



جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: سنة أولى ليسانس

شعبة: التدريب الرياضي

محاضرات مقياس : السباحة

السداسي الأول

تقديم: دراع يازيد

السنة الجامعية : 2022- 2023

المحاضرة 01: مدخل إلى السباحة والرياضات المائية**i. الرياضات المائية Water Sports:**

إن ممارسة الإنسان لبعض الرياضات المائية ترجع إلى العصور الأولى سواء كانت هذه الممارسة من أجل البقاء وكسب الرزق أو للتسلية والترفيه. واعتبر تعلم الإنسان لهذه الرياضات أمراً طبيعياً نتيجة التكيف مع البيئة المحيطة ومواكبة التطور الطبيعي للحياة. وسميت الرياضات المائية بهذا الاسم نسبة إلى استخدام الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه، سواء كان ذلك بالجسم بشكل مباشر أو من خلال استخدام بعض الأدوات أو الأجهزة، وقد اتخذت الرياضات المائية مكاناً متقدماً في مجال الرياضة التنافسية، وهي تسمى على كل الرياضات والأنشطة البدنية المختلفة فهي تضمن قدرة الفرد على إنقاذ نفسه من الغرق، وربما تقديم المساعدة للآخرين. وهناك تباين واضح بين أنواع هذه الرياضات من حيث طرق الممارسة والقوانين التي تحكمها وتنظمها.

الرياضات المائية هي الأنشطة البدنية التنافسية التي تمارس في الوسط المائي تتميز بأنواعها وأدواتها المستخدمة، ويكون القاسم المشترك فيها هو إجادة السباحة.

ويتسم اللاعبون بهذه الرياضات بالصحة والقدرات البدنية العالية لأن استمرارية التدريب والممارسة تنمي العضلات وتكسب الجسم المرونة والقوة وتعطي الأشخاص الرشاقة وقابلية التحمل لأداء الحركات الفنية المختلفة على وفق نظام رياضي توافقي بين العضلات والمفاصل حيث تعمل بحرية ومرونة عالية من أجل الارتقاء بكفاءة جسم الإنسان وتطوير مهاراته الحركية.

لكل نشاط أو فعالية رياضية طرقها وألعابها الخاصة، وتحكمها قوانين وضوابط اللعبة التي اقراها الاتحاد الدولي للسباحة (FINA)، والتزام الافراد باتباع الطرائق السليمة والتقيد بالارشادات والتعليمات عند وحدات التدريب أو التنافس باعتبارها بوصلة الوصول للهدف والفوز.

أنواع الرياضات المائية:

ومن أنواع الرياضات المائية:

السباحة والغطس والغوص وكرة الماء والتجديف والانزلاق على الماء والسباحة الإيقاعية وسباق القوارب.

1. السباحة Swimming:

وهي إحدى أنواع الرياضات المائية ومن الرياضات الأولمبية أيضاً، حيث يستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه عن طريق تحريك الذراعين والرجلين والجذع والرأس، وذلك لرفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية البدنية.

هي أحد أنواع الرياضات التي تمارس في الوسط المائي (الأحواض المائية والأنهر والبحريات والبحار والمحيطات) التي يكون بها وضع الجسم أفقي، ومن أنواعها: السباحة الحرة، والظهر، والصدر، والفراشة وأنواع أخرى. تنفذ هذه الرياضة بواسطة حركات توافقيه للذراعين والرجلين والجذع. تمت إضافة السباحة إلى الألعاب الأولمبية الدولية منذ بداياتها، واعتمد الاتحاد الدولي للسباحة أربع طرق للمنافسات هي:

أولاً : (السباحة الحرة FreeStyle):

وتعني أن السباح له الحق في السباحة بأي طريقة يرغب فيها، ما عدا فعاليات المنوع الفردي والتتابع المنوع، التي تعني اختيار أية طريقة سباحة ما عدا سباحة الظهر أو الفراشة أو الصدر.

ثانياً : (سباحة الظهر Backstroke):

وتعني أن السباح يجب أن يبقى على الظهر خلال السباق بوضع أفقي على سطح الماء و أن يبرز جزءاً منه خلال السباق ماعدا البداية والدوران يمكنه أن يتمايل بالكتفين أو الجسم إلى اليمين واليسار على أن لا يزيد حركة الميل عن 90° درجة من الوضع الأفقي في أي وقت من السباق ولا ينطبق هذا على وضع الرأس.

