

拔河

体育锻炼方法丛书



民体育出版社

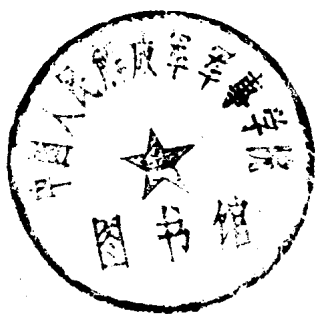


2 041 1905 1

体育方法锻炼丛书

拔 河

烟台海洋渔业公司联合
加工厂体育运动委员会编



人民体育出版社

体育锻炼方法丛书

拔 河

烟台海洋渔业公司联合加工厂

体 育 运 动 委 员 会 编

人民体育出版社出版

体育报社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092 1/32 19千字 印张112/32

1979年1月第1版 1979年1月第1次印刷

印数：1—75,000册

统一书号：7015·1689 定价 0.11 元

出 版 说 明

为了适应广大群众锻炼身体、增强体质、更好地向四个现代化进军的需要，我们出版这套“体育锻炼方法丛书”，介绍各种健身知识和锻炼方法。编写和取材力求通俗易懂，简便易行，以利因时因地开展体育活动。

限于水平，可能会有不足之处，希望读者通过锻炼实践提出改进意见，以便不断地进行修订。

目 录

拔河运动介绍·····	1
拔河的技术·····	2
拔河的指挥和战术·····	12
拔河的准备活动和整理活动·····	19
拔河练习法·····	21
拔河比赛规则和裁判方法·····	23
怎样组织拔河比赛·····	30

拔河运动介绍

拔河是在画有标记的场地上进行的一种集体的对抗性很强的体育运动项目。锻炼的方法是两队人对拉一条粗绳子，一方能团结一致齐心协力地拉过规定的标记就算胜利。这项活动在我国有悠久的历史，它是劳动人民创造的一种游戏，有时在元宵节或清明时节举行，表示对丰收的祝愿。它最早流行在我国南方，当时用的拔河绳是篾缆，就是用竹皮做的竹索。据查，到了唐朝才使用麻绳。那时的拔河和现在的很相似，只不过用的拔河绳比现在的长许多，是一条四五十丈长的大麻绳，大麻绳的两头还分别系着许多条小绳子，比赛时在大麻绳中间立旗为界，每人拉一条小绳子，把大绳拉过旗界的为胜，因此参加的人数比现在的多得多。

拔河运动简便易行，只要有一块狭长的平地，有一条长而结实的粗绳子就行了。可以同时有许多人参加锻炼，不受性别、年龄的限制，不受季节气候的影响，因此它很容易开展，而且深受工农兵群众的欢迎。

拔河运动对增进身体健康有很大好处。拔河时腿要蹬，腰要挺，手臂要用力握绳往后拉，脖子都跟着使劲，真是全身都要用力。经常练习拔河，可以使全身肌肉都得到锻炼，

特别是能锻炼力量和耐力。拔河时不仅可以锻炼肌肉力量，还可以活动各个关节，提高内脏器官的功能。拔河是一项强度较大的对抗性运动，要在较短的时间内很快地动员全身各器官、系统投入紧张的工作，因此常练习拔河可以扩大肺活量，加快血液循环，促进新陈代谢。

拔河运动的对抗性很强，常常出现拉锯状态，特别是双方势均力敌时，往往相持不下，这就要求全队心往一处想，劲往一处使，听从指挥，步调一致。在这一点上，可以说它比球类等其他集体项目更要求团结合作，行动统一。因此，经常练习拔河，不仅能够增强体质，而且可以培养群策群力、团结战斗的集体主义思想，锻炼坚韧不拔的顽强意志和坚持不懈的毅力，以及焕发力争上游的革命精神。

拔 河 的 技 术

拔河运动比较简单，一般人都可以参加，都可以握着绳子使劲往后拉，可是要想拉得好，把每个队员的力气都发挥出来，特别是要想使全队的力量集中地表现出来，还得讲究科学的方法，掌握合理的动作，如果一味盲目蛮干，就会既表现不出实际水平，又达不到锻炼的目的，有时还会招致伤害事故。下面介绍一下拔河运动的技术。

