

### 专题 20-8-3：把握“学、练、赛”的特点

大家好！组织好“学、练、赛”要走出误区，提高实效，要把握“学、练、赛”各自的特点，有哪些特点呢？

“学”是由外而内，从外界获取知识、技能与方法的过程。主要来自教师的“教”和学生自学。确保学要正确积极，否则，难以达到理想效果。基于此，“学”重点强调对外部信息的精准获取。

“练”是自我主导，通过身体不断体验，强化练习，能够熟练掌握技术动作，并达到自动化，“练”要持久，刺激量与强度不够难以掌握和自动化。基于此，“练”强调对正确技术的持久实践。

“赛”是向外展示，把练习获得的技能等通过赛展现出去，赛的目的要明确、形式要多样、结果要反馈，通过“赛”检验学练效果，促进人格健全。基于此，“赛”更加强调巧抓时机组织合理。

好了，就到这里，下期再见。