



دليل النشاط الرياضي لرياضة الدراجات الهوائية





المقدمة:

بعد ركوب الدراجة الرياضية تمريناً صحياً يمكن أن يمارسه الجميع لأنه لا يسبب إجهاداً أو إصابات مثل معظم أشكال التمارين الأخرى، فهو يعتبر تمرين عضلي جيد يعتمد على ركوب الدراجات الثابتة التي تكون لها دور في تحريك جميع مجموعات العضلات الرئيسية، كما تتميز الدراجة الرياضية بأنها جهاز سهل الاستخدام، فلا يتطلب مستويات عالية اللياقة والمهارة البدنية، ويزيد القدرة على التحمل بشكل عام، وأيضاً يساعد النشاط البدني المنتظم في حماية الجسم من الأمراض الخطيرة، مثل: السمنة، وأمراض القلب، والسرطان، والسكري، والتهاب المفاصل، ويعد استخدام الدراجة الرياضية بانتظام أحد أفضل الطرق لتقليل مخاطر المشاكل الصحية المرتبطة بنمط الحياة. ما هي الدراجة الرياضية؟ الدراجة هو جهاز رياضي يتم من خلاله ممارسة واحد من أسهل التمارين الرياضية في المنزل أو في الأماكن المغلقة، ويمكن ركوب الدراجة أثناء القيام بأمور أخرى، مثل استخدام الهاتف أو مشاهدة التلفاز، ولا بد من الإشارة إلى أنه لا يخلو نادٍ منها، كما تعد تمارين هذه الدراجة من الخيارات الممتازة للأشخاص المشغولين على الدوام، ولمن لا يستطيع ركوب الدراجة الهوائية المتحركة.

مواصفات الدراجة الرياضية: Skyland Spin Bike-Em-1548 هذه الدراجة تسمح لك بالحصول على تمرين سلس وهادئ، وهي مجهزة بعجلات النقل، ومن سهل تحريك الدراجة الرياضية هذه في منزلك مع العجلات، ومن مميزات هذه العجلة أنها مزودة بعجلات النقل، والدراجة الدوارة الداخلية سهلة الحركة في جميع أنحاء منزلك.

PowerMax Fitness BR-700 هي دراجة تمارين ثابتة تتيح لك التمرين دون الحاجة إلى الكثير من الضغط على الركبتين والمفاصل، وتستحوذ الدراجات المستلقية أيضاً على مساحة أقل، ومن مميزات هذه العجلة أنها لديها نظام محرك بحزام، ونظام Flywheel 7KG، وطريقة واحدة، وشد مقاومته 8 مستويات، والوزن الأقصى للمستخدم 119 كجم، وأيضاً يوجد شاشة ال سي دي، تبين الوقت، والسرعة، والمسافة، وقياس الصوت، والمسح الضوئي، والسرعات الحرارية، ونبض اليد.

أنواع الدراجة الرياضية : تعد العجلة أو الدراجة الخاصة بالتمرين من أهم المعدات الرياضية وأكثرها تنوعاً، بالإضافة إلى الدراجات العادية التي يمكن أن يستخدمها العديد من الأشخاص في الطرقات للتنقل كوسيلة لممارسة الرياضة، فأن هناك العديد من أنواع الدرجات المخصصة للتمارين الرياضية تحديداً والتي تم صنعها بالقياس على الاحتياجات الخاصة بكل فرد، بالإضافة لبعض الاعتبارات الأخرى مثل: الميزانية المحددة والمساحة المتاحة، ويمكنك الاختيار من بين العديد من أنواع الدراجات الرياضية، وفيما يلي أنواع العجلة الرياضية :

