



Leitfaden – Trial - Training



Einleitung

- Ich werde im Folgenden die wichtigsten Punkte und Fakten im Trial-Sport, bzw. auch den fortgeschrittenen Trial-Sport darstellen.
- Basierend zum Großteil aus allgemeiner persönlicher Erfahrung, Erfahrung von Nationalmannschaftskollegen, aber auch von meinem Absolvierten Trainer-C Lehrgang.
- Alles in allem sollen diese Infos euch einen groben Überblick verschaffen, über Sachen und Infos, die für den Trial-Sport von Bedeutung sind und was wir/ihr umsetzen könnt.
- Wie bereits in der Mail angekündigt, wird diese Datei euch nur einen Überblick verschaffen... Es wird keinesfalls möglich sein alles zu beschreiben, geschweige denn werden neue Welt-Elite Trial-Champions erzogen.
- Dies sollte aber im Laufe der Datei sehr schnell von alleine deutlich werden und dass ggf. noch viel Luft nach oben ist.
- Hier zu Beginn eine sehr gute Dokumentation über: „Trial – Fascination of a sport“



Eine perfekt gelungene Darstellung des kompletten Trialsports von Marcus Gelhard.

(Abschlussarbeit für seine Medien-Ausbildung, Anforderung: ohne eigen Kommentar, nur Fremdgehör)

<http://vimeo.com/3043794>

Entwicklungsstufen im Trial

- Fundamental wichtig ist es, zu wissen wo man „steht“.
- Um euch einen groben Überblick zu verschaffen, wo Einsteiger/Fortgeschrittene Heiko/VollProfis auf das Training etc. bezogen stehen, habe ich auf der folgenden Seite eine kleine Einordnung zur allgemeinen Orientierung gemacht.

-
- Falls sich jemand genauer dafür Interessiert, wie Vollprofi-Sportler anderer Sportarten so trainieren (die wir aus Fernseh und co. kennen) ... und was eigentlich dazu gehört, „eine Ski Abfahrt zufahren oder Eis-Schnell-Läufer zu sein“. Hier eine kleine Auswahl an Videos.
 - Hat mich damals, als ich die Videos das erste mal gesehen hab, extremst fasziniert und tut es auch jetzt wieder aufs Neue!!
(auch wenn es absolut krass übertrieben ist, was die Leute durchziehen ☺ aber von nichts, kommt nichts...)

Apollo Ohno – Eisschnellläufer (60km/h)

<http://www.youtube.com/watch?v=xdKiY92WE40&feature=fvwrel>

Lindsey Vonn – Ski Abfahrt / Super-G

<http://www.youtube.com/watch?v=BS1Z45JVnJw>
<http://www.youtube.com/watch?v=tnGorzSm5Rk>

DeFrancosGym – Sprungkrafttraining

http://www.youtube.com/watch?v=VUHXKSOvcgE&feature=channel_video_title

„Im Körper eines Topathleten“

Stefan Holm / Donald Thomas – Hochsprung (Teil 1 von 5)

<http://www.youtube.com/watch?v=FBgdsITpZe8&playnext=1&list=PLC5305F7F89D44509>

Michael Phelps – Schwimmen (Teil 1 von 5)

<http://www.youtube.com/watch?v=BkDuIKFKTml>

Entwicklungsstufen im Trial

Einsteiger

- **1** Trial
- **2** Trial
- Ausgleichssportart

Fortgeschritten

- **3** Trial
- Ausgleichssportart
- Stabilisationsübungen
(Disbalancen/Haltungsmuskulatur)
- **4** Trial
- (Ausgleichssportart)
- Allgemeines Fitness-Studio-Training
- Stabilisationsübungen
(Disbalancen / Haltungsmuskulatur etc.)

(ab Klasse Junioren, sehr sinnvoll)

- **5** Trial
- (Ausgleichssportart)
- Fitness-Studio-Training
(Kraftsteigerungsorientiert etc.)
- Stabilisationsübungen
(Disbalancen/Haltungsmuskulatur etc.)

(~notwendig/sinnvoll für Klasse Elite)

- **6** Trial
- (Ausgleichssportart)
- Fitness-Studio-Training
(Kraftsteigerungsorientiert)
(spezifisches Krafttraining, Trial etc.)
- Stabilisationsübungen
(Disbalancen / Haltungsmuskulatur etc.)
- Dehnen (Beweglichkeitssteigerung)

Semi-Professionell

- **7** Trial (spezifisch)
(unterschiedliche Techniken pro Trainingseinheit)
- (Ausgleichssportart)
- Fitness-Studio-Training
(Kraftsteigerungsorientiert)
(spezifisches Krafttraining, Trial etc.)
- Sprungkrafttraining spezifisch...
- Stabilisationsübungen
(Disbalancen / Haltungsmuskulatur etc.)
- Dehnen (Beweglichkeitssteigerung)

Welt-Elite (80% Hauptberuflich), Professionell

- **8** Trial (spezifisch)
(unterschiedliche Techniken pro Trainingseinheit)
(Doppeltraining, 2 Einheiten/Tag, morgens+mittags)
- (Ausgleichssportart)
- Fitness-Studio-Training
(Kraftsteigerungsorientiert)
(spezifisches Krafttraining, Trial etc.)
- Sprungkrafttraining spezifisch...
- Stabilisationsübungen
(Disbalancen / Haltungsmuskulatur etc.)
- Dehnen (Beweglichkeitssteigerung)
- Yoga o.ä.
- Psychologisches Training
- Spezifische Ernährungsberatung
(Professionelle Unterstützung allgemein,
Sport Uni / Olympia-Stützpunkt / 4
Performance Athletique usw...)

- Die Einteilung ist nur eine grobe Einordnung, sowie auch die Tätigkeiten innerhalb der Gruppen, sind absolut nicht verbindlich und nur ungefähre Einordnungen.
- Jede Person ist anders und muss für sich das beste finden.
- Ich würde mich persönlich bei ~6,5 einordnen...

- Auch wenn es keiner wahrhaben möchte... aber wir haben alle klein angefangen, sowohl ich, als auch der Juioren-Weltmeister Abel Mustieles (siehe Bild)... und alle anderen 😊
- Dieser Gedanke sollte man sich ab und zu mal wieder in den Kopf setzen!
- Es motiviert sehr stark und lässt auch jeden Anfänger (schnell) positive Fortschritte machen.





Trainingstagebuch /Plan

- Wie in den vorherigen Seiten zu erkennen war, wird ein „Trainingsplan/Trainingstagebuch“ erwähnt.
- Das ganze hört sich in erster Linie sehr „kindisch/weiblich“ an... Ist jedoch eine, ab einem bestimmten Trainingspensum/Niveau, unerlässliche Hilfe.
(Zudem auch ggf. motivationsfördernd, siehe Thema „Motivation“)
- Auf der folgenden Seite befindet sich ein kleiner Beispiel-Auszug meines Trainingsplanes, mit ein paar Erläuterungen etc.
- Eigenschaften / Vorteile des Trainingstagebuchs/Plans
 - - gezielte Leistungserkennung (Steigerung etc.)
 - - guter Überblick über Ruhetage / Trainingstage / etc.
 - - Rückblick auf vorhergehende (ähnliche) Trainingssituationen etc.
 - - (Abschätzen des Trainingspensums)
 - - Vorrausplanen von Terminen (Schulisch, Privat, Sport)

Trainingstagebuch

- Ein Trainingstagebuch ist die „kleinere“ Form der Trainingsmitschrift.
- Es handelt sich lediglich um das schriftliche Festhalten von Besonderheiten/Neuerungen/Verbesserungen im Training, in einem ungefähr regelmäßigen Zeitabstand (zb. 1-2mal pro Woche)
- Keine Romane, einfach nur kurze Stichworte.
- Zudem kann man sich Ziele für einen bestimmten (kommenden) Zeitraum stecken.
- (Habe Aufgrund genau dieser Infos hier (von Martin Engelhard, damals) angefangen diese kleinen Einträge in regelmäßigen Abständen zu verfassen) (2008)
- Im folgenden ein Beispiel... (Heiko Lehmann)

18.02.09

-Treter 105cm HR-Lastig
-Sidehop 105cm direkt auf beide Räder
-Roller auf beide Räder 105cm (3.Versuch) 1Kurbel
-Gaps und Aktionen im Sam Oliver Style... (Arme lang)
-Coust von 2Epal (quer) auf 105cm (längs) 150cm (1 Bike) 100% frontal - klappt aber noch nich ganz rüber (Reifen drauf wieder runter)

6.03.09

-Treter 104cm (hohl) 2x6er Stapel mit in der mitte 7 oben drauf
-Sidehop 104cm (hohl) ohne Hebeln
-Treter 106cm ohne rätschen 1,0 Kurbel auf beide Räder

Trainingsplan

- Der Trainingsplan ist die ausführlichere Form der Trainingsmitschrift.
- Es handelt sich hierbei eher um die „fortgeschrittene Variante“.
- Neben den, wie im Trainingstagebuch beschriebenen Besonderheiten/Neuerungen/Verbesserungen im Training, wird hier bereits im Vorraus ein grober Ablauf der Trainingseinheiten innerhalb der Woche und deren Einteilung (Trial/Fitness etc.) gemacht.
- Deshalb macht es Sinn, ihn täglich mit Daten zu füttern. Unterschiedlich stark natürlich. Dies bietet, sofern alle Tage dokumentiert sind, einen guten Gesamtüberblick über Training/Ruhezeit etc. → Stichwort „Übertraining“
- (Habe Aufgrund meiner WM-Teilnahme (09/2009, Thomas Mrohs / Hannes Herrmann) gemerkt, dass es teilweise einfach sinnlos ist, „vor sich hin zu trainieren“... Deshalb war der Vorsatz für 01/2010, der Trainingsplan, den ich bis heute durchgezogen habe und es auch keines Falls bereue. Ganz im Gegenteil 😊
- **Im folgenden ein Beispiel...** (Heiko Lehmann)
 - Februar 2011, relativ viel Zeit...
 - Juni 2010, WoldCup in Italien...

