

噩耗，大连年轻球员猝死

本报记者 李志刚

11月12日,中乙球队大连超越在大连市体育中心外场进行训练。在慢跑热身时,该队球员王仁龙突然倒地,随后被紧急送往邻近的大连市第三人民医院进行抢救。据医生介绍,王仁龙被送到医院时已经死亡,至于王仁龙猝死的原因,医院目前还没拿出医疗结论。

记者了解到,在结束了2014赛季的中乙联赛后,大连超越队于11月10日重新集结,准备开始冬训,备战明年的中乙联赛。按照计划,超越队本打算在11月11日安排训练,但当天大连一直下雨,所以临时取消了室外训练。11月12日早上,大连超越队进行了备战2015赛季的第一堂训

练课,没人想到居然就出了这件事情。

因为之前放假时间比较长,根据训练计划,一开始要先进行有氧训练,这是足球队的惯常做法。作为大连超越队主教练,前著名球员柳忠长要求球员在进行慢跑热身时一定不要太快,并规定每圈用时保持在两分半钟左右。跑到第三圈时,王仁龙一下子栽倒在地上。王仁龙倒地后,教练和队医立刻跑上前去,第一时间叫了救护车并通知了球员家属。据了解,救护车到达时,王仁龙的瞳孔已经放大。随后救护车很快将王仁龙送到了距离最近的大连市第三人民医院,王仁龙的父母几乎在同一时间赶到。万分遗憾的是,王仁龙还是走了。

大连超越俱乐部总经理赵阳表示,球队将永远封存王仁龙身披的17号球衣,接下来俱乐部将全面配合家属做好善后工作,把孩子送好,“善后具体事宜会和家属协商,俱乐

部不会不管这个事,绝对不会。”据了解,大连超越队初步打算11月13日在训练场边为王仁龙开一个追思会,俱乐部所有人,包括教练组、球员都会参加。

未来之星过早陨落

本报记者 李志刚

大连足球人才辈出,尽管阿尔滨队在中超之中降级,2015赛季中国顶级联赛中将没有大连球队的身影,但大家都相信底蕴深厚的大连足球,会很快迎来自己的下一个春天。王仁龙,被很多人视为“未来之星”,可惜的是,他却过早地陨落了。

王仁龙,身高1.82米,体重74公斤,1997年3月18日出生在大连,在场上既可司职前腰,也能打前锋位置。2004年,王仁龙开始在著名的东北路小学参加足球训练。2007年,王仁龙与球队一起拿到第五届全国少儿足球邀请赛冠军。2008年,王仁龙进入实德俱乐部梯队进行训练,并在同年拿到小A3联赛冠军。2011年7月,实德俱乐部选派11名U15球员前往西班牙接受11个月的训练,其中包括王仁龙。当时,王仁龙代表全队表态称,一定要珍惜这次机会,好好训练、好好学习、努力提高。今年年初,王仁龙加盟大连超越队,身披17号战袍,在本赛季足协杯首轮与柳州柳粤的比赛,王仁龙还打入一球,是超越队历史上最年轻的出场球员和最年轻的进

球球员。另外,在中乙联赛中,王仁已有过数次替补出场的经历。

作为大连超越队的主教练,柳忠长对于王仁龙的离世显得非常惋惜。在他看来,还不满18岁的王仁龙天分和能力都不错,假以时日完全可以成长为可用之材,“球队赛季初安排了体检,并未发现王仁龙有什么问题。这孩子是东北路小学培养出来的,曾经跟着实德梯队去西班牙训练过,在我看来,这孩子的天分和能力都很不错,个人作战能力很强,门前的感觉也很好,是非常难得的中前场球员,是个很有希望的球员。这孩子今年还不到18岁,出现这种情况,真的是太年轻了,太可惜了……我们大连足球之前也有过类似的情况,张亚林、张彭,都那么年轻,没法说啊……”

在此之前,2010年2月14日,原大连实德球员、一度担任当时国奥队主力后腰的张亚林,因癌症去世,时年仅29岁;2013年4月3日,曾经效力多支球队的张彭,在与家人打篮球时突发心脏病,虽被快速送至医院,却终因抢救无效去世,年仅31岁。



敬畏生命
科学运动

本报记者 李志刚

美国田径名将乔伊娜,美国著名女排运动员海曼,西班牙足球运动员普埃尔塔、哈尔克,中国男排原主力朱刚……在一长串运动员猝死名单上,很不幸,如今又加上了大连年轻球员王仁龙的名字。何谓猝死?一般认为指的是大运动量运动后24小时内,没有遭到意外创伤而突然死亡。有数据统计,82%的猝死者都是因心脏性疾病引起的。

