

من أول دوسة على الدراجة إلى قميص المنتخب الوطني.

إطار مسار الموهوبين للاتحاد السعودي للدراجات هو المسار الموحد الذي يسلكه كل دراج في المملكة، بدءًا من أول مشاركة في النادي، مرورًا بمراحل الاكتشاف والتطوير، وصولًا إلى تمثيل المملكة العربية السعودية على المستوى العالمي في سباقات الطريق، وتحمل المضمار، والدراجات البارالمبية.

بلا حدود

سن نقل المواهب

3

تخصصات متوافقة

12 - 9

سن الالتحاق

4

مراحل المسار

لماذا هذا المسار

إطار موحد، مبني على علم تطوير الرياضيين.

يستند هذا الإطار إلى مبادئ التطوير طويل الأمد للرياضي (LTAD) المعتمدة عالميًا. يهدف إلى أن يفهم كل مدرب ونادي ومدرسة وأسرة في المملكة المسار ذاته نحو القمة، وأن يحصل كل دراج على التحدي المناسب، في السن المناسب، وبالترتيب الصحيح.

4	3	2	1
الباب مفتوح دائمًا يمكن للموهبة الالتحاق بالمسار في أي سن عبر بوابة نقل المواهب، سواء من رياضة أخرى أو تخصص آخر أو بداية متأخرة في الدراجات.	التجربة قبل التخصص يُشجّع الدراجين على تجربة أكثر من تخصص ورياضة قبل التركيز على مسار واحد، لبناء لياقة رياضية شاملة تدعم الأداء لاحقًا.	المهارة أولاً، ثم النتائج في المراحل المبكرة، الأولوية لإتقان الحركة ومهارات التحكم بالدراجة، لا للترتيب في السباق. الفوز هدف للمراحل المتقدمة لاحقًا.	المرحلة قبل السن جاهزية الدراج البدنية وسنّه التدريبي أهم من سنة ميلاده. تُبنى البرامج وفق مرحلة التطور، لا وفق تاريخ ميلاده فقط.

الركائز الأربع

القاعدة الشعبية، اكتشاف المواهب، نقل المواهب، مسار النخبة.

يندرج كل برنامج ومعسكر ويوم اختبار وقرار اختيار يتخذه الاتحاد ضمن إحدى هذه الركائز الأربع.

الركيزة 4	الركيزة 3	الركيزة 2	الركيزة 1
مسار النخبة المنتخب الوطني - من سن 17 سنة	نقل المواهب من خارج منظومة الدراجات - أي سن	اكتشاف المواهب من داخل منظومة الدراجات - أي مرحلة	القاعدة الشعبية نقطة الالتحاق - من سن 9 سنوات
- اختيار ودعم الدراجين الذين أثبتوا قدرة أدائية واضحة - توافق كامل مع أهداف المنتخب الوطني ودورات الألعاب الكبرى - تدريب مخصص ودعم علوم رياضية ومنافسات على أعلى مستوى الهدف: وصول المملكة العربية السعودية على منصات التتويج العالمية.	- تحديد الرياضيين من رياضات أخرى، أو الجدد على رياضة الدراجات المنظمّة، ممن يملكون صفات بدنية قابلة للنقل - تطوير مهارات مكثف ومُشرف عليه قبل دخول المنافسة - مفتوح للراغبين في الالتحاق بمسار الدراجات البارالمبية الهدف: ألا تُفوّت أي موهبة متأخرة الظهور.	- تحديد الدراجين الممارسين فعليًا ممن يظهرون مؤشرات بدنية وفنية وتكتيكية وسلوكية وأعدة - متابعة التطور عبر معايير قياس تناسب كل مرحلة، دون مقارنة مباشرة بين الأفراد - رفع توصيات التقدم في المسار للمدربين وأولياء الأمور الهدف: رصد المواهب الصحيحة، مبكرًا وباستمرار.	- زيادة المشاركة في رياضة الدراجات بكافة مناطق المملكة - بناء المهارات الأساسية على الدراجة واللياقة الحركية - تهيئة بيئة آمنة وإيجابية ومحفزة - تُقدّم عبر الأندية والمدارس والبرامج المجتمعية الهدف: دراجون أكثر، يركبون الدراجة بشكل صحيح، ويستمتعون مدى الحياة.

كيف يتقدّم الدراج عبر المسار.

يستند التقدّم إلى مرحلة التطور والسن التدريبي للدراج، وليس فقط إلى تاريخ ميلاده. يستخدم المدربون وفريق الاتحاد المؤشرات العامة أدناه للاسترشاد بها، لا كشرط صارم للانتقال بين المراحل.

المرحلة	المحور الأساسي	مؤشرات الجاهزية للانتقال	جهة التنفيذ
التأسيس من 9 إلى 12 سنة	اللياقة الحركية، التحكم الأساسي بالدراجة، التوازن، الرشاقة، وحب ركوب الدراجة. تُشجّع اللاعب للمشاركة في أكثر من رياضة.	ركوب واثق ومتحكّم به، استمتاع وانتظام في الحضور، استعداد لتعلّم مهارات جديدة.	الأندية والبرامج المجتمعية
التطوير من 12 إلى 15 سنة	بناء القاعدة البدنية، إدخال منظم للتدريب، ترسيخ المهارات الفنية، وأول احتكاك منتظم بالمنافسات.	تنفيذ في سليم تحت ضغط بسيط، انتظام في الحضور التدريبي، تجاوب إيجابي مع التوجيه الفني.	مراكز التطوير الإقليمية
الأداء من 15 إلى 18 سنة	صقل التكتيكات التنافسية، زيادة حمل التدريب، بداية التخصص في تخصص محدد، ومنافسات على المستوى الوطني مع تعريض اللاعب للمنافسات الدولية وبطولات العالم للناشئين.	نتائج وطنية ثابتة، القدرة على الموازنة بين التدريب والدراسة والتعافي، تفاعل جيد مع المدرب وفريق العلوم الرياضية.	مدارس السباقات الوطنية
مسار النخبة من سن 17 فأكثر	أداء عند الطلب على المستوى الدولي. التزام تدريبي بدوام كامل يتماشى مع دورات بطولات العالم والألعاب الأولمبية والبارالمبية.	نتائج دولية، ثبات الأداء تحت الضغط، التزام كامل ببرنامج المنتخب الوطني.	المنتخب الوطني السعودي

التحاق مفتوح

نقل المواهب يعمل بالتوازي مع كل مرحلة.

على عكس مراحل الالتحاق المخصصة للناشئين أعلاه، لا يوجد سقف عمري لنقل المواهب. يمكن تقييم الرياضيين القادمين من رياضة أخرى، أو العائدين للمنافسة، أو الملتحقين الجدد بالدراجات البارالمبية، وتسريع التحاقهم بالمرحلة التي تناسب جاهزيتهم البدنية والفنية الحالية، بصرف النظر عن أعمارهم.

التالي

اطّلع على تطبيق الإطار على سباقات الطريق، وتحمل المضمار، والدراجات البارالمبية.

تُحدد هذه الصفحة القاعدة المشتركة. لكل تخصص متطلباته الفسيولوجية والفنية الخاصة في مرحلتي الأداء والنخبة، تعرّف على كيفية تشكيل المسار لكل تخصص.

الاتحاد السعودي للدراجات

إطار مسار الموهوبين: نظرة عامة عالية المستوى

للاطلاع على بروتوكولات الاختيار الداخلية ومعايير القياس، يُرجى التواصل مع إدارة الأداء الرياضي.