دراجة رياضية ثابتة: (الدراجة الهوائية من LABODI) تعد من أفضل أنواع الدراجات الرياضية الثابتة التي تضمن لك الاستقرار وأماناً أكبر، كما أنها تجعل تمرينك أكثر راحة وسلاسة، حيث تأتي بعجلة موازنة 15 كيلو ومحرك سلس، كما تتميز بمقود الدراجة غير قابل للانزلاق بسهولة الضبط، بالإضافة إلى أن المقعد يأتي بأربعة اتجاهات يمكن أن تتكيف مع معظم أنواع الجسم، ووسادة المقعد فائقة النعومة تجعل تمرينك أكثر راحة، وتتمتع الدراجة بشاشة LCD كبيرة تتعقب بوضوح الوقت والمسافة بالأميال والسعرات الحرارية المحروقة ومعدل ضربات القلب والسرعة وعدد الدورات في الدقيقة. دراجة: EXERCISE BIKE تسمح هذه الدراجة بتعديل ارتفاع المقعد عن طريق إزالة مقبض التعديل ورفع أو خفض المقعد، كما أنها تتضمن مقبض التحكم في التوتر الذي يسمح لك بتغيير مقاومة الدواسات، وتتمتع الدراجة بشاشة LED تعرض الوقت الرياضي الخاص بك، وسرعة الركوب الدراجة، والمسافة واستهلاك السعرات الحرارية أثناء استخدامه، كما يمكن ضبط المسافة المقعد إلى الأرض من 52 سنتيمتر إلى 75 سنتيمتر، بالإضافة إلى أنها تأتي بدواسة عدم انزلاق ثابتة مع حزام لحماية القدم من الانزلاق عند ركوب الدراجة، ويبلغ الحد الأقصى لوزن المستخدم 120 كيلو.

دراجة رياضية متحركة (التريدميل اليدوي) : هي آلة بسيطة التركيب والتصميم عبارة عن سير متحرك فوق العجلات تترك مع حركتك عليها، وتعتبر أبسط أجهزة الجري، ونسبة حدوث خطأ أثناء الاستخدام قليلة جداً، حيث أنها تتحرك وفق حركتك عليها، لذلك أنت الذي تحدد سرعتها بحركتك.التريدميل اليدوي موصول بموتور: يتميز هذا النوع أن سرعته تتراوح بين المشي والجري لذلك يمكن تحديد السرعة التي تريد الجري عليها وتظل مستمرة لفترة معينة.



المتطلبات:

• المتطلبات الوظيفية للاعبى الدراجات

- أن يتمتع اللاعب بقوة التركيز والانتباه والإدراك البصري الجيد
- أن يتمتع اللاعب بقوة بدنية جيدة وقلب سليم
- أن يمتلك اللاعب سمات شخصية مؤثرة وملهمة
- أن يكون اللاعب منضبطا وملتزما بالتدريبات

• القدرات البدنية :

- أن يتمتع لاعب الدراجات بكفاءة عالية للجهاز العصبي والحسي والحركي
- أن يكون جهاز القلب سليما وقويا
- أن لا يعاني اللاعب من أي امراض تنفسيه أو عصبية أو قلبية
- أن يتمتع اللاعب ببنية جسدية سليمة وقوية
- أن يتمتع اللاعب بقوة تركيز وانتباه وردة فعل

الموضوعات الرئيسية:

الخطط

اللياقة البدنية

المهارات

النواحي المعرفية

القانون



أولاً: المهارات

لعبة الدراجات والمهارات:

يجب على لاعب الدراجات أن يكتسب خلال تدريباته اليومية تقنيات عديدة :

