



西安体育学院学报

2001年 第3期

运动训练与竞赛

文章编号: 10012747 X(2001) 0320055203 文献标识码: A 中图分类号: G824^3

掷标枪中动作速度的作用及训练模式的探讨

周全富

西安交通大学体育部, 陕西西安710049

摘要: 决定标枪运动成绩最主要的因素是标枪的出手速度, 出手速度与运动员最后用力过程中发挥的动作速度密切相关。影响动作速度的因素有体质和技术两方面, 重视动作速度的训练和选材对提高标枪运动成绩有着十分重要的意义。

关键词: 掷标枪; 动作速度; 模式训练; 模式选材

The Function and Training of Operating Speed in Javelin

ZHOU Quan-Fu

Xi' An Jiaotong University, Xi' An, China, 710049

Abstract: The Most Important Factor Which Decides The Grade Of Javelin Is The Instant Speed When The Javelin Is Thrown Out. The Instant Speed Is Closely Associated With The Speed Which The Athlete Can Achieve In The Course Of Final Operation. The Elements Which Affect The Operating Speed Include Physical Quality And Skills. Considering The Training Of Operating Speed And Selecting Materials Has Great Significance To Improve The Grade Of Javelin.

Key Words: Casting Javelin ; Operating Speed ; Pattern Practice ; Pattern Selecting Materials

[\(文章全文 PDF\)](#)

收稿日期: 2000-11-13 修回日期: 2001年

基金项目:

作者简介: 周全富(19712), 男, 江苏溧阳人, 西安交通大学助教

版权所有 《西安体育学院学报》编辑部

主管单位: 陕西省体育局 主办单位: 西安体育学院 通信地址: 西安市含光北路65号 邮政编码: 710068

电话号码: 029-88409449 传真号码: 029-88409515 电子信箱: xtxb@xaipe.edu.cn 投稿网址: www.xaty.cb.cnk.net 网络地址: xaty.chinajournal.net.cn