



东体视频号



City Sports Video

宁忠岩破奥运纪录夺金，打破欧美运动员102年统治 耐得住寂寞才能守得住繁华

北京时间2026年2月20日凌晨，米兰冬奥会速度滑冰男子1500米决赛举行。中国名将宁忠岩身着黑红色战服，如离弦之箭划破冰面，以1分41秒98的惊人成绩打破奥运纪录并强势夺金。这不仅是中国速滑男子1500米项目冬奥首金，更是亚洲选手首次登顶该项目奥运最高领奖台，终结了欧美选手的垄断。从北京冬奥的遗憾失牌，到米兰赛场的破纪录封王，26岁的宁忠岩用四年蛰伏，完成了从青涩小将到亚洲速滑传奇的华丽蜕变。

本报记者 李一平

中国速度改写百年历史

米兰冬奥会速度滑冰男子1500米赛场，从开赛起就充满破纪录的硝烟。此前出发的荷兰选手文内马斯率先滑出1分43秒05，刷新其在北京冬奥会保持的奥运纪录，全场为之沸腾，几乎所有人都认为这枚金牌已归属欧洲选手。

作为第二十五位出发的选手，宁忠岩与两届奥运冠军、荷兰名将纽伊斯同组竞技，直面世界顶尖高手的压力。发令枪响，他蹬冰发力迅猛，起步节奏丝毫不逊对手，前300米便与纽伊斯并驾齐驱，双双领先此前所有选手的分段成绩。

赛程过半，纽伊斯凭借经验短暂领先，现场观众的欢呼声此起彼伏。但宁忠岩沉着冷静，按照赛前战术稳步推进，1100米前突然开启加速模式，蹬冰频率与步幅全面提升，瞬间完成超越，将对手甩在身后。最后400米，他顶住体能极限，保持绝对速度冲线，计时屏上1分41秒98的数字瞬间定格——比刚诞生的奥运纪录快了1.07秒，创造了该项目新的奥运历史！

随后出场的美国天才斯霍尔兹拼尽全力，最终以1分42秒75获得银

牌，纽伊斯以1分42秒82摘铜，均无法撼动宁忠岩的榜首位置。撞线瞬间，宁忠岩抬头望向计分牌，确认成绩后掩面而泣，积压四年的情绪彻底爆发。教练德威特飞奔上前，紧紧抱住弟子，用衣服为他擦干泪水，这对师徒携手征战海外三年的坚守，在这一刻化作最动人的画面。

这枚金牌含金量十足：它是中国代表团米兰冬奥会第三金，是中国速滑男子中长距离项目冬奥首金，更让亚洲选手首次站上冬奥会男子1500米速滑最高领奖台，打破了自1924年首届冬奥会以来，欧美选手对该项目金牌长达百年的垄断，用中国速度书写了亚洲冰雪运动的全新篇章。

作为中国体育代表团开幕式旗手，宁忠岩在米兰赛场实现全面爆发。此前的男子1000米非主项比赛中，他滑出1分07秒34的个人平纪录。本届冬奥会，宁忠岩以1金2铜的完美战绩，成为中国冰雪军团最耀眼的明星之一。

随着中国速滑队逐步建立与世界接轨的训练体系，更多“宁忠岩”或将涌现

科学化改造，成功模式带动后辈

宁忠岩的奥运金牌，从来不是偶然爆发，而是训练方式、团队配置、个人自律三者高度结合的结果。每一个环节都务实、具体、可追溯，构成了他从第七名跃升至冠军的核心支撑。

在技术层面，宁忠岩在海外三年完成了一次彻底的科学化改造。在德威特团队的指导下，他不再只拼天赋和耐力，而是对每一个技术细节进行量化提升：起跑角度、蹬冰发力点、弯道重心控制、直道滑行节奏、后程体能分配，全部被拆解成数据指标反复打磨。过去他容易在后程掉速，如今通过针对性的力量训练与有氧耐力组



遗憾化作动力，海外特训成为孤勇者

四年前的北京冬奥会，22岁的宁忠岩迎来奥运首秀。彼时的他是中国速滑的希望之星，承载着亿万国人的期待，却因首次征战奥运的青涩与主场压力，在男子1500米决赛中发挥欠佳，最终位列第七，与奖牌遗憾擦肩而过。

1500米比赛结束后，落寞的宁忠岩没有立刻离开赛场，他独自穿上冰鞋，在空旷的冰面上一圈又一圈滑行，冰面倒映着他孤单的身影。队友和教练没有上前打扰，只是默默守候，他们知道，这个内向坚韧的少年，需要用自己的方式消化失利的痛苦，抚平内心的遗憾。那天的冰面，留下了他的汗水与不甘，也埋下了东山再起的决心。

在北京冬奥的失利，没有击垮宁忠岩，反而让他更加坚定突破自我的信念。2023年，他做出大胆决定——告别熟悉的国内训练体系，毅然加入荷兰籍名帅德威特的国际训练团队，远赴欧洲开启海外特训之路。在异国他乡，他与韩梅以及日本名将高木美帆等世界顶尖选手同场训练，直面欧美高手的技术冲击，在高强度对抗中打磨技术、锤炼心态。

三年海外生涯，充满艰辛与孤独。没有家人陪伴，远离祖国故土，每天的生活被精确到分钟的训练计划填满：清晨的冰面训练、午后的力量体能、夜晚的康复理疗，日复一日循环往复。伤痛是常态，难熬的理疗按摩、肌

肉酸痛的疲惫、严苛到极致的饮食作息，他从未有过丝毫松懈。为了提升弯道技术，他反复研究比赛录像，一个动作练习上千次；为了增强后程耐力，他主动加练，常常是冰场最后一个离开的选手。

从北京到米兰，1460个日夜的蛰伏，让曾经稚嫩的少年褪去青涩，成长为沉稳从容的赛场强者。他不再是被压力束缚的新手，而是能掌控比赛、逆境翻盘的老将；他不再畏惧欧美选手的优势，而是用日复一日的苦练，积累起挑战霸权的底气。四年时光，他把遗憾化作动力，把孤独炼成铠甲，终于在米兰赛场，完成了自我救赎与超越。

来的实在回报。

从技术升级到团队保障，再到个人极致自律，宁忠岩用最务实的路径，走出了一条中国速滑男子中长距离项目的成功之路。他的夺冠，不仅是个人荣誉，更证明了：中国选手完全可以通过科学训练、国际化视野、长期坚持，在欧美传统优势项目上站上巅峰。

更好的消息是，宁忠岩的成功带动国家队开始复制这一模式，更多年轻选手被送往国际训练营。宁忠岩也表示，希望未来能像短道速滑前辈那样，成为带动后辈的中坚力量。这种传承，正在改变中国速滑的人才培养逻辑。随着中国速滑队逐步建立与世界接轨的训练体系，更多“宁忠岩”或将涌现。他们的成功，不再是孤星闪耀，而是星群的升起。

