

定向运动比赛中基本技能的运用研究

The Research on the Basic Skills Applied in Orienteering Competition

周红伟

ZHOU Hong-wei

摘 要: 定向运动是 1 项智力与体力相结合的新兴体育运动项目, 通过定向运动的比赛对定向运动的基本技能的运用性进行研究, 分析和探讨基本技能的训练手段和方法, 为形成 1 套科学的定向运动训练体系和提高大学生定向运动的技术水平提供依据。

关键词: 定向运动; 比赛; 基本技能

Abstract: Orienteering is a newly developed sport that which combines intelligence with stamina. Through the research on the basic skills applied in Orienteering competition, this essay analyzes and approaches different means and methods in basic skills training. And so tries to provide proofs of forming a scientific training system and improving college students' technical levels in Orienteering.

Keywords: Orienteering; Competition; Basic skills

中图分类号: G876 文献标识码: A

定向运动就是利用 1 张详细精确的地图和 1 个指北针, 按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。定向运动是 1 项非常健康的智慧型体育项目, 是智力与体力并重的运动, 它不仅可以锻炼身体, 培养学生积极上进、坚忍不拔和顽强拼搏的意志品质, 还可以增长知识, 培养独立思考、独立解决困难的能力以及学会在大自然中保护生态、爱护环境的行为。定向运动一进入高校就以它的趣味性、娱乐性、惊险刺激性的特点, 深深吸引着广大的学生。但是, 定向运动作为群众性体育项目在我国还处在刚刚起步阶段, 在技能的训练手段和方法上还在不断的探索过程中, 随着定向运动的不断发展, 定向赛事的不断增加, 对定向运动技能的要求也在不断提高。作者利用近几年带队参赛的机会, 通过对定向运动的技能在比赛过程中的观察和了解, 对定向运动的基本技能进行了系统研究, 分析和探讨基本技能的训练手段和方法, 为形成 1 套科学的训练体系, 为提高大学生定向运动的水平提供依据。

定向运动不仅挑战体能, 更挑战技能, 因为在跑的同时, 还需要对照地图, 借助指北针明确方向迅速做出路线选择, 找到点标。因此, 只有掌握了基本技能, 才能更快的提高运动成绩。从定向比赛的实际过程分析, 可以将定向运动的基本技能粗略分为比赛出发前技能和比赛出发后技能两大类。

1 比赛出发前的技能

1.1 读懂地图

比赛出发前每位运动员都会得到 1 张准确详细的比赛定向运动地图。定向运动的地图不同于其他地图, 它是由比例尺、等高线、等高距、指北方向线、地物、图例等组

成的。根据比例尺进行快速的换算, 熟知地物符号的具体代表, 但其中读懂等高线最重要, 主要是等高线显示地貌的立体感不强, 不象地物符号表示地物那样直观、形象, 需要通过对等高线的整体或局部进行判断, 来知道哪里是山, 山有多高, 哪里是坑谷, 以及地形的陡缓等, 很大程度上等高线将影响你对路线的选择。因此, 读图的熟练程度关系到野外用图的准确与迅速, 是取得理想成绩的基础。

1.2 标定地图

指北针是定向运动最重要的仪器, 是定向运动可使用的唯一合法帮助。在定向比赛出发前, 拿到地图后应立刻将指北针水平放置, 指北针的红色指针将立刻指北, 此时将地图上的指北方向线与指北针的红色指针平行, 地图即被标定, 地图上的北与实地的北相一致。标定地图后便于确定站立点, 辩明方向, 所以只有在读懂地图, 掌握了指北针的用法后, 才能根据图上标绘的比赛路线弄清所有点标间的基本走向, 从中选择出最佳运动路线。当用指北针标定地图后最关键的是要立即标定出发点与第 1 点间的方向, 一旦出发时就出现了偏差, 那将会影响比赛成绩甚至由于点标顺序的错误而使比赛成绩无效。因此, 作为定向运动员必须读懂地图, 否则将“寸步难行”。

2 比赛出发后的技能

2.1 正确使用地图的技能

比赛过程中要始终让地图的北与实地的北相一致, 无论你的身体如何转动或改变行进方向, 地图的方向都要保

收稿日期: 2003-08-16, 修订日期: 2003-10-18

作者单位: 浙江林学院体军部, 浙江 临安 311300

Physical Education and Martial Training Department,
Zhejiang Forestry College, Zhejiang Linan, 311300, China.

持不变，特别是在查看地图，确定站立点的时候，地图最好折得小一点，并用左手拿地图，把你的左拇指“幻化成”你自己，让它随着你的实地的运动而在图上移动，即：“人在地上走，指在图上移”，这样在任何时候你都能看清楚自己的站立点在图中的具体位置。

2.2 选择最佳路线的技能

在两个点标之间选择 1 条最佳的行进路线是比赛是否成功的关键，两个点标间的路线选择往往有多种可能性，其艺术就在于选择 1 条既安全、消耗体能又最小的路线，因此，必须充分利用道路，坚持“有路不越野”的原则。所谓有路不越野就是在有道路可利用的情况下，尽量沿道路运动。确定一段路线直线穿越是否合算，关键在于距离与速度、体力的关系，降低了速度、消耗了体力、浪费了时间，则缩短距离就失去了实际意义。例如：地图中两个点标间的直线距离要经过 1 座高山，走直线就意味着要艰难的翻过山顶，这样虽然距离缩短了，但所消耗体能太大，运动速度也将受到一定的影响，而沿山脚运动，虽然距离远了，但有路可行，这样既安全又节省体力，同时也节约了时间。

