**健美操队活动总结**

2014年我校被命名为武进区体育特色学校（健美操 足球 射击 田径），健美操已逐步成为我校的优势比赛项目，从2009年以来，一直处于区、市前三名的水平，为学校争取了不少荣誉。这其中蕴含着教练员及一届届健美操队队员的智慧与汗水，也倾注了学校各级领导对健美操队的关怀与支持，健美操队是大家努力与扶持下茁壮成长起来的。

运动员大都处于四五六年级这个阶段，他们主要的任务仍然是学习文化科学知识，其次才是搞好训练，成为优秀运动员苗子。学习和训练都不能松懈，她们的担子不轻，担负起学习和训练的双重任务。我们在负责训练的同时，和学生的班主任老师，任课老师经常联系，相互交流学生的相关情况。因此，为了不影响学生的学习，我们的训练尽量利用课余时间进行，我们健美操队的训练可谓是见缝插针。在3—7月份的训练中，主要是利用课间操的时间，队员们各个认真训练，积极性很高，有一部分队员是自愿来参加训练的，显现出对健美操运动的热爱，在这种良好的外部氛围的推动下，三个月的训练卓有成效。

通过几个月的训练及参加了几次的比赛，我作为从头到尾具体负责的教练员，想谈以下几个方面的感想：

1.比赛成绩的取得来之不易，是大家齐心努力的结果，任何一项活动都离不开学校及各方面的支持和配合。

2.运动员水平的提高应着力于平时的训练，日积月累，逐年提高。

3.尽快建立运动梯队，形成新老交替正常化，减少短期行为。

1. 专业领域有待进一步探索，特别是我们教练员对健美操专业知识的拓宽，其中包括对运动员的选材、动作的编排艺术、音乐制作、比赛服装设计等领域的知识。
2. 加强与健美操裁判及他校健美操教练员的交流与学习，提高我们的训练水平，提高校队的运动水平。
3. 应加强运动员对健美操运动知识的了解，学习有关比赛规则及相关信息，有利于提高运动水平。
4. 应加强对运动员思想的教育，积极引导，努力提高运动员的吃苦能力，这将非常有助于运动水平的提高。
5. 学校需对健美操设施有进一步的改善，这样有利于减少学生的意外发生。

我坚信，我一定能在今后的舞台上跳出最绚丽的舞蹈，带领孩子们健康、快乐的成长。