

定向运动



（ 版 ）

三事谊文出版社





国防大学 2 086 0837 2

对生命的投资

我非常荣幸能在中国向大家介绍一项“崭新”而又令人兴奋的运动——定向运动。

定向是一项充满探险和刺激的大自然活动。你可以在世界各地从事这项已有百年历史的北欧“古老”运动。

在我一生的定向生涯中，定向使我有机会走遍世界60多个国家去旅行比赛。在经过20多年的世界职业赛事后，我广交了世界无数的朋友，得到了令人终身难忘的兴奋与经历，也使我有丰富的经验在新的国家推广发展这一我钟爱一生的伟大运动。

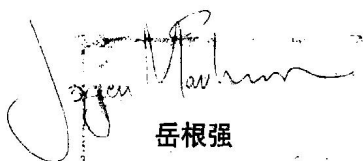
自PWT国际公园定向组织98年首次来到中国至今，我们PWT全体人员就致力于定向在中国的推广与发展。

我们的最终目标是：在全体中国人民的支持下，使定向在2008年北京奥运会成为正式比赛项目。

我未来的一个愿望就是看到一个来自中国的定向运动员，坐在奥运会的冠军椅上，胸前的金牌闪闪发光。

希望在很快的将来，你就可以在你的学校从事你的首次定向尝试。让这本书成为你“生命投资”的新起点，我相信它将使你受益终身。

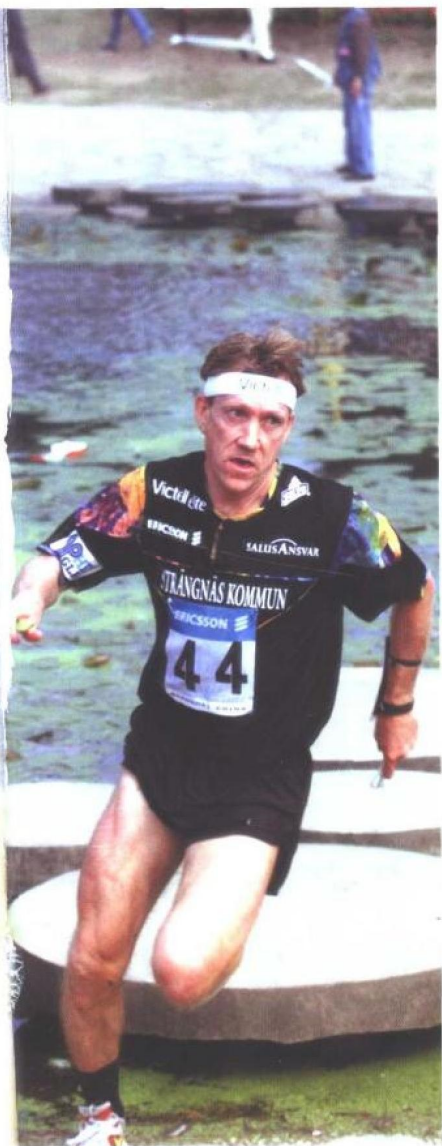
欢迎大家加入定向的行列！祝你表现出色，尽享其中的快乐与挑战！

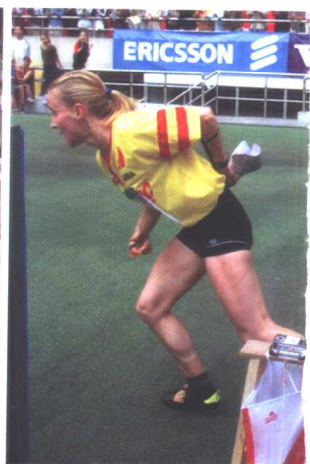


岳根强

世界定向先生

多次世界冠军





第一部分

第一章 什么是定向运动?	6-17
定向运动的定义	7
定向运动的益处	8
定向运动的历史	8
定向运动的要求	12
定向运动的特性	16
第二章 地图与指北针	18-43
地图	20
绘制山峰	30
在没有指北针的情况下给地图定向	34
指北针	36
第三章 如何定向	44-55
路线选择	45
线形地貌	48
安全第一	52
简化视图	54
第四章 实地练习	56-61
在快速行进中定向是定向运动的终极目标	57

