

艾森豪威尔矩阵在高水平运动员训练管理中的应用探讨

顾子晨

韩国西京大学, 韩国 首尔 02713

[摘要]高水平运动员往往因赛季、外部考核、临时任务等原因导致训练计划“重紧急轻长期”，进而引发体能基础、心理能力、技术要点等需长期积累的环节被削弱。如何在错综复杂的训练管理中提升训练执行力、避免短期倾向，是运动心理学家与运动训练学家需要解决的问题。艾森豪威尔矩阵作为一个基于“重要-紧急”维度的时间管理工具长期以来在管理学、决策科学等领域有诸多应用，其核心思想旨在帮助个体对“重要与不重要，紧急与不紧急”的事务进行分类排序，优化资源分配。本研究尝试将艾森豪威尔矩阵引入高水平运动员训练管理，以训练周期化的训练大周期-中周期-小周期框架为标准，对训练任务进行分类排序，强化训练中“重要但不紧急”的任务环节理念。结合国内外有关训练周期化、训练自我调节、注意控制与时间管理等研究，本研究提出“矩阵-时间管理-提升执行力”的训练管理理论，探讨其对高水平运动员训练中惰性消解、注意资源调控和远期训练目标提高的潜在影响。最后从实践可行性和未来研究角度对本研究进行分析，提供运动心理学干预和高水平训练管理的新视角和新方法。

[关键词]艾森豪威尔矩阵；高水平运动员；训练管理；周期化；运动心理学

DOI: 10.33142/jscs.v5i5.17650

中图分类号: G8

文献标识码: A

Exploration on the Application of Eisenhower Matrix in High-level Athlete Training Management

GU Zichen

Korea Seokyeong University, Seoul, 02713, Korea

Abstract: high-level athletes often prioritize emergency training over long-term training due to seasonal, external assessments, temporary tasks, and other reasons, leading to a weakening of physical foundation, psychological ability, technical points, and other aspects that require long-term accumulation. How to improve training execution and avoid short-term tendencies in the complex training management is a problem that sports psychologists and trainers need to solve. The Eisenhower Matrix, as a time management tool based on the "important urgent" dimension, has long been applied in fields such as management and decision science. Its core idea is to help individuals classify and rank "important and unimportant, urgent and non urgent" affairs, and optimize resource allocation. This study attempts to introduce the Eisenhower Matrix into high-level athlete training management, using the training cycle framework of large, medium, and small cycles as the standard to classify and sort training tasks, and strengthen the concept of "important but not urgent" task segments in training. Based on research on training periodicity, self-regulation, attention control, and time management both domestically and internationally, this study proposes a training management theory of "matrix time management enhancing execution" to explore its potential impact on the elimination of inertia, regulation of attention resources, and improvement of long-term training goals in high-level athlete training. Finally, this study is analyzed from the perspectives of practical feasibility and future research, providing new perspectives and methods for sports psychology intervention and high-level training management.

Keywords: Eisenhower Matrix; high-level athletes; training management; periodization; sports psychology

引言

竞技体育已成为影响运动成绩的关键因素之一，科学化训练是保障比赛成绩的重要前提。近些年来，随着运动训练学和运动心理学的发展，如何在既定的时间和精力前提下科学合理地分配训练内容、提高训练质量和效率，已经逐渐引起学界与一线工作者的关注。传统运动训练管理主要侧重于训练负荷的循序渐进与训练周期的设计，而在具体运用中往往会因为赛事进程、外在条件以及偶发事件的发生，导致训练内容的临时调整、训练远期目标被搁置的现象时有发生。这种“短视化”现象不仅降低了竞技水平的稳定性，也有助于运动员的心理负担和训练积极性。

在心理方面，运动员在多任务管理中会陷入“压力陷阱”，即有意识地去应对相对更加紧急、但无太大的重要性的任务，同时忽略了其他（在长远目标上更重要）的事项。这一现象表明当焦虑感、注意力有限、自我控制能力低下时，都会导致任务安排的失误。高水平运动员的“拖拉”心理及懈怠行为在他们之中也存在，在一定程度上影响他们的训练规律性，并有较大可能性对其竞技比赛发挥造成不利影响。

艾森豪威尔矩阵来源于管理学领域的时间管理法，美国总统艾森豪威尔最先提出并应用在教育、组织管理等领域，核心思想即是对“重要性-紧急性”二维指标进行判

断后,将任务按重要紧急类、重要不紧急类、紧急不重要类和不重要不紧急类4类来进行区别对待。艾森豪威尔时间管理法的意义在于督促个体做好任务定位,减少由外部环境和即期需求导致的高价值长期规划项目受阻状况。该方法若可以介入运动训练管理,并和周期化训练整体化设计和具体落实相结合,在心理和行为层面上优化训练落实是可行的。