ثالثاً: (سباحة الصدر Breaststroke):

وتعني أن السباح يجب أن يحتفظ بوضع الجسم على الصدر ولا يسمح له بلف الجسم على الظهر خلال السباق وأن تكون جميع حركات الذراعين والرجلين تؤدي معا وفي مستوى أفقي واحد من دون حركات تبادلية.

رابعاً: (سباحة الفراشة Butterfly):

وتعني أن يبقى الجسم على الصدر خلال مسافة السباق ما عدا الدوران وأن يحافظ على الكتفين خلال حركة الذراعين على خط واحد مع سطح الماء من بداية السحبة الأولى بالذراعين وبعد كل دوران، وأن تتحرك الذراعين معا للأمام فوق سطح الماء ثم تسحب إلى الخلف معا. وتؤدي حركة القدمين والساقين إلى الأعلى وإلى الأسفل معا وفي أن واحد وليس من الضروري أن تكون في المستوى نفسه أي تكون بحركة متموجة في الماء ولا يسمح بحركة تبادلية و تمنع حركة الرجلين كما في سباحة الصدر.

وتنقسم السباحة إلى:**○ سباحة المنافسات:**

وهي السباحة الحرة ، سباحة الظهر، سباحة الصدر، سباحة الفراشة. إن اهم شيء في هذا المجال هو حصول السباح على أداء فني (تكنيك) عالٍ عن طريق التدريب المنتظم وتحسين الاداء خصوصاً في عملية البداية والدوران. وهنا يخضع الفرد لبرنامج تدريبي منظم، ومن مهام السباح ان يواصل الأداء والمجهود البدني والنفسي الى اقصى مدى لتسجيل ارقام قياسية متقدمة. لأن مهارة السباحة التنافسية وممارستها تحكمها قوانين وقواعد محددة ومعروفة ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة. سباحة المسافات الطويلة:

ويشرف عليها الاتحاد الدولي لسباحة الهواة وتجري مسابقاتها في البحار أو الأنهار أو القنوات، حسب ما يتم الاتفاق عليه في نظام وتعليمات البطولة، ويتم تحديد المسار للسباحين المشاركين في المسطح المائي المستخدم، ويقوم بمتابعة هذا السباق حكام في قوارب على مقربة من السباحين ويمكن أن يتم إمداد السباحين بالماء والعصير أثناء السباق.

○ **السباحة التعليمية:** هي تلك السباحة التي يكتسب من خلالها الفرد مهارات مختلفة وبأساليب متنوعة للتعلم وتعتبر المرحلة الاساسية للانتقال الى المستويات المتقدمة بعد التدريب وتطبيق المهارات الحركية التمهيدية اللازمة وصولاً الى اكتساب المتعلم طرق السباحة المعروفة وهي مهمة وضرورية للممارسين من أصحاب الصيد والغوص وطلاب الكليات العسكرية والرياضية لذا فان تعلمها أمر أساسي لا بد منه.

○ السباحة الترويحية:

لا يخضع هذا النوع من السباحة إلى قوانين أو طريقة محددة في الأداء أو مسافات معينة، وتمارس في المسطحات المائية التي تتوفر فيها عوامل الأمان والسلامة وتستخدم لقضاء وقت الفراغ من قبل جميع الفئات العمرية في مختلف المراحل السنية لكلا الجنسين ومن جميع طبقات المجتمع.

○ السباحة العلاجية:

يمارس هذا النوع من السباحة تحت إشراف مختصين، وهي عبارة عن مجموعة من التمرينات تهدف إلى تأهيل وتقوية الأجزاء الضعيفة من الجسم.

2. الغطس Diving :

هو أحد أنواع الرياضات المائية التي تتطلب استعدادات نفسية وصفات عقلية خاصة وموهبة حركية عالية، ويتميز بالرشاقة والقوة والتوازن، حيث يقوم ممارسيها بأداء الحركات الجبازية في الهواء ومن ثم الدخول إلى الماء بطرق مختلفة ، يجب أن تؤدي حركات الغطس في مسبح لا يقل عمقه عن (1.8) متر، وتؤدي مسابقات الغطس بشكلين هما:

- مسابقات السلم الثابت: من ارتفاع خمسة أمتار، من ارتفاع عشرة أمتار
- مسابقات السلم المتحرك : من ارتفاع متر واحد، من ارتفاع 3 أمتار.

