

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



“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

眼神交流

来自罗马尼亚的拉耶斯和阿德里娅,是国标组别的强手。已经是第四次来沪的两人,对于这片赛场越发喜爱,赛前赛后还特意走到观众席与支持者互动,丰富的表情和灿烂的笑容,显示出他们的好心情。表情不仅是他们“圈粉”的重要“武器”,也是大赛期间沟通的重要手段。

“我们有个特别的约定,就是在大赛期间基本不用语言沟通。”穿着深色舞服的拉耶斯一边说,一边露出神秘的笑容。见此情景,一旁的阿德里娅眨了眨大眼睛,说出其中的奥秘:“我们不想因为言语,给搭档带去特别的压力。体育舞蹈是一项让人幸福的运动,应该要充分享受每一次比赛,所以我们在赛期通常用表情诉说自己的想法。”每次入场前,拉耶斯和阿德里娅都会在通道口交换一下眼神,“那其中有只有我们

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,夺下国标组冠军,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满意达后的感恩和幸福。“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



2025WDSF

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。



小选手在比赛中

扫码看华天专访



扫码看华天专访

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

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