

## Mannschaftsbildungsprozess für BRV-Auswahlboote

Das Mannschaftsbildungskonzept des BRV hat sich vom Grundsatz bewährt. Es kann in den Bereichen JF B, JM B und JM B Lgw. zu schlagkräftigen Mannschaftsbooten und zu zählbaren Erfolgen beitragen. Somit wird das bisherige Konzept in seinen Grundzügen auf die Saison 2016 übertragen. Veränderungen gibt es insbesondere in der Terminplanung, durch die Abschaffung der Seat Races und darüber hinaus in einzelnen Details, die sich als noch nicht optimal erwiesen haben.

Als Eingangsvoraussetzungen bleiben die Teilnahme an den Langstreckentests des BRV und die Abgabe von Ergebnissen des Ergometer Wettkampftests erhalten. Der Ergometer Test fließt im Rahmen der Maßnahmen im Ostertrainingslager in die Formierung einer ersten Regattamannschaft ein. Grundsätzlich wird die Auswahl der Sportler in der Altersklasse U17 auf der Grundlage von Ergebnissen im Einer betrachtet, was die Bildung von Riemen-Booten, nach Absprache mit dem Landestrainer bei entsprechend hohem Niveau nicht ausschließt.

Die Rangliste wird zu Beginn des Oster-Trainingslagers in München ausgefahren. Dieses Vorgehen bietet sich an, da die Rangliste von Beginn an für die Mannschaftsbildung berücksichtigt werden kann. Für alle Teilnehmer an diesen Maßnahmen wird vorausgesetzt, dass diese auch für die Mannschaftsbildung zur Verfügung stehen. Der Schwerpunkt der Mannschaftsbildung liegt auf der Bildung schlagkräftiger Großboote. Sollte sich kein erfolgversprechendes Projekt ergeben oder ist eine andere Bootsklasse erfolgversprechender, wird diese weiterverfolgt. Analog zu diesem Vorgehen können bei entsprechend vielen leistungsstarken Sportlerinnen und Sportlern auch mehrere Bootsklassen parallel gebildet werden. Wünschenswert ist in jedem Fall, dass die leistungsstärksten Sportler für die Mannschaftsbildung zur Verfügung stehen. Das Ziel der bayernweiten Zusammenarbeit ist die Optimierung des Erfolgs für unsere besten Sportlerinnen und Sportler. Unter Optimierung ist zu verstehen, dass wir möglichst viele Sportler in die A-Finalrennen der Deutschen Jahrgangsmesterschaft bringen und diese mit um die Vergabe der Medaillen rudern. Insbesondere werden bei der Zusammensetzung der Boote, die Erfolgchancen in allen Bootsklassen und Besetzungen berücksichtigt.

## Ziele

Die folgende Zielsetzung bleibt weiterhin auch für 2016 bestehen:

*Der Bayerische Ruderverband möchte über die Bildung von Auswahlmannschaften besonders talentierte Sportler fördern. Diesen Sportlern soll die Möglichkeit gegeben werden mit den besten Sportlern, die innerhalb Bayerns rudern, zusammen in einem Boot zu sitzen. Die Betreuung der Boote soll federführend durch einen der beteiligten Vereinstrainer erfolgen. Die Betreuung wird durch den Landestrainer und die Landeshonorartrainer unterstützt. Die Bootsklasse wird dabei so groß wie möglich gewählt. Das heißt, bei entsprechender Zahl an Sportlern hat die Besetzung von Großbooten Priorität.*

*Ziel ist das Erreichen des A Finales und möglichst der Gewinn von Medaillen beim Zielwettkampf durch die Auswahlmannschaften. Sollte sich in einem Disziplin-Bereich kein schlagkräftiges Boot formieren lassen, das das geforderte Ziel erreichen kann, wird hier kein Auswahlboot durch den BRV gebildet. Analog dazu können im umgekehrten Fall, wenn sich sehr viele leistungsstarke Sportler eines Disziplin-Bereichs um die Plätze im Mannschaftsboot bewerben, auch mehrere Boote gebildet werden.*

