gino艾诺体检 Health Checkup 六安唯一专业健康体检机构 热线：0564-3684119 地址：新安大桥恒大御景湾西门28栋3楼

《村规民约》里见生态变迁

新华社记者 李平 岳德亮

金秋时节，走进浙江省安吉县双一村，翠竹漫山遍野，穿村而过的小溪清澈得可倒映人脸，矗立在小溪旁边的两份《村规民约》引起了记者的注意。

看到记者认真观看《村规民约》上的内容，双一村党总支书记朱学星说，两份《村规民约》一份是1983年制定的，一份是2018年制定。两份《村规民约》虽相差35年，但一脉相承爱国爱党、促进乡风文明、保护生态等内容。其中持续强调生态保护、与时俱进塑造绿色生活方式是双一村《村规民约》的重要特色。

在1983年《双一大队村规民约》中，记者看到这样的生态保护内容："加强山林管理，节约用竹用木。搞好护笋养竹，偷挖冬笋、小笋，罚款1至10倍。毛柴不准出卖送人，公路、村内风景树不得砍坏。严禁药鱼、炸鱼、丝网捕鱼……"

曾参与制定1983年《村规民约》的村民朱岳明说，新中国成立前，他们村是一个"烧炭村"，森林覆盖率不到40%。可谓远山荒，近山光。新中国成立后，通过不断植绿种竹等，到上世纪70年代末，全村森林覆盖率达到70%。

"更重要的是，漫山遍野的翠竹成为村民们吃饱肚子过上幸福生活的源泉。"朱岳明说，通过发展竹产业，上世纪70年代，双一村村民顿顿吃大米、家家有辆自行车，村集体还自筹资金建设140余套住房解决部分村民住房难题等。因竹致富使得竹资源保护顺理成章地写进了1983年版的《村规民约》。

转眼到2000年以后，随着化肥农药除草剂使用量的增多，村民们发现穿村而过的小溪鱼虾少了，山上的兰花和杜鹃花枯萎了……为此，一些村民不成文地约定减少化肥农药除草剂的使用量，但村民间局部口头的约定，难以有效地监督执行。

"我们根据新形势，将'禁止使用草甘膦等化学除草剂，在小马坑水资源区域禁止使用化肥'等内容写进新版的《村规民约》。"朱学星说，经过几年努力，双一村实现了农药和除草剂的零使用、化肥的零增长。

近年来，安吉县在所有农村全面推广垃圾分类，分好垃圾成为安吉县农民的新时尚。"为实现高水平生态文明建设，在原有生态保护内容基础上，2018年的《村规民约》又新加了'生活垃圾分类入桶处理，垃圾不落地'等内容。"双一村村主任李为民说，通过垃圾分类资源化利用，全村垃圾总量比过去减少30%以上。

利用好山好水资源发展民宿旅游的村民李训卫说，他们村的《村规民约》因制定前进行了充分地讨论修改，制定后的《村规民约》都能有效地贯彻执行，而集合村民集体意志的《村规民约》奠定了双一村绿色发展的基础。

据了解，1983年制定的《村规民约》让双一村森林覆盖率提高了20%，2018年制定的《村规民约》让双一村迈入了垃圾精准分类、全村垃圾零增长的新时期。

"绿水青山正转化为金山银山。"朱学星说，依托竹制品加工、门面出租、乡村旅游、矿泉水产业等，2019年双一村集体收入有望达到330万元，村民人均可支配收入达到3.8万元，制度护绿让双一村民享受着绿色发展的红利。

（新华社杭州9月26日电）

"愚公移山，改造中国"

"愚公移山"，是一个在中国流传几千年的寓言故事。1957年10月9日，毛泽东读到一份讲述山东省莒南县厉家寨通过整治土地、兴修水利、科学种田，使粮食产量大幅提高，全村面貌焕然一新的报告，挥笔写下了"愚公移山，改造中国，厉家寨是一个好例"的批语。

