

十五运会男子古典式摔跤130公斤级金牌赛,湖南摔跤新星、22岁长沙伢子江文豪摘银

“下一届必须把全运会冠军留在家乡”



扫码看视频

“整体打得还不错,可惜的是没有拿到这块金牌,但是我也拼尽了全力,没留遗憾吧。”11月13日下午,在广东清远进行的第十五届全运会男子古典式摔跤130公斤级金牌赛中,22岁湖南长沙伢子江文豪负于他的师兄——巴黎奥运会季军、山东名将孟令哲,最终摘得银牌。

“长江后浪推前浪。”下一届全运会将在湖南举行,江文豪也透露了自己的目标,“必须要把这块金牌拿回来,留在家乡!”

■文/视频 三湘都市报全媒体特派记者 叶竹 广东清远报道



11月13日下午,第十五届全运会男子古典式摔跤130公斤级金牌赛,22岁湖南长沙伢子江文豪(左)对战山东队孟令哲。 新华社图

进攻得分的机会。上半场,江文豪被判消极,孟令哲先得一分。到了下半场,孟令哲被判消极,江文豪将比分追平。最终6分钟比赛结束后,两人1比1打平。

根据比赛规则,在平分的情况下,两人均是消极被罚分,那么先被判消极的选手输掉比赛。这样,在一场非常接近的比赛中,孟令哲获得冠军,江文豪遗憾获得亚军。

第二次全运会之旅虽然没有夺金,但江文豪还是肯定了自己的表现:“整体打得还不错,可惜的是没有拿到这块金牌,但是我也拼尽了全力,没留遗憾吧。”

与师兄的对决,江文豪抱着学习的心态上场,“比赛中还是很拼,不能因为他是师兄就不用全力,长江后浪推前浪嘛”。

对于三年后的洛杉矶奥运会,江文豪表示自己要不断提高,才能去追逐那枚梦想中的金牌,“我还有很多需要改进的地方,要做好很多细节,接下来会在国家队继续努力,进行系统性的训练”。同时,江文豪也展望了下一届即将在家门口举办的全运会,“下一届必须把全运会冠军留在家乡”。

对阵“湘超”第3名的队伍。此外,大湾区湖南人队还将在明年元旦、春节期间,与永州、衡阳、郴州、株洲、长沙等地的队伍展开友谊赛。届时,球队将组织大湾区上万名球迷回湘观赛,让更多大湾区湖南人回乡“省亲”。

黄澍透露,为在“湘超”赛事中取得更好成绩,球队已在大湾区开展了大规模的球员招募工作,并重新敲定了球队大名单。此次球队阵容调整幅度较大,原队伍中仅保留了10多名球员。“球队实力,相较于国庆回湘参赛的队伍要强一些。”黄澍介绍说,现在的球员不局限于深圳,而是覆盖了大湾区的多个城市。球队目前保持一周两练一赛的节奏,球员的默契度和体能储备都有很大改变。

■全媒体记者 叶竹 杨洁规

每次仅需40—60元 “健身陪练”低价抢滩

业内提醒:小心潜在风险



扫码看视频

“长沙本地可约,不限时陪练+热身拉伸+打卡拍照,仅40元/次!”近期,打开多个平台,这类低价健身陪练服务在长沙本地推荐页刷屏。40—60元/次的定价,与传统健身房私教课数百

元的收费形成强烈反差。连日来,记者调查发现,受此冲击,长沙从连锁品牌到社区独立场馆,健身房私教纷纷开启价格内卷,“健身陪练”与专业私教的分层竞争,正重塑长沙健身行业的发展格局。

就近陪练,多元服务可适配不同需求

“不用办健身卡,不用提前预约,下班顺路就能约小区附近训练。”26岁的长沙互联网从业者张女士,最近成了平台“健身陪练”的忠实用户。她告诉记者,自己性格社恐,此前面对健身房私教的专业指导感到紧张,而“健身陪练”更像朋友陪伴,45元/次的价格仅为私教课的零头,还能帮忙拍健身打卡照,性价比远超预期。

记者调查发现,长沙平台“健身陪练”服务正快速扩张。服务者多为健身爱好者或短期培训结业人员,以“陪练”身份提供基础动作指导、训练陪伴、情绪鼓励等服务,部分还会附赠简单饮食建议和课后打卡反馈。

