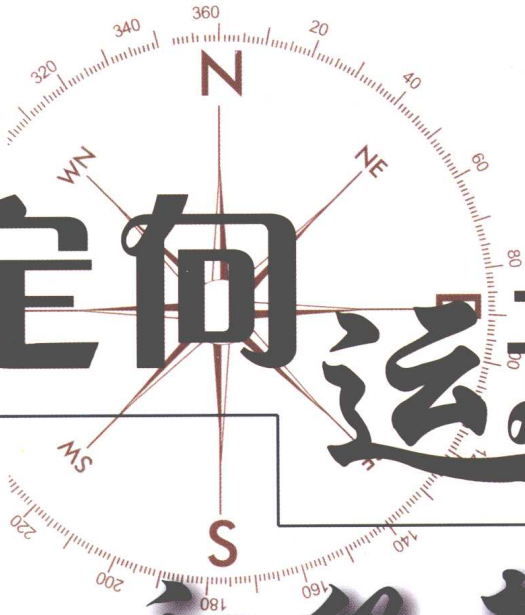




定向运动

初级教程

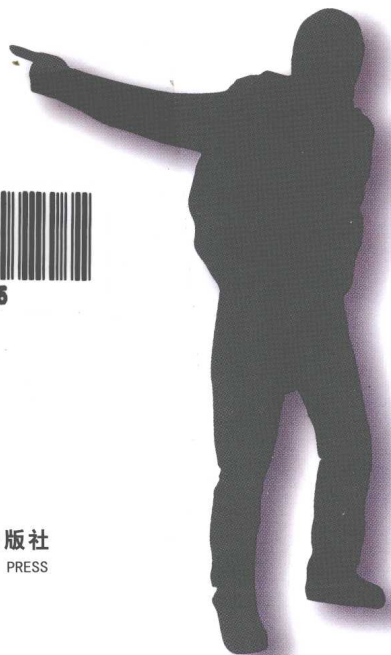
编 著 赛庆彬



YZLI0890168175



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS



定向运动初级教程

赛庆彬 编著



YZLI0890168176

中国海洋大学出版社
青岛

图书在版编目 (CIP) 数据

定向运动初级教程 / 赛庆彬编著. -- 青岛 : 中国海洋大学出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5670-0161-9

I. ①定… II. ①赛… III. ①定向运动 - 高等学校 - 教材 IV. ①G826

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第282556号

出版发行 中国海洋大学出版社

社 址 青岛市香港东路23号 邮政编码 266071

出 版 人 杨立敏

网 址 <http://www.ouc-press.com>

电子信箱 whs0532@126.com

订购电话 0532-82032573 (传真)

责任编辑 诗 怡 电 话 0532-85901040

印 制 青岛双星华信印刷有限公司

制 版 青岛乐道视觉创意设计有限公司 LOTAO

版 次 2012年12月第1版

印 次 2012年12月第1次印刷

成品尺寸 140 mm × 203 mm

印 张 7.625

字 数 190千字

定 价 20.00元



定向运动是一项融体育、军事、娱乐于一体的新兴体育运动项目，也是对学生进行素质教育、生存教育的重要内容。把定向运动纳入学校体育，符合学生发展的需要，是当代学校体育教育改革的要求。

《定向运动初级教程》紧扣学校体育的培养目标，突出定向运动的实用价值，不仅内容精练、图表清晰、通俗易懂，在教学和训练上也有所创新。在编写过程中，我们参考了有关定向运动书籍及相关资料，汇百家之长，并突出在以下几方面创新：紧扣体育专业培养目标和定向运动课程目标和任务；体现定向运动发展的新趋势，具有一定的前瞻性；突出定向文化和定向运动的教育、休闲和娱乐特点；对定向运动教学理论和方法及基本练习手段进行了归纳和总结，提供大量案例，可操作性、实用性更强。

本书是为高校体育专业学生以及非体育专业定向运动选项课学生编写的教材，同时也是一本定向运动教练员和定向运动爱好者的参考书。参加本教材编写的有赛庆彬（第二～第四章）、徐庆（第五章第一节）、赵峰（第五章第二节）、侯本华（第一章第一节）、李彬（第一章第二节）、王加新（第一章第三节）、唐晓辉（第一章第四节）、王晓宇（第二章第三节）宋双喜（第四章第三节）等。在编写过程中，得到许多同行的热情帮助，在此一并致谢。