"愚公移山，改造中国"，为这个伟大精神所感召，中国人民抒写了无数重整山河的壮丽诗篇。特别是在20世纪60年代初的困难时期，全国人民面对极端困难的考验，展开了一场同自然灾害和物质匮乏的斗争。山西省昔阳县大寨村群众自力更生、艰苦奋斗和河南省林县（今林州市）人民开凿红旗渠、重新安排山河的壮举，是其中的杰出代表。

大寨，位于山西省晋中太行山麓海拔1000多米的山区。这里自然条件恶劣，土地贫瘠。大寨人在党支部的带领下，苦干、实干、拼命干，从1953年开始，用五年时间，改造了全村七条大沟，把深沟变成了良田，被誉为"全国农业战线的一面红旗"。1962年，在全国大灾和严重困难的年景下，大寨粮食亩产高出同县平均产量530斤。

河南省林县位于太行山东麓，自古以来就严重干旱缺水。林县人民在县委带领下，大胆设想引漳河水入林县，"重新安排林县山河"。1960年初，3.7万名林县群众开始向太行山开战。经过五年苦战，1965年4月5日红旗渠总干渠通水。随后用了七八年时间，进行支渠配套、总干渠加高加固，直至1974年8月，红旗渠全部竣工。红旗渠被誉为"人造天河"，对当地经济和社会发展做出了巨大贡献，至今仍发挥着积极效益。

（新华社北京9月26日电）

34载：跨越血缘的母爱

（上接一版）她又拿出来家里舍不得吃的鸡蛋，蒸了蛋汤，一口一口地喂下去。就这样，孩子慢慢恢复体力，醒了过来。在哥哥姐姐们的怀抱里，安安静静地看着他们，不哭不闹。王绍珍看到孩子这么乖，不吵人，特别心疼，就决心把她收留下来，抚养成人。

由于当时的计生政策，王绍珍也很担心，她抽空找到镇里领导，说明情况，请政府安排。寒冬腊月，镇里也没法安置，镇领导看到她人心善，就说：干脆你先代养着，等找到孩子父母再说吧。

王绍珍想到孩子可怜，也就没有多说，回家了。

从此，王绍珍除了在外做活，在家里养猪、做家务以外，又多了一个任务，照料这个捡来的孩子，她给孩子取名字叫送文。寓意孩子是别人送的，更希望孩子长成一个有文化的人。她把送文当自己亲生孩子一样养着，甚至比自己的亲生孩子还格外细心。她知道孩子不幸的命运，所以更周到，更耐心。没有奶水，就自己磨米粉；没有襁褓，就把自己的衣服改了，做成孩子的小被褥。如果实在太忙了，就让自己的孩子抱着。送文也格外乖，从不哭闹，吃了睡，睡了吃。王绍珍也很放心。

冬天过去了，春天来了，不知不觉，送文到家已一年多了。王绍珍发现孩子还不会走，吐字发音也不清晰。可是家里实在太忙了，她也顾不上多想，总想着孩子会在自己抚养下，慢慢地长大，一切都会好起来。

一天，有个邻居好心地提醒王绍珍：这孩子不是有病吧？一语惊醒了她，她把事情从头到尾想了一通，心里非常紧张。王绍珍连忙带孩子到县医院作全面检查。医生说，孩子是先天性脑瘫，还有间歇性癫痫症。不能坐，不能站，不能说话，不能独立生活，最多只能活三五年，吃喝拉撒还都要别人照顾。

医生的这些话，对王绍珍来说无异于晴天霹雳，她几乎要崩溃了：家里有做不完的活，三个孩子嗷嗷待哺，要人照顾，老伴要挣钱养家常年不在家，自己还要养猪、养蚕、种菜、做家务……哪来的时间成天照顾这个孩子呢？

周围的亲戚邻居都叫她把孩子送到政府，莫给家里添麻烦。她内心里也很纠结，一方面是家里实在太穷了，没有能力给送文看病，二来家里事多，真是无法专心来照顾这个生活不能自理的孩子，还有计划生育政策，也让她心里有担心。她惴惴不安地找到政府有关部门，说出自己的困难，也说出送文的病情。政府有关部门在调查情况后，也为难。因为一时找不到弃婴的父母，只好仍然委托王绍珍先代为抚养，照顾孩子生活，先度过眼前再说。