وتتكون حركات الغطس من المجموعات الأساسية التالية:

- المجموعة الأمامية: وتبدأ حركاتها بمواجهة الماء والدوران في نفس الاتجاه.
- المجموعة الخلفية: وتبدأ حركاتها بالمواجهة الخلفية للماء والدوران في نفس الاتجاه.
- المجموعة الأمامية الخلفية (المعكوسة): وتبدأ حركاتها بمواجهة الماء والدوران في الاتجاه الخلفي.
- المجموعة الخلفية الأمامية (داخلية): وتبدأ حركاتها بالمواجهة الخلفية للماء والدوران في الاتجاه الأمامي.
- مجموعة الدوران مع اللف: وتبدأ حركاتها بالمواجهة الأمامية أو الخلفية مع أداء اللف حول المحور الطولي للجسم
- مجموعة الوقوف على اليدين: وتبدأ بالوقوف على اليدين وهي خاصة بالسلم الثابت.

3. الغوص:

يعتبر الغوص من رياضات التحدي فهي تتطلب سمات خاصة من ممارسيها كالشجاعة والمثابرة وفهم واستيعاب إشارات الغوص، وتحتاج إلى أدوات ومعدات خاصة مثل:

- الفنتاع: يتألف من غرفة مطاطية تغطي العينين والأنف ولا تسمح بتسرب الماء إلى الداخل وتغطي هذه الغرفة بنافذة زجاجية تسمح بالرؤيا
 - الأنبوب: يصنع من المطاط أو البلاستيك، ويستخدم للتنفس أثناء السباحة إما بأن يخرج طرفه العلوي من الماء فينتقل الهواء الطبيعي بين (30 سم - 40 سم) أو يتصل بقارورة الهواء طوله هنا يكون حسب الجهاز المستعمل.
 - الممدد: هو الجهاز الذي يوصل بين قارورة الهواء وفم الغواص
 - سترة النجاة: يرتديها الغواص لتساعده على الطفو
 - بدلة الغواص : تحمي الجسم من الخدوش والبرد
 - الحزام: يضم قطعاً من الرصاص لإنزال الغواص إلى العمق
 - الخف: يضعه الغواص في رجليه بهدف تسريع السباحة وهو مصنوع من المطاط
- ويضاف إلى ما سبق من الأدوات مثل : خنجر ومصباح وساعة ميكانيكية وساعة للضغط وآلة تصوير مع ضرورة وجود قارب مرافق .

أنواع الغوص:

- snorkeling : الغوص بكتف النفس ويكون إلى أعماق بسيطة قريبة من سطح الماء ولمدة زمنية قصيرة.
- scuba diving : الغوص داخل الأعماق مع قارورة الهواء وهي تكفي لمدة 45 دقيقة، ولا يجوز الغوص لأكثر من 60 متراً بالعمق.

كرة الماء Water Polo :

رياضة مائية جماعية، متارس على شكل فرق، حيث تتم المنافسة فيها بني فريقين، ويتكون الفريق الواحد من سبعة لاعبي أحدهم حارس للمرمى، كام يضم الفريق ستة لاعبي احتياط، ويجب أن يكون اللاعبون ممن يجيدون السباحة بمستوى عال، لما تتطلبه هذه اللعبة من سرعة فائقة في الهجوم والدفاع والمرأوة والخداع. ولكرة الماء قواعد وقواعد وتعليمات خاصة بها لتنظم اللعب، مدة المباراة 20 دقيقة، وتقسّم الى شوطين، ويكون زمن الشوط الواحد 10 دقائق، ويقوم كل فريق بالتصويب في مرمى الفريق المنافس كام يقوم بتبديل موقعه في الملعب في نهاية الشوط الأول، ويستبعد أي لاعب لا يحترم القوانين.

التجديف Rowing :

درجت هذه الرياضة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية في برلين عام 1936، وكانت أول مشاركة للسيدات في دورة لندن 1948. وتحتاج هذه الرياضة إلى مجرى مائي مستقيم بطول 2000م، يستوعب أربع فرق على الأقل. ويفضل وجود مسافة 100م بعد خط الوصول كامتداد لمجرى السباق، أما طول المجرى في سباق السيدات والناشئين فينخفض إلى 1500م. وتتطلب هذه الرياضة أنواعاً مختلفة من القوارب المصنوعة بطريقة فنية من ألواح خشبية ذات أوزان وقياسات معينة تختلف باختلاف نوع القارب. تحتوي المسابقات ذات المجدافين على المسابقات الفردية والزوجية والرباعية، وتحتاج إلى قارب خفيف الوزن ويستلزم تنسيق حركي وتوازن فأي خلل في الضربات يخل توازن القارب.