Trainingsplan

Februar 2011

Mo 7 Chill

Di FittiBeine+TrialHalle

Körpergewicht 64,2kg, Kniebeugen 40(10), 85kg(8³), Beinstrecker 12(8³), Beinbeuger 20,18,18(8), Abcoaster 23,20, BauchHardcore, paar gute Stretches... Haltung ganz ok.
Trial Halle, nicht viel los..., hauptsächlich Coust von 2€ auf 8€ unterschiedliche weiten aber alle unter 150cm, Technikanalyse RaphaelPils..., kranker Typ ;)

Mi FittiOberkörper+TrialHalle

63,9kg... Klimmzüge Rücken (+7kg) 10,7 Klimmzüge (+7kg) 9,6, ButterR 60(8)³, Butter 60(8)³, EngLatRück 45,50,50, Abcoaster 25,23, Stretching... Trial Halle, Ulrike und Lisa zu Besuch^^, ganz lustig, gechilltes hin und her, Gap 235cm Gap nice and save, Coust aufs VR mit 90° reindrehen (ala Giacomo Coustellier) sonst nix besonderes...

Do Chill

Fr FittiBeine+TrialHalle

64,3kg, Kniebeugen 40(10), 85kg(8³), Beinstrecker 14(8³), Beinbeuger 22(8) Abcoaster 23,20, Rücken im ganzen relativ stabil, wenig Knick, auch beim normalen sitzen sehr stabile Haltungsmuskulatur... ;) Trial Halle, nix mega brutales, paar Roller aber nix wirklich gutes gerissen, CoustVR ala Raphael wieder paar mal probiert..., 5€ unterschied... 165cm Abstand~

Sa TrialGelände

Top10 Party, Tübingen
(Mario/Simi)

Reifensidehops vom Stein ziemlich gut L+R geklärt, Gap oben an der großen Baumstamm-Sektion vom oberen in der Mitte auf den Stein (240cm?)

So TrialHerrenberg+Schwimmen

62Längen... 43mins, Trial SGH Sporthalle, Mauer am silbernen Deckel Sidehop+RollerHR, Roller eigentlich fürn aktuellen Stand ganz gut und relativ save 1Kurbel... Paar gute Sicherheitsaktionen am Baumstamm+Steinen...

Trainingsplan

Juni 2010

Mo 21 Chill

Di FittiBeine+TrialGelände

63,2kg, Haltungstraining... Kniebeugen + Kniebeugen instabil
Trial Gelände, paar Baller-Aktionen... Zum Ende hin ~5mal Voll-Last Sektionen 1,5-3min...

Mi Chill

Do WorldCup (Italien) Chill

Body/Stretching

Anreise... (nach BWL 4. Stunde)
Künstliche Sektionen, hammer Mädels... Einfach nur Spanien³ ready for SDK!

Fr WorldCup Comp-Quali

Body/Stretching

7e aufstehn, 730Essen, 815gehn, 9eWarmUp, 10Comp, relativ save ride, Höhen soweit alle weitgehend geklärt, 8,5er Sidehop to do, Treter boost ziemlich gut, potentielle Runde auch ziemlich gut, 13,13,14 = 40, (Raphael 30), pampapam - qualified for the Semi-Final !!

Sa WorldCup SemiFinal

WarmUp relativ gechillt, save Sachen, Treter boosten, Coust VRHR, Sidehops falsche Seite.
Comp, SteinSektion HC mit spitzen Steinen, beim 2.mal ziemlich geil gemacht
generell ziemlich gutes SemiFinal, 2P hinter Raphael, 17.!!! und vor Alkema Gil + Filip Mrugala,
Raphael hammer preparation physique! Ride+ Persönlichkeit + laconfidence!

So WorldCup (Biella)

Rückfahrt Biella...
CHICA BOMB... Einfach nur brutal <3 „Hannes Herrmann: Pff^^, wir bleiben hier!!“ ;)

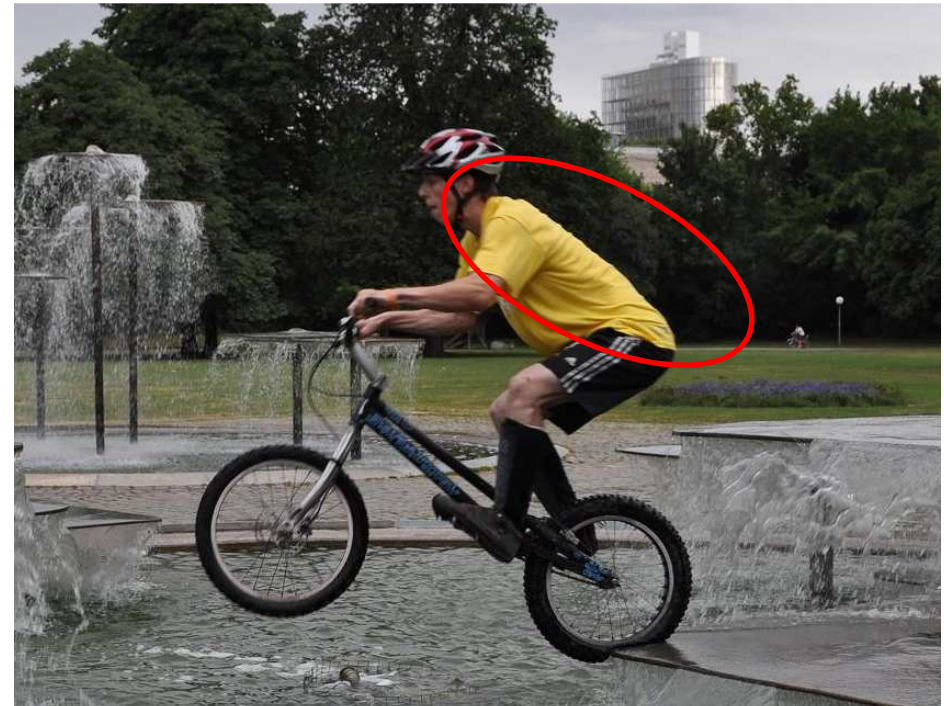
- Grundlegendes/Tipps für den „Anfang“... Und wie das Ganze bei euch aussehen könnte, bzw. Allgemeine Infos zum Training (Sulz und daheim) kommt im Laufe der Präsentation.