本研究在评估艾森豪威尔矩阵的可能应用时,综合讨论了国内外关于训练周期性、自我调节和注意控制、时间管理和拖延行为的研究结果,认为引入心理机制-训练学框架模型的分析思路“以按优先级分类促进训练执行”是可能的,并尝试阐述该思路在训练中的应用,以帮助运动员抑制惰性、分配资源、提高训练有效性。本研究主要侧重理论总结和应用设想,是为了建立一个分析框架,为进一步的研究提供实证支持以及实际的运用探讨。

1 理论基础

1.1 周期化训练的结构框架

周期化训练是竞技运动训练的有效方法,它的基本含义是指:采用合理的训练时间划分与训练负荷安排,将运动员的机能水平和竞技能力状态在比赛的某些特定时期内达到最高峰。根据经典训练学,周期化一般可以划分为3种规模:即大周期、中周期和小周期。大周期以1年或1个赛季为训练周期,确定总体任务以及大周期中的主要阶段,中周期多以数周、数月为训练周期,根据竞技能力提高和完成阶段任务的特殊性来确定训练重点,小周期通常以周为训练周期,根据具体的训练方法来分解并控制负荷,以此来实现渐进、系统、有序地安排运动员的训练计划。周期化的功能在于有效安排运动训练的有序化、阶段化、渐进性,使训练行为与竞技目标同步,但在实践中常会因受赛期或偶然比赛安排及外界的干扰因素而影响原有计划的实施,难以始终如一地完成预期的训练目标,如何解决周期化训练带来的执行力和有序化问题,是现阶段训练管理者面临的重大挑战。

1.2 运动心理学中的自我调节与注意控制

高水运动员的训练和比赛中,除了体能、技术以外,可能需要同时进行心理控制和生活管理。自我调节理论认为个体需通过认知、情感和行为不断调整以使行为保持一致性和目标指向性,而注意控制理论则提出了在焦虑和高度的压力时执行功能受抑制,会忽略对长期发展有价值的任务,例如分配注意资源到事件或任务的结果而不是到实现目标的内容。对于比赛前的备赛,容易受到即将进行的比赛的安排,就可能削弱其体能训练和心理技能练习的累积。

1.3 注意控制理论的本土化研究

国内研究者也提出上述问题,即在上述压力模型中,对运动表现的影响可以用注意控制理论进行阐释。有研究发现焦虑会影响注意的资源分配,从而降低运动员在高压

度的状况下对任务进行加工。在近年来的研究中,注意力控制理论在运动情境中也逐渐得到验证,并衍生出以“压力—资源—注意控制”为核心的整合模式,为解释运动员的训练与比赛的认知表现出重要的作用。这对本研究提出的“通过优先级管理减少紧迫的事务干扰,保证远期的训练环节”具有重要意义。

1.4 运动员群体的注意控制特征

注意控制系统在人群应用中也有所差别,根据大学生和运动员两个群体的调查发现,状态焦虑对于大学生群体在完成的任务的效率与正确率上具有强烈的负面影响,而对于运动员这种效应并不突出,这个结果也反映在我们研究中运动员的时控策略与优先策略时,要考虑到运动员的任务熟练度与情境经验,不能借用一般人群的结论。

1.5 拖延行为与时间管理在运动中的意义

拖延并不仅仅存在于学业与工作中,在运动员训练中同样普遍表现。例如,部分运动员会延迟恢复性训练,或者推迟心理干预,直到出现明显问题才采取措施。拖延行为削弱了训练的连续性和系统性。相对而言,时间管理能够通过优先级划分和任务安排提升执行力,减少惰性与拖延。已有研究充分印证了良好的时间管理与较强的动机水平能够显著促进体育活动的参与与坚持。对于运动员而言,若能在训练任务中形成清晰的优先级判断,将有助于长期目标的实现。

1.6 时间管理倾向与训练拖延的关系

时间管理倾向和心理控制源的这种影响在训练拖延中通过时间管理起到中介作用,这已在大学生运动员的样本中得到证实。具有更高时间管理的运动者在降低回避性拖延和唤起性拖延的程度上要高于时间管理能力较弱的运动者。这一点从实证数据上表明了具有外部优先级的优先级工具应该内化在微周期的训练中,从而提高微周期的训练质量。

