

从“1050”到“1005”

——邓信锐微信名的故事

在8月进行的2025年全国田径锦标赛男子100米决赛中,广西队的邓信锐以10秒06的成绩时隔两年再次收获男子100米冠军。

这一成绩不仅让邓信锐成为史上第七位突破10秒

10的中国队运动员,也成为继苏炳添、谢震业和张培萌之后,并列第四快(2024年6月29日,福州“00后”小伙何锦橐以10秒06获得全国田径冠军赛男子100米冠军)的中国百米“飞人”。



2024年9月,又一年的全国田径锦标赛,邓信锐在半决赛中跑出个人赛季最好成绩,但也只有10秒41,未能让这位卫冕冠军进入百米决赛。

“虽然没进决赛,但那场比赛对我来说却是一次重要的转折。”邓信锐说,“因为那场比赛前一个多月,我刚刚从右脚骨裂伤势中恢复,那么短的时间我能恢复到跑出赛季最佳,让我看到了一点点光。”

经历了三次技术调整后,邓信锐与数字化的训练体系度过了“磨合期”,产生了“化学反应”,看到“光”的他抛却心中的迷茫和疑惑,早早投入2024年的冬训。团队一个

冬天的努力没有白费。2025年2月,邓信锐参加的首场室内赛60米就跑出6秒57,刷新个人最好成绩,同时也让他获得了参加3月室内世锦赛的资格。虽然最终在南京室内世锦赛上以0.01秒的差距无缘60米决赛,但经历国际大赛洗礼的他已愈发沉稳自信。

进入室外赛季,邓信锐第一场跑出10秒24,第二场10秒18突破个人最好成绩。之后在7月的全国田径大奖赛榆林站,邓信锐以10秒11夺冠,再次刷新个人最好成绩。

“冠军模型”

在接受采访时,对于“会不会把微信名‘1010’换掉”的提问,邓信锐有些腼腆地表示,打算先改成“1005”。“一点点慢慢改,不能太好高骛远了。”他说。

邓信锐的微信名在短跑圈里是一个大家津津乐道的“梗”。

上高中时,从小学起一直在学校里训练、从未进过体校或专业队的邓信锐,把微信名设置为“1050”,寓意要突破10秒50的目标。用他的话说,“希望在大学毕业之前达到运动健将水平(10秒50)。毕业后当个体育老师或者教练,简历会好看一点。”

循着“偶像”苏炳添的脚步,邓信锐通过体育特长生考上了暨南大学。不过还没能见到“苏教授”,作为大一新生的他先在昔日短跑名将、退役后成为暨大教师的莫有雪的指导帮助下,第一次经历了专业化的冬训。邓信锐展现出的潜力让当时的教练、暨大体育学院副教授邓民威非常欣赏,将他推荐到广西队。

2023年,第一次踏足国内专业赛场的邓信锐,就用成绩证明了邓民威的慧眼独具。不到一年的时间里,他四次提升个人最好成绩,从10秒63跑到了10秒21,并且在2023年的全国田径锦标赛上以10秒23的成绩收获百米冠军。虽然那场比赛中,苏炳添、谢震业等名将均未参赛,但是对于一个刚刚出道的学生运动员而言,这样的成绩已是不小的成就。

在那一年,他先是把微信名改成了“1025”,很快又改成了“1010”。“本来最后一次想改成‘1020’的,后来觉得老是频繁改名也不好,就改成‘1010’了。”彼时的邓信锐有些青涩,也意气风发。

然而经历了鲜衣怒马的2023

年后,邓信锐突然在2024年遭遇了低谷。由于2023年参加了十多场比赛,导致身体负担较重,腰肌劳损在赛季末开始发作,挥之不去的腰伤让他整个冬训几乎都没怎么练,2024年大半年时间也都在养伤。

2024年初在深圳治疗期间,邓信锐在当地的一家田径训练机构接触到了全新的训练方法和理念。“那是一个比较新奇的训练体系,我需要时间去适应它,加上那时候我有腰伤,我只能很保守地训练,所以那段瓶颈期稍微有点长。”邓信锐说。

这个“新奇的训练体系”类似于苏炳添曾经使用过的“冠军模型”,是一个数字化的训练系统。简单来说就是对邓信锐训练过程中肌肉发力、专项技术、恢复过程等各项指标进行数据记录和分析,在纷繁的数据中寻找最适合他的奔跑方式。

在邓信锐的团队中,潘苏童主攻运动健康科学专业,曾是日本东洋大学田径队科研组的研究员,拥有丰富的实战经验,擅长专项技术。运动训练专业出身的魏晓燕擅长体能训练,也能熟练数据分析。两人构成的双教练组合优势互补,特点鲜明。广西医科大学运动康复专业教师徐泮作为队医,负责他日常的医疗和康复工作。

全新的训练体系带来的是大量的技术改动,就像“从零开始学习跑步”,这个过程充满曲折和煎熬。一次次的试错过程中,腰伤虽然恢复,但成绩断崖式下降。这让邓信锐一度想过放弃。

“团队的教练一次次把我从低谷中拉出来,不断地提醒我,让我一定要去发现问题,而不是去逃避。我觉得这是我能重新走出来的一个关键。”邓信锐说。

后团队分析显示他在后程还是出现了重心的失衡,如果没有这样的失误,成绩是会有机会更好的。

“这一路走来我和团队的配合越来越好。2023年的时候我比赛更多是依赖自己的感觉,但是感觉是很容易消失的,数据却是可以记录下来的,帮助我不断提升比赛的稳定性,我觉得这是让我更有底气的东西。”

经历过波折起伏,如今的邓信锐靠数据提升成绩,也不愿放弃用数字自我激励的“传统”。不过,“1005”这个新名字也许不会用太久。

“我觉得今年还没有到我最高峰的时候,(下一个好成绩)应该不会太远了。”邓信锐说。(俊宽)

“化学反应”

提升成绩之余,邓信锐也有机会和“偶像”同场竞技,并且在与苏炳添的多次交流中受益良多。

“上一场比赛(榆林站)因为是在亚高原上跑的,我也怀疑自己是不是真的有这个实力。这次在全运会之前跑出10秒10以内的成绩还是很激动的,毕竟国内能跑进10秒10的没有几个人,能够跻身这些优秀运动员的行列我感到很荣幸,很感谢我的团队。”邓信锐说。

邓信锐透露,8月3日的决赛中虽然跑出10秒06的好成绩,但是赛