**تقنيات سباحة الفراشة :**

**حركات الذراعين**:

هي المرحلة الأساسية وبالرغم من ان عمل الذراعين في سباحة الفراشة داخل الماء هي مرآة لعمل الذراعين في سباحة الزحف على البطن (كما اكدت المصادر)، الا ان ادائها بشكل متماثل (الاثنان معا) ادى إلى ايجاد فترة توقف تام عن العمل داخل الماء (لحظة خروجهما في الحركة الرجوعية). سباحة الفراشة لديها ثلاثة أجزاء رئيسية، السحب، والدفع، والرجوع. هذه يمكن أيضا تقسيمها. من الموقف المبدئي، تبدأ حركة الذراع بشكل مشابه جدا لسباحة الصدر. في البداية الأيدي تغوص قليلا إلى أسفل مع حركة جريد النخيل إلى الخارج وانخفاض طفيف في عرض الكتفين، ثم اليدين تتحرك إلى شكل Y. وهذا ما يسمى اصطياد المياه. حركة السحب يتبع شكل نصف دائرة المرفق يرتفع من اليد واليد تشير نحو وسط الجسم وأسفله لتشكيل تقليديا "ثقب المفتاح". و بالعودة إلى تطبيقات قوانين نيوتن للحركة في السباحة (قانون الاستمرارية حصرا) تم التأكيد على ان الجهد المبذول في المحافظة على الانتقال المستمر هو اقل من الجهد المبذول للبدء بالانتقال، بمعنى آخر ان العمل المستمر المتعاقب في سباحة الزحف على البطن يحقق افضلية في الانتقال المستمر للسباح، في حين ان التوقف الحاصل في عمل الذراعين معا في سباحة الفراشة يسبب تباطئ جزئي في الانتقال.

**الدخول إلي الماء:**

 تدخل الذراعين معاً في نقطة أمام الكتفين وللداخل قليلاً بالإبهامين أولا يتجه اليدان لأسفل شبه مفرودتين ثم للأمام وللخارج قليلاً تحت سطح الماء. المسك تكون هذه النقطة عندما تتحرك الذراعين للأمام وللخارج قليلاً تحت سطح الماء

الشد والدفع يبدأ عند ثني المرفقين ويتجه الكفان للخلف ويتحرك الذراعين معا بقوة للخلف في حركة شبة دائرية خارج مستوى الجسم فيصل التقارب بين الكتفين على منطقة الوسط. التخلص يتم بجوار الفخذ عندما يصل المرفقين إلى كامل امتدادهما

المرحلة الرجوعية يبدأ بعد خروج الذراعين بعد التخلص وتؤدي الحركة للأمام خارج الماء بطريقة دائرية .