

浅析业余体校少年足球运动员的生理、心理特点与训练

唐孝文

(云南省曲靖市麒麟区教育体育局少体校 云南 曲靖 655000)

【摘要】 本文采用文献综述法和现场观察法这两种研究方式,来分析一下目前少年足球运动员的生理特点和心理特点,同时并总结出这些特点来对运动员展开针对性的、科学的足球训练。

【关键词】 业余体校;少年足球运动员;生理特点;心理特点;足球训练

足球有着“世界第一运动”的称号,目前在全国体育界中也具有很大的影响力,同时也是目前国际上规模最大的一项体育运动。但是我国的足球运动水平十分不理想,这在短时间是提升不了的,唯有从少年儿童足球训练开始抓起,走体教结合、勤奋刻苦、科学训练的足球培养道路才可以有效提升我国足球的竞技水平。国内足球环境并不理想,这几年参加业余足球训练的少年儿童人数也急剧下降,为了可以培养出更多的足球精英,基层足球教练员要根据少年足球运动员的生理特点以及心理特点来展开训练,科学系统的安排训练才可以达到事半功倍的目的。

一、少年足球运动员的生理特点以及训练

1. 根据少年身体形态特点来展开足球训练

少年足球运动员普遍年龄都是在8-13岁这个范围,处于该阶段的孩子身体各个部位的协调性和灵活性都挺好的,而且对接受新鲜事物的能力也很强。但还要注意的,这阶段的他们正是快速长身体的时候,骨组织内水份和有机物质多,无机盐少,所以他们的骨骼硬度小、韧性大,不易发生骨折,但不注意很容易会发生弯曲变形、脱臼和关节损伤这些问题。所以,在刚开始的训练阶段中,教练要多点组织柔韧拉伸训练,先不要频繁进行冲撞训练,多点训练少年的灵活度,不练负重,前期训练多采用一球多人游戏的练习方式为主。

2. 根据少年身体机能特点来展开足球训练

处于少年阶段的孩子,其肌肉力量、肺活量、神经系统等这些方面都会发生比较大的发展改变。但是心血管系统和神经系统对心脏的协调功能还没有完善,心脏容积小于成年人。少年阶段新陈代谢旺盛、可塑性很强、身体机能恢复得也很快。在进行足球训练的时候,教练可以适当组织一些强度适中的耐力有氧跑步训练活动,还要结合立卧撑等上肢练习,这样有助于促进胸廓发育和增强心肺功能。比如说每个星期都安排一两次组队接力赛跑活动,每名队员完成1000米进行接力,胜利的小组就是5个立卧撑,失败的小组就是15个立卧撑,提醒学生在训练过程中要养成鼻呼吸的习惯。

8-13岁这个年龄段的孩子,是十分活泼好动的,正处于身体柔韧性、弹跳能力、灵敏度以及身体协调性等各项身体素质发展的关键时期。这时教练要记住不要只注重培养少年的足球专项技能,而是要注重少年各项身体素质的全面发展。7-11岁这个年龄段是速度素质、灵敏性、以及柔韧性快速发展时期,教练对这个阶段的孩子多点安排快速运球过杆、短距离快速折返跑等练习活动,适当对少年的肌肉力量、耐力进行训练。教练要控制好运动负荷强度与运动量,进而才可以更好的保障少年足球运动员身体的正常发育和身体机能的发展。并且还要加强对少年的身体姿态训练,避免出现脊柱弯曲变形的情况。

二、少年足球运动员的心理特点以及训练

少年时期是心理发展的快速时期,主要表现在身体上的“活泼好动”,教练员要抓住这一特点。将运动员分成三类的话:第一种就是会容易受到对手的情绪和水平所影响的运动员,他们往往都是遇强则强、遇弱则弱,但有时候也会发挥不好。这就需要教练员在平时训练中要善于组织水平能力相当的队伍来进行教学比赛,通过比赛来进行训练,在比赛的过程中要指导应用所学习到的足球理论知识、技术战

