



■赛事推荐

CBA常规赛第17轮
12月10日 19:35
江苏同曦VS北京首钢

联赛副班长 绝非鱼腩队

□本报记者 王卓

轻取天津后，北京首钢将南下常州，先后面对两支江苏球队——同曦和中天钢铁的挑战。本周三，首先迎战卫冕冠军的是刚刚在今年升入甲级的江苏同曦，在最近的比赛中，同曦的成绩并不理想，屡屡在最后一节让对手翻盘，四连败的成绩使得球队牢牢坐稳了联赛最后一名的位置，但从比赛的过程来讲，同曦绝非鱼腩。

拼劲是球队最大财富

虽然在上一轮同曦客场不敌浙江广厦，但主教练还是在赛后的更衣室内表扬了全队的拼劲，“这场球没有输，如果一直这么拼下去，我们会越来越好。”对于本场比赛来讲，同曦的队员们发挥得非常出色，有五名队员得分上双，三名外援的得分，也起到了关键作用。

回顾本赛季同曦的比赛不难发现，尽管最终同曦在比赛中是以失败告终，但双方的比分并没有被拉开太多。甚至有些比赛仅仅以5分内的差距而落败，这足以说明，同曦的年轻球员们有非常强的求胜欲望，拼劲十足，但唯一欠缺的也许就是比赛中的经验和处理关键球的能力。

三外援依然是最大心病

与大部分实力不强的队伍一样，同曦也拥有着三外援的标准配置。但是与其他球队不同的是，同曦的这三名外援水平大体相当，场均都可以拿到20分左右的得分，这对于首钢的防守来讲，将会因为得分点的增加而提高防守难度。尤其在B.科斯特纳重新归队之后，三外援的再次结合，使得球队的冲击力又提升到了新高度。上轮对阵浙江广厦，在同曦队三外援同时首发的情况下，李春江的广厦一直被同曦所压制，在第一节更是以23:29的比分落败，因此，B.科斯特纳的回归，三外援的重组对于同曦实力的提升来讲至关重要。

另外值得一提的是同曦队中的老熟人解立彬，在离开北京队之后，解立彬一直在为自己的篮球事业努力着。新赛季在加盟了同曦队之后，解立彬的能力有了很好的体现，目前场均8.4分已经是球队中较为稳定的国内得分点，因此对于老熟人解立彬的防守，同样需要被重视。

对于经历过8连胜，同样也遭遇了3连败的北京首钢来讲，联赛中的每一个对手都不应该轻视。年轻球员较多，外援能力较为平均，同时拼劲十足的同曦队并不好惹。

以再来到体测中心，进行新一轮的检测，看看自身体质有无变化。

本市工会会员可享四折优惠

肯定很多职工都关心，到工体的体测中心进行体质测试，花费多少？能否享受优惠？

首都职工体质促进中心的测试分为普通测试和进阶测试两种——普通测试面向市场的价格是460元/人，工会会员200元/人，如果是企事业单位集体报名参加测试，市总给每位测试的职工补贴100元，基层工会根据实际情况给予相应的补贴；进阶测试面向市场的价格是760元/人，工会会员320元/人，如果是企事业单位集体报名参加测试，市总给每位测试的职工补贴160元，基层工会根据本单位情况可进行相应补贴。

从明年2月份开始，中心面向全市持有“京卡·互助服务卡”的在职职工开展体质测试和健康管理服务，各区县、北京经济技术开发区、各产业34家重点企事业单位测试站全面开展“国民体质监测系统11项”体质测试工作，并在首都职工体质促进中心的指导下进行数据采集、整理、分析工作，为参测职工开具健康处方，对各行业职工突出的健康问题进行预警。很多单位都会组织职工参加测试，如果本市在职职工想以个人名义参测，可以依托京卡·互助服务卡和12351平台，通过预约方式参加测试。

