

拔河、跳绳和踢毽子技术指导

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU SUZHIJIAOYU CONGSHU

[主 编：谢丽]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

拔河、跳绳和踢毽子技术指导

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU SUZHIJIAOYU CONGSHU

[主 编：谢丽]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

目 录

上篇 拔河

第一章 拔河运动概述	2
第一节 拔河运动的起源	2
第二节 拔河运动在世界的发展	5
第三节 拔河运动的意义和特色	7
第二章 拔河运动的场地、器材和装备	9
第一节 比赛场地与比赛器材	9
第二节 比赛装备	11
第三章 拔河运动的技术及规则	13
第一节 拔河基本知识	13
第二节 拔河技术	16
第四章 拔河运动比赛组织	23
第一节 比赛组织	23
第二节 拔河比赛的组织与规则	26
第三节 拔河运动的注意事项	43
第五章 拔河运动与身体素质训练的关系	45
第一节 拔河运动的素质训练	45
第二节 拔河运动的力学分析	48

中篇 跳绳

第一章 跳绳运动简述	51
第一节 跳绳运动的起源与发展	51
第二节 跳绳运动在中国	54
第二章 绳具及其养护	58
第三章 跳绳运动的技术及规则	60
第一节 跳绳之前的热身运动	60

第二节 跳绳的标准动作	61
第三节 跳绳运动的基本技术	63
第四章 跳绳运动比赛的组织	69
第一节 竞技跳绳比赛的组织	69
第二节 跳绳比赛的相关规则	74
第五章 跳绳运动与身体素质训练的关系	78
第一节 跳绳运动对身体健康的好处	78
第二节 跳绳的训练方法	82
第六章 跳绳运动的注意事项	84

下篇 踢毽子

第一章 踢毽子概述	91
第一节 踢毽子的起源	91
第二节 踢毽子运动的发展	92
第三节 花毽和毽球	94
第二章 踢毽子的场地和器材	98
第一节 踢毽子的场地	98
第三章 踢毽子运动的技术和规则	100
第一节 踢毽子的基本技术	100
第二节 踢花毽的基本技术	104
第四章 踢毽子比赛的组织	114
第一节 踢毽子比赛的分类与规程	114
第二节 踢毽子比赛规则	116
第五章 踢毽子运动与身体素质训练的关系	122
第一节 踢毽子与身体健康	122
第二节 几种有益的踢毽子游戏	124
第六章 踢毽子运动的注意事项	126
第一节 踢毽子可能造成的身体伤害	126
第二节 踢毽子技术方面的注意事项	127
第七章 踢毽子运动的组织、赛事	128
第一节 踢毽子运动的组织	128

上 篇 拔 河



第一章 拔河运动概述

第一节 拔河运动的起源

一、拔河运动在我国的起源

拔河是传统的集体角力竞技项目，风靡全国。据《墨子·鲁问》和《荆楚岁时记》介绍，这种竞技比赛的起源和春秋后期的军事训练有关。春秋末年，楚国在攻打吴越之前，为了练习水战，就以这种“牵钩”来训练士兵。牵钩在当时主要流传于南方楚国的襄汉一带，最初是用竹皮做成的一种竹索，在水战中用这种器具，使敌船在前进时不能贴近自己的船，而在敌船战败想逃脱时，又可以钩住敌船，这样两船在大江大河上你拉我扯，互相纠缠在一起，将士们就可以大显身手，非得杀出个胜败来才罢休。拔河就从这种用牵钩对拉的军事训练中演变而来。后来，当地老百姓就学着军队的样子，在陆地上用绳拉扯，于是拔河就逐渐地发展成为一项民间体育活动。拔河活动先盛行于南方，以后又传到了北方，并成为元宵节和清明节的节日娱乐活动，用拔河来祈祷丰年。

拔河活动在唐代盛极一时，达到了空前未有的规模。唐代人封演在《封氏闻见记》中，对当时盛行的拔河活动描述说：今天的老百姓，在拔河的时候已经不用竹索了，而是用大麻绳。这种大麻绳长有四五丈，两头还拴着几百条小麻绳。人们把麻绳挂在胸前，分成两队相互拉好。在大麻绳的中间，立一面大旗作为界限。比赛开始之后，双方擂鼓呼号，最后以被牵动者为胜。其参加人数之多、竞争的气氛之浓烈都是后来各代所望尘莫及的。由于拔河特有的热烈气氛，激动人心的宏大场面，使其成为深受各个阶层喜爱的一种节日娱乐活动。公元710年的清明节，