善良的王绍珍理解政府的难处，二话没说，转身离开了。她也担心这样的一个孩子，如果送到不细心的人家，很难活下去。既然自己也带了这么久，先坚持一下，等找到孩子的父母再说吧。

没想到，这一坚持，就是33年。

从此，王绍珍更忙了。在外做农活，回家烧饭、做菜，为一家人洗衣，做家务，还要给孩子喂饭，有时把这些事都做完了，才有时间扒一口凉饭，然后急匆匆下地做活。平时就哥哥姐姐们照顾送文，把她放在摇篮里，只要王绍珍自己有空了，就椅子拦着让她学走路。为了给孩子增加营养，家里的鸡蛋不卖了，留给送文补充营养。晚上做完家务，安置好孩子，再烧一锅热水，把送文洗干净。等她睡着了，自己才能拖着极度疲倦的身体上床。

有了钱就买药，遇到懂医的人，就问各种秘方。为了照顾送文，王绍珍不知道吃了多少苦，受了多少累，她心里也后悔过，但是依然精心地照顾着送文，心里期盼有一天，孩子健康长大，成为一个正常人。这样精心照顾了几年，送文终于能开口会叫妈了，那一刻王绍珍心里格外开心，比吃了蜜还甜。

虽然送文能说简单的话了，但是她的生活基本上还是不能自理。为了照顾送文，王绍珍不能做小工了，也不能在外做活，家里生活格外困难。为了生活，她狠心地把初中刚毕业的孩子们都送到外地打工了。家里人少了，事更多，照顾孩子的事全都落在自己身上，因为间歇性癫痫病，送文身边基本不能离人。一旦病发了，就会扑通一下倒在地上，不醒人事。

穷人的孩子早当家。在王绍珍的教育下，外出打工的孩子们牢记做人要厚道，做事要踏实，处事吃得亏的家教。他们知道父母不容易，也知道家里负担重，在外格外地吃苦耐劳，得到老板的欣赏，从普通的打工仔，慢慢发展、成长，有了自己的事业和成就。儿子漆波的事业发展越来越顺利，项目需要人帮忙。老伴和其他几个孩子都去帮忙做事，只有王绍珍留在家里，照顾漆送文。

30多年来，王绍珍几乎就没有离开过家。在王绍珍的精心照顾下，现在送文的病情缓解了很多，能说些简单的话，基本能做简单的交流，还能看电视，也学会了自己吃饭。虽然这些是几岁孩子都能做到的事，但对于送文来说，已是很不容易了。

孩子在外面都有自己的工作，事业兴旺，他们依然把送文当作自己的亲妹妹一样关心，时常给她买药，买衣服，买吃的东西。在王绍珍的影响下，几岁的小孙子也学会了帮奶奶一起照顾姑姑，帮她倒水，扶她走路，帮她传话，拿东西，做她的小拐杖。

三十多年来，家里在她身上花了数不清的钱，虽然没有完全治好，但是情况比当初要好多了。连医生都说，这就是一个奇迹，没想到能恢复得这样好。

现如今，最让王绍珍放心不下的，是自己年纪大了，身体也不好，还能照顾她多久？以后怎么办？这个疙瘩缠绕在王绍珍心里，解不开。大儿子漆波跟她说："你放心，即使你不能照顾送文，我也会请个保姆，把她像亲妹妹一样，照顾得好好的。"

儿女们和孙子的言行，王绍珍看在心里，"孩子们不仅没有怪我，反而都非常支持我。我身体还好就自己照顾送文，如果照顾不了，儿女、孙子也会照顾她。"有人接自己的"班"，王绍珍心里放下了担子，"这里永远是她的家。"

