



4站速滑世界杯斩获3金2银，屡创中国男子速度滑冰新纪录

宁忠岩

北疆圆月弯刀 期待米兰绽放

□刁佳帅
本报记者
张堃雷

远在千里之外的新疆，有着“北疆圆月弯刀”之称的黑龙江速滑名将宁忠岩以打破场地纪录的成绩，拿到了男子1000米项目的冠军，在赛场上锋芒毕现。

对于宁忠岩的摘金夺银，人们似乎习以为常。但其实和很多二十多岁的年轻人一样，宁忠岩也曾经历过失败和彷徨。但在短暂的迷茫过后，年轻的宁忠岩选择从头再来。

不屈服，敢于挑战自我，宁忠岩用他的方式，坚持着自己的倔强。

轱辘宝剑初出鞘 宛转角弓初上弦

1999年出生的宁忠岩11岁开始练习滑冰，成为全国冠军乃至世界冠军就是他的梦想，19岁入选中国速度滑冰队。2018年，19岁的宁忠岩进入国家集训队，作为中国男子速滑中距离项目的领军人物，毕业于哈尔滨体育学院的他在2019年夺得速滑世界杯哈萨克斯坦站



男子1500米金牌。自此，他的运动生涯逐渐迎来高峰，到2021年底，4站速滑世界杯宁忠岩接连斩获3金2银，夺得男子1500米、男子1000米、男子团体追逐3个冠军，屡屡创造中国男子速度滑冰的新纪录。

宁忠岩不仅速度、耐力优秀，弯道技术同样十分出色，网友们送给他一个形象的称号——“圆月弯刀”。通过训练中的细致打磨，宁忠岩在速度提升方面有了较大的提高，特别是前期提速过程中的爆发力和稳定性。“经过沉淀，我能明显感觉自己心态方面更加沉稳。面对训练和比赛中出现的一些突发情况，我也能够更好地采取应对措施，尽量不会影响到自己的状态。”宁忠岩表示。

间心理上有一定的波动，因为比赛就像是考试，没有了考试很容易让自己迷失前进的方向。队友、教练和家人都一直在鼓励我、关心我，激励我保持自律的好习惯。正是那段时间的坚持和努力，让我至今受益匪浅。”

2021年11月速度滑冰世界杯波兰站比赛，压抑已久的宁忠岩以1分46秒191的成绩获得男子1500米亚军。在随后的速度滑冰世界杯挪威斯塔万格站比赛，宁忠岩与王浩田、廉子文组成的中国队，以1分20秒122的成绩获得男子短距离团体追逐冠军；男子1500米决赛中，宁忠岩滑出了1分45秒167的成绩摘得冠军。从1000米到1500米，宁忠岩都有着优异表现。

一切都在朝好的方向上发展，这也让宁忠岩对北京冬奥会充满了期待。作为自己第一次冬奥之旅，他既兴奋又紧张，而等待他的，则是一次竞技水平和心理素质的双重洗礼。

半山腰总是最挤的 你得去山顶看看

在北京冬奥会上，宁忠岩被业内人士视为冲击奖牌的种子选手。但过高的期望值和巨大的赛前压力下，出战速度滑冰男子1000米决赛的宁忠岩滑出1分08秒60，位列第5；男子1500米则排名第7，赛后他在场上滑了一圈又一圈，失望的情绪写满脸庞。“我不服！从头再来！”宁忠岩在赛后接受采访时所说的话，让不少在场的人们与他一起落泪。

回想起当时的情景，如今的宁忠岩眼中多了几分与年龄不符的沧桑感。“当时是自己第一次参加

这么大型的比赛，心理压力比较大，影响了正常水平。赛后，家人、队友、教练和广大网友都给了我很大鼓励，刚开始多少有一点沮丧，毕竟太可惜了，就差那么一点儿。但差距就是差距，成绩骗不了人，更骗不了自己。”经过三年的训练和各项赛事的锤炼，那个略显青涩的年轻人更加内敛和沉稳，似鹰般的眸子里透出坚定的眼神和敏锐的目光。

“北京冬奥会周期是我的上升期，成绩一直在提高，一切都挺顺利的，可惜没有拿到奖牌。但每个运动员都会有遗憾，只不过我的遗憾留在了冬奥会上。”宁忠岩说，“我会继续努力，毕竟未来的路还长，在世锦赛等各大赛事中，我会在发挥最好水平的基础上，力争超越自己，希望在米兰冬奥会上能够取得满意的成绩。”

“半山腰总是最挤的，你得去山顶看看。”2020年2月，宁忠岩在挪威写下这句话。一直以来，宁忠岩都用实际行动勉励着从事速度滑冰的青少年运动员，不要轻言放弃。因为曾经的他也经历过一段特别困难的时期，练了五六年，成绩却一直没有起色。“当时我真的想过放弃，挫败感很强。后来就逼着自己向优秀运动员学习，仔细观察他们的训练和比赛细节，再从自己身上找原因，不断提升自己、超越自己，一点一点进步，告诉自己要滑下去，一定要坚持滑下去。”宁忠岩说。

如今，23岁的宁忠岩选择继续为梦想而战，用冰刀一寸寸丈量着脚下的冰面，用努力和汗水灌溉着自己的梦想。虽然未来的结果没有人能够预知，但年轻的宁忠岩却始终相信，只有努力坚持才能让梦想开出最绚烂的花朵。