第二部分

第一章 路线设置	64-75
你的第一场比赛	65
如何制定路线	68
一条好路线的特征	70
点标(检查点)说明书	72
第二章 赛事组织	76-89
赛事的策划	77
赛事的组织与基本架构	79
起点与终点的设置与划分	83
打卡器及电子打卡计时系统	87
第三章 地图制作	91-99
教室地图	91
运动场/周边地区图	93
公园与森林图	95
结论:一切就绪,准备出发!	98
测试答案	100-103

第一章 什么是定向运动? (Orienteering)

原
书
缺
页

原
书
缺
页



“一项地图和指南针相结合的智力型体育运动”

运动员在穿越险峻山地、森林或沼泽，公园或沙丘时，必须具备准确的识图能力，熟练使用指南针的能力，以及在起点、各检查点、终点之间选择最佳路线和快速判断力。定向运动就是在一张详细精确的地图和指南针的帮助下，以最短的时间，按顺序到访地图上所标的各个点标，在每一个点标之间选择自己认为的最佳路线直到终点。这种根据自己能力选择路线前进是极为独特而令人兴奋的经历，每一次都不相同。定向运动是一项智力与体力并重的运动，只有脑力与体力协调配合才能取得期望的理想成绩。“定向运动”是一项技术要求很高的运动。这项运动在辨别方向和边读图边奔跑能力方面技术含量很高。但定向运动不仅仅是一项富于冒险和专业精英运动员的体育项目，它是任何喜爱户外运动的人都可以参加的一项大众体育项目。无论男女老幼，无分伤健，只要喜爱郊野运动，定向运动一定适合你！它是一项技巧容易掌握，无论三岁幼童还是百岁老人都可以从事的运动。

定向运动的分类

定向运动可分为不同种类，如徒步定向，山地自行车定向，滑雪定向，残疾人轮椅定向，水下定向和摩托车定向。徒步定向，自行车定向，和滑雪定向已有世界锦标赛。在此书中，我们将主要讲述徒步定向运动，并使用“Orienteering”这个单词来表示。

如今的定向运动有许多不同的组别，包括：公园定向赛，短距离赛，标准距离赛，长距离赛，夜间定向赛和接力赛。每种赛事所需时间依据运动员参赛组别而定。国际定向联合会依据年龄和性别制定了路线设计规则。





定向运动的益处：

定向运动是一项非常健康的智力与体力并重的智慧型体育项目，它不仅可以强身健体、培养人的独立思考和独立解决问题的能力，同时增强人们在体力和智力受到双重压力的情况下做出迅速反应，果断决定的能力。它还有助于我们在世界范围内建立起强大的社交网络。

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

- 定向运动是一项精英人才体育项目。因为它富于挑战，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最协调的配合来达到世界顶级目标。

- 定向运动是一项家庭体育项目，在周末，全家团聚，回归自然，放松身心，自我娱乐，融洽关系，增加乐趣。

- 定向运动是一项军事体育项目，它是一项必须掌握的技能，同时还拥有自己的世界锦标赛。

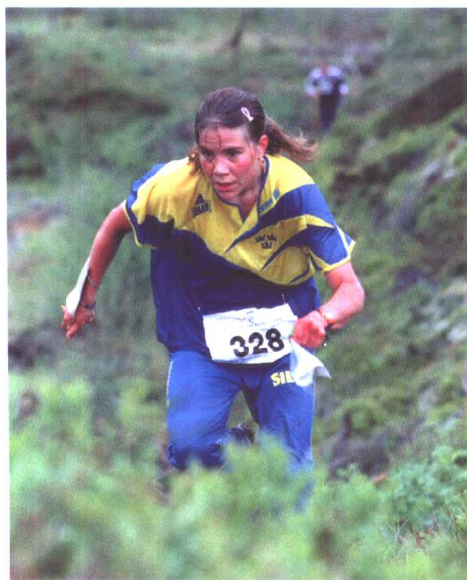
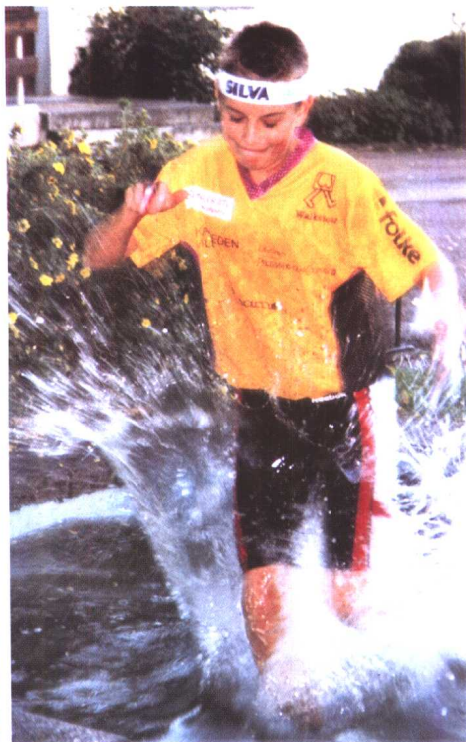
- 定向运动是一项自然环境体育项目，因为它教会你如何在自然中行为把握自己，如何保护自然并遵守环境规则。

