

中國香港 定向總會



香港高廈林立，繁囂背後，另一面卻閒適迷人，自然美景不勝枚舉，有待市民發掘。定向運動正好讓都市人與大自然重新接軌。中國香港定向總會(總會)的起源，可追溯至1982年；當時義勇軍和童軍等組織時常參與定向活動，不少其他團體和機構亦舉辦不同定向活動。有見及此，少年警察訓練學校校長決定牽頭成立總會。

該會運作至今已逾四十載，其組織架構稍有別於其他體育總會；主要特色是以「屬會」為單位行事，而各屬會可按各自方式推動定向運動發展，總會則提供所需支援及資源，協助各屬會實現目標。此多元模式既能有效推動定向運動的全面發展，亦可吸引更多不同背景及興趣的人士參與其中。

定向運動 智者之選

定向運動十分獨特，糅合體育、導航和探險等元素。參與者須利用地圖和指南針，按照地圖上控制點的分布，找出最佳路線，務求盡快到達終點。定向不單講求體力，更須智珠在握，因為運動員出賽時要持續作出決策，選取最適合的路線，並在有限的時間內完成任務。定向運動可分為野外定向和城市定向兩種模式，對裝備需求各異。野外定向運動員會穿越各色各樣的地形，故須穿着越野跑鞋、長袖衣物和保護裝備。至於城市定向，運動員只須穿上運動鞋和適當的運動服裝，即可參加。不論是野外定向，抑或是城市定向，均考驗參加者的體能與頭腦，可謂極具挑戰。事實上，國際定向界素來將此項運動視作「智者之選」。

定向運動對參加者頗多裨益。首先，在戶外從事定向運動，有助促進身心健康，並更能親近大自然。不論身處郊區或城市公園，參與者都能盡情享受自然美景。此外，定向有助參與者提升智力和決策能力。運動員須迅速作出決策，選取最佳路線，同時亦要保持冷靜專注；凡此種種，均有助培養思考與解難能力。



設立梯隊制度 培育精英選手

總會素來重視成人運動員的訓練和比賽，亦積極培育年青選手。總會設立梯隊制度，藉此為年輕一代提供參與定向運動的良機，以期啓發其運動潛能，為香港定向運動栽培更多新進選手。梯隊培訓由基層入手；青苗訓練班歡迎各年齡組別的兒童參加，班上會教授基本定向技能，涵蓋地圖閱讀、導航和決策等範疇。此外，教練亦會從中挑選具潛質的選手加入集訓隊。集訓隊設有不同年齡組別，包括少年、青少年和成人等，旨在提供更高水平的訓練和指導，全面提升隊員的綜合技能和體能，培養良好比賽心態，從而訓練出更多精英運動員日後代表香港出戰國際比賽。

舉辦國際比賽 推動定向發展

近年來，香港運動員在大型定向比賽中取得了耀眼佳績，教人鼓舞，例如香港代表在今屆全國青少年錦標賽中一共摘下了兩金三銀四銅，正正反映香港定向運動發展有成。展望未來，總會將繼續積極推動本港定向運動的發展，並爭取於本地舉辦更多國際賽事。舉例來說，香港將主辦亞洲青少年錦標賽，並殷冀成功申辦2025年全國運動會的定向項目，讓香港運動員在定向運動的世界舞台上發光發亮。

