

2025世界体育舞蹈大奖赛总决赛上的金牌搭档怎样炼成

## 双人舞里藏着怎样的默契密码

## 台前幕后

“体育舞蹈是一项让选手和观众都觉得幸福的项目，因为赛场上都是成双成对的。”12月14日晚在卢湾体育馆落幕的2025WDSF世界体育舞蹈大奖赛总决赛，再次证明中国选手杜玉君此前的感叹不假。三天的赛期里，全球舞林高手齐聚申城，为观众奉献出一场场精彩的表演。

在一次次成功表演的背后，一对对搭档间的默契配合，也成为备受关注的话题。“你中有我，我中有你”的表现力，是如何养成的？



扫码看  
比赛现场

## 以退为进

作为中国最顶尖的体育舞蹈选手之一，阎棒棒和杜玉君算得上体育舞蹈大奖赛总决赛和卢湾体育馆的熟人。“每次来这里就像回家，感觉很好，这次发挥也还不错，为一年的征程画了一个比较圆满的句号。”站在选手采访室里，夺下拉丁舞组别季军的中国组合，特意向搭档表示感谢，并祈愿来年继续携手前行。谈及日常培养默契的秘诀，阎棒棒笑着说出四个字——以退为进。

“再默契的搭档都会有意见不合的时候，我们也不例外，甚至可以说，我们每天都会在交流的时候产生一点分歧，这在体育舞蹈的搭档之间再正常不过。”杜玉君的自曝，让人有些意外，一旁的阎棒棒听闻后一边点头一边补充道：“因为我们都是职业选手，要有足够的职业素养，所以定了个规矩——有情绪可以，但最多只能持续10分钟，之后必须和解，然后再一起投入训练和比赛，因为时间是宝贵的，不应该浪费在生气和不快上。”

搭档多年，征战过无数国内国际大赛，更屡次登上领奖台，阎棒棒和杜玉君不仅在场上配合默契，场下的分工也十分明确。“每周的训练安排都是杜玉君说了算，我配合她，然后大家一起研究动作细节和表现力。”阎棒棒说，在组队初期，两人就约定要一起做好情绪管理，心存芥蒂的搭档不可能拿到好的成绩，这是中国组合的共识。“这么多年下来，我和搭档都更加明白，有时候以退为进，是一对体育舞蹈的选手能够长久稳定、不断进步的关键。”杜玉君说道。

读得懂的信息，包括鼓励、放轻松等等。”拉耶斯说，与阿德里娅配合多年，他们已经习惯这种模式，“像‘注意细节’‘不要紧张’这些其实都不用说，因为我们都了解，自己和搭档会竭尽全力，拿出最好的状态，所以选择一种轻松的沟通方式，会更好一些”。

最终，充分享受比赛的拉耶斯和阿德里娅技压群雄，夺下国际组冠军，成了最后一个比赛日的最大赢家。领奖时，两人依然用眼神和表情交流着，只是这一次，他们的脸上更多了几分心愿达成后的感恩和幸福。“之前在这里的最好成绩是亚军，这次更上一层楼，真的很开心。”阿德里娅说，她期待在明年继续和搭档用表情交流，站上更多领奖台，更期待重返申城，再赴这场每年一次的体育舞蹈之约。

本报记者 陆玮鑫



■ 阎棒棒杜玉君在赛场上

一面引路  
一面逐梦

骑士华天进入职业生涯新周期

12月的上海迎来寒流，源长流马术中心内却暖意融融。2025马房管理挑战大赛上，6支青少年马术战队正围绕马匹饲养、鞍具打理、安全防护等实操与理论科目奋力比拼，场边那个身材高挑、目光专注的身影格外引人注目——中国马术三项赛骑士华天，正静静注视着这群为荣誉拼搏的孩子，眼中满是欣慰。这场比赛，是他深耕多年的“华天·人马一心”公益项目的核心环节，而此刻的他，也正站在职业生涯的新周期，向着自己的第六次乃至第七次的奥运会稳步前行。