关于广电系统开展主题教育的一点思考

曾环宇

正值全国上下广泛深入开展"不忘初心、牢记使命"主题教育之际，就广播电视系统而言，根据行业和单位特点，本人认为，通过主题教育要明确以下工作目标。

一、提高新闻宣传报道质量是核心

开展"不忘初心、牢记使命"主题教育的首要目的就是"为民"，就广播电视系统而言，就是要让老百姓看到好的电视节目，听到好的广播声音。这就要求广播电视要贴近基层、贴近生活、贴近群众，少官话、少套话、少空话，讲短话、讲真话、讲实话、讲群众明白话。

开展"不忘初心、牢记使命"主题教育，就是要"找差距、抓落实"，狠抓"走、转、改"，深入基层，话筒前伸，镜头前移，转变作风，改变文风，提高新闻宣传质量。新闻宣传的内容上要注重群众性和普遍性、综合性和全面性、典型性和先进性，注重挖掘性和分析性、前瞻性和引导性、公益性和预测性等，如实全面传达党和政府声音，如实全面反映基层群众心声，搭好桥梁，当好参谋，做好监督。宣传图画上要力求稳定、清晰、完美，既要有生动的主体画面，又要有缜密的背景环境，既有近景，又有远景，既有图像，又有声音，综合立体渲染。要严守职业道德，严禁虚假新闻和"拔高"新闻。

二、保障建设广电设施是基础

广播电视系统有采访、编辑、制作、发射、转播等一系列配套基础设施，它们是广播电视系统的生命，要养护和保障好，同时要根据新形势、新条件，不断发展壮大，这样才能确保广大人民群众不断地看上更好的电视，听到更好的广播。

针对当前自媒体和新媒体快速发展的态势，作为传统主流媒体的广电系统，一定要加大投入，进行设备转型升级。要购置高清设备、新型编制设备和无人机、流动直播车等，建设多功能演播厅等宣传平台，要努力打造建设"中央厨房"。要坚持"移动优先"原则，开发网络和手机等宣传平台建设，实现多渠道、立体化宣传途径。要加强网络信号传播覆盖建设工作，不留空白点，不留空白区域，实现城乡广电信号质量一体化。

三、加强队伍建设是根本

人才和技术是广播电视行业发展的内在要求和根本因素，人才和技术是相辅相成、缺一不可的。

要引进人才。广电系统因行业特点，需大量采编、策划、制作、主持、播出、管理等专业技术人才，要通过公开招考、招聘等形式分批分期分层次逐步引进，以充实提高广电系统骨干力量，为广电系统的可持续发展奠定人才基础。

要培养人才。鼓励广大干部职工严以修身，严谨治学，自我充实，自我提高，鼓励广大干部职工自考学历，鼓励广大干部职工申报职称，鼓励广大干部职工外出参观学习。对中青年干部，要有计划、有组织地开展集体培训、交流培训和上挂跟班及下挂锻炼培养等工作，全面提升干部职工实际工作能力和为民服务能力。

要搭建平台。广电系统人员众多，人才相对集中，党委（党组）要精心组织，科学合理搭建人才技术施展平台。要继续深入开展"好新闻"、"好记者"、"好通讯员"、"好技师"、"好主持"等一系列创先争优评选活动，以激发广大干部职工的工作激情、热情和创造力，锤炼新闻宣传工作者的"脚力、眼力、脑力、笔力"。

要建章立制。党委（党组）要以开展"不忘初心、牢记使命"主题教育为契机，梳理、修订各项规章制度，严格"三定"，严格"三严三实"，建立健全适应新形势的各项条条框框，把权力关进制度的笼子里，以制度管人，以制度管事，建立科学、高效、廉洁的行政管理机制，确保广电系统科学、健康、有序发展。

四、创新体制机制是大计

广电系统属事业单位，因历史和现实原因，压力很大，加之，县级广电系统大都组建了融媒体中心，因此必须创新体制机制，坚持"发展是硬道理"，长远谋划，做大做强广电"盘子"。

要创新管理模式。县级融媒体中心成立后，县级所有主流媒体全部融为一体，这就必须要创新工作流程和管理模式，建立完善的稿件统一采编发流程和管理制度；建立完善大型活动统一策划创意制度；建立完善广告统一运营创收团队组建和管理制度等一系列新型模式。