*Die Sportler sollen einen Bezug zum System „Leistungssport“ bekommen und lernen mit Siegen und auch mit Niederlagen umgehen zu können. Die Ausbildung dieser Fähigkeit soll durch die Trainer unterstützt werden und dazu beitragen die Sportler langfristig im Leistungssport zu halten und den Übergang in die nächste Altersklasse zu sichern.*

*Durch die Zusammenarbeit der Sportler, Vereinstrainer, Landeshonorartrainer und dem Landestrainer werden die Sportler zum einen an ein langfristig orientiertes Training herangeführt und andererseits in ein leistungssportliches Training eingebunden, das die langfristige sportliche Entwicklung gewährleistet und auf eine solide Basis stellt.*

## **Voraussetzungen**

### **Teilnahme an Leistungsüberprüfungen**

Um eine Aussage über die Leistungsfähigkeit der Sportler zu erhalten, ist die Teilnahme an Leistungskontrollen für alle, die sich dem Prozess stellen wollen, obligatorisch. Ohne Leistung ist das wichtigste Kriterium für die Mannschaftsbildung nicht gegeben und ein objektiver Vergleich nicht möglich. Die Leistungsüberprüfungen setzen sich wie folgt zusammen:

- Ergometer-Wettkampftest
- Langstreckentest im Kleinboot
- Rangliste im Kleinboot

### **Teilnahme an BRV-Trainingslagern und Trainingszusammenführungen**

Damit die Sportler vor und während des Mannschaftsbildungsprozesses Fähigkeiten entwickeln, die sie in die Lage versetzen, gemeinsam mit anderen Sportlern ein Boot schnell zu bewegen, müssen gemeinsame Trainingsmaßnahmen zur Zusammenführung der Sportler und zur rudertechnischen Angleichung durchgeführt werden. Gemeinsames Training versetzt jeden Einzelnen in die Lage mit den anderen Kandidaten erfolgreiche Mannschaften zu bilden. Je mehr Übung die Sportler darin haben sich auf unterschiedliche Mannschaften einzustellen, umso leichter fällt es ihnen sich in der Mannschaftsbildungsphase durch gute Mannschaftsergebnisse positiv in Szene zu setzen. Folgende Trainingsmaßnahmen sind geplant:

- Sichtungtlehrgang (Herbst)
- Faschingslehrgang
- Osterlehrgang
- Pfingstlehrgang
- DJM Vorbereitungs-Wochenende
- dezentrale Trainingswochenenden

## Leistungssportliches Training

Die Sportart „Rudern“ ist sehr trainingsintensiv, wenn man erfolgreich sein will. Um unsere Sportler langfristig auf eine leistungssportliche Karriere vorzubereiten und die Grundlagen für spätere Spitzenleistungen zu legen müssen Trainingsumfänge/-häufigkeit schon im frühen Juniorealter entsprechend hoch gewählt werden (mind. 5 – 6 TE/Woche à 90 Minuten). Nur so lernen die Sportler das Training in ihren Lebensrhythmus zu integrieren. Um Leistungen auf einem hohen Niveau erzielen zu können, muss der Trainingszustand der gesamten Mannschaft einheitlich hoch sein. Wer im Anfängeralter noch mit einem körperlichem Vorsprung und/oder Bewegungstalent auch bei relativ geringem Trainingsaufwand einfach Erfolge einfahren konnte, wird in der Juniorenklasse schnell an seine Grenzen stoßen und in den späteren Juniorenjahren den Anschluss nicht halten können.

## Zeitlicher Ablauf

Im **Herbst** findet der **Sichtungslehrgang** für alle Bewerber um die Mannschaftsbildung statt, der einen ersten Eindruck von der jeweiligen Gruppenstärke und Leistungsfähigkeit vermittelt.

