

文章编号:1001-747 (2000)02-0041-04

· 运动技术与训练 ·

竞技性体操运动训练时间管理*

王文生¹, 李 涛² 丁 健³

(1. 北京体育师范学院 体操教研室, 北京 100088; 2. 北京理工大学 体育部, 北京 100041;
3. 北方交通大学 体育部, 北京, 100044)

摘 要: 以时间理论为指导, 并结合我国竞技性体操运动训练的现状, 提出了时间管理是竞技性体操运动训练时间效益的保证系统之一。进而探讨了竞技性体操运动训练时间管理的概念、应遵循的一般原则和时间管理的方法。

关键词: 竞技性体操; 运动训练; 时间管理

中图分类号: G832 **文献标识码:** B

Management of Training Time on Competitive Gymnastics

WANG; wen-sheng

(Department of Gymnastics of Beijing Normal college, Beijing, 100044)

Abstract: Acting the time theory of a guideline and combine by the situation of our country competitive Gymnastics, the writer finds out that time management is one of important factors for a reasonable and efficient training organisation. Basing on this, the writer also approaches the concept, the general principle and the methods of time management.

Key words: competitive Gymnastics; sports training; time management

1 竞技性体操运动训练时间管理的概念

竞技性体操运动训练时间管理是以运动训练时间作为对象的管理活动。或者说,他是管理者在充分认识运动训练时间的价值及其规律的前提下,运用科学的原则、手段和方法,正确分配各类运动训练时间,优化训练时序,追求运动训练时间质,积极开发与主动利用运动训练实践中的最佳时机,使运动训练时间的整体效益得到提高的全部活动的总称。

这个定义有三层含义:

第一层含义说明了管理的基础是管理者的时间观念以及对时间规律的认识水平。试想一个缺乏强

烈的时间意识与价值观念的管理者,怎么会重视时间的管理?

第二层含义指出了时间管理的方法学原理,即正确地分配训练时间、优化训练时序、开发与利用最佳时机等等。

第三层含义的目的,即使运动训练时间的整体效益得到优化和提高。

2 竞技性体操运动训练时间管理应遵循的一般原则

2.1 管理原则

现代管理理论的一个显著特征就是不但重视对有形资源的开发与利用,而且十分重视对人的智

* 收稿日期:1999-10-27

作者简介:王文生(1961-),男,陕西乾县人,北京体育师范学院副教授,博士。主要从事竞技体操的研究。

力、创造能力以及时间的开发和利用。有关研究也已证明,对无形资源的有效管理和利用的效果要大大超过对有形资源的管理和利用。

管理原则强调的是,对竞技性体操运动训练时间的管理是要通过采用预测、预控和计划等管理措施得以实现的。具体落实在竞技性体操运动训练时间管理中,就是要通过协调谁来练、何时练、练什么、练多久等等,使看不见、摸不着的时间资源转化为看得见、测得着的成才主体的竞技能力。

2.2 效益原则

效益原则是指在竞技性体操运动训练中所投入的培养时间应当以成才主体的贡献层次和贡献时间表示出来。该原则的核心就在于效益问题既是时间管理的出发点,又是时间管理的归宿。

竞技性体操运动训练实践经验证明,运动训练时间的投入量与成才主体的贡献层次和贡献时间之间并不一定呈现出一种确定的线性关系。这是因为竞技性体操运动训练时间效益取决于时间利用率和时间有效性的有机结合。因此,效益原则旨在使竞技性体操运动训练主体成员正确对待运动训练时间投入上的“多即是美”的传统时间观念和管理方法。原因在于运动训练的时间投入还存在着一个方向问题,这也是运动训练中为什么会出现无效训练或负效益训练的根本之所在。竞技性体操运动训练时间管理的效益原则提出的要求是“投入的时间要少、进步的速度要快、贡献的层次要高、高层次的贡献时间要长”。

