# 期末总结

计算机系 2020010869 容逸朗

1. 理论知识汇总

简单来说，定向运动就是一个利用指北针和地图的信息找到一系列点标的运动。在此基础之上，又可以根据场地、竞赛形式等分为不同的比赛。一般而言，定向比赛可以在校园、公园、森林或是其他郊外地区中举办，不同实力的人们都可以找到适合自己的比赛来参加。

* 1. 地图

地图在定向比赛中扮演了相当重要的角色，原因在于定向比赛一般是在户外举行的，选手对比赛场地不一定熟悉，这时就需要一张描绘了场地地形的地图来指引选手找到正确的位置。一般来说，定向地图都会包含比例尺、地貌符号、地物符号、磁北方向线、地图图例注记、比赛路线和检查点符号说明表等元素组成。

地图中不同颜色的部分都有特别的含义，例如蓝色代表水系，黄色代表开阔、空旷的地区，黑色代表人造物，棕色代表道路，白色代表的较容易通过的森林，相对地越深的绿色但表越难通过的森林区，需要特别注意的是黄绿色是禁止通行的私人区域。

* 1. 定向技巧

以一般的定向比赛而言，选手的目标是从起点（紫色的三角形）出发，根据特定顺序到达地图上不同的点标（紫色的圆形），最後回到终点（紫色双圆圈）。由于两个点标之间仅有一条用于辩识点标顺序关系的直线连接，因此选手还是需要从地图中找到最好的路线来节省体力和时间。

至于如何找到最好的路径，则可以根据“有路不越野”、“遇障提前绕”、“走高不走低”、“就近不就远”的原则做选择。

选择合适的路径以后，选手在行进过程中需要注意保持地图的方位，适时标定自己的所在位置，这时一种可取的方法是分段运动法。分段运动法就是将要行进的路径分为几段，每段的端点以一个明确的位置标定（如建筑物、山脚等明显地形），这样就可以快速确认站立点在地图上的位置，避免多次定位浪费时间。

如果在定向过程中不幸迷路，则要及时返回或迂回原路，判断正确后再前进。若迷路时不在道路上，则可以利用目估法和后方交会法估计自己的位置。目估法通过找出明显的地形点（如人造建筑物、山峰等）然后与地图对比找出位置。后方交会法则要找到两个远处（且在地图上）的明显地物，然后将指北针的北和地图的北叠在一起，这样就可以快速找到要前进的方向。把地物与图上的相应符号连一直线，两直线的交点就是站立点。

* 1. 检查点技巧

在定向越野中，寻找检查点是十分重要的环节。常用的技巧是简化法和放大法。前者需要找到点标附近突出的地形地貌，然后快速定位点标；后者则是从接近检查点的地物一侧接近检查点，使检查点的位置变得更明显。

举例来说，在学期中的一次常规定向赛中，有一个位于 C 楼西侧的点标。由于这个点标是水平放置的，与平时常见的垂直点标不同，因此需要注意到地图上显示点标位于 C 楼西侧的两条小路之间，然后在该区域仔细搜索才能找到点标。

1. 实践心得体会

这个学期的定向课由于疫情关系，在第十周以后便转为全线上授课了，不过在前面几周的课程中，我们还是有机会亲自体验校园定向的魅力。

学习这门课程以前，我对定向运动的认识就是一个对跑步能力要求十分高的运动，但是当我亲自体验这项运动过后，我了解到策略在这项运动中也是同样重要的。比如在定向课程中，即使我们是在熟悉的校园中定向，但我们同样需要在短时间内找到最佳的路径。因此在这种时候就不能被自己以往的经验所束缚，而是要根据地图的信息找到一条最佳的路径。

还记得第一次定向的时候，有一个点位是在荷塘的小山丘上。于是我根据自己的经验一条小路到达目标点，但是在后来的赛后讲评中，我才发现直接爬坡会比走小路省下不少时间，而这正是读图能力在定向运动的重要性。

最令我印象深刻的是最后一次手机定向，还记得那一次定向是以积分赛的形式进行的，由于地图的复盖范围很大，而且有着十分严格的时间限制，因此需要采取正确的策略才能得到最好结果。

在那次定向中，我恰好在时限内完成所有点标的打卡，但是在课后的复盘环节中，我才了解到路线选择的重要性。以我为例，我在选择路线时过于关注出发点与打卡点位的距离关系，从而忽略了每个点位的分数。以这次定向的地图为例，一些高分的点位都集中在较远的区域，而较近的区域虽然点位更多，但相应的分值却更小。一个合适的策略是先到达较远但分值更高的点，然后根据自己的速度适当放弃一些分值较低的点位，这样才能获得最大的收益。

我认为，与理论课学习相比，我更享受在校园中自由奔跑的时光。在校园中定向既可以欣赏优美的景色，还可以和老师、同学们分享自己的策略和思考方式，而这正是一次次无价的体验。

1. 未来体育规划

还记得刚来学校的时候，因为学习压力还不是特別大，所以可以坚持每周三次长跑锻炼。不过到了下学期的时候，由于课程上的安排和学习压力的原因，我就放弃了这个习惯。经过了一个暑假以后，我下定决心每天跑步，结果坚持一周后因为摔伤只能无奈终止计划。

最后我下定决心，报名了定向课，于是新世界的大门从始打开。经过这一学期的定向学习，我发现了校园各处的小径、以及一些我从未看过的风景，这让我重新拾回了跑步的乐趣。

对于未来方面，我认为适当的体育运动是保持身体健康的重要因素。因此我希望在未来的日子中，也能坚持每周跑步三次的习惯。这保证了每周的基本运动量。在此基础上，我还希望可以增加无氧运动的占比。由于自身专业的关系，我经常会长时间保持坐姿。为了避免这一问题，我计划在每个小时之间加入深蹲或是哑铃等运动来适当舒展身体。

除了上述运动以外，我也希望可以加强自身的游泳水平，争取在下一学期通过游泳考试。