

悦动

- 流连
- 格调
- 影音
- 味道
- 潮店
- 买手



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：奚云阳
本版编辑：吕剑波

沪上拔河训练基地
嘉定工业区文体中心(汇源路188号)
上海国际汽车城(米泉路)



拔河拧成一股绳

意无涯

初勃怒而强项，卒畏威而伏膺。皆陈力而就列，同拔茅之相仍。瞋目虬鬚，壮心凭陵……玄宗朝进士薛胜的唐代杂技赋名篇《拔河赋》影响较大，中唐时封演称“其词甚美，时人竞传之”。

嘉定工业区根据名篇改编的原创舞蹈《拔河赋》去年在东方明珠广场上甫一上演，惊艳了全场观众，“凝心聚力、东方绳起”的气势令人震撼。在这场中国拔河俱乐部公开赛上，一声声低沉却极具穿透力的呐喊，一双双青筋凸起的手臂、一阵阵加油助威声，响彻东方明珠广场。

尽管在竞技拔河的世界舞台上，中国队算是“新军”，但近年来发展脚步增快，已经具备不俗的实力。尤其是女子项目，此前已经多次在世锦赛摘金夺银。

竞技拔河不只讲究力量，还考验着团队的技战术水平和凝聚力、向心力。队员们要利用体重、运用体轴、靠骨骼去支撑、用毅力和信念去完成。拔河队中没有明星，必须靠集体来完成，场上队员各尽其责，只要其中一人泄了气，要想胜利是很难的。

一根麻绳，串起的是大智慧。

◆ 陶邢莹

申之魅

心往一处想、劲往一处使，这是拔河运动的文化内涵。近日，在嘉定区市民健身中心内，144名大力士齐聚一堂，参加“全民健身活力中国”2020年中国拔河俱乐部公开赛暨长三角拔河交流赛。比赛现场，他们不时发出或高亢或深沉的号子，又不时出现人仰马翻的景象，气氛热烈非凡，在场的观众被拔河运动的勇士精神、团队力量所感染。

拔河是一项喜闻乐见的大众运动，但竞技拔河与普通拔河运动又有所不同，从农村到工厂，从社区到学校，越来越多的市民正加入这项力量与智慧完美结合的运动。

拔河不分职业 训练还很专业

一支由工人、农民、屠夫和教师组成的队伍，竟然能拿全国冠军！是的，你没听错。来自嘉定的嘉定工业区拔河队，在2005年第一次参加市级比赛时就夺得了第一名。这是一支来自民间的草根队伍，成员是各行各业的体育爱好者。通过13年的发展，嘉定区竞技拔河已经发展成为千余人参加的百余支队伍规模，并且在历次市级及以上比赛中屡获佳绩。

拔河队的背后，还有一位“军师”。由杨德明编著的《杨氏拔河运动健康之法规》，详细解释了他多年研究拔河发掘的独特训练理念、训练方法、训练计划、比赛方案及战术意识。他说：“我把对拔河的研究编印成书，这些都是我得来的方法，希望更多的人可以加入到拔河这项运动中来。”



来，参与人群不断扩大。

拔河分为室内和室外两个大类。室内赛事在防滑垫制作的赛道上进行，穿平底拔河鞋。室外赛事则是在草地上进行，因草地拔河与室内拔河环境条件的不同，在比赛穿鞋上有严格的区分，草地拔河所穿的鞋要求鞋跟厚度不得少于6.5毫米，不得超过25毫米，而且鞋跟上要钉有铁板，便于队员在草地上踏出坑，以利于进攻和防守。

正式比赛中，对抗双方各派出8名队员参加。由于有全队总体重公斤级的限制，因此不会出现一方体重明显占优的情况。

排在队伍最前面的被称为“头绳”，必须是心理素质好或者体格强壮且技术出色的队员，第四人叫“中轴”，最后尾部那位就叫“锚人”，就像船只固定时下锚一样，起到“定海神针”的压阵作用。

竞技拔河有很强的技巧和战术性，看似力量的比拼，实则耐力决定胜负。力量大而耐力小，未必能获胜。比赛开始后，除非两队实力悬殊，否则双方队员都不会在第一时间就开拔，而是伴随着裁判的发令大喊一声，场上所有队员整齐划一地将身体后倾重心下压。此时，局外人会感觉双方队员没有用力，其实，双方队员一直在较劲，都等待着对方体力不支的那一刻猛发力，双方相互僵持的过程中，就是在消耗耐力，运动员如何能坚持到最后一秒钟，才是取胜的关键。

拔河以退为胜 讲究技巧战术

拔河起源于中国，最初是配合水战的一种军事技能，后在英国发展成竞技体育。作为一项简单易行的团体运动，拔河曾在1912年至1920年成为奥运项目。从民间到赛场，被大众认知的拔河如今多出现在校运会和企业运动会，很多时候是以体重决定胜负。

不过，竞技拔河与传统的大众拔河是两码事，技术显得更加重要。自国家体育总局1997年与国际接轨，正式开展竞技拔河运动以

练门道

传统拔河与竞技拔河

- 从比赛场地上看 传统拔河对比赛场地没什么限制，无论是在地板场地、塑胶场地、水泥路面、柏油路面，还是在硬土地和草地上都可以。竞技拔河分为室内和室外，室外在草地上，室内则在防滑垫赛道上比赛。
- 从比赛人数上看 传统拔河人数不固定。竞技拔河为八人制比赛。
- 从比赛规则上看 传统拔河无特殊规则，胜负往往取决于体重因素。竞技拔河有明确的比赛规则，对体重、装备、犯规动作等都有具体要求。
- 从运动员体重上看 传统拔河对运动员体重没有限制，竞技拔河按照全队体重总和进行分级制，有女子500公斤级、540公斤级，男子560公斤级、600公斤级、640公斤级、680公斤级等。
- 从比赛装备上看 传统拔河比赛对穿戴没有特殊要求。竞技拔河运动员要戴护腰，穿专业拔河鞋。