

سباحة الفراشة: le Papillon: سباحة الفراشة أدخلت ضمن فعاليات السباحة بعد ان كانت ضمن سباحة الصدر ، ولقد انفصلت عنها ولقد أجريت بعض التعديلات وأصبح أدائها الفني خاص لمتميز بالنسبة الى السباحة الأخرى. وتم وضع لها قانون ضمن القانون الدولي للسباحة وذلك بان تتحرك الذراعان معا فوق سطح الماء ولتعاود معا وفي وقت واحد. بالإضافة الى ضربات القدمين يجب ان تكون في آن واحد ولا يسمح بحركات الأرجل والأقدام الى الأعلى والأسفل في المستوى العمودي .أما في عملية اللمس في الدوران اول في نهاية السباق يجب ان تتم باليدين بوقت واحد. دخلت هذه الفعالية لأول مرة في الألعاب الحديثة لسباق (110) للرجال عام 1968 دورة ملبورن.

وضعية الجسم: يأخذ الجسم الوضع الأفقي في الماء كما في السباحة الحرة، الجسم في سباحة الفراشة يتحرك عاليا أسفل ولهذا بخلاف عن الأنواع الأخرى. المحافظة على بقاء مستوى الكتفين قريبا من فوق سطح الماء لكي يبقى السباح قريبا من سطح الماء. يعد الرأس الجزء القيادي في توجيه ولضع الجسم.

حركة الذراعين: تدخل الذراعان سوية ممدودة عند بداية دخول الماء ، واليدان تكون باتساع الكتفين مع مواجهة الكفين للخارج مع دفع الورك للأعلى بعد الدخول بتباعد اليدين للخارج عن مستوى خط الكتف ثم يبدأ المرفقين بالانثناء، يجب أن يكون المرفقين مرتفعين خلال السحب ولهذا الوضع يزيد من فاعلية حركة الذراعين، وعند انثناء المرفقين فان اليدين تتجهان للداخل من هذه النقطة تسحب اليدين الى الداخل باتجاه مركز الجسم، بينما اليدين تمر تحت الصدر والمرفقان تصل الى أقصى انثناء بين (70 الى 81 درجة) أي تصبح اليدين بوضع عمودي تحت الأكتاف وقريبة من بعضهما من هذه النقطة تبدأ مرحلة دفع الذراعين للخارج والخلف نحو الفخذين حتى مغادرة الماء بالجانب والخروج من الماء بالأصبع الصغير لتقليل المقاومة. ثم تبدأ الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء فوق سطح الماء مبا أما الرأس يبدأ بالدخول الى الماء ويكون الوجه داخل الماء باتجاه القاع. وأثناء الحركة الرجوعية تدور اليدين الى الأمام وراحة اليد للأسفل لكي تبدأ تهيئة الدخول الى الماء مرة ثانية، تشكل حركة الذراعين حرف (S) أثناء حركتها داخل الماء وهذه أفضل طريقة لحركة الذراعين فيسباحة الفراشة.

ضربات الرجلين: تبدأ حركة الرجلين في سباحة الفراشة من مفاصل العمود الفقري أسفل الظهر (المنطقة القطنية) ثم الورك لتشمل الساقين ثم القدمين . ولان الضربة في سباحة الفراشة أسرع من بقية أنواع السباحة. تعمل الأرجل سوية ولضربها من الأعلى إلى الأسفل والعكس في المستوى الرأس مع التأكيد على المحافظة على استقامة الأرجل على الضربة العليا ولانثناء الأرجل في الضربة السفلى، تكون ضربة الأرجل الى الأعلى بدولن انثناء في الركبتين بينما القدمان تكون قريبة من الأعلى في حركة باتجاه الأعلى تبدأ الركبتان بالانثناء. تؤدي ضربة الفخذين الى الأسفل الى انثناء في مفصلي الركبتين وارتفاع الساقين الى الأعلى شرط أن تبقى تحت سطح الماء القدمين فقط

تلامس سطح الماء. تتحرك الساقان والقدمان بقوة الى الأسفل بين الرجل العليا تبدأ بالحركة باتجاه الأعلى وتستمر الضربة باتجاه الأسفل ولتنتهي عندما القدمان تصبحان بامتدادهما الكامل وليرتفع الورك الى الأعلى. ويجب المحافظة على استمرار الأرجل بالثني والمد والضرب الى الأعلى والأسفل بدون توقف. تؤدي ضربتين بالرجلين مع كل دورة ذراع كاملة وهذه الطريقة تعد أفضل لسباحي الفراشة ويجب على السباح معرفة هذا التوافق بين الذراعين والرجلين.

الضربة الأولى: تسمى الضربة القوية تحدث هذه الضربة بعد دخول الذراعين الى الماء مباشرة تساعد على دفع الجسم من سطح الماء وبقاء الورك والقسم العلوي من الجسم قريب.

الضربة الثانية: تسمى الضربة الضعيفة تحدث أثناء النصف الأخير من سحب الذراعين أي في مرحلة الدفع الى الخلف تساعد على استقرار وموازنة الجسم وبقاء الورك قريباً من سطح الماء.

التنفس: الشهيق عندما تنتهي الذراعان من عملية السحب عندما تمر اليدين تحت الصدر وعندما تصل درجة الانثناء في المرفقين (81 درجة) تبدأ الذراعان بالدفع الى الخارج والخلف هنا يخرج الرأس ويؤخذ الشهيق عندما تكون الذراعان أكملتاً حركة الدفع للخلف نهاية مرحلة الضغط وفي الوقت نفسه تكون نهاية الضربة الثانية للرجلينة أما الزفير يطرح داخل الماء.

ملاحظة: الرأس يغوص في الماء قبل دخول الذراعين كاملة في الماء، ويترك الرأس الماء قبل خروج الذراعين.

فيما يتم التنفس بمعدل كل دورتين بالذراعين لتقليل المقاومة