

# Research on Applying Teaching Games for Understanding Approach to the Training of University Women's Basketball Team—A Case Study of Women's Basketball Team of Xi'an University of Technology

Nan Zhang<sup>1,\*</sup>, Manhua Li<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Sport Institute, Xi'an University of Technology, Xi'an 710048, China

\*Corresponding author. Email: bluenan1@126.com

## ABSTRACT

By literature and case study, this paper analyzes the results of application of teaching games for understanding approach to the training to solve the problem of players' low level, tight schedule and inexperience. The results of the research are as follows: the training efficiency techniques and tactics are improved; players learn about the basketball rules thoroughly; players can control the rhythm of the game better; the ability to analyze and solve the problem is developed; self-confidence is enhanced.

**Keywords:** university, training of women's basketball team, teaching games for understanding approach

## 新时期高校女篮训练运用“领会教学法”的探索研究 ——以西安理工大学女篮为例

张楠<sup>1,a,\*</sup>,李曼华<sup>1</sup>

<sup>1</sup>西安理工大学体育部, 西安, 陕西, 中国

<sup>a</sup>bluenan1@126.com

\*通讯作者

### 中文摘要.

采用文献法、实验法,针对高校普通组女篮队员运动水平较低、训练时间短、比赛经验少等特点,运用“领会教学法”到高校女篮训练中,实践证明在较短的训练周期内能帮助队员提高训练效率,快速提升技战术水平,全面了解篮球规则和裁判法相关知识,掌控比赛节奏以及更好更快的培养了队员分析问题、解决问题的能力,自信心也得到了提高。

**关键词:** 高校; 女篮训练; 领会教学法

### 1.引言

第22届中国大学生篮球联赛陕西赛区的比赛2019年11月在西安拉开帷幕,陕西省共有65所学校的111支队伍近2000名运动员、教练员参赛,人数为历年之最。西安理工大学在多年未参加女篮赛事的情况下临时组队参赛,由于时间紧迫,笔者根据队伍实际情况,运用“领会教学法”对女子篮球队进行了为期一个半月的训练,效果显著。队伍在二级联赛小组赛中三克强敌顺利杀入淘汰赛,取得了不错的战绩。球队不仅

出色的完成了组队时的任务,而且为“领会教学法”在运动队训练中的应用积累了宝贵的实践经验。

### 2.“领会教学法”的概念以及特征

“领会教学法”是英国体育学者邦克和桑普(Bunker&Thorpe)于80年代初提出的革新球类教学的一种思路,其基本指导思想是把球类运动的特点及战术意识,而不是技巧动作本身作为球类教学的重点。在教学中把教授学生领会篮球运动的特性与战术作为篮

球教学训练的突破口，并在教学中创造条件为全体学生提供比赛机会，以使每一个学生在比赛中都有表现自我的机会，并体验比赛带给自己的快感和成就感，从而提高了学生的运动自信最终不仅促进了学生运动技能水平的提高，而且在认识上对篮球运动的本质规律也有了一定的了解[1]。“领会教学法”其实是一个综合性的教学训练方法，如在篮球训练课上进行的游戏教学法、教学比赛法、教师的讲解示范法以及学习内容的练习法，还包括教学分组、分组教学等环节[2]。该训练方法侧重于学生对篮球运动比赛的领会和理解，就是在学习运动技能之前，先让学生参与设计好的比赛，使学生在实践中体会运动技能的重要性，从而产生有意义、有目的的学习，通过常规的运动技能教学，使学生充分认识到运动技能学习的意义以及价值所在，从而提高了学习动力与效率。领会教学法被广泛的运用到教学实践中还因为其有非常显著的特征：首先就是教学的开始是建立在学生已有的运动能力水准上的，是根据其水平设立的教学目标；其次是以学生整体性认知能力的发展为教学训练的主线，该方法强调的“战术意识”，实际上就是通过教学比赛使其比赛能力的整体性提高；最后是充分发挥学生的主体性作用。战术意识的形成和提高必须依赖于运动学习过程中学生个体的主观能动性，才能引导学生积极主动参与到体育项目中去[2]。此前绝大多数的研究主要是“领会教学法”的课堂教学效果，目标群体也是普通学生，而运用该教学法到学校运动队训练的研究并不多见，以下内容将对“领会教学法”在高校女篮训练中的实践进行深入探讨。