一、握绳：一般有两种握法。一种是两手心都朝上（如图一），另一种是两手心相对（如图二）。也还有其他个人习

惯的握法。不论怎样握，都必须握得紧，能用上劲。实践证明，开始时两手心朝上的握法更便于用力。

握绳时，一手在前，一手在后（根据个人习惯，一般来说，哪个腋下夹绳，那只手就在后，这样才有力量），相距二、三厘米。虎口向下，叉住拔河绳（如图三之1），然后握住，两手相对向外一拧（如图三之2），同时握紧（如图三之3）。



图一 手心朝上握法



图二 手心相对握法

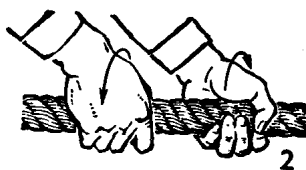
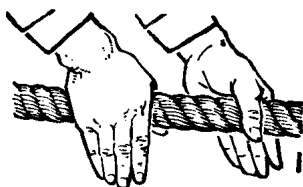


图 三

两手握绳后，两臂弯屈，向内收紧，靠绳一侧的腋窝夹住绳子，上体靠向绳子，使力量集中于一处（如图四）。这时眼看指挥员，嘴闭上，白齿咬着，从头到腰基本上保持一条直线，两膝稍屈，身子下沉（如图五）。

从实际效果来看，不论采用哪一种握法，后一个人在前一个人的背后握绳比较好，但要注意离开前一人后背适当的距离。那种一开始就紧贴在前面人的后背握绳，或者前后两个

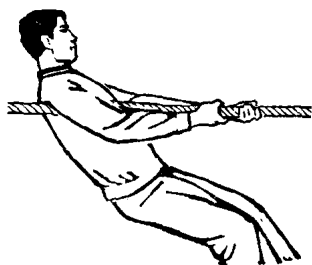


图 四

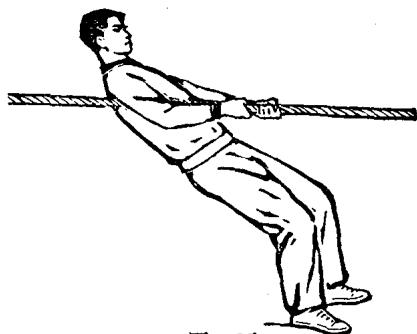


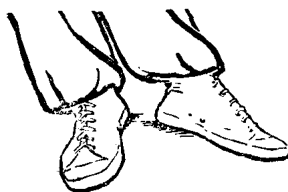
图 五

人手臂交叉握绳的办法是不足取的。

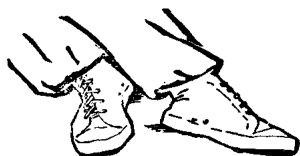
二、脚的站法：

(一)“八”字步：两脚稍分前后站立（一般说是哪个腋下夹绳，哪只胳膊弯屈在后，同侧的那只腿就是主要的，就稍站在后），两脚跟相距约一拳，两脚尖分开成八字（如图六），脚掌抓地，脚跟和脚的外沿用力，两膝微屈，以便起动时向后用力。这种站法比较稳当。

(二)“丁”字步：两脚前后成丁字站立，前脚跟与后脚弓相距约一拳（如图七），前腿自然伸直，后腿稍屈膝。用力方法和八字步一样，但重点在后脚上。起动后，两腿同时用力，前脚向后脚靠拢，后脚再向后移，倒（音 dǎo）着步子拉。这



图六 八字步



图七 丁字步

种站法适合于快攻。

拔河时，有全队都站八字步的，有都站丁字步的。也有两种步法混合采用的，即前面的几个人站丁字步，后面的站八字步或最后一人站丁字步。

三、身体姿势：上面介绍的几种站法，不论采用哪一种，拉的时候都应该是蹬腿、挺腰、仰头，全身向后用力，形成倾斜的直线（如图八之1）。那种两手拉着身体往绳子上趴，或者撅着屁股向后拉的方法看起来很用劲，实际上力量并不大，而且不能持久，因为那样只是两手使劲，用不上全身的力量。

