

# 上海财经大学健美操队队长指南

队长最重要的职责是做连接教练和队员的纽带。

\*本指南所称队长，包括操队队长、副队长、经理等所有管理层学生。

## 一、队长守则

- 1、队长应该时刻遵守队员守则中的内容，并及时与教练沟通，确保操队各项规章制度符合操队现状和发展方向。
- 2、尽量完成队长指南中的内容，并在卸任时总结经验和心得，完善队长指南。
- 3、新队长由教练指定，副队长等其他管理层人员由队长指定。

## 二、背景知识

### 1、操队概况

上海财经大学健美操队是财大常规运动队之一，开展健美操、啦啦操、艺术体操项目的训练，参加表演和比赛，通常简称操队。

操队始建于 1993 年，隶属于上海财经大学体育教学部，是学校最早的运动队之一。

### 2、教练概况

操队最早由蔡颖敏老师和张燕老师创建，直到 2007 年顾雪兰老师来到我校任教，并替换蔡颖敏老师成为操队主教练。

顾雪兰老师是河南人，河南财经政法大学毕业，艺术体操运动员，毕业后任教于河南财经政法大学，后转为健美操教练，被评为河南省健美操项目带头人，2007 年转来我校，体育教学部三名教授之一。除了体育课和操队之外，还负责教师的科研论文管理工作，另外，2008 年起在新成立的上海财经大学浙江学院担任体育教学部主任及其操队教练，因此顾雪兰老师平时每周三四要到金华工作，其余时间在上海。

张燕老师是上海人，人称“张阿姨”，毕业于上海体育学院健美操专业，毕业后就开始在财大任教，曾与蔡颖敏老师创建了健美操队，2013 年又与蔡颖敏老师创建跳绳队，目前兼任财大跳绳队教练，与蔡颖敏老师关系甚好。在体教部兼任本科生教学秘书，体育课成绩、军训这类事情直接由张燕老师负责。

更多关于体教部老师的信息可以参见操队资产部分。

### 3、项目概况

操队最早只有健美操项目，2010 年啦啦操项目进入中国之后，我们开始接触啦啦操项目。2011 年开始连续三年，每年我们操队都有一名艺术体操运动员进队，因此参加过艺术体操的比赛，之后就没有

过，但不排除以后还会有。操队很偶尔的还会参加像国标或拉丁这种体育舞蹈类的表演和比赛。

## 操队可能涉及的项目分类

### 3.1 体操类项目

#### 3.1.1 健美操

3.1.1.1 竞技健美操，分为男单女单混双三人五人

3.1.1.2 有氧健美操，分为有氧舞蹈和有氧踏板

3.1.1.3 其他有氧操，包括但不限于徒手的有氧舞蹈(比如大眼睛)和各种轻器械健美操(比如旗子)

#### 3.1.2 啦啦操

3.1.2.1 舞蹈啦啦操，包括花球爵士街舞等风格的啦啦操，有集体项目也有双人项目

3.1.2.2 技巧啦啦操

#### 3.1.3 艺术体操

3.1.3.1 个人项目，包括徒手和圈球棒带绳等项目

3.1.3.2 集体项目，同样包括徒手和各种器械项目

3.1.4 其他体操类项目，比如排舞、节奏体语等等

3.2 舞蹈类项目，操队曾经和舞团一起参加过国标、拉丁舞的表演和比赛

## 操队可能参加的比赛的组织者及分类

### (1) 全国比赛

1) CSARA，中国大学生体育协会健美操艺术体操分会，简称两操分会，隶属于教育部，自 2012 年重组之后，组委会成员主要在北京。2013 年起每年举办比赛，包括 3.1 中除了 3.1.1.3 之外的项目。2013 年在北京，2014 年在成都，2015 年在杭州千岛湖，2016 年起健美操、啦啦操和艺术体操项目的时间和地点分开，健美操在千岛湖，啦啦操在珠海，2017 年健美操在千岛湖，啦啦操在鄂尔多斯市达拉特旗。

2) CCA，中国啦啦操委员会，隶属于国家体育总局，总部在南京，2010 年开始举办全国性的啦啦操比赛，包括全国啦啦操联赛，全国啦啦操锦标赛，全国啦啦操冠军赛，等等。项目包括 3.1.2 中的所有项目，以及全明星争霸赛(个人啦啦操和舞蹈素质的比赛)。