Eingangsvoraussetzung für die Teilnahme am Sichtungslehrgang ist die Abgabe eines Ergometer-Eingangstest (Wettkampfdistanz) und die Teilnahme an der BRV-Langstrecke. Der Lehrgang soll erste Akzente in Richtung „Rudern im Mannschaftsboot“ setzen und Aspekte des regelmäßigen Trainings verdeutlichen.

Der **Faschingslehrgang** bildet den Auftakt in das neue Ruderjahr. Im Lehrgang liegt der Schwerpunkt auf der rudertechnischen Ausbildung und Mannschaftsbootfähigkeit. Weitere **Trainingswochenenden** mit gleicher Zielstellung und das **Ski-Langlauf-Trainingslager** zur Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit werden über den Winter angeboten.

Zu Beginn des **Osterlehrgangs** werden die Ranglisten im Kleinboot ausgefahren. Bei den Ranglistenrennen werden Informationen zur individuellen Leistungsfähigkeit im Kleinboot über die Wettkampfdistanz gesammelt.

Als Eingangsvoraussetzung für die Einladung zur Mannschaftsbildung im Ostertrainingslager dienen die Werte der Ergometer-WK-Tests über den gesamten Winter und das Ergebnis der BRV-Langstrecke im Frühjahr. Folgende Werte sind Kriterium für eine Einladung zur BRV-Mannschaftsbildung:

Ergometer-WK-Test Zeit	off	LG
JM	5:05,0 min	5:15,0 min
JF	5:50,0 min	keine Vorgabe

BRV-Langstrecke Platzierung im Kleinboot	off	LG
JM Einer	10	8
JM Zweier	5	keine Vorgabe
JF	10	keine Vorgabe

Beide Tests müssen absolviert werden. Für die Einladung zur Mannschaftsbildung muss mindestens eines der oben genannten Kriterien erfüllt sein. Auch diejenigen, die bereits über ihren Ergometer-Wert qualifiziert sind, haben eine Startverpflichtung für den Langstreckentest. Aus beiden Werten wird ein Ranking erstellt, das die Setzung der Vorläufe der Ranglistenrennen im Osterlehgang ergibt. Zwei gute Ergebnisse oder ein gutes und ein schlechteres sind in diesem Fall für die Setzung besser als nur den Ergo Wert stehen zu haben. Für die Leichtgewichte gilt für den **Ergometer Test** das „CII-Gewicht“ (**Einer Gewicht + 2,5 kg**) und beim Langstreckentest das Einer-Gewicht.

### Ranglisten-Rennen

Zum Auftakt des Osterlehrgangs werden Ranglisten-Rennen auf der Regattastrecke München-Oberschleißheim ausgetragen. Ein Start bei den Ranglisten-Rennen steht denjenigen Sportlern offen, die sich am Mannschaftsbildungsprozess beteiligen wollen und die o.g. Kriterien (Ergo/ LS-Test) erfüllen. Die Terminierung gewährleistet eine gute Vorbereitung für die Ranglistenrennen, da die Kleinboote für den BRV-Langstreckentest zwei Wochen zuvor vorbereitet wurden und anschließend eine Vorbereitung auf die Wettkampfstrecke erfolgen kann.

Die Rangliste wird mit Vorlauf am Vormittag und Finale am Nachmittag ausgetragen. Die Vorläufe werden entsprechend der Vorleistung (Langstrecke und Ergometer Test) gesetzt. Teilnehmer, die aus einem der beiden Tests kein Ergebnis haben, werden in der entsprechenden Wertung auf den letzten Platz gesetzt. Die Qualifikation für die Finalrennen erfolgt nach folgendem Schema:

bis 7 Boote	keine Vorläufe	nur Finale
8 bis 12 Boote	zwei Vorläufe	Die Plätze 1 - 3 jedes Vorlaufs qualifizieren sich für das Finale A; die übrigen bestreiten das Finale B
13 bis 14 Boote	zwei Vorläufe	Die Plätze 1 - 3 jedes Vorlaufs qualifizieren sich für das Finale A; das jeweils letzte Boot eines Vorlaufs scheidet aus; die übrigen bestreiten das Finale B