1.7 体育训练与拖延的双路径机制

体育锻炼延缓行为国内研究者提出了“管理路径”和“行为路径”的影响机制,健身运动可能通过改善时间管理倾向和自控力而间接减轻个体拖延的倾向,这与本研究提出的“矩阵通过排序可以让人区分轻重缓急,消除慵懒和拖延”的结果是一致的。

1.8 理论整合的必要性

运动心理学注重注意与自我调节对运动表现的影响;训练学理论中周期化构建了宏观—微观的层次结构,确保了运动训练的有效执行与落实,而时间管理研究是行为主体水平实现执行力、避免拖延症问题的办法之一。如果将三个理论拆散,必定会很难从根源上解决高水平运动员训练中出现的复杂问题,借助心理学机制、运动训练学结构与管理学方法将有助于进一步完善艾森豪威尔矩阵赋予训练管理的学理基础。

2 矩阵与周期化结合

2.1 艾森豪威尔矩阵的基本原理

艾森豪威尔矩阵以“重要性”和“紧急性”为两个核心维度,将任务划分为四类:重要且紧急、重要但不紧急、紧急但不重要、不重要且不紧急。其意义在于帮助运动员与教练员摆脱“紧迫感”,将训练重心能够更多的落实到长期价值的任务之中。对于高水平运动员而言,这一方法的引入有助于在训练计划中更为直观的确定发展目标,从而避免因临时赛事或客观原因导致的压力而忽视长期发展的现象。

2.2 矩阵与大周期的结合

大周期一般按照一年或一个赛季来规划,是对总目标和主要阶段的任务进行规划的最高层次。在大周期中使用艾森豪威尔矩阵的主要体现在确立训练任务的优先顺序。如专项体能、专项核心力量、心理适应性能力等,在短期内表现不明显,但对整个水平稳定、提高有着重要的作用,这些任务要通过矩阵分类做到在大周期的规划里不断去保障,不因比赛的临时安排而打折。

2.3 矩阵与中周期的结合

中周期一般为几周几月,负责完成某一阶段能力发展的任务,在这个阶段,矩阵可以协助确立阶段训练重心,在比赛准备阶段,战术训练多属于“重要且紧急”,而专项力量训练和补偿训练属于“重要但不紧急”需要持续进行,以此可以兼顾中周期训练对比赛任务的应对以及对长期能力发展的重视。

2.4 矩阵与小周期的结合

小周期一般以一周为基本单位,是落实具体训练手段与负荷调节的操作层次。运动员与教练员可在每周初制订“训练任务矩阵”,将训练与相关事务按四个象限归类。临近比赛的战术模拟应划入“重要且紧急”;恢复训练和心理技能训练则划入“重要但不紧急”;宣传或临时事务属于“紧急但不重要”;与训练无关的活动应排除在外。矩阵的应用使小周期任务更具条理,也减轻了运动员在心理上的负担,便于其集中精力完成核心任务。

2.5 矩阵对周期化执行力的补充

虽然周密的训练周有科学的划分,但在执行时往往会受比赛、外界干扰或不可预知事件等因素的影响而有所变更,给训练计划实施带来难度。艾森豪威尔矩阵作为一种工具,应用于外部因素,能够对训练计划的执行情况进行优先级排序,并帮助计划的优先级执行,有效提醒领导者做事不推诿、不拖延。

2.6 矩阵融入周期化训练的价值

艾森豪威尔矩阵与周期化训练整合可以优化大周期中突出总的训练目的,在中周期中体现阶段性的训练重点,在小周期中体现具体的训练安排。既可确保训练任务的连续性和阶梯性,又可增强运动员对任务的明晰性与可操作

性,为后期的运用研究与实践探索提供了借鉴。

3 应用设想

3.1 周训练任务的矩阵化管理

战术训练和体能检测作为比赛接近时重要且必须安排训练任务,按艾森豪威尔矩阵方法分配一周训练任务——重要且紧急,必须在时间要求下完成;力量训练、核心训练和心理训练为重要但不紧急,要持续进行;一些由外部环境要求的媒体任务、临时安排的会议都属于紧急但不重要;一些低效的社交和无意义的任务是不重要而且不紧急,如此一来将各项任务按重要程度进行分类,能给运动员心理上进行任务划分,不会被当前应急的压力所影响,可以确保完成训练任务。