2.3 合理安排体力的技能

比赛过程中除了最后 1 个点标到终点这段距离应加速冲刺外，途中其余点标间的速度应作类似长跑的匀速运动，当在起伏不大的地段作短时间的加速跑时，虽然能提高比赛的速度，但不能长时间坚持下去，定向越野的距离在 2~3km 以上，短时间内的急剧消耗体力对整个比赛是极为不利的，想在比赛中取胜关键并非是跑得快，而是要有一定的体力作为保障。

2.4 保持冷静 及时纠错技能

运动员在运动中难免出现找错路，甚至迷失方向的现象，当出现这种情况时，应冷静对待、仔细分析，以便及时的纠正运动方向。当发现自己偏离了运动方向后，如果经过地图与实地对照后，能明确自己的站立点时，若偏差不大，应及时取捷径回到前一点标的路线上来重新确定方向；若偏差较大时，应及时进行图上分析，果断地重新选择最佳的运动路线，按新的路线运动。如果经过图地对照后，不能确定自己在图上的站立点时，应沿已走过的路线边走边回忆，同时进行图地对照，直到回到已知站立点，判断方向后再按预定路线运动。如果实地的位置与最近的

已知站立点距离较远时，应选择通视较好，地势较高的位置，结合图地对照，来确定站立点在图上的位置，然后选择新的运动路线，向预定目标运动。

2.5 快速操作技能

为了证实运动员的到访，运动员必须在到过的每个点标处使用打卡器打卡，必须将指卡插入打卡器，待打卡器发声或灯亮，每个打卡器的序号都不一样，但与每个运动员地图上的点标说明处的序号是相一致的，以示作为各个点的区别，以及证实运动员是否按顺序到访，并记录到访时间。因此，运动员在接近点标前放慢速度，仔细地进行地图与实地的核对，选择出最佳的路线。找到点标后，应迅速打卡，快速离开，避免为他人指示目标，而延误了自己的比赛时间。当完成了最后 1 个点标后，要根据已选择的最佳路线并结合自己的体力，全速冲向终点。

3 结 语

定向运动在我国还是 1 项新兴的体育运动项目，但由于它独特的运动方式和锻炼价值，吸引着大学生们的纷纷加入。此时，定向运动已被列入世界大学生运动会的正式比赛项目，为了与世界接轨，我国也将定向运动列入全国大学生运动会的正式比赛项目，同时各高校以“健康第一”的指导思想，已将定向运动作为学校体育教学改革和素质教育的重要组成部分，这将更快地推动我国定向运动的发展。但是定向运动的发展必须与定向运动的基本技能紧密结合在一起，只有基本技能的不断提高才能进一步促进定向运动的整体快速发展。要提高定向运动的基本技能需要在教学、训练中不断去探索、创新，更应该在比赛中总结和积累。

参考文献：

- [1] Goran Andersson (瑞典). 定向运动 (教师版) [M]. 北京：军事谊文出版社，2002.
- [2] 李德银，陈松乔. 定向越野指导[M]. 北京：测绘出版社，1989.
- [3] 张宝帆. 定向运动与野外生存[M]. 天津：天津大学出版社，2000.
- [4] 何晓知. 浅谈定向运动的技能训练[J]. 安徽体育科技，2000，(3).
- [5] 尹红松. 定向越野训练方法与手段[J]. 体育文化导刊，2001，(6).

(上接 67 页)

现实所承认的“规律”相冲突，因此突破传统的概念，开发出新的理念走在发展的最前沿，创造掌握最新的技术，这将对在比赛中科学地实施谋略举措产生重要意义。

3.5 业务素质能力

教练员知识结构是决定谋略举措的基础素质，当今知识经济时代正在逐步形成，要想保持优势，教练员首先要对自己的知识结构进行重组并优化，吐故纳新，不断充实，形成强势。排球规则不断改变，排球运动飞速发展，教练员决不能只凭经验指挥，必须不断进取，学习其他学科建立宏观智能结构，努力创新，才能成为赛场上的赢家。

4 结 语

综上所述，在激烈的排球比赛中，教练员的技术谋略

举措和心理谋略举措对运动员的技、战术的发挥产生直接的影响，以至影响到比赛的结果。所以加强教练员自身的心理因素、快速的判断分析能力、运用高科技的能力、科学研究能力、业务素质等能力，对教练员在现代排球比赛中科学地运用谋略举措有重要的意义。

参考文献：

- [1] 姜圣阶，张顺江. 决策学基础[M]. 北京：中国社会科学出版社，1986.
- [2] 编写组. 排球运动[M]. 北京：人民体育出版社，1999.
- [3] 屈东华. 试论竞技排球运动的主要制胜因素及发展趋势[J]. 湖北体育科技，2001，20(3).
- [4] 马启伟. 体育心理学[M]. 北京：北京高等教育出版社，1990.