

从北京跌倒到米兰冲刺

孙龙：冰锋不止步 赤忱永不褪

本报记者 李晓洁

不到26岁，两届冬奥会。孙龙在米兰冬奥会上获得男子1000米银牌，这是他的首枚冬奥会奖牌。关于孙龙的故事，一枚银牌似乎看上去没有那么完美，但他咬紧牙关在赛场上拼搏的冲劲，以及细心叠起国旗的柔情，都值得我们细细记录。

一日破局 四年成长

米兰冬奥会短道速滑项目开赛首日，中国队顺利闯入混合团体接力A组决赛，然而比赛中的两次意外失误，让中国队从第一位掉落到第四位，失去了奖牌甚至冲击金牌的机会。一天后，孙龙在男子1000米项目进入A组决赛，在惊心动魄的冲刺瞬间，他第二个冲过终点，只比冠军慢了0.028秒。

几乎激动到落泪的孙龙用四个字形容这场比赛——破釜沉舟。“就是发挥稳定，一轮一轮去拼，不把它想成是争夺什么奖牌，就是让自己能保证在有利位置，尽可能避免失误，尽可能去争取一个好成绩。”孙龙说。

经历了混合团体接力的意外而憾失奖牌后，孙龙在团队、队友的帮助下，让自己全身心专注于接下来的比赛。“往回看只有失败，只能往前走。如果沉浸在失误里，对后面的比赛是没有任何好处的。”他说，第一天比赛结束后，身上的压力好像就没有那么多了。当时他也看到了网上的评论，他说大家给他和队友更多的是鼓励，也看到了他们想为国争光的心。

“比赛已经结束，结果无法改变。”他用了一天时间去转换和调整，但是在四年前，他用了一年多才走出阴霾。

北京冬奥会时，孙龙在男子5000米接力A组决赛中失误摔倒，导致中国队无缘奖牌。赛后他泪洒赛场，自责万分：“我太专注于往里滑了，然后就出现了一些失误。大家努力了这么久，就因为我的失误，让所有人的努力都白费了。我需要磨炼自己，从心态到（其他）各方面。”

第一次参加冬奥会的孙龙在赛场上有些慌乱，经验不足和心态不稳使他还不足以面对各种突发情况。经历过失误，尝到苦头，孙龙也在磨炼中得到了成长。

在2022—2023赛季的全国短道速滑冠军赛上，孙龙获得男子500米、1500米、男子5000米接力3枚金牌，以及男子1000米的铜牌。当时他的表现让大家眼前一亮，这也显示出北京冬奥会失误的阴霾已经消散。“在世界杯和世锦赛上，希望能与国家队的几位前辈一起为中国队取得金牌。”当时他就在采访中定下了目标。

世界田联竞走巡回赛太仓举行

在成年组男子马拉松竞走比赛中，辽宁选手高艳龙成功登顶，成绩是3小时02分50秒，陕西队王锦锡、重庆队贺相红分获第二、第三名。在成年组女子马拉松竞走比拼中，山东队陈梦远以3小时24分48秒的成绩摘得桂冠，陕西选手股腊梅与队友西日措紧随其后，包揽亚军、季军。

男子半程马拉松竞走成年组，北京队石升吉走出1小时22分33秒的成绩夺冠，山东队姜蕴晏以1小时31分39秒的成绩获得女子半程马拉松竞走成年组头名。姜蕴晏在赛后表示，竞技体育就是要奋勇争先，能够夺冠离不开拼搏与坚持。

通过此次太仓站赛事，选手们检验冬训成果、查漏补缺，利用以赛代练的机会，为2026赛季后续大赛蓄力。据悉，全国竞走大奖赛暨竞走单项赛接下来两站的比拼，将于4月、6月先后在安徽黄山与陕西汉中举行。

（李东烨 郭艾）

涅槃重生 带伤坚守

2023—2024赛季开始后，在国际赛场上，孙龙的表现愈发亮眼。在前两站世界杯上，孙龙与队友拿到2枚混合接力金牌和1枚男子5000米接力金牌。北京冬奥会后阔别国际赛场621天，孙龙战胜了自己。当时他在社交媒体发文：“感谢还愿意等待和陪伴我的你们，感谢教练们无条件的信任，感谢队友们一声声的‘你可以’，感谢工作人员的每一次加油，感谢场上的呐喊，感谢场下的拥抱……”北京冬奥会失误后他曾说了6个“对不起”，这次他说了6个“感谢”。

孙龙说，他花了很长时间调整心态，做到了能在赛场上更冷静、更强硬。成败是体育的常态，真正成熟的运动员要有看淡输赢的能力。在孙龙看来，能代表中国队参赛，他就要在最大的舞台上完成升国旗、奏国歌的梦想。

在2023—2024赛季的收官大战短道速滑世锦赛上，孙龙获得男子1500米金牌，还与队友合作拿下混合团体接力金牌和男子5000米接力金牌。“这是我第一次参加世锦赛的单项，也是第一枚单项金牌。在最后一天的比赛中，跟我的队友们并肩作战获得两枚接力金牌，这让我更加坚信团队的力量是无比强大的。”赛后，孙龙在社交媒体发文感谢团队给予自己的力量。那是他第二次参加世锦赛，2019年他在保加利亚索菲亚世锦赛上与队友携手摘得男子5000米接力银牌。

近几个赛季，孙龙能常常站上世界杯或世巡赛的领奖台，他也经常告诉自己要沉稳。但是经历了米兰冬奥会混合团体接力的意外后，孙龙没能稳住。“当时与第一名的队伍有一些距离，可能是自己心急的想法又来了。”通过那场比赛，孙龙彻底冷静了下来，这帮助他拿到男子1000米的银牌，也让他短暂庆祝之后，能够快速平静下来投入接下来的比赛。“这场比赛也结束了，不管成绩好坏，我仍然需要准备1500米比赛，希望还能保持沉稳的心态。”