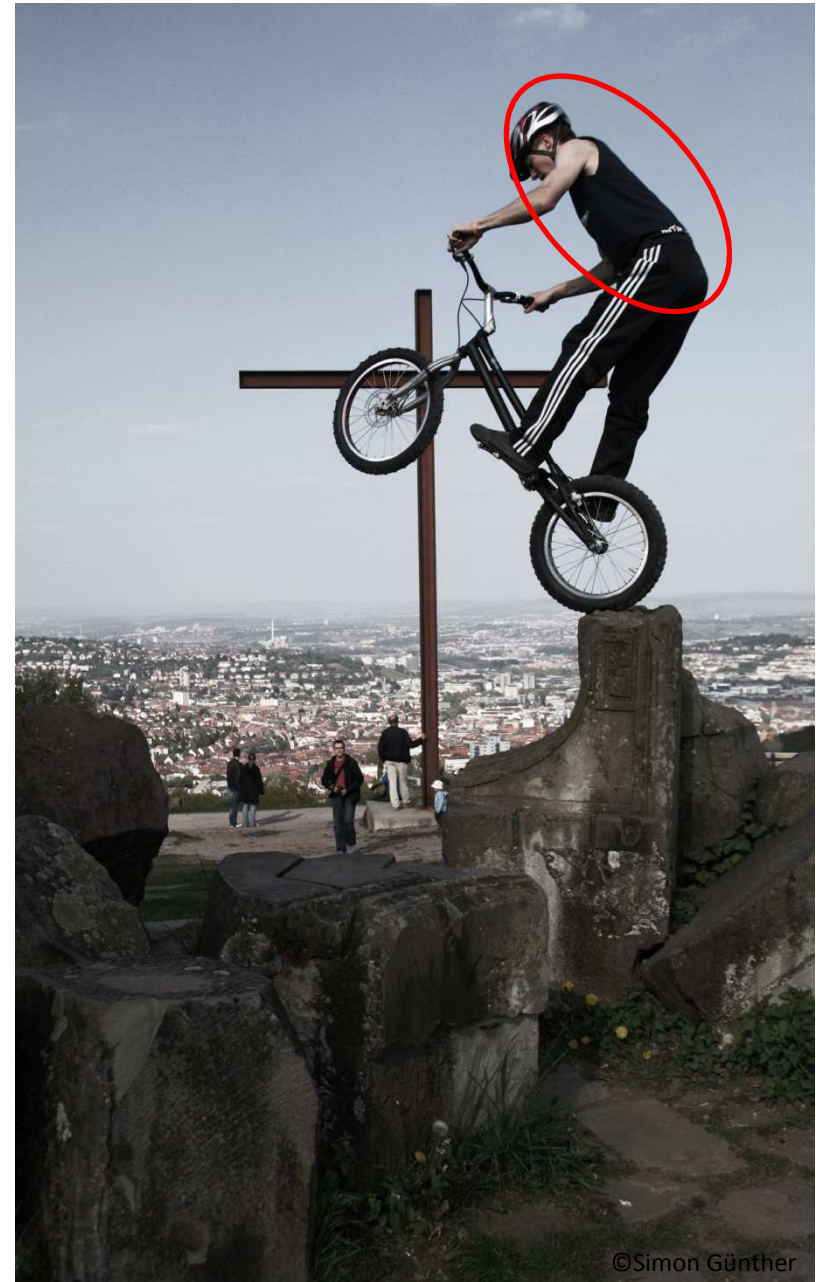
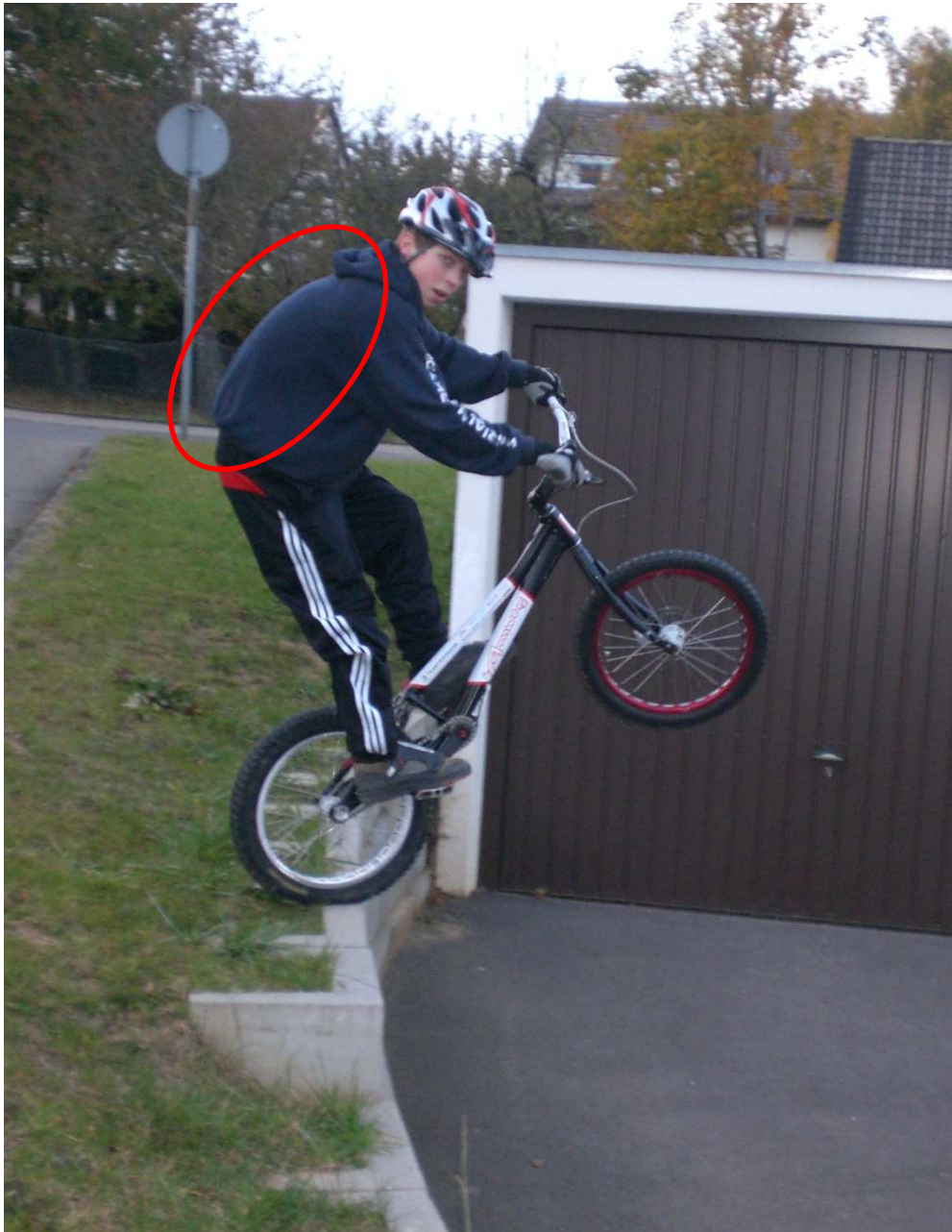
Ausgleichstraining / Gesundheit

- Wie bereits im ersten Thema (Entwicklungsstufen im Trial) angesprochen, das Ausgleichstraining bzw. generell die körperliche Gesundheit, Kraft und alles Physiologische.
- Trial ist, wie jeder Sport, bis zu einem gewissen Niveau, beliebig und willkürlich ausführbar... Jedoch ist ein Ausgleichstraining (so früh wie möglich, je nach Niveau) UNERLÄSSLICH!
- Denn der Körper ist, wie bei anderen Sportarten, ab einer gewissen Stufe den Anforderungen nicht mehr mit seiner natürlichen Beschaffenheit dafür gewachsen.
- Auch wenn vielerseits erzählt wird, dass Trial ein gesunder Sport ist, ist er WIE AUCH FUSSBALL und alles andere mit Vorsicht zu genießen!
- „Trial-Probleme“
 - Rückenprobleme generell
 - **Rückenprobleme Lendenwirbel-Bereich → Hohlkreuz / +Hohlrundrücken**
(sicher dem ein oder anderen Trialer, der schon eine Weile fährt, evtl. ein Begriff)
 - (Ellenbogen)
 - (Knie)
- Hört sich alles sehr schlimm an, jedoch gibt es sehr einfache Lösungen dafür, die einen auch im Alltag vor all den „Alltagsgesundheits-Problemen“ schützt. Denn schließlich sind Bandscheibenvorfall und co. keine Trialer-Krankheit !

Ausgleichstraining / Gesundheit

- **“Perfect bodies are engineered, not born!”** | Timo Schmitt
- Allem vorweg, ein statistischer Wert...
- **55 – 60% der Schüler haben Haltungsschwächen (aller Art)** | Joachim Will, Trainer-C-Lehrgang
- Genau dieses Problem der Körperhaltung, ist einerseits auf mangelnden Sport bei Jugendlichen generell zurückzuführen, aber auch auf mangelnde Aufsicht durch Eltern und ggf. Vereinen!
- Im folgenden einmal ein kleiner Bild-Vergleich
- Wie sehr schnell zu erkennen sein sollte, war meine Körperhaltung auf dem Fahrrad, sowie auch im Alltag, **abgeknickt/katastrophal/ungesund!! (Mitte 2008)**
- Die jeweils rechten Bilder, (sind in der selben Absprungphase). Wie deutlich zu erkennen sein sollte. → **gerade/muskulaturgestützt/gesund (Mitte 2010)**
- **Dieser „kleine“ Unterschied... Ist für den Körper jedoch von allerhöchster Bedeutung!**
- (Schonende Fahrtechnik etc., siehe „Persönliches Training“)





Problematik dürfte in den drei Beispielen relativ gut sichtbar sein...

Ausgleichstraining / Gesundheit

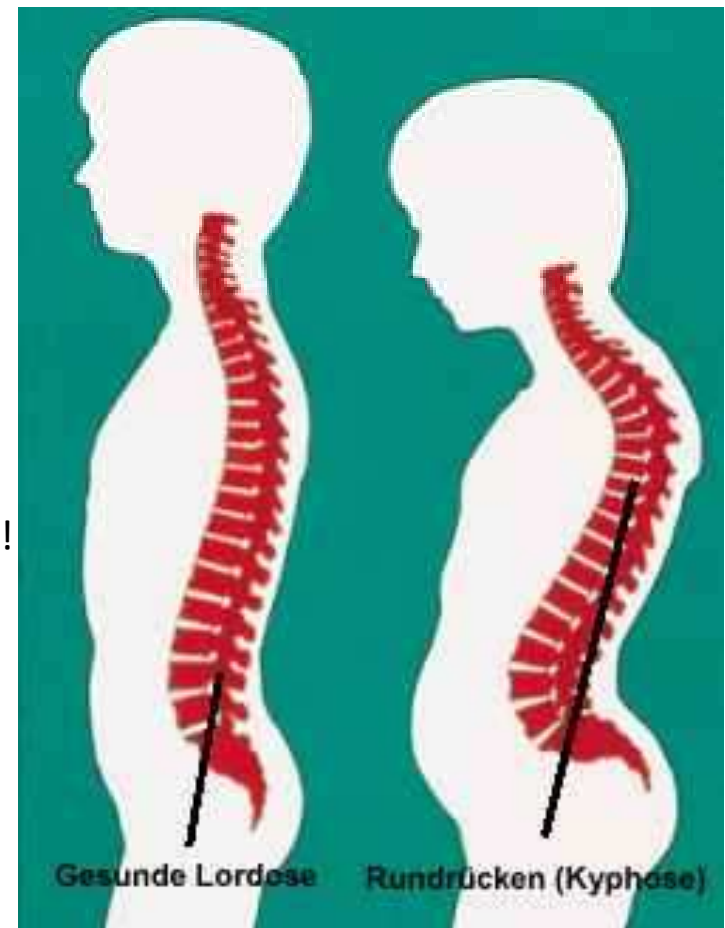
Grundproblem ist die fehlende Aufmerksamkeit für die Körperhaltung, sowie die (sich mit der Zeit) falsch ausgebildete Muskulatur.

Ein Grundlagen-Training im Fitnessstudio ist deshalb, ab einem gewissen Niveau im Trial (wie auch in anderen Sportarten), unerlässlich!!

...würde auch jedem Nicht-Sportler gut tun ;)

Thema, Bandscheibenvorfall und co., sind wie gesagt keine Krankheit/Fehlstellung die Sportler haben. Ganz im Gegenteil !

Da das ganze Thema Fitness-Studio aber ein weiterer riesiger Teil ist, werde ich hier nicht mehr sehr drauf eingehen können, denn das würde locker eine eigene Präsentation füllen ;)



Ausgleichstraining / Gesundheit

Nach langem „Gesundheits-Gelaber“...

