

论定向运动员“规则意识”的培养

余虹

(广州医学院从化学院 体育部, 广东 从化 510925)

摘 要:阐述了定向运动竞赛规则与定向运动发展的关系以及加强定向运动员“规则意识”培养的必要性。提出了运动员“规则意识”培养的途径:加强规则理论学习、加强规范化训练、参与裁判实践、丰富知识结构、加强文化素养等。

关键词:定向运动; 竞赛规则; 规则意识

中图分类号:G826 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)05-0118-02

On the training of the directional players' sense of rules

YU Hong

(Department of Physical Education, Conghua Institute, Guangzhou Medical College, Conghua 510925, China)

Abstract: Using documentary materials and logical analysis, this article elucidates the relations between the rules of competition and the development of the directional sports. It also emphasizes the need to train the directional players' sense of rules. And it further provides the training ways: players should strengthen the study of rules theoretically, standardize their training, practise as referees and enlarge their knowledge.

Key words: directional sports; rules of competition; sense of rules

随着定向运动在我国的逐步发展,运动员的技术水平也不断提高,竞争日趋激烈,这对运动员的培养提出了更高的要求。不仅要从事体能、技能、心理素质等方面进行严格的训练,同时也要加强定向运动理论的教学,包括竞赛规则的教学。定向运动竞赛规则是定向运动的“法律”,运动员只能依“法”行事。在实际训练中,重技能、轻规则的现象比较普遍,这不能不说是我国定向运动水平不高的一个重要因素。

关于“规则意识”,目前没有一个权威的概念。有人认为:“所谓‘规则意识’是运动员在从事体育活动中,对规则的正确认识、理解以及运用的特殊机能和能力”。笔者赞同这种观点。运动员借助这种特殊机能,可以机动、灵活地发展各种技能,并最大限度地提高竞赛成绩。

1 定向运动与定向运动规则的发展

定向运动起源于20世纪初的瑞典。1918年,瑞典一名叫吉兰特的童子军组织了一场名叫“寻宝游戏”的活动。这次活动引起了参加者的极大兴趣,这就是“定向运动”成为体育活动的雏形。1919年,在斯塔的纳维亚举行了第一次正式的定向运动竞赛。之后,定向运动在北欧得到了迅速发展,并很快普及到世界各地。1961年5月成立了国际定向运动联合会,确定了正式的比赛项目,制定了一系列的比赛规则

和技术规范。为了保证定向运动在全球范围内的发展达到统一、有序和无误,国际定联及其技术委员会对规则进行了不断的修改和补充,使规则不断合理完善。在定向运动近百年的历史进程中,规则修改较多,每隔几年就要修改一次,这也表明了定向运动正以星火燎原之势在迅猛发展。

在定向运动发展与规则的演变过程中,规则的修改与发展总是与定向技术发展状况相适应的。一般来说,规则一经确定后,只要能适应定向技术水平发展的需要,能够保证比赛符合社会的要求,它就保持一个时期的相对稳定。这时,就必须进行修改,使之适合定向运动发展的需要,这样才能推动定向运动不断向前发展。可以说,定向运动规则的发展史,也就是定向运动的发展史。

2 运动员“规则意识”的培养

2.1 “规则意识”培养的必要性

奈·史密斯博士说:“没有规则,篮球竞赛是不可思议的。”同样,没有规则,定向运动竞赛也是不可思议的。定向运动本是一种游戏,游戏就必须有游戏规则。一个定向运动员,从接触定向运动开始就无时无刻不在与规则打交道。定向运动进入我国只有二三十年,还处于初始阶段,大多数人对定向运动还不很熟悉,更不用说它的竞赛规则。就是参加

过比赛的运动员,也未必了解和正确运用规则。我国运动员技术水平低,因犯规而被取消比赛资格时有发生。作为运动员必须明白哪些行为是符合规则的,哪些行为是规则所禁止的,哪些情况是要警告处罚的,哪些情况是成绩无效的。运动员在比赛中犯这样或那样的错误,归根到底就是“规则意识”淡薄造成的。所以在训练过程中,必须加强运动员“规则意识”的培养。

2.2 规则意识培养的途径

“规则意识”的形成,仅仅通过几次规则理论课学习或实践是不够的。“规则意识”需要与定向技能教学、训练紧密结合,长期地、有目的地、科学地、潜移默化熏陶渗透才能逐步形成。

