自贸港的年轻人

“海南飞人”江亨南：从运动员到教练员 在田径赛道上一直闪闪发光

曾成功“跑”进国家田径队，如今立志为海南培养更多优秀田径运动员

扫码看视频

他曾经跑出过百米成绩10秒22，并成功入选国家田径队，代表国家队征战多哈田径亚锦赛，他就是被誉为“海南飞人”的江亨南。退役后，江亨南不仅创立自己体育品牌弹射者，还回到海南当省队田径短跑队教练。5月28日，江亨南接受记者专访时表示，从运动员转型为教练，责任更大了，他想为海南培养出更多优秀田径运动员，为国家队输送好的苗子。

南国都市报记者 陈望

江亨南曾入选国家田径队。　受访者供图

江亨南在给队员讲解训练要点。记者 曹志 摄

田径改变了人生 两次被保送清华大学

“95”年生的江亨南曾经是海南田径赛场上的一名“飞人”，他是如何和田径结缘的呢？江亨南回忆道，在小学时，他没参加田径比赛，看到别人能自由驰骋在赛道上，这让他很羡慕。从那以后，他就决定走体育特长生的道路，他想让所有人都为他加油呐喊。

在四年级的一次体育课上，江亨南的出色表现被定安三小体育老师黄世旺一眼看中，江亨南高兴地接受教练邀请，加入了校田径队练长跑。

很快，江亨南的体育天赋展现出来，小学六年级时就在省少年田径锦标赛1500米比赛中一鸣惊人，获得全省第二名，他也因此被定安中学录取，田径开始改变他的人生。

因为良好的运动潜能，江亨南被海南华侨中学原田径队教练杜震看中，被选入海南侨中田径队。高中时，江亨南主攻短跑，主要有100米、200米、400米，另有跳远等项目。

“江亨南不仅身体‘底子’好，还是田径场上最勤奋的学生。”杜震称，江亨南经常一个人在田径场练到很晚，而且有时还跑去假日海滩的沙滩上单练。看他对田径如此热爱，教练常单独“开小灶”指导他。

2013年，江亨南在全国中学生田径赛200米决赛上，以21秒21的成绩打破全国中学生田径运动会纪录，并获得国家运动健将称号。同年，江亨南以优异成绩免试被保送清华大学。

在清华大学就读期间，江亨南得到中国著名“百米飞人”张培萌的指导。江亨南告诉记者，张培萌是他的偶像，没想到他能在偶像指导下进行训练。本科毕业后，江亨南再次被保送清华大学攻读运动训练学方向硕士研究生，他也成为海南第一个被保送清华大学读研究生的体育生。

入选国家田径队征战亚锦赛 退役后创立本土运动品牌

2018年是江亨南爆发的一年，5月23日，在全国田径大奖赛第四站比赛中，他以10秒42获男子100米第二名。6月，江亨南在亚运会选拔赛百米预赛中跑出10秒22的成绩，并夺得亚运会选拔赛男子100米冠军，同时入选国家男子4×100米接力队集训名单，被不少体育爱好者称赞为“海南百米飞人”。当年10月，他正式入选国家田径队。

2019年4月24日，江亨南第一次代表国家队出战，在亚洲田径锦标赛男子4×100米接力决赛中展示个人的实力，虽然最后遗憾地错失金牌，但是，他的能力得到了中国田径队主教练黄淡伟的认可。

“代表国家队比赛，已经圆了我读书时的梦想。”江亨南说，虽然这次亚锦赛失利了，但大家并没有气馁，他还有更高的目标。

2022年，江亨南退役后，他与合伙人王让均携手创立体育品牌弹射者。为何会选择创立自己体育品牌呢？江亨南介绍，他是一名南方人，深知一双好的跑鞋对运动员重要性，他在大学的时候就开始研究什么样跑鞋会给田径运动员助力。退役后，他把自己的想法告诉好朋友王让均，大家理念一致，弹射者品牌随之诞生。

“体育品牌弹射者经过2年多发展，全国多个省份都在用该品牌的产品，而且该品牌还赞助国内上百场田径比赛。”江亨南说，今年，弹射者与海南省田径队正式签约，这是继签约湖北省田径队后，弹射者再次与省级专业运动队达成战略合作。

江亨南告诉记者，作为海南本土培养的运动员，走出海南后更能看清家乡体育的短板，这次与海南田径队合作，他希望以运动装备赋能训练，让“装备支撑”与“科学训练”携手同行，为海南田径创造更多突破可能。

回海南任教继续发光发热 志在培养更多优秀田径运动员

2024年9月，江亨南受邀出任省队短跑队教练，海南体育职业技术学院为他打造一支全新的短跑队伍。他说，为了组建这支短跑队伍，他在全省筛选好的田径苗子加入这个队伍，进入短跑队后，他给这些运动员灌输新训练理念和方法。

“首先让运动员学会一个正确的发力模式，忘记之前练习方法。”江亨南告诉记者，他的恩师李庆曾经说过，大器晚成的运动员才能走得更高更远，所以运动员的基础功一定要练得扎实。他会把他的经验分享给队员，大家找到一个正确训练理念，把这套训练方法慢慢地传承下去，让更多的海南运动员学习得到，让海南田径一步一个脚印，能够走得更好。

江亨南称，经过不到一年的训练，短跑队的成绩明显提高，这证明他们的训练方式是正确的。短跑队的姚凯用了不到半年时间，从国家一级运动员升为运动健将。“自从加入省短跑队，我跟着南哥开始魔鬼训练。”姚凯说，终于功夫不负有心人，在2025年全国田径大奖赛上，他在400米比赛中，跑出了46秒99，达到运动健将级别。

对于为何选择回海南当教练，江亨南表示，从运动员转型到教练，其实压力很大，责任也大，他想趁年轻去追逐内心真正热爱的事情，他自小就与体育结缘，体育精神如同种子一样，在他心中生根发芽，教会了他拼搏、坚持与奋进。

如今，他有机会投入到省队教练这个岗位，对于他而言，这不仅仅是一份工作，更是他一直以来的梦想，他深知前方的道路充满了挑战和困难，但他无所畏惧，不管未来成功还是失败，他都不会留有遗憾，因为他已经为热爱的事情全力以赴。

对于未来目标，江亨南说，他希望为海南培养出更多优秀田径运动员，让海南运动员在全国田径赛场上，跑出他们的理想成绩。在全运会上，海南田径运动员能为海南争得荣誉。同时，他也期待未来能有海南田径运动员入选国家队，为国争光。