3) CAA，中国健美操协会，隶属于国家体育总局。每年举办全国健美操联赛等比赛。由于比赛历史比较悠久，规模大，难度大，操队从 2011 年开始就不再参加 CAA 的比赛。

### (2) 上海市比赛

上海市的比赛除了四年一届的上海市运动会的健美操比赛规格比较高之外，基本上都是由上海市健美操协会举办，包括上海市市民运动会、上海市学生运动会和一些有赞助商的市级比赛。一般包括 3.1.1 和 3.1.2 中除了 3.1.1.2 之外的项目。

关于这些比赛的资源详见操队资产部分。

## 三、操作流程

### 1、学期初准备

每学期的常规训练每周三次，从学期第二周开始，至学期最后一次比赛结束或大规模考试之前一个月左右。队长要在第一周确定本学期参加训练的老队员名单，与教练确认训练时间和地点通知全体队员。

队长要在学期初确定招新方案，在全体老队员的协助下开展招新工作，包括推送内容，宣传方式(只有微信朋友圈推送还是摆摊这类的)，收集报名信息，组织面试，收集成绩，确定拟录取新队员名单。

队长要在学期初通过教练或赛事网站中寻找可能的赛事，与教练确认本学期的赛事安排，通知所有队员。

## 2、常规训练

队长要提前一天或半天确定训练时间地点是否有临时变化，并通知教练及所有队员。对于请假的队员，要及时在签到表上标示出来。

训练时要带上签到表，及时进行签到，再次与迟到和缺席的同学确认时间，并在签到表上如实标示。带上装有训练音乐的 U 盘，训练时播放。

到场后确认好场地，如有冲突尽快协商解决，或联系张燕老师。准备好灯光、音乐。

教练在场时征求教练意见确定训练内容组织训练，教练不在时带领队员热身、拉柔韧、复习动作、练习素质和难度动作。

## 3、赛前训练

有比赛任务时，应该进行赛前训练。准备赛前训练时，根据参赛项目和队员名单，再次确定训练时间。赛前训练的时间至少应保证每个项目的队员有机会共同训练。可以组建单独的参赛队员的微信群，以便沟通和协商。

除了常规训练的流程，赛前训练应该更多安排复习动作和针对性的难度动作训练，并编排队形、层次、造型等。

复习动作包括动作位置和过程的准确性，动作幅度的一致性，动作时间的一致性，动作力度、发力方式，头和躯干动作以及表现力的一致性等等。

## 4、比赛之前

队长要随时关注比赛资源，比如赛事的网站、公众号，留意比赛的规程、报名表、补充通知、日程安排等，及时收集整理、通知队员。

教练确认参赛后，等待教练确定参赛项目和队员名单，同时收集所有可能参加比赛队员的姓名、学号、学院、身份证号、手机号等信息，以便报名、注册、联络、赛后评奖之用。

在比赛规程或补充通知中规定的报名时间之前提醒教练，再次确认参赛项目和队员名单，确认报名方式，比如填报名表发邮件或是在网上报名。所有信息确认无误后尽快报名，并通知参赛队员报名成功。

CSARA 的比赛报名前需要注册运动员的学籍信息，因此需要在报名之前联系教练确认队员名单及注册方法，将所有可能参赛的队员及项目进行注册。

如果比赛安排了联络员，要及时与联络员进行沟通，及时获取关于比赛的所有信息，并在必要时获取便利。

向参赛队员公布队长及教练的手机号，确保比赛期间联络畅通。不在上海举行的比赛，要尽早与教练确认出行方式，尽早购票。

确定比赛日程后，根据参赛队员实际受影响的上课的日期制作请假条，并找体教部李国伟老师盖章生效。详见操队资产部分。

赛前三天左右开始与教练确认参赛服装，确认参赛队员拿到合适的比赛服、比赛鞋、头饰、器械等。

确认队内有足够、合适的化妆品。最好准备一个音响，在赛场训练时可以放音乐。

## 5、参加比赛

比赛前一天提醒参赛队员准备好身份证、学生证、参赛服装、化妆品、有无恶劣天气等特殊状况、集合时间地点等信息。

如果学校安排车辆接送，要提前确认司机师傅联系方式备用，集合时将车辆信息通知参赛队员，尽早集合完毕。如果学校不安排车辆接送，则市内交通尽量选择步行较少的方案，并优先选择地铁出行。如果有单独出发的队员要提前确认，了解出发地点，明确与集体集合时间和地点。