扫码看  
华天专访



■ 小选手在比赛中

本版图片 记者 李铭坤 摄

## 人马一心，上海起步

“华天·人马一心项目在上海生根发芽，让我感到自豪。”华天缓缓道来这个公益项目的初心。作为上海市体育发展基金会体育文化专项基金首个资助项目，“华天·人马一心”早已不是简单的公益活动，而是一套融合理论与实践的马术教育体系。从“马语学前班”到趣味运动会，从《华天来了》系列视频到马房管理挑战赛，项目把马术的非竞技部分转化为青少年的成长课堂，让责任、协作与同理心在点滴实践中生根发芽。

“去年的比赛和今年一样，天气非常寒冷。当时比赛进行了3个小时，我们成年人都冻得直搓手，可孩子们却劲头十足。”华天回忆道。孩子们对马术的纯粹热爱，正是华天坚持推广公益项目的初心。

“成功不只是奖牌，更在于价值观的成长。”华天望着赛场上专注编发、细心调试鞍具的孩子们，语气温柔却坚定。在他看来，马房管理挑战赛重新定义了马术运动的意义：这



■ 华天正在观赛

里没有绝对的胜负，却能让孩子们在照顾马匹的过程中，学会尊重生命、承担责任，而这正是马术文化珍贵的内核。

## 还想征战，下届奥运

2008年，18岁的华天获得北京奥运会参赛资格，成为中国奥运历史上第一个正式亮相的马术三项运动员。一晃已是17年，华天正经历职业生涯的重要转折。今年4月，他结束了在Pinfold马厩长达12年的训练时光，迁至更具针对性的Cheshire马厩，“这是现阶段最适合我的选择。”这个决定，是他为新奥运周期埋下的重要伏笔——瞄准接下来的亚运会、世锦赛，和2028年洛杉矶奥运会。

不过，伤病是骑手绕不开的考验。2024年10月，他接受了右肩手术，度过了3个月的恢复期。今年5月的一场赛事中，他又意外遭遇左肩脱臼，但仅仅几天后便重返马背，“不稳定的肩膀容易脱出，也容易复位，不算太大的问题。”他轻描淡写道。

马术是一项可以终身从事的运

动，华天秉持着这份理念——不仅是洛杉矶奥运会，2032年布里斯班奥运会也会在他的心愿清单上。

童年在中国接受马术启蒙，11岁远赴英国参加马术训练，到如今成为中国马术的领军人物，华天深知职业骑手的不易。“不只是骑马技巧，更要学会管理团队、平衡资源、克服困难。”年少时的经历让他明白，骑手的成长从来不止于赛场，而这份感悟，也让他愿意回国为马术发展尽一份力。

## 愿为后辈，铺设坦途

华天的目光望向马场，中国马术的发展早已不是一代人的孤军奋战：“老一辈是开拓者，自己这代人是海外赛场的先行者，而如今正在成长的年轻骑手，才是这项运动的未来。”

他特意提到了正在英国训练的上海骑手饶佳嘉，以及其他远赴海外追梦的年轻人。“从中国到国际赛场，运输马匹，适应赛程都不容易，他们要离开家人、告别熟悉的环境，做出这些牺牲太不容易了。”对他而言，支持后辈不是负担，而是责任，“我能做的，就是跟年轻人多分享自己的经验，让他们少走一些弯路。”

作为国家队和上海队的一员，他既要为自己的运动生涯筹措资源、搭建团队，也要为中国马术培育土壤。在这次马房管理挑战大赛上，11岁的廖培萱第一次见到华天，有很多问题想要向偶像请教。女孩学习马术不到两年，“人马一心”项目给了她一个向偶像提问、学习的机会，令她倍感珍惜。

采访尾声，华天对着镜头送上祝福：“祝新民晚报的读者马年吉祥！”这个始终优雅、从容的微笑骑士，正以“人马一心”的坚守，在新周期里逐梦前行，为中国马术的未来点亮星光。

本报记者 陶邢莹