在本教材的编写过程中，尽管数易其稿，但由于时间仓促，难免会有一些疏漏和错误。我们诚恳地希望广大读者提出宝贵的意见，以期在修订中不断完善。

编者

2012年9月



第1章 绪论 / 1

- 第1节 定向运动概述与历史沿革 / 2
- 第2节 定向运动的分类 / 9
- 第3节 定向运动的特点与价值 / 13
- 第4节 定向运动的主要赛事 / 17

第2章 定向运动的器材与场地 / 24

- 第1节 定向运动的器材 / 25
- 第2节 定向运动的场地 / 52
- 第3节 定向运动地图的制作 / 56

第3章 定向运动教学 / 66

- 第1节 定向运动教学目标与教学重点 / 67
- 第2节 定向运动的教学文件 / 70
- 第3节 定向运动的教学原则 / 78
- 第4节 定向运动技术教学方法 / 87
- 第5节 读图技术教学法 / 90
- 第6节 定向运动教学中常见的错误及其纠正 / 94
- 第7节 定向运动技术基本练习手段 / 98
- 第8节 中小学体育课中的定向运动教学 / 104

第 9 节 定向运动教学的评价 / 111

第4章 定向运动的训练 / 116

第 1 节 定向运动训练的基本原则 / 117

第 2 节 定向运动训练计划的制订 / 122

第 3 节 青少年定向运动员的训练 / 137

第 4 节 定向运动员选材 / 143

第 5 节 定向运动训练的基本内容和方法 / 146

第 6 节 模拟比赛训练 / 187

第5章 定向运动的竞赛组织工作 / 201

第 1 节 定向运动的竞赛组织与管理 / 202

第 2 节 定向运动竞赛规则 / 223

主要参考文献 / 231

第 1 章

绪 论

定向运动 (Orienteering), 是指参赛者借助地图指北针, 在尽可能短的时间内到达若干个被分别标志在地图上和实地中检查点的运动。定向越野通常在野外森林、城市郊外、市区公园里进行, 也可在占地面积较大的大学校园里进行。随着科技的进步和人们认识的提高, 定向运动有了新的内涵, 定向运动也从最初的军事运动发展到体育运动, 到现在越来越趋向于健身和休闲娱乐目的, 其作用与价值、活动形式与活动要求、适宜的参与人群等, 与起初的定向运动都有了较大的区别。因此, 竞技领域的定向运动可称为狭义的定向运动, 健身和休闲娱乐领域的定向运动可称为广义的定向运动。

第1节 定向运动概述与历史沿革

一、定向运动概述

定向运动是一项体力与智力相结合的户外运动。前世界定向锦标赛冠军奥尔森形象地将定向比赛比喻为一个人在同时进行马拉松和国际象棋比赛。一个标准的定向线路包括一个用三角(△)表示的起点、一个用双圆圈(◎)表示的终点和一系列用单圆圈(○)表示的点标,这些点标在地图上用数字标明。

在比赛中,运动员需凭个人定向技术、地图阅读能力、指北针运用及自己思考判断,在陌生的户外环境中寻找比赛预先放置的各点标。点标的位置预先绘在地图上。当运动员到达点标时可以找到点标标志,利用附在标志上的图章、打孔器或电子点签器作记,证明曾到达该处;寻找完成所需到达之点标后必须返回终点。

正式比赛一般使用电子打卡系统。该系统不仅能正确证实运动员的造访,而且能同时记录造访的时间。点标与点标之间的路线并不指定或固定;相反,运动员应自己做出选择。这种路线选择能力,以及借助于地图和指北针在森林和公园辨明方向并以最快速度按顺序到达目的地的能力,便是定向越野的精髓所在。

二、定向运动的历史沿革

（一）定向运动的发展历程

定向运动起源于瑞典，最初只是一项军事体育活动。

“定向”一词在1886年首次使用，意思是“在地图和指南针的帮助下，超越不被人所知的地带”。1897年10月，在瑞典和挪威联合王国军营里举行了世界上首次公开的定向比赛，参赛者只有8人，仅设了3个检查点。尽管如此，它标志着定向运动作为一种体育比赛项目诞生。这一年，也被确定为定向运动元年。

20世纪初，定向运动本身作为一种大众体育项目开展。1918年，瑞典童子军领袖，斯德哥尔摩业余运动协会主席吉兰特组织了一次叫“寻宝活动”的定向大赛，有217人参加了3个级别的比赛，取得了巨大成功，引起了参赛者的极大兴趣，受到人们的欢迎和军队的重视。这样，就很快在瑞典和欧洲其他国家流传开来。1920年，吉兰特为定向运动竞赛制定了包括竞赛规则、路线分类、检查点位置选择、按年龄分组的方法和竞赛组织机构等规则，奠定了现代定向运动的基础，为现代定向运动的推广和发展作出了巨大贡献，吉兰特被人们称为“现代定向运动之父”。