3.2 训练日志与反馈机制的建立

矩阵要能够在实践中有持续的作用,应当与训练日志相关联。运动员可以将日常训练中对各象限内任务的完成在训练日志中记录下来;教练员通过日志的定期复检,并给予偏差性的反馈,不仅能够及时纠正运动员过于侧重于“紧急任务”情况,还能够提示运动员要填补“重要但不紧急”的长期训练部分。训练日志与反馈机制能够相结合,不仅是运用工具,更为动态化训练监控的手段。

3.3 心理干预与自我效能的提升

矩阵为管理学意义上的“分类”,同时又是精神意义上的“心理”。在运动员以“重要和不紧迫”为第二象限内容的训练习惯形成过程中,通过时间上的沉湎、累积,形成心理上的体验积累,对获得更佳训练结果的自信不断增强,减少拖延和焦虑,得到更多的持续投入自我调控动力。从外在的结构化管理到内在的自我管理,运动员的自我效能和自我管理增强。

3.4 体育训练与自我效能关系

已有研究表明,规律性的体育训练能够提升个体的情绪调节效能,并通过积极情绪体验促进训练的持续性。若在管理实践中引入艾森豪威尔矩阵,将“重要但不紧急”的任务纳入固定环节,运动员在完成这些训练内容时更容易获得正向反馈,进而增强坚持训练的信念与动机。这一过程不仅有助于身体机能的改善,也能强化心理韧性。

3.5 团队层面的协同应用

高水平运动员的训练不仅是个人任务的简单累加,更需要团队的统筹分工。在大周期、中周期的计划中,教练组可以运用矩阵明确不同阶段的重点工作。体能教练保证基础体能训练的持续性,战术教练指导赛前练兵、临战的实战任务,心理教练促进运动员长期化的心里技能训练。不同角色的分工合作有利于避免因单一视角带来的偏差,使得训练的管理变得更为整体、系统。

3.6 数字化与信息化的结合

除了管理方法和手段的信息化以外,矩阵管理也可以通过信息化的渠道,在训练的管理上给予加强。教练和运

动员们可以将工作任务进行分类在移动端上,在工作目标表中更新与修正训练计划,后台系统可以监控工作任务的分工及完成状况等,既方便了管理又便于后续的效果监控和科学研究的分析。

3.7 矩阵应用的实践方向

将矩阵分别应用在小周期任务管理、日志制度、心理调适、团队协作、数字化应用等方面,从而实现管理系统的逐步形成,便于训练落地,减少懈怠和拖延的影响,为稳定和提升运动员竞技状态提供保障。

4 可行性与展望

4.1 可行性分析

由于艾森豪威尔矩阵在水平训练时较为简单,无任何工具,可直接融入训练周期设计中。另外,在周期化训练中,时间等级及负荷控制也离不开负荷等级的划分,而矩阵中的优先级划分具有良好的可互补性,从认知层面角度来看,矩阵也可避免运动员处于注意力分散和过度焦虑的“紧急”陷阱当中,维护运动员更长远的目标意识。

4.2 潜在问题与局限

矩阵需要教练和运动员贯彻落实,缺少监管容易成为“走过场”,难以落实。另外,体育竞技训练任务存在较强的时效性和关键性,有些突发性竞赛或阶段性训练难以归入矩阵中,为此造成了障碍,更加关键的是对其效能的研究还没有较好的实证,只是在理论与设想上进行思考。

4.3 未来研究方向

后续研究可以按照以下方向进行:首先,进行实验研究,比较矩阵干预组与正常训练组在执行率、心理以及表现水平的差异;其次,进行矩阵与心理技能训练结合的探索,例如目标设置、意象训练、自我交谈等,从而形成系统的干预模式;最后,进一步开展矩阵的数字化在训练管理平台中的运用,采用数据跟踪、数据呈现对管理与科研的有效赋能。

4.4 周期化模式多样性与矩阵结合的启示

大周期-中周期-小周期延续和渐进的周期化发展已经形成共识,传统周期化与区块周期化不是取代关系,它们分别适用不同的阶段或群体,之间具有互为补充的作用,为矩阵的应用提供了启示,即矩阵在不同的训练方式下,均能为训练任务的动态排定提供依据,使训练具有延续性,又具有灵活性。

4.5 应用前景与研究启示

综上,在训练管理中运用艾森豪威尔矩阵是一种可行且实用性的尝试,具有一定应用价值,未来需借助实证研究和信息技术不断发展,大有可观前景。将理论和实践相结合不断地验证和完善,才有利于运动员长期持续发展和高水平的竞技能力提升。

