

霹雳舞世锦赛冠军郭朴——

飞旋的舞步 飞扬的青春

本报记者 王亮

名场面的背后

近日，霹雳舞世锦赛冠军郭朴佳音频传。她先是荣获世界运动会月度最佳运动员，又在越南举办的一场国际赛事中击败奥运冠军、日本选手汤浅亚美，延续自己的上升势头。这位17岁的山东姑娘逐渐走到霹雳舞项目的世界舞台中间，一路走来有哪些难忘的经历？未来有什么计划？记者进行了采访。



图为郭朴在2025年霹雳舞世锦赛比赛中。资料图片

名场面

2025年12月13日，在日本福冈举办的2025年霹雳舞世锦赛女子组决赛中，郭朴战胜对手摘得金牌，这是中国选手在该赛事中首次夺金。

寄语

心怀热爱与勇气，每个人都有机会创造奇迹。——郭朴



图为郭朴在成都世运会比赛中。

本报记者 王亮摄

子很有灵气。”李士龙那时恰巧打算在平邑推广街舞，“我就问她愿不愿意尝试霹雳舞。”

郭朴一口答应了李士龙的邀请，跟随他开始霹雳舞的学习训练。郭朴很快便展现出天赋，练民族舞打下的舞蹈功底帮助她迅速掌握跳霹雳舞的要领。“三点撑”“大风车”这些高难度技巧动作，别的孩子可能要练习数月，郭朴一节课就能学会。让郭朴脱颖而出的，还有她与生俱来的好胜心。“遇到高难度动作，郭朴不需要教练反复督促，自己会一遍遍反复练。”李士龙说。

练习霹雳舞，给郭朴带来了潜移默化的改变。她说，整个人很开心，也变得更加自信和开朗。训练和比赛时难免磕磕碰碰，郭朴有时也会感到疲惫，但从来没有过放弃的念头。带着对霹雳舞的热爱，她从体能和力量训练，到技术动作打磨，对每一个环节都精益求精。空闲时，她还会主动学习这项运动的历史，“这能帮我加深对这个项目的了解和认知。”

在练习霹雳舞的第一个年头，郭朴已经开始崭露头角，在临沂当地举办的比赛中拿到人生第一个冠军，“那天晚上，教练还特地来我家，和家人一起庆祝。”2018年，郭朴夺得第一个全国冠军，2023年又夺得首届学青会女子霹雳舞个人冠军。

成长并非总是一帆风顺，越是接近顶峰，面临的困难和挑战就越大。郭朴坦言，落选巴黎奥运会参赛阵容，红牛总决赛首秀失利，对她而言都是不小的打击。让她找回自信的，还是日复一日的刻苦训练。“教练和家人为我付出许多，我要用更好的表现来回馈。”面对困难，郭朴很是坚定。

2025年初，在欧洲集训时，郭朴与巴黎奥运会亚军、立陶宛选手多米妮卡有过一次交手。与其他比赛不同，那场比赛的选手可以自己商讨轮次。经过11轮交锋，郭朴最终完胜对手。正是这场比赛让她开始了奇妙的蜕变，“我真正开始享受比赛，忘记胜负，与音乐融为一体。”

“一定要在动作中融入自己的想法，而不是简单地模仿和借鉴”

3月30日，山东省第二十六届运动会霹雳舞决赛在临沂举行。在女子甲组决赛中，主场作战的郭朴夺得金牌。这是她自世锦赛夺冠后，首次在家乡参加大赛。“现场有很

多父老乡亲来支持我。”赛后，郭朴特地在镜头前表达了对家乡人民的感谢。

霹雳舞是一项极具个人风格的运动，郭朴会在动作中融入功夫、戏曲等中国元素。“我一开始练霹雳舞是出于爱好，随着自身水平提升，便把为国争光作为目标和追求，希望向世界展现沂蒙儿女的风采。”郭朴说，“原创精神在霹雳舞运动中非常重要，一定要在动作中融入自己的想法，而不是简单地模仿和借鉴。未来，我希望通过舞蹈进一步传播中华优秀传统文化，形成独树一帜的中国风格。”

如今有数十位学员从各地慕名来到“快乐街舞”舞蹈室，郭朴肩上的责任更多了。她说，自己平时和其他学员的课程完全同步，他们有什么困难可以随时提出，大家一起通过训练解决难题，自己也会常常和学员分享经验，“在这些弟弟妹妹中，一定会有超越我的好苗子。”

对郭朴而言，登上奥运会舞台是她目前最大的梦想。虽然这个项目没有人选下一届奥运会，但她表示会保持训练，不断进步。“如果霹雳舞将来能回归奥运会舞台，我一定会做好准备。”郭朴说。

链接

对音乐的理解是练习霹雳舞的重要基础。不少初学者存在一个误区：过度强调技术动作而忽视音乐本质。实际上，建立对音乐的认知才能实现动作与情感的深度融合。在比赛中，音乐性是贯穿多个评分维度的关键，没有音乐支撑，技巧性、多样性、原创性和完整性均无法独立成立。各维度需基于音乐性进行综合考量，形成环环相扣的有机整体，缺一不可。