2.3 最佳原则

最佳原则是指竞技性体操运动训练时间中蕴涵着不同的“能级层次”,所以在实施运动训练时间管理活动时,只有依据竞技性体操运动训练时机规律,及时地捕捉和主动地利用最佳时机进行训练,才能够以较少的时间投入获得理想的训练效益。

我们通过对竞技性体操运动训练时机的探索与分析得出,在竞技性体操成才主体的个体体育成活动中,运动训练时间中所表现出一定的“能级层次”。换句话说,我们通过对大量的实证材料进行的统计分析得知,竞技性体操运动员在初训年龄、专项年龄、创新年龄以及成才年龄方面的确存在着各自最为适宜的年龄段,即最佳年龄段规律。如果在这些年龄段内实施相应的训练,就可以较少的训练时间支出,取得较大的时间效益。

因此,及时地捕捉和主动地利用最佳训练时机进行相应的训练是竞技性体操运动训练时间管理必须遵循的基本原则之一。

3 竞技性体操运动训练时间管理的方法

现代竞技性体操飞速发展的客观实际要求运动训练主体成员必须树立起与之相适应的时间观念,具备科学地管理运动训练时间的知识和能力,大力开发时间资源,使等量的训练时间产生出更高的训练效益。为此在实施竞技性体操运动训练时间管理时,不但要遵循正确的管理原则,还必须掌握科学的管理方法。

3.1 时间管理目标法

时间管理目标法是指在预控的培养时间内,使成才主体达到所期望的理想目标的一种方法。该方法适用于运动训练施育主体的时间管理,其核心是必须在预定的训练时间内出效益而不只是行动。或者说,对于运动训练施育主体而言,珍惜时间、充分利用时间应该具体表现在运动训练时间效益方面。因此,时间管理目标法的关键在于目标的确立与训练方向的定位要准确。否则,投入的时间越多,浪费就越大。

以福建技巧队第三代男子双人的个体体育成事实为例,说明时间管理目标法的具体运用。

第一,培养时间的预控。我们在竞技性体操运动训练时机的研究中得出,技巧配合项目男子运动员首次获得世界冠军所需要的培养时间大约为 5 年左右。这就是说,福建技巧队第三代男双是从 1990 年开始专项训练,大约到 1995 年将首次获得世界冠军。这样可以将培养时间预控在 5 年左右(实际情况正好是 5 年培养时间,即 1995 年首次获得世界冠军)。

第二,训练方向的定位。既然世界冠军的培养时间大约需要 5 年左右,那么根据竞技性体操技术发展的周期更迭律,即大约每 4~10 年左右的时间将会产生一次重大的技术变革或技术革命。因此,第三代男双应该立足于开拓新的技术领域,因为由第二代男双开创的“高单臂侧水平”系列动作所引发的技术变革起自 1991 年。由此预计,大约到 1995 年将可能迎来新的技术变革。只有这样才可能使自己的训练方向不偏离技术发展节奏的规律,才可能取得优势地位。所以,第三代男双从一开始就应该将自己的训练方向定位在开拓新的技术领域,即开发“双重倒立”技术。

第三,动作质量的标准。竞技性体操运动训练实践经验表明,高难创新动作从开始学习到独立完成一般需要 1.5~2 年左右的训练时间,高质量的

成功用于比赛则可能需要的的时间更长。这说明, 一个高质量的难新动作要想成功地在比赛中发挥应有的作用, 并不是“一蹴而就”的, 是有一定的时间支出。福建第三代男双首创的“双重倒立”经过 2 年时间的磨练, 到比赛运用时已经达到可以停止 30s (比赛要求停止 2S) 的高标准。

第四, 时间效益的评定。正因为福建技巧队正确地运用了时间管理目标法, 使第三代男双以 5 年的培养时间作为支出标准, 现已在 4 年的贡献时间里夺得了 10 枚世界大赛的金牌, 1999 年他们仍是世界大赛男双冠军的有力争夺者。