### 3.新时期高校普通组女子篮球运动员的特点

随着CUBA中国大学生篮球联赛的影响力越来越大，篮球运动也已成为高校校园体育活动一道亮丽的风景线。CUBA这个积极、健康、向上的体育品牌，吸引了越来越多的普通女大学生来到篮球场，为梦想而战。新时期高校女子篮球运动员有非常鲜明的特点：1，运动热情高，技战术水平低。高校普通组的女子篮球运动员都是通过正规高考进入高校的，在入学成绩上不能有体育加分，所以大部分队员在高中阶段很少打球或者不会打球，只是上了大学才开始系统学习和训练篮球的，其篮球技战术水平较低，但这并不能降低她们热爱篮球的热情：球衣、球鞋等运动装备一应俱全，每次训练都情绪高涨，没有教练时还经常自己组队练习，她们已把打篮球看成校园里的一种时尚。2，训练时间少，学习理解能力强。高校女子篮球队员都有自己的专业课学习任务，尤其是在理工院校其平时的学习任务是很重的，这就导致了她们训练篮球的时间和机会就会很少，在没有比赛任务的学期一周保持一次训练都很难了，好在她们都有较高的智商和较强的学习、理解能力，为提高训练质量奠定了基础。3，实战经验少，但有强烈的好胜心以及不服输的精神。高校普通组的女篮平时比赛机会很少，

几乎没有，所以一打正规比赛就表现的非常紧张，练的东西打不出来，没有自信，好在现在的女孩子都有一颗大心脏，一旦失败输掉比赛会很快恢复元气投入到下场比赛中，有不服输的精神。

### 4.运用“领会教学法”训练高校女子篮球运动员的优势

#### 4.1.“领会教学法”更容易使高校女子运动员建立起篮球比赛的整体概念

要在短时间内建立起篮球比赛的整体概念是非常困难的，尤其是在队员个人技术水平较差的前提下，强调队伍整体作战，多使用成熟的战术可能是取得胜利的唯一出路。“领会教学法”对队员篮球战术意识的培养，位置的移动及动作的目的性更为明确，更能让队员明白自己的职责，以及通过比赛明白自己位置上所需要的个人基本技术。领会教学法要求队员在不同的战术位置上进行更多的思考，提高她们的创造力，提升比赛中的行动力。运用领会教学法，侧重的是整体篮球战术的领会，注重队员之间的相互配合，在篮球训练的各个环节中体现战术，反复强化学生的战术意识。根据我校女队员的身体特点，我们专门设计了边线球战术、底线球战术以及防守战术等适合她们的战术打法，在反复的练习配合中，不断强化，队员更容易体会到集体的重要性。同时，篮球比赛的一个重要部分就是篮球规则和裁判法。利用领会教学法进行篮球训练使用了大量的篮球游戏以及正规的比赛形式，使队员能够了解、熟知篮球的规则以及裁判的判罚尺度，随后在激烈的比赛中能逐渐把握好身体接触的尺度，有理有据的与裁判员讨论场上的问题，巧妙利用规则赢得比赛的最后胜利。

#### 4.2.“领会教学法”对高校女篮运动员的基本技能的提高更具有针对性

当前高校普通组女篮的训练，由于训练时间有限，还要有成绩上的要求就必须找到一个有别于传统的、更高效的训练方法。“领会教学法”多以教学比赛作为主要内容，在比赛中提高队员个体的基本技术以及合理运用技术的能力。这样队员在练习基本技能时，就明白了为什么要练这个技术，学习的目标就很清晰，学习动机也就比较明确[3]。运用领会教学法后队员对篮球基本技术的实战运用能力也得到大幅提升。如在教学比赛中队员控球的能力明显提升，由原来的害怕防守变成敢于运球敢于突破，能有目的有意识地选择合理的技术动作进行对抗。在实际训练中为了较快的形成战斗力，我们针对前锋、中锋和后位所要掌握的基本技术进行了分类，找出一些适合位置、适合队员的关键技术动作有针对性地进行强化练习、反复

