

SAĞLIK VE FELSEFİK AÇIDAN YÜZME

Prof. Dr. Ümit TÜRSEN



© Copyright 2025

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN	Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-375-465-5	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Sağlık ve Felsefik Açından Yüzme	47518
Yazar	Baskı ve Cilt
Ümit TÜRSEN ORCID iD: 0000-0002-5807-6759	Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü	Bisac Code
Yasin DİLMEN	MED017000
	DOI
	10.37609/akya.3644

Kütüphane Kimlik Kartı

Türsen, Ümit.

Sağlık ve Felsefik Açından Yüzme / Ümit Türsen.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2025.

293 s. : tablo. ; 160x235 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786253754655

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. Akademisyen Kitabevi ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşturmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. Akademisyen Kitabevi ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.

Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Bu kitabı yazmama vesile olan olay sadece yüzmeyi sevmemle ilgili olmayıp, yüzenlere veya hiç yüzmeyi denemeyenlere bir felsefik bakış açısı da kazandırmak olduğunu düşünüyorum. Eşimin sağlık sorunu nedeniyle yıllar önce birlikte yüzmeye gideceğimiz ile başlayan bu kitabı, bana yüzmeyi sevdiren eşim Belma Türsen, bana yüzmeyi öğreten ve başlamam için cesaretlendiren sevgili babam Orhan Türsen ile dayım Mehmet Özcan' a ve tabii ki tüm yüzmeye severlere adıyorum.

İÇİNDEKİLER

Yaşam suda başladı	1
Yüzme Giriş:	2
Sağlık Üzerine Faydaları:	2
Yüzme İçin En Uygun Kişiler Kimlerdir?	110
Suda Kendimi Nasıl Daha Rahat Hissederim?	110
Güvenli bir şekilde nasıl yüzmeye başlayabilirim?	111
Ameliyattan sonra ne zaman yüzebilirim?	111
Yüzme İçin İhtiyaç Duyulan Ekipmanlar	113
Mayo Seçimi Yüzme Kabiliyetini Etkileyebilir Mi?	117
Yüzmede Diyetler Takviyeler:	128
Yüzücülerde Kreatin Takviyesi	141
Yüzme İçin Hangi Isı Suda Yüzelim?	148
Soğuk Su Yüzmesine Hazırlanmak:	152
Yüzme Sonrası Yaşanan Rahatsızlık Hisleri Ve Riskler	157
Yüzme Sırasında Sakatlanmaktan Nasıl Kaçınırım?	250
Yüzmede Isınma	250
Yüzmede Soğuk Adaptasyonunu Nasıl Sağlarım?	252
Yüzme Havuzlarının Çevresel Etkileri Var Mı?	258
Okyanus ve Deniz Güvenliği	258
Yüzerken nasıl motive olurum?	259
Yaşlı Yüzücülerde Yaşlanma Karşısı Yüzme Motivasyonu	263
Kolej Yüzme Klüpleri İçin Sosyal Motivasyon	268
Yüzücüleri kategorilere ayırma	270
Yüzme sınıfı, kulübü veya koçunu nerelerde bulabilirim?	272
Yoga Suda Yapılır Mı? (Su Yogası/Akua Yoga)	272
Yüzmenin Diğer Sporlarla Karşılaştırılması	274
Kapalı Havuzlarda Yüzme Anlayışı	276
Profesyonel Yüzme Yarışçıların Yüzmeyi Bırakması Ne Zaman Olur?	280
Sonuç	284

KAYNAKLAR

1. Marchant, J. Oil droplets mimic early life. *Nature* (2011).
2. D.J. Miller, The epic journey of sperm through the female reproductive tract, *Animal*, 12 (1); 2018: s110-s120
3. <https://tr.wiktionary.org/wiki/y%C3%BCzmek>).
4. Zamparo P, Cortesi M, Gatta G. The energy cost of swimming and its determinants. *Eur J Appl Physiol*. 2020; 120(1):41-66. doi: 10.1007/s00421-019-04270-y. Epub 2019 Dec 5. PMID: 31807901
5. *Sports Med Doping Stud*. 2011 November 22; 1; 1.
6. *Health Education & Behavior* 2015, Vol. 42(1S) 106S–114S
7. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2022**, 19, 9262
8. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2020**, 17, 7238
9. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2023**, 20, 5610
10. *BMC Geriatrics* (2020) 20:229
11. *BMJ* 2003;327:407–8
12. *Aust NZ J Public Health*. 2016; 40:30-6; doi: 10.1111/1753-6405.12433
13. *lin Sci (Lond)* 2021 135 (20): 2377–2391
14. *Percept Mot Skills*; 2019; 126(5): 862-885
15. *Haemophilia* (2015), 21, e12–e18
16. *Br J Sports Med*. 1997; 31(3): 217-23
17. *Eur J Appl Physiol* (2009) 106:113–122
18. *Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 2006; 35(4):465-71
19. *Medical Hypotheses* 144 (2020) 109977
20. *J. Clin. Med.* **2022**, 11, 501
21. Cox et al. / *Metabolism Clinical and Experimental* 59 (2010) 1562–1573
22. *Am J Cardiol* 2016;117:141e145
23. *J Rheumatol* 2016;43:666–72; doi:10.3899/jrheum.151110
24. *Med. Sci. Sports Exerc.* Vol. 42, No. 1, pp. 8–15, 2010
25. *Journal of Applied Gerontology* 2015, Vol. 34(3) 377–396
26. *Z Rheumatol* 2015 · 74:543–552
27. *Respiratory Medicine* (2014) 108, 1056e1059
28. Greenfield K, Verling W, Larcombe T and Connett GJ 2023 *Front. Med.* 10:1169639.
29. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014, Issue 7. Art. No: CD010456
30. *International Journal of Yoga*, Vol. 5, Jul-Dec-2012
31. *Complementary Therapies in Medicine* (2011) **19**, 93—103
32. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2022**, 19, 17093
33. *Journal of Physiotherapy* 65 (2019) 65–74
34. *International Journal of Exercise Science* 13(1): 249-259, 2020
35. *Sports Med* (2016) 46:365–379
36. *American Journal of Hypertension* 31;2: February 2018
37. *Am J Cardiol* 2016;117:141e145
38. *Pediatr Phys Ther* 2016;28:162–169



