



意韵由你 冰雪浪漫

2026 米兰·科尔蒂纳冬季奥运会



宁忠岩:这四年,我沉淀了



2月11日,宁忠岩在比赛中。
新华社记者 杜潇逸 摄

新华社米兰2月11日电(记者乐文婉 王镜宇)11日,中国速度滑冰名将宁忠岩以1分07秒34在米兰冬奥会上拼下一枚男子1000米铜牌。赛后宁忠岩表示,自己发挥非常完美,这枚奖牌帮他增长了信心。他也对自己的荷兰籍教练德威特表示感谢。

“今天的发挥真是非常完美,前600米把我最好的状态拿出来,后400米没有控制好。但如愿以偿获得一枚奖牌,对我的信心非常有利。”宁忠岩说。

四年前,宁忠岩在北京冬奥会该项目中排名第五;本赛季,他在五站世界杯1000米比赛中的最好成绩是第四名。当天滑出的1分07秒34,是他在平原冰场的最好成绩。

“北京冬奥会时,自己没有那么多大赛经验,也很年轻,没有把自己的状态发挥出来,我觉得有点可惜。这(枚铜牌)是对我四年来最大的一个认可。”

宁忠岩当天在第12组出发。在他出场之前,第11组出发的中国运动员廉子文和荷兰选手乔普·温内马斯在换道区冰刀发生了碰撞。根据规则,两名选手换道时,内道选手应避免与外道选手发生碰撞,因此换道之前处于内道的廉子文被判犯规。温内马斯在所有其他选手完赛15分钟后独自重赛一次,但未能改写前三排名。

回望过去四年,宁忠岩将外训视作职业生涯的重要改变。2023年,宁忠岩加入荷兰籍教练德威特的国际训练团队,与中国速滑选手韩梅和日本名将高木美帆等一同训练。

“我真的非常感谢我的教练,他对我帮助真的非常多。在我质疑自己的时候,他永远会给我一些正能量,会支持我,永远会说‘你可以的,你能做到,不要顾虑太多’。”

“这四年来,我最大的想法就是沉淀,吸取经验,看看高手是怎么训练、怎么保持最佳状态的。”宁忠岩说。

德威特表示,这枚铜牌将给宁忠岩19日的1500米比赛注入更多信心。“但我们需要保持专注,因为奖牌并不好拿,我们需要保持100%的专注。”

穿越伤痛、不离不弃,“雪橇姐妹”写下中国纪录

新华社意大利科尔蒂纳丹佩佐2月11日电(记者王楚捷 周欣)11日,在米兰-科尔蒂纳冬奥会女子双人雪橇比赛中,中国组合古丽洁·阿迪克尤木/赵佳颖完成了她们的冬奥首秀。这对组合展现出了她们的最高水准,两轮滑行后排名第八位,在这一冬奥会新增小项中写下了中国队的纪录。

对于这对2023年才正式组队的年轻组合而言,这趟奥运之旅不仅关乎名次,更是一段穿过伤病与挫折,仍选择并肩前行的经历。

古丽洁·阿迪克尤木来自新疆,赵佳颖来自陕西。两个女孩成长环境不同,性格也不同:23岁的赵佳颖更外向一些,生活中大大咧咧;年长一岁、更早入队的古丽则更显文静。两人真正熟络起来,是从2022年被队里安排住进同一间宿舍开始的。那时她们并未多想,只是觉得“可能要一起练了”,没想到,在之后很长一段时间里,她们会共用同一辆雪橇。

双人雪橇是一项高度依赖队友间信任的运动。雪橇内,两名运动员一个在上、一个在下,两人的重心、节奏和发力必须高度一致。高速滑行中,她们无法口头交流,只能通过肩部、脚部、手腕的细微变化完成沟通。

体型相对娇小的赵佳颖躺在下面,几乎看不到赛道,只能凭身体的感觉去判断节奏和时机。“有时候感觉就是把命交给她(古丽)了。”她笑着说,因此在队里一直称呼古丽为“大姐”。

