

# Antrenör ile çalışmak şart mı?

İyi antrenörlük sporcuya hem istediğini, hem de ihtiyacı olan şeyi aynı anda verebilmektir. Bazen bu ikisi farklı şeyler olsa dahi

Yazı **PROF.DR. İRFAN TÜRETGEN** Fotoğraf **SEAN HARDY**

**B**isiklete binmek sadece bir hobi, eğlence ve egzersiz için yaptığınız bir aktivite ise muhtemelen bir antrenöre ihtiyaç yoktur. Bu durumda sadece pedal çevirmeye devam edin ve bunu yaparken de keyif almaya bakın. Ancak bir noktadan sonra daha hızlı olmak sizin için bir öncelik haline gelirse o zaman bir antrenöre sahip olmak sizin tek yön biletinizdir. Farz edin yarışmaya başlamaya karar verdiniz ya da yüzlerce kilometrelik sürüşler hedefliyorsunuz, durum ne olursa olsun akılcı bir rehberlik hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olmak için her şeyi değiştirebilir. Birinin size antrenmanlarda ne yapacağınızı söylemesi gerçekten faydalıdır. Bir güç ölçerin de bisikletinize eklenmesiyle birlikte, antrenörünüz ne yaptığınız ve form seviyenizin nerede olduğu hakkında sağlıklı bir fikir edinebilir. Bir sporcu olarak artık sadece üzerinize düşen işi yapmayı ve verileri inceleme konusuyla antrenörünüzün ilgilenmesini tercih edebilirsiniz.

Bisiklet antrenörü farklı kişiler için farklı şeyler ifade eden, öte yandan her şeyi kapsayan bir unvandır. En iyi antrenörü seçmek veya aramak ihtiyaçlarınıza göre belirlenmelidir. Antrenörlük mesleği becerilerden antrenman planlarına, taktiklerden psikolojiye ve yaşam tarzı sorunlarının yönetilmesine yardımcı olmaya kadar bisiklet sürmenin tüm yönlerini kapsar. Antrenörler doğal olarak tüm alanları kapsayamaz ve her antrenörün kendine has bir stili vardır. Bazıları harika motive edici özelliklere sahipken, bazıları ise ilgili spor bilimini avucunun içi gibi bilir

ya da büyük taktik farkındalık ve yarış becerilerine sahip olabilir. Sporcular çeşitli nedenlerle antrenörlere başvururlar. Bu sadece daha hızlı olmak veya yarışları kazanmakla ilgili değildir. Deneyim veya yeteneğiniz ne olursa olsun, sürüşünüzdeki zayıf noktaların üstesinden gelmenize yardımcı olabilir. Bisiklete binmede bir şeyler başarmak için zayıf bir dürtü veya umutsuz bir arzunuz varsa bir antrenör size yardımcı olabilir. Ama bu nasıl olur?

Bazı sporcular için profesyonel rehberlik almak, iyi tasarlanmış bir antrenman planına sahip olmakla ilgilidir. Bazıları ise fikirleri ve deneyimleri için destek sahibi olmaktan yararlanır. Birçok insan için sadece bir başkasına karşı sorumlu olmak onların coşkusunu ve bağlılığını yeniler. Yeni trend olarak kişisel bisiklet antrenörlerine para ödüyor olmanız bile sizi daha fazla motive edebilir. Önemli faydalardan biri de daha az zaman kaybı olmasıdır. İster daha etkili bir antrenman için sürüşlerdeki önemsiz bölümlerden sıyrılma konusunda olsun, ister hatalarınızı fark edip daha iyi teknikler geliştirmenin yollarını bulan biri olsun, bir antrenörle deneme-yanılma sürecini çok hızlı atlamış olursunuz. Bir antrenör sizden en iyiyi elde etmenize yardımcı olmak için bir motive edici olabilir, ancak kendinizi geliştirmek istediğinizden emin olmalısınız.

İyi bir antrenörden neler bekleyebiliriz bunları irdetmek de yerinde olur. Deneyimli bisiklet antrenörü alanında iyi bir bilgi birikimine sahiptir. Bu size oldukça faydalı olabilir çünkü bisiklet sporu rekabetçi ve karmaşık bir spordur. Bisiklet seçimi, bisikletin size uygunluğu,

Bir antrenör beklentileri şekillendirir ve gerçekçi hedefler belirler. Sporcu etrafta sadece ağaç görürken, antrenörün işi tüm ormanı görmektir