(1)加强规则的理论学习是培养“规则意识”的前提。运动员在接受定向运动训练的同时,就要认真学习竞赛规则。对规则制订与修改的指导思想、原则、目的,要做到知其然,更知其所以然。特别是规则中的一些基本内容,必须与训练相结合,进行仔细全面深入的探讨。如地图上用实线圈出并在区域内打上斜晕线,这表示禁区,运动员不能入内,必须绕行。如在道路上加印了一串叉号(x),则表示禁行路线。如在实地看到蓝、黄两色标志带,则表示该地段是危险区域,运动员应小心谨慎或尽可能不要进入。如出现的是橙红、白色两色标志带,则是运动员必须经过的路线,不经此路线,则视为犯规。同时,要及时学习,掌握新规则。规则经常修改,虽然内容变化不大,但这些修订的内容正是针对近年来定向运动竞赛中出现的一些问题而对规则进行的修改,如不及时了解掌握,就会在比赛中犯规,从而影响成绩。

(2)加强规范化训练,是培养“规则意识”的基础。规则以法律条文的方式对竞赛作了严格的规范,要保证比赛中尽量不出问题,就要从平时的训练严格抓起,让运动员养成遵守规则的习惯。如规则第二十五条第一款规定,下列情况给予警告处罚:代表队员擅自出入预备区,但未造成后果的;在出发区提前取图和抢先出发者;接受别人帮助,如指路、寻找点标等;为别人提供帮助,如指路、寻找点标等;为从对手的技术中获得,故意在比赛中与对手同跑或跟进者;不按规则佩戴号码布者。针对上述规则,在训练中要严格禁止。尤其在模拟训练阶段,教练员应严格按比赛的要求办,在运动员出发前不要让运动员领取地图,后面出发的运动员不准进入预备区察看地形,不准向当地老百姓询问,运动员之间不准相互为对方指路。对规则规定的禁入区域,如围场、园圃、播种地及长有作物的耕地、铁道和汽车道内及标有“不准入内”的区域,在平时训练中时常会碰到,但运动员往往不注

意,为了走捷径而置这些规则于不顾。这时,教练员就要严格要求,对违反者要严厉批评,让其养成自觉遵守的习惯。教练员在设计路线时,也要严格按规则执行。危险区域、禁区、必经路线等,应在图上标出,需要在实地作记的要在实地作记,使运动员觉得训练就是比赛。

(3)参与裁判实践,对运动员“规则意识”的培养有较大帮助。要多为运动员提供担任裁判的机会,教练员在训练中也可以轮流安排运动员担任裁判。让运动员了解到别人犯规的情形,从而引起自己注意,防止同样错误的产生。

(4)丰富知识结构,加强文化素养,对运动员“规则意识”培养必不可少。由于现代科学技术的发展和各学科间的相互渗透,定向运动也无不受到社会科学、自然科学以及其他学科的影响。一个运动员掌握知识的深广度,直接影响到教练员能否用现代化科学知识培养运动员的又一重要因素。随着现代定向运动的综合化、定向技术的快速发展,竞赛规则也随之不断修订、完善与发展。要想透彻地掌握和理解规则,没有较高的文化知识水平是不行的。一些教练员常常慨叹运动员理解能力弱,难以迅速准确地把训练和比赛要求付诸实践。当前北欧高水平的定向运动员都是具有大专以上学历的。而我国的很多运动员由于从小进行专业化训练,文化水平较低,这对养成良好的“规则意识”是一个极大的障碍。所以运动员尤其是专业运动员要广泛深入地学习科学文化知识,掌握较多的天文、地理知识,提高外语水平,多阅读国内外定向运动理论资料与书籍。这对培养运动员的“规则意识”是大有裨益的。

参考文献:

- [1] 李德银,陈松乔.定向越野指导[M].北京:测绘出版社,2001.
- [2] 钞飞侠,陈华东,王常青.定向运动在我国学校体育中的开展现状及发展对策研究[J].山东体育学院学报,2004,20(5):99-100.
- [3] 万良华,易淑梅,喻聪.高校开设定向运动课程的可行性[J].井冈山师范学院学报(自然版),2004,25(6):75-77.
- [4] 何晓知,章罗庚,李香华.定向运动对创新素质教育培养的研究与思考[J].首都体育学院学报,2004,16(4):96-98.

[编辑:周威]