- 定向运动是一项探险寻宝体育项目，它带给你精彩刺激的人生经历。

- 定向运动是一项社会体育项目，在这里，不同年龄、性别、种族、文化背景和身份地位的人们相遇，相知，共享快乐。

- 定向运动是一项花费较少的大众体育项目，你只需拥有一张精确的定向地图和一个指南针。可以穿普通运动服和运动鞋，当然随着技能的提高也可穿专业定向服装和定向鞋。

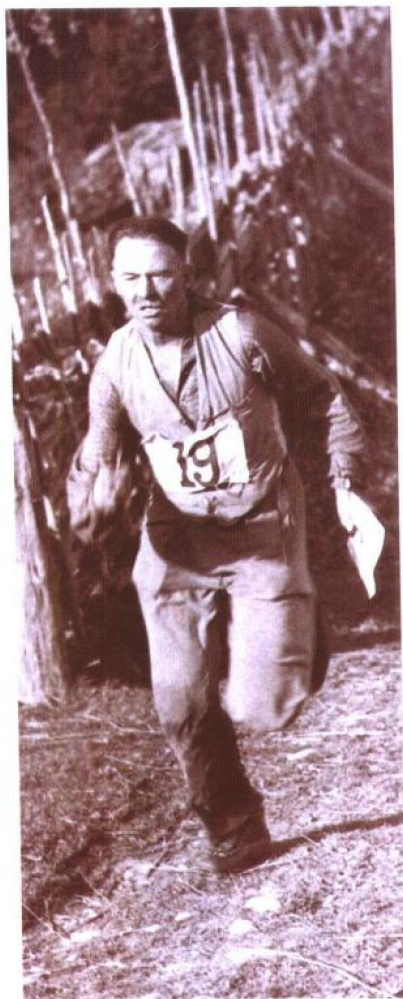
总之，定向是一项吸引全世界所有人参加的群众运动，无论男女老少，贫富贵贱，初学者或精英选手，只要喜欢户外运动，定向一定适合你！