在拔河过程中，坚持时一定要挺住，这时两脚蹬地的力量特别重要，腰要挺起来，仍然要向后用力，但可适当压低拔河绳，拉时再恢复原来姿势。

握绳以后，特别是向后拉时，站成四十五度角左右比较合适。角度太大使不上劲，坚持时挺不住；角度太小站不稳，容易蹬空打滑。起动以后（包括坚持或刹住不动时），应该是一直呈现着向后拉的力量，而不是拉时向后拽（音zhuài），

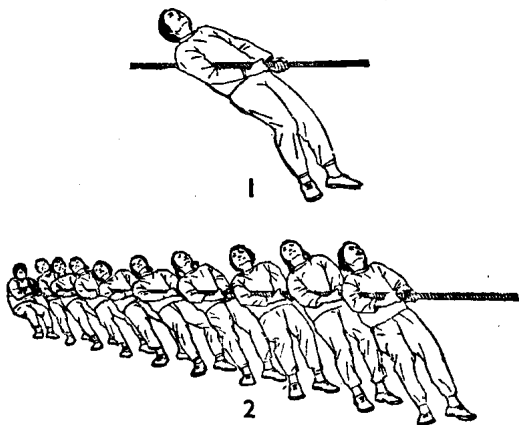


图 八

不拉时不用力甚至拉一下松一下。因此，从起动开始，身体基本上都是正面向前的，要贴着拔河绳用力，不能趴到拔河绳上或者侧身挂在拔河绳上。握手、夹绳、蹬脚的地方和身体用力的方向，要同拔河绳基本上保持在一个垂直面上，保证全队的力量都集中到拔河绳上，形成一种直线向后的强大力量（如图八之2）。

四、队员的排列：队员的排列要注意到便于集中并发挥全队的力量，保证绳子不起伏、不摇摆、不偏斜。

（一）站位：有几种站法。一种是一边站法，也叫单边站法，即全队站在绳子的同一边；另一种是两边站法，也叫双边站法。在两边站法中，有的是两边互站，即一边站一个，依次站立，两边人数相等；有的是不论次序，两边人数也不等，谁在哪边得劲谁就站在那边，不过这种站法的实际效果不好，稍有训练的拔河队都不采用。

一般来说，初练拔河时多半采用两边互站的方法，因为用这种站法可使绳子稳当些，队员不易倒下或出界，但应注意防止绳子左右打弯，特别要注意不能是站在左边的向左拉、站在右边的向右拉，致使力量分散。经过训练的拔河队采用一边站法的较多，因为这种站法全队的力量容易集中，也便于队员们看指挥员的动作。但事物都是一分为二的，正因为一边站法便于全队往一处使劲，所以就容易出现拔河绳子向站的这一边偏斜的毛病，不过这个问题，经过训练，特别是训练首、尾两名队员，是容易解决的。

（二）距离：不论采用哪种站位方法，前后两个人的距离（从前面队员夹绳的地方到后面队员握绳的地方）以10—20

厘米为宜，过近或过远都会影响用力。因为一开始队员的臂是屈着的，起动以后，随着时间的推移和体力的消耗，两臂往往被拉直，夹绳的地方自然也会向后移动些，如果距离过近甚至不留距离，前面队员的背必然要压着后边队员的手，影响用力；可是距离过远，会使全队战线加长，有碍力量的集中。

(三)排列：队员的排列，主要是指队员力量和高矮的搭配。

选择的拔河队员最好是力量相差不多、身高基本一致，这样的拔河队，除首(头绠)、尾(尾绠)两名队员外，其他队员，怎样排列都会是整齐有力的。如果队员的力量有较大差异，那么把力量较大的、反应较快的几个队员排在前面作前锋和排在后面作后桩比较合适，特别是前锋还要多排几个大力士。如果队员高矮不齐，那么让高大的队员站在前面作前锋比较好，然后可按身材高矮依次排列，但最后两个作后桩的队员也应该是身材高大些的。实践证明，把高大的队员都排在当中作中坚是不合适的，因为那样会出现中间高两头低的现象，它和高矮个搭配开的办法一样，都是不可取的，拉起来都会使绳子上下起伏，分散力量。

俗话说“身大力不亏”，一般说块头大的有力量。高大有力而且手脚麻利的队员排在前面可以掌握绳子的高低、向左和向右，便于发挥力量和发动快攻。当然，根据习惯也可以矮个在前，高个依次在后。但无论怎样排列，首、尾的几名队员是比较重要的。特别是第一名队员，不仅要有力量，能稳住阵脚，而且要有较灵敏的反应，能及时采取相应的措施。

