

# 市游泳队教练喻如谈吕沁遥全运会夺金—— 痛，但奋勇前行着

□记者 陈雪峰 张咪

盐城游泳“小花”吕沁遥，在11月15日举行的第十五届全运会女子200米蛙泳决赛中，以2分23秒63的成绩夺冠。带吕沁遥“出道”的盐城市游泳队教练喻如，在全运会比赛现场见证了吕沁遥夺冠的历程。本报记者打通喻如电话，一时竟未能采访下去。她说：“忍不住流泪，太难了，让我哭会儿。”

此次吕沁遥夺冠实属不易，赛前她受了伤，手上缝了7针。这对面临如此重大赛事的游泳运动员而言几乎是灾难性的。“吕沁遥挺住了，这块金牌拿得令人唏嘘。”喻如说，“一路走来，吕沁遥很不容易，她和她的家庭以及我们的教练团队都付出了很多，希望吕沁遥越来越好。”

出生于2010年的吕沁遥，2017年入选盐城市游泳队，2022年进入省少体校，2024年输送至江苏省游泳队。短短几年间，她的竞技水平飞速提升：2024年在全国春季游泳锦标赛女子蛙泳比赛中，分别以1分09秒32、2分27秒90的成绩，摘得女子100米、200米蛙泳金牌；在2025年全国游泳冠军赛女子200米蛙泳决赛中，她以2分25秒81夺冠并达到世锦赛A标。同年7月，她入选中国国家游泳队征战世界游泳锦标赛；在随后的2025年全国游泳锦标赛中，她又以2分25秒56的成绩获得200米蛙泳冠军。

喻如从事游泳教练工作，可以说是家传。她的父亲是国家级的游泳教练，是盐城游泳项目青少年培养训练工作的奠基者之一。喻如女承父业，默默在盐城游泳界耕耘，如今她的女儿也投身到游泳训练工作中。

近年来，我市游泳青训事业取得长足进步：第17届省运会5块金牌、



喻如教练(左)和吕沁遥合影。(受访者供图)

第19届省运会9块金牌、第20届省运会11块金牌……我市游泳队不断取得新突破，输送了一大批优秀游泳运动苗子。此次参加第十五届全运会的江苏省游泳队，盐城市游泳运动员表现亮眼，新星吕沁遥带伤夺金，王怡静、陈诺钰等运动员参与多个项目的竞争。谈到吕沁遥，喻如说：“吕沁遥是2017年初开始参加游泳训练的。当初选材时，吕沁遥的柔韧性非常好，这是让我特别看好她的一点。不过她的力量欠缺些，核心力量不够，但我觉得，随着她年龄增长，加以科学训练，力量问题应该可以得到很好解决。”

就这样，喻如带着吕沁遥在泳池里“泡”了6年。几乎每天放学后，师徒两人的身影都会出现在盐城市游泳馆。池水见证了吕沁遥的成长，更融入了喻如的心血。“吕沁遥的基础打得扎实，技术掌握得比较好，进步很快。小孩很聪明，也有与大多数聪明孩子

同样的缺点，会有点偷懒。”喻如笑着说，“当然，我们会盯得更紧些。”

在教练团队和吕沁遥的共同努力下，吕沁遥成长很快。第20届省运会后，吕沁遥被选拔进省集训队。喻如说：“吕沁遥的家庭对她支持很大。每个星期天，她爸爸都要到南京去看孩子，检查训练情况，陪孩子吃顿饭；只要有孩子参加的比赛，爸爸都要到现场加油助威。我们也经常与省队沟通，时刻把握孩子的动向，商量解决在训练中出现的的问题。这次我专程赶到深圳赛场，一方面是给盐城籍运动员加油，另一方面也是让孩子觉得家里来人了，在心理上起到激励作用，也尽我所能给孩子提供一些帮助。”

喻如表示，通过系统训练，随着年龄增长和经验积累，吕沁遥在体能和核心力量上取得明显进步，这使她能更专注于技术细节的打磨，并有望在此基础上实现快速成长。

## “黑马”宗钰连克国手 拿下射箭首金

据新华社深圳11月16日电 16日，十五运会射箭项目在深圳市体育中心体育场迎来首场金牌战。20岁的湖北小将宗钰在晋级之路上连续击败国家队箭手李佳蔓、黄雨薇，以“黑马”之姿在女子反曲弓个人赛中问鼎。

宗钰在排名赛中位列第12。进入淘汰赛后，她一路过关斩将，闯入四强。16日的半决赛面对巴黎奥运会团体银牌得主、北京队选手李佳蔓，宗钰出人意料地以6:2的总比分胜出，决赛中她的对手是江苏队的同龄小将、现役国手黄雨薇。

