

مسار واحد. ثلاثة طرق إلى منصة التتويج.

تشترك سباقات الطريق، وتحمل المضمار، والدراجات البارالمبية في القاعدة التأسيسية ذاتها وفي هيكل الركائز الأربع نفسه. وابتداءً من مرحلة التطوير، يأخذ كل تخصص متطلباته الفنية والبدنية والتنافسية الخاصة.

القاعدة المشتركة

ما يبنيه كل دراج أولاً، بصرف النظر عن التخصص.

قبل بدء أي تركيز خاص بتخصص معين، يمر كل دراج بمبادئ التأسيس ذاتها الموضحة في إطار مسار الموهوبين.

اللياقة الحركية	المهارة قبل المنافسة	التحاق شامل	بقيادة مدربين معتمدين ودعم الاتحاد
التوازن، الرشاقة، التناسق، والتحكم بالدراجة، عبر أنشطة متنوعة وممتعة ومشاركة في أكثر من رياضة.	تُرَسَّخ الكفاءة الفنية على الدراجة قبل إدخال المنافسة القائمة على النتائج.	برامج القاعدة الشعبية مفتوحة لجميع الدراجين، بمن فيهم من سَيُقَيَّمون لاحقاً لمسار الدراجات البارالمبية.	تُقَدَّم على يد مدربين معتمدين وفق برنامج الاعتماد الوطني للمدربين (NCCP) أو ما يعادله من الاتحاد الدولي للدراجات (UCI)، ضمن إطار يضعه الاتحاد ويشرف عليه.

سباقات الطريق · تحمل المضمار · الدراجات البارالمبية

سباقات الطريق

سباقات تكتيكية قائمة على التحمل، تتطلب وعيًا بحركة المجموعة، وقدرة هوائية مستدامة، وحسًا تنافسيًا يُبنى عبر سنوات من ركوب الدراجة في مجموعات.

مسار النخبة - من سن 17	الأداء - من 15 إلى 18 سنة	التطوير - من 12 إلى 15 سنة	التأسيس - من 9 إلى 12 سنة
أداء عند الطلب	الحس التنافسي	بناء القاعدة البدنية	الركوب أولاً، قبل المنافسة
- تنفيذ تكتيكي جماعي كامل - تقويم منافسات دولي تابع للاتحاد الدولي للدراجات - اختيار المنتخب الوطني	- مهارات الهجوم والدفاع وإنهاء السباق - مفاهيم التشكيل الجانبي وقطار السحب - تقويم منافسات وطني - التعرض للمنافسات الدولية وبطولات العالم للناشئين	- ركوب الدراجة في مجموعات، الانعطاف، الانحدار - مدخل إلى مجموعة من التكتيكات - منافسات إقليمية ووطنية	- التحكم بالدراجة ضمن مجموعة - تروس مقيدة بحسب السن - فعاليات محلية ممتعة دون مقارنة بالنتائج

التحمل الهوائي · التوضع داخل المجموعة · طلوع ونزول المرتفعات · اتخاذ القرار التكتيكي · إنهاء السباق بالسيرنت

تحمل المضمار

سباقات داخل المضمار (الفيلودروم) تكافئ سرعة الدوران العالية، والتموضع الدقيق، وحسن توزيع الجهد على دراجة ذات ترس ثابت ومضمار منحدر.

التأسيس - من 9 إلى 12 سنة	التطوير: من 12 إلى 15 سنة	الأداء - من 15 إلى 18 سنة	مسار النخبة - من سن 17
أول احتكاك بالمضمار	ترسيخ الأساسيات	التخصص على المضمار	تنفيذ بمستوى عالمي
- الثقة في الدوران بترس ثابت وعلى المنحدرات - مضمار مصغر أو مسطح عند عدم توفر الفيلودروم - تشجيع على إتقان المهارة فقط بدون النظر للترتيب التنافسي	- الانطلاقات، الركوب على الخطوط، توزيع الجهد - رفع تدريجي لمعدل الدوران (120+ دورة/دقيقة) - تجربة منافسات السرعة والتحمل معاً	- تكتيكات سباق فرقي مطاردة وسباق المادسون - تقنية بوابة الانطلاق والتسارع العالي - بطولة وطنية مع التعرض للمنافسات الدولية وبطولات العالم للناشئين	- استراتيجية بطولات متعددة الجولات - تقويم كأس العالم وبطولة العالم - اختيار المنتخب الوطني

