

上海财经大学健美操队新队员培训方案

大纲

一、操队的相关介绍

方式：通过文件或文本的形式进行线上培训

内容：操队、项目、组织和纪律简介

二、理论知识

方式：读文献写总结报告

内容：啦啦操和健美操的基础理论、动作技术和评分标准

三、基础训练

方式：现场训练

内容：基本姿态和健美操手位、啦啦操手臂动作、基本步伐

一、操队的相关介绍

1、操队简介

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、项目简介

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。现在，因为健美操项目的难度越来越高，所以目前新队员入队以啦啦操项目训练为主，有能力的同学逐渐接触健美操项目。

其中健美操的官方国际组织是 FIG（国际体操联合会 Fédération Internationale de Gymnastique 是体操、艺术体操、蹦床、技巧和健美操项目的官方国际组织，<http://www.fig-gymnastics.com/>），啦啦操的官方组织为 ICU（国际啦啦操联盟 International Cheer Union，<http://www.cheerunion.org/>）

全国级别的健美操比赛采用了 FIG 的组别设置，分为竞技健美操的男单、女单、混双、三人和五人集体，以及有氧健美操的有氧舞蹈和有氧踏板项目。全国级别的啦啦操比赛采用了 ICU 的组别设置，分为舞蹈啦啦操的花球、爵士、街舞等，以及技巧啦啦操（难度过高我队尚未涉及）。

3、组织简介

健美操队隶属于体教部，两名教练负责全部事务，由教师担任。学生管理层中，常设一名队长，对全部学生事务负责。下设参赛委员会、技术委员会、资产委员会、纪律委员会、宣传委员会，各委员会由教练、队长监督，由各委员会负责人负责相应事务。

4、纪律简介

健美操队队员应该听从教练和队长的安排，遵守《上海财经大学健美操队队员守则》、《上海财经大学健美操队外出活动纪律》、《上海财经大学健美操队纪律和福利细则》等由教练、队长和各委员会制定的规章制度。

二、理论知识

1.啦啦操的基础理论

2.健美操的基础理论

3.啦啦操的动作技术

4.健美操的动作技术

5.啦啦操的评分规则

6.健美操的评分规则

7.健美操与啦啦操的异同

三、基础训练

1.基本姿态和健美操手位

头、肩、躯干和重心位置

击掌和分掌标准、胸前击掌和侧下举分掌向前训练

握拳和并掌标准、上举握拳和侧平举并掌向下训练

花掌和抓掌标准、斜上举花掌向上和胸前平屈抓掌向下训练

手臂综合训练

2.啦啦操基本手位

3.基本步伐

弹动，开合跳，弓步跳，吸腿跳，后踢腿跑，弹踢