

先压食欲 再压水花

——中墨跳水师徒金牌背后的故事

“几乎是从零开始。”谈到弟子奥斯马尔·奥尔韦拉备战新加坡游泳世锦赛的经历，中国援墨教练团团长马进这样形容。最终，这位21岁的墨西哥选手在男子3米板决赛中摘得金牌，实现了职业生涯的重要突破，也为墨西哥跳水书写了高光时刻。

记者日前在位于墨西哥城东部的墨西哥国家跳水队训练中心专访了马进，听她讲述弟子夺金背后的故事。

马进曾是北京跳水队的运动员。2003年，35岁的她随中国教练团远赴墨西哥，开启了异国执教之旅。22年来，她培养出葆拉·埃斯皮诺萨、罗梅尔·帕切科等多位墨西哥跳水名将，为当地跳水事业的发展作出了重要贡献。

“其实，奥尔韦拉目前的训练状态还没有完全达到我理想中的水平，但他心态一直很好。”马进坦言，今年的世界杯系列赛中，弟子发挥并不稳定，而身体状态也是从年初才逐步恢复。

奥尔韦拉在去年巴黎奥运会3米板比赛中，拿下了双人项目银牌和单人项目铜牌。“奥运会结束后，他休整了整整四个月，其间几乎没有训练，还因鼻炎接受了手术。康复后正准备重新投入训练时，他又感染了水痘，进一步打乱了计划。”马进说。

去年底，师徒二人赴中国集训，“几乎是从零开始”。那时，奥尔韦拉的体重比正常状态重了7公斤，恢复训练初期甚至多出10公斤。“在这样的基础上备战，时间对我们来说相当紧张。”马进说。

马进说：“我们在中国集训那段时间，奥尔韦拉觉得中国的美食不尝尝实在太可惜了，如果总忍着不吃太难受，所以吃得比较随性，粽子、烤鸭这些他都很喜欢。”由于饮食放松，今年2月份从中国回来后，奥尔韦拉体重依然没有明显下降。

“从中国回到墨西哥后，我对他说，是时候控制饮食、加大训练量了。”马进介绍，回到墨西哥后，奥尔韦拉开始每天跑步，并按照正常训练计划稳步恢复状态。“他每次跑完，浑身都湿透了”。

“到了他的生日——6月5日，庆祝持续了五天，吃了五个蛋糕。好不容易减下去的体重又反弹了1.5公斤，这让他的动作明显吃力起来。他自己也

心知肚明，但我不太好意思总去提醒。他还是挺自觉的，就想让他一点一点慢慢调整。”马进说。

“我发现奥尔韦拉是个从饮食中获得极大快乐的人，他自己也说吃东西让他很享受。而且他吃饭的速度很快——其他队员还没吃到一半，他已经吃完了。过去他总是吃完正餐后，还和大家一起继续吃甜食”。

来到新加坡世锦赛，马进依旧保持平常心，“毕竟我们俩已经经历过奥运会这样的重大赛事。但奥尔韦拉赛前跟我开玩笑说，希望自己参加的五个项目都能拿到奖牌”。

在3米板决赛当天，马进对弟子说：“只要把动作跳出来，发挥出应有的水平就好。”比赛中，奥尔韦拉首个动作超常发挥，比平时训练更出色；第二个动作稳定发挥；第三个动作则未能达到赛前训练的最佳状态；第四个动作虽然是他的拿手动作，但因起跳时略微向前，导致入水水花未能完全压住。最后两个动作，奥尔韦拉信心十足，并顺利完成。

“夺冠后他很高兴，但并没有欣喜若狂，或许这是在他的意料之中。”马进说，“但对我来说，这枚金牌是他成长道路上的重要一步，也是对我执教工作的回馈。”

师徒情谊的起点可以追溯到奥尔韦拉的童年。“我来墨西哥的时候，他还没出生。”马进说，奥尔韦拉后来告诉她，自己是看着她与帕切科的照片、录像长大的，一直希望有一天能成为她的队员，跟着她训练，并拿到奥运会金牌——这是少年时的梦想。

如今，奥尔韦拉不仅实现了阶段性目标，还可能带动更多墨西哥青少年投身跳水运动。“这就是我工作的另一种价值。”马进说。

作为中国教练，马进也成为奥尔韦拉了解中国的重要窗口。无论是北京烤鸭等美食，还是文化，又或是中国跳水运动员的技术细节，奥尔韦拉都充满好奇。“中国运动员对他也非常友好，像王宗源、曹缘在赛后都向他送上祝贺，认为他潜力巨大。赛场上是对手，场下是朋友”。