Ein positiver Nebeneffekt des Ganzen ;) (in diesem Fall, gezieltes Krafttraining+Ausgleichstraining+Dehnen)

Elitäres Vorzeigebispiel, Raphael Pils...

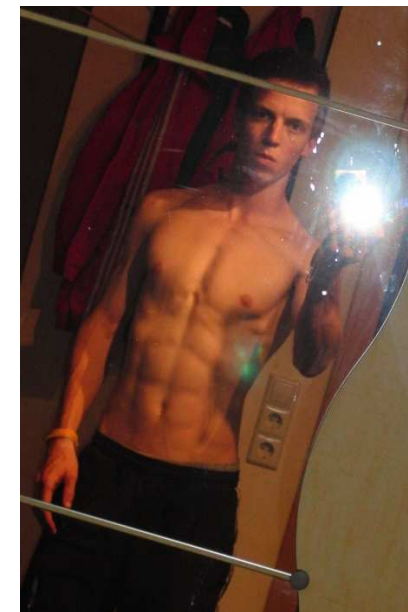
Vom „Moppel“ zur „Vorzeige-JuniorenEuropameister2010/11-Maschine“



07/2008

Raphael Pils

09/2010



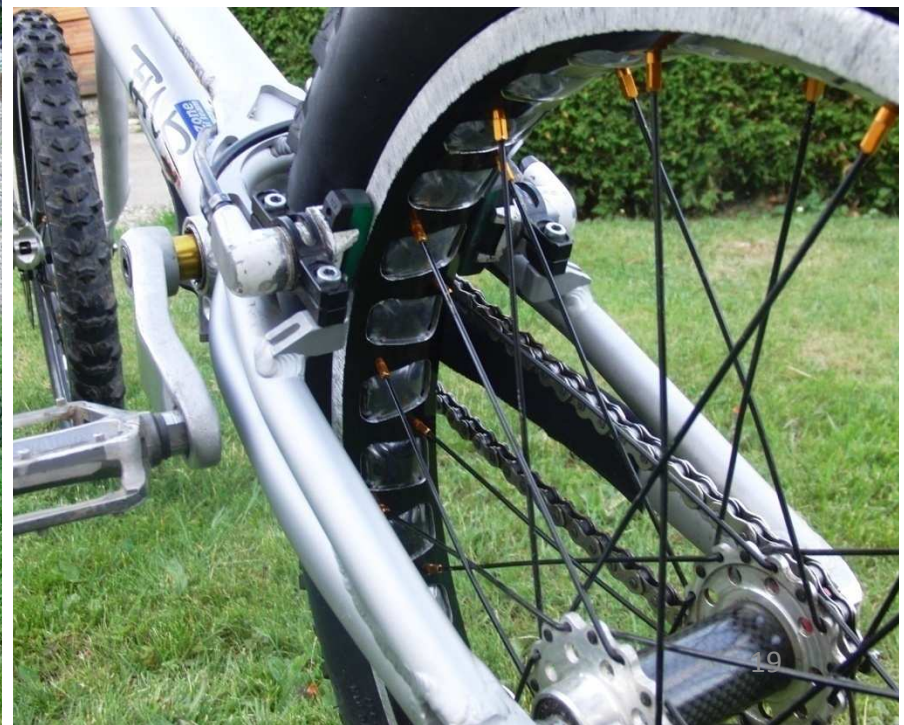
Heiko Lehmann 04/2011

Trial-Fahrrad

- Neben dem Körper ist das Fahrrad wohl das wichtigste Element im Trial.
(So sollte es auch behandelt werden!)
- Hier zu gibt es allgemein nicht allzuviel zu sagen.
Lediglich ein paar kleine Aspekte, die man sich aber sehr zu Herzen nehmen sollte, da mit ihnen nicht unbedingt zu scherzen ist.
- Das Trial-Bike sollte in einem technisch guten Zustand sein. (Sicherheit)
- Stichwort:
 - Hinterrad-Bremse (Felge) anflexen (bei HS33), sobald mit dem Hinterradspringen begonnen wird, etc. (jeder Anfänger sollte wissen auf was ich anspiele ☺)
 - Die Kette sollte (bei fortgeschrittenen Fahren), je nach Trainingsaufwand, alle 4-12 Monate gewechselt werden.
- Alles in allem solltet ihr einen „persönlichen Bezug“ zu eurem Fahrrad haben, schließlich macht ihr mit ihm nicht gerade „normale Aktionen“. Deshalb solltet ihr euch um euer Fahrrad stets kümmern, denn Sturz durch mangelnde Wartung etc. muss nicht sein ☺ (Frühes selbständiges Arbeiten, unter Anleitung, schadet nicht und entlastet Papa...)
- Zudem sollte das Fahrrad, einigermaßen, dem fahrerischen Level entsprechen.
- Anfänger brauchen kein neues 2000€ Bike... Fortgeschrittene sollten aktuelle Rahmengenometrien etc. fahren, da auch das Fahrrad eine „Leistungsbremse“ sein kann.

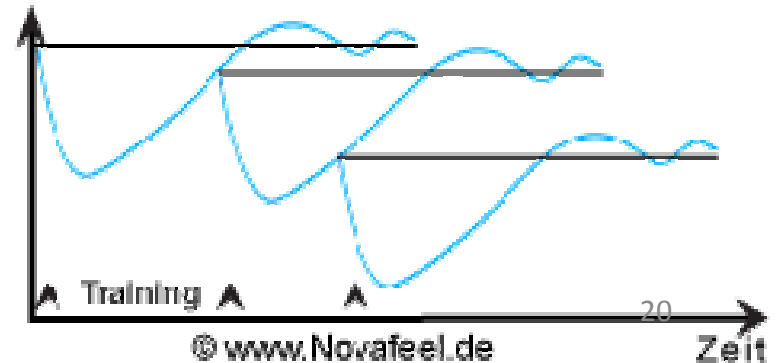
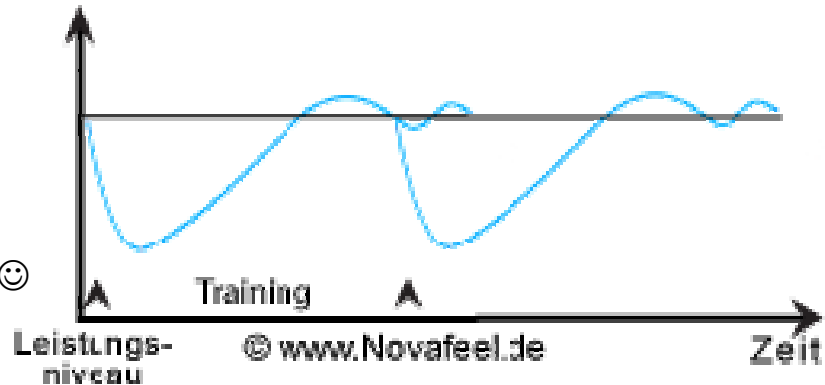
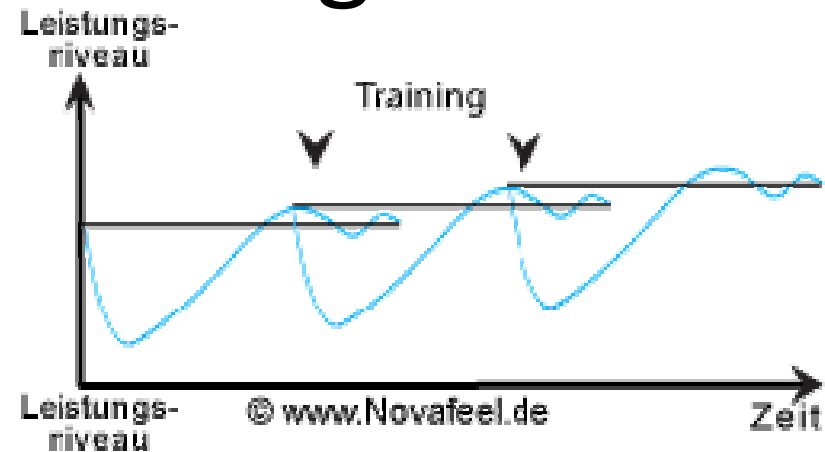
Trial-Fahrrad

- Ein kleiner Vorrausblick, auf ein späteres Thema („Heiko Lehmann (14.09.1991)“), da es zu diesem Thema „Trial-Fahrrad) einfach etwas besser reinpasst.



Persönliches Training

- Ein allgemeiner Grundsatz, den man sich (egal welchen Alters) zu Herzen nehmen sollte, ist die richtige Einteilung von Sport + Ruhezeit.
(siehe Bilder rechts: sieht komplizierter aus, als es ist... Lediglich eine kleine vereinfachte Veranschaulichung, um zu zeigen was Sport/Ruhe bedeutet.)
(auch wenn die Bilder hier in erster Linie auf Krafttraining bezogen sind, gilt im Trialsport ähnliches.)
 - Die Leistungssteigerung kommt im Allgemeinen in der Ruhephase.
 - Manche Leute verwechseln allerdings gerne die Dauer und Anzahl der Sportphasen mit denen der Ruhephase 😊
(vom Ruhen allein tut sich bekanntlich sehr wenig)
 - Ebenfalls gibt es aber auch das andere Extrema, sodass Ruhephasen aufgeschoben/ignoriert werden.
(kontraproduktiv)
- „Unser Körper ist zwar eine ziemlich gute Maschine... aber auch die beste Maschine muss ruhen“ 😊