السباحة الإيقاعية (البالية المائي) Artistic Swimming :

هي إحدى الرياضات المائية، وهي رياضة أولمبية تتطلب الدمج بين مهارات الجمباز والسباحة والرقص، في شكل رقصات على الإيقاع الموسيقي، وتتطلب القوة والتحمل والرشاقة والتوافق وتعمل على تطوير روح الفريق. وتخضع جميع البطولات الدولية للسباحة الإيقاعية طبقاً لقوانين الاتحاد الدولي للسباحة (FINA). وتقسّم مسابقات السباحة الإيقاعية إلى مسابقات فردية وزوجية وفريقية وتشكيل حر. ويجب أن يكون عمر لاعبات السباحة الإيقاعية أقل من 15 سنة وذلك حتى 31 كانون الأول في سنة البطولة. وتقوم اللجنة الفنية للاتحاد الدولي كل أربع سنوات باختيار الحركات لمرحلة العمومي ومرحلة الناشئات. كما تقوم باختيار الحركات الإجبارية وتحديدها في المسابقات الفردية والزوجية والفرق وذلك بعد موافقة الاتحاد الدولي للسباحة.

سباق القوارب والزوارق (كانو Canoe - كاياك) :

وهي إحدى الرياضات المائية التي أدرجت ضمن برنامج الألعاب الأولمبية في دورة برلين سنة (1936) فئة للرجال، وفي دورة سنة (1948) فئة السيدات، وقد شكل أول إتحاد دولي لكانو كاياك سنة (1924). ويجري سباق القوارب إما في خط مستقيم ومياه ساكنة بعمق ثلاثة أمتار، أو في خط متعرج في مجاري الأنهار، وهو الذي يشتمل على نوعين: الانحدار السريع في الأنهار لمسافة 800 متر والتعرج في مجاري الأنهار لمسافة 800 متر وسباق اجتياز المعابر بين الصخور دون لمسها في أقل زمن ممكن .

سباقات الكانو الأولمبية وهذه الرياضة خاصة بالرجال، ويرمز لقارب الكانو بحرف (C) باستخدام مجداف واحد ذو صفحة عريضة تنقل من اليمين إلى اليسار، وهي:

– 500 م فردي وزوجي وتعرف بـ (C, C2)

– 1000متر فردي وزوجي وتعرف بـ (C, C2)

سباقات الكاياك الأولمبية:

ويرمز لقارب الكاياك بحرف (K) ويتم التجديف فيه من الجهتين بالتناوب، وتجرى سباقات دولية للسيدات والناشئين في الفردي فقط، وهي :

- 500 متر فردي وثنائي (K1, K2)
- 1000 متر فردي وثنائي ورباعي (K1, K2, K4)

عوامل الأمان والسلامة:

إن عوامل الأمان والسلامة هي قوانين وضعت من قبل اللجان الدولية للمسابح بهدف تطبيقها وتوفيرها من قبل المسؤولين في المسابح بالصورة التي تضمن عدم تعرض الممارسين للحوادث والمخاطر، وكثيرا ما تحدث الإصابات أو حالات الغرق نتيجة الإهمال أو التهور أو عدم توفر عوامل الأمان والسلامة.

تنقسم عوامل الأمان والسلامة إلى :عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالمكان (المسبح)، عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالصحة، عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالسلوك.

عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالمكان (المسبح):

- يجب أن يكون المسبح ذو جدران ملساء لا تتسرب منها المياه وأن تكون متوازية ورأسية ويسهل تنظيفها.
- المصارف: يجب أن تغطي مصارف المسبح بشبك محكم الغلق للحماية
- يجب ان يتوفر على الدرج النزول للحوض، حافة الراحة على عمق 120سم، مواد التعقيم، غرف غيار الملابس، دورات المياه والحمامات، أحواض تعقيم القدم، أدوات الإنقاذ
- أجهزة الكشف عن حالة المياه: تهدف هذه الأجهزة للاطمئنان على نسبة مواد التعقيم ودرجة تلوث المياه وأيضا للكشف عن درجة حرارة المياه.

عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالصحة:

- يجب اتباع التعليمات التالية لتحقيق عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالصحة:
- التأكد من الحالة الصحية لجميع رواد المسبح وذلك من خلال شهادة طبية.
- عدم السماح بدخول المسبح للأفراد الذين لديهم أي نوع من الأمراض المعدية (الأمراض الجلدية والأمراض الصدرية
- عدم السماح بدخول المسبح للأفراد الذين لديهم خدوش أو مصابني بجروح عميقة
- عدم السماح للأفراد بالنزول إلى الماء والمعدة ممتلئة بالطعام أو يضعون أي شيء في الفم.
- عدم السباحة في حالة الشعور بالتعب والإرهاق
- يجب السباحة بالملابس الخاصة بالسباحة مع غطاء الرأس.
- يجب أخذ الدوش والذهاب إلى دورة المياه قبل النزول إلى المسبح.
- يجب عمل الإحماء الكافي قبل الدخول إلى الماء لتجنب الإصابات العضلية.
- يجب تعقيم الأقدام قبل النزول إلى الماء في حوض تعقيم الأقدام
- يجب تجنب الوقوف مدة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة في الماء البارد تجنباً لهبوط درجة حرارة الجسم لتجنب الإصابة.
- يجب تبديل الملابس المبللة عقب الانتهاء من السباحة

- يجب استخدام الماء الفاتر والصابون قبل وبعد النزول إلى المسبح
- يجب تنشيف الجسم جيداً بعد السباحة
- يجب تناول شراب دافئ عقب الخروج من المسبح في حالة الأجواء الباردة.
- ممارسة السباحة تتطلب اجراء تمارين الاحماء الاولى لتنشيط الجسم وتهينته نفسياً وبدنياً . كما ننصح بعدم دخول الماء بعد الاكل مباشرة بل يجب ترك وقت مناسب لاجراء عملية الهضم، ويفضل كذلك سد الانف والاذنين بأدوات خاصة حتى لا تدخل البكتريا واشياء اخرى فيها ويجب التأكيد على وضع كمية مناسبة من مادة الكلور في المسابح حتى يوفر النظافة والوقاية من المشاكل الصحية.

عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالسلوك:

- يجب اتباع القواعد والتعليمات الخاصة باستخدام مرافق المسبح.
- يجب إطاعة أوامر المدرب أو المنقذ.
- يمكن إنقاذ النفس بالاستلقاء على الظهر والمحافظة على الهدوء والاسترخاء واستمرارية التنفس لحين وصول المساعدة.

ii. رياضة السباحة:

لمحة تاريخية:

المسابقات الخاصة بالسباحة فقد بدأت في لندن وكان هناك ستة أحواض مختلفة الأحجام للسباحة وفي عام 1837 ظهرت الجمعية الأهلية للسباحة في لندن أيضاً ثم تطورت واتسعت وأصبح بعد ذلك اتحاد السباحة الهواة في المملكة المتحدة بحدود عام 1896، وهكذا استمر الانتشار والتنظيم حتى انشا اول اتحاد دولي للسباحة FINA عام 1908 .

والجدير بالذكر ان سباقات المسافات الطويلة في السباحة سبقت السباقات القصيرة تاريخياً، وأهم مشاركة كانت تجري قديماً هي سباق المانش، ولهذه السباقات (الطويلة) اساليبها المختلفة للتدريب كذلك لها قانونها وطرقها التحكيمية وسباقاتها تقام في البحار والانهار الكبيرة والبحيرات ولها خط سير واضح ومحدد. اما السباحات القصيرة فأدخلت منهاج الاولمبياد في دورة اثينا باليونان عام 1896 كما وادرجت رياضة السباحة للنساء في دورة استوكهولم في السويد عام 1912 لذا فان السباحة بمفهومها الحديث بدأت في اوروبا عام (1800) تقريباً.

وكانت انواعها المعروفة حالياً كسباحة الصدر بدايتها عام (1840) و اقيمت اول مسابقة لها سنة (1844) وادخلت في منهاج الدورات الاولمبية لأول مرة عام (1908) عندما كانت الدورة تقام في لندن، واشتركت بسباق 200 م

اما سباق (100م) سباحة صدر فأدخلت لأول مرة عام (1968) في دورة اولمبياد المكسيك وتليها سباحة الظهر التي بدأت عام (1914) وكانت حركاتها تؤدي كحركات سباحة الصدر ومع الاستمرارية تطورت واصبحت حركات اليدين مع ضربات الرجلين كسباحة الكرول Crawl. وادخلت في السباقات الاولمبية لأول مرة عام (1900) في باريس بفعالية 200م سباحة ظهر ثم انقطعت ممارسة هذه الفعالية حتى عام (1964) حيث اعيدت لبرنامج الاولمبياد في طوكيو