3.2 时间管理信息法

信息是指具有新知识、新内容的消息、情报、指令等等。它主要通过符号(如文字、数据、图象等)、信号(如语言、有某种含义的手势动作等)等具体形式表现出来。

在当今社会, 信息作为一个反映物质世界的本质联系的最基本的概念, 已经渗入到人类社会生活的各个领域, 并与物质、能源并驾齐驱而成为现代社会文明的三大支柱。信息作为一个哲学范畴又具有一般方法论意义。信息方法不仅广泛地应用于各门科学之中, 而且在一些综合性科学领域中更是不可缺少的基本方法。

管理学是一门综合性学科, 与信息有着非常密切的关系。具体表现在: (1) 信息是管理工作的基础; (2) 现代化管理系统必须具有信息系统功能; (3) 信息反馈是现代化管理系统中非常重要的手段。

竞技性体操运动训练时间管理信息法, 就是通过信息流通系统获取信息, 处理信息, 使运动训练时间的利用率和有效性得到提高的一种方法。

时间管理信息法具体应用到竞技性体操运动训练领域, 主要表现在以下方面:

(1) 营造一个有利于强化时间观念的训练环境, 使人人牢记时间是一种最珍贵的资源。这是一种最常用的时间管理信息法。例如, 在训练馆里标明近期的参赛时间与奋斗目标, 意在提醒全体人员应有“时不我待”的紧迫感; “树榜样”, 旨在调动全体成员的内在驱动力, 使支出的训练时间量与训练效益真正统一起来, 等等。

(2) 了解动态、加强交流, 提高全训练系统人员的时间管理水平。及时了解和掌握国内外竞技性体操的发展趋势以及运动训练中出现的动向(诸如新动作、新教法、新器材等等), 使自己的训练方向具有超前性, 及时采取措施纠正训练中出现的

偏离现象; 加强交流, 则要求对在运动训练实践中取得的一些新体会和成功经验(如, 对规则的理解、对技术的新认识、对训练方法的新试验等等)通过定时和不定时的学术活动、共同训练等形式进行相互介绍与探讨, 以提高全系统人员对运动训练时间利用规律的认识水平。

(3) 注视各相关学科在理论、方法、材料等方面所取得的新成果或新突破对竞技性体操运动训练时间效益可能产生的积极影响, 对相关的研究和试验工作予以支持和协助。

3.3 “碎时串整”法

“碎时串整”法是指在具体分析运动训练时间结构的基础上, 将存在的一“边角料时间”有计划、有目标地“串整”起来并予以有效利用的方法。“碎时串整”法是竞技性体操运动训练主体成员在实践活动中总结出来的一种时间管理方法, 是提高与开发运动训练时间质的主要途径之一。

例如, 我国竞技体操教练员袁紫娟在“平衡木单臂倒立系列动作的开发与训练”中就充分地利用了每次训练课的“边角料时间”, 使训练课的相对时间利用率大大地提高了。其基本思路是:

(1) 瞄准了单臂倒立在平衡木项目上的发展地位以及该动作对引发后续难度动作发展的“辐射”基础作用。

(2) 现代体操训练的现实情况不可能使用整块时间专门练习单臂倒立(要练的技术动作实在太多), 要攻克它就必须更新以往的训练传统, 即“单臂倒立是一个需要花费多年功夫才能练成的‘功夫动作’”。

(3) 每次训练课的前、后时间还“大有利用的余地”。因为运动员刚进体操房训练时, 往往并不兴奋。但这并不影响单臂倒立的训练, 即使运动员打着呵欠也照样可训练, 训练完了也可以练。在此思路的指导下, 她用保持经常训练的“长线”串起了时间的“碎片”, 在丝毫没有占用正常训练时间的情况, 经过一年多的实践, 使组面的 6 名运动员不仅全部完成了单臂倒立动作(如“单臂倒立接希利夸尔”、“单臂倒立接希里瓦斯转体”等)

如果我们对竞技性体操运动训练时间的利用率和有效性进行一次科学的分析就会发现, 在现实的训练实践中还存在着许多“碎时”尚未被“串整”起来而白白浪费掉。因此, 在竞技性体操运动训练时间管理中, “碎时串整”法是一个行之有效且大有可为的时间管理方法。

4 结 论

时间管理是竞技性体操运动训练时间理论的一个重要组成部分,是运动训练时间效益的保证系统之一。因此,在实施竞技性体操运动训练时间管理时,既要遵循管理原则、效益原则和最佳原则,又要掌握科学的管理方法,如时间管理目标法、时间管理信息法和“碎时串整”法等。

本文在研究与撰写过程中,得到了北京体育大学陆保钟教授的悉心指导,在此表示衷心感谢!

