



文/片/视频  
记者 王媛 济南报道

在教练的指导下，兆谦一遍遍磨合着各种高难度动作。



# “破冰”少年，花滑小将

“一进赛场脑子就发懵，整场比赛全靠肌肉记忆。”拿下山东省第二十六届运动会花样滑冰总决赛男子乙组冠军后，10岁小将孙兆谦笑着说道。这份赛场稳发挥的“肌肉记忆”，从来不是偶然和幸运，而是他五年如一日，上万次反复打磨动作，咬牙苦练换来的成果。

孙兆谦就读于济南育秀中学小学部四年级，灵动的眉眼配上俏皮的耳朵，宛如冰面上的小精灵。2021年，北京冬奥会热潮席卷全国，济南冰场人气高涨。五岁半的孙兆谦偶然走进济南忠义滑冰俱乐部，瞬间被冰场上飞舞的身影所吸引，就此爱上了这项冰上运动。父母全力支持孩子的爱好，当场帮他报了名，小小的少年从此就与冰鞋结了缘。

初学滑冰的日子，零基础的他频繁摔倒磕碰，可每次跌倒他都会立刻爬起来继续练习。凭借不懈坚持，他很快熟练掌握滑行技巧，可以在冰面自由自在地驰骋。凭着出色的身体条件与过硬的心理素质他，教练建议他走专业训练道路。母亲魏女士斟酌过后决定试一试。

就这样，小兆谦开始进入专业化训练。专业训练很累很苦，每个跳跃、旋转的动作动辄重复数百上千遍，高强度的训练对于孩子来说十分煎熬，孙兆谦却从未叫苦退缩。其中有一个动作叫“百万跳”，难度系数很高，兆谦仅用了两周多就顺利练成，让妈妈既心疼又自豪。平日训练当中，磕碰擦伤已是家常便饭。有一次小兆谦不慎摔倒，下巴磕碰开裂，伤口流血不止，疼得他哇哇大哭。后来伤口缝合了八针，包扎好没几天他又回归了训练，至今那道疤痕还在。

磕碰擦伤都是小事，前年冬天的意外让小兆谦被迫暂停训练了四个月。当时练习空中旋转跳跃时，他两条腿不小心拌在一起意外摔倒，造成左脚踝撕裂性骨折伴骨裂。卧床养伤的日子，伤痛日夜折磨着小兆谦，重返冰场的心却愈发迫切。等到伤病痊愈，他第一时间穿上冰鞋，重回熟悉的冰场继续逐梦。

五年磨一剑，他不但考出了步法和自由滑的“双九级”，大大小小的赛事更是见证了孙兆谦的稳步成长。第一次征战国家级赛事，他在吉林参加全国花样滑冰少年锦标赛，初次亮相便斩获第六名。到第二年再战该项赛事，他出色地拿下亚军……在兆谦家里，摆满了各式奖牌与荣誉证书，记录了他这一路的成长。但在他眼里，这些荣誉都代表了过去。谈及未来，少年眼神坚定壮志满怀，“争取站上更高的领奖台！”



正在训练中的兆谦，宛如冰场上自由飞翔的小精灵。



除了冰上训练，日常的体能训练也必不可少。

## 微纪录



扫码看视频



兆谦忍着脚伤训练，一场训练下来疼得他忍不住掉眼泪，让人心疼。



家里的荣誉奖牌和证书已经数不过来了。



下了课，兆谦和同学们分享比赛和训练时的趣事。

从哪跌倒就从哪里爬起来。训练过程中难免一次次跌倒，兆谦从未想过放弃。