سرعة دوران الارجل · القدرة اللاهوائية · توزيع الجهد والتموضع · تنفيذ التبديل الفرقي · تكتيكات خاصة بالمضمار

المنشآت

توفر المضمار

في حال محدودية توفر فيلودروم مغطى أو مكشوف، تحقق برامج المضمار المسطح والعشبي مخرجات المهارة ذاتها لمرحلي التأسيس والتطوير، تماشيًا مع أفضل الممارسات الدولية للدول التي تبني قاعدة للمشاركة في سباقات المضمار.

الدراجات البارالمبية

مفتوح أمام الرياضيين القادمين عبر القاعدة الشعبية، أو من خلال اكتشاف المواهب داخل المسار القائم، أو عبر نقل المواهب من رياضة أخرى أو من خلفية بدنية أو طبية ذات صلة.

التأسيس - أي سن عند الالتحاق	التطوير	الأداء	مسار النخبة
الترحيب والتقييم	بناء الكفاءة	الجاهزية التنافسية	التمثيل الدولي
- التعريف بالمعدات والتكيف مع الدراجة - توجيه أولي حول التصنيف الرياضي - بناء المهارات ضمن بيئة جماعية شاملة	- اختيار التخصص: الطريق، أو المضمار، أو كليهما - تدريب فني يتناسب مع التصنيف - الالتحاق بمنافسات محلية وإقليمية	- تثبيت التصنيف وفق الاتحاد الدولي للدراجات - منافسات على المستوى الوطني - تطوير تكتيكي خاص بالتخصص	- المشاركة في كأس العالم وبطولة العالم - التوافق مع دورة الألعاب البارالمبية - اختيار المنتخب الوطني

تخطيط قائم على التصنيف · تكيف مع معدات ملائمة · مرونة اختبار التخصص · اعتماد تدريبي شامل

الالتحاق

ملاحظة حول مسارات الالتحاق

يمكن لمواهب الدراجات البارالمبية الالتحاق في أي سن وفي أي مستوى من الجاهزية البدنية. تُعد ركيزة نقل المواهب المسار الرئيس للرياضيين الجدد على رياضة الدراجات، بينما يُقيّم دراجي القاعدة الشعبية ومرحلة التطوير الحاليون أيضًا ضمن اكتشاف المواهب المعتاد لاحتمالية الالتحاق بمسار الدراجات البارالمبية.

مقارنة بين التخصصات الثلاثة.

الدرجات البارالمبية	تحمل المضمار	سباقات الطريق	
تختلف حسب التصنيف والتخصص	سرعة الدوران، القدرة اللاهوائية، دقة توزيع الجهد	قدرة هوائية مستدامة وتكتيكات السباق	المتطلب الأساسي
أي سن، عبر القاعدة الشعبية أو نقل المواهب	القاعدة الشعبية (من عمر 9 سنوات)، فيلودروم أو مضمار مسطح	القاعدة الشعبية (من عمر 9 سنوات)	نقطة الالتحاق
طريق و/أو مضمار، مع معدات ملائمة	فيلودروم (أو مضمار مسطح بديل)	شبكة طرق، مضامير دائرية مغلقة	المتطلبات التجهيزية
تقويم الاتحاد الدولي للبارالمبية، الألعاب البارالمبية	كأس العالم للمضمار، بطولات العالم	تقويم الاتحاد الدولي للدراجات للطريق، المنتخب الوطني	المنافسات الدولية
يمكن المنافسة في الطريق و/أو المضمار وفق التصنيف	يشترك في قاعدة التحمل مع الطريق	قاعدة تحمل مشتركة مع تحمل المضمار	التداخل بين التخصصات

الاتحاد السعودي للدراجات

مسارات التخصصات: نظرة عامة عالية المستوى

تحتفظ إدارة الأداء الرياضي داخليًا بروتوكولات الاختبار، وضوابط التصنيف، ومعايير القياس التفصيلية.