wettkampfebene repräsentieren den MRV nach Außen, und haben in ihrem Auftreten den gleichen Anforderungen wie im Leistungssport zu entsprechen.

Der MRV bietet zudem Unternehmen eine Plattform, um in einem gemeinsam mit dem MRV festzulegenden Rahmen Firmenrudern ausüben zu können.

Das Ressort „Rudersport“ wird im Vorstand durch ein Vorstandsmitglied vertreten.

### Training und Kurse

Anfängern im Rudersport wird zunächst ein kostenpflichtiges Schnuppertraining und im Anschluss eine ebenfalls kostenpflichtige 5-wöchige Ausbildung angeboten. Individuell können darüber hinaus auch Trainerstunden vereinbart werden. Grundsätzlich kann im Bereich des Rudersports nur mit abgeschlossenem Ruderkurs oder nach Freigabe des Ruderwarts gerudert werden.

### Organisation

Die Koordination des Rudersports inklusive der Boots- und Materialnutzung obliegt dem verantwortlichen Ruderwart Breitensport, der ebenso zentraler Ansprechpartner für Wanderfahrten ist.

Mannschaften der Ruder Bundesliga werden von einem Mannschaftssprecher sowie dem zuständigen Trainer vertreten.



## Zielmatrix Trainingsgruppen Mainzer Ruder-Verein

### Anlage: Zielmatrix für die Trainingsgruppen des Leistungssports

Trainingsgruppe	Qualitative Ziele	Quantitative Ziele	Gruppenziele
<b>Junior C (U15)</b>	Erlernen der Grundlagen des Ruderns; Heranführung an den Wettkampfsport (gezielte Schaffung von Druck- und Stress-Situationen im Training); Schaffung physischer Grundlagen; breit aufgestelltes Training inkl. nicht-sportartspezifischer Elemente; Sicherheitsaspekte (Umgang mit Material, Umwelt und Gefahren)	Potenzial BW	Alle Finale BW (möglichst JW 4x und JM 4x)
<b>Junior B (U17)</b>	Ausbildung einer Wettkämpfer-Mentalität; Stärkung physischer Grundlagen; breites Ausdauertraining (inkl. Rennrad, Laufen, Skilanglauf, Schwimmen); breite Ausbildung in allen Bootsklassen; Verbesserung der individuellen Rudertechnik; Unterstützung von ganzheitlicher Persönlichkeitsentwicklung und sozialer Kompetenz	Top 10 DJM (mind. B-Finale); mind. Landeskader	Medaillen DJM Teilnahme/Medaillen Baltic-Cup
<b>Junior A (U19)</b>	Etablierung im Leistungs- und Wettkampfsport; Optimierung der individuellen Rudertechnik; Einführung trainingsbegleitender Maßnahmen (Physio, Ernährungsberatung); Unterstützung von ganzheitlicher Persönlichkeitsentwicklung und sozialer Kompetenz; Vereinbarkeit von Schule/Ausbildung/Beruf und Leistungssport	U19 WM-Ergo-Norm (2. Jahr); Top 6 DJM (A-Finale) mit Medaillen-Potenzial; mind. Landeskader	Bundeskader Medaillen DJM Teilnahme JWM
<b>Senior B (U23)</b>	Entwicklung auf internationales Spitzenniveau; Nutzung trainingsbegleitender Maßnahmen (Physio, Sportpsychologie, Ernährungsberatung); Vereinbarkeit von Ausbildung/Beruf und Leistungssport	U23 WM-Ergo-Norm; Medaillenpotenzial DJM; Bundeskader	Alle Bundeskader Medaillen DJM Teilnahme U23-WM
<b>Senior A</b>	Etablierung auf internationalem Spitzenniveau; Nutzung trainingsbegleitender Maßnahmen (Physio, Sportpsychologie, Ernährungsberatung); Vereinbarkeit von Ausbildung/Beruf und Leistungssport	Finalpotenzial DKM; Bundeskader	Alle Aktiven Bundeskader Medaillen DM Teilnahme WM

Stand 03/2022