



中华好少年强身健体丛书

极限运动

JIXIAN YUNDONG

赵雷 周兴伟◎主编 赵雷◎编著





中华好少年强身健体丛书

极限运动

JIXIAN YUNDONG

赵 雷 周兴伟◎主编 赵 雷◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

极限运动/赵雷编著. —北京: 中国出版社,
2007. 10

(中华好少年强身健体丛书/赵雷, 周兴伟主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1911 - 5

I. 极… II. 赵… III. 体育运动—青少年读物
IV. G819 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157174 号

丛 书 名: 中华好少年强身健体丛书

主 编: 赵 雷 周兴伟

书 名: 极限运动

编 著 者: 赵 雷

责任编辑: 孙 研

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电 传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 90 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 11.00 元

目录

● 第一章 定向运动 1

什么是定向运动 1

定向运动的起源 2

定向越野所需要的技能 3

定向运动的分类 4

定向运动的特点 5

定向运动的益处 6

主要国际定向运动赛事 7

定向运动装备 8

常见的定向运动形式有下列几种 8

定向运动比赛程序 13

定向越野跑的技术与训练 15



● 第二章 登 山 21

登山概念 21

登山运动的起源与发展 22

我国登山运动的起始 23

中国的登山运动发展情况 24

登山运动种类 26

登山技巧与注意事项 27

登山常用术语和名词解释 29

登山运动装备 33

登山前在身体方面要做哪些锻炼 39

登山注意五要素 40

买户外登山鞋的技巧 42

登山法则 45

登山运动员技术等级标准 47

登山紧急救护 51

● 第三章 攀 岩 61

概述 61

攀岩的由来 62

中国攀岩运动发展 65

攀岩运动的形式 67

攀岩装备 68

攀岩基本要领 70

攀岩的种类 71

攀岩运动的魅力 76

攀岩技术 77

带你认识攀岩器材——保护器的分类及特点 87

国内攀岩好去处 96

第四章 滑 板 99

滑板运动的起源 100

滑板竞技方式 103

滑板文化 104

滑板动作姿势简介 105

滑板装备简介 111

滑板技法入门 117

滑板板面的选购 121

滑板轮的选购 123

滑板桥的选择 126

Ollie 完全攻略 (初学篇) 128



第五章 轮 滑 131

概 述 131

分类和特点 131

轮滑的起源 133

世界轮滑运动的发展概况 135

亚洲轮滑运动的发展概况 138

中国速度轮滑运动的历史 141

安全建议 142

轮滑的基本动作 145

花样轮滑 149

轮滑的类型 155

如何挑选适合自己的轮滑鞋 158

休闲轮滑基本功的练习方法 162

第六章 滑 雪 167

滑雪运动的起源 167

滑雪运动的概念 169

滑雪运动的分类 169

滑雪新手技术入门 171

滑雪器材的挑选 173

有关滑雪的技巧 176

冬季滑雪安全须知	178
初级滑雪技巧	179
初级滑雪注意事项	182
摔跤摔得巧 一点伤不了	187
节日旅行去滑雪,你做好准备了吗	188
炫酷起飞滑雪板 (Snow boarding)	193
高山滑雪的注意事项	197
滑雪有一定危险 莫忘安全第一	199

第一章 定向运动

什么是定向运动

定向运动就是定向运动员利用地图和指南针到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜。定向运动通常设在森林、郊外和城市公园里进行，也可在大学校园里进行。

定向运动起源于瑞典。最初只是一项军事体育活
动。“定向”这两个字在 1886 年首次使用，意思是：
在地图和指南针的帮助下，越过不被人所知的地带。
真正的定向比赛于 1895 年在瑞典斯德哥尔摩和挪威
奥斯陆的军营区举行，标志着定向运动作为一种体育
比赛项目的诞生。距今已有百年历史。



