



吉林出版集团有限责任公司

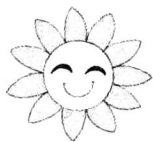
阳光体育运动丛书

定向越野

DINGXIANGYUEYE

主编 张董可 张妍昕
审订 孟庆宏





阳光体育运动丛书

定向越野

主编 张董可 张妍昕
审订 孟庆宏



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

定向越野 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-753-1

I. 定… II. 吉… III. 定向越野—青少年读物 IV. G826-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092021 号

定向越野

主编 张董可 张妍昕

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36 千

ISBN 978-7-80762-753-1 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

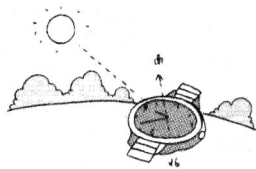
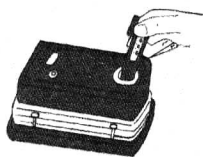
定向越野

主编 张董可 张妍昕

副主编 李宁宁 张坤

编者 张董可 张妍昕 李宁宁 张坤

审订 孟庆宏



序 言

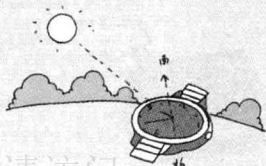
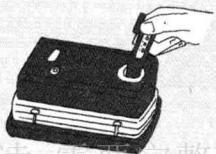
2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

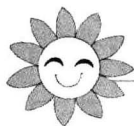
民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

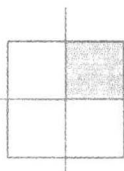
盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

高 岩 仁





阳光体育运动丛书



定向越野

目录

第一章 概述

- 第一节 起源与发展·····2
- 第二节 特点与价值·····5
- 第三节 国际赛事·····8

第二章 运动保护

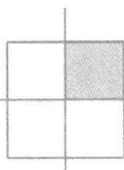
- 第一节 伤害事故预防及处理·····11
- 第二节 运动前准备·····18
- 第三节 运动后放松·····23
- 第四节 恢复养护·····25

第三章 场地、器材和装备

- 第一节 场地·····27
- 第二节 器材·····32
- 第三节 装备·····35



阳光体育运动丛书



定向越野

目录

第四章 基础知识

- 第一节 实地判定方位·····38
- 第二节 定向与距离估算·····40
- 第三节 影响因素·····42

第五章 基本技能

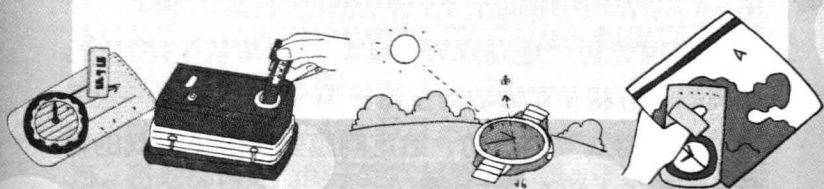
- 第一节 路线选择·····48
- 第二节 越野跑技术·····49
- 第三节 比赛流程·····54

第六章 比赛规则

- 第一节 程序·····60
- 第二节 裁判·····65

第一章 概述

定向越野是一项健康的智慧型体育项目，是一种智力与体力并重的运动。它不仅能强健体魄，还能培养人独立思考和克服困难，以及果断决策的能力，并有助于在世界范围内建立起强大的社交网络。





第一节 起源与发展

定向越野是定向运动的主要比赛项目之一。参赛者要依靠标有若干检查点和方向线的地图并借助指北针，自己选择行进路线，依次寻找各个检查点，用最短时间完成比赛。



一、起源

定向越野源于瑞典的陆地徒步定向运动。这种定向运动最初只是一项军事活动，军人们把在山地里辨别方向、选择道路和越野行进作为军事训练的内容。后来，军人们利用军用地图进行了最初的定向越野比赛。

20 世纪初，定向越野运动开始从军营走向社会。瑞典的一位童子军领袖吉兰特于 1918 年组织了一次名为“寻宝游戏”的活动，给定向越野增添了游戏的特色，引起了人们的极大兴趣。

1919 年 3 月 25 日，一次影响深远的定向越野比赛在斯德哥尔摩南部的丛林中举行，参赛人数达 217 人。这场比赛的组织模式与规格，标志着定向越野作为一项

独立的体育项目的诞生。



二、发展

(一) 国际定向越野运动

20 世纪 30 年代, 定向越野在瑞典、挪威、芬兰和丹麦等国有了较好的发展。

1932 年, 第 1 届世界定向越野锦标赛举行, 参赛国主要是北欧国家。

在随后的 30 年间, 英国、美国、加拿大、澳大利亚、法国、德国、日本等国相继引进了这项运动, 定向越野运动在西方国家得到蓬勃的发展。

1961 年 5 月, 国际定向运动联合会(IOF)在丹麦首都哥本哈根成立, 并确定了正式的比赛项目, 制定了一系列的比赛规则与技术规范, 这标志着定向越野运动进入了崭新的发展时期。