图1 国际定向运动标志

20世纪30年代,定向运动已在芬兰、挪威、瑞典、丹麦等国家开展。为此,1930年举行了第一次世界定向运动比赛。1946年,瑞典、芬兰、挪威和丹麦联合成立了世界上第一个定向运动合作组织——北欧定向理事会。后来,它成为推动国际定向联合会成立的核心力量。

1961年,国际定向运动联合会(简称“国际定联”)在丹麦哥本哈根成立。多年来,国际定向运动联合会一直在努力使定向运动成为奥运会比赛项目。1978年,国际定向运动联合会取得国际奥委会的承认,定向运动被接纳为奥运会体育运动项目。1998年,定向运动成为在日本举行的冬季奥林匹克运动会比赛项目之一。截至2010年,国际定向运动联合会已发展有71个成员国,具体分布如图2所示。国际定向运动联合会是世界定向运动的行政实体,是国际体育联合会总会成员之一。



图2 2010年全世界开展定向运动地区及国家分布(深色为开展普及处)

(二) 定向运动在我国的发展

定向运动在我国最初主要泛指定向越野。“定向越野”名称在我国经历了几次变化。

1961年刚开始发展定向越野时，称之为“定向行军”，并仅仅作为国防体育——无线电测向中的一个小项目，在全国省、市、自治区体委的无线电运动中推广。由于在整个越野过程中要依赖地图，后又称为“识图越野”，其主要内容和技术是读识地图、使用地图、按地图行进（奔跑）等。

香港是我国开展大众定向运动最早的地区。1979年3月，香港地区的定向运动爱好者，在社会各界人士的大力支持下成立了“香港野外定向会（HKOC）”，1981年更名为“香港野外定向总会（OAHK）”，每年12月都要举行一次“香港野外定向锦标大赛”。

20世纪70年代末期，我国的体育报刊上刊登了一些国际定向运动的文章，国际定向运动特有的锻炼价值和实用性逐渐引起了国内体育和军事部门的注意。

1983年3月10日，中国人民解放军体育学院首次在广州白云山上组织了一次定向越野试验比赛（图3）。这次比赛虽然准备时间短暂，又缺乏组织经验，但由于定向运动的特点，比赛进行得很顺利并取得了好成绩。取得第一名的学员王清林，只用了2小时28分11秒，就完成了10km的比赛路程。这次比赛的举办标志着定向运动已正式传入我国内地，也显示了定向运动在我国的适用性和巨大的发展潜力。

1983年7月，北京市测绘学会在举办青少年测绘夏令营时，组织100多名15~17岁的中学生在密云举行了一次定向越野比赛，受到了营员们的欢迎，激发了人们对这个项目的极大兴趣。

1985年9月25日，深圳市体委在解放军体育学院的协助下与香港野外定向协会共同举办了首届“香港杯野外定向

比赛”，参加比赛的深圳市、香港地区和其他国家的运动员共200多人。在6个比赛组别中，我国选手夺得了男子双人冠军。1986年1月1日至5日，“亚洲及太平洋地区定向越野锦标赛”在香港举行。



图3 1983年3月10日广州军体院在白云山上组织的
“定向越野试验比赛”

1986年，国际定向运动联合会成立25周年。国际定向运动联合会对我开展定向运动给予了热情的关注和支持。这一年，也是我国开展定向运动最活跃的一年。我国于1992年顺利加入国际定向运动联合会。

在此之后，从1994年开始分别在长春、北京、成都、承德、天水、哈尔滨、绵阳、杭州等地举行过“全国定向运动锦标赛”、“全国学生定向运动锦标赛”、“全国大学生国防体育节定向运动比赛”和“全国体育大会定向越

野比赛”；部分地区也相继开展了程度不同、规模不等、形式多样的，区域性的定向越野锦标赛。

1995年，首届高校国防体育节在吉林市举行。其中，参加体育节定向越野比赛的高校达60多所，有400多名运动员参加了定向比赛。此后，我国各地每年都举行大中学生及其他爱好者参加的全国不同规模的定向比赛。1998年10月，我国在北京市密云成功地举办了“亚太地区定向国际邀请赛”。