定向运动本身作为一种体育项目开展是从本世纪初在北欧开始的。到 20 世纪 30 年代已在芬兰、挪威、瑞典、丹麦立足。1932 年举行了第一次世界定向运动比赛。1961 年国际定向联合会（IOF）在丹麦哥本哈根成立。现有成员国 63 个。国际定联是世界定向运动的行政实体，是国际体育联合会总会之一。定向运动也是国际承认的奥林匹克体育项目。

定向运动的起源

19 世纪末、20 世纪初，欧洲北部斯堪的纳维亚半岛广阔而崎岖不平的土地上覆盖着一望无际的森林，散布着无数的湖泊。城镇、村庄稀疏散落，人们的交通主要是依靠那些隐现在林中湖畔的弯弯曲曲的小路。

在这样的地理环境中生活，理所当然地要比别的地方更需要地图和指北针，否则，要想穿越那莽莽林海是十分困难的。正因为如此，那些最经常地在斯堪的纳维亚半岛山林中行动的军队，便成了开展定向运动的先驱。他们深知，如果不具备在山林地辨别方向、选择道路和越野行进的能力，就不能完成保卫国家的重任。

1918年，瑞典一位名叫吉兰特的童子军领袖组织了一次叫做“寻宝游戏”的活动，引起参加者的极大兴趣，这便是定向运动的雏型。

由于这个活动组织方法简便，不仅对提高野外判定方向的能力及学习使用地图有好处，还能够培养和锻炼人的勇敢顽强精神，提高人的智力、体力水平，尤其是开展定向运动不需要像其他体育项目那样在场地与器材上支付大量经费，娱乐性与实用性兼备，因此日益受到军队的重视，并且很快地在民间流传开来。

定向越野所需要的技能

定向运动是一项处在发展和变化中的综合性体育运动，它的技能会因为这个变化而变化。在进行不同项目的定向运动时，由于使用的装备、器材以及组织比赛的方法不同，因而需要的技能也不尽相同。这里仅介绍典型的定向运动项目——定向越野的技能。

一名好的定向越野选手的技能可以概括为四个方面：在野外能够迅速地辨别方向；能熟练地使用地图和指北针；善于进行长距离的越野跑；既果断又细心，能



够迅速选择最佳的行进路线。但是，在任何情况下，运动员的辨别方向和使用地图的能力始终都是最基本的。

定向运动的分类

1. 走向运动按运动工具的不同可分为两种：

(1) 徒步走向：如传统定向越野、接力定向、积分定向、夜间走向、五日定向、公园定向等。

(2) 工具走向：如滑雪定向、山地车定向等。

2. 定向运动按性别的不同可分为男子组和女子组。

3. 定向运动按年龄的不同可分为青年组、老年组和少年组。

4. 定向运动按技术水平的不同可分为初级组（体验组和家庭组）、高级组和精英组。

5. 定向运动按参加人数的不同可分为个人单项、个人双项和集体项。

因此，不论男女只要你喜爱郊野活动，定向运动一定适合你！技巧容易掌握，是3岁至80岁都可以参加的运动。

定向运动的特点

定向运动通常在野外森林进行，也可在城市的近郊、公园和较大的校园等各种地形进行。参加定向运动必须有定向地图，在定向地图上标有定向运动路线，一条定向路线一般包括一个起点用三角表示，一个终点用双圆圈表示和一系列的检查点用单圆圈表示。运动员根据定向地图所提供的信息，可以利用指北针快速定向，在实际地形中寻找一个桔黄色和白色相间的点标旗，该点标旗的位置准确放置在地图所标示的地点圆圈的中心点。为了证实运动员通过了这些检查点，他们必须在到达的每一个检查点（点标）处使用打卡器在卡上打卡，当然，也可用其他办法做记号，以证明他们确实到达此地。现在大型比赛都用电子打卡系统打卡，它不仅能证实运动员的正确通过检查点，而且还能同时记录通过检查点的各段时间。运动员通过检查点与检查点之间的路线由运动员自己做出选择。这种借助于地图和指北针在生疏的地域辨明方向，选择路线并以最快速度到达目的地的能力是定向运动区别其他体育运动的精髓所在。