15 bis 18 Boote	drei Vorläufe	Die Plätze 1 - 2 jedes Vorlaufs qualifizieren sich für das Finale A; Die Plätze 3 - 4 jedes Vorlaufs qualifizieren sich für das Finale B; die übrigen bestreiten das Finale C
19 bis 21 Boote	drei Vorläufe	Die Plätze 1 - 2 jedes Vorlaufs qualifizieren sich für das Finale A; Die Plätze 3 - 4 jedes Vorlaufs qualifizieren sich für das Finale B; das jeweils letzte Boot eines Vorlaufs scheidet aus; die übrigen bestreiten das Finale C

Bei gleichwertigen Ergebnissen in den Mannschaftsbooten während der Regattasaison ist für die Besetzung der Auswahlboote für die Jugendmeisterschaft das Ergebnis der Rangliste ausschlaggebend.

### Entscheidung über die Bildung einer BRV-Mannschaft

Auf Grundlage der Ergebnisse der Ranglistenrennen und des Ergometer-WK-Tests sowie des Eindrucks des Landestrainers werden für die erste Regatta der Saison in Mannheim die Mannschaften gebildet.

Die Gewichtung der Kriterien für die Mannschaftsbildung ist hierbei:

- Ranglistenergebnis: 50%
- Ergometer-WK-Test-Ergebnis: 30%
- Eindruck Landestrainer: 20%

Grundsätzlich sollen zu allen Regatten Mittel- und Großboote an den Start gehen. Durch das Tauschen der Bootsbesetzung soll sich die stärkste Bootsbesetzung hervorheben. Ebenso sollen die Möglichkeiten in allen Bootsklassen ausgelotet werden. Zur Junioren-Regatta Hamburg stehen die Sportler, die für die Besetzung des stärksten Bootes in Frage kommen fest. Die Regatta dient dann insbesondere dem Abprüfen der Chancen in den einzelnen Bootsklassen. Die Entscheidung über die Bootsklasse, in der die Deutsche Jahrgangsmesterschaft bestritten wird, fällt unter der Voraussetzung, dass die erfolgversprechendste Bootsklasse und bei gleichen Chancen die größere Bootsklasse beschickt wird.

Im Einzelfall entscheidet der Landestrainer auf Grundlage der niedergeschriebenen Kriterien und in Absprache mit den beteiligten Trainern (Landeshonorartrainer, Bootstrainer und Vereinstrainer) über die Bootsbesetzung.

Sportler, deren Leistungen nicht erwarten lassen, dass sie es in das Auswahlboot schaffen, sollen möglichst früh aus der Mannschaftsbildung herausgenommen werden, um sie für andere Mannschaften einsetzbar zu machen. Der frühestmögliche Zeitpunkt dazu ist nach der ersten Zusammenführung durch die Kleinboot-Rangliste. Sollte ein Sportler aus nachvollziehbaren Gründen (Krankheit, Prüfungen etc.) nicht an der Kleinboot-Rangliste teilnehmen können, besteht bei entsprechender Vorleistung (Ergometer-WK-Test, Langstreckenergebnis) die Möglichkeit einer Nachnominierung für die Mannschaftsbildung durch den Landestrainer. Nur Sportler mit sehr hohem individuellem Leistungsniveau können im Fall einer Nichtteilnahme an den Mannschaftsbildungsmaßnahmen in den Osterferien noch Berücksichtigung finden.

## Leichtgewichte

Voraussetzung für die Einbeziehung in die Mannschaftsbildung ist die individuelle Einhaltung der Gewichtsgrenze. Für jeden Sportler wird vorausgesetzt, dass er das Mannschaftsgewicht zur ersten Regatta erreicht. Nur in Ausnahmefällen können sehr leistungsstarke Athleten, die das Mannschaftsgewicht überschreiten, Berücksichtigung finden. Voraussetzung für die Einbeziehung von Sportlern, die über dem Mannschaftsgewicht liegen, ist zum einen das Vorhandensein eines Sportlers in der Kernmannschaft des Mannschaftsbootes, der für den Gewichtsausgleich sorgen kann und weiterhin die sehr hohe Leistungsfähigkeit des Sportlers (Ergometer Wert, Rangliste).