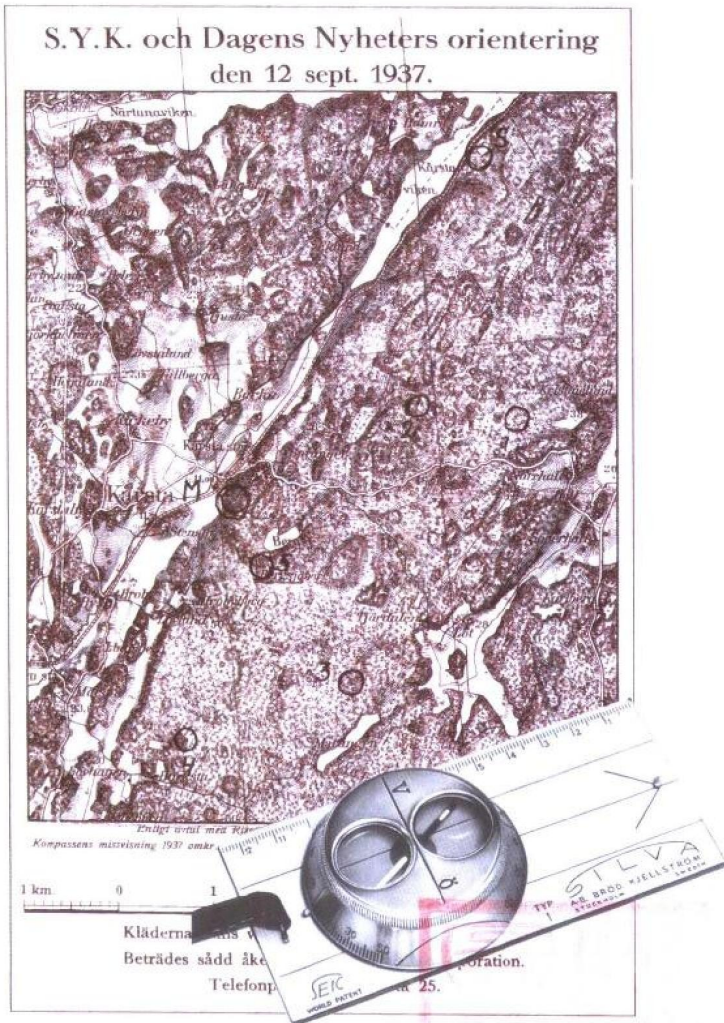
定向运动的历史

定向运动起源于北欧的一个“小”国家—瑞典。最初只是一项军事体育活动，就像其他体育项目一样，只有男人可以参加。“定向”这一词在1886年首次使用，意思是在地图和指南针的帮助下，穿越不为人所知的地带。第一届正式的定向比赛于1895年在瑞典和挪威联合王国的军营中举行。标志着定向运动作为一个体育项目的诞生。它是欧洲最古老的有组织的体育项目之一。

定向运动本身作为一项体育项目是本世纪初在北欧国家（挪威和瑞典）开展起来的。到二十世纪三十年代定向已在瑞典、挪威、芬兰和丹麦立足。1932年举行了第一次世界定向锦标赛，1961年国际定向联合会（IOF）在丹麦首都哥本哈根成立。现在国际定向联合会已有六十多个成员国。国际定联是世界定向运动的行政实体，同时也是国际体育联合会的成员之一。定向运动也是国际承认的奥林匹克运动，期望不久的将来定向运动能够成为奥运会正式比赛项目。



在瑞典，在其不到九百万的人口中，就有十八万积极的定向运动员和二十万业余爱好者。全国有700多个俱乐部，每年至少有1000多场正式定向比赛。瑞典国王是定向运动最忠诚的拥护者和强大的保护翼。众多政要人，商业巨头，媒体知名人士都是定向运动的衷爱者。定向是所有学校学生和军人必学的重要教育和训练课程，对许多瑞典人来说，定向已成为一种生活方式。