定向运动的益处

定向运动是一项非常健康的智慧型体育项目，是智力与体力并重的运动。它不仅能强健体魄，而且还能培养人独立思考、独立解决所遇到困难的能力及在体力和智力受到压力下做出迅速反应，果断决定的能力。

定向运动是一项学生体育项目。因为它培养学生独立分析解决问题的能力 and 良好的逻辑思维能力。

定向运动是一项家庭体育项目。周末一家人回归自然，放松身心，自我娱乐，融洽关系。增加乐趣。

定向运动是一项精英人才体育项目。因为它基于挑战，勇于尝试从未被尝试过的方案，并要求全身心的从双腿到大脑以最高时效达到世界顶级目标。

定向运动是一项非常重要的世界军事体育项目。拥有自己的世界锦标赛。

“定向运动是一项自然环境体育项目。因为它教会你如何在大自然中行为把握自己，爱护自然，遵守郊野公园守则。

定向运动是一项不需任何花费的群众性体育项目。

所需的只是一张好的定向地图和一个指南针。服装可穿着定向专业套装，也可只是普通运动服装。

定向运动是一项探险寻宝体育项目。给你惊险刺激的人生经历。

定向运动是一项广交朋友的社交性体育项目。在这里，不论男女老少，种族背景，文化阶层，社会地位，相互交流，共享人生。

因此，定向运动吸引了全世界男女老少，各个阶层，各个年龄段人们的广泛参与。

主要国际定向运动赛事

1. O-Ringen：瑞典五日。世界最大规模的定向运动赛事，每年吸引世界各国大约一万五千名的男女老少定向运动员。

2. 世界定向越野锦标赛；世界滑雪定向锦标赛。

3. 定向越野世界杯赛；滑雪定向世界杯赛。

4. 世界青年定向越野锦标赛；世界青年滑雪定向锦标赛。

5. 世界老年定向越野锦标赛；世界老年滑雪定向锦标赛。



定向运动装备

除号码布、地图及控制卡由赛会供应外，运动员应携带指北针。基于安全，哨子是运动员必备的用具。如参加夺分式定向赛更应带有手表。

服装方面，应以轻便，舒适及易于活动为宜，过紧和太厚的衫裤会使你举步维艰。

远足经验较浅的，可穿旅行靴，保护脚腕。有经验的运动员可穿上比赛用的运动鞋。基本上，鞋身防水，鞋底有凸齿，在碎沙地不易滑倒。

计时设备有机械式计时设备和电子计时设备，皆由赛会提供。

常见的定向运动形式有下列几种

自从1919年第一次正式的定向运动比赛在斯堪的纳维亚半岛举行之后，这个项目在北欧得到了迅速的发展，并很快地普及到世界各地。定向运动也由初期单一的一种比赛形式逐步演变为包括各种各样的比赛

或娱乐项目在内的综合性群众体育活动。常见的定向运动形式有下列几种：

徒步定向（俗称定向越野）（Cross-Country Orienteering）

这是各种定向运动比赛中组织方法比较简便，开展最为广泛的一种。由于其比赛的成败全在于个人的识图用图、野外定向和奔跑能力的强弱，因此适于各种年龄、性别的人参加。据国外有关资料记载，运动员最小的只有8岁，而最长者有80岁，真可谓老少皆宜。为增加比赛的乐趣，也可以在判定比赛成绩的方法上有所区别，如：可以个人跑计个人成绩、个人跑计团体成绩或个人跑计个人与团体成绩等。定向越野比赛是国际定向运动联合会（IOF），以下简称国际定向，正式承认的比赛项目之一。

接力定向（Relay Orienteering）

接力定向是团体之间的定向越野比赛项目之一，其成绩好坏有赖于每个队员个人能力的发挥。在接力比赛中，比赛的路线分成若干段（国际比赛通常为四段），每名选手完成其中的一段，各段参赛选手的成绩相加为该队团体总成绩。为便于观众欣赏各选手之间的激烈竞争，接力定向的场地必须设置一个“中