

年齡體能均具優勢

# 寧忠岩冬奧速滑衝金新力量

2021年2月4日，北京冬奧會迎來倒計時一周年。2022年冬奧會和冬殘奧會火炬正式揭曉，這也意味着北京冬奧會的脚步近了。為了備戰家門口舉辦的冬奧會，中國冰雪軍團厲兵秣馬，在這個奧運周期湧現出一批年輕的實力戰將。速度滑冰新銳寧忠岩就是其中最引人關注的新生力量之一。

大公報特約記者  
史玄之

寧忠岩是中國速度滑冰隊在北京冬奧周期湧現出的最大新星。這位22歲的黑龍江小將一次次刷新中國男子速滑的歷史佳績，讓國人十分期待他在北京冬奧會上的表現。

寧忠岩第一次進入國人關注的視線，是在2019年10月舉行的中國速度滑冰國家隊直通國際比賽的選拔賽上。

在男子1500米比賽中，寧忠岩滑出了1分46秒99的佳績。這一成績不僅比第二名快了3秒半，而且遠超國家隊設立的達標成績。雖然與世界紀錄還有一定距離，但這場比賽的表現，已經讓人們看到寧忠岩躋身世界一流選手的可能。

## 世界盃一鳴驚人

在隊內選拔賽中脫穎而出，讓寧忠岩獲得了參加2019-2020賽季世界盃系列賽的機會。在白俄羅斯站比賽中，寧忠岩先是與隊友王世偉、廉子文合作獲得男子團體競速賽亞軍，後在男子1000米比賽中獲得亞軍，這是中國速滑在這個項目上的歷史性突破。在波蘭站，寧忠岩和隊友合作，再次在男子團體競速賽中獲得亞軍，成績比白俄羅斯站快了近半秒。更讓人驚喜的是，在之後的哈薩克站比賽中，寧忠岩以1分44秒918的驚人成績打破場地世界紀錄，並奪得冠軍。這枚世界盃金牌，是繼2008-2009賽季世界盃總決賽于鳳桐獲得男子500米金牌後，中國男選手時隔十年後再次獲得世界盃冠軍。這也是中國選手首次在男子1500米這個速滑中長距離項目上獲得金牌。

哈薩克站創造歷史後，寧忠岩又在世界盃加

► 寧忠岩（左）在去年為中國隊奪得世界盃團體競速賽銀牌。



## 專業點評

### 克耶爾德·紐斯 (Kjeld Nuis)

(平昌冬奧會男子速度滑冰1000米、1500米冠軍)



寧忠岩是一位後程能力很強的選手，1500米比賽中他大約在800米之後開始發力，在彎道超越我，並逐漸拉開與我的距離。



### 帕特里克·羅伊斯特 (Patrick Roest)

(全能速滑世錦賽「三連冠」得主)

通過比賽，寧忠岩向我們展示了他可以在1000米和1500米比賽中滑得很快，以及他作為男子團體競速賽第三棒選手的實力。



◀ 寧忠岩（中）為北京冬奧加強備戰。

► 寧忠岩全憑苦練取得好成績。

► 寧忠岩是中國速度滑冰新星。

拿大站中獲得男子1500米銀牌。出色的表現讓他在2019-2020賽季國際滑聯速度滑冰男子1500米這個項目上排名第二。寧忠岩在比賽中曾多次戰勝平昌冬奧會該項目冠軍荷蘭人紐斯等世界名將，這讓國人看到了他在北京冬奧會上奪取金牌的希望。特別是與其他世界高手相比，寧忠岩有年齡、體能上的優勢，未來時間裏若能通過訓練在技術上再上一個台階，將很有可能在北京冬奧會上奪取金牌。

## 「寧式突破」成功非偶然

### (一) 伯樂王秀麗慧眼識才

寧忠岩的湧現並非偶然，他成長的每一步都離不開國家隊教練團隊的幫助和他自身的努力。在北京取得2022年冬奧會舉辦權後，中國冰雪運動以北京冬奧會為着力點，在人才選拔、教練聘用和訓練模式上進行大刀闊斧改革，寧忠岩的成功正是這些改革措施結下的碩果。