参考文献:

[1] 田园等. 时间管理学 [M]. 北京: 中国城市出版社, 1997. 1.

- [2] (美) 彼德·弗·杜拉克. 有效管理者 [M]. 北京: 学苑出版社, 1998. 22-24.
- [3] 苏联体育院系教材. 竞技体操 [M]. 武汉体院编印组, 1979. 373-374.
- [4] 崔鸣周. 体操训练学部分问题探微 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1992. 5-6.
- [5] 高健. 减少体育训练的盲目性 [J]. 体操情报. 1990, (5).
- [6] 王雨田. 控制论、信息论、系统科学与哲学 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 1992. 326-330.
- [7] 徐国华, 赵平. 管理学 [M]. 北京: 清华大学出版社, 1998.
- [8] 潘劲松. 时间管理的诀窍—时间管理工程学 [M]. 沈阳: 辽宁科学出版社, 1996. 1

(编辑: 朱 恺)

(上接 40 页)

3 结论与建议

(1) 目前世界优秀足球运动员的平均身高为 180.4cm, 平均体重 75.6kg, 平均劳累尔指数 128.8, 平均年龄 27.6 岁。其中不同位置有所不同。除守门员的身高、体重、年龄均最大而劳累尔指数最小以外; 后卫球员的身高最高, 体重和年龄最大, 劳累尔指数最小; 中场球员身高最矮, 体重最轻, 年龄居中, 但劳累尔指数最大; 前锋球员身高、体重及劳累尔指数均居中, 年龄最小, 其劳累尔指数与最大值的中场球员基本一致。这些特征和其位置的特点相一致。

(2) 与世界相经, 中国运动员在身高、体重、年龄等方面都存在差距。其中身高差距最小, 体重及身体密度差距较大, 年龄的差距最大。这些方面的差距是影响我国足球运动水平提高的主要因素之一, 应采取有针对性的措施尽可能缩小。

(3) 欧洲强队身高、体重及年龄值等较大; 美洲和非洲强队虽有身高、体重与欧洲强队相比略有差距, 但身体密度居领先地位, 加上其民族特有的

弹跳和速度素质, 这是欧、美两强在对抗中相互抗衡的基础, 并是其各自技战术风格的重要的基础组成。相比之下, 亚洲强队存在着先天的身体缺陷, 年龄也显太小, 与之抗衡的基础条件有一定差距。

(4) 中国及亚洲的球队与世界水平在体重和年龄上的差距较大, 除种族和遗传因素造成的差异在短时间无法缩小外, 应该强化力量训练和对抗技术、对抗技能的训练。同时尽可能延长运动员的运动寿命。

(5) 在身高、体重、劳累尔指数等指标中, 中国和意大利联赛较接近。因此, 更应积极学习借鉴意大利甲级联赛的技战术风格体系, 争取早日赶上世界强队, 尽快形成“亚洲流”, “中国风”。

参考文献:

- [1] 中国 1998 甲 A 赛季各队阵容 [N]. 体坛周报. 1998-03-17.
- [2] 1997-1998 赛季甲 A 联赛参赛队平均身高和平均年龄 [N]. 球报. 1998-05-28. 第 7 版.
- [3] 1998 世界杯 32 强主力阵容 [J]. 体育画报. 1998 (2). 16-21.
- [4] 1997-1998 赛季欧洲联赛观赛指南 [N]. 体坛周报. 1997-08-19. 第 5 版.

(编辑: 许治平)