



如果你独自去一个陌生城市，能不能迅速熟悉那里的环境？如果你去野外游玩时兜兜转转误入深山老林，如何辨别方向走出去？类似的情况对于定向运动玩家来说不是什么难题。“继马拉松之后，定向有可能成为人们热衷的户外运动项目。”日前受邀来甬授课的中国定向运动国家队原教练、定向运动国家级裁判员沈荣桂说，定向运动最基本的要求就是能充分使用地图，比赛需要智力和体力相结合，这样才能取得好成绩。定向运动在我市吸引了越来越多的玩家，去年省第三届体育大会定向比赛中，宁波选手获得了5金1银2铜的好成绩。定向运动的乐趣与价值是什么？让玩家们来告诉你。



2

# 定向运动的 乐趣与价值 谁玩谁知道

## 体力与智力结合，比跑步多了点趣味

### 1 起源于军事训练 如今走进了校园

6月22日，由宁波市体育局主办，宁波市社会体育指导中心承办，宁波市益康定向运动体育俱乐部执行的2018年宁波市二级社会体育指导员(定向运动)培训班举行，我市60余名来自各行各业的定向运动爱好者参加，他们在3天时间里学习了定向运动起源与发展、定向运动理论知识、定向运动的技能与方法、定向运动活动组织、定向运动实践等课程，并进行考核。来甬为学员们讲课的包括中国定向运动国家队原教练、东南大学沈荣桂副教授和中国学生定向制图专家纪振国等专业人士。

“定向运动最早是军事训练项目，起源于瑞典，后来逐渐发展为一个体育项目。”沈荣桂说。位于斯堪的纳维亚半岛的瑞典布满了丛林和湖泊，人们要穿过这些地带，只能依靠地图和指南针，否则要想穿越那莽莽林海是十分困难的。那些经常在半岛山林中行动的当地军人，便成了开展定向运动的先驱。“定向”这两个字在1886年首次使用，原文意思是：在地图和指南针的帮助下，越过不被人所知的地带。北欧国家瑞典和挪威率先用定向越野运动来训练士兵。现在，定向比赛依然是国际军体理事会的正式比赛项目，也是国际奥委会承认的非奥体育项目。

定向运动要求选手利用地图和指南针，按规定的顺序寻找若干标在地图上的地面检查点，以最短时间到达所有地点者为胜。我国于1994年举行第一届全国定向锦标赛，目前除了国家体育总局每年组织全国性赛事，组建国家队参加国际比赛之外，教育部把定向运动作为“2+1项目”(每个学生至少掌握两项体育运动技能)在中小学开展，也列为大学体育教育类院校骨干必修课。沈荣桂称，定向运动对成年人来说有点像“大人玩小孩子‘寻宝’游戏”，而对青少年来说则是同时提高身体素质和学习能力的运动。

宁波益康定向运动体育俱乐部创始人邢立付是我市资深定向玩家之一，曾经入选中国定向运动国家队。邢立付身高1.9米，高大魁梧的身材让很多人以为他是球类运动员出身，而事实上他中学时代是一名田径中长跑选手。“原来跑800米和1500米，后来读大学时学校里有定向队，我在老师的带动下开始接触这项运动。”由于有中长跑基础，邢立付在定向项目上也很快脱颖而出，2004年我国首次组建国家定向队，他成功入选。

邢立付说，定向运动吸引自己是因为比跑步感受到了更多的趣味性。“参加定向运动，跑步速度和体能是基础，而识别图例、判断方向、找点技术等也都决定成绩的好坏。”他说这项运动非常有助于锻炼人们的身体和头脑，比如在快速奔跑中记忆地图、对照地形判断方向。定向比赛项目，从百米定向到50公里越野定向都有，短距离需要锻炼奔跑冲刺和反应能力，超长距离更考验综合能力。“比如定向越

野，绝不是体力好、能跑就可以玩，它还需要参赛的人动脑思考，思考的内容包括分配体能、判断方向、选择路径、识别地标等。同样50公里距离，普通越野跑比赛时运动员只要按照赛事指定路线去完成就行，但是定向越野就复杂得多，运动员需要考虑路线，一般来说地图上最近的路线都不是最便捷的，因为近的路线很可能有非常难穿越的路障，或者地形十分复杂。”

定向活动通常在郊区森林、风景名胜区、城市公园或者学校校园里进行，良好的比赛环境也是吸引越来越多玩家的一个重要因素。邢立付去很多城市参加过定向比赛，他说每个城市举办定向大赛的时候，赛场都安排在当地标志性的风景区或者人文街区。另外，如今定向赛事除了传统的定向越野跑、接力定向、积分定向等徒步定向之外，也派生出了滑雪定向、山地自行车定向、摩托车定向、夜间定向等很多新玩法。“而且项目可以设置为个人比赛也可以要求团队较量，不同的玩法有不同的吸引力和刺激性。”

3

## 学习定向的学生，练就了适应能力

目前我市已有不少学校引入了定向运动，比如宁波财经学院队已连续多年参加中国大学生定向锦标赛并获得不少冠军季军奖牌，宁波二中学校也招收定向运动特长生。

倪轲是宁波财经学院一名学习大宗商品交易的大四学生，自大一加入学校定向运动社团，几年来参加过全国学生定向赛、省大学生运动会定向赛等众多赛事。倪轲说，这项运动让自己养成了良好的运动习惯，“中距离比赛一般20多个点要找，地图上6公里左右距离的话，我们完成比赛实际跑动距离大约是10公里。体能是基础，所以在学校里晨跑我从来不偷懒，每周三次拉练，每次8公里左右。”

女生张小雨也是宁波财经学院定向社团的成员，她说参与了这个项目以后，首先改变的就是方向感。“以前出门找车站之类的都是乱找乱问的，现在已经习惯性先看地图再判断。”她说每次去陌生的地方，再也不会辨不清方向，“比如有建筑的地方，一般大门的朝向都是南方，居民区的阳台肯定是朝南；在野外也可以用阳光下的树影、人影辨别东南西北。”

张小雨说这增强了自己去外面闯荡的勇气和信心，近两年背包走访旅行了20多个城市。去年暑假，张小雨报名参加了一个公益活动，背着帐篷完成了从西安到青海湖的旅程。“每个人只能带很少的钱出发，一路上要自主谋生，还要想办法赚钱支持公益事业。”张小雨和20多名来自浙江6所高校的大学生一起前往，她担任领队。那次行程22天，张小雨前期就做好了攻略，最终所有人都全程完成。“能完成是因为一路上得到了很多单位的支持，这个活动对我们来说，身体和心灵上都是非常好的锻炼与体验。”张小雨说一路走一路总结经验，“比如搭车，去加油站和收费站与司机沟通，要比路边把车拦下来好得多。当然也要注意安全，搭车的时候，要男女生搭配上同一辆车，上车前拍下车子的照片……”

玩定向运动的学生有句口号，叫做“定向人生，智者生存”。倪轲和张小雨表现出了定向人的竞争意识和适应能力——早早为自己生活的道路“找坐标，做定位”，前者已经落实了专业对口的工作单位，后者说自主创业即将开始实施。

记者 戴斌