

京华体坛



# 张庆鹏:为夺冠而来

□本报记者 段西元

距离新赛季开始还有一个多月的时间，北京男篮完成了在美国的集训，并完成与八一男篮在西藏的交流比赛任务之后，时隔50天后再次回到了熟悉的首钢篮球中心，为新赛季的征战做着准备。

## 卫冕是最重要的任务

忙里偷闲，就在本周一，为纪念北京男篮三年两冠军的优异成绩，俱乐部携手北京华德润泽公司，共同推出了总冠军收藏酒。该酒不仅在证书上有闵鹿蕾的印章，而且只限量20000个，极具收藏价值。

对于企业的支持和帮助，闵鹿蕾介绍说：“非常感谢企业的支持和帮助，新赛季马上就开始了，希望用优异的成绩回报企业和球迷，卫冕是球队最重要的任务和梦想。”

## 张庆鹏签“2+1合同”

对于加盟北京队这几天的训练感受，张庆鹏说道：“累，但我还能承受。球队的气氛很好，训练很严谨，注重每一个细节。”相对于辽宁和新疆而言，张庆鹏

更喜欢北京队的氛围，张庆鹏说：“年轻球员非常有冲击力，老队员也并不懈怠，全队都为同一个目标而努力，我的上场时间也要随着我的状态而定，因此需要在训练和比赛中付出更多的努力。”

总冠军是每一名球员的梦想，张庆鹏尽管有2次总决赛经历，但他并没有最终问鼎，对于总冠军他始终有所期待。新赛季加盟北京队，赢得总冠军成为他的目标，张庆鹏说：“加盟北京队让我非常高兴，希望能够在北京完成夺得总冠军的梦，但在这个过程中，还需要跟球队和队友更多的沟通，更快地融入球队。”

根据主教练闵鹿蕾的介绍，张庆鹏与球队签的合同为“2+1”，也就是说两年的保障性合同，最后一年为球队选项，俱乐部将根据他的表现来决定是否续约。

有人走，就有人来。在俱乐部效力四年、帮助球队获得两次总冠军的李学林正式与北京队“说再见”，对于学林的离开，闵鹿蕾觉得非常可惜。“放弃学林是很难的选择，但球员的流动也非常正常，我们既要尊重球员、

又要适应球队的发展。”闵鹿蕾说。

## 用新人，适新规

对于今年篮协第四节单外援的新规定，闵鹿蕾并没有过多的担心，球队在近期的训练中，给了主教练很大的信心。“球队在今年夏天练得很苦，投篮更加稳定，使得攻击点得到增加，体能状况非常好，完全可以应对赛季之前的体能测试。另外，球队依然保持着稳定，人员流动并不大。不论用哪些方法，赢球才是最重要的。”

对于第四节外援的使用，闵鹿蕾也有自己的看法。“我们会因两名外援的状态而定，谁状态好谁将会在第四节多打，球队并没有硬性指标。”

球队年轻球员的成长和新人的到来增加了球队的板凳深度，篮协的新政策，也给了这些球员更多的出场机会。闵鹿蕾表示，新赛季要给更多年轻球员机会。另外对于刚刚加盟的张庆鹏，闵指导介绍，球队会用好他的长处，并希望张庆鹏尽快适应球队，并能够在训练中弥补不足，更好地为球队服务。

职工球侠

靠运动赶走重度脂肪肝

# 海淀供电公司有个体育全能王

□本报记者 刘欣欣



宋海军是国网北京海淀供电公司出了名的体育全能王，在篮球队、足球队、羽毛球队担任主力。他个人最喜欢的钓鱼运动更是在全国比赛中获得过前30名的好成绩。除了体育外，摄影、书法等也都是他的心头好。

说起与体育的渊源，宋海军说那得从小说起。从小在部队大院长大的他，小学一年级就开始踢足球，小学二年级第一次摸鱼竿。待到他长到四五年级时，已经和部队的解放军叔叔们一起打篮球、踢足球了，众所周知军人的体能非常好，经常和他们身体冲撞，他良好的身体素质就在那时候奠定了下来。

“这些年，这些爱好都没有离我太远，也会有一些伤或病，但恢复好了之后又会慢慢地加入到这个行列里边。”43岁的宋海军说，尤其是集体项目，在想偷懒的时候，大家都会互相招呼着，不给你偷懒的机会。

