

2022年北京冬奥会的雪橇赛场上，陕西姑娘王沛宣的出现，让全世界眼前一亮，这位年轻的小将作为中国雪橇队唯一的女选手，代表中国第一次在冬奥会的舞台上参加了女子单人雪橇项目的角逐，实现了中国女子雪橇冬奥会上“零的突破”。

第一次站上“雪游龙”赛道的王沛宣，虽然在三轮比赛过后排名第29位，未能晋级最后一轮，但她已在比赛中滑出了个人在这条赛道上的最好成绩。她的每一步，毫无疑问都在创造中国女子雪橇的历史。

陕西姑娘王沛宣： 让世界看到 中国女子雪橇的新突破

文 / 张雨秀



梦的开端，跨界雪橇

“00”后的王沛宣，出生于陕西泾阳，现就读于西安体育学院。小时候的王沛宣就显现出了非同一般的身体素质和运动天赋，11岁时，她在泾阳县中小学生运动会上一举摘得短跑项目的冠军；随后不久便进入陕西省青少年体育运动学校，开始进行田径、标枪专项训练。两年之后，年仅15岁的王沛宣通过严格的跨界跨项选拔，成功进入了中国女子雪橇集训队，从此走上了雪橇运动员的职业道路，也是从那时起，代表中国站冬奥舞台成为了她为之奋斗的目标。

田径与雪橇，虽然看上去两个项

目关联不大，但也存在着共同之处。雪橇项目速度极快，胜负常常就在几毫秒之间。出发速度，就成为了选手角逐的重要因素。在从事田径项目训练时期打下的良好的力量基础，让王沛宣在练习雪橇项目时如虎添翼，“2015年，我通过选拔进入了国家雪橇队。通常来说，雪橇的出发扒冰需要良好的上肢爆发力量，感谢我此前在标枪队打下的坚实基础。”王沛宣说道。

起源于瑞士的雪橇运动，近些年开始在国内逐渐发展，但与国外相比，我国雪橇项目的发展仍有待提高。王

沛宣也从比赛中看到了自己与世界顶尖运动员的差距，因此拼命训练。但雪橇项目在练习时存在很大的危险性，运动员在冰上的滑行速度可以达到每小时140公里甚至是更快。运动员身体没有保护，受伤是常事，其中最容易受到伤害的就是头部和关节，极易产生骨折、骨裂和脑震荡等情况。

王沛宣坦言，“刚开始接触这个项目时，觉得雪橇滑行的速度很快，心里多少会紧张害怕，但经过此后一趟一趟的滑行，经验累积多了，恐惧感也渐渐减少了，即便是遇到碰撞翻橇的情况，也只会想着怎么去克服怎





么去进步。”2019年夏天，王沛宣的膝盖做了手术；2020年，右脚骨折；2021年，距离北京冬奥会不到一年的关键时刻，再次遭遇骨折……即便遇到伤病的折磨，但王沛宣依然咬牙坚持，从未想过放弃，在日复一日的练习中，将每一个技术动作都练到极致，力求精益求精，她的技术也随之获得了迅速提升。

经过几年的训练和一系列赛事的历练，王沛宣逐渐在全国脱颖而出。2017年，王沛宣摘得全国雪橇锦标赛金牌；2019年，斩获第十四届全冬会女子单人雪橇项目冠军。2021年，在第二届全国雪橇冠军赛中，获得女子单人亚军和团体接力亚军，实现了陕西冬季运动竞技体育金牌的历史性突破……一个接一个的金牌是王沛宣实力的无声证明。

在国内崭露头角的同时，为了获取足够的积分登上北京冬奥会的舞台，王沛宣还积极参加国际雪橇联合会的世界杯分站赛，在2021—2022赛季雪橇世界杯俄罗斯索契站比赛中，荣获女子单人项目第25名和团体接力项目第9名，实现了中国女子雪橇单人项目进入世界大赛的突破；在随后的北京冬奥会积分赛中，王沛宣也取得了历史性突破，为中国赢得了历史性的冬奥会参赛资格，并实现了自己参加冬奥会的目标。

