

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，但是我也是拼尽了全力，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

“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，就敢和比他大的队员比，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



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，但是我也是拼尽了全力，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”。

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，我有腰椎旧伤，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。”

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

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

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