唐中宗李显曾叫他周围的文武百官们在一起拔河。当时也是用一根大麻绳，两头拴十几根小麻绳，每根绳上都有9个人牵拉，规定失败6次为输。宰相和附马们被分在东边的一组，其余将相站在西边的一组。一声鼓响，两边齐力拉绳。开始时双方还僵持了一会，怎奈将相这一边多是上了年纪的人，结果绳子一下子被对方拉过去三四尺，仆射和少师两个人随绳跌倒了，很久没有起来，引得中宗和周围的人们大笑不止……

唐代还出现了女子拔河。景龙二年（708年），唐中宗就曾率领大臣在玄武门观看宫女拔河。景龙三年（709年），唐中宗又让几百名宫女于玄武门外举行拔河比赛。赛完之后，中宗又让她们去游宫市，结果几百名宫女都乘这个千载难逢的机会逃跑了。

唐玄宗时，为了“以求岁捻”，更为了“耀武于外”，曾举行了一次盛大的拔河比赛。其参加者千余人，呼声动地，观看者无不感到惊奇。当时的进士薛胜为此写下了著名的《拔河赋》，绘声绘色地描写了这次盛大的拔河活动，体现了大唐王朝泱泱大国的风采。在比赛期间，还有胡人外交官在座观看，唐玄宗也意欲在其面前显示大唐朝的威风。这也反映出体育比赛的气势自古以来就是显示国力盛衰的一种方式。

唐代以后，拔河活动主要在民间广泛开展，但像唐朝这样大规模的、不同种类的拔河比赛在以后各个朝代却很少见到了。不过，拔河作为一种民间的节日娱乐活动形式，在各地一直流传至今。在一些民间的娱乐活动中，拔河还是人们普遍喜爱的形式之一。

应该说，从“钩强”到拔河的发展线索是比较清晰的。但这种竞技何时定名为“拔河”，则稍有争议。普遍认为此名始见于唐代，可作依据的史料不胜枚举。但也有人指出，《画谱》载有“展子虔《鬼拔河图》”，展氏历经北齐、北周，又仕隋朝，因此可知“拔河”之称在北朝时就已经出

现。比起这个问题来，争议更多的是：拔河之名缘何而起，这个取名有什么特别的历史信息可供寻绎吗？

有人认为拔河之名是对当年楚人水上教战传统的溯源，可做两种解释：一是此项竞技判断胜负的标志是使用界旗为“河”，即“载立长旗，居中作程”，能够把绳索拉过旗界，就是拔过了“河”；一是径以绳索中心的标志为“河”，胜者就是把“河”拔了过来。由此可见，“拔河”是对竞赛规则的形象表述，如现代广西仫佬族同胞的拔河游戏，就将此中线称为“界河”。

也有人猜测拔河之名或许是受项羽“力拔山兮气盖世”壮语的影响，用此展示拔河时“挽者千余人，喧呼动地，观者莫不震骇”（《唐语林》）的磅礴气势。唐薛胜《拔河赋》云：“超拔山兮力不竭，信大国之壮观哉！”，正是这一名词本义的概括。

还有人认为，拔河其实是一种感应巫术的活动。《隋书·地理志下》在介绍荆襄地区拔河习俗时说：“俗云以此厌胜，用致丰穰。”唐玄宗《观拔河俗戏》诗序亦曰：“俗传此戏必致丰年。”可见参加拔河者认为这种活动能感应稼禾，促成丰收。这种观点的依据是：拔河一般在春季进行的时段来看，举行直接目的是对雨水的祈求，故“拔河”的本义当是挽拔“天河”使之倒灌。古人举行拔河比赛时，“绵亘数里，鸣鼓牵之”（即参加者越多越好），“群噪歌谣，震惊远近”（即声势越大越好），均是显示人力回天的巨大力量的缘故。唐张说《拔河》诗云：“长绳系日住，贯索挽长河，……春来百种戏，天意在宜秋”，大抵上揭示了这一比赛习俗及其名称的真谛所在。

后来，拔河逐渐成为我国元宵节、清明节等民俗节日中颇受欢迎的一项体育活动。

二、拔河运动在其他国家的起源

古老的拔河比赛有许多不同的进行方式。在阿富汗地区以一根木棒代替拔河绳来进行比赛，纵使没有拔河绳，

比赛依然可以进行；在加拿大的爱斯基摩人也有一种被称为“阿沙阿拉加”（arsaarag）的一对一的拔河比赛方式，比赛双方分别坐在地上，通过一条绳子对拉，一方若将对方拉离所坐的位置则判定获胜。