5 结论

高水平运动员训练是身体负荷的积累过程,同时也是

心理调整和行为指导的过程。周期训练为计划的制定和负荷安排提供了科学依据,但在现实中的实施往往是受到赛事、外部事务、心理状况等不确定因素干扰而发生偏离和不足的,而艾森豪威尔矩阵提出了划分任务优先级的方法,在训练计划实施中,可以保证年度任务的实现;在训练阶段中可以平衡阶段任务与竞赛任务的开展;在小训练周期可以平衡训练过程中的具体训练内容的落实,在一定程度上,矩阵的应用可以理顺训练执行环节,并从心理层面化解了焦虑和拖延,提高运动员的自身效能感和专注力,同时,矩阵的理论应用目前还缺乏实证性验证,现有理论及实践均证实了其在应用上的价值。若将艾森豪威尔矩阵与心理技能训练、信息化手段相结合,相信对于高水平运动员的训练管理具有一定的指导性,也为竞技训练的发展提供科学与个体化的支撑。

【参考文献】

- [1]孙国晓.竞赛压力、注意控制与运动表现关系的理论演进[J].心理科学进展,2021,29(7):1122-1134.
- [2]彭凡.状态焦虑与转换功能:注意控制理论在运动员群体中适用性的检验[J].华东师范大学学报(教育科学版),2018,41(5):1090-1100.
- [3]张莉,王莉,李某某.时间管理倾向和心理控制源对大学生运动员回避性、唤起性训练拖延行为的影响机制研究[J].南京体育学院学报(自然科学版),2020,37(4):65-69.
- [4]尹贻锬.体育锻炼对拖延行为关系及生理机制研究展望[A].中国心理学会运动心理学专业委员会学术会议论文集[C].北京:中国心理学会,2021.
- [5]林新龙.周期化理论模式应用于年度训练計畫之比较探析[J].体育与运动研究,2024,46(2):33-45.
- [6]姜媛.体育锻炼与心理健康:情绪调节自我效能与参与行为[J].心理与行为研究,2018,16(4):570-578.
- [7]田麦久.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2013.
- [8]Lorenz,David S.Current concepts in periodization of strength and conditioning for sports[J].Current Sports Medicine Reports,2010,9(4):233-238.
- [9]Turner,Anthony.The science and practice of periodization:A brief review[J].Strength and Conditioning Journal,2011,33(1):34-46.
- [10]Young,Bradley W.On the self-regulation of sport practice:Current research and future directions[J].International Review of Sport and Exercise Psychology,2023,16(1):112-133.
- [11]Eysenck,Michael W.,Derakshan,Nazanin,Santos,Rita,et al. Anxiety and cognitive performance:Attentional control theory[J].Emotion,2007,7(2):336-353.
- [12]Derakshan,Nazanin,Eysenck,Michael W.Anxiety,processing efficiency,and cognitive performance:New developments from attentional control theory[J].European

Psychologist,2009,14(2):168-176.

[13]Codina,Nuria,Pestana,José V.,Valenzuela,Raquel,et al.Procrastination,academic stress and perceived competence in university students:Time management as a mediator[J].Frontiers in Psychology,2020(11):377.

[14]Kennedy,Daniel R.The illusion of urgency[J].Management Decision,2022,60(3):567-581.

[15]The Decision Lab.Eisenhower Matrix: Importance vs urgency[EB/OL].(2023-08-23)[2025-09-21].<https://thedeisionlab.com/reference-guide/management/eisenhower-matrix>.

[16]Latinjak,Alexander T.,López-Ros, Valero,Torregrossa,Miguel,et al.An integrative self-regulation model for sport and exercise[J].Frontiers in Psychology,2025(16):1583421.

[17]Platonov,Vladimir N.Periodization of sports training:General theory and its practical application[J].Journal of Sports Science and Medicine,2015,14(1):23-34.

[18]Codina,Nuria,Valenzuela,Raquel,Pestana, José V.,et al.Procrastination and exercise:The role of time management in physical activity behavior[J].Psychology of Sport and Exercise,2024(68):102609.

[19]Wood, Greg,Wilson, Mark R.,Hardy, Lew. Quiet eye training for soccer penalty kicks:Exploring transference of skill across tasks[J].Journal of Applied Sport Psychology,2011,23(4):375-391.

作者简介：顾子晨（1999—），男，汉族，江苏南通人，博士在读，韩国西京大学融合教育学院，研究方向：教育心理学。