鲨鞘不掩明锋刀 弯道破冰且疾行

由于疫情原因，2020—2021年，宁忠岩与队友们都没有参加国际大赛，几乎每天都在封闭集训中度过。在此期间，对于未来的种种未知，让他有过短暂的迷茫和不知所措。宁忠岩回忆道：“那段时



服务升级 品牌升级 八大服务 六大承诺 我们为这座城市服务了28年

大盛地产强势招聘	昆仑小区	果戈里大街	电车小区	滨才城四期	阳光绿景	上院	东方新天地	强势招聘文职岗位				
经纪人底薪3100最高提成80% 贝壳平台海量资源 近百家门店就近分配 孙经理:13798032010	2室1厅 6961m ² 6 南北中 05 46万 13796770477	2室明厅 40m ² 南精 94 47.5万 15645693345	1室1厅 35.48m ² 1 南精 94 23.8万 15636307795	1室1厅 49m ² 4/6 东西东 简 12 24万 13766893454	2室1厅 124m ² 4 南北 精 04 71.8万 18145625868	3室2厅 125m ² 5/7 南北 毛坯 12 88万 18946128715	2室 96.67m ² 11 南北 精 125万 13224611687	多岗位文职 有房地产经验者优先 工作地点:哈尔滨南岗区花园街304号 孙经理:13798032010				
菜站小区	安埠商圈	司徒街	公滨路	新阳路	新天地家园	元士街	恒大华庭	盛和世纪				
2室1厅 5867m ² 6 东西 精 94 39.8万 18249045368	1室1厅 41m ² 3 南中 14 35万 13206661663	2室1厅 60m ² 3 南精 97 56.8万 15204623626	3室1厅 72m ² 3 南北 简 89 42.8万 18246120190	2室 89m ² 3/7 南北 简 2000 58.8万 15645661345	3室明厅 118m ² 1 东西 简 05 78万 18646103270	2室1厅 82m ² 3/6 南北 精 83 71万 13946038272	3室2厅 145m ² 19 南北 精 180万 18045061980	3室1厅 182m ² 南北 毛坯 12 236万 15304846658				
花园校区	中兴街	贵新小区	光华小区	新阳路	新阳路	河畔新城	柏悦里城	青年城邦	西骑兵团	果园里城	筑翠城	御湖壹号
2室1厅 101m ² 3 南北 简 96 188万 13263558563	2室1厅 60.25m ² 1 南北 简 43万 15104602286	2室 43m ² 2 南北 精 78.8万 15645650531	2室明厅 127m ² 6 南精 90 25.8万 15645661345	2室明厅 171m ² 3 南北 中 65.8万 15645661345	2室1厅 68m ² 6 西中 07 98万 15645661345	2室1厅 112m ² 15 西南 中 14 36万 13149600515	2室明厅 55.75m ² 西南 中 14 49.8万 13045136031	2室1厅 110m ² 西北 中 112万 15004631134	2室2厅 104m ² 5 南北 中 96 63万 13845128153	2室1厅 128m ² 4 东西 简 06 95万 18445783000	2室1厅 66m ² 南北 中 12 32万 18145509992	2室1厅 88m ² 16/33 南北 精 22 50万 15046799444
下夹树街	团结校区	学府名苑	通达街	都市秀景	河松小区	南樾绿荫	北兴教育园	上古街	立汇美罗湾	军转小区	众和城	万达秀园
2室1厅 30m ² 6 南北 简 29.8万 15663636393	两室 36m ² 2 南北 精 90 47.5万 18545190521	2室1厅 87m ² 28 东南中 81万 13845070151	2室1厅 57m ² 2 南北 精 91 43.5万 18249506952	2室明厅 83m ² 6 东西 中 03 65.8万 15145087491	1室 56m ² 13 南精 09 118万 13313605193	2室1厅 68m ² 6 南中 06 37万 15303644588	2室1厅 115m ² 15 南北 简 96万 13674602015	2室1厅 36m ² 4 南北 中 90 27万 13796652564	2室2厅 110m ² 2 南北 毛 09 67.8万 13251607170	2室1厅 100m ² 1 南北 精 00 120万 18724639671	2室1厅 71m ² 3 南北 精 08 32万 18545180804	2室1厅 88m ² 16/33 南北 精 16 68万 18104562232
龙职师苑	文君花园	中兴阳光家园	运华广场	中兴家园	一机路教师楼	正阳南	橄榄城	六顺街	东山聚宝	华润中央公园	高舞嘉园	世纪花园
2室1厅 58.51m ² 5 南精 97 41.8万 18346214392	2室1厅 79m ² 4 南北 精 63万 15645650531	3室明厅 131m ² 15 南北 精 120万 18204616643	1室 56m ² 13 南精 09 55.8万 15804637095	2室明厅 83m ² 13 南北 简 75万 18249506952	2室明厅 60m ² 5 东中 97 35.8万 18246191419	2室1厅 69m ² 4 东西 中 45.5万 13836140451	2室1厅 115m ² 12 南北 精 10 110万 15846565697	1室1厅 36m ² 4 南北 简 90 28.8万 13604887876	2室2厅 98m ² 4 南北 豪 09 70.7万 15765525222	2室2厅 100m ² 1 南北 精 17 138万 15846334403	2室1厅 71m ² 3 南北 精 08 35万 18345092553	2室1厅 113m ² 2/7 南北 中 08 89万 15663800988