

试论田径场定向运动的训练与应用方法

黄丹宜

(云南师范大学体育学院 云南 昆明 650500)

摘要: 定向运动是一项新兴运动项目,但由于定向运动具有活动场地多样性的特征,导致部分学校的定向运动教学以及训练难以得到改进与提升,为了提高定向运动的教学与训练,以田径场为教学与训练场地,提出百米定向运动在田径场应用的可行性建议,为定向运动的教学与训练提供可参考的价值。

关键词: 定向运动;田径场;训练;教学

纵观定向运动近几年在我国的发展,逐渐得到学校和政府的支持,但由于在教学与训练场地受到局限,使得部分学校在定向运动的教学与训练难以得到提升。目前已有关于“田径场定向运动的训练与应用方法”的文献少之又少。所以,现阶段如何充分利用田径场进行定向运动的教学与训练,是学校、老师和教练员所值得深入探究的问题,现本研究以校园田径场结合定向运动进行分析,归纳总结相关的教学与训练方法,能够使各个学校充分利用田径场进行百米定向运动教学与训练提供可参考性的依据。

一、定向运动的概念

定向运动(orienteeing)是一项智能和体能相结合的新兴运动项目,是一项需要运动员借助专业的定向地图和指南针在最短的时间内找到自己位置和前进道路的运动。定向运动的起源距今已有百年,1983年广州的解放军体育学院在广州白云山开展了一场“定向越野实验比赛”。这场比赛标志着定向运动在中国的开始。^[1]

二、百米定向

百米定向在2005年的全国定向锦标赛成为正式比赛的一个项目了,在所举办的各类赛事中,百米定向已成为一个必须进行的比赛项目。百米定向是在普遍在操场、篮球场、广场以及花园等范围较小的场地进行比赛,且地图比例尺普遍为1:1000或1:1500,场地较为空旷,可跑性较高。百米定向的出现,将会使学校开展定向运动教学与训练更加多样化。

(一)百米定向的特点

(1)观赏性强:百米定向的比赛场地大部分是在操场、篮球场、广场以及花园等,使整个比赛或活动变得更加丰富有趣。在比赛过程中,观众可以看到运动员比赛的全过程。^[2]

(2)竞争性较大:百米定向比赛的场地较小、路线设计难易程度都有,且观赏性强,在观众的压力下,是最检验运动员在高压的情况下如何集中注意力、控制跑图的节奏和保持顺畅的完成跑图。百米定向比赛是个争分夺秒的比赛,运动员之间的成绩差距不是以分钟为说法,而是以秒的差距分出胜负,甚至是0.1秒的差距都有。检查点虽然很简单,但是有些检查点之间距离相近或者有更多的干扰点,这就大大增加了百米定向比赛的难度。因此百米定向运动的竞争性对运动员有着更高的要求。

(3)趣味性高、组织性强:百米定向比赛需要运动员在高速奔跑的状态下短时间读图并规划路线,作出准确的判断。是对运动员的智能、体能以及心理素质的考量。百米定向运动使运动员能真正体验到其中的乐趣,同时又激发了运动员参与其中的热情,培养运动员坚强的意志品质、敢于克服困难的精神。且百米定向比赛易于组织,范围较容易控制,使得受到了各个高校以及中小学体育老师的喜爱。

三、校园田径场

将学校场地环境分为建筑物场地和非建筑物场地,而田径场属于非建筑物场地。田径场主要是用于开展田径、足球课堂教学以及训练竞赛等体育活动的场所。在田径场进行定向运动训练,既可以根据运动员的体能、技能等各个方面进行训练。所以田径场是高校以及中小学开展定向运动技术训练的重要场地之一。

(一)田径场定向运动的训练与应用方法

(1)记忆定向练习

记忆跑图是指学生先在起点对地图路线进行快速记忆,学生通过对路线以及检查点的规划后,学生从起点出发且不带地图,通过回忆完成实地的跑图。练习可由简单再到难,先记忆一个检查点,

再逐步增加检查点的个数,直到能够记忆整条路线并且完成实地跑图。

(2)百米接力定向赛

百米接力定向赛是指运动员在定向赛中第一棒的运动员同时出发。第一棒的运动员跑完路线回来后,将提前准备给第二棒地图传给第二棒的运动员,同样,第二棒运动员完成第二条线路后将第三棒的地图传给第三棒的运动员,当三名运动员完成所有路线时,竞赛成绩取决于全队所用的总时间。同样体育课堂教学可以采取百米定向接力的教学内容,不仅大大节省时间成本,还能让学生在课堂教学中体验接力赛的竞争性和趣味性,培养学生顽强的意志品格。

(3)相对位置定向练习

相对位置是指根据检查点周围的特征物的进行判断检查点的位置,是定向运动技术中重要的一项技能。教师可以根据田径场的足球门、观众席、国旗杆以及主席台等一些固定的建筑物,放置检查点设计路线,学生可以根据这些特征物判断检查点的具体位置。

(4)田径场迷宫

迷宫定向和一般的定向运动相比,更加像是一种游戏,且技能练习较强,对学生以及运动员的技能要求较高,可以培养学生的识图技能和定位技能。掌握在连续变换的方向中,提前判断和选择路线的技能,提高学生的学习兴趣。大部分迷宫比赛场地由人工设置的隔离,运动员按照地图上设计的路线依次到访检查点,用时较短者获胜。

四、结语

(一)通过校园百米定向运动的教学能够培养学生的方向感和识图的能力,且能够提高学生的运动耐力和学习兴趣。

(二)百米定向运动不仅仅局限于田径场,校园的场地虽然是有限的,但可以是校园里的篮球场、小花园等,使百米定向更具有挑战性和竞争性。可以开展个人百米定向,还可以进行迷宫定向、指南针定向、接力定向等,提高学生的学习兴趣,锻炼学生的独立思考的能力,掌握定向运动的技能,以及提高团队合作能力。^[3]

(三)百米定向作为学校以及社会推广定向运动的主要手段,不仅是学校作为定向运动教学主要方式,也受到许多定向爱好者的喜爱,但是由于定向运动的活动场地、地图及路线设计等方面的局限,百米定向教学的设计,要更加适合学生对定向运动的了解。

(四)定向运动是“定向”与“奔跑”相结合的运动项目,开展定向运动需要结合学校实际,以学校现有的体育器材设施和教学场地进行定向运动的教学与训练,充分让学生体会到定向运动的魅力所在。学校体育引入校园定向运动,校园定向运动训练中应灵活选择训练场地,课内课外教学结合。进一步完善校园定向运动教学与训练,理论与实践相结合,为定向运动的教学与训练提供可参考的价值。^[4]

参考文献:

- [1]于前程.“百米定向”引入小学体育与健康课程中的实验研究[D].浙江:宁波大学,2014. DOI:10.7666/d.D604194.
- [2]于前程.“百米定向”引入小学体育与健康课程中的实验研究[D].浙江:宁波大学,2014. DOI:10.7666/d.D604194.
- [3]沈惠泉.谈校园百米定向运动教学方法[J].体育教学,2019,39(03):48-49.
- [4]刘敏.定向运动技术在校园场地内的训练方法研究[D].山西师范大学,2012.