术,通过足球比赛来提升少年足球运动员的实战能力,提高他们的心理素质。在比赛练习过程中,不仅可以提高心理承受能力,还可以感受到集体运动的轻松愉悦的氛围,培养团队合作精神,所谓一举多得;第二种就是容易受到赛场情绪和观众影响的运动员。这类型的运动员在平时的训练活动中,应该选择边角复杂的环境进行。可以每个月安排一次观摩的教学或者比赛活动,邀请队员家长和同学来坐观众,假如此时观察到运动员表现异常时,教练员要及时对其进行心理疏导,调整好他们的心态,渐渐地去适应各种复杂的情况变化。第三种就是容易受到自己的身体状态、自我感知所影响的运动员。这类型的运动员都会非常在意自我感受,会给自己带来比较强烈的心理负担,会自己损耗心理能量。他们往往会在出现疲劳现象之前,就会觉得自己已经处于疲劳状态了,在对手也紧张的时候,他们也只会考虑到自己的紧张感,注意力不会放太多在赛场上,甚至是只停留在自己的心理活动世界里面,进而无法对赛场上的变化做出快速精准的反应。针对这种情况,教练员要及时发现并且对运动员进行心理知道,防止后期形成不正确的思维习惯,通过心理暗示激发斗志。教练员在平时的训练活动中要做到语言简练、富有启发性,示范动作要准确、形象逼真,提高运动员的认知能力。

少年足球运动员还不能够估计自己的力量和能力,心理控制能力也比较低,所以教练员在平时的训练中要时刻留意到队员们的身体机能和心理矛盾的适应程度,进而去把控制好运动量,避免出现伤害事故、不良的情绪反应。基层足球教练员要更加善于去培养少年运动员的感知能力、记忆过程的智力化。

三、在业余训练中需要注意的问题

目前我国还缺少一套完整的足球后备人才培养体系,可以引进国外的成功经验,完善这项体系。而身为一名基层足球教练员,也需要多点利用平时闲暇时间来进行足球锻炼活动,提升自己本身的足球技术的运用能力,提高足球专业技术,还可以多点参加足球比赛活动,从中提升自己的实践能力,并且可以知晓到新的比赛规则。除此之外,教练员还要积极收集有关的资料信息和数据,根据少年足球运动员们的心理特点和生理特点来鉴别其发育程度,制定针对性的训练活动,科学掌握每个年龄段中身体素质发展的特点和心理发育的变化期,这样才可以更好的保障少年足球运动员身体的正常发育和身体机能的发展,为他们将来的成才和实现远大的目标奠定坚实的基础。

总结

为了可以培养出更多的足球精英,基层足球教练员要根据少年足球运动员的生理特点以及心理特点来展开训练,在平时对少年运动员进行训练的时候,要仔细观察整个过程,发现问题要及时进行修整。

参考文献

- [1]刘显.足球射门角度的力学分析[C].第十一届全国运动生物力学学术交流会论文集汇编(摘要),2006.
- [2]刘超.运用“板块理论”对普通高校女子足球队训练阶段有效控制干预的研究——以内蒙古科技大学女子足球队为例[D].内蒙古民族大学,2014.
- [3]何斌.我国女子足球训练理论研究述评[J].四川体育科学,2012,(02).

汽车电控发动机常见故障的维修分析

涂静

(江西省九江市都昌中等专业学校 江西 九江 332600)

【摘要】 时代的发展和科技的进步带动了我国汽车制造业的快速发展,汽车制造也在朝着智能化、自动化的方向发展,越来越多新的电子控制技术被应用到了汽车的生产制造中。运用了电控技术的汽车发动机系统,在提高燃油环保性以及增强汽车驾驶安全性等方面具有着良好的优势。未来电子控制的发动机系统会进一步的发展。但随着发展,发动机系统的故障类型也越来越多,电控发动机系统相较于传统的发动机系统来说结构更复杂,对于故障的诊断以及维修也较为困难。本文就将根据汽车电控发动机系统的特点,研究发动机系统故障的诊断及维修的要点,并提出具体的解决策略,规范发动机系统的故障维修。