اما سباحة الفراشة فظهرت عام (1948) وكانت قبل عام (1952) تدخل في السباقات ضمن فعالية سباحة الصدر، وبعد استمرارية اللعبة وتغير بعض اللمسات في حركاتها كونها تتميز بتكنيك خاص عن

السباحات الاخرى . ادخلت فعالية 200م سباحة فراشة لأول مرة عام (1956) في دورة اولمبياد ملبورون وفي دورة المكسيك عام (1968) ادخلت فعالية 100م لأول مرة في المنهاج الاولمبي واصبح لسباحة الفراشة اسلوبها الخاص والمستقل

والسباحة الحرة هي اسرع انواع السباحات الاربعة واكثرها انتشارا وهي سباحة الزحف على البطن (كرول)، وادخلت في اول دورة اولمبية عام (1896) بأثينا باليونان وكانت اول مسابقة لمسافة 100م سباحة حرة وفي الدورة الثانية لأولمبياد باريس عام (1900) حيث جرى سباق 200م ، اما مسافة 400م سباحة حرة ادخلت للدورات الاولمبية عام (1908) في لندن.

تعريف السباحة:

السباحة هي إحدى الرياضات المائية، تتميز في ادائها بصفة الاستمرار والانسياب الدائم الذي يظهر في العمل المستمر المتبادل بين حركات الذراعين والرجلين، فهي تؤدي في وسط يتصف بالمقاومة المستمرة سواء من كثافة الماء أو ضغطه على الجسم أو التموجات الناتجة من الحركات داخل الماء. لذلك يجب أن تكون الحركات وفق إيقاع حركي يتناسب وطريقة السباحة، فكما هو معروف أن كل ضربة أو شدة يستغرق أداؤها فترة زمنية معينة، وتكون هذه الضربات أو الحركات متكررة ومركبة حيث يتبادل العمل خلالها بني الذراعين والرجلين والرأس، ويحدث خلال هذه الفترات الزمنية إنقباض وإنبساط العضلات أي التبادل بين العمل والراحة، كلما كان هذا التبادل انسيابيا كلما كانت القوة الناتجة في اتجاه الحركة، وبالتالي يحدث الاقتصاد في الجهد وعدم الشعور بالتعب، حيث تتجمع قوة الدفع في اللحظة المناسبة ويتحقق الهدف المنشود.

فوائد السباحة:

إن السباحة تعطي الجسم البشري القوة وتمنحه الرشاقة والمرونة وتساعد على مقاومة الامراض اضافة الى النظافة الدائمة لتعرضه للماء والشمس. ان الراحة النفسية التي يعيشها الفرد وهو يمارس السباحة وتدفق الدم للعضلات العاملة يكسب القلب والرئتين وبقية اعضاء الجسم كفاءة ومقدرة وسلامة تكون بمثابة الوقاية والمناعة الطبيعية من جراء النشاط الحركي داخل الماء. ويظهر الفرد بعد النشاط بشكل بدني رشيق ومرن لان المجال المائي ي جعل حرية الحركة لكل عضلات ومفاصل الجسم تعمل بشكل انسيابي وبجميع الاتجاهات

- زيادة الكفاءة البدنية والحركية.
- زيادة كفاءة الأجهزة الوظيفية (الفسولوجية): دور مكمل في عملية بناء عضلات الفرد وزيادة مرونة المفاصل وترفع من كفاءة الدورة الدموية وسعة عضلة القلب والرئتين.
- ينصح الاطباء مرضاهم بممارسة السباحة خصوصاً لمعالجة بعض تشوهات الظهر المحدب والمقعر والانحناء الجانبي وبعض حالات الاعاقة
- لها فائدة كبيرة في خلق اتجاه ايجابي للحالة النفسية والاجتماعية
- تعمل السباحة على تنشيط كافة اعضاء الجسم وتعطي المرونة للفقرات وتؤدي ايضا الى تسهيل عملية الهضم، كذلك ينتج من خلالها عملية توافق بين الجهازين العصبي والعضلي للإنسان.
- السباحة في مياه البحر كونها غنية بالأملاح والفسفور فهما يساعدان على تنقية بشرة الوجه ويفيد العظام و أربطة الجسم، كما ويجعلها آمنة من التلوث بالمكروبات والفيروسات والجراثيم الفطرية التي لا تعيش في المياه المالحة.