全世界目前有 400 多万名定向运动爱好者。在西方, 各地都有专门用于定向越野的区域, 不少国家甚至将定向越野列入学校课程之中。

瑞典是最热衷于定向越野的国家之一, 定向越野已成为许多瑞典人的一种休闲方式。在全国 800 多万人口

中，定向运动爱好者高达 150 万人。国内有 700 多个定向运动俱乐部，每年组织 1000 多场定向运动比赛，每次参赛人数都是成千上万，最多时高达 4 万多人。瑞典国王是最权威的支持者，众多政界要人、商业巨头、媒体名人都成为定向运动的积极参与者。所有瑞典学校的学生和军人都必须学习定向运动，并将它列为一门必修课程。

现在，定向越野比赛也成为国际大学生体育联合会的一个正式比赛项目。

(二)中国定向越野运动

目前，定向运动在我国已粗具规模，并且呈现出强劲的发展势头。

1992 年 7 月，国际定向运动联合会批准中国以“中国定向运动委员会”的名义加入该组织，中国成为正式会员国。

1995 年，“中国定向运动委员会”正式更名为“中国定向运动协会”，简称“中国定协”。

中国定向运动协会积极推动定向运动在国内的发展，每年在全国范围内组织“全国定向运动锦标赛”和“全国城市定向运动系列赛”。赛事的组织工作与国际惯

例接轨,裁判规则与技术标准完全按照国际定向运动联合会(IOF)颁布的规范实施。



第二节 特点与价值

定向越野是一项户外运动,它集竞技性与游戏性于一体,在益智、健身等方面具有独特的价值,所以能风靡世界,得到人们的普遍喜爱和参与。



一、特点

定向越野的特点是多方面的,如游戏性、竞争性、群众性和实用性等。

(一)游戏性

定向越野的游戏性是非常明显的。从它发展初期——瑞典童子军的“寻宝游戏”,直至现代各式各样的定向越野比赛,都带有很大的游戏色彩。

(二)竞技性

在定向越野中可以进行各种类型的比赛,其竞技性特点十分突出。它的竞争的激烈性刺激着人们对这项运动的向往和追求,他们积极投身到这项运动的训练和比

赛中来，并乐此不疲。

(三)群众性

定向越野的参加对象十分广泛，国外有关报道称，参加定向越野比赛年龄最小者仅有8岁，最长者则为80岁。由此可见，定向越野是一项群众性体育项目。

(四)实用性

定向越野最早是军队的一种训练形式，而现代定向越野不仅可以作为军事训练的内容，还可以作为学校体育教学的内容，具有很强的实用性。



二、价值

定向越野是一项综合性的体育运动项目，具有多方面的价值。

(一)强身健体

定向越野作为一项体育运动，对人体最突出、最直接的作用就是强身健体、增强体质。

经常参加定向越野运动的人，走、跑、跳跃、越过障碍等能力，以及耐力、速度、力量、柔韧性、灵敏性等身体素质将会逐步提高，对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力将得到不断增强。

(二)增长知识, 锻炼思维

定向越野不仅是一种身体活动, 也是一种智力活动, 有助于参赛者增长知识、锻炼思维。

定向越野比赛是在未知或陌生的地点(区域)进行的。这可以使参赛者增长相关学科, 如地理学、测绘学、军事地形学和植物学的基本知识, 并增强在实践中应用这些知识的能力, 从而使思维能力和快速应变能力得到提高。

(三)培养品质

定向越野在环境、条件和比赛方法上具有特殊性, 在培养道德品质方面具有独到的价值。

定向越野比赛中, 参赛者在判定方向、选择行进路线和寻找每一个点标时, 来不得半点虚假和丝毫投机取巧, 只有发扬坚定、细致和诚实等品质才能完成任务并夺取胜利。当遇到困难时, 要有百倍的信心和勇气去克服; 当体力不支时, 要咬紧牙关, 不断地鼓励自己, 奋力拼搏, 坚持到底。

(四)调节身心

定向越野是一项户外运动。人们可以利用节假日到野外参加定向越野比赛, 从繁忙的日常学习和工作中获得暂时的解脱, 这样可以消除大脑疲劳, 调节身心, 有

利于以全新的状态投入到日后的工作和学习中。

(五)促进交流，增加友谊

定向越野比赛中，参赛者相互激励，彼此交流经验，可以达到相互学习、共同提高、建立良好人际关系的目的。



第三节 国际赛事

定向越野在国际上有以下一些大型赛事：

1. 世界定向越野锦标赛

世界上水平最高、最权威的传统定向越野比赛，1966年开始每两年举行1次，2004年起每年举行1次。

2. 世界青年定向越野锦标赛

由19~20岁青年男女参加，1986年开始非正式比赛，1990年开始正式比赛。

3. 世界大师定向越野锦标赛

由35岁以上老运动员参加，分35~39岁组、40~44岁组、45~49岁组、50岁以上组等组别，1983年开始非正式比赛，1998年开始正式比赛，现在每年举行1次。

4. 定向越野世界杯赛

每年在世界各地巡回举行，给小国家提供了组织世界大赛的机会。

5. 定向越野积分赛(排位赛)

为确定参加定向越野世锦赛人选而设，每年举行 1 次。

第二章 运动保护

在定向越野训练和比赛中，从准备工作开始，就应该把安全列入计划之中，如怎样预防运动损伤，出现运动损伤后怎样处理，在训练和比赛过程中遭到兽、虫、蛇咬伤后怎样迅速处理等，这些都是参赛者在定向越野过程中必须掌握的基本常识。

