

<<定向运动>>

图书基本信息

书名：<<定向运动>>

13位ISBN编号：9787040169683

10位ISBN编号：7040169681

出版时间：2005-7

出版时间：高等教育出版社（蓝色畅想）

作者：王翔

页数：484

字数：560000

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>

<<定向运动>>

前言

《定向运动》是为普通高等学校体育教育专业和普通高等学校公共体育选项课的学生编写的教材，也是一本写给定向运动教练员和定向运动爱好者的中高级参考书。

为了兼顾学生不同层次的需求，以及体育教育专业和公共体育选项课教学目标和要求的差异，本教材的内容用篇章结构来组织，共分为六篇22章。

考虑到目前国内定向运动专业书籍和资料不足，定向运动相关学科的教材中基本上还没有关注定向运动的实际情况，本教材力求用简单明了的图文将定向运动分层次以较完整的面貌展现在学生面前，但是教材的篇幅还是较长。

因此，教师可以按不同层次学生的需求择要讲授，余下部分可供学生自学和课外阅读使用。

为了方便学生学习，我们在网上提供了教材中所有彩色图片的免费下载。

参加本教材编写的成员有：王翔（第1章）、潘哲浩（第2章）、尹刚（第3章）、彭光辉（第4章）、范振国和徐玉琳（第5章）、李飞龙（第6章、第11章）、李良鸣（第7章）、梁方勇（第8章、第22章、第1章和第2章）、汤万辉（第9章、第11章）、王笃明（第10章）、张洁和陈浩庆（第12章）、熊茂湘（第13章）、郑秀星（第14章）、张新安（第15章、第16章）、肖伟君（第16章）、马敏航（第17章）、宋杨（第18章）、谢浩（第19章）、陈建嘉（第20章）、李晓龙和崔园炜（第21章）。各位作者的第二稿完成后，由王翔、彭光辉、汤万辉、张新安、李飞龙、梁方勇、郑秀星和谢浩就相关章节进行了修改，再由王翔和郑秀星串稿。

尽管数易其稿，由于作者的能力和水平有限，本教材在体系和内容上，尚存在许多缺点，甚至错误，敬请批评指正，我们将不胜感谢。

致谢：许多师长、同行和友人为本教材的完成做出了贡献，我们首先要感谢杨瑞先生和冯炜权先生。

作为世界公园定向组织技术总监，杨瑞先生一直关心本教材的编写工作，我们的许多人曾从他那里学到了许多东西。

作为国内最早开始接触并一直关注定向运动科学研究的体育界的著名学者之一，冯炜权先生将本教材的写作提供了重要的参考意见。

<<定向运动>>

内容概要

《定向运动》是为普通高等学校体育教育专业和普通高等学校公共体育选项课的学生编写的教材，也是一本写给定向运动教练员和定向运动爱好者的中高级参考书。

为了兼顾学生不同层次的需求，以及体育教育专业和公共体育选项课教学目标和要求的差异，本教材的内容有篇章结构来组织，共分为六篇22章。

考虑到目前国内定向运动专业书籍和资料不足，定向运动相关学科的教材中基本上还没有关注定向运动的实际情况，本教材力求用篇单明了的图文将定向运动分层次以较完整的面貌展现在学生面前，但是教材的篇幅还是较长。

<<定向运动>>

书籍目录

第一篇 走进定向运动 第一章 定向运动的过去与未来 第二章 地图和指北针 第三章 第一次定向旅程
第二篇 夯实成功的基础 第四章 基本定向技能 第五章 学校定向俱乐部 第六章 从定向新手到定向精英的历程
第三篇 发展竞技能力 第七章 定向运动的生理学因素 第八章 定向运动体能训练 第九章 定向技能训练
第十章 定向运动的心理学因素 第十一章 定向运动战术训练和赛后分析 第十二章 定向运动营养与恢复
第十三章 学校定向运动队的组织与管理
第四篇 组织公正的赛事 第十四章 定向运动赛事组织与管理 第十五章 定向运动比赛路线设计
第十六章 定向运动竞赛裁判工作
第五篇 制作精确的地图 第十七章 定向地图测绘基本原理 第十八章 定向地图测绘基本技术 第十九章 OCAD8.0简介
第六篇 拓展定向运动——休闲、娱乐及其他 第二十章 青少年定向活动 第二十一章 社区、团队定向运动策划与组织
第二十二章 其他定向运动简介
附录1 专业术语表
附录2 IOF检查点说明规范摘编
附录3 PWT定向地图符号说明

<<定向运动>>

章节摘录

体育运动主要通过维持或促进体适能来促进健康，定向运动是一种良好的发展体适能的运动。定向运动是一种有氧运动，走或跑着上下山坡，穿越零乱的地形既是一种令人兴奋的，十分有效的发展心肺适能和肌肉适能等健康相关体适能的好方法，还是一种提高灵敏素质、平衡能力等运动相关体适能的好方法。

定向运动是对心理和身体的双重挑战，一方面它要求在复杂地形上做到身体活动与地理环境的协调，身体活动与心理活动的协调，培养协调能力、自我控制能力和应变能力；另一方面，对于一般的跑步而言，由于应对智力挑战转移了对身体运动的注意力，体验定向运动娱乐性增加了吸引力，他们参与定向运动的主动性和积极性非常高，运动起来更投入，运动的时间和距离也更长，对发展体适能十分有益。

定向运动涉及到自然地理学、环境地理学、数学等方面的知识和技能，语言表达技能及动作技能的学习和应用。

地图和指北针是开展野外工作和活动的重要工具，应用它们的能力是基本的野外生存技能。

通过定向运动，学习地图和指北针的使用，掌握地图、指北针与地形的关系，捕捉地表特征并在地图上对其定位的能力。

这些技能的学习和掌握与自然地理学和环境地理学知识的学习、应用有着密切的联系，与野外工作和生活能力的培养与提高有着密切联系。

比例尺、距离、方向、位置、形状、空间的确定、测量与分析，涉及到应用数学知识解决生活中实际问题的能力。

像积分定向中检查点顺序的安排甚至成为一些数学学者所研究的内容。

定向运动中你必须同时考虑5个方面的主要问题：方位、位置、路线选择、地图的内容和前进的速度等，因此定向运动有助于培养参与者综合分析和独立分析问题、解决问题的能力。

此外，对生活在城市中的人而言，定向运动还为人们，特别是青少年提供了解自然环境的机会，有助于他们形成正确的环境观。

<<定向运动>>

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>