



YÜZME SPORUNUN GENÇLERDE MOTİVASYON, ÖZGÜVEN VE İRADE GELİŞİMİNE KATKISI

Shakhnoza Hamirbay qizi Erejebbaeva

Çimbay İlçesi İhtisas Okulu, Karakalpakistan Cumhuriyeti,
Özbekistan

ARTICLE INFO:

Received:25.10.2026

Revised: 26.10.2026

Accepted:27.10.2026

KEY WORDS:

yüzme sporu, gençler,
motivasyon, özgüven,
irade, öz disiplin,
psikolojik gelişim,
sportif başarı.

ABSTRACT

Bu makalede yüzme sporunun gençlerde motivasyon, özgüven ve irade gelişimine katkısı ele alınmaktadır. Yüzme antrenmanlarının hedef belirleme, öz disiplin, kararlılık, başarı duygusu ve kişisel gelişimle ilişkili yönleri bilimsel kaynaklar çerçevesinde incelenmektedir. Ayrıca gençlerin spora katılımını zorlaştıran faktörler değerlendirilmekte ve antrenörler, aileler ve eğitim kurumları için uygulamaya yönelik öneriler sunulmaktadır. Çalışma, yüzmenin yalnızca fiziksel gelişimi destekleyen bir spor dalı değil, aynı zamanda gençlerin psikososyal gelişimine katkı sağlayabilecek bir etkinlik olduğunu vurgulamaktadır.

Gençlik dönemi, bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan önemli değişimler yaşadığı bir gelişim evresidir. Bu dönemde gençlerin kişilik özellikleri, kendilerine yönelik algıları, hedef belirleme becerileri ve toplumsal ilişkileri şekillenmektedir. Eğitim hayatındaki sorumluluklar, gelecek kaygısı, sosyal çevrenin beklentileri ve başarıya yönelik baskılar gençlerin motivasyonunu ve özgüvenini etkileyebilmektedir. Bu nedenle gençlerin yalnızca akademik başarılarını değil, aynı zamanda psikolojik gelişimlerini destekleyen etkinliklere de önem verilmelidir.

Spor, gençlerin fiziksel kapasitelerini geliştirmesinin yanı sıra düzenli çalışma, sorumluluk alma, hedef belirleme ve zorluklarla başa çıkma becerilerini destekleyebilen bir etkinlik alanıdır. Ancak sporun psikolojik gelişime katkısı, yalnızca yapılan fiziksel hareketlerle açıklanamaz. Antrenmanların nasıl düzenlendiği, antrenörün yaklaşımı, aile desteği, akran ilişkileri ve bireyin spora katılma nedeni de bu süreçte önemli rol oynamaktadır. Yüzme sporu, belirli tekniklerin öğrenilmesini, hareketlerin koordinasyonunu, nefes kontrolünü ve düzenli antrenman yapmayı gerektirir. Yüzmeye yeni başlayan bir genç, başlangıçta suya alışma ve temel hareketleri



öğrenme gibi küçük hedefler belirleyebilir. Zamanla bu hedefler daha karmaşık becerilere ve kişisel performansın geliştirilmesine dönüşebilir. Bu süreçte kaydedilen ilerleme, bireyin kendi yeterliliklerini fark etmesine ve çabasının sonuçlarını görmesine yardımcı olabilir. Özcan'ın 2025 yılında yayımlanan araştırmasında, 12–14 yaşlarındaki 43 çocuğun sekiz haftalık yüzme eğitimi öncesindeki ve sonrasındaki benlik saygısı ve özgüven düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada eğitim sonrasında bu iki ölçütte anlamlı artışlar bildirilmiştir. Bununla birlikte, örneklemin sınırlı olması ve çalışmanın belirli bir yaş grubuyla yürütülmesi nedeniyle sonuçların bütün gençlere genellenmesinde dikkatli olunmalıdır [1].

Köroğlu ve Yiğiter'in 2020 yılında yayımlanan çalışmasında ise 15–18 yaşlarındaki lise öğrencileriyle yürütülen sekiz haftalık yüzme programının motivasyon, atılganlık ve dikkat düzeyleriyle ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarında deney grubunda bu ölçütler bakımından olumlu değişimler bildirilmiştir [2]. Bu bulgular, yüzme eğitiminin gençlerin psikolojik ve davranışsal gelişimi açısından araştırılmaya değer bir alan olduğunu göstermektedir. Bu makalenin amacı, yüzme sporunun gençlerde motivasyon, özgüven ve irade gelişimine sağlayabileceği katkıları bilimsel literatür çerçevesinde incelemek, bu süreçte karşılaşılan sorunları değerlendirmek ve uygulanabilir öneriler geliştirmektir.