Persönliches Training

- Hier ein paar Empfehlungen für das (Trial-)Training generell an euch.
- Im Laufe der nächsten Folien einige Dinge zum persönlichen Training zuhause, sowie zum gemeinsamen Vereinstraining.
- Grundsätzlich gilt: **Training soll Spaß machen – von Ehrgeiz angetrieben werden – und vorran bringen**
- Ich kann keinem von euch alles Erklären, geschweigedenn beibringen...
Ihr müsst selbst fleißig sein, der Rest kommt von allein.
- Vorab, eine sowas von granatenmäßig wichtige Sache, die leider immer wieder unter den Teppich gekehrt wird.
(auch wenn ich nichts wirklich dagegen machen kann...)
- Das Runterspringen von Stufen.
Besonders zu Beginn, wenn das (halbwegs) kontrollierte Springen auf dem Hinterrad beherrscht wird, reizt es „verständlicherweise“ einen Großteil der Kids, jede mögliche Stufe/Hindernis runter zu springen.
Mal abgesehen davon, dass die Technik zuerst sauber und sehr kontrolliert gelernt werden soll ist auch für Layen! sehr gut der Unterschied zwischen einer weichen (Körper-/Rücken-schonenden) und einer Einschlags-Landung erkennbar.
Leider ist es nicht unüblich, dass die Kids relativ schnell >6 Europaletten runterspringen. Ich weiß, es reizt sehr, das zu tun. Jedoch ist dies auf die Dauer schlicht und einfach ungesund.
(deshalb ist das Rumpfstabilisationstraining/Muskeltraining allgemein ab einem gewissen Niveau einfach unerlässlich, siehe Thema „Ausgleichstraining“)
So kann man sich auch mal Sprünge von 2 Metern etc. erlauben, aber auch diese sollten NICHT! zum Alltag werden!
Eine saubere Technik ist ebenfalls elementar wichtig um schonend zu fahren.

Zum Abschluss des Themas, ein Video-Vergleich... (positive Beispiele kommen in den folgenden Videos auch noch etliche vor)

Unsauber: <http://www.youtube.com/watch?v=z37LrvLlesY&feature=related>

Sauber: <http://www.youtube.com/watch?v=JJvyLk4d34E>

- **Grundregel:** Nur das runterspringen, was man auch hochkommt – zb. 5 Europaletten (73cm)

Persönliches Training

- Da euch KEINER! immer alles vorfahren/zeigen/beibringen kann ist das „**Trial-Videos**“ **anschauen** das absolute wichtigste überhaupt, neben dem eigenen Training.
- Trial ist ein „unbekannter Sport“, es gibt keine beruflichen Trainer, genauso wenig wie offizielle Trainings/Schuleinrichtungen. Da sich das ganze in näherer Zukunft absolut nicht bemerkbar ändern wird, sind die Trialer unter sich nun einmal auf sich allein gestellt.
- Es gibt sowohl auf Youtube, als auch auf vielen weiteren Internetseiten, zahlreiche Trial-Videos von Trialern weltweit. Anschauen = Lernen
(Im Laufe der Präsentation kommen ebenfalls noch einige)
- Ein weiterer elementarer Aspekt für ein sinnvolles Training, ist ein geeigneter Trainingsbereich. In Anbetracht dessen, dass ein Großteil aller Trialer im Kindes/Jugendalter mit dem Trialsport beginnt, ist es für die Eltern etc. nicht regelmäßig/oft möglich, die Trialer zu jeder gewollten Trainingseinheit ins Gelände zu fahren.
- Deshalb ein kleiner Appell an alle Eltern, deren Kids noch nicht die Möglichkeit haben „zu fahren wann sie wollen und Lust haben“, ermöglicht ihnen einen kleinen Trainingsplatz zu Hause o.ä. mit ein paar Hindernissen (alte Paletten o.ä.) (siehe nächste Seite)

2005



Persönliches Training

- Zur Trainingsgestaltung daheim ist im Allgemeinen nicht viel zu sagen...
- Generell solltet ihr für euch eine persönliche Trainingsdauer – Trainingsintensität festlegen.
(mind. 30min, alles drunter ist genaugenommen der Aufwand des Richtens, nicht wert)
- Mehr als „ohne Fleiß kein Preis“, kann ich euch nicht auf den Weg geben 😊
- Wichtig ist es zudem, von Beginn an, beim Training (egal vom Vereinstraining oder daheim) ehrlich zu sich sein... Und sich ab und zu einmal zu überlegen, ob man nicht seine Stärken weit über seine Schwächen hinaustrainiert. (gilt auch fürs restliche Leben 😊)
- Eine weitere persönliche Tipp meinerseits, an alle „hochmotivierten“...
Ich weiß, dass es Wochen gibt an denen man am liebsten 8mal auf dem Fahrrad steht, aber wie bereits zuvor geschrieben, gönnt eurem Körper auch mal Ruhe.
Eine gute Grundregel... max. 3 Tage Trialen dann Pause...
Lieber an den einzelnen Tagen ein Stückchen länger und mehr Gas geben, für alle hochmotivierten 😊 (auch 2mal am Tag Trialen geht gut... Habe ich anfangs vor langer Zeit auch gemacht)
- Zum Thema Trial-Sprungtechniken, Bewegungsabläufen, Videos etc... (Siehe Anhang 1: Email)
- und die Schule, mit allem was dazu gehört, nicht vergessen!! 😊

Training Sulz (aktuell)

- Neben dem beschriebenen elementaren Training zu Hause, gibt es natürlich das offizielle/(freie) Vereinstraining, im Lengenloch.
- In der Regel wird dieses offizielle Vereinstraining (1,5h) von eingeteilten Trainern (aktive Fahrer+Eltern) einmal pro Woche durchgeführt.
- Trainiert wird in, zu Beginn des Trainings, nach Leistung, eingeteilten Fahrer-Gruppen in Betreuung des Trainers.
- Aufenthalt ist während des kompletten Trainings auf dem Vereinsgelände in verschiedenen Bereichen.
- Trainiert wird weitgehend spontan innerhalb der Gruppe.

Training Sulz (Verbesserungen)

- Der Anlass für diesen Trainingsleitfaden, ist wie bereits zu Beginn beschrieben, mein Trainer-C Schein. Unterstützend hinzu kommt jedoch, das zur Zeit sich enorm positiv entwickelndes Fahrerfeld der Sulzer Trialer, besonders die „Neu-Einsteiger“ der letzten Monate.
- Es ist ein enormes neues Potential an Fahrern da, die begeistert mit viel Ehrgeiz und Spaß bei der Sache sind. Genau deshalb möchte ich genau hier weiter ansetzen und ihnen die Möglichkeit geben, noch mehr aus der Ganzen Sache zu machen und Sie unterstützen, aber auch sie selbst untereinander zusammenbringen, was noch weitaus mehr bringt.
- Ein Hauptpunkt, den ich weitgehend überarbeiten möchte, in Zusammenarbeit mit Horst Troppert, ist die Trainingsgruppen-Gestaltung.
- Wie ich bereits seit einiger Zeit versuche, trainieren die einzelnen Fahrer in der selben Gruppe. Das Ganze hat zwei Gründe: Zum einen kann so gezielt nach den einzelnen Fahrern geschaut werden und sie bekommen die bestmögliche Unterstützung, da sie immer in selbiger Konstellation beim Training sind. Zudem bildet sich sehr schnell eine gute Gemeinschaft unter den Fahrern selbst, zumal sie meist in ähnlichem Alter sind.
Sie beginnen sich gegenseitig zu pushen / zu unterstützen / einzuschätzen.
→ Sobald diese Gemeinschaft fest genug sitzt, macht es noch viel mehr Spaß, es geht schneller voran und fehlt noch viel seltener an der richtigen Motivation.

Training Sulz (Verbesserungen)

- Diese Gruppeneinteilung wollen wir in nächster Zeit, so schnell wie möglich anfertigen und auch umsetzen. (wie sie bereits auch in vielen anderen Vereinen betrieben wird)
- Neben den festen Trainingsgruppen wird es selbstverständlich zusätzlich immer noch eine öffentliche Trainingsgruppe geben, in der auch komplette Neu-Einsteiger etc. betreut werden.
- Die Einteilung der Trainer für die jeweiligen Gruppen etc. werden Horst und ich nach Fertigstellung in einer separaten Mail/Datei schnellstmöglich mitteilen.
- Ich werde versuchen für möglichst viele von euch als Trainer etc. da zu sein, jedoch wird es nicht für alle möglich sein. Denn auch ich bin kein hauptberuflicher Trainer und gehe, genau so wie jeder andere, in nächster Zeit arbeiten, ab Oktober dann studieren.
- Am Vereins-Training werden wir außer der festen Gruppeneinteilung, die wir nochmals genauer erläutern werden nichts großartig ändern.
- Speziell ich werde, noch mehr als bisher, versuchen euch unter Anleitung an neue Sachen/Techniken ranstasten zu lassen und Grundtechniken zu verfestigen. (Siehe Anhang 1: Email)
...das Fahren und das häufige Üben dieser Sachen kann ich euch nicht abnehmen 😊



Training Sulz (Verbesserungen)

- Facebook
- Sicherlich bereits für die meisten ein Begriff, bzw. in Benutzung.
- Wie bereits beschrieben spielt die Kommunikation generell, aber auch speziell unter den „Trainingskollegen“, eine enorm wichtige Rolle. Genau hierfür bietet sich „Facebook“ exzellent an.
- Der MSC-Falke-Sulz ist bereits seit einiger Zeit mit einer eigenen Gruppe („MSC-Falke-Sulz“, in Facebook vertreten. (bereits mit einigen „Neu-Einsteigern“)



- Ich würde also jedem Fahrer empfehlen, sich bei Facebook zu registrieren und der Gruppe beizutreten. (ggf. nach Absprache mit den Eltern)
- Es ermöglicht einfach zusätzlich einen guten Kontakt zu den Trainingskollegen außerhalb des Trainings, oder einer spontanen Verabredung zum Training etc. Falls benötigt, aber auch einen einfach und schnellen Kontakt zu mir oder anderen **Mitteilungen** (oder einfach nur ein sehenswertes Trial-Video, um daraus zu lernen 😊)

- In diesem Sinne, hoffentlich bis bald in Facebook 😊



Vorbildfunktion

- Wie sich vielleicht bereits aus der bisherigen Präsentation erkennen lässt, stellt das Beobachten/Analysieren etc. eine wichtige und große Rolle dar.
- Da wir alle NUR von eigenen Fehlern und Leistungen anderer Menschen lernen können und vorwärts kommen... sind für jeden einzelnen Trialer (und Sportler allgemein) Vorbilder absolut wichtig!
- Es spielt keine Rolle, welcher Sportler / welches Alter etc. / welcher Wohnort oder ob es mehrere Vorbilder sind... Es muss einfach nur ein (mehrere) persönliches Vorbild für jeden selbst darstellen.
- Wie der ein oder andere vielleicht, im Verlaufe der Präsentation bereits erkannt hat, steht für mich Raphael Pils / Abel Mustieles hier an oberster Stelle...