相较于单人项目可以尽量贴近冰道、把身体“藏”进雪橇里,双人项目尤其是躺在上方的运动员,几乎整个人都暴露在外界;除了后背之外,其余部位都要直接面对高速滑行带来的冲击与震动,磕碰和受伤很难避免。古丽的身上常年带着瘀青,“这一块刚好一点,另一块又撞上了”。

2023-2024赛季正式搭档之初,两人从出发环节开始磨合。双人雪橇出发时需要两名运动员同时同频率地“扒冰”,节奏稍有不同,换来的就是疼痛——“要不是我的手套指钉扎着她手,要不就是她扎着我手。”赵佳颖回忆道。在时间紧、任务重的备战中,她们只能在一次次出发中寻找同频的感觉。

合练不到三个月,她们开始站上国际赛场。在2023-2024赛季雪橇世界杯德国温特贝格站比赛中,这对组合获得第九名;随后,她们在德国阿尔滕贝格举行的2024年雪橇世锦赛中再次排名第九。这些成绩不仅为中国雪橇项目带来了新的突破,也让她们确认,这条几乎从零起步的道路,具备继续向前的可能。

真正的考验,在出成绩之后。回忆过去几年的经历,两人坦言最艰难的时期出现在第二个赛季。2024年11月,在北京延庆“雪游龙”赛道的一次训练中,一次失误让两人连车带人冲上滑道顶棚,又重重摔下。古丽右小腿腓骨骨折、左膝严重受伤,随后接受了两次手术,不得不卧床休养一个月,一度无法行走。

“当时真的想过放弃。”古丽回忆说,“整个人完全动不了,连最基本的生活都成问题。”

赵佳颖仍清楚记得事发时的情景:“我还没从橇上下来,抬头就看见她的腿翻开了……她一直在说‘我很冷’,我只能抱着她,等救援团队来。”

古丽康复期间,两个好朋友分处两地。赵佳颖一边恢复训练,一边抽时间随队探望古丽。由于长时间缺少单人项目的系统练习,赵佳颖在“一个人”的训练中磕碰不断,有时她会给古丽打电话,倾诉训练中的挫折。电话那头,正承受更大康复压力的古丽,总是尽量把话说得平稳而



2月11日,中国选手古丽洁·阿迪克尤木(右)/赵佳颖在第二轮比赛后。最终,她们获得第八名。
新华社记者 丁旭 摄

简短,把情绪留给自己。

支撑她们坚持下来的理由,其实并不复杂。一个是情谊。两人曾半开玩笑地约定过:如果哪一天,谁因为伤病或其他原因练不了了,另一个人也就不练了。“本来就是两个人的项目,少了谁都不完整。”赵佳颖说。

另一个原因,则来自团队。女子双人不仅是冬奥会雪橇的新增小项,也是团体接力中不可或缺的一环。更重要的是,在搭档的第一个赛季,她们在国际赛场上的表现“出乎意料地顺”,连续进入前十名的成绩,让队伍看到了持续投入和坚持的价值。教练和队友们的鼓励,也让两人在最困难的阶段没有轻易放手。

这次站上冬奥赛场,为了不影响训练

比赛的连贯性,古丽的小腿里仍留着钢板。为了避免碰撞,教练组特意在她的连体衣里加装了保护垫。但这个爱笑的姑娘并没有反复提起伤痛,“跑久了会感觉有点疼,但训练比赛的时候还好,就习惯了”。古丽说起这些时语气平静。

本次比赛,两人滑出了她们在科尔蒂纳奥运赛道上的最佳表现。“虽然第二趟有些小失误,但整体已经是我们目前能力的最好体现。”古丽说。在仅有11对选手参赛的竞争格局下,第八名的成绩虽未达到目标,但仍被她们视为“一个很好的开始”。

“这不是终点,而是一个新阶段的开始。”赵佳颖说。在完成冬奥首秀之后,这对年轻的中国女子双人雪橇组合,仍将继续向前。