工会会员到工体测体质 享四折优惠有百元补贴

□本报记者 段西元/文 周世杰/摄

随着时代的发展，“亚健康”逐渐成为“流行词汇”。广大职工去哪里系统测试自己的体质，了解自己身体实际的状况？工体中心新成立的“首都职工体质促进中心”为大家提供了一个很好的选择。

科学测试提供锻炼量标准

首都职工体质促进中心位于工人体育场20看台下，利用的是看台过道的空间。中心是在上个月建成并开始试运行，现在还处于推广完善阶段，明年2月份开始全面正式运行为首都广大职工服务。预计该中心每年将为首都4万名职工进行体质测试。

记者走进中心，最深的印象

是——体测流程简洁而现代化。工体中心副主任马颖告诉记者——“这里的设备是一流的，很多都是国外进口，有来自韩国、以色列、德国最新的体测设备，有些设备是在大型的医疗机构都没有的。而这里的测试老师、教练，都是非常专业的，体育专业硕士以上学历占据了多数。”

中心的测试不同于一般意义的“体能测试”和“健康体检”，而是把两者有机地结合在一起，通过测试，让职工充分了解自己的身体情况，由专业人员根据各项数据给职工提出锻炼和膳食的指导意见。比如，谁都知道游泳可以减肥，但是究竟该游多长时间？多长的距离？如果您来工体

的体测中心，在获取身体各项数据之后，专家就可以给您一个结论性的意见，告诉你每天锻炼的时间和量该是多少。

记者看了一下中心的体测项目，可以概括为身体基本状况测试和身体素质测试两大块——身体基本状况测试包括身高、体重、肌肉和脂肪含量、体脂百分比、身体水分含量、脊柱测试、骨密度测试、动脉硬化检测等项目；身体素质测试则包含柔韧性、平衡性、反应力、肌肉力量、爆发力、耐力、肺活量、糖基化测试、心肺功能测试等内容。完成这些项目的测试后，您可以得到一份属于自己的“体检测评报告”，并针对报告进行锻炼。锻炼一段时期后，可

大兴27名象棋“小教员”将上岗

本报讯（记者 孙艳）眼下，大兴区将有27名来自各个企业的职工拿到象棋专业体育指导员的证书了，他们将担起“小教员”的责任为所在单位教授象棋知识，而且还具备了组织小范围象棋比赛的能力，将在企业内部掀起象棋热潮。

记者了解到，这27名职工考取北京市三级社会体育指导员是源于大兴区总工会文体协会为职工举办的象棋培训班。此次培

训，设置了社会指导员专业知识培训、象棋比赛的策划与组织、竞赛安排与象棋比赛软件的使用以及实习实践活动等内容。“为职工邀请的都是大师级的资深象棋专家，包括大兴区棋牌运动协会名誉主席王占华、会长贾树喜、棋协大师孙文波、国家一级裁判员曹建军等资深象棋理论及比赛活动组织者授课。”大兴区文体协会路春秋部长介绍。

“其实，这27名职工都是各

企业推荐的象棋高手，都有象棋基础，等他们拿下指导员证后，就可以传授给身边的同事，还能组织单位内的象棋比赛。”路部长说，别看都是高手，会下象棋但不一定懂象棋规矩，有的人棋下得很好，可比赛的时候连棋钟都不会看，所以办培训班的目的就是让这些职工不但会下棋，还要具备专业知识，这样才有能力辐射出来更有水平的象棋爱好者。

去年，大兴区总工会为职工

举办了“桃花园杯”中国象棋比赛，乘胜追击，紧接着又为职工们举办了象棋裁判培训班，37名来自企业的职工分别授予了相应的象棋裁判员等级称号，颁发裁判员等级证书。“去年有了37名象棋裁判，今年又增加了27名象棋指导员，通过他们的带动能力，预计明年大兴区会下象棋的职工将达到千人，明年将举办一场职工象棋大赛，到时候象棋水平要远远高于去年。”