

陆浩杰要做真豪杰

奥运亚军陆浩杰将战十二运会 先冲全运金牌,再拼奥运金牌



2012年伦敦奥运会,一位20岁出头的帅气小伙让大家感动,被大家记住,当时他在受伤的情况下,顽强拼搏,收获举重77公斤级的银牌,他叫陆浩杰,帅气的张家港小伙。

一年多过去了,近日,记者在南京仙林体育中心举重馆又见到了他。为备战即将开始的全运会,他正在加紧训练,目标便是冲击全运金牌,瞄准里约奥运会。陆浩杰的教练陈好告诉记者,“我们已经为陆浩杰勾画好了蓝图,要把他打造成真正的王者。”



陆浩杰期待全运夺金

短期目标 全运会全力冲击金牌

南京城,热浪滚滚,仙林体育中心举重馆,依旧热火朝天,幸好这里训练条件不错,几台空调工作着。

这一天,陆浩杰休息,正躺在举重馆的按摩床上,一边接受队医的放松,一边拿手机玩着游戏。如果说伦敦奥运会陆浩杰是带伤出战的话,那么如今,他已经完全康复,他正期待着与国内高手们一决高下。全运会还有一个多月时间,陆浩杰目前最大的对手依旧是伦敦奥运会77公斤级的冠军吕小军,此外还有全运会卫冕冠军苏达金。“我觉得我和吕小军其实也没什么差距,我自己并没有觉得我比他差,关键还是要看平时的训练效果,以及到场上能否有好的发挥。”20岁出头的陆浩杰显得很自信。

事实上,今年上半年的全运会预赛,陆浩杰在有所保留的



陈好指导陆浩杰训练

情况下,便展现了足够的实力,“上半年的预赛,我们考虑的是以出线为主,抓举有意识放低,170公斤完成得很轻松,现在最可喜的是,陆浩杰挺举实力上涨,现在别人对他的挺举刮目相看,就中国目前来说,苏达金、吕小军挺举成绩最好,可以挺到两百零几公斤,我们目前也具备这种实力。”陈好介绍说,“现在,陆浩杰的训

练比奥运会那时还要好,全运会金牌是我们努力的方向。”

当然,陈好也坦言,对手并不能忽视,“吕小军拿了各种冠军,名气大,伦敦奥运也夺冠了,社会活动多了,训练时间相对会减少一些。但是吕小军力量相当大,稍微训练一下水平就能恢复,所以说,我也一直和陆浩杰讲,你时刻都不能放松。”

长远目标 成77公斤级真正王者

作为90后选手,陆浩杰还很年轻,还有巨大的潜能可挖,所以说,这一次的全运会只

是一个短期的目标,在他的教练陈好看来,陆浩杰有能力成为未来77公斤级的真正王者。

“这次全运会,只是一个短期的目标,关键是要能提高自己的实力,每天的训练不是为了某一个目标去训练,陆浩杰还年轻,系统训练也只有3年时间,说明他还是非常有天赋的,我们希望能把他这种天赋挖掘出来,成为77公斤级真正的世界王者。只要没有伤病,那么陆浩杰去巴西奥运,是很有希望的。”陈好对记者说,“说实话,在77公

斤这个级别,除了吕小军,世界上也没有几个高手,陆浩杰练好了,首先是为中国保住这个级别的优势,不让其他国家的选手抢去。”

当然,陆浩杰要真正成为77公斤级的霸主,仍然还需要时间,“举重全部分解就那么三个动作,抓、翻、挺,可是全世界都在研究这三个动作,证明越简单的东西往往越难。就陆浩杰来说,蓝图已经为他勾画好,下面就要一步步实现,就像盖房子,要一砖一瓦,不能偷工减料。现在我和陆浩杰配合得也很默契,他会按照我的方法去做,没有太多想法。以前他也会自己的想法,听别人说那样做好,他去做了,结果是受伤。在他最不好的时候,我把他拉了回来,所以他现在没有想法,对他的干扰也就没有了。”陈好介绍说。

谈感情

目前无女友 妈妈要安排相亲

是张家港的骄傲。

可回到南京来训练,大街上能认出陆浩杰的就不多了。所以,陆浩杰说,其实,奥运会之后,他的生活并没有太大的改变,感情生活也是空白,没有女朋友,“倒是有人给我写过情书,向我表白,我妈妈也说,要给我相亲,但是我觉得自己的举重事业才刚刚开始,不想分心。”说完,陆浩杰憨憨地笑了。

的确,父母对儿子,永远会操各种各样的心,陆浩杰也不例外,“刚开始我比赛的时候,我爸妈都不敢看,现在好一些了,比赛敢看了。”陆浩杰说。

伦敦奥运会带着伤病,顽强出战的一幕,让陆浩杰这个江苏小伙一夜成名。后来,大家发现,这个来自张家港的小伙子,其实还很帅气,看上去一点都不像练举重的。为什么抓起杠铃,陆浩杰说,因为小时候总生病,身体不太好,又因为好奇,所以才去练习举重。

出名了,回到家乡张家港,老乡们即便走在街上都会认出他,时常拉住他合影,大家都觉得小伙子

谈生活

喜欢打桌球 常去打球放松

如今,陆浩杰正全力备战全运会,每天训练两个小时左右,举大约3吨的重量,一周休息一天。陆浩杰说,他几乎不出门,待在自己房间,电脑也好长时间没有碰了,就玩玩手机,打打手机游戏,偶尔发发微博。

当然,他有时候也会去仙林学则路附近打桌球,他说,他很喜欢打桌球,水平还行。此外,他还特别迷相声演员郭德纲,“我忙于训



陆浩杰和快报记者在一起

练,一直没时间去郭德纲的演出,就算在北京,也没有时间去。以后有时间,有郭德纲的大型演出,我其实很想到现场去看一次。”陆浩杰告诉记者。

言谈间,陆浩杰说,其实他的性格还是挺外向的。说完,他拿着乒乓球拍去打球了,这也是他这一天的训练内容之一。

现代快报记者 吕远

体坛快讯

金城车队将征战 中国越野拉力赛

为了征战9月开始的首届中国越野拉力赛,中国金城车队此前通过全球公开招募的形式寻找摩托车手。昨天结果出炉,车队正式与三名车手签约,分别是江苏南京籍的魏广辉、新疆的周田和阿根廷的帕布洛。

首届中国越野拉力赛是中国有史以来规模最大、距离最长的越野赛事,无论是规模还是赛程都是比照达喀尔来设置的,被誉为“中国版的达喀尔”。35岁的南京车手魏广辉参加了四次达喀尔拉力赛。帕布洛创造了中国摩托车队在达喀尔拉力赛上的历史最好成绩,这位阿根廷车手说:“要努力到达终点,让金城的旗帜在终点高高飘扬。”32岁的周田来自新疆,是环塔拉力赛的传奇人物,从事摩托车运动12年,今年收获达喀尔拉力赛新人奖。

实习生 沈梦雪
现代快报记者 吕远