寧忠岩的成功得益於他的教練王秀麗的慧眼識英才。王秀麗是中國第一位速度滑冰女子世界冠軍，退役後赴加拿大留學，後任加拿大國家速滑隊教練，並幫助卡拉·休斯獲得2006年都靈冬奧會女子速滑5000米冠軍。2017年，中國速滑隊聘請王秀麗回國執教，王秀麗在組隊挑選隊員時，發現了寧忠岩身上巨大的潛能，將寧忠岩選入自己的訓練小組，作為重點培養隊員。

### (二) 國際化團隊精心打造

進入王秀麗教練的訓練小組後，寧忠岩多次來到加拿大外訓。外訓期間，寧忠岩不僅接受王秀麗等國內教練的技術指導，還與挪威、荷蘭、加拿大等外籍教練團隊合作，學習國際先進的訓練理念，這在很大程度上提高了寧忠岩的成績。為重點運動員打造國際化教練團隊，是中國冰雪軍團在北京冬奧會備戰周期的重要舉措。與以往以「閉門造車」為主的訓練模式相反，近些年中國速滑隊堅持貫徹「請進來、走出去」的舉措，運動員以小組形式前往荷蘭海倫芬、加拿大卡爾加里、美國鹽湖城等地進行集訓，與當地國際化教練團隊合作，並和其他國家優秀運動員一起訓練。從比賽成績來看，這種外訓模式對於提高中國運動員的競技能力有很大裨益。

### (三) 苦練體能補先天不足

從身高、力量等先天條件上看，寧忠岩與荷蘭、俄羅斯、加拿大等歐美一流速滑選手相比有明顯的差距，這就需要他在其他方面打造自己的優勢。寧忠岩主攻男子1000米、1500米等速滑中長距離項目，這需要運動員保持充沛的體能。經過這幾個賽季在國外的訓練，寧忠岩在身體能力和體能儲備上有明顯進步，比賽中後半程的掉速度小於其他選手，充足的體能是寧忠岩能夠取得好成績的關鍵因素。

## 寧忠岩小檔案

出生日期 1999年11月3日

### 出生地

黑龍江省  
牡丹江市

### 主要成績

- 2019年速度滑冰世界盃哈薩克站男子1500米冠軍
- 2019年速度滑冰世界盃加拿大站男子1500米亞軍
- 2019年速度滑冰世界盃白俄羅斯站男子1000米亞軍

## 陽光自信成冰雪新偶像

優秀的外在氣質和出色的比賽成績，讓一炮走紅的「寶藏男孩」寧忠岩成為中國冰雪界的優質偶像。特別是在北京冬奧會臨近的氛圍下，寧忠岩的出現吸引眾多「90後」、「00後」一代年輕人對冰雪運動的關注。

22歲的寧忠岩有着一張英俊帥氣的臉龐，加上長腿窄腰的好身材，自然成為許多年輕女「粉絲」關注的焦點。與娛樂明星相比，寧忠岩外在氣質更加硬朗，這與運動員的身份十分相符。曾有商家媒體建議寧忠岩可以嘗試跨界，投身娛樂演藝行業，但寧忠岩卻有着清醒的認識，他深知自己目前的主要目標，是把全部

精力放在北京冬奧會的備戰上。寧忠岩的微博取名為「因為我叫寧忠岩」，這足以彰顯「90後一代」的自信。面對未來的挑戰和困難，寧忠岩堅信通過自己和團隊的共同努力，一定可以在北京冬奧會上最高領獎台。當然，樹立目標並不困難，難在如何通過努力實現目標。

### 粉絲自組後援團

對於奧運會的前景，寧忠岩認為，過去幾個賽季成績的進步並不代表他有絕對獲勝的實力，只有在場上積攢足夠的定力，才有機會把定力轉化為賽場上的爆發力。或許正是因為寧忠岩的陽

光和自信，出道不久的他便贏得很多人的關注，一些粉絲自發組成後援團，跟隨寧忠岩征戰世界各地，為他加油助威。

速度滑冰是一項以速度、力量和體能為重的項目，因此運動員的身體訓練在訓練中佔據很大比重。

為了能夠在中長距離的比賽中持續保持高速度，寧忠岩平時訓練格外刻苦，每項身體訓練都能保質保量完成，這也讓他成為國家速滑隊的腹肌達人，8塊腹肌清晰可見。俊俏的外貌、完美的身材、頑強的意志，寧忠岩已成為中國冰雪軍團新時代的偶像力量。



▲ 寧忠岩受訪談比賽目標。



▲ 寧忠岩充滿自信。