



从泳池名将到公开水域开拓者 “劳模”柳雅欣如何炼成

本报记者 毛佳琦

十年磨一剑,柳雅欣用一场2小时11分42秒9的海上征途,改写了浙江马拉松游泳的历史。

第十五届全国运动会马拉松游泳女子10公里个人赛的金牌挂在柳雅欣胸前,闪烁着浙江几代水上运动员的期盼。自2008年北京奥运会将马拉松游泳列为正式项目后,全运会同步设项,但浙江选手始终与冠军无缘。2025年11月5日,深圳大鹏新区桔钓沙海域,柳雅欣以坚韧不拔的毅力打破这一僵局。

从泳池名将到公开水域

柳雅欣并非马拉松游泳的新面孔。这位1999年出生的浙江选手早已是国内泳坛的名将,主攻女子200米仰泳和自由泳项目。她曾在2017年亚运会上夺得女子200米仰泳金牌,展现了在泳池中的卓越实力。

2024年,她开始跨界公开水域游泳,这一转型迅速显现成效。她先后斩获全国马拉松游泳锦标赛和全国马拉松游泳冠军赛的女子10公里个人赛冠军。在巴黎奥运会上,她与队友合作夺得4×200米自由泳接力铜牌,这是温州女子游泳首枚奥运奖牌。

马拉松游泳与泳池比赛截然不同,需要应对风浪、水温及水流的考验。2025年5月的全国马拉松游泳冠军赛上,柳雅欣面临了严峻挑战。受前期降雨和上游泄洪影响,比赛水域水流湍急、水温偏低。面对逆流、风浪等多种不利因素,柳雅欣依然



柳雅欣与教练郑坤良

以2小时26分39秒31的成绩成功卫冕。

“户外公开水域的游泳比赛,有很多不确定因素,像今天的比赛,离岸边较近的那段赛道,风浪还是蛮大的,”柳雅欣赛后表示。

教练的因材施教之道

柳雅欣的成功离不开教练郑坤良的悉心指导。作为全国先进工作者,郑坤良有着独特的执教理念。

“教练跟运动员的配合度很重要,”郑坤良在接受采访时说,“每个运动员都是独一无二的个体,只有抓住他们的特点,才能实现个性化培养。”

面对柳雅欣这样身经百战的老将,郑坤良采取“点到为止”的策略,给予她更多的自主空间。在郑坤良看来,顶尖运动员的培养如同雕刻艺术品:“运动员和教练员的日常训练更像是

一种配合关系,只有得到运动员的信任,配合度上升,训练质量才会提高。”

郑坤良认为,冠军运动员不是“逼”出来的,关键是调动他们自身的积极性,让他们自己想要做得更好。

全能“劳模”的多线作战

这已是柳雅欣第三次征战全运会,凭借这枚马拉松游泳金牌,她实现了连续三届全运会均有金牌入账。夺得马拉松游泳金牌只是柳雅欣本届全运会征程的起点。一周后,她将从“户外”转场“室内”,参与泳池项目的角逐。

据悉,柳雅欣将参加女子100米、200米、400米自由泳、1500米自由泳、200米仰泳和400米个人混合泳等多个项目。如此繁重的赛程让她成为本届全运会游泳赛场上名副其实的“全能选手”与“泳池劳模”。

三连胜! 浙江U20男排提前三轮晋级8强

本报记者 余敏刚

本报讯 11月4日晚,在广州体育学院亚运篮球馆举行的第十五届全运会U20男排赛事第三轮小组中,浙江U20男排以3:0战胜湖南队,提前三轮晋级8强。

在已结束的小组赛前两轮较量中,浙江U20男排先后以3:0的相同比分击败湖北队和东道主广东队,取得6分。此役首局,浙江U20男排延续了良好手感,快速进入状态,主攻曾洋杰和副攻史泰尔连续发球得分,帮助球队牢牢掌控着场上局面,并将领先优势保持到最后,以25:18先下一城。第二局,湖南

队在开局阶段便发起猛攻,比赛也随之进入白热化,双方互拼发球质量和拦网效果,比分交替上升。转折点发生在盘末,浙江U20男排加强了拦网和接发球,以25:18再下一城。第三局,浙江U20男排在开局阶段便与湖南队展开对攻战,不过在盘中,湖南队失误增多,双方比分一度拉开。决胜时刻,曾洋杰再次成为关键先生,高质量的发球和势大力沉的扣杀,帮助队伍最终锁定胜局,浙江U20男排全取3分,迎来三连胜的同时,也提前三轮晋级8强。

“这场比赛,队伍在关键球处理上比较合理,自身失误较少。”浙江U20男排教练周元告诉记者,对于队员的表现表示肯定,队员们在前三场比赛中,在拦防和发球等环节给对手施加了不小压力。对于打整体球的浙江队来说,三场胜利为队伍增强了自信心。

对于接下来的目标,周元表示,在小组赛中会继续全力以赴,争取更好的小组名次,力争晋级4强。

根据赛程安排,浙江U20男排将于今日迎战江苏队。

“水平超奥运”的全运会 乒乓球赛大咖云集

本报综合报道

第十五届全运会备受关注的乒乓球将在开幕式前两天正式打响。日前,中国乒协公布了各单项种子名单,男女单打世界排名第一的王楚钦和孙颖莎分列男女单打头号种子,而已经退出国际排名的巴黎奥运会男女单打冠军得主樊振东和陈梦分列男女单打四号种子。

根据中国乒协的公示,女单世界排名前两位的孙颖莎和王曼昱被列为头号种子,陈幸同位列三号种子,陈梦位列四号种子。在女单前四号种子中,只有王曼昱拿到过全运会女单金牌。而本届全运会,无论是卫冕冠军王曼昱、世界排名第一的孙颖莎、刚刚在蒙彼利埃夺冠的王艺迪、重回赛场的陈梦、代表澳门出战的朱雨玲等,都有问鼎的机会。男单方面,种子的排位规则和女单一致,世界排名前两位的王楚钦和林诗栋分列前两号种子,梁靖崑位列三号种子,樊振东成为四号种子。

来自中国香港的黄镇廷/杜凯琹被列为混双头号种子。本届全运会混双均由各自地方队队内搭档,所以王楚钦/孙颖莎、林诗栋/蒯曼这两对组合不复存在,中国香港组合作为国际赛场的“原配”目前看起来确实有“冠军相”,不过二号种子袁励岑/王艺迪、三号种子陈垣宇/蒯曼、四号种子林高远/刘诗雯等实力也都在线。

男团最大的看点就是马龙的复出江湖,没有参加单打竞争的他将是北京男团的主心骨,虽然北京队仅为男团五号种子,但拥有马龙、王楚钦、黄友政三代国乒选手的这支队伍是冠军候选之一,而以樊振东为核心的卫冕冠军上海队作为头号种子同样来势汹汹,是冠军的有力争夺者。女团方面,江苏、上海、辽宁、湖南位列前四号种子,也将为了女团冠军展开激烈厮杀。

根据全运会赛程,乒乓球比赛将于11月7日在澳门打响,青年组和成年组的比赛交叉进行,成年组的首金混双将在14日产生,女单和男单金牌则先后在16日产生,19日进行女团决赛,20日的男团决赛将为本届全运会乒乓球项目收官。