随着我国人民经济和文化生活水平的提高及体育事业的发展，每年都有不同规模的定向运动在全国各地开展。2000年1月10日，我国在贵州省举行了“卡斯特地形野外探险与网络挑战赛”。这次比赛在一般定向运动的基础上又增加了网络等高科技的内容，使定向运动随着时代的发展又前进了一步。2002年5月，第二届全国体育大会将定向越野列为正式比赛项目。

2004年7月，中国定向运动协会首次组建中国国家定向队和中国青年定向队。2004年9月，中国定向运动协会首次正式组队参加在瑞典举行的2004年世界定向锦标赛。2004年11月，在北京市举行了夜间定向公开赛。

同年11月10日，经国家民政部批准，中国定向运动协会在北京市举办成立大会。中国定向运动协会的正式成立，标志着中国定向运动走向成熟。2005年4月，中国定向运动协会成功出版了会刊《户外运动》。2005年8月在日本举行的世界定向锦标赛中，中国选手朱明月成功闯入中距离决赛，创造了中国定向运动参加世锦赛的最好成绩。

2005年11月9日至13日，“红塔山杯”国际定向排位赛暨全国定向冠军赛在云南玉溪举行，这是我国历年来举办的级别最高水平最高的定向比赛，共有19个国家和地区

的运动员参加了本次比赛。2006年12月23日至2007年1月1日，在香港举行的亚太定向锦标赛中，我国选手在ME\WE组获得了1金4银2铜的成绩，在M20、W20A、M21A、W21A和M35A等组别也取得了多枚金牌。

2003年12月4日，中国大学生体育协会定向运动分会在浙江省杭州市正式成立。2004年8月在上海举行的第七届全国大学生运动会上，教育部已将定向运动列为全国大学生运动会的正式比赛项目，我国各地许多学校把定向运动学习和练习，作为培养学生全面素质的必修内容之一。2005年国家体育总局将定向越野列为体育彩票基金支持的全国青少年户外营地的主要项目之一在全国开展。

此外，团中央把定向越野作为科技体育的重要内容在青少年中普及，教育部把定向越野作为“2+1项目”在中小学中开展。《全国普通高等学校体育教学本科专业课程方案》中，定向越野也被教育部作为大学体育教育类院校骨干必修课。定向运动在我国不断普及发展，众多高校都将定向运动课程设为选修课，并成立了相应的学生社团，如定向越野协会、定向俱乐部等。定向运动从社会走进了课堂。

定向越野传入我国内地后，最初只是在部分军队院校中开展，后来在普通高校中的一些军训试点院校和部分中学也逐步展开。到目前为止，我国已有20余所高校开始招收定向越野高水平运动员。定向越野在我国的快速发展，被世界定向越野组织联合会评为定向越野发展最快的国家之一。

第2节 定向运动的分类

一、不同标准的种类划分

定向运动最初形式是陆地的徒步定向运动。随着定向运动的不断发展,定向运动的种类越来越多。按照划分标准不同,分类亦有所不同。定向运动形式多样,简便易行;对参与者来说,不论男女老少,水平高低,只要是喜爱户外运动者,都可以去体验定向运动带来的快乐,这是一项适合各类群体的运动。

二、定向运动的几种比赛形式

定向运动的形式主要有点对点定向、积分定向、微型定向和团队定向。

点对点定向是传统和最基本的定向形式,积分定向在休闲娱乐定向中常见,微型定向是一种不同于传统形式的点对点定向,团队定向是一种强调团体协作的定向形式。定向运动的比赛形式主要有8种。

(一) 百米定向

百米定向就是在一个 $50 \times 100\text{m}$ 的场地进行比赛(图4)。

在比赛的过程中,观众可以看到运动员比赛的全过



图4 百米定向

程，而且赛场上还伴有音乐。运动员可以在出发区得到一张地图，并且在赛前分析地形、选择路线。起点、终点和比赛区有严格的界限，未出发的运动员是不能够看到别的运动员比赛的过程。比赛地图采用1:500的比例地图，等高距离为1m。在比赛区域内的每一棵树木都被标注在图上，非常细致。

与此同时，组织者还要另外加上一些控制标志以增加比赛的难度；比赛的线路一般为150~400m，设置5~13个路标；一般在2~3min即可完成比赛。

（二）滑雪定向

滑雪定向可以按个人、团体或接力赛等形式进行。它与个人徒步定向越野赛的区别是选手需要使用滑雪装备，供比赛用的滑道则需要使用摩托雪橇来开辟。同一比赛路线上的滑道通常不止一条，以便于选手自行选择。

滑雪定向也是国际定向运动联合会的正式比赛项目之一，在东欧国家十分流行，许多世界高山滑雪、越野滑雪