【关键词】 汽车;电控发动机;故障;维修

经济的发展改善了人们的生活质量,汽车也进入千家万户,人们对于汽车的性能性,舒适性和安全性也有了越来越高的要求。于是越来越多新的技术被应用到了汽车制造中,汽车的结构也日益完善和复杂。发动机作为汽车的心脏,是整个汽车结构中重要的组成部分。电控发动机的发展有效地提高了燃油效率,提升了汽车的安全系数,电控发动机的发展也是未来汽车发动机发展的重要方向。未来的汽车电控发动机也会越来越复杂,故障诊断和维修难度也会逐渐加大。所以我们需要对汽车电控发动机的常见故障进行良好诊断和维修进行研究,这对于汽车电控发动机的发展具有深远的意义。

一、汽车电控发动机的优势

科技和时代的进步带动了汽车产业的发展,汽车技术的重大飞跃,其中重要的标志之一就是发动机系统的电控化。电控化的发动机系统相较于传统的化油器发动机来说,具有更多的优点和优势。电控化发动机系统通过大量的电控元件组合,形成一个系统的整体,具有丰富的功能。电控发动机能够充分的节省燃油的使用,实

现在最小燃料下的良好运行。除此之外,电控发动机相较于传统的化油器发动机,经济性也更强,可操作性也得到了提升,这也是顺应汽车行业发展自动化,智能化的要求。但更高的技术也就意味着更高发动机系统的复杂性,这就对发动机系统故障诊断与维修提出了更高的要求。

二、汽车电控发动机常见的故障

1. 电子控制线路出现问题

由于汽车电控发动机采用的是电子控制的技术,所以在整个发动机系统中,各种元器件之间的导线是重要的组成部分。元件通过导线连接成一个功能整体,例如传感器,执行器以及电子控制器等。常见的电控发动机故障之一就是线路故障。如果汽车发动机在运行过程中某一线路发生故障,那么就会导致元器件之间的连接中断,造成相关功能的损失,例如传感器信号的丢失,会直接导致相关信号无法传输至ECU,意思要也无法将相关指令传输到执行器,导致发动机出现故障,无法正常运转,甚至可能出现严重的安全事故。造成汽车线路故障的主要原因有线路长期使

用的老化,以及线路的接触不良等等。

2. 元件的损坏或老化

汽车电控发动机是由多个元件共同组成的功能单位,如果汽车发动机中的某一元件出现故障,就会导致整个发动机的故障。发动机运行需要在一个合适的条件范围内,如果超出这一范围,例如长时间高温的运行,就会导致元件的损耗。当元件受损时,就会导致整个汽车发动机性能的下降。除此之外,如果没有定期对发动机进行清理,其中的污垢和灰尘也会对电子元件产生一些不利的影响,最终导致汽车电控发动机故障的发生。

3. 电子元件击穿

当电控发动机中的电子元件被击穿后,一般会造成功能线路的短路,被击穿的原因一般来说是不正常的电压或者是由于长期的过热运行造成的。在电控发动机中容易击穿的元件例如电容等,一旦被击穿就会出现汽车无法启动问题。

三、汽车电控发动机系统故障的诊断及维修要点

随着汽车工业的不断进步,目前许多汽车上都安装了故障自诊断系统,这个系统在一定程度上减轻了维修人员的压力,让汽车维修人员的工作更加的轻松便捷。但是,故障自诊断系统并不能对所有的电控发动机故障进行诊断,还是需要维修人员针对实际情况来判定故障情况。汽车电控发动机常见故障的诊断和维修要点主要是以下几点。

1. 当汽车电控发动机出现故障时,如果是单纯的机械故障,维修人员可以通过维修经验来进行故障诊断,采取合适的维修方法解决故障。

2. 当维修人员通过故障码来诊断电控发动机故障时,首先要将汽车发动机调整至待检状态,读取故障码前应该基本检查发动机,例如点火及怠速等进行相关的检查。维修人员要根据实际情况,针对不同的车型采用不同的科学的故障检查方法和步骤。有的汽车在进行检查的过程中,对于电气设备的开闭状态等都作了较为严格

的规定,因此在诊断维修过程中一定要严格遵守相关规定,保证汽车良好的维修。

3. 维修人员应该对不同车型的故障自诊断系统有充分的了解,掌握不同车型的相关资料,一般来说,维修人员应该对例如故障码的含义以及读取方式,电控元件的相关参数以及性能参数等有一定的了解,只有在掌握相关资料的基础上才能够做到准确的诊断和科学合理的维修。