Welt-Elite

- Die Top-Fahrer / Könige des Trials...
- Zu ihnen gibt es nicht allzuviel zu sagen, außer das sie sehr diszipliniert / sehr ergeizig und mit Spaß an der Sache sind.
- Ein paar dieser Fahrer machen den Trialsport sogar hauptberuflich, bzw. nur mit kleinen Nebenjobs (oder Trial-Shops) nebenher.
- Zum Thema „Spaß beim Trialen“. Auch wenn es in Videos oder generell im Training vielleicht nicht immer so aussieht, aber sie haben verdammt viel Spaß am Trialen...
und Leben den Sport wie kein anderer !!
- Im folgenden 6 Beispiele der Top-Welt-Elite... Fahrer, die man als aktiver Trialer einfach kennen muss!! (jeweils mit kleinen Video-Link... auch im Hinblick auf das Thema „Vorbild und Lernbeispiel“)
- **Wettkampfvideo 2011 – der (neuen internationalen) Kategorie, „Super-Elite“**
<http://vimeo.com/23775311>

PS: der Zug zur Top-Welt-Elite ist, sowohl bei mir, als auch bei allen anderen im Verein, abgefahren! ;)

Raphael Pils (Ger)

Vize-Weltmeister (Junioren) 2010
Europameister (Junioren) 2010+2011
Deutscher-Meister (Junioren) 2010+2011



<http://vimeo.com/19673494>

Abel Mustieles (Spa)

Europa+Weltmeister (Junioren) 2009
Vize-Weltmeister (Elite) 2010



<http://vimeo.com/11707237>

http://www.youtube.com/watch?v=tpHFbuYmHFk&feature=player_embedded

Hannes Herrmann (Ger)

Deutscher-Meister (Elite) 2010+2011
Platz 4, Weltrangliste



<http://vimeo.com/19673494>

(siehe Raphael Pils)

Gilles Coustellier (Fra)

Französischer-Meister (Elite) 2008+2009+2010
Europameister (Elite) 2008+2009+2010
Weltmeister (Elite) 2008+2009



<http://vimeo.com/4007741>

Benito Ros (Esp)

Weltmeister (Elite) 2004+2005+2007+2008+2009+2010
Platz 1, Weltrangliste 20"



<http://vimeo.com/11707237>
(siehe Abel Mustieles)

Kenny Belaey (Bel)

Weltmeister (Elite) 2006+2010
Belgischer-Meister 2005+2006+2007+2008+2009+2010



<http://vimeo.com/14798366>

Motivation

- Definitiv das WICHTIGSTE, von allem bisher Genannten und auch das WICHTIGSTE des später Genannten. Motivation ist das A+O. Ohne geht (verständlicherweise) gar nichts.
- Man kann/sollte niemanden zu irgendetwas zwingen. Sei es zum (regelmäßigen) Training, zum ehrgeizigen Trainieren oder einfach nur zum Außüben von neuen Tätigkeiten.
- Wichtig ist hingegen, eine gezielte PERSÖNLICHE Motivation der Kinder/Jugendlichen, die von ihnen SELBST ausgeht. Denn sobald der eigene Wille da ist, geht alles nur noch halb so schwer.
- Motivation bei Kindern und Jugendlichen hervorzurufen, ist (in der Regel) nicht unbedingt einfach, aber speziell die „Vorbildfunktion“ spielt eine elementare Rolle. (Desweiteren: Musik, Kollegen, Mädchen...) „Man sieht etwas, es gefällt einem, man möchte es selbst können.“ (siehe, „Training Sulz Verbesserungen“)
- Ein kleiner, aber feiner Satz, den man öfters mal zu Ohren bekommt. (Bin persönlich kein Fan von diesem Satz)
- Die, „Ich machs nur so zum Spaß“ – Ausrede... (Trial)
Zusammenfassend stellt es eher eine mangelnde Motivation/Ehrgeiz dar, bzw. ggf. pure Faulheit.
- Denn ich kann euch aus eigener Erfahrung sagen. Trial macht im Laufe der Zeit nicht weniger Spaß, ganz im Gegenteil!
- (Aber wie bereits drei Absätze weiter oben geschrieben, der persönliche Wille des Einzelnen entscheidet. Ich und auch kein anderer wird euch zu XY zwingen.)
- Hannes Herrmann: „Gibt auch durchaus welche, die betreiben den Trialsport wie zb. Fußball. Gehen einmal die Woche ins Training und dann legen die das Fahrrad wieder weg... Du musst das Ganze wirklich wollen und auch n bisschen Leben.“ (siehe Video: Biketrial – „Fascination of a sport“)
- Abschließend noch eine harte Wahrheit, an der aber absolut NICHTS zu rütteln ist... „Ihr könnt JEDEN belügen, ausser euch SELBST!“ 😊 (auch im Trainingstagebuch/Plan zb.)

Motivation

- Eine persönliche Motivation, die ich an euch weitergeben möchte... Da sich vermutlich niemand mehr an meine Anfänge direkt zurückerinnern kann, ich auch nicht! ☺
(auch wenn ich alte Bilder hasse! ☺)
- Überrascht mich, wie bereits beim Thema „Entwicklungsstufen im Trial“, mit Mustieles Abel erwähnt, wie stark man sich Verändern und Entwickeln kann.



Wettkampf

Vorab...

- Ich für mich kann sagen, dass ich es keines Falls bereut habe, mich in dieses Gebiet einzureihen...
- Man lernt mit Erfolg, ABER AUCH NIEDERLAGEN umzugehen...

(überträgt sich, wie so vieles, auch aufs Leben außerhalb des Sports | Prüfungen etc.)

- Zu dem lässt es einen, mit der Zeit, “persönlich stark wie Sau werden” 😊

- Ein großes Problem vieler Leute (allgemein) ist es, sich selbst zu stellen und seine eigene Leistung (allgemein) zu präsentieren und das Ergebnis wahrnehmen zu wollen.
- Selbiges „Problem“ auch desöfteren im Sport (Trialsport)...
- Ich werde gewiss keinen dazu zwingen, Wettkämpfe zu fahren

(egal aus welchem Grund er es bisher nicht tut, finanziell/Motivation/Persönlichkeit)

- Ein weiteres „kleines Problem“ ist die Wahl der Kategorie (Fahrspur).
- Es sollte ein geschicktes Mittel zwischen „Pokal-Jagd“ und zukunftsorientiertem Fahren gefunden werden.
- Jeder sollte die Möglichkeit haben, einen Pokal(e) zu gewinnen und deshalb auch leicht und einfach einsteigen. Erfolge+persönliche Erfolge sind vorallem zu Beginn enorm wichtig!!
- Doch ab einem gewissen Zeitpunkt muss man sich selber im Klaren sein, dass der Wechsel in eine höhere Klasse (oder Lizenzklasse) für ein sinnvolles Fahren unerlässlich ist. Auch wenn es hier erheblich schwieriger wird, einen Pokal nach Hause zu holen.
- (Fahrerisches Niveau kommt nur durch Herausforderungen, nicht durch Leistungen die eigentlich unter dem Leistungsniveau liegen)

Wettkampf

- Für alle Wettkampf-Fahrer (und angehende)
- Es muss und kann nicht jeder Weltmeister werden. Ist auch nicht Sinn und Zweck der ganzen Sache!
- Ein Wettkampf dient in erster Linie auch dazu, zu wissen wo man steht. Man darf das Ganze nicht zu ernst nehmen und sich nicht davon einschüchtern lassen!
- Zudem bringt es einen auch fahrerisch um Längen voran... Training ≠ Wettkampf
- Deshalb sollte auch, wenn möglich, schnell ein Wechsel in Lizenzklassen erfolgen.
- Abschließend noch zwei Sprüche die man, sobald es um Wettkampf geht immer im Auge behalten sollte...
(Motivierend / Realistisch bleibend)
 - Wer nicht kämpft, hat schon verloren.
 - You can be the fittest guy, train the hardest, and it means absolutly nothing! | @Apollo Ohno
- Alles in allem empfehle ich euch, einigermaßen regelmäßig an Wettkämpfen mitzufahren! Macht Spaß ☺
- Aus aktuellem Anlass: 2011. Die diesjährige Wettkampfgestaltung der Süddeutschen-Meisterschaft etc. Ist seeehr schlecht geplant, sodass aufgrund der internationalen Wettkämpfe eine viermonatige Wettkampfpause für Nicht-Lizenzfahrer entsteht...
- Kommendes Jahr wird es, nach zahlreichen negativen Kritiken, zum Glück, wieder besser gestaltet... ☺

Eltern

- Egal wie Alt die Kinder/Jugendlichen sind... Die Eltern sind das wichtigste Glied bei den Hobbys (Trial) der Kinder.
 - Sie spielen eine elementare Rolle. Diese wirkt sich meist positiv aus, jedoch sind die Kinder/(Jugendliche) ab und zu mal nur der verlängerte Arm der Eltern.
 - Ganz sicherlich kein allgemeines Trial-Problem! (Man stelle sich Sonntag mittags auf den Fussballplatz...)
 - Es wird versucht eigene Interessen der Eltern ans Kind zu übertragen, teilweise Sachen die Eltern für sich selbst nie erreicht haben, nachholen zu lassen...
 - Ich werde das Ganze garantiert nicht ändern... Aber ich möchte mit diesen paar Sätzen einfach nur drauf aufmerksam machen, wie wichtig die Eltern für die Kinder/Jugendlichen sind – ohne geht wenig/nichts.
 - Jedoch müssen Eltern mit Erfolg/Misserfolg etc. der Kinder leben... Auch wenn es ab und zu schade ist...
- Eltern sind für die Verwirklichung der Wünsche der Kinder/Jugendlichen wichtig, nicht andersrum! 😊
- Deshalb sollten sich auch die Eltern einmal von außen Betrachten und ihr eigenes Handeln für sich selbst (ehrlich) beurteilen und ggf. ein bisschen optimieren.