整个比赛期间的所有发票等票据、秩序册等资料尽量全部保留，以备事后查询。

到达比赛场地后，首先联系组委会或到专门的报到场所报到，确认参赛信息，交报名费用，确认自选项目音乐，领取秩序册或出场顺序和餐券等资料，交校旗等规程要求的物品。CSARA 的比赛还要在报到时采集参赛队员身份信息，比如指纹和照片。

报到后到看台或指定地点等待比赛。如果时间允许，将个人物品安置好之后寻找合适地点进行训练，根据赛场情况排练进场、退场方式、出场示意动作、候分场所等。赛场训练时既要遵守比赛纪律、拥有大将风范，同时也要不惜一切争取训练时间和地点，满足训练需要。

条件允许的话，找队员或其他人帮忙拍摄在赛场训练及比赛的录像，训练的录像拍完要及时观看，有需要改进的地方及时处理。另外，比赛期间尽量找机会拍合影，可以是比赛前人少的时候在赛场拍摄，也可以赛后与获奖证书、奖杯合影留念。

如果赛程安排有试场地，则尽量提前确认时间、地点、时长，提前提醒队员准备好服装、器械，找人拍摄录像。试场地时优先对集体项目的队形、难度动作进行训练，如果需要跟音乐则要提前与放音处确认。

除了试场地之外，在早中晚非比赛时段，尽可能找机会在比赛场地进行更多训练，比赛场地是不可多得的最佳训练场所，所以要务必珍惜。

如果赛程安排有开幕式，则要配合组委会参加开幕式的彩排、训练，开幕式时尽量着装统一，穿队服或比赛服。但是开幕式不是必须的，必要时可以让部分队员不参加开幕式，专心准备比赛。

上场比赛之前，要确保参赛队员的随身衣服物品安置好，整理好身上的头饰、鞋带等可能影响发挥的因素。带领参赛队员热身，帮助大家调整心态，提振信心，让大家兴奋起来，并再次提醒大家注意场地标志等信息。

比赛期间留意相同比赛项目队伍的成绩，以便有所比对，必要时可以进行记录。通常在比赛结束后半天左右会在赛场张贴详细的成绩单，要拍照或者记录下来。如果有奖状、证书、奖杯或者比赛纪念品，要妥善保管。

比赛结束后，要确保所有队员全部归队，待颁奖仪式结束，提醒参赛队员整理好个人物品和领队派发的所有物品，集合准备返程。

如果赛程还安排有其他环节，可以根据实际情况与教练协商确定是否参加，前提是不影响参赛队员准备比赛。

比赛结束后，要负责收回比赛服装等操队资产，统计比赛成绩，撰写新闻稿。新闻稿可以参见<http://sports.sufe.edu.cn/1930/list.htm>

## 6、外出比赛

除了正常的比赛流程之外，到上海之外的其他城市参加比赛，要格外注意人身和财产安全。除了赛前要提醒，途中也要经常提醒和确认参赛队员的安全。

出发之前要提醒参赛队员关于参赛城市需要注意的气候、风俗等内容。提醒参赛队员在整个比赛期间尽量不要一个人单独离开队伍，尽量有人同行或告知队长。

往返的车票、机票要提醒大家妥善保管，并在使用之后尽快收回、保管直至比赛结束交给教练。

出发前要与组委会联系好接送站信息，到达比赛城市后，提前联系组委会安排接送站。证书、奖杯、发票等如果不能当场领取，要确认好地址以便邮寄。

提前确认到达比赛城市之后的行程，比如先报到还是先去酒店办理入住。入住酒店后收集房间信息，并与参赛队员共享。

如果有组委会安排的内容之外的比如聚餐、游玩等要与教练联络妥当并确认场所的安全。

## 7、操队凝聚力和操队纪律

队长要尤其重视操队凝聚力，凝聚力是训练效率和核心竞争力的保障。

队长要经常与教练、队员进行沟通，清楚各方的诉求、意见，及时对操队制度进行改进，提高操队凝聚力。

队长平时可以组织一些社交活动，或者调查队员对操队的看法等方式，增加队员的归属感和对操队的信心。

对于操队纪律，队长应该确保在正常情况下全体队员按照操队队员守则参加操队活动。遇到特殊情况时，队长可以根据实际情况选择执行或者不执行队员守则中的内容，但应该及时与教练沟通，或修改队员守则。