负伤上场，首秀出彩

伴随冬奥机遇一同来临的还有巨大的挑战，在2021年即将结束之时，王沛宣在一次比赛中腿部意外受伤，而这场在家门口举办的冬奥会已近在眼前。尽管没有完全恢复，王沛宣也毅然决然地决定带伤参加训练和比赛。

从热爱走向优秀需要付出艰苦卓绝的努力，而从优秀通往卓越高超的道路上，则需要经历心理与身体的双重考验。为了以更佳的状态登上北京冬奥会的舞台，王沛宣每天都在向自己发起挑战，滑不到满意的标准就一直滑，训练的滑道成为了她的第二个家。

2月7日，注定是中国女子雪橇项目历史上值得铭记的一天，王沛宣代表中国雪橇队首次参加冬奥会女子单人雪橇项目的比赛。首次滑行，王沛宣以1分0秒986的成绩完成比赛，在34名完赛选手中获得了第29名；第二轮滑行过后，王沛宣的排名上升到27位；第三轮滑行中，她滑出了个人在这条赛道上的最好成绩1分0秒025。按照冬奥会女子单人雪橇比赛规则，前三轮滑行过后总成绩排名在前20名的选手才有资格进入最后一轮滑行，王沛宣遗憾与决赛失之交臂。虽然她未能进入决赛，但仍然创造了中国在该项目上的最好成绩。在带伤比赛的前提之下，王沛宣代表中国女子雪橇队站在赛场上已是胜利。

现代体育竞赛不仅是体能、技术的比拼，还是心理层面的较量。在四年一次的冬奥赛场上，所有参赛的运动员在技术方面早已成熟，稳定且强大的心态就成为赢得比赛胜利的重要决定性因素。在另一场与范铎耀、黄叶波、彭俊越搭档的团体接力赛中，王沛宣在比赛前显得十分紧张，“因为这是一个团体项目，自己的失利会影响整个团队。不过后来听到队友的鼓励和加油，自己心里也放下了很多不安，在滑行的过程中，我也很放松。”在队友和教练的帮助下，王沛宣调整心态，不惧压力、尽情投入，最终与队友以3分10秒182的成绩获得团体接力赛项目的第12名。

远在千里之外的泾阳家里，王沛宣的家人也一直守在电视机前为她隔空助威。看到女儿顺利完赛，父亲王龙和母亲黄艳悬着的心总算放下了。

回顾此次北京冬奥之旅，王沛宣收获良多，“和高水平运动员同场竞技学到了很多，滑行的技术，过弯的细节，包括失误时的快速调整。”她也很欣慰能够通过自己的努力让越来越多的人关注中国女子雪橇队。对于取得的成绩，这个来自谦逊、低调的西北女孩认为，一切都离不开国家和省上的支持，以及父母家人给予的鼓励，由衷地“感谢国家对雪橇项目的大力支持与培育，也感谢陕西省对我无微不至的关心与关怀，当然，也要感谢父母的支持和队友的帮助。”



展望米兰，未来可期

与欧美传统强国相比，中国雪橇起步较晚。此前历届冬奥会中，中国从未在雪橇项目中获得过参赛资格，甚至中国雪橇国家队也是2015年借北京冬奥会申办成功的契机才组建成立。在国外，很多运动员从4、5岁就开始训练，而从田径、标枪项目跨界而来的王沛宣，可谓是从“零”开始，通过6年的顽强努力和一点一滴的积累，王沛宣与中国雪橇队一同进步成长，最终如愿“滑”进了北京冬奥会。

面对王沛宣的表现，陕西省冬季运动管理中心主任李建喜也忍不住竖起了大拇指，“在冬奥会雪橇项目比赛中，首次有了中国女子选手的身影，她就是陕西的王沛宣，我们为她而骄傲。”不过对于22岁的来说，冬奥会只是一个开始，在雪橇项目上，她的未来还有很长一段旅途。

在北京冬奥赛场上初试锋芒的王沛宣，身上也承载着更多人的期待。展望下一个阶段，王沛宣的内心十分坚定，她将一往无前，继续为中国雪橇队继续贡献自己的“青春力量”。在北京冬奥会顺利收官后，王沛宣已经将目标锁定四年后的米兰冬奥会，“米兰周期已经起航，自己将继续保持努力拼搏的状态，不忘初心、脚踏实地，争取在米兰冬取得更好的成绩。”