39. Int. J. Environ. Res. Public Health **2020**, 17, 3690; doi:10.3390/ijerph17103690
40. Nordic Journal of Psychiatry 2023, VOL. 77, NO. 7, 706–711
41. Dent. J. 2024, 12, 87. <https://doi.org/10.3390/dj12040087>
42. *Eur J Cancer Care*. 2018;27:e12736
43. Vernerova A, Marova I, Chmelik F. The Role of Volunteers in a Swimming Organization for Persons with Disabilities. *Healthcare* **2022**, 10, 2149. <https://doi.org/10.3390/healthcare10112149>
44. Int. J. Environ. Res. Public Health **2021**, 18, 5678)
45. *Healthcare* **2023**, 11, 482. <https://doi.org/10.3390/healthcare11040482>
46. Int. J. Environ. Res. Public Health **2020**, 17, 9175; doi:10.3390/ijerph17249175
47. *Journal of Sports Science and Medicine* 2013, **12**, 716–723.
48. *Open Access Journal of Sports Medicine* 2010;1 39–44
49. *Open Access Journal of Sports Medicine* 2012;3 27–34
50. *Current Opinion in Rheumatology* 2007, 19:168–173
51. Richards A, Pines A, Rubel N C, et al. (August 24, 2020) Return to Golf, Tennis, and Swimming After Elective Cervical Spine Surgery. *Cureus* 12(8): e9993. DOI 10.7759/cureus.9993
52. *International Journal of Exercise Science* 16(1): 172-181, 2023.
53. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 2014, 24, 437–449
54. *Journal of Sports Science and Medicine* 2006, **5**, 10-24
55. Harris, P, & Bartlett, J. (2016). Auditory health in professional swimmers: a review. *Journal of Sports Sciences*, 34(3), 214-220, Oghalai, J. (2013).
56. Swim molds: prevention of swimmer's ear. *Otology & Neurotology*, 34(1), 19-20., Sataloff, J., & Hawkshaw, M. (2011). *The Complete Guide to Ear Care and Hearing Loss Prevention*. Thieme., Waseem, M., & Rosenberg, H. (2016).
57. Otitis Externa, Swimmer's Ear. National Center for Emergency Medicine Informatics., Stafford, R. (2013). Diver's Ear – Infections and Barotrauma. *Journal of Diving Medicine*, 18(1), 12-18.)
58. *J Allergy Clin Immunol* 2015;136:588-94.
59. *Pediatr Pulmonol*. 2009; 44:31–37.
60. *Preventive Medicine* 26, 364–372:1997
61. *PeerJ* 10:e13243 DOI 10.7717/peerj.13243
62. *Journal of Environmental Sciences* 117: 2022; 253–263
63. Swinarew et al. *Respiratory Research* 2020; 21:88
64. *Journal of Bodywork & Movement Therapies* 37: 2024; 121–130
65. *JBJS Reviews* 2022;10(4):e21.00200
66. *Br J Sports Med* 2009;43:979–980. doi:10.1136/bjism.2009.067215
67. Fountain NB, May AC: Epilepsy and athletics. *Clin Sports Med* 2003, 22:605–616
68. C.J. McGowan et al. / *Journal of Science and Medicine in Sport* 19; 2016: 354–358
69. <http://www.swim4smiles.blogspot.com/>
70. *Medical Hypotheses* 78 (2012) 516–519
71. *J Phys Pharma* 2017, 68, 6, 887-896
72. *Science of the Total Environment* 903 (2023) 166612
73. Su, Sis ve Toprak, Gamze Hakverdi, Sözkese Matbaacılık, ISBN: 9789786054412891
74. *Gerontology & Geriatric Medicine* Volume 7: 1–9; 2021

75. JOURNAL OF AMERICAN COLLEGE HEALTH 2018, VOL. 66, NO. 8, 783–789
76. Journal of Electromyography and Kinesiology 16: 2006; 250–256
77. Oja P, et al. Br J Sports Med 2015;49:434–440. doi:10.1136/bjsports-2014-093885
78. Health & Place 46: 2017; 315–321)
79. Int. J. Environ. Res. Public Health **2020**, 17, 6482; doi:10.3390/ijerph17186482