

青春少年勇拼搏 未来之城绽芳华

专访京津冀青少年户外定向比赛(雄安站)两位冠军选手

□本报记者 周强

包俊豪: 体能“小王子”钟情定向越野



包俊豪于2008年出生于北京,从小就喜欢体育运动,“在我上小学的时候,跟着父母在圆明园参加了一个非竞技类的定向越野比赛,感觉特别有意思”。从那个时候开始,包俊豪就对定向越野这个项目产生了浓厚的兴趣,“这个项目不同于其他体育项目,需要体力和脑力的完美结合,一点也不枯燥,此外,外出比赛还能领略不同的风景,非常有意思”。

初中二年级的时候,在同学的推荐下,他成功进入学校定向越野队,“因为我在学校运动会上表现非常好,他们都觉得我体能很不错,就把我推荐给了校队的教练,经过教练的评测,我顺利入选校队”。进入校队以后,在教练的指导下,包俊豪开始了正规系统的训练,“每周两次的体能训练课,每周日还要到公园或者附近的山上进行跑图训练”。定向越野需要借助地图、指南针或其他导航工具,在一个设定的范围内,通过途中的各种障碍,快速到达各个目标点位,并且完成各个点位任务,用时最少的获胜。因此充沛的体能只是比赛的一个基本要求,快速识图能力则是另一个关键,“我刚入队的时候,识图能力比较差,经常在比赛中迷路找不到点位”。包俊豪清晰地记得第一次参加比赛时的状态,“感觉失误特别多,就只能判断这个点大致方向在哪,具体方位找得非常不准。比如第一个点,我记得是在一个布满松树的山上,我跑得特别快,跑上去以后才发现不对。我在比赛中不停地变换方向,经常是走着走着就迷路了”。

起初的一段时间,状态不佳让包俊豪感到迷茫,好在教练及时发现他的问题,“教练说我心态不好,太着急了,比赛时先不要跑太快,把自己的心沉下来,到达点位的时候先把指南针标北了,把图每次都指向北,不管身体往哪边转,图始终保持不动,这样就能避免迷路”。除了理论指导以外,教练还让他加强了实战训练,“每个周日都去跑一遍图,跑完以后教练会给我们进行总结复盘,仔细分析失误在什么地方,然后再按照复盘的内容去跑一遍,不断提升自己的识图经验”。经过一段时间的强化训练,包俊豪的各项参赛能力得到大幅

“

定向越野既是一种户外休闲、娱乐运动,又是一种竞技运动,且对选手的体力及智力要求较高,在世界各地正吸引着越来越多的人参与。近日,京津冀青少年户外定向比赛(雄安站)在雄安郊野公园举行,经过激烈比拼,各项目冠军花落有主,参赛选手们奋力拼搏的身影也为千年之城增添了一抹靓丽的色彩。今天,我们就走近其中的两位冠军选手,听他们讲述夺冠的故事。

”

度提高,对定向越野也有了更加深入地认知,“比赛的时候,如果体能好的话,就选择去跑大路,因为大路跑得更顺,如果体能相对差一点的话,就选择横穿,因为横穿要比跑大路更省体能”。

报名京津冀青少年户外定向比赛(雄安站)的赛后,学校专门组织包俊豪等校队的队员进行了针对性训练,“加强了平时的体能训练,还专门进行了几次外场训练,在此之前还参加了婺源的全国中学生定向越野锦标赛,这些都为参加雄安的比赛创造了有利条件”。比赛当天上午,随着一声清脆的发令枪响,定向比赛正式开始。包俊豪迅速进入比赛状态,拿到比赛地图后,按照地图方位穿梭在公园各个角落之间,寻找隐藏在各个角落的打卡点,并最终成功打卡所有点位,以46分1秒6的成绩取得高中男子组的冠军,“感觉这次跑得非常顺利,能够拿到冠军非常高兴,不仅是对自己长时间训练的一个回报,也提升了自己的自信心”。