Heiko Lehmann

- Im folgenden möchte ich meine „Karriere“ einmal so ungefähr darstellen... Mit allen wichtigen Daten, meinen „großen Erlebnissen“ und die bisher in der Präsentation genannten Themen, die für mich eine Rolle gespielt haben.
- Vorab schonmal das aktuelle Video 2011, um es vollständig zu machen:
<http://www.vimeo.com/23921887>



Heiko Lehmann (14.09.1991)

- 08/2004
 - Beginn zu Trialen, bzw. der Erste Besuch zum Schnuppertraining des MSC-Falke-Sulz
 - Gute Motivation, fleißig Basics im Garten und am Garagen-Vorplatz trainiert (Vereinsrad)
- 12/2004
 - Erstes eigenes Trial-Bike (Monty 219Alp)
- 04/2005
 - **Erster Wettkampf** (Hornberg), Klasse Schüler A (weiße Spur) – 73 von 75 Punkten
- 2005
 - Weitgehend vollständige erste Wettkampf-Saison gefahren...
- 2006
 - **Klassen-Aufstieg** in die Klasse Offen 15+ (blaue Spur)
 - Neues Trial-Bike, ZOO! 20“
 - Großes Interesse an der Technik der Fahrrad-Teile bzw. Generelles „Schrauber-Interesse“
- 2007
 - **Klassen-Aufstieg** in die Klasse Jugend **LIZENZKLASSE** (grüne Spur)
 - Erster selbstständiger Aufbau eines eigens zusammengestellten Trial-Bikes (Monty 221Ti)
 - Erste Deutsche Meisterschaft (Thalheim+Sulz+Kiefersfelden), Platz 5...
 - WorldCup-Besuch (Melsungen, Ger) zum zuschauen... „Welt-Elite, Live“
 - Viel motiviertes Training, erster richtiger Kontakt mit Sebastian Hoffmann, Thomas/Matthias Mrohs
-
- „Die Karriere beginnt“

Heiko Lehmann (14.09.1991)

- 2008
- „Die Karriere beginnt“ („Übernahme der Sulzer Fahrerfeld-Führung“)
 - **Klassen-Aufstieg**, Klasse Junioren **LIZENZKLASSE** (rote Spur)
 - DM Melsungen, Platz 6
 - Nominierung für den ersten intern. Wettkampf (EM)
 - Beginn eines ~Traingstagebuches (1-2 kleine Einträge pro Woche)
 - Erste Europa-Meisterschaft (Heubach), Junioren Platz
 - Erster „Probe“ WorldCup (Knokke-Heist, Belgien)
 - Selbstständiger Aufbau des neuen, selbst zusammengestellten Trial-Bikes (Hoffmann, IBS EXZ)



- 07/2008
- Nominierung zur ersten Weltmeisterschaft (Val di Sole, Italien), Junioren Platz
 - Gutes Verhältnis zu Sebastian Hoffmann... Gemeinsamer Aufenthalt während der WM. Sebastian Hoffmann als Betreuer auf Platz 3 (Elite 20“) gebracht – der Beginn einer langen Gemeinschaft
- 08/2008
- Fitness-Studio (Ausgleichstraining, Muskelstabilisationstraining/Grundlagentraining)
(nach Absprache und Einweisung mit Thomas Mrohs, Elementar wichtig und dringend erforderlich)
(leichte Rückenbeschwerden, Lendenwirbelbereich)

Heiko Lehmann (14.09.1991)

- 2009
 - Selbe Klasse, Junioren LIZENZKLASSE (rote Spur) bei DM etc.
 - Freiwilliger Aufstieg SDM - Elite
 - Neues Hoffmann 2009 – CustomModel...
 - DM Hornberg, Platz 4, Nominierung für EM+WM2009
 - Komplette WorldCup-Saison 2009
 - Traingstagebuch (1-2 Einträge pro Woche)
 - Fitness-Studio (Ausgleichstr./Muskelstabilis.tr./Grundlagentr.)
 - Selbständiges Tuning/Optimierung von Fahrradteilen etc.
 - Kompletter eigenständiger Aufbau von allen Trial-Rädern (Fräßen etc.)
- 06/2009
 - Großes Ziel – Internationale FINAL-Teilnahme (EM/WM)
- 07/2009
 - Gezieltes intensives Training für die EM (unterstützt von Sebastian Hoffmann)
 - Europa-Meisterschaft (Zoetermeer, NL), Junioren Platz 9, Punktgleich an Final-Teilnahme „gescheitert“
Mit Sebastian Hoffmann „Italien wiederholt“, Platz 3.
- 07/2009
 - Gezielte Weltmeisterschafts-Vorbereitung (unterstützt von Sebastian Hoffmann)
- 08/2009
 - **TRIP DES LEBENS**, Weltmeisterschaft in Canberra (Australien), mit Stefan Eberharter (AUT), Walter Eberharter und Sebastian Hoffmann...
- 09/2009
 - Weltmeisterschaft Australien – **FINALEINZUG** auf Rang 7 (Top 8), WM-Junioren-FINALE: Platz 7 😊
 - Wie immer in Kooperation und mit Unterstützung von Sebastian Hoffmann
 - Krönender Abschluss, WorldCup in Neuseeland mit einem Halbfinal-Einzug (Elite)



Heiko Lehmann (14.09.1991)

- 2010
 - Kompletter Aufstieg, Elite LIZENZKLASSE (gelbe Spur)
 - Trainingsplan (gezieltes Vorrausplanen, weitgehend detailliertes Nachtragen)
 - Fitness-Studio (spezifisches Training, Muskelaufbau, Kraftaufbau, Dehnen etc...)
 - 8 €-Paletten (~116-120cm), konstant in den drei Haupt-Techniken
- 06/2010
 - FANS-Bikes Team-Fahrer
 - TribalZine Team-Fahrer
 - Komplette WorldCup-Saison 2010
 - Highlights...
 - Halbfinal-Qualifikation (Biella, Platz 17 Elite)
 - Halbfinal-Qualifikation (Antwerpen, **Platz 12 Elite**)
 - Bester Weltranglistenplatz: 20" Elite... 12 (alle Läufe)
 - 2. „Mega-WM“ im ersten richtigen Elite Jahr wird gespart... (Kanada)
 - Süddeutscher-Vizemeister Elite (allerdings eher Fahrermangel)



Heiko Lehmann (14.09.1991)

- 2011
 - Elite LIZENZKLASSE (gelbe Spur)
 - Trainingsplan (gezieltes Vorrausplanen, weitgehend detailliertes Nachtragen)
 - Fitness-Studio
(spezifisches Training, Muskelaufbau, Kraftaufbau, Dehnen, (Sprungkraftübungen)...
- 06/2011
 - Deutsche-Meisterschaft, Elite Final-Einzug Platz 4
(punktgleich mit 2.Sebastian + 3.Matthias), Gesamt Platz 5
 - Europa-Meisterschaft, Platz 12 (mit WC-Antwerpen, bestes Elite-Ergebnis jemals)



Trial (Sport allg.) → Schule +

- Ein Aspekt, den ich für mich erst nach langer Zeit richtig bemerkt habe...
- Trial fordert (ab einem bestimmten Level, siehe vorherige Folien, Trainingsplan etc.) eine Menge an Ehrgeiz + Disziplin + mentale/psychische Stärke.
- Auch wenn sich der Zeitaufwand etc. (aus den vorherigen Folien), teilweise sehr groß anhört und es in erster Linie so scheint, dass die Schule auf der Strecke bleibt. Kann ich das (für mich und veeeele andere) nur mit einem „NEIN“ abstempeln.
- Der Ehrgeiz etc. überträgt sich, mit der Zeit, auf vieles andere im Leben, auch für die Schule.
- Über sinnvolle Freizeitgestaltung (egal ob Trial oder anderer Sport) will ich gar nicht lange reden... Jedem dürfte bekannt sein, dass Computer/TV/PS3, Alkohol/Rauchen und Co. eine hohe Anziehungskraft haben. Die leider auch schnell groß und noch viel größer wird.
- Zum Abschluss ein kleiner Satz, der auf alle meine Klassenkollegen (nahezu ausnahmslos) und mich, zugetroffen hat.
- „Wer wenig zu tun hat (Freizeit etc.), bekommt von eh schon wenig auch noch wenig auf die Reihe... Wer viel zu tun hat, bekommt von viel auch noch viel auf die Reihe.“
- Heiko Lehmann: Zeugnis 10.Klasse: 3,2 | Abi-Zeugnis: 2,4 (Tendenz von 11 auf 13 steigend)
- Was allerdings absolut nicht funktioniert (soll es auch nicht!), ist der „Umkehreffekt“... „Ich mache jetzt kurz das Sportding und hau da rein – damit ich dann gute Noten habe.“

Wichtige Grundlagen Allgemein

Für alle, die gut werden wollen...