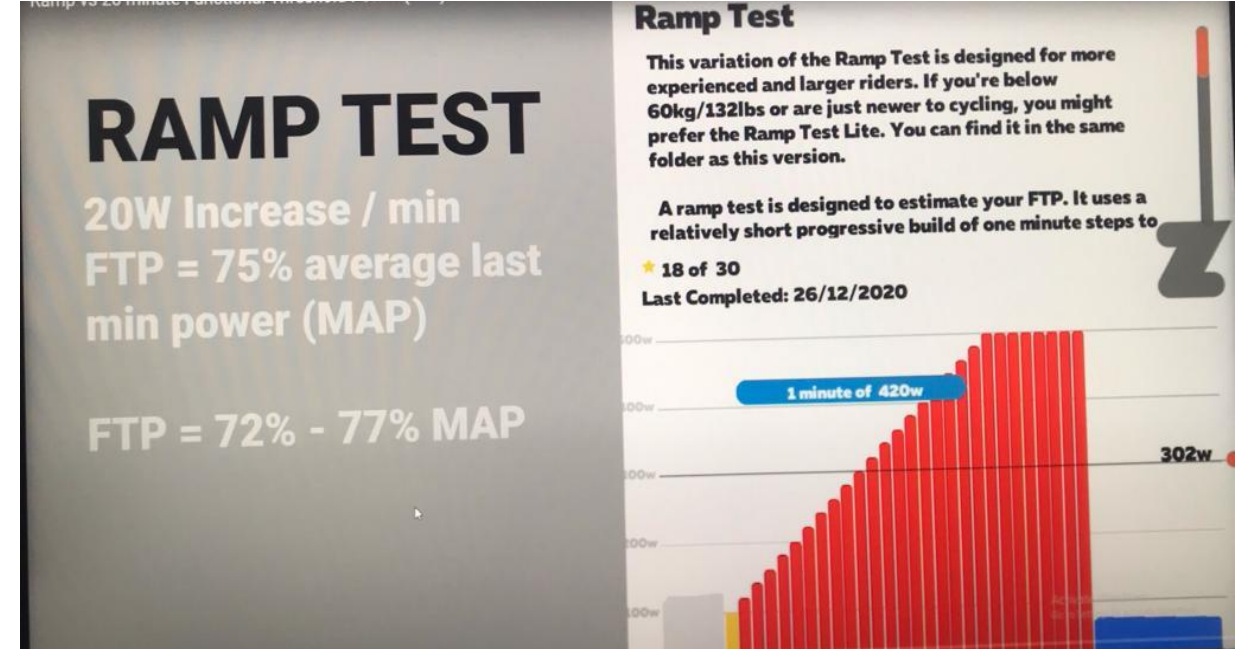
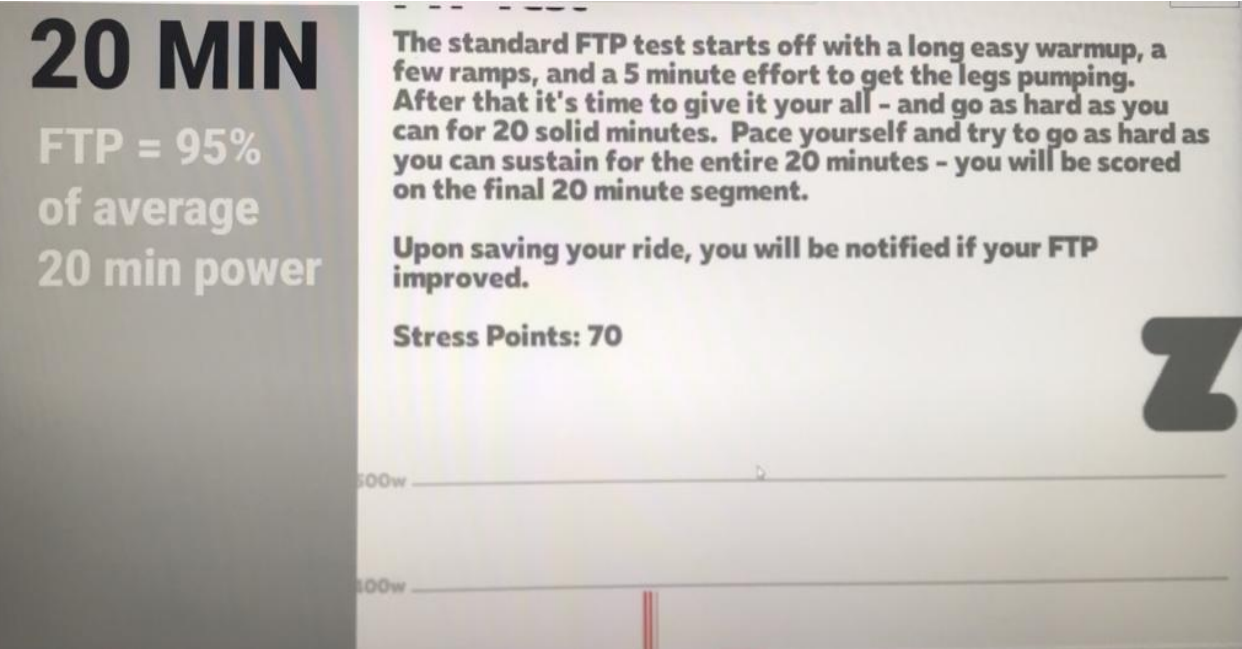
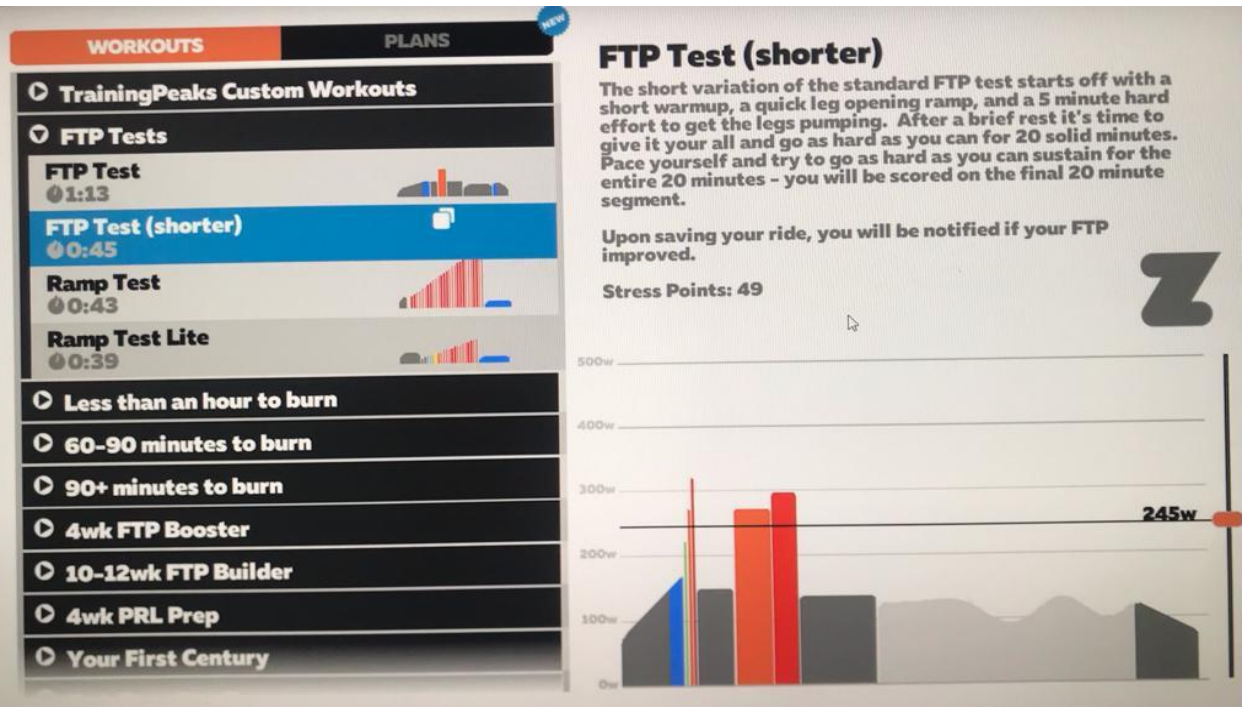
- 1-الالتزام بإشارات المرور واحترام أنظمة السير والمرور
- 2-أن يلتزم لاعب الدراجات بارتداء واقى الرأس وعدم خلعها أثناء السباقات بشكل قاطع
- 3-الالتزام بتعليمات الطاقم الفني والإداري والالتزام بمبادئ وسلوكيات النادي أو الفريق
- 4-تعليم مهارات المسير الفردي و الفريق اثناء التدريب
- 5-تعليم مهارات وتقنية استخدام المسننات بشكل جيد وبالوقت المناسب
- 6-تعليم مهارات وتدريبات السرعة ضد الساعة فردياً و فرقياً وسباقات الفردي العام
- 7-تعليم مهارات وخطط السباقات
- 8-تعليم مهارات القيادة للدراجة بالسباقات والمنحدرات والجبال وتدريبات التوازن والقوة والتحمل والسرعة
- 9-تعليم مهارات وخطط اكتساب قوة التحمل وزيادة القوة في السباقات السهل والجبل والمضمار
- 10-تعليم أساليب التعاون والتبادل الفرقي والخطط الفردية والفرقية اثناء أداء التدريبات والسباقات