要创新增收模式。面临广告收入快速下滑的现状和趋势，县级融媒体中心成立后，要积极探索不同媒体的创收统一经营管理模式，积极应对媒体创收的局面，从本系统实际出发，确定增收渠道、方式、措施和目标任务等。要探索事业单位企业化管理模式，试行频道制、频率制、联办制、合作制等新的创收手段。

要创新分配模式。县级融媒体中心成立后，原来不同媒体的分配方式不同，现要积极探索统一的分配制度，实现同工同酬，确保广大干部职工的利益不受损失，而且尽可能地提高福利待遇。才能充分调动广大干部职工的积极性。

（作者单位：霍邱县融媒体中心）

关于小学一年级班主任工作的一点思考

陈世杨

小学一年级相对于幼儿园来说是一种转型，最集中的特征是它与社会的逐渐对接，尽管学校仍然是学校，和社会相差甚远，但是从小学一年级的生活、作息时间范式来看，已经具有明显的社会性，它需要经历一个由生理"断奶"到"自立"的艰难历程。

一.学习成为孩子生活的主题。这是与幼儿教育最大的不同。如果说幼儿园教育以"抚育"为主，兼顾学习，那么，小学一年级教育则完全转向了学习；如果说幼儿园更多强调"呵护"与"照顾"，那么，小学一年级则更注重"自理"和"自立"；如果说幼儿园的孩子更多的是"朦胧"，那么，小学一年级则是由"朦胧"逐渐走向"清醒"。这既是两种根本不同的行为特征，也是伴随着孩子们的成长自然形成的教育转变，是其自身的规律使然。

二.行为的规范性。幼儿园同样有着明晰而规范的生活、行为准则。但在大多数情况下，这种规范往往成为一纸空文而束之高阁。因为这个时候的孩子生活尚且不能自理，更不能妄言其他。而这个时候的老师，也更多地承担了"保姆"和"保育员"的角色。小学一年级的不同则在于：孩子们的日常生活自理能力已经初步具备，所欠缺的只是"点拨"和"自律"。

三.纪律约束的"刚性"。幼儿园有纪律，但是这种纪律的约束力普遍带有"弱化"的倾向，属于纪律的"软约束"。小学一年级则由纪律约束"软化"向纪律约束"硬化"转变。诚然，在这个过程中，孩子们有着诸多不适应，但是考虑到未来社会的角色要求、竞争的压力和生存的严酷性，这种转变又不可避免。

作为班主任，应该充分抓住和利用这一转型，着力培养孩子们的养成教育，为他们以后的学习和发展奠定良好的基础。

一.以身作则，做学生的表率。低年级的学生对学校、老师、同学都感到陌生，对一切都充满新鲜感，对学校、对老师也很好奇，他们对班主任有着一种特殊的信任和依赖情感。所以教师必须高兴、亲切地对待每个新生，说话态度温和，面容和蔼可亲，要给儿童留下一个幸福、愉快的好印象，消除儿童们紧张的心理和陌生感。其次，要带领学生对校园进行参观。每到一个地方，都要给他们说明这是什么地方，做什么用的，进出时要注意什么，使刚入校的儿童懂得一些校园生活常规。第三，要给他们讲上课常规，每项要求都要说具体，要亲自做示范，再找能按要求做的好学生当榜样，让他们照着做，而且要组织他们做反复演习、排练。第四，要向他们讲些应遵守的简易明了的纪律。如《小学生守则》《小学生日常行为规范》中的好懂易做的，这些纪律、规则要分期进行，或一天学一条，不能一次学得过多。

二.及时表扬，延迟批评。自尊和骄傲是一年级学生出现的一种特有的感觉，他们认为自己是学生了，长大了，便开始模仿高年级学生，喜欢独立，以自我为中心，任性，随便，所以和同学之间的纠纷、摩擦不断，一上课就叽叽喳喳围着班主任"告状"，某某干什么坏事了，某某又怎么了等等，这时班主任就要掌握好表扬和批评的时间和度，如果公平地处理，一一分出对错，这样耽误的时间太多，而且学生因为受了批评，注意力长时间集中在自己的过失上，情绪受影响，低落的情绪体验使智力活动水平明显下降，课堂吸收效率变低。

