

竞技于田野



绿野迷踪 寻迹风华

——古镇里的定向越野

文 广体记者站 朱政熹

一张地图,一个指北针,一个指卡,没有手机,没有引导者,独自奔入未知的村落、城市、丛林、田野,在有限时间里,按照地图上所给的顺序,找到对应的检查点,你能否顺利抵达终点?定向越野,作为一项集智慧、趣味、休闲娱乐

于一体的实用性体育运动项目,在我国有着40多年历史,被誉为“奔跑的国际象棋运动”,参赛者借助地图与指南针,穿行在充满未知的赛道,犹如秘境探宝,智力、体力与心态同时受到挑战;在探寻目标的过程中,人们踏入古镇,重访遗迹,

见证文化传承,村镇则通过赛事人气推广农产品,带动当地文化旅游;同时,定向越野的趣味和实用性也引发许多体教融合的新尝试。显然,这项运动在脱贫攻坚,文化传承与体教融合中,逐渐发挥出更大的作用。

01 探险游戏

来自广州体育学院体育传媒学院16级、17级的施正格和陈婉莹,是常常代表学校参加定向越野赛事的两位专业选手。他们在回忆起第一次接触定向越野时,虽然经历不同,却有着相近的体验。

婉莹还记得她第一次定向越野,东闯西走迷了路,半小时的路程花了一个多小时,最终如走迷宫一般到达终点。正格的第一次比赛是在女友的推荐下去“玩一玩”的,靠着跟别人跑,第一次跑竟获得了不错的成绩。“一下就感觉和平常的长跑不一样,它把长跑划分成了多个小点,你每时每刻都有一个清晰明确的目标,这个目标离你不会很远,不会很难,当你仅凭指北针和地图就能找到这个目标的时候,就有了信心去找到下一个,特别像一次探险游戏。”

许多定向中的专业选手都是从“玩一玩”心态中开始的。每一次比赛都将获得一张新地图,进入到一片完全陌生的环境。玩家在运动过程中

分析适合自己的路线,有冒险欲望的,则大胆闯入村庄小巷与茂密丛林,寻找险而短的小径;自信体力的,则在大道上大步奔跑;喜欢风景的,则半逛半跑。越河沟,穿林地,跨田野,冲陡坡,婉莹说,她最喜欢的是“下坡冲刺,在林间跳跃时的感觉”,玩家的技术在“玩一玩”中不断提高,最终成为专业选手。

定向越野运动适合各种年龄与体质的人群,从儿童组到老年组,从体验组到专业组,从团队赛到接力赛,不同的组别难度不同,不同年龄和水平的玩家都可以在比赛中找到适合自己的组别,新手不需要过高的体能要求也可以体验到定向的乐趣。

而随着能力的提升,他们会想要竞争成绩和名次,定向越野就变成了一个动态的智力竞技场。选手需要清楚自己体力储备,分析到环境过于复杂时选大路,少弯,不复杂的路线;如果准备直奔目标点,要细心地数清小巷、路口;进入林地,需要多利用指北针判断自己位置,在无明显标志物的环境下,寻找河流、植被类型;而那些隐藏在比人还高的野草下的检查点,则需要“探险家们”敏锐的注意力。

稳妥的路线规划与不急不躁的奔跑状态是

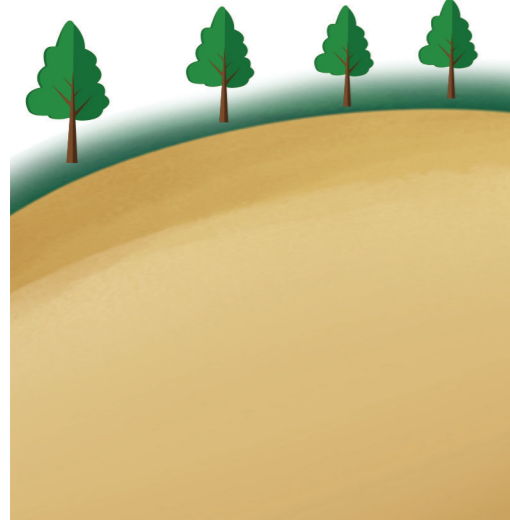
高手们的必修课,而平稳的心态是制胜的关键。越是急于到点,越难找到点,越容易走错路。体会到这一点后,婉莹从原来喜欢穿小径急于到检查点的风格,改变为走大路风格,成绩有了明显提高。

