押加

说到拔河，大家并不陌生，但很多人都没有听说过押加，押加其实是一种趴着拔河的体育项目，就是两名比赛者分别趴在场地两端，二人的脖子上套上同一根长绸布，分别向相反的方向拉爬，拉过指定区域者即为胜出。押加在藏族地区最为流行，因此也叫做“藏式拔河”，藏语名为“浪波聂孜”，意为大象的脖子。

藏族人民因为受佛教文化的影响，将大象视为吉祥之物，崇拜大象的力量，加之这项运动拉爬的动作形如大象，因此这项特殊的拔河运动也叫做“大象拔河”。

藏族地区广为流传的押加比赛有着上百年的历史，来源于牛拉犁时奋力向前的劳作过程。据说藏族英雄格萨尔王在攻打达惹、罗宗国后返回途中，发现上千头的牦牛，便采取这样的拔河方式对其进行分配。他下令百姓每人能拉多少就得多少，从而使许多贫苦百姓有了生计。为了纪念格萨尔王，草原上兴起了这项体育活动。

在藏族聚居地区还流传着这样的故事，有两个藏族小伙同时喜欢上了一个藏族姑娘，两个小伙子互不相让，姑娘也不知如何选择，于是聪明的藏族姑娘想出了一个办法，让两个藏族小伙子进行押加比赛，谁赢了就嫁给谁，经过一番较量之后，胜出的小伙子迎娶了这位美丽的姑娘。

现在的藏族地区，押加比赛的开展仍然很普遍，节假日时各地都会进行押加比赛。农闲时，在牧场或田间，人们把背带或腰带连在一起，以游戏的形式练习或进行比赛。因为押加比赛的规则、设备较为简单，较好实现，加之又没有年龄和性别的限制，使得这项活动有广泛的群众基础，是一项易于开展的民族体育项目。

场地及器材

比赛应在平整硬质地面上进行。

比赛场地为长方形，长9米，宽2米。场地的丈量从界限的内沿量起。

界线：

比赛场地应有明显的标线，两条长边为运动员比赛限制线。各线宽均为5厘米，场地四周至少2米以内不得有任何障碍物。

中线：

连接两条边线的中点，画一条与边线垂直的线为中线。

决胜线：

距中线两侧各1.2米处，各画一条与中线平行的线为决胜线。

带子：

长6.5米，用红色绸缎(幅宽1.2～1.6米)制成。带子两端呈圆环形，圆环周长为1.0～1.10米。带子中间系一条可移动的、并有适当重量的坠条，作为判定胜负的标志。

护垫：

为长30厘米、宽15厘米、厚2厘米的海绵，以软布包裹后，固定在带子两端圆环处的受力处，用于保护脖颈。

标志带：

用于鉴别双方运动员的比赛绸带，标志带为两种不同颜色。