三.寓教育于讲故事之中。对一年级学生进行教育，光讲大道理不行，孩子们都喜欢听故事，最顽皮好动的孩子一听讲故事，也都安静了。班主任老师要抓住儿童这一心理特征，常常通过讲故事的方法对学生进行教育。比如为培养良好的学习习惯，可以给他们讲"爱学本领的小动物"和"盲童苦学"等故事，使他们懂得学本领要用功，不怕困难。为培养学生团结友爱的精神，可以根据班内发生的具体事例编成小故事，对学生进行教育。

（作者单位：六安市裕安区城北小学）

三尺讲台的初心坚守

鲁媛媛

时光的河里，淘走青春，淘走容颜，却依然淘不走我们心中的爱和坚守。1997年，我刚满19岁，有着所有青春年华时该有的热情和激情，就在那一年我走上了三尺讲台。

当我真正手握粉笔守着一间教室的天地，在一个个日起日落中重复着相似的工作节奏……现实击破了向往，索然无味。我开始重新审视我的岗位和人生，就在我踌躇满志改变命运的时候，出现了一个"不一样"的孩子。

附近菜市场有位卖菜的王大妈，儿子残疾，媳妇智障，孙子脑瘫。老人和善勤劳，我经常陪奶奶去她那儿买菜，一来二去，便熟络了起来。一天老人把我拽到身边说："闺女，大妈想求你帮个忙行不？我孙子，叫小泳，10岁了，他妈生他时缺氧，我们这又没残疾孩子能上的学校，我寻思着姑娘你能不能帮忙，让我这孙子也能到学校读书？"

看着老人浑浊的双眼，又看看一旁奶奶期待的目光，我点了点头。第二天一大早，我把情况跟校长一说，校长只说了两字"谁带？""我带！"我拍着胸脯保证。

为了让班里的同学不排斥、多关爱这个特殊的大哥哥，我提前给他们讲了小泳一家的故事，讲了许多残疾人的遭遇。等到小泳进了教室看到那么多小伙伴，听到大家快乐的歌声，小泳开心地挥动双手。我号召班里的孩子成立一个温暖小组，每天都给小泳哥哥送点爱，一个拥抱、一个微笑、课前准备的学习用品、课后在哥哥身边的陪伴……这个温暖小组的成立，渐渐改变了小泳的境遇。而我每天利用三分钟预备的时间扶着小泳上厕所，送他回教室，放学时再亲自把小泳交到爷爷或奶奶手中。偶尔两位老人不能按时来接，我就陪着他在办公室认几个汉字、写几个数字。

陪伴小泳的日子，让我不得不常常拒绝了朋友邀约，次数多了，大家相聚时就自动遗忘了我，年轻的时光越发寂寞，于是我开始了学习和写作。我参加成人高考获得了继续深造学习的机会；中国作家代表团走进老区开展捐赠活动，我为启动仪式撰写的献词，受到时任中国作协副主席张锲，著名作家李存葆、徐贵祥等中国当代文学界先锋们的肯定和赞赏，宣传部门也向我抛出了橄榄枝……我的人生轨迹似乎正在改变，我的岁月江山不再禁锢于三尺天地。就在我满心欢喜谋划新开始的时候，发生了一件小事……

那天铃声响过，我像往常一样来到教室带小泳上厕所，却发现孩子不见了。我心急如焚，仔细查找。突然，看到大树下一个晃动的身影，原来树旁有一个垃圾桶，小泳正埋头划动着里面的垃圾。我火冒三丈，大吼"你在干什么？"小泳被我吓了一颤，艰难地转过身斜靠着垃圾箱站稳，伸出脏兮兮的拳头像是攥着什么，含含糊糊地说着"我，我给老师找钢笔"。我愣住了，想起上课时没有找到批改作业的钢笔，就随口说可能掉纸篓里被值日同学倒进垃圾桶了。看着他眼中清澈的笑，我的心刹那间柔软了。