4. 如果在汽车检测过程中没有专用的ECU故障检测器,那么可以采用通过万用表的方式进行检测。具体方法是通过万用表测量在ECU线束连接器以及电阻之间的电压。通过相关的测量数据来判断故障出现的位置以及原因。

5. 不同车型的维修资料不同,所以当维修人员在使用万用表进行故障检测的过程中,需要针对不同的车型采取不同的维修方法。不同车型的元件端子之间的标准电阻值不同,所以说在进行维修时要特别注意车型的维修资料和维修标准,这样才能最大限度的保证维修时的快速准确,防止人为损坏的发生。在对电子元件进行更换后,也要进行相应的测试,保证更换后的整个系统正确安全运行才能够完成整个维修过程。

综上所述,汽车电控发动机已经广泛应用于汽车生产中。电控科技的发展给汽车的使用带来了极大的便利,但同时也给汽车发动机故障诊断和维修带来了一定的难度。我们需要不断的学习先进的发动机故障诊断和解决方法,在实践中总结经验,为电控发动机的发展作出贡献。

参考文献

[1] 熊林伟, 赖波, 李亮涛. 汽车电控发动机的常见故障诊断与维修方法分析[J]. 现代信息科技, 2019, 3(15): 80-81.

[2] 吴亚明. 关于汽车电控发动机常见故障的诊断与维修[J]. 中小企业管理与科技(下旬刊), 2016(03): 292.

对加快推进我国社保卡应用问题的思考

杨丽华

(邯郸市人力资源和社会保障局 河北 邯郸 056000)

【摘要】我国的社保卡从推行以来,为我国的老百姓带来很多的生活便捷,尤其在养老保险及医保方面都提供了很大的便利。但不可忽视的是,在我国逐步推进社保卡应用的过程中,仍然存在很多亟需解决的问题。

【关键词】加快; 推进; 社保卡; 应用; 问题

1 推进社保卡应用中存在的主要问题

1.1 社保卡应用领域的广度不足

目前,我国的社保卡应用主要集中在医保方面和养老保险领域。虽然国家的直属部门已经明确出台了此领域具体实施政策,但由于各省份间存在自身资源造成的明显差异,这直接导致其影响了政策的正常实施。事实上,我国的社保卡发放工作和应用力度都出现了发展不均衡、标准不统一的情况,如在生育津贴、失业保险等社会保障中,仅有部分少数省份才进行了其他保障的推行。而在设计方向中,也存在包含电子凭证、信息记录等深层次细致功能尚未得到开发的情况。这也对金融部门与政府的通力合作提出了更高的要求。

1.2 社保卡具备的金融功能激活度不高

①社保卡激活的流程较为复杂。虽然社保卡是由人社部门统一发放的,但若想激活此卡的金融功能,就必须到银行柜台进行亲自办理;②人社部门与银行在挂失或补办社保卡的业务流程中存在较大差异。与银行卡不同,社保卡的挂失补办所需的手续更加繁琐,耗时也更长,同时,持卡人自身的思维惯性和主观认识普遍存在专卡专用的思想;③理财习惯可能与社保卡联名银行能够提供的业务存在出入,部分已激活的金融功能无法得到有效应用,也会给持卡人造成困扰。

1.3 用卡环境仍需完善

目前,没有充分发挥宣传的作用,去约束持卡人进行规范用卡。对群众用社保卡的宣传方式不够灵活,事实上不仅可以从正面宣传社保卡的使用基本知识和相关基本政策,还可以从反方面的违规用卡角度让持卡人了解合法、合规用卡的信息,以免由于违规用卡给持卡人造成不必要麻烦。同时,社会保险政策的执行力度不够,未能对社保卡的应用构建监管平台,加大对养老金和医保费用开销的监管力度。未能充分与银行机构进行联合,无法确定社保养老金及医疗报销等各类待遇的发放工作,缺乏对持卡人账户的行为进行监管。同时各管理部门缺少统一的稽查制度,对日常管理实现社保卡的全方位监管存在漏洞。