包俊豪说,作为一名高中生,除了平时的训练以外,他还把精力用在学习上,争取做到学习训练两不误,“我觉得比赛是学习之余的一种放松,通过参加比赛,我提升了自己的专注力,这对学习也是一种正向助力”。包俊豪表示,自己争取在体育的道路上走得更远,“高考的时候打算走体育专业,目前的计划就是做好训练,争取在比赛中多拿名次,同时学好文化课,在高考时考取中意的大学”。

潘书涵: 姐妹花闪亮越野赛场

潘书涵今年17岁,是北京市第十九中学的一名高中生,“平时我就喜欢体育运动,经常参加跑步等活动”。潘书涵的姐姐是学校定向越野队的队员,受姐姐的熏陶,她也逐渐喜欢上了这项运动,“她每次训练或者比赛以后,都会跟我说一些相关的事情,比如说点位的选择、识图的技巧等等,我耳濡目染,对这项运动越来越感兴趣”。

上初中以后,潘书涵优异的体育成绩引起了教练的注意,“定向越野队招收新队员的时候,教练让我去参加选拔,当时参加了100米短跑、800米耐力跑,还有折返跑等项目,最后综合排名,我的名次特别靠前,就这样,我被选拔进入了校队”。

进入校队以后,潘书涵的训练更加有系统和针对性,“教练给安排的主要是体能训练和识图训练,体能

这块问题不大,主要是识图,教练教了一些识图的基本技巧,但他讲的这些不能完全涵盖所有比赛的图例,这就需要自己课下去学习,通过比赛去积累”。入队时间不长,潘书涵就参加了一次比赛,这次比赛也让她深受触动,“当时的比赛就是一场训练赛,跑完我就很崩溃,感觉自己一直在上上下下地跑着找点”。

比赛过后,潘书涵进行了深入总结,“可能刚开始的时候太执着于拿成绩了,心态上不成熟”。为了尽快提高成绩,潘书涵加强了平时的训练,姐姐的指导也让她受益匪浅,“她就原来参赛时的一些心得分享给我,还把她总结的一些识图技巧传授给我,让我在学习的道路上少走了不少弯路”。每次比赛过后,她都会找姐姐参谋一下,给她讲讲参赛的心得,分析一下比赛过程中的得失,通过及时复盘发现比赛中存在的问题,“比如说,刚开始的时候,我太专注于某一个点位的寻找,过于相信自己的直觉,导致浪费了很多的比赛时间,这些问题都是在后期复盘的时候发现的,并在以后的比赛中逐渐矫正过来。除了技术上的指导,姐姐还给予我心理上的关怀,她的关心让我在比赛时心情很放松”。

刻苦训练了两个月以后,潘书涵的竞技水平大幅度提高,2023年,她参加了在张家口崇礼举行的全国中学生定向越野赛,并一举夺得第六名,“当时就是心态很放松,取得成绩后,我的信心大增,这次比赛对我影响很大”。赛后复盘,潘书涵也认识到自己在此次比赛中的一些不足之处,“有很多地方其实是绕了远路,体能分配也不均匀,感觉当时的比赛还能拿到更好的成绩,但是因为比赛经验不足导致成绩不是太理想”。

京津冀青少年户外定向比赛雄安站开赛后,潘书涵精神饱满地参与其中,“开始的时候还挺紧张,但拿到图的那一刻,开始专注于赛事,心里也不紧张了”。比赛过程中,潘书涵也遇到了一定的困难,“亭子下面那个点不好找,找了半天也没找到,我急中生智大喊了一声‘点在哪’,在工作人员的指点下,我才成功找到点位”。在她的积极拼搏下,最终以1小时1分19秒获得高中女子组冠军。“这次比赛组织得非常好,比赛过程中使用的器械也很给力,希望以后能够多参与类似的比赛,争取再拿好成绩”。