爱能呼唤爱，温暖传递温暖，即使是这样一个孩子也能用一份细心一份呵护触碰我们心灵的彼岸。这样的感动只有这方教室、这帮孩子才能给予，我能放弃吗？深夜的明灯下，我捧起朱永新教授的《教育如此美丽》，陷入了两难的选择。

留下来！心底的一个声音在告诉我。青春的芳华易逝，教育的芳华却将在千千万万个来了又去，去了又来的小小身影中传承。这一留就是一生的坚守！

（作者单位：六安市城北小学）

举重运动员选材因素与方法

黄中福

摘要：举重运动员选材在训练器材、物质生活、训练方法等因素接近的情况下，成功的关键是科学选材。

一.选材因素

1.遗传因素 先天遗传因素是创造优异运动成绩的重要因素。遗传是客观存在的，遗传对运动员身体形态、内脏器官功能、运动能力等方面都有重要的影响。

2.年龄因素 人体生长发育不同年龄阶段表现出的规律是运动员选材的依据之一。不同的发育程度、不同的身体形态和机能为科学选材提供了规律和依据。

3.身体因素 身体的形态与机能变化的统一性是选材的依据之一。通过形态、机能指标的测试，预测未来专项运动成绩的发展水平，为较准确地选材提供支撑依据。

4.竞技能力因素 选材时从竞技能力、实际潜力两个角度去进行预测，从身体机能、形态、生理、健康程度等因素去考虑。竞技能力的潜力主要指生长发育先天条件和训练方面的潜力，以先天和现实表现均较优的青少年为主要对象。

5.个体因素 运动员某些高水平的指标也可在一定程度上对低水平指标起到一定的互补作用。选材中要考虑运动员的个体特点，从各个指标之间的互补和迁移关系上全面预测和评价一名运动员成才的可能性。

二.选材方法

1.遗传选材 遗传对运动员有重要影响，选材时应详细了解被测试对象父母亲的身高、体重、运动能力、家族长辈是否从事过体育训练等。

2.身体形态 选择对象以身体发育均称、皮下脂肪少、肌肉线条明显、肩宽、手大、臀大的青少年为重点。肩宽骨架子大容易承受杠铃的重量。手大有利于握铃，反之不利于握铃，不利于完成翻杠、抓、挺、辅助练习动作。凡含胸弓背、O型腿、X型腿、扁平足等青少年一般不选。

3.身体素质 竞技体育运动佼佼者无不具有超人的身体素质，在选材的时候身体素质应放在重要的地位。根据举重项目的特点，选材应注意少年儿童的爆发力。

3.1 力量 力量是完成举重技术提高举重成绩的关键素质，应根据运动员年龄、体重身高、肌肉、发育快慢等情况进行分析，以先天自然有力量的青少年为主要选取对象。

3.2 爆发力与速度 爆发力和速度是举重项目的特点，是在最短时间内爆发出最大肌肉力量将最大重量举起来。要求运动员要具备较强的爆发力和速度力量，因此在选拔测试中要侧重立定跳远水平较高的青少年。

3.3关节柔韧性和协调性 肩关节贴墙站立时两臂上举能平贴墙面，角达180度，向后不超过5度，能牢固锁肩。肘关节伸直达180度，略有过伸不超过5度为宜。踝关节柔韧性好能蹲的较低，增加平衡区，提高抓举稳定性，分腿全蹲时踝关节背屈角尽量小，不大于85度。手腕灵活背屈角度低于90度。膝关节全屈全伸，髋关节并足全蹲能胸挺背直。

4.心里素质 选材以理解能力、模仿能力强，内心稳定、精力充沛、善于控制、沉着冷静、充满自信、好胜心强为主要依据，适当考虑主动性、独立性、果断性。

结语：选材是运动训练的开端，是全面训练的前提和基础。充分肯定后天努力的同时不否认先天条件的重要作用。选材考虑因素和选材方法应根据不同的人采用不同的方法，这样才能少走弯路，多出人才，快出人才。

（作者单位：裕安区业余体校）