Da wir es in den Junior-Klassen mit Heranwachsenden zu tun haben, müssen wir uns als Trainer unserer Verantwortung gegenüber den Sportlern bewusst sein. Es sollten nur Sportler, die auch tatsächlich Leichtgewichte sind, in Leichtgewichtsrennen gemeldet werden. Dasselbe gilt entsprechend auch für die Mannschaftsbildung zu den BRV-Auswahlbooten. Unter einem „echten Leichtgewicht“ ist in diesem Zusammenhang zu verstehen, dass kein Sportler sich mit dem Essen und/oder Trinken einschränken muss, um das entsprechende Gewicht zu erreichen. Bei Missachtung dieser Regel können unabsehbare Einschränkungen in der körperlichen und sportlichen Entwicklung die Folge sein. Jedem Sportler steht ebenfalls der Weg in den Schwergewichtsbereich offen. Insbesondere im Wintertraining müssen wir die körperliche Entwicklung der Sportler fördern. Sollte sich dabei im Frühjahr herausstellen, dass die Sportler in den Gewichtsgrenzen für Leichtgewichte liegen, können sie in den entsprechenden Rennen gemeldet werden. Sollten die Körpergewichte der Sportler darüber liegen, ist ein Start in Leichtgewichtsrennen ausgeschlossen!

Als Ausgangsvoraussetzungen für Leichtgewichte gelten folgende Gewichte:

- Ergometer-Test: Einer-Gewicht + 2,5kg
- Frühjahrslangstreckentest: Einer-Gewicht
- Rangliste: Einer-Gewicht

Sportler, die eine dieser Voraussetzungen nicht erfüllen, können natürlich in den Mannschaftsbildungsprozess der Schwergewichte einbezogen werden.

Bei der Entscheidung über die endgültige Bootsbesetzung für die Jugendmeisterschaft wird analog der Vorgehensweise bei den Schwergewichten nach Ranglisten-Ergebnis entschieden, sofern die Kombination das Mannschaftsgewicht erreicht.

## Weiterer Prozess in der Regattasaison

Über die Regattasaison sollen die in einer Mannschaft am stärksten agierenden Sportler ermittelt werden, um das stärkste Boot besetzen zu können. Weiterhin muss die Entscheidung über die Zielbootklasse(n) gefällt werden.

### München

Nach den ersten Regatta-Ergebnissen aus Mannheim können in München Veränderungen in den Mannschaftsbooten mit anderen Sportlern getestet werden. Insbesondere werden Mittel- und Großboote besetzt.

### **Köln**

Die Regatta Köln bietet die Möglichkeit einzelne Sportler um eine Kernmannschaft herum auszutauschen und evtl. Veränderungen durch diese Maßnahmen zu erkennen. Anschließend kann eine Entscheidung über die Besetzung des Großbootes fallen.

### **Hamburg**

Zur Junioren-Regatta in Hamburg sollen noch einmal alle Chancen in Klein-, Mittel- und Großboot ausgelotet werden, um die endgültige Entscheidung über die Zielbootklasse zu fällen. Je nach Konstellation können nur noch ausgewählte Bootsklassen getestet werden, da nur die Teilnahme am Rennen am Samstag auch zu einer Berücksichtigung bei der Setzung am Sonntag führt. Ein sinnvoller Test ist für den jeweiligen Sportler daher nur in maximal zwei Bootsklassen möglich.

### **Start auf der Deutschen Jugend- und Jahrgangsmeisterschaft**

Auf der Meisterschaft soll grundsätzlich in der größtmöglichen Bootsklasse gestartet werden. Wenn sich über den Verlauf der Regattasaison herausgestellt hat, dass andere Bootsklassen nicht vielversprechender sind als das Großboot, wird auch in diesem angetreten. Ein Doppelstart ist in den Skull-Bootsklassen grundsätzlich nicht vorgesehen.