重大国际赛事

目前，几乎所有的大型赛事仍在欧洲举行，在北欧。大多数赛事是由当地俱乐部、政府或国家定联组织。

以下是一些大型赛事介绍：

- 瑞典五日赛（O-Ringen）：世界最大规模定向赛事，每年7月吸引世界各地20000名定向运动员相聚在瑞典。近年有40多个国家参加此项赛事。

- 芬兰24小时接力赛（Jukola）：世界上最大的定向接力赛，设有男子组（7棒）和女子组（4棒），每年6月在芬兰举行，有2000多个队前来参赛。

- 瑞典10公里夜间定向接力（Tio-Mila）：世界上最刺激的夜间定向接力赛，每年4月在瑞典举行。

- 瑞典混合接力（25-Manna）：世界上最大的混合定向接力赛，无论精英选手、青少年选手、男选手和女选手在同一队参赛，每年10月在瑞典举行。

- 瑞士六日赛（Swiss 6-Days）：中部欧洲最大的定向多日赛，每隔一年7月在瑞士举行。

- 苏格兰六日赛（Scottish 6-Days）：英格兰岛上最大的定向赛事，每隔一年8月在苏格兰举行。

- 世界定向锦标赛（WOC）：世界上最具竞争力的定向赛事，每隔一年8月举行。

- 世界青少年定向锦标赛（WJOC）：参赛选手主要是17-20岁的青少年，每年六月在欧洲举行。

- 世界大师定向锦标赛（WMOC）：所有35岁以上选手可以参加，每年在世界各地不同国家举行一次。

- 世界公园定向锦标赛联赛（PWT）：一个全新的、极富吸引力和成功的定向概念正在传遍全球。只有全世界各国最优秀的运动员通过资格赛入选50名。设总奖金和排名。





O-ringen



Jukola



10-Mila



PWT

定向运动体能、智能要求

为了获得定向的成功，我们有必要对定向运动的要求进行分析。这一分析包括定向运动的一般要求和特别赛事的具体分析。为了能够高水平发挥，我们需要对成功的基本要求做体能、技能、智能和社会因素的综合说明。一些重大赛事如世界定向锦标赛（WOC）也可能提出特殊挑战，这些挑战可能会影响运动员为备战所做的日常训练计划。赛事在哪里举行，地形是平缓还是崎岖险峻，这些因素都会影响那个赛季的训练计划和准备工作。

体能

定向运动是一种需要有持久耐力和良好体能的运动。在定向比赛中，运动员体内大约90%的氧都需最大限度地参与运动。而肌肉肝糖的最主要组成物——碳水化合物是这项活动的主要能量来源。

速度

运动员需以全速跑。速率变化一般为每公里4-10分钟，但是在一条路线某些点标之间也可能达到每公里低于3分钟。男运动员要比女运动员跑得快一些。若地形易跑，则男女运动员的速度差别一般在每公里10-20秒，但若在一些地形地貌非常险峻的地段，女选手明显要比男选手需要更多的时间，这时他们之间的速度差别一般在每公里50-75秒，肌肉力量在此起了决定作用，因而男运动员比女运动员在运动中具有更多优势。

险峻地形

在诸如世界定向锦标赛这样的大型赛事中，组织者试图找出更富有挑战性的地段来设定路线。这样的地形通常都是悬崖峭壁，充满沼泽和丛林密布，从而增加定向的难度。在一些国家的定向赛事中，路线中设有窄道、森林和崎岖不平的地形也占很大比例。每一步都不一样。如果我们比较一个田径运动员在田径场上的一步与一个定向运动员在森林中迈出一步所需的力量，显然在森林地带与地面接触的时间更长。

独立性

定向运动实质上是一项独立性极强的运动。从起点到终点要求必须独立地做出所有决定。运动员必须独立处理在比赛过程中发生的任何事情。你只有相信你自己，而不是别人。



快速决定

运动员必须不断地做出新的决定：“我在这儿，我要到那儿。”频繁读图，依靠指南针，在崎岖不平的路上，简化地貌，妙趣横生相伴，自始至终选择，不断延伸。

压力

运动员在森林中会赶超其他选手或被超越，会穿过公共点（周围有很多观众）或摄像机镜头。那种期望获胜或害怕失败的心理时常分散快速找到下一个点标的注意力。运动员始终都面临着内在或外在因素的影响，而这些压力都对他所要做出的决定产生间接的影响。当定向运动员被置于人群嘈杂的环境或追逐式出发时，要想做到集中注意力是非常困难的，尤其是在接力比赛中。



定向运动的特性

以上是我们对这项既刺激、冒险同时又具有象棋特性的定向运动的基本描述。尝试着用你自己的话来描述这项运动。想一想这项运动究竟是什么，参赛的不同组别和这项运动的要求。你甚至可以设想一下定向运动在将来会是怎样的。在未来五年、十年或二十年，定向地图、路线设计、距离长短、比赛形式会发生怎样的变化？如果你想取得更好的成绩，该如何针对这些发展去训练？传统定向还会和现在一样存在吗？短距离和公园定向是否会成为主要赛事？定向会成为奥运会项目吗？在奥运会上什么形式的定向比赛最适合电视播放？

无论将来会怎样，运动员还是可以只关注当今的形势。今天的定向运动是怎样的？要想成功必须具备哪些条件，我已经掌握了哪些技巧和技能？这些问题看似简单，但要找出有意义的答案却非不简单。当然这些答案对那些想要达到自己目标的运动员如何制定自己的训练计划是至关重要的。

但在你成为世界冠军之前还是让我们从头学起吧。本书将帮助你从最基本开始学习定向，希望不久的将来你可以参加你的第一次定向赛事。Let's GO!