正格在一次大赛中,从大路急速转小径时,速度难以把控,冲过了预估路口,很快便迷失了方向。“不能急躁,越急越容易错。”他当即退回小巷,重新出发。

即使冷静补救,那一次比赛中,正格也痛失冠军,仅与第一名相差数秒,“这些遗憾能成为我下一次发挥得更好的动力。定向越野环境情况多变,我们在暴雨的环境中奔跑过,也有过迷失方向,甚至走反了一大段路,我们需要迅速从急躁懊恼的心态中平静下来,也需要在赛后反思不足,所以我觉得定向赛是个很锻炼人意志的运动。”



2020年广东省大学生定向运动锦标赛 广州体育学院定向越野队



教学楼传来一声一声的上课钟 唤醒睡眼惺忪的广体人 让我们一起走进广体校园 感受遇见的美好 聆听四月的声音

四月的声音 在庄严神圣的升旗台旁 听!铿锵有力的脚步声正在靠近

不知不觉,芳菲四月悄然将逝 繁花五月浅笑即来 春风吹动绿叶沙沙作响



广体国旗仪仗队

每周三、四晚上七点和周日下午三点,广体仪仗队刻苦训练的身影准时出现在训练馆内,铿锵有力的口号声时时在校园里回荡。广体仪仗队不仅担负着学校每周升旗的光荣使命,在学校各类重大活动中我们也常能看见那身着迷彩、英姿勃发的的身影;常态化疫情防控中,他们更是坚守在安检保卫的最前线。

5月22日,广体仪仗队将赴珠海参加第二届广东省学校国防教育成功交流展示活动。为了此次比赛,他们从去年就开始进行紧锣密鼓的准备和训练,无论是过年期间的线上训练还是提前返校集训与周末加训,队员们从没有一丝懈怠。长时间步伐训练磨出的水泡、反复练习拍枪托时手指刮出的血迹、使劲托枪时留下的淤青、烈日下浸满汗水的衣服……对所有队员来说都是家常便饭。他们日夜精雕细刻、坚持不懈,付出众多汗与泪,只为奔赴最终的战场,展示我校国防教育成果,展现广体学子的昂扬风貌。

广体仪仗队蓄势待发,让我们期待他们胜利归来!

四月的声音 在激情四射的篮球场上 听!那燃爆热血的导火线的声音

作为华南地区惟一的体育本科高等学府,篮球在我校的“身影”必不可少。而广州体育学院校运会篮球比赛“粤汇杯”更是学



比赛现场

校每年的重头戏。作为已连续举办多年的大型校级经典赛事,“粤汇杯”牢牢吸引着全校师生的目光。比赛以各省市为单位进行分队,使得球员们能代表自己的家乡而战,更激发了运动员们的斗志,捍卫属于家乡的荣誉。

常规赛、季后赛、半决赛、总决赛,数支球队突破重重难关杀入重围。在赛场上,无论比分差距如何悬殊,他们都永不言弃,拼搏至比赛最后一秒。赛后,他们认真复盘,讨论着自身不足以及改进方法。“粤汇杯”不仅是球队之间的简单高下比拼,它更像是象征体院热血与朝气蓬勃的一张名片,向我们广体学子传递了永不停歇、奋斗到底的优秀精神品质。相信无论是球场上飒爽英姿,亦或是场边声嘶力竭的呐喊,都将成为广体里最迷人的风景线!

四月的声音 在各大表演舞台上绽放 听!整齐划一的击鼓声响彻云霄

02 走近那山河

在参加定向比赛的过程中,原本较少外出旅游的正格,逐渐“玩”遍了省内各地。在比赛中亲身走入那些古老的村落,感受独特的岭南风情,这种的体育赛事让玩家有了竞技之外的乐趣。

“客家的大圆楼往往依地势而建,依山傍水,环境秀美,而潮汕巷子整齐利落,如豆腐用刀子切开一般,广府以骑楼为主,错落有致。潮汕中饮茶文化很普遍,有些地区的屋内又多有彩绘……以前听说过的地理和民俗立于眼前,正格发自内心的感受到“我国文化真的很广博”。

婉莹对乡村有着天然的亲切感。一次水乡赛事令她印象深刻,比赛中,她坐着小舟,老渔夫摇起船桨,波纹一圈一圈荡漾在平静的湖面,岸上是脱贫后错落有致的骑楼,干净的乡道一直延伸进远处郁郁葱葱的山脉,形成了她心中最美的乡村模样。她的朋友圈里记录下许多比

