

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