



定

向

談到定向運動，很多人都聯想到日以繼夜地登山涉水，更要帶備糧食、醫療用品，甚至帳幕。事實上，定向活動一般只需一至兩個小時就能完成。參加者只需準備一些基本裝備，便可享受箇中樂趣。定向是一項結合體能、智力和趣味的運動，適合任何年齡，亦無需經驗。不論是初學者或職業選手，是小童以至長者，均可參與，因此被視為熱門終身運動之一。

什麼是定向？

定向是一項同時考驗參加者體能與智慧的運動，通常以徒步形式進行，地點普遍在山徑、荒野或森林等。過程中，參加者須利用地圖和指南針，到訪地圖上所指示的各個控制點，到達後須在控制卡上適當位置打孔，以證明自己確實抵達該處。最快完成整個路程而又成功到訪所有控制點，即為之勝出。

定向運動之基礎裝備



指南針

用於辨別方向



地圖

根據地圖提供的資料尋找各控制點



哨子

有需要時求救



控制卡

記錄已到訪的控制點



手錶

顯示時間及計時



輕便舒適的上衣

方便活動和散熱



長褲

保護雙腿



底部有齒紋的運動鞋

防止滑倒



定向的好處

定向是一項全方位運動項目，除考驗參加者的體能及地圖閱讀技巧外，亦測試他們的路線選擇技術及獨立思考能力。以下列舉一些參與定向運動的好處：

1 身體質素

在定向比賽中，參加者完成全程的時間愈短，成績便愈好。參加者可透過練習提升速度、力量、耐力及平衡力等，以便有足夠能力應付賽區上的不同地面狀況。

2 方向感

定向地圖屬於地形圖，顯示各種等高線與指標。參加者須根據地圖上的符號及顏色，找到每個控制點的相應位置，絕對能夠考驗參加者的方向感。

3 邏輯思維能力

參加者根據地圖上的各種資訊在短時間內認識並了解陌生的環境及決定路線，一定程度上能鍛鍊其冷靜思考及迅速應對所處環境的技巧，並能考驗參加者作出有效判斷及邏輯思維的能力。

4 處理環境變化的能力

參加者進行定向運動時，可能會遇上各種突發狀況，例如迷路、下雨或遺失地圖等，須在臨場壓力下及時解決各種情況，過程有助提高參加者應對環境變化的能力及反應速度。

5 專注力

定向以最短時間完成賽事為目標，參加者全程須保持高度專注，因而有助提升生活與工作效率。

6 成就感

參加者排除萬難及做到減少錯誤下到達每一個控制點打孔，都會感到非常滿足，而這份動力會驅使他們向下一個目標進發。

7 適應能力

定向能讓參加者學懂閱讀地圖和使用指南針，以增加接觸大自然的機會。同時可強身健體及增進地貌知識，提升參加者在野外的適應能力。

香港定向的發展與推廣

在香港，定向起初並非運動項目，而是五、六十年代駐港英軍及警察的訓練環節，直至七十年代後期，才逐漸於民間流行。香港定向總會於1981年成立，創會至今剛好40年，多年來一直致力向市民推廣定向活動和舉辦各項本地及國際賽事，吸引越來越多人參與香港的定向活動。

現時總會每年舉辦超過15場定向比賽，包括高級別的「香港定向排名聯賽」；適合市民參與的「色級定向活動」及「體育節野外定向賽事」；以及籌款活動「無國界醫生野外定向比賽」等。此外，總會每年舉辦超過30個訓練課程，讓更多人接觸到定向運動。

總會在康文署的資助下成立學校定向小組，協助學校推廣及統籌定向活動，並發掘具潛質的青少年參與分齡集訓隊。總會亦與漁農自然護理署合作，在五個郊野公園內設置野外均衡定向徑，讓市民享受野外定向的樂趣。如欲了解更多有關郊野公園野外定向徑，請瀏覽以下網頁：

https://www.afcd.gov.hk/tc_chi/country/cou_vis/cou_vis_ori_trl.html

如何參與定向？

如有興趣接觸定向活動，可首先閱讀地圖訓練或參加公園定向活動，汲取相關經驗和知識。總會定期舉辦各種定向訓練班，參加者可從中掌握各種基本技巧，再因應自己的體能和技術，選擇合適的本地賽事。小童及青少年可以參加每年舉辦的梯隊訓練計劃，接受有系統的定向訓練或參加本地分齡賽。

總會將挑選在本地賽事中成績突出的選手加入集訓隊，接受長期的專業定向訓練，成績達到精英水平的運動員更有機會加入香港隊，代表香港出賽，為港爭光。

如欲了解更多有關定向的資料，可瀏覽香港定向總會網頁：

<http://www.oahk.org.hk/>