## Bir antrenöre sahip olmanın en büyük yararı sizi sorumlu olmaya zorlamasıdır

bisiklet üstündeki duruşunuz, bisiklet sürüşünüz, yıl boyu planlanacak antrenman rejimi, diyet, motivasyon, dinlenme, toparlanma, yarış disiplini seçimi ve yarış seçimi gibi uzayan konularda başarınızı etkileyen birçok değişken vardır. İyi bir antrenör konu antrenman planı geliştirmek, bisiklet becerilerinizi geliştirmek ve performans platoları gibi sorunlarla başa çıkmak olduğunda çok yardımcı olabilir. Önemli olan, antrenörün bunların hepsinden yararlanabilmesi, bilgisini ve deneyimlerini bir bisikletçi olarak sizin için işe yarayacak şekilde etkili bir şekilde uygulayabilmesidir. Bir antrenör kalifiye olmalıdır, bu haliyle olması gereken minimum standarttır. Ek olarak antrenörün bisiklet deneyimine sahip olması gerekir, hatta sadece sürmekten de fazlası. Spor deneyimi ve antrenör olarak deneyim önemli kriterlerdir. Özellikle artık bisiklet dünyasında gelişimin takibi ve kıyası için elzem olan güç ölçer ile çalışabilen, bu verileri (form, fitness, yorgunluk,

TSS, IF, CP, FTP) uygun platformlarda analiz edebilen, o verilerle size etkin geri dönüşler yapabilecek antrenörlerin devridir. Bu verilerin doğru kullanımı ile online koçluk bile oldukça makul bir yaklaşım olabilir günümüzde. Fakat antrenörün sporcu ile antrenmana çıkması, onu yolda gözlemlemesi, eksiklerini görebilme tespiti gerçekten önemlidir. Öte yanda, dünyanın en iyi antrenörüne sahip olabilirsiniz, ancak onun direktiflerini harfiyen yerine getirmesiz sonuçları büyük olasılıkla göremezsiniz.

Objektif olması da antrenörden beklenen bir başka nitelikler. Bir antrenör performansınızı etkileyen sorunları dışarıdan bakan biri olarak teşhis edebilir. Örneğin sezon içinde herhangi bir durumda ve zamanda zorlanıyorsanız sorunun nedenini belirlemekte çıkmazlara girebilirsiniz, ama antrenörünüz için tablo daha net olabilir. Yeterince dinlenmediğinizi fark edebilir veya diyet değişikliği ihtiyacını anlayabilir. Daha da yaygın

olarak, mevcut gelişim aşamanız için beklentilerinizin gerçekçi olmadığına işaret edebilir. Tarafsız bakış açılarıyla antrenörler, sporcuların gözden kaçırdığı sorunları sıklıkla ayırt edebilir.

Bir antrenör harika bir ilham kaynağı olabilir. Etkili bir antrenörün sağlayabileceği muazzam psikolojik faydayı asla küçümsemeyin. Ne kadar adanmış ve kararlı olursanız olun, er ya da geç biraz ilhama ihtiyacınız olacaktır. Bisiklet zor bir spordur ve her bisikletçinin yüzleşmesi gereken çok sayıda engel vardır. Bunlar arasında yaralanma, fizyolojik limitler, hastalık, zorlu antrenman ve yarış koşulları, belirsizlik ve özellikle işler iyi gitmediğinde güven eksikliği sayılabilir. Bir antrenör bu zor zamanlarda sizi motive etmeye yardımcı olabilir. Bir güç kaynağı, ağılayacak bir omuz veya bir arkadaş olabilir. Bir antrenör aynı zamanda sizi yaptıklarınızdan sorumlu tutacak kişi durumundadır. Antrenör kimi zaman bunlardan fazlası da olmaktadır. Bazen şoför, bazen mekanisyen hatta bir masör; bu rolleri çevremizde görüyoruz.

Peki, herkesin bir antrenöre ihtiyacı?

var mı diye sorsak? Bir antrenör bisiklet performansınızı geliştirmenize yardımcı olabilirken, antrenörle çalışmak herkes için uygun olmayabilir. Çeşitli nedenlerle bazı kişiler ilişkide başarılı olurken, kimileri acı çeker. Bir antrenör ile çalışmadan önce bazı soruları cevaplayın ve kendinize karşı dürüst olun:

Şu anda bir sporcu olarak geliyorum mu? Basitçe söylemek gerekirse, kendi kendine koçluk / antrenörlük yapan bir sporcu olarak sürekli gelişim gösteriyorsanız ne mutlu size. Çalışmaya devam edin. Antrenman planınızda açıkça uygun adımlar atıyorsunuz demektir. Bir antrenör performansınızı daha da artırabilse de, ciddi bir performans platosuna kadar devam etmeyecekseniz kendi başınıza da bunu kotarabilirsiniz.