2 加快推进社保卡应用的主要措施

2.1 完善业务规程,逐步推进用卡

结合各地业务开展情况,研究确定社保卡在各业务领域中的具体应用场景和使用机制,在现有业务规程基础上补充完善用卡相关办法。制定全国统一的通用业务基础规程和用卡技术标准,确定跨省用卡业务模式。省级人力资源社会保障部门据此确定省内用卡业务模式,制定卡应用实施细则。新开展的业务,在起步实施时即应安排好业务办理的用卡模式;原有的业务,应从新服务人群起步,实现充分用卡;对原有的服务人群,可结合自愿选择、设置过渡期等方式逐步实现向业务办理的用卡模式过渡。

2.2 建设服务体系,完善服务制度

充分利用各级人力资源社会保障部门各类经办服务大厅等场地设立社保卡服务窗口,受理社保卡日常服务事项。各地应在各类经办服务窗口,结合业务经办,同步办理社保卡关联服务事项,有条件的地区应在街道社区等基层服务网点普遍开通主要服务事项。各级人力资源社会保障部门应充分利用合作商业银行

的服务网点和服务设施,开展联合服务,拓展服务渠道,畅通跨地区服务,具体服务事项及相关优惠政策由省级人力资源社会保障部门与合作商业银行以协议形式确立。探索建立即时发卡机制,切实缩短制发卡和补换卡周期,提升服务满意度。积极采用12333电话、互联网、自助服务一体机、移动应用等方式,创新社会保障卡电子服务渠道。制定社会保障卡服务规范,建成全国范围内统一、完备、便捷、优质的社会保障卡服务体系,为持卡人提供从社会保障卡申领、使用到注销全生命周期的便利服务,实现省内跨地不换卡,形成社会保障卡省内和跨省服务机制。

2.3 统一技术标准,升级应用系统

精心做好服务人群的信息采集、更新和共享,加快部省两级社保卡持卡人基础信息库建设步伐,实现全国联网比对查询。同时,加快各类业务管理和公共服务系统建设步伐,不断完善业务数据,新建系统要统筹设计并实现用卡功能,原有系统要按支持用卡的要求进行功能升级和接口对接,各类跨地区业务系统在建设时就要同步实现用卡接口开发。

2.4 广泛布设终端,完善用卡环境

在所有使用社会保障卡的物联网点广泛布设柜面和自助服务的读写终端,做好终端的入网管理,实现终端和后台业务系统的规范联接。全面建设省-市-区(县)-街道(乡镇)-社区(村)网络,特别要加快信息网络向乡镇(行政村)及基层医疗机构的联接。省级人力资源社会保障部门与合作商业银行实时联网,实现合作商业银行各类服务终端对社保卡应用的支持。逐步推进与其他政府部门的联网工作。提高联网的实时业务交互和数据交换能力,为社保卡应用提供安全、可靠的网络环境。

2.5 加强应用监管,保障应用安全

严格遵循全国统一规范,建立应用安全保障体系,加强社保卡、各类密钥载体、终端设备、后台业务系统的安全管理。加强对工作人员在社保卡操作流程、服务规范等方面的培训,制定社保卡应用的内部控制制度,规范社保卡信息读写操作。加强行政监督执法,严肃查处违规使用社保卡欺诈骗取社会保险待遇和社会保险基金的行为。加强人力资源社会保障部门与合作商业银行、协议经营的医院和药店间的联网安全,共同做好相关金融服务终端的安全保护。

结束语

社保卡是现代社会保障的基础工程,是广大城乡居民享有社会保障权益的重要标志,也是政府为老百姓提供便利服务的重要载体。发行社会保障卡是人力资源和社会保障事业发展的需要,也是惠民、便民服务的的重要举措。

参考文献

[1] 孙敏娟. 金融社保卡农村地区推广与应用研究——以江西省农村地区为例[J]. 农村实用技术, 2020(02): 34-35.

[2] 图妮妮吉力·吾布力. 社保卡的普及与现状调查——以广州市白云区为例[J]. 中国集体经济, 2019(07): 4-6.

[3] 邱勇. 对加快推进社保卡应用问题的思考[J]. 四川建材, 2017, 43(07): 246-247.