首局比赛，宗钰射出三箭10环，以2:0领先。次局两人总成绩均为28环，宗钰3:1。首届学青会该项目冠军黄雨薇不甘落后，随后29:27赢下一局，将总比分扳成3:3。关键的第四局比赛，先出手的宗钰连续命中两个10环，再一箭射中9环，而黄雨薇第三支箭只中8环，总比分3:5落后。此后宗钰越战越勇，第五局比赛的后两箭再次连续命中10环，最终以7:3的总比分把自己送上最高领奖台。

“面对国家队的选手，我没有什么‘制胜秘笈’，就是告诉自己不要去想太多。”宗钰说。

记者 姚友明 陈地

## 压哨绝杀！江苏队夺得女足冠军

新华社广州11月15日电 在15日进行的十五运会女足决赛中，凭借霍悦欣在第90分钟的进球，江苏队1:0战胜王霜领衔的湖北队，夺得冠军。

小组赛阶段，两队被分在一个组，当时江苏队2:1战胜了湖北队。此番再次交战，双方均在防守端投入较多力量。上半场，湖北队频频在右路策动攻势，场面上占据上风，但江苏队后防线表现稳定，未给对手留下

太多机会。

下半场局势持续胶着。王霜凭借个人能力多次为队友创造机会，但最终未能转化为进球。双方一直鏖战到最后时刻，第90分钟，替补上场的霍悦欣禁区内侧队友传球后凌空射门，贡献“绝杀”。

“上场前，教练跟我说，要大胆展示自己，不要害怕。如果没有队友们80多分钟的拼搏，也就没有我进球的机会。”霍悦欣赛后激动落泪。

## 羽毛球单项赛：名将谢幕 男双爆冷

据新华社深圳11月16日电 16日，第十五届全国运动会羽毛球单项赛1/8决赛结束比拼。女单焦点战中，浙江队陈雨菲战胜江苏队何冰娇；男双比赛中，头号种子、广东组合任翔宇/梁伟铿爆冷负于福建组合郭若涵/马尚。

陈雨菲与何冰娇上一次交手是在巴黎奥运会1/4决赛上，当时何冰娇取得了胜利。奥运摘银后，何冰娇逐渐淡出国际赛场。此番在全运会重逢，两位老队友、老对手的对决吸引了众多关注。

首局比赛稍显胶着，陈雨菲以24:22艰难取胜。进入第二局，何冰

娇逐渐体力不支，陈雨菲以21:9拿下比赛，锁定八强席位。

赛后，参加过四届全运会的何冰娇含泪宣布告别，她说：“我的职业生涯，开头和结尾都非常圆满，没有任何值得悔恨和可惜的地方。”

同样在当日说出“告别”的，还有广东队女双名将陈清晨。当日她与程星搭档混双，以13:21、21:18、13:21不敌北京组合冯彦哲/王子萌。赛后，她坦言，这是自己的最后一届全运会，但“能拼到这一天，已经没有遗憾”。

混双其他比赛中，首轮轮空的郑思维/黄雅琼直落两局战胜广东组合邓成豪/陈露。下一轮，代表浙江队

的“雅思”组合将对阵福建队的欧烜屹/黄东萍。

男双赛场，任翔宇/梁伟铿以18:21、14:21不敌郭若涵/马尚，爆冷出局。获胜的福建组合将与北京队的刘雨辰/冯彦哲争夺四强席位。另一对夺冠热门、浙江组合谢浩南/王昶则顺利晋级。

男单方面，江苏队石宇奇在首轮轮空后，又因对手刘海超退赛，直接晋级八强。江西队李诗沣、福建队翁泓阳等名将也悉数过关。女双比赛中，两对广东组合陈笑菲/冯雪颖和李怡婧/罗徐敏均成功闯入下一轮。

记者 许仕豪 丁文娟

## 樊振东卫冕全运会 乒乓球男单冠军

新华社澳门11月16日电 16日，第十五届全运会乒乓球项目男子单打决赛在澳门举行，上海队樊振东4:1战胜海南队林诗栋，成功卫冕男单冠军，同时收获了自己第六枚全运会金牌。

第一局，林诗栋一度取得9:4的领先，但樊振东连取7分以11:9逆转。第二局比分交替上升，林诗栋11:8扳回一城。樊振东11:5赢得第三局后势如破竹，以11:3和11:4再胜两局，轻松赢得胜利。

赛后新闻发布会上，樊振东回顾了自己的全运会单打经历。“连续四次进入单打决赛，每次都是遇到困难、战胜困难才走进决赛；每一届全运会都是职业生涯不同的节点，会成为非常美好的记忆。”他说，“心态一直没有变，进入决赛就是冲击者。之前的比赛胜也好负也好，都不会让你在决赛中领先。对我来说，每一场都是全新的比赛。”

樊振东还表示，虽然单打比赛结束了，但自己的全运会旅程还没结束，希望在团体赛中有好的表现，帮助团队走得更远。

铜牌争夺战中，北京队王楚钦4:1战胜辽宁队袁励岑。

记者 郭雨祺 岳冉冉