因为在队员当中他可以先看到对方的活动，在指挥员的统一指挥下，一些制约对方的动作，他起着带头的作用。因此，第一名队员一定要选好、练好。最后一个队员也很重要，选

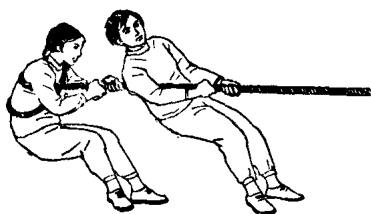


图 九

出之后，要认真训练。拔河时，他可以站丁字步（如图九），后腿要用力，当绳子或本队队员左、右摇晃时，前脚要随时向左、右移动，以便稳住阵脚。预备时他负责检查队员站位与绳子的方向

是否一致；拉的过程中他起“坠”的作用，保证全队向一个方向用力，不摇头摆尾。为便于用力，最后一人可把绳子通过腋下缠到背上，不要缠在腰上，以免影响动作。

五、起动和起动后：在拔河比赛的全过程中，争取主动是很重要的。特别是起动时，一定要拉在对方的前面，但是不能抢拉犯规或投机取巧，一定要认真贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针，赛出风格，赛出水平，依靠全队的团结奋战取得胜利。

听到裁判员喊“预备”时，要尽快地握好绳子站好位置，一腿或两腿稍屈，两脚蹬地，眼看指挥员，等待“开始”的信号。裁判员发出“开始”的信号后，全队立即起动，拉着绳子猛向后挺，同时猛力蹬地，使全队的力量变成一个人的力量猛然迸发出来。接着跟随指挥员的信号用小步向后移动。全队要始终形成一个动作，使绳子象一根棍似的穿过每个队员的腋下。

起动的的时间很短，双方都想争取这一刹那间的主动权。怎样才能取得呢？要通过不断的实践加以解决。这里有一点很重要，就是指挥员和队员的动作在不抢拉犯规的情况下，能否及时跟上裁判员“开始”的口令或哨声，换句话说，也就是能否迅速及时地做出反应。我们知道，田径运动中的起跑反应对短跑运动员来说很重要，起跑快可以及早发挥速度，跑出好成绩。同样道理，拔河时起动反应快可以及早发挥力量，拉在前面，取得主动权。即使是采取刹住的战术，也需要反应快，及时做出刹住的动作。

拔河运动是比力量，也是比思想，比意志，比团结，特别是两队力量相当或某队稍微差些时，往往由于某队思想过硬、意志坚强、团结一致而取得最后胜利。

拔河时全队用力是否统一，力量是否集中，能否把全队的力量合成一股劲，象一个人用力一样，是个非常重要的问题。拿成年男子来说，拔河两分钟以后，是考验全队用力是否一致和能否坚持不懈的关键时刻。因为双方已经拉了两分钟，这时体力消耗殆尽，可能握不住、夹不住绳了，有人甚至口干舌燥，喘不上气，躺在绳子上，可是比赛还在相持不下，这主要就看哪个队的思想过硬、意志坚强，能坚持到底了。毛主席教导说：“往往有这种情形，有利的情况和主动的恢复，产生于‘再坚持一下’的努力之中。”因此，要再接再厉，下定决心，坚持到底，待命进攻。切不可懈怠松气，靠在绳子上休息。

从起动到一局结束，要求队员的动作整齐划一，只有这样，才能保证全队的力量集中到拔河绳上。要想做到这一

点，服从指挥是非常重要的，只有一切行动听指挥，步调一致才能得胜利。

六、要注意的几个问题：拔河，看起来是一项比较简单的运动，但是它也有规律可循，如不注意，也会发生问题，如：

(一)握不住绳子。原因是思想太紧张，手掌大量出汗，或者缺乏锻炼，手劲差，拉的时间又长。要注意克服紧张情绪，加强平时的锻炼，每局开始前后注意做好准备活动和整理活动。