在普通人看来,经过专业训练的运动员,体格健壮,感觉敏锐,怎么可能对自己的身体情况不了解,发生了多次猝死事件呢?此前,美国一家权威科研机构曾对1985年至1995年全美猝死的158名运动员进行了统计研究,在这158人中,有134人因心血管疾病而死,而这134名猝死运动员中,仅有1人确诊患有心脏病,4人曾经查出存在这方面的疾患。也就是说,在死神降临前,运动员一般无法知道自己身上隐藏着“杀手”。

就运动员的猝死问题,记者采访了有关运动医疗方面的专家,他们提到,“敬畏生命”在社会上还没有得到足够的重视,“生命在于运动,更在于科学运动”。据专家介绍,一般猝死多发生在本身有潜在病因的人身上,最多的是心脏方面的。由于平时大家检查身体大多是在静态情况下进行的,因此根本无法知道心脏能够负荷的最大运动量是多少,也就无从提前确定病情、排除危险。从另一个角度来讲,由于平时已确诊有心脏病等心血管病的人在运动时会非常注意,因此更多的猝死是发生在那些“从没发现身体有何异常”的运动员身上,这就反映出很多人的运动不够科学,忽略了科学的检测、监测及跟踪。



我的健身故事

主办:山东体育记协 齐鲁晚报

杨辉苍

我养成晨跑的习惯已经有20多年了,可以说是受益匪浅。今年,我虽然已跨入了知天命的门槛,但在体力上的感觉却是年轻的。上个月的一天,在朋友们对我的目光注视下,我与一位年龄比我小一旬,号称在学校百米赛跑十一秒多的年轻人赛跑,他居然没有跑过我!

我在多年的晨跑中,逐渐总结出了五个结合的健身方法,即:走跑结合、蹦跳结合、喊唱结合、动静结合、快慢结合。

走跑结合——我每天早晨走出家门,先步行约有一公里的路程,进入环山路

我的五个结合健身法

后,开始慢跑,直到登上进山的台阶。从登上泰山的第一个台阶起到万仙楼之上的烈士纪念碑,路程虽然不是太远,却是平路与台阶交替,遇到平路就跑,到了纪念碑的时候,身上就有了微微出汗的感觉;

蹦跳结合——在上山的路上,台阶有多有少、有高有低,遇到三个台阶,我会单脚跳上去,遇到五个或六个台阶,我会双脚跳上去,特别是在烈士纪念碑旁那块接近一米高的大石头上,每次我必做的项目就是蹦上去,跳下来,蹦上去,跳下来。据医生说,经常蹦跳可以预防老年骨质疏松;

喊唱结合——来到烈士纪念碑旁的溪水边,面对四周的山峰高呼。高呼之后,便亮开嗓子高歌一曲。我喜欢唱民歌,自

我感觉还不错,每次要唱上二三首歌,感到非常清爽。据专家介绍,经常喊唱不仅能放松精神,而且能增强心肺功能;

动静结合——我坐在小溪旁边的石头上,看着溪水欢快地流淌,思想的潮水也随之唱起了欢乐的歌。静静地坐着,静静地欣赏,仿佛整个世界独我一人。然后,回到烈士纪念碑旁边的平台上,活动活动腿、胳膊、腰、脖子,静静地站在那里,闭上眼睛,按摩耳朵、头部和面部。据说通过按摩,既可养神又能起到美容作用;

快慢结合——在下山的路上,整个身体都感到非常轻松,在万仙楼下那段五六十米的平整土路上,我放开步子加速快跑,身后留下的鞋与地面的摩擦声响成一串。下了红门的台阶,在那段下坡的马路

上,我再次启动步子,张开双臂,飞一样地快速跑入文化广场。

古希腊有句格言:如果你想聪明,跑步吧!如果你想强壮,跑步吧!如果你想健康,跑步吧!20多年来,我深切地体会到了跑步的好处。现在我虽然已跨入了50岁的门槛,但经过多年的锻炼,我的心却像年轻人一样。

即日起,读者可以继续参与征文活动,征文要求:以第一人称撰写参加健身锻炼的故事,字数不超过1000字。征文作品注明“参与‘我的健身故事’征文活动”,发送至邮箱zwmwby@163.com,截止日期为11月30日。届时本报编辑部将对优秀篇目予以奖励。