在短道速滑赛场，“意外”又不出意外地发生了。在男子1500米A组决赛，因为英国选手尼尔·特雷西的犯规，刘少昂和孙龙双双摔出赛道，孙龙右腿被冰刀划伤缝了4针。隔了一天，他出现在男子500米预赛场，起跑的发力让缝线断裂，也让他缺席了男子5000米接力半决赛。

当地时间2月20日，米兰冬奥会短道速滑最后一个比赛日，孙龙和队友一起出战男子5000米接力B组决赛。中国队



孙龙在比赛后庆祝。

新华社记者 李明摄

量身打造多元学习课堂 开展素质教育实践活动

国家体操队请名师育全才

本报记者 袁雪婧

春节期间，国家体操队依托总局训练局运动员文化教育中心专业资源，精心策划并组织开展系列素质教育实践活动，通过量身打造多元学习课堂，为运动员成长成才注入全新活力，以全面发展的综合素养夯实队伍建设根基。

本次素质教育活动紧扣运动员成长发展实际需求，课程体系涵盖涉外礼仪、励志教育、科学饮食、运动康复等多个核心维度，邀请行业内资深专家、冠军讲师授课，以“理论+实践+互动”的创新形式帮助国家体操队队员们在学习中收获知识、提升能力。

在涉外礼仪专题讲座上，礼宾礼仪文化专业委员会秘书长黄彩子，围绕涉外交往中的文化自信、参赛礼仪、国际交往、情商商沟通四大核心内容展开系统讲解，从“人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁”的经典论述出发，引导运动员深刻理解礼仪背后的文化内涵，助力队员们树立国际交往中的文化自信，掌握专业规范的礼仪知识，为未来参与国际赛事、开展对外交流筑牢礼仪根基。

老一辈体育文化学者周铭共以“牢记使命，勇敢前行”为主题，围绕运动员使命、人生、成长三大核心议题，深入阐释“为国争光、永不言弃”的体育精神，向队员们传播终身学习的重要理

念。结合体育界经典案例，鼓励队员们以冬奥健儿为榜样，在训练和生活中迎难而上、奋勇争先，始终坚守为国征战的初心使命，将体育精神融入日常训练与成长历程。

两届全运会跳高冠军、总局训练局膳食处处长景雪竹结合自身运动生涯与从业经历，从高水平运动员的目标规划、成长路径、专项品质等六个方面展开分享，深刻剖析运动员进入国家队后的发展方向与素养要求。此外，课程还重点强调营养膳食与科学控重在竞技体育中的关键作用，为队员们提供科学、实用的饮食与体重管理方法，助力他们以最佳身体状态投入训练竞赛。

总局训练局运动员康复中心康复师李雪、杨超博聚焦体操项目运动损伤特点，分别以体操运动员常见膝踝损伤预防与康复、中医视角下的损伤修复与强化策略为主题，开展专业授课。两位康复师从损伤机制、预防方法、科学训练、修复策略等方面进行专业讲解，创新融合传统中医理念与现代医学技术，向队员们传授专业的健康管理知识与损伤防护技巧，帮助他们树立科学训练、科学康复的理念，为运动生涯保驾护航。

在此次系列素质教育活动中，国家体操队队员展现出极大的学习热情与参与积极性，主动举手发言、积极互动交流，在学习中思考、在交流中提升。接下来，国家体操队将持续聚焦运动员全面发展，不断丰富素质教育内容与形式，将素质教育与日常训练、队伍建设深度融合，着力培养兼具过硬竞技水平、良好人文素养、健全人格品质的新时代体操运动员，为中国体操事业高质量发展注入源源不断的活力，助力队员们在国际赛场上再创佳绩、为国争光。

女冰联赛半决赛结束第二轮

深圳队率先挺进金牌赛

本报讯 2025—2026赛季中国女子冰球职业联赛总决赛阶段3月1日结束了半决赛第二轮的争夺。深圳昆仑鸿星队再胜四川队，以2比0的大比分率先挺进金牌赛；齐齐哈尔兰迪队3比0战胜北京队，将大比分追成1比1平。

卫冕冠军深圳队首战在末节才抓住机会逆转战胜四川队。第二战，球队在开局就展开猛烈进攻，并在7分半钟由杨婧镭补射命中，取得一球领先。此后深圳队不断在四川队门前施压，但均被对手顽强化解。全场深圳队的有效射门次数显著优于四川队，不过未能转化为更多得分。四川队在防守之余也在努力组织进攻，并在终场前半分钟换下守门员进行最后一搏，无奈未能奏效。最终比分定格为1比0，深圳队获胜，并在三战两胜的半决赛赛制下取得两战全胜，率先进入冠

亚军决赛。

常规赛阶段排名第二的齐齐哈尔兰迪队半决赛首战1比5不敌北京队，此役背水一战。首节，外援尼古拉耶娃率先为球队打开局面，在蓝线处大力挥杆，长距离射门成功，齐齐哈尔队取得1比0领先。第二节齐齐哈尔队频频在北京队门前制造威胁，有效射门达14次。但北京队守门员赖桂敏发挥出色，成功封挡住每一次进攻，本节力保球门不失。齐齐哈尔队愈战愈勇，在末节中段的1分钟内由姜博文和田博雅分别进球，将比分改写为3比0。北京队始终未能攻破对方球门，只能接受败局。两队大比分战成1比1平，重回同一起跑线。双方的第三战将于3月3日进行。

铜牌赛和冠亚军决赛将于3月4日先后进行，最终排定本赛季女冰联赛位次。

（田 洁）



深圳队球员方新（中）在比赛中射门。

中国冰球协会供图