三、国际八人制拔河运动简史

国际拔河比赛倡导于英国，并曾于1900年第二届法国巴黎奥运会被列为正式竞赛项目。第三届在美国、第四届在英国、第五届在瑞典、第六届因第一次世界大战而停办。到1920年第七届奥运会时，鉴于运动项目繁多，且当时拔河比赛规则未能统一化，所以I. O. C委员会整理比赛项目时，此项目被取消。当时爱好拔河运动的以英国、荷兰等14个国家为主的欧洲各国先后组成拔河协会。并于1960年成立国际拔河联盟，比赛规则也逐渐统一了。

1964年在瑞士举行了第一届欧洲拔河锦标赛。目前世界拔河比赛以公开对抗赛和世界锦标赛的方式、场地则每年分室内和室外相互轮流举行。1980年12月，日本国家拔河联盟正式成立，以国际拔河总会所制定规则为依据，制定日本拔河联盟室内比赛规则。

国际拔河总会鉴于日本拔河联盟室内比赛规则的优点，于1982年提案，申请国际比赛也在室内硬地板举行。1988年10月，日本在歧埠举行日英拔河大会，共有八个国家参加。这次国际大赛，将TWIF室外规则修订为室内比赛规则，并于1989年4月将TWIF的规则正式修订为含有室内的比赛规则。1990年在荷兰举行世界锦标赛时，采用室内的比赛规则在室内场地进行比赛。

第二节 拔河运动在世界的发展

拔河是一项非常古老的游戏和运动，在全世界广泛流行。

1958年，英国拔河爱好者成立了英国拔河协会。但当

时世界上几乎没有国际性的拔河比赛。为了推动这项运动国际性赛事的开展，他们向欧洲各国探询得知，瑞典的拔河协会早在 1933 年就成立了。

1960 年，英国拔河协会正式邀请瑞典协会派队到英国比赛，两队相见后才发觉各自的比赛规则完全不同。

依照瑞典的比赛规则，比赛时运动员双脚站在事先挖好的小坑里不得移动，只用双手一次次交替地向后拉扯绳子，绳子在手中滑动。每场比赛为两分钟，终场时计算绳子拉往一方的长度，从而决出胜利者。如果在两分钟内，绳子被一方拉过两米，比赛即停止，拉过两米的一方获胜。

英国的比赛规则大体上同我国的相似。运动员双手紧握绳子，脚跟着地，使身体与地面成 45 度角，脚蹬住地面，用全身的力量和身体重量，把绳子用力拉向自己的一方，比赛没有时间限制。

英瑞两队当时分别用两种规则进行比赛。瑞典协会发现，按英国规则比赛，气氛更加紧张、热烈，能够吸引大量观众。因此，他们决定改变自己的规则，以利于开展国际比赛。统一后的比赛规则为每支拔河队由 8 名运动员组成，依英国的规则进行比赛。

目前，瑞典是拔河运动发展的前沿国家之一，而这项运动在英国也很普及。如今，英国拔河协会已经拥有 300 个拔河俱乐部，英国国家拔河队保持了 750 公斤级和 640 公斤级的世界冠军（以上的重量是指拔河队 8 名队员体重的总和）。

英瑞两国的拔河协会通过协商，制定了国际拔河比赛规则，并创立了国际拔河联合会。现在的联合会已有 16 个会员国。拔河运动在英格兰、爱尔兰、瑞典、瑞士、澳大利亚、美国、印度、加拿大和意大利等国都是一项十分流行的体育活动。

八十年前，拔河运动在世界上就已经极为普及。拔河是 1900 年至 1920 年的历届奥运会的比赛项目之一。现在，

国际上每两年组织一次世界拔河锦标赛。

拔河运动员不一定必须身高体大，因为一场拔河比赛至多持续几分钟，并不需要无穷无尽的体力。取胜的秘诀在运动员的手上，运动员必须有一双坚硬、粗壮有力的大手。比赛前，手上涂些油质混合剂也很重要。农业劳动对拔河运动是非常有成效的训练，优秀的拔河运动员往往来自农民家庭。

目前，国际拔河联合会还未得到国际奥委会的正式承认。人们相信，尽管拔河运动成为国际上流行且被奥委会认可的竞技项目尚需时日，但拔河运动深受各国人民的喜爱，在各国群众性运动项目中的地位更不容忽视。