练习,使队员能够较快的适应篮球场上的自己的位置,较快的形成正确的篮球动作技能,并使其在激烈的比赛对抗中能按照正确技术要领,灵活、熟练地完成技术动作,为球队获胜发挥出了他们的作用。由于“领会教学法”的路径是在比赛中发现问题,在训练中解决问题,所以能够实现队员个体化、针对性的训练,这种训练方法不需要每个人都练所有的技术动作,大大节省了训练时间,训练效果明显。

#### 4.3. “领会教学法”能够增强高校女篮运动员的自信心

“领会教学法”重视的是队员集体配合的能力,篮球运动是一项攻防兼备的集体项目,在比赛中靠着集体的力量,才更容易进球得分。尤其是对于普通女大学生来说个人能力水平不高,要想在比赛中获胜,团队作战是必须要重视的。领会教学法以战术技巧为教学重点,以多个固定战术为基本,在大量的教学比赛、模拟比赛、校外友谊赛中不断磨练,在实战训练中强化学生的对抗意识和竞争意识,其自信心不断得到加强,阅读比赛的能力也得到显著提高。“领会教学法”的思路就是引导队员更加积极主动地投入到篮球训练中来,在训练中寻求快乐找到自信[1]。同时也能充分激发队员的判断力和创造力,使其在球场上充满想象力和活力,技战术运用合理高效,篮球运动水平整体获得提高。拥有自信还表现在女篮队员在面对身体素质 and 运动能力比自己强的队伍时,利用积极的跑位,严密的团队防守以及顽强的拼抢精神打败对手时眼睛里流露出必胜的信念以及对更好成绩的向往。

#### 5.运用“领会教学法”训练高校女子篮球运动员的实际效果

运用“领会教学法”训练我校女子篮球运动员一个半月,按十二名队员的特征为其设计出多套进攻和防守战术,每次训练都要多次在比赛对抗下反复练习,对于各个位置所需要的关键技术也在训练中强化练习。在这种高压持续训练下,我校女篮队员的位置感觉,战术意识和拼抢意识都有很大的提高,在随后的比赛中多次利用灵活的战术和关键技术胶着的比赛中小比分险胜对手,表现出极强的获胜欲以及较高抗压能力。最终这支队伍在初次参加CUBA联赛就获得了令人满意的成绩,这和运用“领会教学法”进行训练是分不开的。

#### 6.结论

“领会教学法”非常适合训练高校普通组的女子篮球运动员,她从实际出发,以队员已有的篮球运动能力水平为基础,充分发挥队员的积极性和主动性,

以队员整体性认知能力的提高为教学训练的目标。运用“领会教学法”训练的整个过程都以教学比赛为主线,实际上遵循的是队员篮球运动能力的一次次磨练,训练效率高,训练效果好。

#### REFERENCES

- [1] Zhang Nan. Experimental Study on Applying Teaching Games for Understanding Approach to the Teaching of Basketball Specialized Course in Colleges. *Journal of Xi'an Institute of Physical Education*, vol.20, pp. 90-93, 2003.
- [2] Li jie. The research on the connotation and characteristics of teaching games for understanding. *Journal of Sports and Science*, vol. 38, pp. 42-48, 2017.
- [3] Wegner D. M., Erber, R., & Zanakos, S. Ironic processes in the mental control of mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 65, pp. 1093-1104, 1993.
- [4] Schumann P L. A moral principles framework for human resource management ethics [J]. *Human Resource Management Review*, vol.11, pp.93-111, 2001.
- [5] Judith E., Karen E., & Bonnie L. Foundations for the Learning and Instruction of Sport and Games [J]. *Journal of Teaching in Physical Education*, vol.15, pp. 399-417, 1996.
- [6] Zhang yan. Competition Training Method in University Basketball Tactic Teaching [J]. *Journal of Luoyang Normal University*, vol. 28, pp. 97-101, 2009.
- [7] Bunker D, Thorpe R. Model for the Teaching of Games in Secondary [J]. *Bulletin of PE*, 1982,18(1):5-8.
- [8] Fort R, Lee Y H, Berri D. Race. Technical Efficiency and Retention: The Case of NBA Coaches [J]. *International Journal of Sport Finance*, vol. 3, pp. 84-97, 2008.