**السباحة** :

هي واحدة من أشهر الرياضات على مستوى العالم، والتي أقبل الكثيرون على ممارستها من مُختلف الفئات والأعمار، خاصة بعد معرفة ما لها من فوائد عديدة على كل من الصحة الجسدية والنفسية. والجدير بالذكر أن تلك الرياضة لم تكن تقتصر على نوع واحد، وإنما وُجِد منها العديد من الأنواع، وتختلف أنواع السباحة من حيث طريقة الأداء، بالشكل الذي يُتيح لممارسيها الحصول على أكبر قدر من المتعة والفائدة.

**أنواع السباحة**

**يُمكن التمييز بين أربعة أنواع مُختلفة من السباحة، هي:**

1. سباحة الصدر: وفيها يسبح السباح بحيث يلامس صدره الماء، ويتساوى كتفاه في خط واحد مع سطح الماء، مع ظهور جزء من رأسه، وفيها يَقوم السباح بإخراج فمه من الماء بين الحين والآخر؛ ليتمكَّن من التنفس.
2. سباحة الظهر: وفيها يستلقي السباح على ظهره فوق سطح الماء، ممارسًا السباحة في هذه الوضعية، وتُحدد مسافاتها في السباقات إما 50 متر أو 100 متر أو 200 متر.
3. **سباحة الفراشة:**

* وفيها يضرب السباح الماء بذراعيه من الأعلى والأمام والخلف، كأنه يُرفرف بجناحي فراشة، مع تكرار هذه الحركة طوال المسافة التي تُحدد في السباقات ب 50 متر أو 100 متر أو 200 متر.
* 4- **السباحة الحرة** : - في هذا النوع يُتاح للسباح إمكانية السباحة استخدام الحركة التي تروق له، بشرط أن تختلف بدايته عن أنواع السباحة الأخرى السابق ذكرها.