从初遇到共攀高峰，师徒二人书写了墨西哥跳水的新篇章。这段旅程，还远未抵达终点。

据新华社

▲当地时间8月8日，在墨西哥首都墨西哥城国家跳水队训练中心，马进教练在墨西哥国家跳水队训练期间进行指导。新华社发

山东省射击锦标赛(步、手枪项目)落幕

潍坊小将以5金3银8铜收官

本报讯(记者 付东升) 8月10日，2025年山东省射击锦标赛(步、手枪项目)在日照五莲落幕。潍坊市体育运动学校射击队表现亮眼，以5金3银8铜的成绩收官。

本次赛事中，多名潍坊小将脱颖而出。其中，男子甲组运动员季佳豪表现尤为亮眼，他在50米步枪三种姿势资格赛中以第二名晋级决赛，决赛中凭借沉稳心态与扎实功底摘得金牌；在50米步枪卧射比赛中以0.6的环差摘得银牌；他协同甲组另外两名优秀运动

员赵言硕、王子豪，共同取得了50米步枪三种姿势及50米步枪卧射的团体金牌。乙组小将丁少涵同样表现惊艳，凭借精湛技术在女子50米步枪三种姿势和女子10米气步枪两个项目中斩获两金。

此次赛事的突破，不仅是队员们平日刻苦训练的成果，更彰显了潍坊射击项目在人才培养与技术打磨上的稳步提升。未来，潍坊市体育运动学校射击队将以此次佳绩为契机，总结经验、查漏补缺，在更高水平的赛场上继续突破自我。

山东省皮划艇(激流回旋)锦标赛举行

我市运动员斩获2金3银4铜

本报讯(记者 付东升) 8月7日至10日，2025年山东省皮划艇(激流回旋)锦标赛举行，潍坊市体育运动学校皮划艇激流回旋队表现抢眼，斩获2金3银4铜，同时还荣获体育道德风尚奖，展现了竞技实力与体育精神的双重风采。

其中，庞力豪、封博文、王浩获得男子甲组皮艇团体冠军，范依依、高鑫蕊、刘娅楠获得女子甲组划艇团体冠军；庞力豪获男子甲组单人皮艇银牌，范依依获女子甲组单人划艇银牌，刘欣怡、刘娅楠、高鑫

蕊获女子甲组单人皮艇团体银牌；刘娅楠获女子甲组单人划艇铜牌，周鲲鹏获男子乙组单人皮艇铜牌，封博文获甲组男子极限皮艇铜牌，孟家毅、王浩、庞力豪获男子甲组单人划艇团体铜牌。

教练员刘镇瑜表示，本次成绩是平日刻苦训练的有力见证，体现了潍坊水上项目顽强拼搏、永不言弃精神的传承。接下来，他将与蒋宝玉教练继续为运动员夯实基础、提升竞技水平，争取在省运会及更高赛场上为潍坊、为山东赢得更多荣誉。

十五运会和残特奥会赛事

门票将从8月28日起开售

新华社广州8月13日电 记者13日从新闻发布会获悉，十五运会和残特奥会赛事官方票务平台当日上线，比赛门票将从8月28日起开售。

十五运会组委会市场开发部副部长雷检军介绍，本次赛会实行“注册先行、一票一证、实名观赛”的购票规则，实现“一个平台，三地购票”，公众可通过官方票务平台选购粤港澳三地的赛事门票。

第一批次比赛门票将从8月28日起开售，包括足球、篮球、体操、射击等17个项目。热门项目每场次每个订单限购3张，普通项目每场次每个订单限购6张。随后的赛事门票，将按开赛时间顺序分阶段、分批次上架销售。公众可先在官方票务平台完成实名注册，提前获取赛事日程、场馆导览等观赛信息。

十五运会竞技比赛售票项目共有32个大项，包括乒乓球、篮球、羽毛球、跳水等热门项目。除个别项目因为场地限制不对外售票，其他竞技项目都安排售票。在开闭幕式期间举行的十五运会群众赛事活动，以及残特奥会的15个大项，也纳入可售票项目范围。可售门票预计超过500万张。

十五运会票价共分9档，最低30元，最高800元，100元以下的低价门票占50%以上。残特奥会票价共5档，最低5元，最高50元。

比赛门票均可通过十五运会官方票务网站(<https://ticket.baygames.cn>)、残特奥会官方票务网站(<https://ticket.baygamespara.cn>)，或搜索“十五运会官方票务”“2025残特奥会官方票务”小程序购买。组委会还将开通线上代售渠道、线下代售渠道、场馆售票亭等购票渠道。