Motivasyon, bireyin bir davranışı başlatmasını, sürdürmesini ve belirli bir hedefe yönelik çaba göstermesini sağlayan önemli psikolojik süreçlerden biridir. Spor alanında motivasyon, antrenmanlara düzenli katılım, becerileri geliştirme isteği, hedeflere ulaşma çabası ve karşılaşılan güçlüklerle mücadele etme davranışlarıyla ilişkilidir. Gençlerin yüzmeye katılma nedenleri birbirinden farklı olabilir. Bazıları fiziksel sağlıklarını geliştirmek, bazıları yeni beceriler öğrenmek, bazıları ise yarışmalara katılmak ve başarı elde etmek amacıyla yüzmeye yönelir. Bu farklılıkların dikkate alınması, antrenman programlarının gençlerin ihtiyaçlarına uygun biçimde hazırlanmasını sağlar.

Yüzme, gelişimin aşamalı olarak izlenebildiği spor dallarından biridir. Yeni başlayan bir yüzücü önce suya alışma, doğru nefes alma ve temel hareketleri öğrenme gibi hedeflere odaklanabilir. Daha deneyimli bir sporcu ise yüzme tekniğini geliştirmeyi, belirli bir mesafeyi tamamlamayı veya dayanıklılığını artırmayı amaçlayabilir. Hedeflerin açık, gerçekçi ve ölçülebilir olması motivasyonun sürdürülmesine yardımcı olabilir. Örneğin, bir gencin yalnızca yarışmada derece elde etmeyi hedeflemesi yerine, teknik hatalarını azaltmayı ve antrenmanlara düzenli katılmayı da hedeflemesi daha dengeli bir gelişim süreci sağlayabilir. Bununla birlikte, hedeflerin bireyin yaşına ve fiziksel kapasitesine uygun olması gerekir. Gerçekçi olmayan beklentiler başarısızlık duygusunu artırabilir ve spordan uzaklaşmaya yol açabilir. Yüzme öğrenme sürecinde gençler başlangıçta suya girme, su üzerinde kalma veya nefeslerini doğru biçimde ayarlama konusunda güçlük yaşayabilir. Bu güçlüklerin güvenli ve destekleyici bir ortamda aşılması, bireyin kendi gelişimini fark etmesine yardımcı olabilir.



Antrenörün hataları aşağılayıcı biçimde ele alması, gençlerin kendilerini başkalarıyla olumsuz karşılaştırmasına ve özgüven kaybına neden olabilir. Buna karşılık yapıcı geri bildirim, hatanın nedenini açıklama ve gelişim için somut öneriler sunma, öğrenme sürecini destekler. Bu nedenle yüzme eğitiminde başarı yalnızca hız veya yarışma derecesiyle değerlendirilmemelidir. Bireysel ilerleme, çaba, teknik gelişim ve güvenli davranışlar da dikkate alınmalıdır.

Sosyal destek ve özgüven

Aile, antrenör ve arkadaş çevresi, gençlerin spor deneyimini etkileyen önemli sosyal unsurlardır. Destekleyici bir çevre, gencin yeni beceriler denemesini ve karşılaştığı güçlüklerle başa çıkmasını kolaylaştırabilir. Gültekin'in 2023 tarihli yüksek lisans çalışmasında yüzme eğitimi alan 260 çocukta algılanan sosyal destek ve spora özgü başarı motivasyonu incelenmiştir. Çalışmada sosyal desteğin bazı alt boyutlarında yaş, cinsiyet ve yüzme deneyimi gibi değişkenlere göre farklılıklar bildirilmiş; genel sosyal destek ile spora özgü başarı motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır [4]. Bu sonuç, sosyal desteğin önemli olabileceğini ancak motivasyonla ilişkisinin her araştırmada aynı biçimde ortaya çıkmayabileceğini göstermektedir.

Yüzme antrenmanları, düzenli tekrar ve planlı çalışma gerektirdiğinden bu becerilerin uygulanabileceği bir ortam sunar. Ancak sporun tek başına güçlü bir irade oluşturduğu söylenemez. Gelişim, antrenmanların niteliğine, bireyin ihtiyaçlarına, sosyal çevreye ve farklı yaşam deneyimlerine bağlıdır.