Performansımı iyileştirmeye kararlı mıyım? Herkes daha hızlı sürmek ve daha verimli yarışmak ister, ancak ikiniz de bunun gerçekleşmesi için gerekli fedakârlıkları yapmaya istekli ve bunu yapabilecek durumda mısınız? Yıl boyunca farklı antrenman türleri gerektiren dönemsel bir rejimi kaldırabilecek misiniz? Performansınızı en üst düzeye çıkarmak için motive misiniz ve oraya ulaşmak için potansiyel olarak beklenmedik bir yoldan geçmeye istekli misiniz?

Bu işlere zamanım var mı? Yarış odaklı bisiklet sporu potansiyelinizi en üst düzeye çıkarmak için önemli miktarda zaman gerektiren zorlu bir spordur. Çoğu bisikletçi, “antrenman – yarış” ile “iş – aile” sorumlulukları arasında denge kurmak zorundadır. Bu çok zor bir süreç olabilir. Bir antrenörden en iyi şekilde yararlanmak için yalnızca antrenmanınız için değil, onunla olan etkileşimleriniz için de yeterli zamana ihtiyacınız olacaktır. Bunu gerçekleştirmek için zamanınız, ailenizin ve arkadaşlarınızın desteği var mı?

Antrenörü dinlemeye istekli miyim? En önemli soru bu olabilir. Onu dinleyip talimatlarını takip edecek misiniz? Etkili bir ilişki hem antrenörün hem de sporcunun başarı üretme sorumluluğunu üstlendiği iki yönlü iletişimden oluşsa da, antrenörünüzün sizden tamamlamanızı istediği belirli görevler olacaktır. Dinleyecek misiniz? Antrenman planını öngörülen şekilde



## Her an bir antrenör bulabilirsiniz, ama “iyi” bir antrenör bulmak kolay değildir

uygulayacak mısınız? Antrenmanları belirtilen şekilde yapacak mısınız? Yoksa kendi başınıza buyruk olmayı mı seviyorsunuz? Kendi yolunuzu takip etmekte yanlış bir şey olmasa da bir antrenör/sporcu ilişkisinin etkinliğini sınırlandırabilir. Bunlara dürüst cevap vererek yolunuzu daha sağlam çizebilirsiniz.

Bisikletçiler göreceğiniz üzere hem ekipman hem de performans takıntılı olabilir. Daha hızlı gitmek için bitmeyen arayışlarda bize yardımcı olacak en iyi ve en parlak şeyleri istiyor ve arıyoruz zaman zaman. Grup sürüşlerindeki kahve molalarında sıkça daha hafif bir jant seti, daha aerodinamik bir kask veya daha hafif bir grup set isteklerini duyabilirsiniz. Ama nedense işini iyi bilen birinden ona koçluk yapmasını isteyen kişi sayısı çok azdır. Ülkemiz için bu tip bir talep elbette çok yeni ve bence henüz olgunlaşma aşamasında olan bir süreçtir.

Amerikalı bir bisiklet koçunun “Doktorlar kendilerini ameliyat edemez, iyi avukatlar kendilerini mahkemede temsil etmez. Aynı şey bisikletçiler

için de geçerlidir. Eğer en iyilerden olmak istiyorsanız olaylara sizden daha objektif bakabilen, eleştirel bakış açısına sahip deneyimli bir antrenöre / koça ihtiyacınız vardır.” sözleri dikkate değerdir.

Her an her yerde bir antrenör bulabilirsiniz, ama “iyi” bir antrenör bulmak kolay değildir. Bir sporcu olarak antrenörünüzde bazı temel nitelikleri aramak en doğal hakkınızdır:

1. İçinizdeki en iyiyi çıkarmanın bir yolunu bulmalıdır
2. Sizin için savaşmalıdır
3. Alanında bilgisi derin olmalıdır
4. Her zaman araştırıp, öğrenmeli ve öğretmelidir
5. Genellikle ve ideal olarak önce kendisi deneyip test etmiş olmalıdır
6. Size meydan okumalı, sizi sinamalı ve sizi ezmeden zorlamalıdır
7. Her antrenmanı “NEDEN” yaptığınızı açıklayan kapsamlı bir planları olmalıdır

Özetle, bir antrenör güvendiğiniz kişidir. Çünkü yetenekleriniz ve hedefleriniz hakkında sizin bildiğinizden daha fazlasını bildiğine inanmalısınız. Güç sizinle olsun! 🏆