“预算有限又想尝试健身,‘陪练’相当于低成本试错。”湖南大学学生小林说,“40多元一次的价格不会造成经济压力,还能获得基础训练指导,很适合健身小白。”

11月13日,记者了解到,面对“健身陪练”的冲击,长沙多个健身房私教价格纷纷开始内卷。有些健身房推出748元/周的私教卡,相当于一天107元;也有个别健身房推出9.9元/30分钟的私教体验课程;部分铁馆还推出了69.9元/次的60分钟私教体验课等。

性价比与专业度成为核心考量因素

对于“健身陪练”的兴起和私教价格战,长沙市民和健身房教练有着截然不同的感受。记者走访调查注意到,对于部分市民来说,性价比与专业度成为核心考量因素。

32岁的金融从业者张先生更倾向平价连锁私教:“‘陪练’虽然便宜,但专业性不够,我之前跟着练过两次,动作不标准也没纠正。健身房的私教有专业认证,能制定系统计划,专业性更高。”

“高端私教的专业度是‘陪练’比不了的,我有腰椎间盘突出,需要教练根据我的身体状况调整训练,宁愿多花钱选有运动康复经验的私教,安全更有保障。”48岁的资深健身爱好者王女士则看重专业保障。

市民之间选择性多样化后,教练群体也面临着竞争压力。长沙某传统健身房私教阿力从业8年,他向记者吐槽:“之前400元/节的课能拿30%提成,月收入稳定在万元左右。现在价格腰斩,提成比例虽然提到了40%,但每月要多上30节课才能维持原有收入,压力特别大。”

一彭姓健身教练提醒,长沙多数平台“健身陪练”仅接受过短期培训,缺乏权威认证,部分甚至未系统学习过运动解剖学、运动生理学,难以提供科学指导。此外,权责界定模糊,服务多为私下对接,没有正规合同,一旦发生运动损伤或财产纠纷,消费者维权困难。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 王翊玮

“奥运冠军就是我的目标”

江文豪于2003年出生,2016年被冷国强教练招进长沙市贺龙体校学习摔跤。“他刚进来,就敢和他大的队员比,比输了不服气,一边练得更刻苦,一边动脑子想怎么赢。”冷国强回忆,江文豪不仅肯吃苦,还肯动脑子。

江文豪说:“刚开始练摔跤的时候,奥运冠军就是我的目标。”正是因为有这样的气势和决心,江文豪在贺龙体校练了两年就进入了省队。此后,江文豪继续自己前进的步伐,2021年在全运会上获得了第五名,2023年首届学青会夺冠,2025年世锦赛获得第五名。

这位土生土长的长沙伢子,一直在努力提升,成长为湖南摔跤新星,在国际、国内大赛上频频有所斩获,在同年龄段是最强的选手,并且已经入选了国家队。此次来到全运会,江文豪的目标也是对准了金牌。

正式的摔跤比赛共6分钟,上下半场各3分钟。当比赛时间结束时,以上下半场比赛分值相加得出总分高低来判断比赛胜负。

从1/8决赛开始,江文豪展现出雄厚的实力,一路大比分击败对手杀进金牌赛。金牌赛的对手是去年奥运会该级别的季军,来自山东的名将孟令哲,同时他也是江文豪在国家队的师兄,上一届奥运周期,江文豪就曾担任孟令哲的陪练。

“下一届必须把全运会冠军留在家乡”

金牌赛开始后,江文豪与孟令哲拼得非常激烈,两人知根知底,整场比赛基本没有给对方

大湾区湖南人队确认重回“湘超”赛场

将在第二阶段比赛对阵第9名、第5名、第3名队伍,但不计入排名



扫码看视频

三湘都市报11月13日讯 自从国庆假期期间大湾区湖南人足球队与湘超联赛邵阳队、娄底队进行了两场友谊赛后,大湾区湖南人队能否参与湘超联赛,一直备受关注。11月13日,记者从大湾区湖南人队CEO兼新闻发言人黄澍处获悉,该队已正式确认参加“湘超”第二阶段赛事,将进行3场正式比赛,不过比赛结果不计入排名。

黄澍称,球队将在12月13日对阵“湘超”第9名的队伍,12月20日对阵“湘超”第5名的队伍,12月26日