他说自己最喜欢的是钓鱼，因为可以一直钓到老。宋海军把钓鱼看成一种另类的武功，因为它确实能让人在烦躁的工作之余，使身心和大脑得到放松。“当然前提是你的思维和思路都要在对鱼的感知上，要‘钓’进去，不能还想着那些烦躁的事情。”宋海军补充说。

几年前，他还曾经患上了重度脂肪肝，从轻度到重度，一年

一个台阶地上来了。那段时间，由于工作繁忙，生活饮食不规律，他的运动频率减少到了每周1次。确诊后，他找过很多医生咨询，最终医生给出评价说，他是属于天生脂肪排泄能力差的人，别人通过简单的运动就能能排掉脂肪，但宋海军不行。

看到书上介绍说重度脂肪肝处理不好就是肝硬化，而且还不可逆。宋海军觉得挺害怕，于是开始控制晚上的饮食，并且更加频繁地运动。每周他都会安排一次足球、一次篮球、一次羽毛球加力量训练，还会给自己安排一次长跑。

作为公司的骨干，他平时的工作非常繁忙，却可以每周用四个晚上拿出来做体育运动。对于合理安排时间，宋海军深有体会。“合理的安排时间是关键，其实全靠自己，看你想不想运动，想不想挤出时间来。毕竟还有家庭、工作要照顾，所以一定要合理规划。”

宋海军说，在体育锻炼上，付出和收获绝对是成正比的。事实也是如此，去年体检时，大夫说，“你这个程度算你没有也行，但是为了给你提个醒，还是算你轻度脂肪肝吧。”今年体检时，他身体已经完全恢复了正常。

保持良好的心理状态、良好的身体状态，并且能够交到很知心的朋友，这是在宋海军看来运动带给他的益处。运动过后虽然很疲乏，但是洗个澡，睡眠保证的非常好，第二天工作状态、精神状态会非常好。不仅如此，运动当中交到朋友，在工作中也会成为十分有益的帮助和支撑。

“比如说吧，我们一起踢球、打球的人，品格性格都非常相像，很容易就打成一片。到外单位办事，如果那个单位里有个你的球友，人家提前告诉你办事流程等，可以少跑好几趟，节省很多时间和精力。在单位内部也是一样，因为队员是来自各个部门，在协同工作时，工作起来非常顺畅。”宋海军自信地笑着说。

# 我市举办健身教练职业技能赛

## 浩沙健身获团体冠军

本报讯（记者 黄葵）“我国体育行业特殊工种有哪些？”“食物的热动力是什么？”9月16日，由北京市体育行业特有工种职业技能鉴定站主办、北京伽纳体育文化有限公司承办的“2014年北京市健身教练职业技能赛”，在西城区文化中心举办。在严格的资质要求下，来自京城9家知名俱乐部的27名高水平在职健身教练参加了比赛。

比赛分为晋级赛和决赛两个

阶段，经过“理论拼优”“体能争霸”“慧眼闯关”三个环节的激烈争夺，最终，浩沙健身以567分摘得本次比赛团体金牌；中体倍力、瑞星健身分获团体银牌、铜牌，还有7支参赛队获优胜奖。国家体育总局职鉴指导中心、北京市体育局以及北京市职业技能鉴定管理中心有关领导为获奖俱乐部和选手颁发了奖杯、奖牌。

浩沙健身事业部总监董劭

文在接受记者采访时表示，此次比赛建立了一个交流知识和经验的平台，这将有利于健身俱乐部的规范性发展，也利于今后的竞争。

北京市体育行业特有工种职业技能鉴定站张军主任指出，多举办这样的赛事，可促进并加快健身教练社会体育指导员队伍的建设，提高从业者持证覆盖率，为本市群众参与健身锻炼提供更加专业、可靠的服务环境。



## 铜牛职工健步行

昨天，铜牛集团公司在奥林匹克森林公园举行了第二届铜牛职工健步行活动。268名精神抖擞的铜牛员工身着统一服装，完成了5公里长走。铜牛职工奋发向上，积极进取的精神风貌吸引了众多游人的目光，为秋日里的森林公园增添了一道亮丽的风景。

通讯员 张亚洲 摄影报道