拔河运动将日益显示其强大的生命力。

第三节 拔河运动的意义和特色

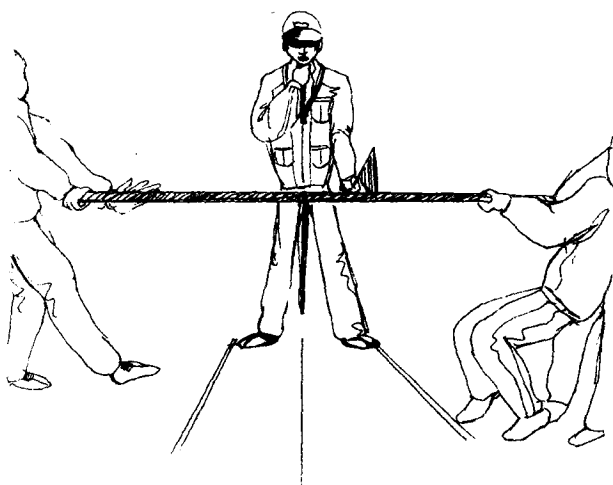
拔河的英语名词“Tug of War”原意为尽最大的力量及努力来拉的意思。在国内很多学校及社区运动会和机关团体运动会，都可见到拔河比赛这个竞赛项目。枪声一响，各队为求获胜，每一个参赛者都使出全力，双方强劲的拉力使大麻绳发出吱吱的声响，震撼人心，选手及观众的呐喊声响遍全场。只需要短短的三分钟，就可以决定比赛双方的胜负。正是因为大家都能参与其中并享受及感染竞赛时带来的希望和张力，才让拔河这项体育运动受到大众的喜爱并着迷其中。

传统的拔河比赛并没有特殊的规则，因此胜负往往取决于体重因素。但现今的国际八人制拔河比赛，已制定了明确的规则。不仅参赛人数固定并且按体重分级，比赛过程中为顾及后位选手的安全，规定参赛者必须戴安全头盔。明确的比赛规则使危险因素减少，又兼具趣味性和公平性，更能充分展现团队的合作精神。

目前的拔河运动可根据场地的不同，区分为室外拔河

及室内拔河两种方式。室内拔河通常在体育馆内铺上 PU 材质的拔河道进行比赛，参赛者大都穿着专用的拔河鞋；室外拔河则在草地上进行比赛，参赛者穿着钉有铁片鞋跟的拔河鞋。在比赛时间方面，因室外拔河比赛规则许可选手在草地上以鞋跟铲一小土坑以利于防守，故比赛时间比在室内比赛要久一些，甚至长达一个小时以上。就赛制而言，是以体重分级。例如：男子比赛分为 560kg、640kg、680kg 和 720kg 四个级数。

归纳起来，现代拔河运动具有体重分级、规则明确、不受场地限制、节奏明快等特色，充分显示现代拔河运动是极具发展潜力且适合我国人体型的一项运动。



第二章 拔河运动的场地、器材和装备

第一节 比赛场地与比赛器材

一、比赛场地

(一) 比赛场地称为拔河道，必须是水平线而且平坦，或使用专用拔河道垫。而在体育馆可以直接使用地板比赛，也可以使用贴布或胶带做标志。

(二) 拔河道规格

1. 比赛区域

拔河道宽为 90cm (以内测量不包括 5cm 的标志线)。如考虑到比赛过程中因地板滑或程度差的队伍，容易滑出边界线外时，可以启用宽至 180cm 的拔河道举行比赛，但必须在竞赛规程中说明。

2. 后面安全区

以中心线为准，至两端线各为 12m。

为预防比赛开始后，优胜队向后退时碰撞到墙壁或障碍物，所以必须充分取得后面安全区 (至少应各为 4.5m) 以确保安全。

3. 边界安全区

使用垫子时，因段差关系，为防止跌倒，也可以设计宽 15cm 的安全区。

为预防比赛开始后，优胜队向后退时，碰撞上墙壁以及障碍物，为安全性着想，必须设置端线，而且端线后面要有充分场地。比赛开始时，各队中最末尾之一位，如不在端线之前，则表获胜队会有碰撞之危险。

(三) 标志的颜色

中心线为红色，其他线原则上为白色，线宽 5cm。

(注：运动场以及运动场记号：拔河场为水平线平坦的草地，在运动场，划一条中心线并两端插旗志及两边各 4m

线，比赛开始后，绳子的中心线与运动场中心线对准之后，双方立刻把绳子张开。)

