

# 第一章 定向运动

定向运动就是利用地图和指北针按照顺序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的运动。定向运动通常可在森林、郊外、城市公园和大学校园等地进行。

## 第一节 定向运动概述

### 一、定向运动的起源

定向运动起源于瑞典。“定向”一词最早出现在 1886 年的瑞典,意思是在地图和指北针的帮助下,穿越未知的地带。

最初的定向运动只是一项军事活动,军人把在山上辨别方向、选择道路和越野行进作为军事训练的内容。后来,在瑞典和挪威的军营中,军人利用军用地图先后进行了最初的定向运动比赛。

定向运动正式从军营走向社会始于 20 世纪初。瑞典的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,赋予了定向运动游戏的特征,引起了人们的极大兴趣。从此,该项活动在北欧广泛开展起来。1919 年 3 月 25 日,一次影响深远的定向比赛在斯德哥尔摩南部纳卡市的林中举行,参赛人数达到 217 人,它的组织模式与规格标志着定向运动作为一项独立体育项目的诞生。当时任瑞典

斯德哥尔摩体育联合会主席的吉兰特也由此被人们视作“定向运动之父”。

## 二、定向运动的分类

按照运动模式,国际定向越野联合会(IOF)将定向运动项目划分为徒步定向、滑雪定向、山地自行车定向和轮椅定向。其中徒步定向又被称为定向越野。随着定向运动的发展,定向运动演变出多种运动形式,如徒步定向又分一般定向运动、夜间定向运动、积分定向运动、接力定向运动、五日定向运动、公园定向运动等。每一种定向运动又可以根据参与者的性别、年龄特征,设计不同的难度路线与组别。除接力定向外,每一组别又可分为单人赛、双人赛和团体赛,还可设立男女混合赛等。目前国际上还流行着一些其他形式的定向运动,如校园定向、扶手定向、星形定向、特里姆定向等,本章所做的技术介绍均是针对徒步定向运动所做。

### 1. 徒步定向

徒步定向运动是目前各种定向运动形式中开展最为广泛、组织方法也较为简便的一种。徒步定向运动主要检验参与者的识图能力、野外路线选择能力、决断能力和奔跑能力等。组织者可根据参与者的性别、年龄特征设计不同难度的比赛路线与比赛组别。

#### 1) 接力定向

接力定向是一项团体比赛项目,比赛竞争激烈,具有较强的观赏性。组织者把赛程分为若干段,每位运动员完成其中的一段,以各段运动员成绩之和和评判全队的总成绩,各队总成绩在找点准确的前提下,以全队总耗时最少者为优胜。

#### 2) 积分定向

组织者在赛区内预先设置好若干检查点,并在图上标明。根据各检查点所处地形的难易程度、距离远近以及相互关系位置的不同

赋予不同的分值。参赛者在规定的时间内,选择理想的运动路线寻找若干或全部检查点,以积分最高者为优胜。

### 3) 公园定向

公园定向主要是在城市公园、小城镇、机关大院、居民区、校园内进行的一种定向运动。与其他定向运动的不同之处主要是参与者都比较熟悉比赛场地,地形相对简单,因此比赛的安全性容易得到保障,主要适于老年人、中小学生及幼儿参加。

### 4) 专线定向

组织者只在地图上标出准确的比赛路线,运动员必须按规定的路线行进,并将途中遇到的检查点标绘到地图上。名次以标绘检查点的准确性和耗时的长短来确定。

### 5) 百米定向

百米定向就是在在一块 100 米×50 米的场地内进行的定向比赛。在比赛的过程中,观众可以看到运动员比赛的全过程,而且赛场上还伴有音乐。运动员可以在出发区取到一张地图,并且在赛前分析地形,选择行进路线。比赛路线的距离一般为 150~400 米,设置 5~13 个点标。

### 6) 夜间定向

夜间定向是定向运动的一种高难度比赛形式。由于比赛是在夜间进行的,大大增加了比赛的难度。夜间定向所用的器材上都附有反光材料,参与者亦需要携带用于查看地图的照明设备。夜间定向已被列为国际定向越野联合会正式比赛项目。

## 2. 山地车定向

山地车定向是集定向运动和山地车运动于一身的体育运动。在这项运动中,最重要的定向技巧是路径选择和记图。对于顶级运动员来讲,高超的山地车技巧是应付陡坡的必备条件。出于对周围环境的保护,运动员不能离开规定的路线。

### 3. 轮椅定向

轮椅定向原本是专为伤残人士特别设计的定向运动形式。现在,它既可以让乘坐轮椅车的伤残人士加入定向运动的行列中来,又可以供新手进行定向基本技能的训练。轮椅定向同样也是一种能让所有参与者都饶有兴趣的专项技能比赛。首届轮椅定向世界杯赛于1999年举行。

### 4. 滑雪定向

滑雪定向也是国际定向越野联合会的正式比赛项目之一,目前在东欧国家十分流行。滑雪定向也可以按个人、团队或接力比赛等形式进行。它与个人徒步定向越野赛的区别是选手需要使用滑雪装具,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。

## 第二节 定向运动的基本知识

### 一、定向运动地图的概念

定向运动地图是一种地形图,简称地图。它是一种按一定比例尺表示地貌、地物平面位置和高程的正射投影的平面图形,图中用各种颜色和符号表示不同的地貌、地物以及实际地形的可通行状况。

### 二、定向运动地图的组成

定向运动竞赛地图一般由地图比例尺、地图颜色、地貌符号、地物符号、磁北方向线、地图图例注记六大要素组成。