Yüzmede teknik becerilerin gelişmesi için hareketlerin tekrar edilmesi ve antrenmanlara belirli bir düzen içinde katılınması gerekir. Gençlerin antrenman saatlerine uyması, gerekli hazırlıkları yapması ve dinlenme sürelerini dikkate alması, sorumluluk duygusunu destekleyebilir. Bu alışkanlıkların eğitim hayatına aktarılması da mümkündür. Örneğin, antrenman ve ders çalışma zamanını planlayan bir genç, görevlerini önceliklendirme ve zamanını daha bilinçli kullanma konusunda deneyim kazanabilir. Bununla birlikte, sporun akademik başarıyı doğrudan artırdığı sonucuna varmak için ayrıca araştırma yapılması gerekir.

Yüzme sırasında teknik öğrenme güçlükleri, yorulma veya beklenen performansa ulaşamama gibi durumlar yaşanabilir. Bu durumlarla güvenli ve dengeli biçimde başa çıkmak, sabırlı olmayı ve gerektiğinde yardım istemeyi öğrenmek açısından önemlidir. Antrenörün görevi, gençlerin her koşulda zorlanmasını istemek değil, uygun düzeyde meydan okuma ile yeterli dinlenme arasında denge kurmaktır. Aşırı yüklenme, yetersiz dinlenme veya sürekli baskı, spordan alınan keyfi azaltabilir ve sakatlanma riskini artırabilir.

Yalnızca derece elde etmeye odaklanan spor ortamları, bazı gençlerde başarısızlık korkusunu artırabilir. Özellikle başlangıç seviyesindeki sporcular, kendilerini daha deneyimli yüzücülerle karşılaştırdıklarında spora katılma isteğini kaybedebilir.



Çözüm önerisi: Antrenmanlarda kişisel gelişim, teknik öğrenme ve düzenli katılım gibi süreç hedeflerine de önem verilmelidir. Yarışmaya katılmak istemeyen gençlerin rekreasyonel yüzme seçeneklerinden yararlanabilmesi sağlanmalıdır.

Aile ve antrenör beklentileri. Ailelerin çocuklarından yüksek sportif başarı bekleme veya antrenörlerin tek tip bir yaklaşım kullanması, bireysel ihtiyaçların gözden kaçmasına neden olabilir. Gençlerin ilgi alanları, öğrenme hızları ve psikolojik özellikleri birbirinden farklıdır. Çözüm önerisi: Aileler ve antrenörler açık iletişim kurmalı, gencin hedeflerini dinlemeli ve gerçekçi beklentiler belirlemelidir. Geri bildirimler kişiliğe yönelik eleştiriler yerine gözlemlenebilir davranışlara ve geliştirilebilecek becerilere odaklanmalıdır.

Yüzme sporunun gençlerde motivasyon, özgüven ve irade gelişimini destekleyebilmesi için aşağıdaki uygulamalar önerilmektedir.

Birinci öneri: Kişisel hedeflerin belirlenmesi. Her genç için yaşına, beceri düzeyine ve fiziksel kapasitesine uygun hedefler oluşturulmalıdır. Hedefler belirli aralıklarla gözden geçirilmeli ve ilerleme somut göstergelerle değerlendirilmelidir.

İkinci öneri: Olumlu geri bildirim verilmesi. Antrenörler yalnızca sonuçları değil, çabayı, devamlılığı, teknik gelişimi ve güvenli davranışları da takdir etmelidir. Geri bildirim açık, yapıcı ve bireyin gelişimine yönelik olmalıdır.

Üçüncü öneri: Öz değerlendirme alışkanlığının geliştirilmesi. Gençler antrenman sonrasında hangi beceriyi geliştirdiklerini, hangi konuda zorlandıklarını ve bir sonraki antrenmanda neye odaklanmak istediklerini kısa notlarla değerlendirebilirler. Bu yöntem, gerçekçi hedef belirleme ve ilerlemeyi fark etme becerilerini destekleyebilir.

Dördüncü öneri: Aile desteğinin güçlendirilmesi. Aileler çocukların sporla ilgili seçimlerine saygı göstermeli, katılımı desteklemeli ve yalnızca madalya ya da derece üzerinden değerlendirme yapmamalıdır. Ulaşım, zaman planlaması ve gerekli malzemelerin sağlanması konusunda destek verilmesi de önemlidir.