## 四、操队资产

### 1、服饰

操队有多套健美操、啦啦操服装、花球、比赛鞋及配饰物品，主要放在羽毛球馆、风雨操场、清真二楼操房及新体育馆。

很多老队员比赛之后还没有将操队的服装归还，队长要在每次比赛前确认比赛服装数量是否足够。

队长要负责在发放、收回服饰时做好记录，与场馆管理员做好交接工作。

### 2、队长 U 盘

队长 U 盘中存有训练音乐、比赛音乐、比赛视频和队形图等资料，队长要妥善保管，并在队长换届时

做好交接。

当有新动作资源时，队长要负责及时收集整理视频、音乐并做队形图放进 U 盘并在百度网盘上做好备份。

### 3、线上账号

操队有如下账号

126 邮箱

邮箱 [sufeaerobics@126.com](mailto:sufeaerobics@126.com)

密码 aerobicssufe

百度网盘

账号 [sufeaerobics@126.com](mailto:sufeaerobics@126.com)

密码 aerobicssufe

问卷网

用户名 [sufeaerobics@126.com](mailto:sufeaerobics@126.com)

密码 aerobicssufe

微信公众平台

用户名 [sufeaerobics@126.com](mailto:sufeaerobics@126.com)

密码 aerobicssufe

### 4、赛事资源

CSARA 官网为

<https://csara.pku.edu.cn/>

但服务器经常不工作

CSARA 的公众号“CSARA 两操分会”微信号为“CSARA2012”

CCA 官网为

<http://www.ccachina.org/>

首页的滚动消息和通知公告栏目会有关于 CCA 比赛的消息

CCA 的公众号“CCA 啦啦操”微信号为“ccachina001”

上海市健美操协会官网为

<http://www.shaga.net.cn/>

首页协会动态栏目会有关于上海市比赛的消息

上海市健美操协会的公众号“上海市健美操协会”微信号为“shsjmctxh”

### 5、体教部联系人

体教部的组织机构见

<http://sports.shufe.edu.cn/1908/list.htm>

行政事务主要由李国伟老师负责，比如请假条要盖章，李国伟老师负责保管体教部印章。现任体教部主任是吕季东老师，操队比赛报名表上领队的地方都要填吕季东老师。

场馆和服装由各场馆管理员负责。

李国伟老师和顾德平老师的办公室在体教部一楼

顾雪兰老师、吕季东老师和文红为老师的办公室在体教部三楼

其余老师的办公室都在体教部二楼

#### 常用联系人

顾雪兰老师办公室	65904629
顾雪兰老师手机	15921518278
张燕老师手机	13671880901
清真二楼操房	65903865
羽毛球馆	65904914
场馆王阿姨	18930103767
场馆周阿姨	13585917188
顾雪兰老师微信	lanzi474676
张燕老师微信	zhangyan0901
吕季东老师微信	lvjidadongshufe
文红为老师微信	mswhw777
顾德平老师微信	gudeping001
陈瑜老师微信	chenyuchristy

#### 五、队长职责整理

##### 1、参赛：

随时搜寻整理有关比赛、表演的信息

确定参赛名单

比赛报名

收集参赛队员信息

发放请假条

确定参赛出行方式、联系赛会接送

收集日程安排、出场顺序等信息

比赛报到

##### 2、纪律：

学期初确定老队员名单

学期初确定常规训练时间地点

训练前确定时间地点发训练通知

训练签到

确保队员执行队员守则

确认和发放各项福利

##### 3、宣传：

训练、比赛照片和视频记录  
招新工作  
比赛后撰写新闻稿  
增强操队凝聚力

#### 4、技术

必要时带领训练  
比赛期间携带便携音箱组织赛场训练  
赛前确定集训时间  
确定参赛名单  
收集各项目队员信息  
记录比赛成绩

#### 5、资产：

准备训练用 U 盘，训练和比赛时携带  
管理 U 盘及网络内容  
比赛服装的发放和回收  
比赛期间收集参赛票据、证书、资料

薛登科

更新于 2017 年 12 月 12 日