(二)绳子晃动或者打弯。首尾的队员没有掌握好绳子、站法不统一、用力不一致时，绳子就会晃动或者打弯。由于绳子不稳，队员就会站不稳，脚乱动乱蹬，结果踩了同伴的脚甚至踩掉了鞋。这种现象一定要克服。裁判员发出“预备”口令后，指挥员要检查队员的站位、距离和绳子的高低，最后一名队员要注意前后是否对正；“开始”以后，一定要注意一直向后用力，而且用力要一致。

(三)后仰倒下。拉的过程中由于蹬空、鞋滑，向后拉或者被对方拉动时由于没有及时做小步移动，往往会出现后仰倒下的现象，而且有时一人倒下还会影响到同伴也跟着倒下。这是个很不利的时刻，一定要及时取好位置，站稳脚跟，并用脚跟和脚掌的外沿蹬地，随着向后拉而及时做小步移动，被拉向前时则要下沉身体，适当地压低绳子。

(四)腰挺不起。“预备”时身体姿势不正确，队员间前后距离太近，拉的过程中向前后移动时脚步未跟上，或者准备活动不充分，都可能发生腰挺不起的现象。腰挺不起就用不上全身的力量，只是两只手拉绳则不仅力量小，而且不能持

久，一定要有针对性地加以解决。

(五)脖子扭筋。原因多半是准备活动没做好，或者拉的过程中没有使用全身的力量，而只是局部使劲；也可能是拉的时候身体姿势不正确，没有正面向前，而是趴在拔河绳上扭着脖子在那里使劲。只要注意做好准备活动，采取正确的身体姿势，全身用力向后拉绳，这个问题就容易解决。

(六)手指关节酸疼，前臂肌肉胀木。一般说这是正常的生理反应，训练有素的队员反应得轻些，但总不可免，因为拔河运动的强度较大，对抗性又强，手臂的负担较重，三分钟一局，有时僵持在那里，两手又握又拉，臂部肌肉持续收缩，往往产生酸胀的感觉，有的甚至还可能发生抽筋的现象。因此要加强平时锻炼，赛前做好准备活动，每局结束后要多做些手臂的按摩放松活动。

(七)心跳、脸白、嗓子发干。拔河运动的强度较大，而且要持续用力，这样心脏工作必然紧张，心跳次数也会相应加快。这是一种正常的现象，我们也正是通过经常的拔河运动来增强心脏等内脏器官的功能（不过有心脏病、血压高的人不宜参加拔河运动）。脸发白，一般说也是正常的反应，因为拔河时大量的血液被输送到四肢，面部一时贫血，通过整理活动很快就会恢复。嗓子发干往往是喊叫的结果或者是张口呼吸的缘故。注意听从指挥，不乱喊乱叫，呼吸时不张大口，这种现象可以避免。

(八)穿鞋问题。拔河比赛时，鞋子是一项很重要的装备，它关系到能否站稳、能否蹬住，但比赛时一般规定要穿平底鞋。因此，应选择鞋底磨擦力较大的鞋子，如底沟较明

显的球鞋，切不可穿塑料底鞋拔河，尤其是冬天。鞋帮也要结实的，一般布鞋容易撑破，凉鞋也不宜穿。

实践中还可能发现其他一些问题，都应该及时总结，找出产生问题的原因，提出预防措施，把问题解决在产生之前。任何一项体育运动，锻炼得法、要领对头，都可以增强体质，但是如果不摸门道，一味蛮干，就达不到预期的目的。要勇于实践，实践出真知；要善于总结经验，以便“有所发现，有所发明，有所创造，有所前进。”

拔河的指挥和战术

一、拔河的指挥：拔河时要有一个指挥员，负责鼓舞全队的斗志，指挥全队的行动，根据场上随时变化着的情况，迅速果断地采取正确的对策，因势利导地夺取胜利。所以，指挥员的工作是很关重要的。指挥员必须坚持无产阶级政治挂帅，以实际行动宣传毛主席的革命体育路线，认真贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针。

(一)指挥员的任务：比赛前负责带领全队做准备活动，在裁判员的主持下挑选场地(这两项工作也可由队长做)。裁判员发出“预备”口令后队员握绳时，指挥员负责检查全队的站位、距离、身体姿势、绳子的高低和队员精力是否集中。比赛时负责指挥全队的行动，观察阵势，纵观全局，因势利导。每局或全场比赛结束后，带领全队做好整理活动(也可