

陕西女将 怀明明



刷新冬奥雪车项目纪录 让我更期待未来

文/张雨秀

雪车也称“有舵雪橇”，是一种乘坐可操纵方向的雪橇在冰道上滑行的运动项目，起源于19世纪后期的瑞士。2022年北京冬奥会，陕西女将怀明明以4分22秒58的成绩斩获女子单人雪车项目第六名，创造了中国运动员在冬奥会该项目上的最好成绩；此外，她还与队友在女子双人雪车比赛中取得总成绩第11名的好成绩。

1995年出生于“冰城”哈尔滨的怀明明，是个地道的东北女孩，言谈间尽显东北姑娘的爽朗和热情。2017年，随着陕西冬季运动管理中心成立，毕业于北京体育大学的怀明明成为了陕西雪车项目的第一批注册运动员。从短跑200米转项而来的她，经过几年的飞速成长，成功地站到了北京冬奥会的雪车赛场，也让人们看到了不容忽视的“中国力量”。

《体育世界》：您是如何走上职业运动员这条道路的？是什么原因让您转项到雪车？

怀明明：

我从小身体素质不错，也比较热爱体育，2013年如愿考上北京体育大学，在大学期间，身边有很多优秀的运动员，他们激励着我继续坚持训练，保持对体育的热爱。大三时，我幸运地通过了学校体能实验班的选拔，成为体能实验班的一员。在从事雪车项目之前，我一直训练的是田径200米短跑项目，在周围优秀运动员们拼搏努力的氛围感染下，我不断给自己鼓劲加油，勇敢挑战更多的可能，后来学校在宣传跨界跨项选材，其实当时也不太清楚结果会怎么样，就去抱着试试看的想法，参加了在学校组织的雪车雪橇项目选拔测试，没想到顺利入选。此前田径项目所积累的速度、力量和爆发力也使我较快地适应了雪车项目，并最终成功踏上了北京冬奥之旅。

《体育世界》：雪车速度快、专业性强、危险性高，训练当中，如何克服这种困难和恐惧？

怀明明：

雪车被称为“冰上F1”，比赛中平均时速约为100公里，最高可达160公里，虽然充满了“速度与激情”，也具有一定的危险性，但令人感到恐惧的主要原因在于人们对于雪车项目的未知和不熟悉，尤其是雪车项目在国内起步较晚，大家对这项运动也不是很了解。

2017年，刚开始训练那会，有一次因为操作不当翻车，不小心摔断了锁骨，当时家人十分不赞同我继续练习雪车，但之后经过向教练员认真学习，增强对雪车的熟悉度，并在教练员的细心指导下，每次滑行前后对装备细心检查，我们运动员的训练环境安全得到了充分的保障。可以说，在常规操作下，雪车运动是非常安全的。

《体育世界》：参加北京冬奥会是怎样的一种体验，赛前的期望是什么？

怀明明：

北京奥运会是我第一次参加奥运会，也是在家门口举办的一届奥运会，无论是比赛规模还是比赛的环境，与我此前参与的赛事相比都有很大差异，当时内心的压力特别大，任何一件小事都会让人变得特别敏感。对于比赛，我当然希望能够获得一块奖牌，但也不可能想太多，想得越多有可能结果就适得其反，所以我一直提示自己尽量放松，要求自己不过多地关注外界，调整好临场心态，以平常心把真实水平发挥出来。

《体育世界》：备战北京冬奥会期间有哪些印象深刻的记忆？

怀明明：

为备战北京冬奥会，我从2016年组队到现在，已经过去了整整6年，6年时间所有的努力都是为了这场在家门口的体育盛会。印象中最为难忘的就是最后这一年打积分赛的经历。从2021年到2022年，为了获得北京冬奥会参赛资格，我和队友们积极参加每一站的世界杯积分赛争夺积分，但因为疫情影响，我们此前有一整年都没有参加比赛，加之赛制也有较大的改变，导致我整个竞技状态比较一般，在赛季开始的时候成绩比的也不太理想。

经历过几轮比赛的磨炼后，我知道自己不能再这样下去，于是和教练不断沟通，明确问题所在，调整比赛心态和节奏，所幸在冬奥会开幕前在拉脱维亚希古达举办最后的那场积分赛——2021—2022赛季国际雪车和钢架雪车联合会世界杯分站赛，我和队友努力的结果还不错，分别获得了女子单人和女子双人的第4名，创造了中国选手在世界杯分站赛上的最佳成绩，最终赢得了直通北京冬奥会赛场的“入场券”。

