



KRAFT SPORT VEREIN RUM

6063 Rum, Birkengasse 4



Obmann: Harald Steiner, 6065 Thaur, Prentenweg 17

Bankverbindung: Raiffeisenkasse Rum, BIC: RZTIAT22310, IBAN: AT423631000000010660

ZVR: 906689375 / www.ksv-rum.at / @Mail: ksv-rum@gmx.at

„rumer youngsters – lift for gold“

Unter dem Motto „rumer youngsters – lift for gold“ wurde im Jahre 2013 vom KSV-RUM eine Trainingsgruppe mit 12 Nachwuchshebern – davon 2 Mädchen gegründet. Das Alter der Mädels und Burschen war zwischen 10 und 14 Jahren. Unter der Leitung der beiden erfahrenen hauptverantwortlichen Trainer Werner Uran und Martin Schneider wurden die Youngsters in die hohe Kunst des Gewichthebens eingeführt. Hier stand am Anfang das Erlernen der Technik mit 5 kg-Schüler-Hanteln im Vordergrund. Parallel dazu wurde an der Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten, der Schnelligkeit und der Grundkraft im Zuge einer allgemeinen Körperausbildung (Hallentraining) gearbeitet. Diese vielseitige körperliche Ausbildung wurde forciert um erstens – bei österr. Schülermeisterschaften (Gewichtheben + Sprint – 3-Hopp-Sprung – Kugelschleudern) zu bestehen und zweitens – unsere Talente neben dem Gewichtheben auch in ihren anderen ausgeübten Sportarten zu fördern und Erfolge zu lukrieren.

Anfänglich standen 1 bis 2 Technikeinheiten / Woche mit Hanteln sowie 1 Hallentraining am Programm. Dieses Training wurde dann in den letzten beiden Jahren sukzessive ausgebaut und gesteigert. Dazu wurden unsere jungen Übungsleiter als Unterstützung ins Training integriert, damit sie Erfahrung im Umgang mit den Kindern sammeln konnten. Derzeit besteht das Training durchschnittlich aus 3 Hanteleinheiten sowie 1 bis 2 allgemeinen Trainingseinheiten / Woche.

Parallel dazu wurde die Entwicklung des Zusammengehörigkeitsgefühles der jungen Truppe mit spielerischen Akzenten gefördert. Darauf aufbauend wurde mit der Durchführung von gemeinsamen Aktivitäten – Schwimmen – Kegeln – Minigolf – Bergwanderungen, usw. - dieses Gruppengefühl gefestigt. Hierbei war vor allem das Augenmerk darauf gerichtet die beiden Mädchen in die Trainingsgruppe zu integrieren und sie als „gleichwertige“ Mitglieder zu installieren.

Dazu kann ausgeführt werden, dass die beiden Mädchen nach 3 Jahren bereits eine Führungsrolle eingenommen haben. Victoria läßt es sich zum Beispiel nicht nehmen, für jeden der Gruppe zu seinem Geburtstag einen Kuchen zu backen, der dann nach einem Training in einer gemeinsamen Feier im Klubraum „vernichtet“ wird.

Der intensive Trainingsaufwand mit der Gruppe wurde bereits in mehrfacher Weise an die Trainer in Form von Goldmedaillen und Titeln zurückgegeben. So konnte die Trainingsgruppe bis jetzt 15 Siege bei internationalen Turnieren – 14 österr. Nachwuchstitel – 13 ASKÖ-Titel sowie 27 Tiroler Nachwuchstitel für ihren Verein erkämpfen. Mit diesem Projekt stieg der KSV-RUM inzwischen unter die stärksten 3 Vereine im Nachwuchsektor auf.

Mit Victoria Steiner (A-Kader) und Christoph Uran (B-Kader) fanden bereits 2 Mitglieder Aufnahme in den österr. Nationalkader. Victoria konnte bereits über 200 (zweihundert) neue Tiroler Rekorde in allen Altersklassen aufstellen und Anna Lamparter und Christoph Uran trugen sich ebenfalls in die Rekordlisten ein. Bundestrainer Johann Lechner hat bereits bestätigt, dass Anna Lamparter mit Jahreswechsel als 3. Mitglied dieser jungen Trainingsgruppe in den Nationalkader aufgenommen wird.

Zur Verdeutlichung der Vielseitigkeit der körperlichen Ausbildung der Trainingsgruppe einige Beispiele:

Victoria Steiner – A-Kader im Gewichtheben und Olympiahoffnungskader im Skeleton

Christoph Uran – B-Kader im Gewichtheben und bis 2015 im Tiroler Fußball-Landeskader

Samuel Maier – Österr. U 17-Vize Gewichtheben und Teilnehmer bei der YOG 2016 im Skeleton

Johannes Lamparter – ASKÖ-Bundesmeister Gewichtheben und Österr. Meister Nordische Kombination 2016 - seit September ist Johannes Schüler des Skigymnasium Stams

Das kurzfristige Ziel der Trainer ist es die gesamte Gruppe „bei der Stange zu halten“ um sie über die schwierige Zeit der Pubertät zu begleiten. Durch ihre Freude am Training sollen zusätzlich noch weitere Freunde und Bekannte – vor allem auch Mädchen – in die Gruppe aufgenommen werden. Längerfristig ist das Ziel einem Mitglied der „Rumer Youngsters“ in 8 Jahren auf der Wettkampftreppe der Olympischen Spiele die Daumen halten zu können, wenn sie für Österreich um Medaillen kämpfen.

Deshalb zum Abschluss unser Leitspruch – „rumer youngsters – lift for gold – Kraft frei“

Projektverantwortlicher: Werner URAN, Johannesweg 8a, 6067 Absam – ksv-rum@gmx.at