- Auch wenn es sich in erster Linie vielleicht komisch anhört, aber es wird von vielerlei Seiten (nicht nur im Trial) bestätigt.

→ Ehrgeiz+Disziplin sind wichtiger und bedeutender als Talent...

Zum Abschluss noch zwei Kleinigkeiten, die ich sehr wichtig finde.

Besonders, da Trial ein sehr kleiner Sport ist... und man diesem kleinen Sport nicht auch noch, mit kleinen Dummheiten, weiter in den Schatten stellen sollte.

- Fairness gegenüber allen Fahrern – schlechter + bessere (auch wenn sie jünger sind, was oft vorkommen kann ☺)
- „Nur verdient gewonnen, ist gewonnen“ (Wettkampf: Schummeln und co. ist einfach überall falsch am Platz ☺)

Zusammenfassung

- Wie sicherlich herauszulesen war, sind alle von mir angesprochenen Themen sehr komplex und oft nur angerissen behandelt... Zudem sind sie keines Falls von jetzt auf nachher verständlich, geschweige denn umsetzbar. Alles geht nur Schritt um Schritt...
Wenn überhaupt ☺ (siehe Motivation)
- „Wer den (weiterführenden) Schritt im Sport macht, den bringt der Sport auch im Leben um Meilen weiter.“
- (Zitat: Raphael Pils / Thomas Mrohs), kann ich für mich auch zu 100% unterschreiben...
- **Falls noch Fragen/Anregungen generell oder auch Themenspezifisch etc. sind... Steh ich gerne zur Verfügung. Sowohl im offiziellen Training, als auch per Mail.**

heiko.lehmann@web.de



©Simon Günther

Zum Abschluss noch ein paar Bilder von unserem schönen Sport, dem...

Elite in Action

- Zum Abschluss noch ein paar Bilder von unserem schönen Sport, dem

Fahrrad-Trial





Matthias Mrohs (Ger)



Gilles Coustellier



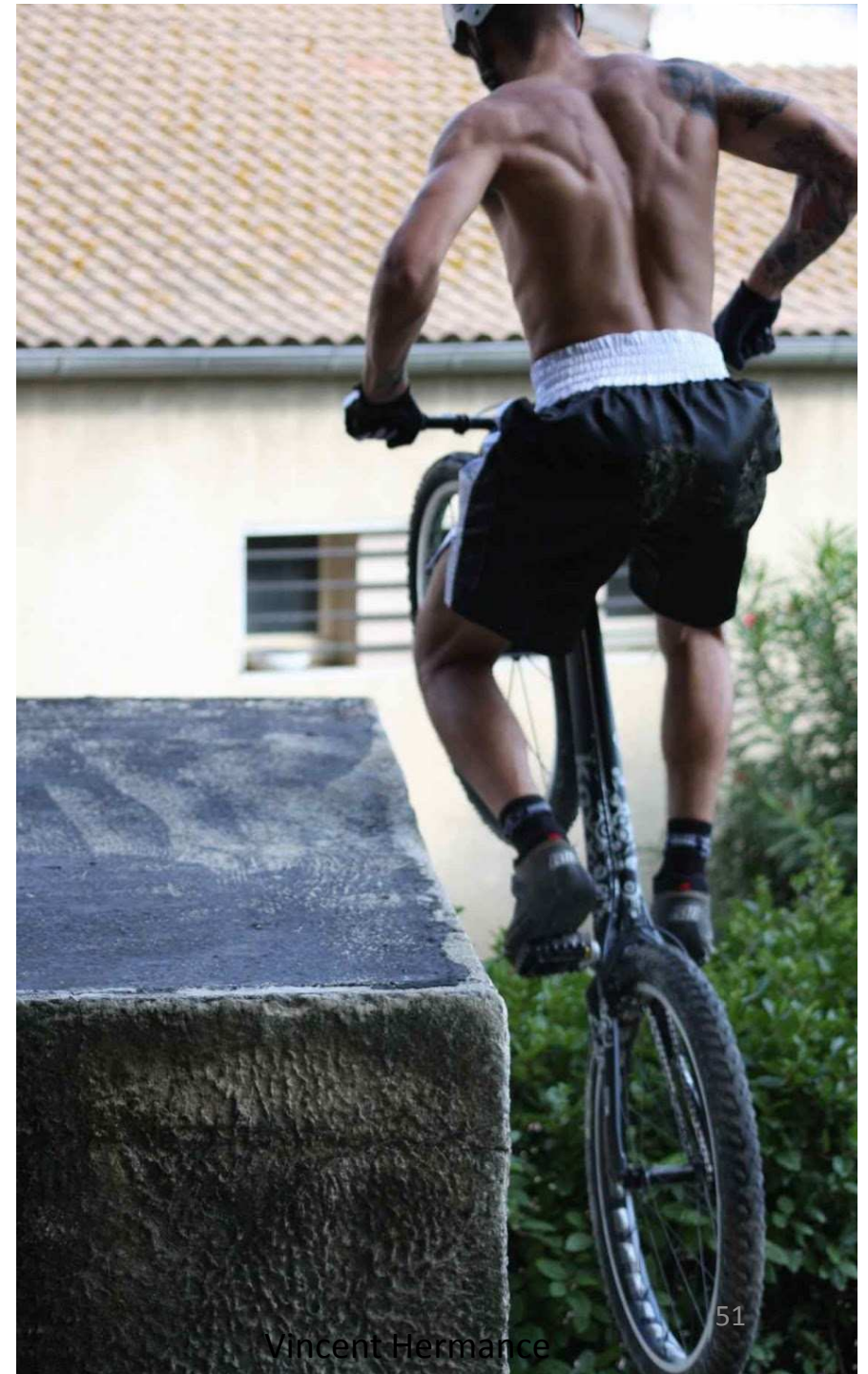
Pascal Benaglia



Heiko Lehmann



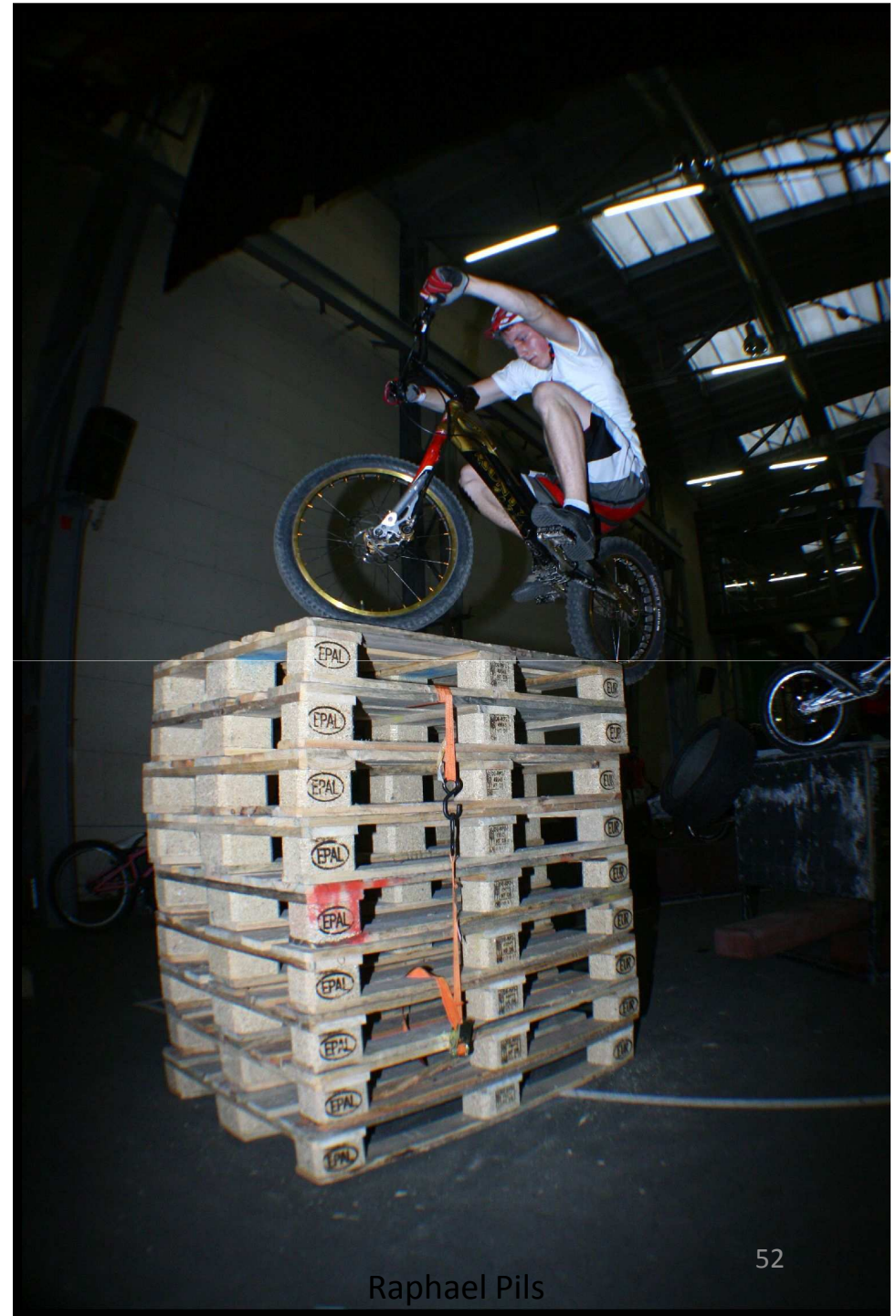
Vincent Hermance



Vincent Hermance



Heiko Lehmann



Raphael Pils

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit! 😊