Beşinci öneri: Antrenörlerin psikolojik farkındalığının artırılması. Antrenörlere gençlerle iletişim, yapıcı geri bildirim, motivasyon, sporcu güvenliği ve aşırı baskının olumsuz etkileri hakkında eğitimler verilmesi önerilmektedir.

Altıncı öneri: Rekreasyonel yüzme seçeneklerinin geliştirilmesi. Her genç profesyonel sporcu olmak istemeyebilir. Sağlık, eğlence, beceri öğrenme veya sosyal katılım amacıyla yüzmek isteyen gençler için uygun programlar

Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler

Yüzme sporunun motivasyon, özgüven ve irade gelişimiyle ilişkisini daha iyi anlamak için farklı yaş gruplarını kapsayan araştırmalara ihtiyaç vardır. Gelecek çalışmalarda yüzme eğitimine başlamadan önce ve belirli bir antrenman döneminden sonra motivasyon, benlik saygısı, öz yeterlilik ve öz düzenleme gibi değişkenler güvenilir ölçme araçlarıyla incelenebilir. Araştırmalarda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, yüzme deneyimi, antrenman sıklığı, antrenör



yaklaşımı ve aile desteği gibi faktörlerin dikkate alınması önemlidir. Yüzme eğitimi alan gençlerle farklı spor dallarına katılan veya düzenli spor yapmayan gençlerin karşılaştırılması, sonuçların daha kapsamlı yorumlanmasına yardımcı olabilir. Bunun yanında, yalnızca sayısal ölçümlere dayanan çalışmalar yerine gençlerin spor deneyimlerini, motivasyon kaynaklarını ve karşılaştıkları güçlükleri anlamaya yönelik görüşmeler de yararlı olabilir. Araştırmaların etik kurallara uygun yürütülmesi, katılımcıların mahremiyetinin korunması ve bulguların açık biçimde raporlanması gerekmektedir.

Yüzme sporu, gençlerin fiziksel gelişiminin yanı sıra motivasyon, özgüven ve öz disiplin gibi psikolojik özelliklerini destekleyebilecek bir etkinlik alanıdır. Hedef belirleme, yeni beceriler öğrenme, kişisel ilerlemeyi gözlemleme ve düzenli antrenmanlara katılma, gençlerin kendi yeterliliklerini tanımalarına ve sorumluluk duygularını geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Bununla birlikte, yüzmenin bütün gençlerde aynı psikolojik sonuçları doğurduğunu söylemek mümkün değildir. Etkiler; antrenman programının niteliğine, bireysel özelliklere, sosyal desteğe, antrenörün yaklaşımına ve spor ortamının güvenliğine bağlı olarak değişebilir. Özellikle aşırı başarı baskısı, olumsuz karşılaştırmalar ve uygun olmayan antrenman koşulları, sporun olumlu deneyimini zayıflatır.

Sonuç olarak, yüzme sporunun gençlerde motivasyon, özgüven ve irade gelişimine katkı sağlayabilmesi için düzenli, güvenli, destekleyici ve bireysel farklılıkları gözetken programlara ihtiyaç vardır. Gelecekte yapılacak nitelikli araştırmalar, bu katkıların hangi koşullarda ve hangi genç gruplarında daha belirgin olduğunu ortaya koymaya yardımcı olacaktır.

Kaynakça

1. Özcan, B. (2025). 12-14 yaş çocuklarda yüzme sporunun benlik saygısı ve özgüven düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 154–167. <https://doi.org/10.61962/bsd.1649882>
2. Köroğlu, M., & Yiğiter, K. (2020). Planlanmış bir yüzme programının 15-18 yaş öğrencilerinin motivasyon, atılganlık ve dikkat düzeylerine etkileri. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(59), 2574–2584. <https://doi.org/10.26450/jshsr.2006>
3. Sarı, İ., & Sağ, S. (2021). Türkiye’de sporda motivasyon araştırmaları: Sistemik derleme. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 26(3). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/article/932427>
4. Gültekin, M. (2023). Yüzme eğitimine katılan çocukların algılanan sosyal destek ile spora özgü başarı motivasyonunun incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. <https://hdl.handle.net/11363/7083>



5. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

6. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>