

<<定向越野>>

图书基本信息

书名：<<定向越野>>

13位ISBN编号：9787547109168

10位ISBN编号：7547109160

出版时间：2013-1

出版时间：星球地图出版社

作者：张晓威

页数：229

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<定向越野>>

内容概要

《定向越野》共分为十部分，主要内容包括：什么是定向越野；定向越野的物质条件；定向越野基础：地图的识别；定向越野基础：现地使用地图与指北针等。

<<定向越野>>

作者简介

张晓威，山东梁山人，1955年9月出生，15岁参军，曾两次入解放军测绘学院学习深造，毕业后在总参测绘局工作，后调解放军广州体育学院任军事地形学与定向运动研究军事教官。

具有30多年测制定向地图和组织定向越野比赛的丰富经验。

张晓威是我国最早推广定向运动项目者之一，率先翻译撰写并出版了《定向越野》、《国际定向运动地图规范》、《世界锦标赛规则》等专业性书籍。

并于1983年3月在广州白云山组织了中国大陆第一次定向越野比赛。

他曾测制了数十张定向越野专用地图。

为前国家体委培训了中国最早的三批定向运动教练，并在2001年担任全国定向锦标赛总裁判长。

他还在深圳，珠海、长沙、桂林、北京等地参与组织了多项大型定向越野活动。

1986年他担任广东省测绘学会科普委员会副主任；1987年国际定向联合会（IOF）委任他为“国际定向中国代表”；1988年他发起成立了广州市第一个户外活动类俱乐部——珠江野外活动俱乐部。

2002年申请从中共广州市东山区委提前退休后，至今仍然从事定向运动的推广。

近年来重点关注定向运动地图制作领域的人才建设，已经开办了六期定向制图培训班。

亲自任教。

学员中不少成员已成为全国各地开展定向运动的带头人，有些则已成为当今中国大陆高水平的定向运动地图制图人。

<<定向越野>>

书籍目录

1什么是定向越野 1.1定向运动的出现 1.2五彩缤纷的定向运动世界 1.3定向运动在中国大陆的开始 2定向越野的物质条件 2.1个人需要的装备 2.2赛会提供的器材 3定向越野基础：地图的识别 3.1地图比例尺 3.2地图的符号 3.3地貌——等高线的识别 3.4读图的一般规则 3.5使用定向图前需要知道的“5W” 4定向越野基础：现地使用地图与指北针 4.1在野外使用地图 4.2在野外使用指北针 4.3现地用图问题的处理 5定向越野比赛的技能 5.1在比赛中运用瑞典的“指北针定向法” 5.2战术抉择：概略定向还是精确定向？ 5.3越野跑 5.4战略抉择：怎样选择比赛路线 5.5寻找检查点——善于使用《检查点说明》 5.6赛后总结 5.7边玩边学，寓教于乐 6参加定向越野比赛 6.1报名方法 6.2准备工作 6.3在出发前 6.4在标图区 6.5在比赛中 6.6在终点 6.7避免违规现象的发生 6.8定向越野比赛流程图 6.9定向越野，一个永无休止的努力 7组织定向越野比赛 7.1组织比赛必须具备的基础 7.2组织比赛 7.3犯规与处罚 7.4给初次组织定向越野比赛的人的忠告 7.5成功组织定向越野比赛的六大因素 7.6作者推荐：色级定向 8线路设计的要求与依据 8.1线路设计中的定向越野理论 8.2定向越野比赛的核心工作人员 8.3定向越野的比赛线路 8.4来自经验的忠告 8.5专门针对线路设计人的指引 9定向越野地图的制作 9.1制图人需要具备的基本知识和技能 9.2适用于制作定向越野图的底图 9.3野外修测——创建定向越野比赛场地 9.4绘图——简介OCAD（10.0）软件的使用 9.5利用便携数码设备辅助制作定向越野地图——以智能手机为例 9.6定向运动地图的等级评定——推荐标准 10重要参考资料 定向比赛组织方案实例（2002穗港杯定向比赛）教学/训练专用参考资料 推荐网站及其网址 中英文IOF《IOSM2000》地图图例 国际定向运动检查点说明符号 定向运动常用词汇：英、汉（三地）分类对照表 参考文献 定向越野地图式样：短距离赛男子组线路

<<定向越野>>

章节摘录

版权页：插图：速度一般来讲不宜过快。

过快或在途中加速太猛不仅会影响体力的正常发挥，而且会严重地影响判断力。

有人曾做过试验，同样难度的数学题，在奔跑中需要用比在静止时多几倍的时间才能算出来，如果再加速，需要的时间不仅会更长，错误也会更多。

但对于一名有经验的参赛者来说，当地形有利，如特征物多、道路平坦时，则应尽可能的快跑。

节奏 根据试验资料表明，人感受的最适宜节奏是每分钟70~90次（即每步时值为0.85~0.67秒），过快不易感受，过慢则会起抑制作用。

有节奏的动作不仅能节省身体能量的消耗，而且能达到最适宜的动作协调。

协调而富有节奏的动作，能给人以轻松自如的感觉和美的享受。

距离感 在越野跑中保持一定的距离感是必要的，它不仅可以帮助提高找点的速度，也有利于体力的计划与分配。

在野外，用同样的步速节奏奔跑，但由于地形的变化，步长（距离）的区别却较大。

如果您没有测量过自己的步长，可参考下列按常规慢跑（注意：是慢跑，不是走或快跑）测出的数据

。间歇时的正确方法 除非是出现了迷失，在间歇时采取放松性的慢跑要比走好，走又比站着或坐着好

5.3.3越野跑的技术 越野跑时，由于跑的地点和环境在变化，所以跑的技术也要因条件的改变而随之变化。

下面仅介绍在几种常见地形上的越野跑技术：沿道路采用基本上与中、长距离跑相同的技术，并尽量注意在路面平坦的地方奔跑。

过草地用全脚掌着地，同时留心向前下方看，以免陷入坑洼或碰在石头上。

上坡 上体应前倾，大腿高抬一些，并用前脚掌着地，小步跑上去。

遇到较陡的斜坡，可改用走步的方法或用之字形跑（走）法。

必要时可用单手或双手辅助攀登。

下坡 上体应稍后倾，并以全脚掌或脚跟着地的方法进行，遇到较陡的下坡或地面很滑的斜坡，可用侧脚掌着地，甚至采用蹲状的并用手在体后牵拉草、树或撑地方式行进。

到达下坡的末端（一般8~10米），可顺坡势疾跑至平地。

下跳从稍高的地方（1.5米以下）往下跳时，可用跨步跳的动作：踏在高处的腿（支撑腿）必须弯屈，另一腿则向前下方伸出，跳下，两脚着地并以深屈膝来缓和冲击的力量。

同时，在落地时，两脚应稍微前后分开，以便继续前跑。

从很高的地方往下跳时，应设法降低下跳的高差，根据情况采用坐地双手撑跳下或侧身单手撑跳下的方法。

落地时要注意网腿深屈。

<<定向越野>>

编辑推荐

《定向越野》写到，我国开展定向运动的先行者之一张晓威同志几十年如一日，锲而不舍，坚持实践，奋力研讨定向运动的理论、方法，不断吸取国际定向运动的新经验，全心身地投入，致力于推动我国定向运动的持续发展，取得了骄人的成绩，做出了突出的贡献。在此书前两版的基础上，此书第二次修订再版问世。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>