**سباحة فراشة:**

سِبَاحَةُ الفَرَاشَةِ:  ([بالإنجليزية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%84%D8%BA%D8%A9_%D8%A5%D9%86%D8%AC%D9%84%D9%8A%D8%B2%D9%8A%D8%A9): butterfly stroke) (معروفة بالعامية بين السباحين باسم 'يطير'،  وضع الجسم في هذا النوع يأخذ الوضع الأفقي كما في الزحف على البطن، ثم يتحول الوضع الأفقي للتموج لأعلى وأسفل بمجرد بدء أداء حركات الرجلين وثقل الحركة التموجية في الجزء العلوي من الجسم.

أسرع من [الزحف الأمامي](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%A7%D9%84%D8%B2%D8%AD%D9%81_%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%85%D8%A7%D9%85%D9%8A&action=edit&redlink=1)، ويرجع ذلك إلى السحب المتزامن / الدفع بالذراعين. رغم ذلك السرعه تنخفض بشكل ملحوظ خلال مرحلة الرجوع، فهي عموما أبطأ قليلا من الزحف الأمامي، وخاصة المسافات الطويلة. أثبتت سباحة الفراشة بطريقة الضربات العمودية الدوليفنية سرعتها وتفوقها عن استخدام الرجلين الضفدعية الخاصة بسابحة الصدر وقد احتلت المركز الثاني من حيث السرعة بعد بسباحة الزحف على البطن.

 **التاريخ:**

ان معرفة الانسان لمهارة السباحة تعزى لاسباب كثيرة منها الهروب من الحيوانات المفترسة او الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين، اولاغراض الصيد لادامة بقاءه على الحياة، ومن ثم للتسلية والترويح. لذلك يمكن ان نتستنتج بأن الانسان قد عرف السباحة منذ آلاف السنين قد تمتد إلى سبعة آلاف سنة قبل الميلاد. عائلة كافيل في (السباحة) الأسترالية (1881-1945)، كان ابن "أستاذ السباحة" فريدريك كافيل، بطل 220 ياردة للهواة في أستراليا يبلغ من العمر 16، ويرجع له الفضل كمؤسس لسباحة الفراشة الأسترالية . انه سار في درب الإخوان المشهورين إلى أمريكا وتولى تدريب السباحين البارزين في سان فرانسيسكو [النادي الأولمبي](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%A7%D8%AF%D9%8A_%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%85%D8%A8%D9%8A&action=edit&redlink=1).

التقنيات:

تقنية الفراشة مع ركلة الدلفين تتكون من حركة الذراع المتزامن مع ركلة الساق المتزامن.

**سباحة الظهر:**

السِّبَاحَةُ الظَّهْرِيَّةُ:  أو السباحة الخلفية Backstroke سباحة الزحف على الظهر. يشبه الأداء الحركي [لسباحة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9) الزحف على الظهر والسباحة السابقة للزحف على البطن ولكن تؤدي على الظهر كما أن البدء فيها يكون داخل [الماء](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%A7%D8%A1).

التاريخ: ]

سباحة الظهر هو اسلوب قديم من السباحة، تم تروجها من قبل [هاري هيبنر](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D9%87%D8%A7%D8%B1%D9%8A_%D9%87%D9%8A%D8%A8%D9%86%D8%B1&action=edit&redlink=1) وكانت هذه ثاني ضربة ليكون سابح في المنافسات بعد [الزحف الأمامي](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9_%D8%AD%D8%B1%D8%A9). أول [الأولمبيات](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9_%D9%81%D9%8A_%D8%AF%D9%88%D8%B1%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%88%D9%84%D9%85%D8%A8%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D9%81%D9%8A%D8%A9&action=edit&redlink=1" \o "السباحة في دورة الالعاب الاولمبية الصيفية (الصفحة غير موجودة)) كان في منافسة السباحة الخلفية في [1900 دورة الالعاب الاولمبية باريس للرجال 200 متر](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9_%D9%81%D9%8A_%D8%AF%D9%88%D8%B1%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%88%D9%84%D9%85%D8%A8%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D9%81%D9%8A%D8%A9_1900_-_%D8%B1%D8%AC%D8%A7%D9%84_200_%D9%85%D8%AA%D8%B1_%D8%B8%D9%87%D8%B1%D8%A7&action=edit&redlink=1).

التقنيات:

أهم شئ وضع الجسم يأخذ الجسم وضع أفقي مائل قليلاً والرجلين تحت [الماء](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%A7%D8%A1) والرأس في وضعها الطبيعي مع بقاء الذقن قرب الصدر والنظر للأمام تجاه أمشاط القدمين .

أ-المرحلة الأساسية : 1-الدخول إلي الماء: تدخل الذراع الماء مفرودة تماماً بجانب الرأس وإلى الخارج قليلاً بما يسمح به مرونة [مفصل الكتف](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D9%81%D8%B5%D9%84_%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%AA%D9%81) بحيث يدخل الإصبع الصغير في الماء أولا لتواجه الكف للخارج . 2-المسك : ويكون بعد دخول الذراع الماء في نقطة جانباً عالياً تستطيع الذراع منها دفع الماء . 3-الشد والدفع : تبدأ بعد المسك حتى تتعامد الذراع جانباً على الكتف ، ويتزايد انثناء الذراع من مفصل المرفق لأسفل ليقترب الكف من الجسم للاحتفاظ بخط الدفع المستقيم تجاه القدمين ، وتستمر حركة الدفع حتى يصل الكف بجانب مفصل الفخذ لتؤدي حركة ضغط على الماء لأسفل تجاه القاع .

حركات الذراعين:

في السباحة الخلفية، تساهم الذراعين في الحركة إلى الأمام. تتكون ضربة ذراع من جزئين رئيسيين: مرحلة القوة (التي تتكون من ثلاثة أجزاء منفصلة) والارجاع. حركات الذراعين تكون حركتها تبادلية ، حيث تبدأ من الوضع بجانب الرأس لدفع الماء للجانب تجاه القدمين . وتشمل حركات الذراعين على مرحلتين .

المتغيرات:

إن شكلا مختلفا هو نقل كل الذراعين متزامنة وليس بالتناوب مماثلة إلى الجانب الصاعد [سباحة فراشة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9_%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%B4%D8%A9) إلى أسفل. هذا هو أسهل للتنسيق، والسرعة القصوى خلال مرحلة التوليد المشترك للطاقة هي أسرع، ولكن سرعة أبطأ بكثير خلال الاسترداد مجتمعة. فإن السرعة المتوسطة عادة تكون أقل من متوسط سرعة الضربة بالتناوب.

**ضربات الرجلين:**

تكون الحركة تبادلية رأسية ، بحيث يتراوح عمق حركة الرجل من 2-2.5 قدم وتبدأ من مفصل الفخذ وتؤدي بحركة كرباجية . ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء كعلامة على عدم ثني الركبتين وتكون الحركة الأساسية للرجلين أثناء دفع الماء للخلف وأعلى . ويجب تقارب أصابع القدمين لدرجة التلامس .

**التنفس:**

يكون طبيعياً بأقل حركة ممكنة في الرأس ، ويتم اخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين ، يؤدي الزفير أثناء حركة الدخل والمسك لنفس الذراع من الفم والأنف ويؤدي التنفس دون لف أو دوران للرأس . 2-التوافق : تؤدي ست ضربات للرجلين مع دورة كاملة للذراعين .

**المرحلة الرجوعية**:

تبدأ عند خروج الذراع من الماء ، وتتم باستمرار به بعد انتهاء الدفع وبدء التخلص وتستمر في حركتها الدائرية حتى نقطة الدخول .