



Heidelberger Ruderclub 1872 e.V.

Arbeitsgruppe Sportkonzept Rudern

Zusammenfassung Ergebnisse

Abgestimmt mit Vorstand am 16. November 2016



- Der Heidelberger Ruderklub verfolgt das Ziel, seinen Mitgliedern und Anfängern die Freude an den Sportarten Rudern und Rugby zu vermitteln.
- Mit dem Rudersportkonzept definiert der Heidelberger Ruderklub ausgehend vom aktuellen Status quo seine mittelfristige Ausrichtung.
- Die wesentlichen Ziele und Elemente für eine erfolgreiche sportliche Weiterentwicklung bilden den Schwerpunkt dieses Konzeptes.
- Das Sportkonzept beschreibt einen Rahmen und muss veränderbar sein. Es ist daher notwendig, das Konzept regelmäßig auf seine Aktualität zu überprüfen und bei Bedarf zu erweitern.

Vorgehensweise

- Die Arbeitsgruppe Sportkonzept wurde nach der außerordentlichen Mitgliederversammlung vom 4. Februar 2016 gegründet. Fünfzehn Mitglieder aus den Bereichen Leistungs- wie Breitensport, Trainer, ehrenamtliche Betreuer und engagierte sowie interessierte Mitglieder beteiligten sich.
- Im ersten Schritt wurde im Februar 2016 eine Ideensammlung mit folgenden Fragen durchgeführt: „Welche sportlichen Ziele würdet Ihr langfristig im HRK sehen?“ und „Welche Themen sind für Euch hierbei wichtig?“
- Im nächsten Schritt erfolgte eine Strukturierung aller Ideen mit Differenzierung nach Zielen und Maßnahmen unter folgenden Themen: „Leistungssport“, „Breitensport“, „Jugend“ und „Klubleben + Klima“.
- Die weitere Bearbeitung wurde in kleineren Gruppen durchgeführt. Hierbei wurden die Ziele mit Prioritäten versehen und schrittweise mit Maßnahmen hinterlegt.
- Die wesentlichen Ziele und Elemente für eine erfolgreiche sportliche Weiterentwicklung wurden als Sportkonzept in Kurzform formuliert.

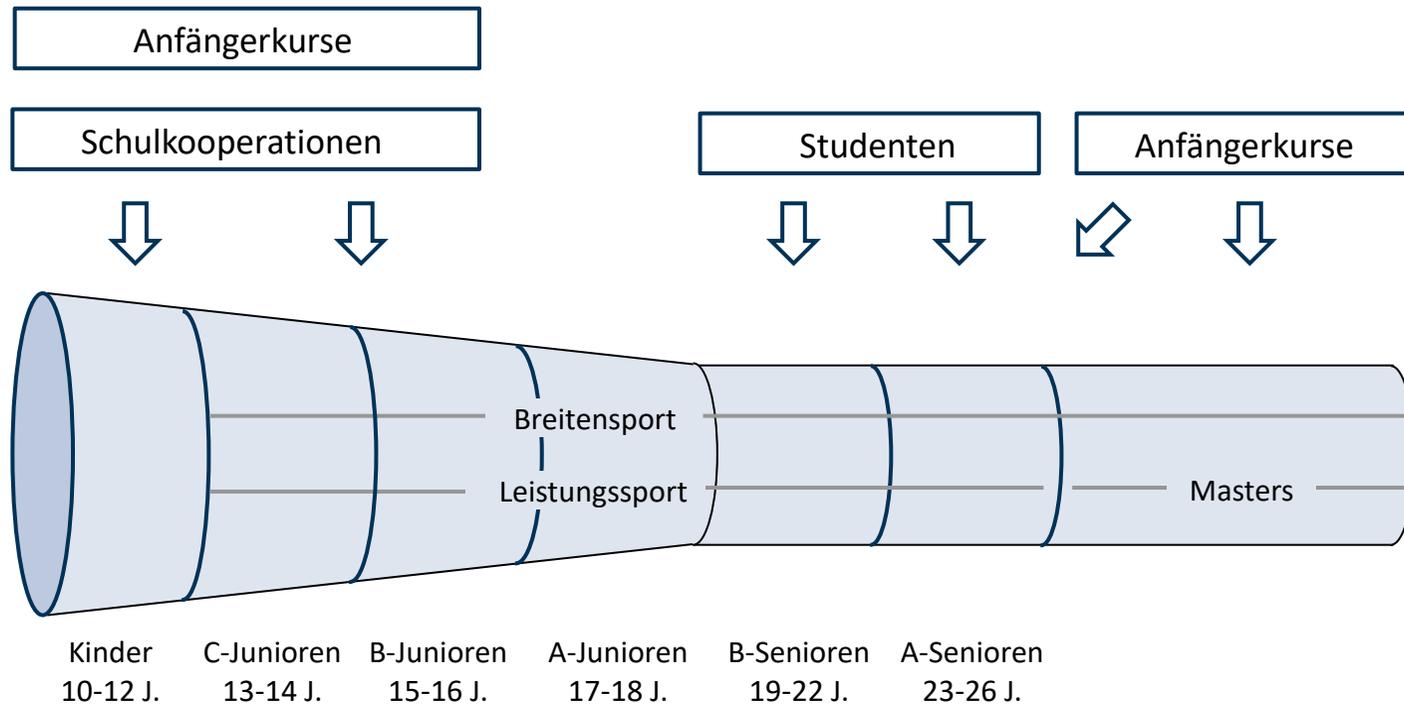
Sportkonzept Rudern überspannt alle Altersklassen und Aktiven

Im Jugendbereich sind insbesondere die Anfängerkurse und die Schulkooperationen für den HRK wichtig.