霹雳舞运动中，音乐有六大要素，分别是节奏、旋律、和声、力度、音色和曲式。只有准确理解把握这些要素，才能为动作注入精准的节奏逻辑与情感。日常训练中，律动和节奏的练习对舞者实现身体和音乐的链接非常重要，缺乏律动会导致动作机械僵硬。舞者可以通过节奏捕捉训练、旋律感知强化和音色识别适配，实现身体对音乐的本能响应与情感表达。

(李士龙整理)

团体谈

当赛事不再只是追求“办了多少场”，而是注重“办得怎么样”，马拉松运动在国内的发展将更加健康有序

马拉松赛事，减量更要提质

王 者

天气渐暖，正是跑步好时节。但不少跑者发现，今年的马拉松赛事密度较往年显著下降，热门赛事更是一签难求。

原因之一，在于《中国田径协会关于进一步规范马拉松赛事相关工作的通知》等一系列新规发布，各地相继进入消化应对、优化调整的新阶段。从赛道认证、医疗救援到熔断机制等，新规都有了更严格精细的标准，门槛提高，赛事减量在所难免。

赛事减量，倒逼存量赛事向精品化转向提质。对一些赛事的运营主办方而言，过去依赖低门槛、高流量办赛的粗放模式难以维系。优化选手流线、提升补给服务、强化医疗保障……在体验、服务、安全等方面精耕细作，才能打造运营成熟、规范达标的优质赛事，让办赛事向营城市、传文化、聚人才、兴产业等维度进一步延伸。

赛事减量，由此带来的供需矛盾也需理性看待。马拉松属于高强度耐力运动，对于没有训练基础的爱好者而言，可以趁此放慢脚步，选择其他更适合自己的运动项目。可谓动则有益，适度为宜，何必迷恋马拉松？

随着新规持续深化，国内马拉松赛事向品质深耕的发展路径将愈加清晰。当赛事不再只是追求“办了多少场”，而是注重“办得怎么样”，马拉松运动在国内的发展将更加健康有序，让跑者享受赛事，让“赛事+”更好地落地。

那些因新规调整而暂别马拉松赛事的城市，则不妨挖掘新的增量。目前，已有一些地方开启新尝试，有的依托山地资源推出越野跑、登高赛，有的结合老区文化举办红色革命老区自行车挑战赛，还有不少地方将多类型赛事与文旅深度融合，推出特色体育旅游产品，颇受群众欢迎。

因地制宜探索更灵活、更具特色的赛事形态，既能规避大型马拉松赛事对城市承载能力的过度依赖，又有利于深挖地方潜力。相信在各地的努力下，会涌现更多差异化赛事品牌，进一步赋能城市发展。

三亚亚沙会中国体育代表团成立

参赛率为我国历届最高

本报北京4月15日电（记者陶相安、董泽扬）第六届亚洲沙滩运动会（以下简称“三亚亚沙会”）中国体育代表团成立动员会于15日在京召开。亚沙会是亚洲奥林匹克理事会主办的亚洲规模最大的沙滩综合性运动会。三亚亚沙会是该赛事第六届，也是海南自贸港封关运作后迎来的首个国际大型综合性体育赛事。

本次三亚亚沙会共设14个大项、15个分项、62个小项。中国体育代表团共派出255人，其中运动员171人，将参加除沙滩卡巴迪外13个大项、60个小项的比赛，是我国参加亚沙会以来参赛率最高的一届。

中国体育代表团有男运动员91人、女运动员80人，运动员平均年龄约25岁，年龄最大的58岁，最小的14岁。本届亚沙会开幕式将于4月22日举行，闭幕式于4月30日举行，地点均在三亚市天涯海角游览区亚沙公园。

新赛季射箭世界杯

中国队取得“开门红”

本报北京4月15日电（记者季芳）2026年射箭世界杯首站日前在墨西哥普埃布拉结束。中国射箭队表现出色，以3金1银2铜的成绩开启新赛季征程。

反曲弓女子团体比赛中，由朱静怡、黄雨薇、于淇组成的中国队发挥出色。排名赛阶段，中国队排在首位晋级，淘汰赛阶段，她们接连战胜法国队和西班牙队，闯入决赛。金牌赛面对土耳其队，姑娘们稳扎稳打，以6:0战胜对手摘金。

反曲弓女子个人赛中，朱静怡、黄雨薇和于淇3人携手闯入四强。朱静怡凭借出色发挥，在决赛中拿下金牌，队友于淇获得银牌，黄雨薇摘得铜牌。

反曲弓混合团体金牌赛中，朱静怡、孙景宣组成的中国队战胜美国队夺得冠军。反曲弓男子团体赛中，由王岩、秦望瑜、孙景宣组成的中国队摘得铜牌。

张帅组合获林茨站双打冠军

本报北京4月15日电（记者李硕）近日在奥地利林茨举办的WTA（国际女子职业网联）500林茨站双打决赛中，中国选手张帅搭档罗马尼亚选手科斯蒂亚战胜马列科娃/斯科奇，夺得冠军。这是张帅本赛季获得的第三个双打冠军，也是她职业生涯的第十八个巡回赛双打冠军。张帅赛后表示，与科斯蒂亚首次搭档，“我们想证明，不论年龄如何，依旧能有精彩的表现。当你勤奋努力，享受网球，依旧能赢得比赛、夺得冠军。”

