

<<定向越野完全手册>>

图书基本信息

书名：<<定向越野完全手册>>

13位ISBN编号：9787806522110

10位ISBN编号：7806522115

出版时间：2003-4-1

出版时间：南方日报出版社

作者：温元麟

页数：172

字数：150000

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>

<<定向越野完全手册>>

内容概要

定向越野（Orienteering），又称“定向跑”、“定向运动”、“识图越野”、“野外定向”等等。它是一种参加者借助地形图和指北针，按规定的顺序独立地完成寻找若干个标绘在地图上的地面检查点并以最短的时间跑完全赛程的运动。

本书全方位介绍定向越野的比赛组织、技巧方法、训练手段与生存指南等各方面的知识，是广大定向越野爱好者的必备良好。

<<定向越野完全手册>>

作者简介

温元麟，管理学博士，先后从事军事、统战、外事、经济、党务、国防教育工作，具有高级经济师、高级政工师、军事学副研究员以及国际旅行社总经理资格。

曾夺得过中国人民解放军体育学院定向越野比赛冠军，具有丰富的军事地形学及野外求生存教学与实践经验。

曾率领军民联合考察组以自驾车定向越野方式为主全程跑完了举世闻名的中国工农红军二万五千里长征路线。

个人著作有《长征丰——长征路寻胜》、《自驾游完全手册》、《硕果》、《青春闪烁》等，合著有《国防教育》系列教材等。

<<定向越野完全手册>>

书籍目录

第一章 定向越野概述 一、定向越野的概念 二、定向越野的由来 三、定向越野的发展 四、定向越野的魅力 五、定向越野在中国第二章 定向越野比赛组织 一、竞赛形式 二、竞赛项目 三、竞赛分组 四、竞赛参加者 五、竞赛组织者 六、竞赛器材 七、竞赛区域 八、竞赛路线设计 九、出发点、检查点及终点第三章 定向越野技能 一、基本技能 二、战术与技术第四章 定向越野专项训练 一、“感觉”的培养 二、体能训练第五章 定向越野意外遇险求生常识 一、定向越野意外遇险时如何发出求救信号 二、定向越野意外遇险求生时如何找水 三、定向越野意外遇险求生时如何取火 四、定向越野意外遇险求生时如何采食 五、定向越野意外遇险求生时如何野炊 六、定向越野意外遇险求生时如何栖身 七、定向越野意外遇险求生时如何防兽 八、定向越野意外遇险求生时如何防雷 九、定向越野意外遇险求生时如何进行现地救护第六章 国际定向越野之窗 一、主要世界/国际定向越野赛事 二、国际定向越野大事记 三、各定向赛事名称解释主要参考书目

<<定向越野完全手册>>

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>