

定向运动：

“无可救药”

爱上你

文/海南日报记者 郭景水

定向运动起源于瑞典，是指参与者利用地图、指北针等其它工具，到访之前所有布置好的“点标”，最先完成者为胜利者。定向比赛至今已有120年的历史。

在海南率先推广这项运动的，是海南师范大学体育学院邓定海教授。定向运动也在今年给海师大带来荣誉。

在今年的中国国际露营大会海南万宁站定向越野赛上，邓定海和他的学生收获颇丰：罗秀林同学获得“女子公开组”亚军，陶谭同学获得积分赛“男子公开组”季军，他本人也获得了“优秀教练员”的荣誉。

海师大师生玩定向获奖

在目前结束的2015中国国际露营大会海南万宁站定向越野赛上，海南师范大学体育学院邓定海教授和他的学生收获颇丰：罗秀林同学获得女子公开组亚军，陶谭同学获得积分赛男子公开组季军。

让人想不到的是，今年21岁的大三女生罗秀林从去年9月才开始接触定向运动，今年22岁的男生陶谭2012年12月至2014年12月休学参军入伍，目前在思想政治专业二年级读书，实际上参与定向运动的时间还不足一年。

“名次并不重要，希望借此更多的大学生喜欢上定向运动。”邓定海非常自豪。罗秀林现在就读于海南师范大学2013级体育旅游与运动康复专业。去年9月，定向运动作为一门专业课，出现在罗秀林的课程表上，在此之前，罗秀林对于定向运动的认知为零。

“邓教授带的定向运动课，实践课非常多，我一下子就喜欢上了定向运动。”有着多年健美操训练底子的罗秀林，“无可救药”地迷上了定向运动。

定向运动，就是指活动的参与者，利用地图、指北针或其它工具，到访之前所有布置好的“点标”，最先完成者为胜利者。它起源于瑞



邓定海师生三人在领奖台前合影。

典，最初只是一项军事体育活动。“定向”二字在1886年首次使用，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。

定向比赛迄今已经有整整120年的历史。

海南师范大学龙昆南校区的校园，就是邓定海带着学生进行定向运动的“第一乐园”。“按照校园的地形，我设计了很多张地图。”邓定海说，在熟悉的校园，引导学生从寻找一个个“点标”开始，寻找的乐趣让不少大学生一接触就喜欢上了。

万绿园、白沙门公园……邓定海还把学生带出校园，来到更多的场地开展定向运动。

为了让学生更好地参与定向运动，邓定海每次制作专门的定向运动用图。“定向运动用图是要专门打印的。”邓定海说，学生要根据图上的标志寻找实地环境的点标。

罗秀林告诉海南日报记者，在

“体力+智力”的一项运动

让初学者迷惑的是，是多人同时竞技。“实地环境中的一棵树，比赛的设计者会设计两个以上的点标，那么每个参与者，来到这棵树跟前需要寻找的点标不一样。”罗秀林说，当然这种难度正是我们比较喜欢的，也是感觉比较有挑战性的。

男生陶谭，在2011年9月进入海南师范大学之后，在选修课中选择了定向运动，同样是邓定海担任老师。

“定向运动让我感受到一种神秘，希望更多的同学参与进来。”到



了2012年3月，陶谭组织起了学校桂林洋校区定向运动协会，一共有60多名同学参加。”

2012年12月，陶谭参军入伍。两年在部队的生活结束之后，回到学校继续读书，陶谭继续关注定向运动，专门给邓定海老师以及定向运动协会的负责人联系：定向运动有什么活动，要及时地告诉他，他要继续参加。

获悉2015中国国际露营大会海南万宁站定向越野赛之后，邓定海马上想到了陶谭。陶谭参加的项目直线距离有8公里，一共有7个点标需要寻找，比赛的场地在万宁的兴隆花园。

尽管只有7个点标，但是寻找起来不容易。陶谭甚至一度跑出了兴隆花园。“发现之后，马上退了回去。”陶谭说，跑得快不一定在定向运动中最后获胜，如果漏掉一个点标，再快的速度都没有意义。

考验意志的“寻宝游戏”

两名学生在2015中国国际露营大会海南万宁站定向越野赛上获奖，邓定海也获得了“优秀教练员”的荣誉。

“定向运动非常适合在海南开展。”邓定海告诉海南日报记者，他带着学生来到琼中白石岭等地方开展定向运动，“那个时候就不再以打点为目的了，完全就是探险性质的。我们这时候就不走旅游路线，完全依靠地图和指北针，越过不为人知的地域。”

邓定海说，这非常考验人的意志力，特别在路况比较复杂的情况下，参与者不能过于紧张，同时身体素质也要求非常严格。

“这就是一项探险寻宝游戏。”说起对定向运动的感受，陶谭说，每次寻找都是一次非常刺激的过程。“每一个参与者还需要抗干扰的能力，这样才能更好地完成整个过程。”

每次参加活动甚至比赛的时候，经常会遇到“问路者”。“他们也是参与者，比如到了一棵树下，有两个点要打，他就会问属于他的点标是哪一个。”陶谭说，他的选择一般都会告诉对方，但是一旦停下来势必花费一些时间，甚至打乱自己的节奏。

不过，陶谭有自己的自信：靠问路是一定不能在竞技中获胜的。“不过，很多比赛中的问路者，大部分是定向运动的爱好者，并不是专业运动员。所以，每次遇到他们问路，我都会认真地告诉他们，实际上也是一次在普及定向运动的知识。”

罗秀林说，每次定向运动都是一次“旅游”，这样我们不会宅在宿舍里，“流了一身汗之后，感觉到心情非常舒畅。”

定向运动

活动参与者以2—5人为一组，利用地图、指北针或其它工具，到访所有“点标”，以最高效率完成任务者为胜。定向运动通常在山地、森林、郊外和城市公园里开展，也可在校园里进行；预先观察地形地貌，摸清活动路线，布置点标的人往往被称为“头驴”和“副驴”。

定向运动是一项老少咸宜的活动，活动的参与者中，既有老人、中年和年轻人，也有几岁的小孩子，有时还有一家三代同来参加活动，在路上“扶老携幼”走完路程。

定向运动主要分为竞赛型和非竞赛型，或称之为运动竞技型和健康娱乐型，前者是以运动竞赛为基本表现形式，体现更高、更快、更强的体育精神，后者也以竞赛为主线，但体现的是健康、快乐，培养相互沟通和团队协作精神。

参加定向运动要注意三要素：方向、参照物和距离，即首先要以指北针标定前进方向，接着是选择参照物，对象一定是固定并易于区别的参照因素，然后以复步测量法估测距离，这取决于驴友对户外自然物体和水平距离的估测经验。

地图和指北针是定向运动的必备工具。



贴士

野外定向有一定的危险性，行动前要有周密的准备，最好随身携带手电筒、照相机、望远镜和打火机等物品，必要时还要带上帐篷、药品、野外急救手册和指南(北)针等。海南属热带地区，常年烈日当空，运动前最好事先涂抹高倍数防晒霜以免被晒伤，穿戴帽子和长袖衣物也很有必要，运动过程会大量出汗，必须随身携带矿泉水或其它饮料。

定向运动会途经一些特殊的地形地貌、文物古迹、原始森林等，参与者应自觉爱护这些自然资源和人文资源，不要随地乱丢垃圾，用过的瓶子和纸巾等应带到终点集中处理。

2015中国国际露营大会海南万宁站定向越野赛比赛现场。