二、比赛用绳

(一) 比赛用绳规定

比赛用绳分为一般用绳和少年组用绳。

1. 一般用绳

外周：10cm×12.5cm

材料：马尼拉麻

长度：28m~33.5m

注：室外比赛至少 33.5m

2. 少年组用绳规定如下：

外周：9cm×11cm

长度：28m×30m

材料：马尼拉麻

各组比赛用绳，绳子上不能有结节或握把。

(二) 比赛用绳的标志

1. 绳子的标志如下：

(1) 中心记号区——绳子的中心——红色

(2) 白色记号区——从绳子中心左右各 2m 的位置——白色（从中心记号区至白色记号的内侧测量。）

(3) 蓝色记号区——从白色记号区的内侧 50cm 的位置——蓝色。

2. 绳子标志是使用颜色贴布或绳子标志，以便裁判员能够很容易的调整绳子的长短或适当位置。

3. 标志线宽为 5×10cm，蓝色记号区宽为 5cm。

(三) 室外比赛时绳子标志如下：

1. 绳子的中心是红色贴布或红色标志。

2. 由中心至两侧 4m 之处是白色贴纸或白色标志。

3. 由中心至两侧各 5m 之处是蓝色贴纸或蓝色标志。

(四) 比赛用绳的检查和保养

1. 检查：

马尼拉绳最怕水和潮湿，遇水后易变成僵硬的绳子，或是绳子发霉，不能再使用。

三股的绳子若有一股磨损或绳股突出，即不可再使用。

三股的马尼拉绳若松掉，三股会转动松开，即不可再使用。

使用过的绳子，中间承受拉力最大，就拉成较细，绳子会长一点。若中心点减少 2m/m 或尾端与中心点相差 4m/m 以上，即不可再使用。

绳子的尾端最容易松开，应注意固定好，可用胶带或细铅线将它束紧，也有用结绳法固定的。

2. 保养

(1) 八人制拔河绳，38m/m 粗、33.5m 长、35 公斤重 (32m/m 粗、28m 长、21 公斤重)

①可用大 1 米四方的帆布袋，存放在通风处。

②可用大 1 米的长方形篮子装，不可放在太阳直射的地方。

③若能使用标准的卷绳器收拾起来最好，目前国内较少使用。

(2) 传统的拔河用绳：50mm 直径、70m 长、130 公斤重，因不易搬动和存放，以致常把绳子从地面拖拉或放在墙角存放，时间久了绳子就会坏掉。惟有使用大型的卷绳器收拾起来，才更易于搬运和使用。

第二节 比赛装备

一、服装

必须穿短裤，附衣领的长袖运动衫，长袜子等标准拔河服装，力求整齐。

注：国内比赛视需要可另行规定。

二、鞋子

必须穿拔河鞋或一般鞋底没有鞋跟的平底鞋。不得穿

钉鞋、鞋底、鞋跟有突起物的鞋以及赤脚参加比赛。

注：室外比赛者的长筒鞋底，鞋跟以及鞋跟侧面必须平坦，不得改造。可以使用与长筒鞋跟侧面以及鞋跟底面相同的金属制鞋跟，其厚度不得超过 0.05cm 的金属板。不得使用钉鞋以及跟有大头钉突出的长筒鞋。

三、阻止滑溜

- (一) 不准带手套，但需使用碳酸镁粉。
- (二) 鞋底不得有止滑设施。
- (三) 不能使用药品等物。
- (四) 经由裁判员的许可，才可负伤包扎或使用绷带等，其治疗负伤以最小限度为原则。

四、其他装备

- (一) 安全帽：后位选手戴用安全帽。
- (二) 号码布：号码布标准为 30cm×30cm。
- (三) 腰带和其他：不禁止穿用腰带，腰带必须穿带于衫衣的外面。后位选手可使用护垫，但必须以防止伤害为目的。

不必穿戴完测量体重。但出场比赛时，必须接受裁判员的检查。

第三章 拔河运动的技术及规则

第一节 拔河基本知识

一、拔河运动中英文术语对照

国际拔河运动总会: Tug of War in International Federation (TWIF)

拔河: Tug of War

拔河道: Lane

拔河绳: Rope

标志: Making

职位: position

选手: puller

第一位: First puller

第二位: Second puller

第三位: Third puller

第四位: Fourth puller

第五位: Fifth puller

第六位: Sixth puller

第七位: Seventh puller

后位: Anchor man .

第一级: fLy

第二级: bantam

第三级: feather

第四级: junior

第五级: light

第六级: light middle

第七级: middle

第八级: cruiser