Ab der Altersstufe C-Junior erfolgt eine Fokussierung auf den Leistungssport. In der Jugend muss auch eine weniger intensive Ausübung (Breitensport) möglich sein.

Ausbildungsbedingt ist häufig ein Bruch mit 18-19 Jahren gegeben. Der HRK hat daher das Ziel, alle Ruderer, die als Student in die Universitätsstadt Heidelberg kommen, als Mitglied zu gewinnen.

Im Erwachsenenbereich stellen Anfängerkurse für den HRK eine wichtige Maßnahme zur Mitgliedergewinnung dar.



Unsere Ziele müssen ausgehend vom aktuellen Stand realistisch erreichbar sein.

Zeitliche Stufung:

- **Regional (BW)**
- **National**
- **International**

Die Betreuung muss erweitert und professionalisiert werden. Hierfür müssen zusätzliche Mittel bereitgestellt werden.

Die Basis ist breit anzulegen, damit Spitzensportler in einer Gruppe trainieren können und eine Leistungspyramide entstehen kann.

Leistungsüberprüfungen sind für Sportler obligatorisch.

Ziele

- Der HRK ist der leistungssportlich führende Verein in Baden-Württemberg.
- Mittelfristig: Teilnahme an Endläufen der Deutsche Meisterschaften
- Langfristig: HRK-Spitzensportler als Teilnehmer an Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen
- Langfristige Entwicklung der Sportler aus Jugendbereich sicherstellen.
- Mündige Athleten

Maßnahmen

- Stärkerer Fokus auf die Nachwuchsarbeit mit Bereitstellung von mehr Ressourcen (Betreuung und Bootsmaterial)
- Nicht nur Spitzen-Athleten fördern, sondern gesamte Trainingsgruppe, deren Mitglieder einen hohen Einsatz bringen und sich kontinuierlich entwickeln.
- Trainer- und Betreuer-Struktur erweitern
- Position Cheftrainer (Koordinator, fachliche Kompetenz) einrichten
- Tätigkeits- und Anforderungsprofile für alle Traineraufgaben erstellen
- Trainingsplanung und Leistungsdiagnostik mit externer Beratung
- Leistungsüberprüfungen zu fest definierten Zeitpunkten
- Zuordnung von Material regelmäßig prüfen, definieren und eindeutig kommunizieren

Die Arbeit im Jugendbereich ist entscheidend für die zukünftigen Erfolge des HRK.

Somit ist für diesen Bereich ein wesentlicher Teil der Ressourcen bereitzustellen.

Alle Trainer und Ausbilder des HRK verpflichten sich zur Einhaltung des DRV Ehrenkodex zum Schutz der anvertrauten Jugendlichen.

Neben der leistungssportlichen Ausrichtung und Ausbildung wird auch ein Angebot für Jugendliche geschaffen, die nur zwei Trainings-Termine wahrnehmen können oder wollen (Breitensport Jugend).

Ziele

- Langfristige Entwicklung von Talenten
- Breite Aufstellung im Jugendbereich als Unterbau für Pyramide mit Leistungssport an der Spitze
- Leistungssportgedanke wird bereits ab C-Jugend verankert, jedoch ist parallel auch eine Betreuung für Kinder ohne Druck in Richtung Leistungssport gegeben
- Die Ausbildung der Rudertechnik wird bereits ab der C-Jugend verfolgt.
- A-Jugend: ein Achter und ein 4x-
- B-Jugend: ein Achter und ein 4x+

Maßnahmen

- Trainer für A-Jugend, B-Jugend und C-Jugend per Vertrag binden
- Zukünftig eigene Trainer für B- und C-Jugend ausbilden
- Bootspark für Kinder und Jugend erweitern
- Mehr Helfer und Betreuer für Kindergruppe
- Eltern in Jugendarbeit einbinden
- Kooperationen mit Schulen weiter entwickeln
- Gruppenbildung fördern (2 Trainingslager/Jahr, Grillabende, Partys, Veranstaltungen)

Grundsätzliches Ziel:
max. 10 Aktive je
Trainer/Betreuer je
Einheit

Je nach Gruppe und
Aufwand kann die
Verantwortung auch
von einem 2-er Trainer-
Team übernommen
werden.

