# 体坛报

2025年11月
星期四
农历乙巳年九月十七
编辑/版式：余敏刚
今日正报八版

6

看懂浙江体育 喜爱体育运动

主管主办：浙江省体育局 浙江省体育总会 国内统一连续出版物号：CN 33-0088 邮发代号：31-64 （新）第5127号

新闻热线：0571-85067855 投稿信箱：ttb0571@163.com


浙里启航 逐梦大湾区

# 柳雅欣夺金刷新浙江马拉松游泳历史

本报记者 毛佳琦

**本报讯** 11月5日，在深圳大鹏新区桔钓沙海域见证了这一历史性时刻——在第十五届全运会马拉松游泳女子10公里决赛中，浙江姑娘柳雅欣以2小时11分42秒9的成绩率先抵达终点，不仅摘得本届全运会游泳项目首金，更实现了浙江在全运会马拉松游泳赛场上金牌零的突破。

这枚沉甸甸的金牌，改写了浙江游泳的历史篇章。自2008年马拉松游泳成为全运会正式项目以来，浙江选手始终与这项桂冠失之交臂。作为传统水上运动强省，浙江在泳池项目中屡创佳绩，却在公开水域赛场迟迟未能登顶。柳雅欣此次夺冠，让浙江游泳的辉煌从室内泳池扩大到公开水域。

备战期间，柳雅欣每天的训练量保持在1.5万米以上，有时甚至达到2万米，比一般的游泳运动员体力消耗更大，也付出更多精力。柳雅欣夺冠后表示，这枚金牌让她对后面的比赛更加有信心。

对于1999年出生的柳雅欣而言，这既是突破，也是延续。从里约到东京，再到巴黎，已经连续参加三届奥运会。在2024年巴黎奥运会上，与队友合作夺得4×200米自由泳的铜牌。同时，这也是她第三次征战全运会，且连续三届在全运会上有金牌进账。柳雅欣自2024年跨界公开水域以来，已连续斩获全国锦标赛、全国冠军赛冠军。

“柳雅欣的这枚金牌，展现了她顽强的拼搏精神与强烈的集体荣誉感。”浙江体育职业技术学院副院长王伟如是评价。荣耀背后是超乎常人的付出。

更令人期待的是，这位“全能战士”的征程才刚刚开始。一周后，她将从开阔海域转战室内泳池，参与从100米自由泳到400米个人混合泳等多个项目的角逐，堪称本届全运会的“泳池劳模”。

>>>更多内容详见8版

## 开门红

11月4日，第十五届全国运动会篮球男子成年组决赛阶段赛事在东莞开赛。浙江队以82:59大胜江苏队，赢得开门红。本场比赛，浙江队三人得分上双：吴前（17分）、王奕博（13分）、刘泽一（12分）。图为刘泽一上篮。

组委会供图

## 体育两小时 为心灵撑起一片晴空

当“体育每天2小时”被明确写入教育部加强学生心理健康的十条措施，并以专门条款强调时，我们看到的不仅是一项教育政策的调整，更是一种育人理念的深刻回归。这短短几个字，承载着对青少年身心协调发展规律的尊重，展现了“文明精神”与“野蛮体魄”在现代教育中的重新彰显。

将体育活动提升至“促进学生心理健康重要着力点”的战略高度，绝非偶然。在学业压力与数字生活交织的当下，青少年心理健康问题日益凸显。那些被困在无尽课业中的年轻心灵，比任何时候都更需要一个释放的出口，一方挥洒的天地。运动场上每一次奔跑、跳跃、协作，都是对抑郁、焦虑等负面情绪最直接的物理驱散。科学早已证实，运动能促进内啡肽、多巴胺等“快乐荷尔蒙”的分泌，这种天然的愉悦感，是任何说教都难以替代的心灵良药。

这“两小时”的深意，远不止于强身健体。它锻造着坚毅的品格——当孩子在长跑中突破极限，他们学会的是如何面对人生的“高原期”；它在集体项目中播种协作的精神——篮球的传切、足球的配合，无声地传授着共情与沟通的能力；它更是挫折教育的天然课堂。这些在运动中内化的品质，构成了抵御心理风浪的坚固堤坝。

然而，好政策的关键在于落地生根。我们必须警惕“两小时”在个别地方沦为课程表上的漂亮数字，或是被文化课变相挤占的尴尬存在。落实“每天两小时”，需要的是实实在在的时间保障、丰富的活动内容选择、专业的师资，更需要一场评价体系的深层变革——只有当学生的身心健康成为评价学校、教育者的核心维度时，体育才能真正实现让孩子们享受生活美好的初衷。

此外，我们还应超越“体育仅是为了心理健康”的工具性思维。其更深层的价值，在于以人为本教育哲学的体现：一个在运动中感受过身体潜能、在团队中体验过归属感、在自然中释放过天性的孩子，其心灵自然会更加丰盈、更有韧性。

（余敏刚）

>>>更多内容详见4版

**浙BA场上拼球技 场下谋共赢**

详见2版

合力贡献中国队半数进球

**浙江四小花闪耀亚青会的背后**

详见5版

十年浙超 四度登顶

**多样化、多层次，宁波足球厚积薄发**

详见7版

（2025.11.9-11.21）
距第十五届全运会开幕式 3 天