赛时的风景,“我们在比赛过程中,见到了农村环境的改善,切实地感受到了国家扶贫攻坚的成果。”

“白天搞比赛,晚上搞度假”是许多定向玩家不约而同的想法。在赛后,大家逛古镇庙堂,看村镇文艺晚会,吃特色小吃,乐在其中。在韶关仁化站中,石塘堆花米酒展览的酒香飘于赛道之上;在从化温泉镇缭绕的气雾中,闭目沉静,洗去一天疲惫;来自阳山七拱镇的“广东布达拉宫”学发公祠,落日余晖中展现着斑驳的艺术美感;在肇庆封开站的现场,“舌尖上的肇庆”让玩家与游客在美食中流连忘返。结合当地特色的定向赛事带来了大量人气,以一种独特的方式融入乡村振兴的时代洪流之中。

近年来,广东省政府连续举办立足村落文化、与古道保护的南粤古道定向越野大赛,通过赛事的运营与开发,赋予沉睡资源新价值,激发低效空间新活力,令古道重回大众视野。“像南粤古道定向越野这样的大型群体赛事,会非常注重引导大家对历史遗迹的关注与保护,我们常去接触它,才能真正了解它、记住它,而不是任其成为和我们距离遥远的老古董。”婉莹说。

03 新尝试

从广州体育学院毕业以后,正格成为揭阳的一名小学体育老师。刚入学校时,他明显感觉到同学们不好动,对体育项目更是兴趣缺缺,“体质也不好,跑两圈就气喘吁吁的。”

为了提高学生的积极性,他尝试让体育课变得更有意思、更实用,他将定向越野的小知识与玩法教给孩子们,并绘制了学校的定向地图,在教学楼、操场、篮球场设置检查点。每一次体育课,从孩子们一上课就坐在一起聊天,变成了现在充满乐趣的校园“寻宝探险”。同学们在课上奔跑,爬楼梯,越障碍物,在正格的带领下,体育课变得活跃起来。

定向越野正在成为体教融合的一个新方向。它突出的探索性、刺激性和多样性,适应于学生个性化的需求,不仅能够强身健体,更有助于增强体育意识、磨炼心理素质,培养独立思考 and 自主解决问题的能力,十分契合现代体育教育教学改革的新趋势。有着18年定向越野运动传统的中山纪念中学,已代表中国在世界大赛中斩获金牌85枚,创造了亚洲人在定向越野世界杯赛场上的历史最好成绩!并连续向国家队输送青年运动员两百多人。

在接下来的教学计划中,正格准备向学校



古镇与定向越野



古镇寻踪

“北有安塞腰鼓,南有潮汕英歌”。融武术、舞蹈及戏剧为一体的民间集体表演英歌舞是中国传统体育项目。2006年5月20日,英歌舞经国务院批准列入第一批国家非物质文化遗产名录。鼓声落下,伴随一声声呐喊,一句句呐喊,个性妆容,独特配乐,奔放舞姿,美、声、力三聚兼融。

广体英歌舞队初创于2008年,作为一支具有鲜明特色的非遗文化传承队伍,围绕学校人才培养特色,积极开展“弘扬岭南文化、传承非遗经典”系列活动,推动了体院特色育人项目的发展。特别是2020年的三下乡队伍潮汕地区调研活动,荣获广东省大学生暑期三下乡社会实践活动先进单位,受到新华社、南方报社、汕头广播电视台等多平台关注报道。

英歌舞队成员大多怀着一颗对岭南文化的热爱之心,他们将紧跟潮流不断创新作为发展理念,近期正在尝试用新的方式排练节目,不再是单纯锣鼓等节奏作为简单配乐,而是结合潮州音乐、流行音乐等方式进行英歌舞节目编排。



广体英歌舞队在广州市越秀区水均岗幼儿园开展传统文化进校园活动

期待通过队员们的共同努力,将广体英歌舞队打造成一张靓丽的校园名片,为学校特色体育文化交流各项活动作出新的贡献。

声音,声音 铿锵步伐响彻天际 声音,声音 青春热血点燃激情 声音,声音 飒爽英姿舞动活力

四月天里 广体之声 扣动心弦

图 广体记者站 顾子淇 张铭茵 吴梦媛 李泽文 广体记者站 张铭茵 扶文彦 蒋慧盈 吴梦媛