Technikarbeit auf
Wasser wird vom
Cheftrainer unterstützt.
Anzahl Einheiten richtet
sich nach Altersklasse
und Saison.

Trainer werden bei
Bedarf intern/ extern
unterstützt, z.B.
Ergometer- und
Athletik-Training.



	Kinder + BS Jugend	C-Jugend	B-Jugend	A-Jugend
Termine / Woche	2	3	5	6+
Verantwortung/ Organisation	Trainer Kinder	Trainer C-Jugend	Trainer B-Jugend	Trainer A-Jugend
Technik Wasser	-	C-J Trainer	B-J Trainer / Cheftrainer	Cheftrainer
Unterstützung	3 Übungsleiter			
Ergometer	-	C-J Trainer	1 Übungsleiter	Cheftrainer
Athletik	-	-	1 Übungsleiter	1 Übungsleiter

Je nach Gruppenstärke durch verantwortlichen Trainer oder mit Support

Verantwortung Cheftrainer: Organisation/Koordination Senioren und A-Jugend
Rudersportfachliche Verantwortung für Leistungssport: Technik, Trainingspläne, Leistungstests

Verantwortung Trainer: Organisation/Koordination der Trainingsgruppe, Umsetzung Trainingspläne, Regatten, Eltern

Die Mitglieder aus dem Breitensport stellen die stärkste Beitragsgruppe und unterstützen damit wesentlich den Leistungssport.

Dem Breitensport ist ein hoher Stellenwert beizumessen.

In Bezug auf den Bootspark und die Betreuung sind gute Ressourcen bereitzustellen.

Im Breitensport besteht unter den etablierten Mitglieder eine ausgeprägte „Grüppchenbildung“, die für neue Mitglieder geöffnet werden muss.

Ziele

- Lange aktive Vereinszugehörigkeit von Anfängern, bessere Integration
- Kontinuierliche Betreuung der Termine „Betreutes Rudern“
- Rudertechnik verbessern
- Teilnahme an Wettkämpfen (Langstrecken, Masters-Regatten)
- Rudern im Rennboot (unter Betreuung, nach Praxisprüfung)
- Kompetente Anleitung für Fitness-/Krafttraining
- Gepflegter Bootspark

Maßnahmen

- Zeitbegrenzte Patenschaften für Anfänger (1 Pate / 4 Anfänger für 2 Monate)
- Helfer aus Studentengruppe für Breitensport gewinnen
- Trainer für „Fortgeschrittenen Breitensport“
- Regelmäßige Rennbootkurse
- Techniktraining mit Videoauswertung
- Bootskunde, Bootseinstellung vermitteln



Die Themensammlung hat gezeigt, dass es neben den direkten sportlichen Zielen insbesondere auch um die Atmosphäre geht, in der wir unseren Sport ausüben.

Für die Erreichung eines Großteils der Ziele ist es wichtig, dass ein persönlicher Kontakt zwischen den Klubmitgliedern besteht. Dieser Kontakt muss entwickelt und gefördert werden.

Die Verantwortung für die Durchführung der Maßnahmen liegt schwerpunktmäßig beim erweiterten Vorstand, aber auch bei allen Mitgliedern.

Ziele

- Klub, der wie eine große Familie ist, wo es Spaß macht hinzugehen.
- Aktive Mitglieder, die maßgeblich zur Gestaltung des Klublebens beitragen.
- Rudern ist (sollte) ein Mannschaftssport (sein), weniger Klübchen untereinander, mehr gruppenübergreifende Aktionen
- Offenes, vertrauensvolles Miteinander; auch wenn nicht alles im vollen Einverständnis passiert: Akzeptanz von Entscheidungen
- Etablieren einer Kommunikationsmöglichkeit für offenen Austausch von Anregungen und Problemen
- Akzeptanz einer studentischen Community, Studenten auch außerhalb des Ruderns fördern (Netzwerk, Praktika, ...)

Maßnahmen

- Gemeinsame Feste
- Regelmäßige Grillabende im Sommer
- Anrudern 1. Mai, Interne Regatta, Nikolausrudern
- Gemeinsame Arbeitseinsätze (Regatta, Bootshaustage, Bootstage)
- Regelmäßige Präsenz des Vorstands / erweiterten Vorstands zu Ruderzeiten
- Stammtische, Ausflüge
- Trainingslager
- Tageswanderfahrten und Wochenendwanderfahrten
- Interne Informationen über Newsletter, Facebook, Homepage
- Tafel unten am Treppenaufgang

Kommentar

- Einige Themen resultieren aus der aktuellen Situation in den Jahren 2015 / 2016.
- Die Maßnahmen zur Erreichung der Ziele erfordern keine besonderen finanziellen Mittel.
- Entscheidend ist eine möglichst große Anzahl von Mitgliedern, die aktive Rollen in den genannten Maßnahmen übernehmen.
- Eine Aufgabe für den erweiterten Vorstand des HRK liegt in der Initiierung von Aktivitäten und der Suche nach Personen, die für ausgewählte Aufgaben die Verantwortung übernehmen.