雪山向导培训班在青海开班

本报西宁4月15日电（记者江萌）记者从青海省体育局获悉：为推动“人生第一座雪山”综合性高原冰雪运动基地与雪地露营、登山滑雪等冰雪业态融合发展，雪山向导培训班近日在青海岗什卡雪峰脚下开班。

本次培训构建“理论+实操+考核”的培养体系，课程涵盖高原医学、气象学、登山技术、应急救援等模块，由国内顶尖登山专家与当地资深向导联合授课，依托岗什卡雪峰开展实践教学，让学员们掌握冰壁攀登、裂缝救援、高海拔营地建设等关键技能。本次培训旨在培养一批具备高水平专项技能的青海雪山向导，构建安全、规范的户外环境，为青海山地户外事业发展提供人才支撑。

本版责编：林琳 史哲 王者 版式设计：蔡华伟

女子美职篮选秀大会

中国队球员冉珂嘉入选

本报北京4月15日电（记者陶相安）当地时间4月13日，女子美职篮（WNBA）选秀大会举行，中国队球员冉珂嘉在第四十三顺位被亚特兰大梦想队选中，成为继郑海霞、韩旭和李月汝之后，第四位在WNBA选秀大会上被选中的中国球员。

2006年出生的冉珂嘉多次入选国家队。2022年，她入选中国国家U18女篮队，随队收获2022年国际篮联U18女篮亚洲杯亚军。2025年，冉珂嘉作为中国队U19女篮主力队员参加国际篮联U19女篮世界杯，场均贡献19.1分和11.3个篮板，两项数据均为全队最高。凭借亮眼表现，她当年入选中国女篮集训名单，并随队参加热身赛。本赛季，冉珂嘉效力于中国女子篮球联赛（WCBA）四川队。

74岁女排教练葛淑茹——

“排球还在转，我就想接着打”

本报记者 方敏

“基本功一天不练就生手，你们要坚持。”河南省郑州市第九中学体育馆内，74岁的葛淑茹正在教女孩子们打排球。弯腰捡球，手腕轻抖，排球飞出——这些动作，她已重复了60多年。

葛淑茹和河南排球的缘分“太深了”。年轻时曾是专业排球运动员的她，退役后在河南省实验中学执教9年，后来又在郑州九中坚守13年。她带出了一茬又一茬好苗子：带队蝉联全国中学生运动会冠军，多次获得全国中学生排球联赛和全国中学生传统项目排球比赛冠军，屡获河南省青少年排球锦标赛及省传统排球项目比赛冠军……

让葛淑茹开心的是，不少人追随她的脚步，扎根校园排球教学。“带出来的学生们常回来看我，看到她们又把这股子精气神传下去，比自己拿冠军还开心。”说起学生，葛淑茹满是笑意。

在去年举办的河南省女子排球城市联赛上，葛淑茹担任郑州队主教练。队员年龄跨度从16岁到45岁，涵盖学生、教师、退役运动员等。面对磨合难题，她以“隔网运动重弥补、讲包容”的理念凝聚队伍，白天抠技术细节，晚上钻研战术，最终带领球队取得12连胜。今年

3月，郑州九中女排代表郑州市出战，斩获河南青少年三大球运动会排球甲组、乙组冠军。目前葛淑茹正带领小队员们刻苦训练，备战即将开幕的全国中学生排球锦标赛。

“葛奶奶的精气神，就是我们的制胜底气。”郑州队队长仲曼莹说，“我们打心眼里佩服她。”

除了比赛，同样让葛淑茹挂心的还有当地女排的根基建设。联赛期间，她主动牵头组织青少年排球交流活动，整理出详细的战术笔记和训练心得，分享给省内多所学校的教练，助力提升排球教学水平。

“大家在场上是对手，在场下都是‘战友’。”葛淑茹说，“我期待更多孩子喜欢看排球、打排球。能为排球攒下后备力量，自己再累也是乐呵呵的。”

训练场上，葛淑茹是说不二一的严师，要求队员们精准做好每个传球、扣球动作。看着高声指挥的她，有小队员悄悄说：“葛奶奶要求高，我有点怕自己做不到。”一名队员顶住压力，打出一记好球。“好球！”葛淑茹的表扬响彻球馆，小队员也咧嘴笑了起来。

儿子劝葛淑茹安享晚年，葛淑茹摇头：“排



球还在转，我就想接着打。”捡球、发球、做示范，她全程满场奔跑。

夜幕降临，训练结束。葛淑茹将最后一颗排球收入球筐。望着10多岁的小队员，看着当下的自己，葛淑茹很欣慰：“60多年过去了，我还有幸在排球场上发光发热。打了一辈子排球，到老更是放不下了。”

上图：葛淑茹在体育馆内指导训练。 人民网记者 慎志远摄