《体育世界》：北京冬奥会上，您参加了女子单人雪车、女子双人雪车2个小项，比赛感受如何？

怀明明：

感受最深的可能就是“紧张”两个字吧。不过无论赛前怎么紧张，但当站到赛场上的那一刻，下一秒马上就要出发时，大脑就会立刻冷静下来，集中注意力，专注于比赛过程中的滑行和推车动作上，暂时忘记紧张的感觉。双人项目上，我和队友尽管是赛季新搭档的，但经过前几站世界杯分站赛的磨合，加上日常的训练，彼此已经培养出了默契感，熟悉了对方的节奏，在奥运会上双方的配合也比较理想。最主要的问题在于从单人赛到双人赛，中间间隔的时间比较短，加上高强度的训练和快节奏的比赛，到了奥运会后期，我的身体和精神并没有达到最佳状态，但我还是尽量调整自己，以最好的状态面对比赛的挑战。



《体育世界》：在北京冬奥会女子单人雪车项目，您创造了中国运动员在冬奥会该项目上的最好成绩，得知成绩后最想感谢谁？

怀明明：

成绩出来后，我的家人非常激动，其实我的心态还是比较平静。获得这样的成绩，要感谢教练团队，感谢所有的工作人员，同时也要十分感谢陕西队给我的支持和鼓励，特别是在比赛期间，陕西冬季运动管理中心的各位领导一直勉励我不要紧张，发挥出训练水平，让我心里觉得非常温暖，因为我知道我不是一个人在战斗，在我的身后有这么多人共同支持。当然也要感谢我的家人，最开始训练时，我总会时不时受点伤，最严重的就是骨折那次，妈妈特别担心，也总是流泪，但后面对项目越来越熟悉之后，父母也开始逐渐地全力支持我从事雪车训练。



《体育世界》：作为陕西雪车项目的第一批注册运动员，您和陕西有着怎样的不解之缘？

怀明明：

2017年，当时我还是北京体育大学的一名学生，并在机缘巧合之下成为了陕西雪车项目的第一批注册运动员，从此之后就像是有了家、有了“娘家人”，遇到事情也能有人给我“撑腰”了，所以我非常感激陕西对我的支持。而且我也非常喜欢西安，感觉这里的人都很朴实热情，就连泡馍都是很大一碗（笑），现在每年我都还会回陕西集训，没事的时候会抽空逛一逛西安，印象最深刻的就是大唐不夜城，晚上的景色特别壮观。

《体育世界》：训练之余，日常生活中有哪些爱好？

怀明明：

正常训练周期期间，我们每天上午和下午都要训练，只有周末可以休息一天，可以说训练基本占据了日常生活的绝大部分时间，在不影响训练的前提下，我会打打游戏放松放松自己。现在正准备培养自己一些爱好，比如唱歌、游泳、跑步和阅读等等，丰富一下训练之余的生活。

《体育世界》：下一个阶段的目标是什么？

怀明明：

下一阶段目标就是备战四年之后的2026年米兰冬奥会。在这次的北京冬奥会上，通过比赛的锻炼也暴露出了我们的一些缺点，比如和外国团队相比，我们队员的身高、体型和力量等方面并不占优势，比赛经验也不太丰富，推车速度也有待提高等等，但我们整个团队还是非常年轻的，未来我们要继续提升体能，不断克服短板，磨炼竞技水平，相信在四年之后一定有机会取得令人欣慰的成绩，也期待未来能给大家带来更多的惊喜。



虽然陕西冬季运动项目起步并不算早，但近年来不论是陕西代表团还是陕西运动员，在各项赛事中表现都十分抢眼，尤其以怀明明、王沛宣为代表的年轻运动员，在北京冬奥会上斩获了宝贵的成绩，不仅见证了陕西雪车、雪橇等项目的长足进步，也见证了中国冰雪运动“新势力”的发展壮大。

冰天雪地阔，一起向未来。竞技比赛总会落下帷幕，怀明明的人生蓝图却有无限可能。以怀明明为代表的中国年轻运动员们，在披荆斩棘中开拓未来，在劈波斩浪中勇往直前，在攻坚克难中创造佳绩，用耀眼的青春创造出让全世界瞩目的成就，在一代代年轻面孔的更迭下，中国的冰雪运动事业未来可期。