ثانياً: الاختبارات (اللياقة البدنية)

هناك عدة اختبارات يقوم الجهاز الفني بتطبيقها أثناء الموسم الرياضي منها:

اختبارات السرعة والتحمل والقوة ومن خلالها يستطيع المدير الفني تحديد نقاط الضعف والقوة لدى الدراج وتقييم مستواه خلال الموسم الرياضي وتهيئة الدراج حتى يستطيع اعتلاء منصة التتويج. الاختبارات الفردية والفرقية وتشمل الزمن والقوة وحسن الأداء.

DHSC- M-02



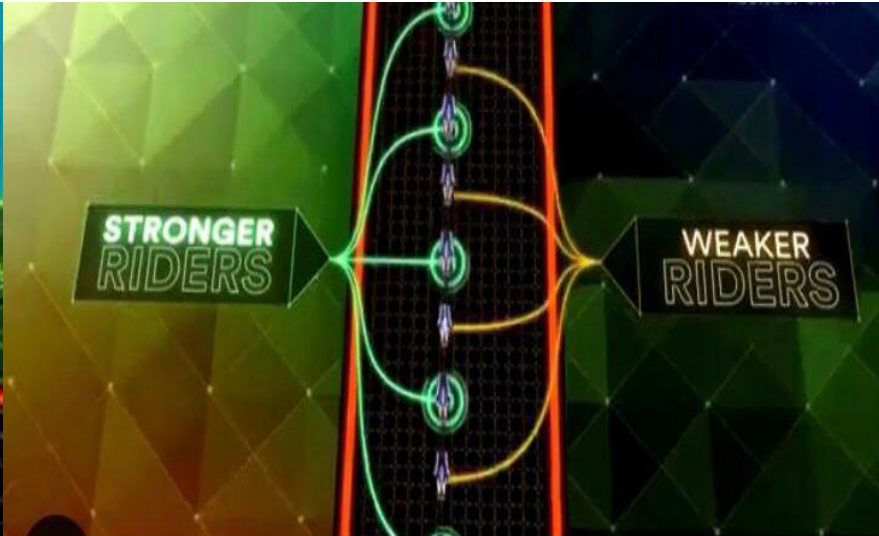


ثالثاً: الخطط

- **الخططة السنوية:** وتشمل هذه الخططة النشاط السنوي الخارجي والداخلي للفريق من سباقات داخلية محلية و معسكرات خارجية وبطولات دولية .
- **الخططة الشهرية:** توضع الخططة الشهرية لجميع الفرق وهي جزء من الخططة السنوية التي تشمل السباقات الشهرية لجميع الفئات والمنافسات وانواعها و كل شهر يتم متابعتها من قبل الطاقم الفني والإداري وتقرر الخططة التالية للشهر التالي على أساس المستوى الذي وصل إليه اللاعب.
- **الخططة الأسبوعية:** يتم وضع خططة أسبوعية للتدريبات وهي جزء لا يتجزأ من الخططة الشهرية الشاملة .
- **التقييم الفني والإداري:** يتم تقييم الخطط الأسبوعية والشهرية والسنوية بشكل دوري بإشراف الطاقم الفني والإداري.
- **خططة اللاعبين الموهوبين والخططة التنفيذية للخططة الاستراتيجية.**



ثالثا: الخطط





رابعاً: القانون

دولة الإمارات العربية المتحدة

اتحاد الإمارات للدراجات



اللائحة الفنية

الموسم الرياضي

2022/2021

اعتمدت هذه اللائحة من قبل مجلس إدارة اتحاد الإمارات للدراجات في الاجتماع رقم (6) لسنة 2015.
تمت مراجعة اللائحة من قبل اللجنة الفنية لاتحاد الإمارات للدراجات في يوم الأحد الموافق 2021/08/08 م وتم اعتمادها من قبل مجلس الإدارة بتاريخ 2021/08/25 م.



خامساً: النواحي المعرفية

بداية ظهور اللعبة :

لعبة الدراجات من الألعاب الرائدة في العالم حيث ظهرت هذه الرياضة في أوروبا خلال القرن التاسع عشر وتجري منافسات هذه الرياضة بصيغة فردية وجماعية.

أنواع وسباقات رياضة الدراجات:

1-سباقات مستقيمة 2-سباقات مراحل 3-سباقات ضد الساعة فردياً وفرقياً 4-سباقات المضمار 5-سباقات الضاحية والجبلية

*أول سباق نسخة اولمبية كان عام 1896 في أولمبياد أثينا.

*تنظم بطولات للعالم منذ عام 1927

*الاتحاد الدولي هو الهيئة الوصية على تنظيم السباقات وتصنيفها

معايير و مصطلحات :

1-الدراجة الهيكلة 2-الهيكل 3- نظام التحريك 4- نظام الدواسات 5- الصحن او القرص او المسننات 6-العجلة الحرة 7- نسبة العتاد 8-التطوير 9-

تقنيات المنافسة :

وضعية الجلوس وضعية القيادة وضعية الوقوف مقارنة الهواء

منافسات سباق الطريق والمراحل :

1-متصدر الترتيب العام حسب الزمن

2-متصدر الترتيب العام حسب النقاط 3-متصدر الترتيب العام حسب السرعة sprint 4-متصدر نقاط سباق التسلق

* الترتيب الفرقي * ترتيب أفضل لاعب شاب *ترتيب أفضل لاعب مقاتل