



首次征战全国田径锦标赛,就将男子100米金牌收入囊中;首次参加全国大学生田径锦标赛,就打破了苏炳添在2014年创造的赛会纪录。“00后”暨南大学学生邓信锐在2023赛季横空出世,成为中国田径赛场上一颗亮眼的新星。

练田径本为提高体质却发现“有点天赋”

2003年出生的邓信锐坦言自己走上田径之路,一开始只是为了提高体质,“因为从小体质较差,父母希望我多运动改善一下体质”。于是邓信锐便在小学时加入了学校田径队。

让他没想到的是,小学第一次参加室外60米的比赛,就拿了人生第一个冠军,“那时就想自己在这方面还是有点天赋的,就一直坚持了下来”。

2022年9月,邓信锐以大一新生的身份进入暨南大学体育学院,才真正有机会接触到专业训练。入校时选择体育教育专业的邓信锐坦言,自己之前只是想多点比赛经历,当个体育教练或老师。

去年底,邓信锐的主教练邓民威为其在广西田径队进行了注册,并在2023年开始参加专业比赛。邓信锐觉得自己很幸运,因学校这个平台,让他从一名学生运动员走上专业运动员之路,成为体教融合的典型代表。

2023年全国室内田径邀请赛成都站是他的第一场专业比赛。第一次和专业选手站在同一起跑线上时,邓信锐非常忐忑。令邓信锐没想到的是,他以6秒66的成绩在室内60米比赛中夺冠。“刚开始跟专业选手比赛就有这样的成绩,有点不敢相信。”邓信锐在心里对自己说,现在只是刚开始,还是要专注训练。

变节奏,从一口气往前冲到合理调配体力

从那场比赛开始,邓信锐连续参加多场比赛“以赛代练”。短短7个月时间,他四次提升百米个人最好成绩,从10秒63跑到了10秒21。

7月21日,在全国田径锦标赛中,邓信锐以10秒23的成绩获得男子100米冠军。紧接着,在8月10日的大田赛男子丁组100米预赛中,邓信锐在第四组出战,以10秒25的成绩打破苏炳添在2014年创造的10秒28的赛会纪录。

“成绩不是一蹴而就的。”邓信锐坦言自己是前半程型选手,频率比较快,但这也是一把双刃剑,容易前面跑得快、后程乏力。

室内60米比赛夺冠后,在接连的几场室外100米比赛中,邓信锐发现自己总是前50米领先后50米落下,便觉得自己是节奏出了问题。他说:“之前我跑室内赛60米,很容易跑急,想着反正就一口气冲过去。转战室外100米比赛时,我还是延续着跑60米的状态,一到50米后就开始减速严重。”

在专业教练的帮助下,邓信锐开始注重控制比赛节奏,把前后程体力重新调配。“自从我尝试去改节奏,突破自己的节奏跟跑法后,就跑出了十秒二几的成绩,后面也一直延续这个节奏,对我而言是一种思维上的突破”。

榜样的力量,因为苏炳添报考暨南大学

在大田赛男子丁组100米比赛中,邓信锐最终以10秒49的成绩获得亚军。

“比完全国锦标赛后我就处于休息状态,这场比赛是调整了一周就来比了,预赛能跑出10秒25的成绩已经出乎我的预料了,也很开心。”邓信锐说,下半年会以调整为主,不会上太大的量,保护好自己,想把精力留在冬训,备战明年的巴黎奥运会选拔赛。

谈及奥运会,邓信锐还清楚地记得,当苏炳添在东京奥运会赛场上跑出9秒83、一战封神时的场景。“那时我还在上高二,在晚自习前看到了直播,兴奋得一晚上都睡不着”。

“我的偶像就是苏炳添,从小到大,他一直都是我追随的榜样。当时报考暨南大学,也是因为他在这个学校。”邓信锐说,当他努力进入暨南大学后,终于可以更近距离看到苏炳添,有时是讲座,有时是论坛。“但我也不想过多去打扰他,后续肯定会有一些交流,我想先把自己的事情做好,实际行动胜过千言万语”。

在日常

生活和训练中,邓信锐也会学习苏炳添的自律和处事风格。“虽然我出成绩算比较早,但是我觉得还是得沉下心来、脚踏实地,不能受到外界的干扰”。

据新华社

专访『00后』全国百米冠军邓信锐 用自己的方式靠近苏炳添

省万人象棋比赛 我市百余运动员过招



本报讯(潍坊日报社全媒体记者 付东升)8月13日,潍坊市第13届全民健身运动会暨山东省第15届万人象棋(潍坊赛区)比赛在高密市举行。来自我市各县市区14支代表队的110余名运动员齐聚高密,上演一场场精彩对弈(上图)。

经过多轮激烈角逐,高密市代表队、寿光市代表队、安丘市代表队分别获得团体前三名;王伟(高密市)、李健(高新区)、孙振勇(昌邑市)、魏增光(寿光市)、高丰武(寿光市)、陈俊杰(高密市)、秦瑞田(潍城区)、杜宝先(高密市)获得个人前八名。

市中小学生体育联赛 足球和国象比赛落幕

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 付东升)“中国体育彩票杯”2023年潍坊市中小学生体育联赛足球(初中组)比赛和2023年潍坊市中小学生体育联赛国际象棋比赛,日前分别在临朐县和奎文区举行。来自我市13支县市区级联赛冠军队伍及市直学校的250余名运动员参加了足球(初中组)比赛,10个县市区24支代表队的136人参加了国际象棋比赛。

足球比赛中,寿光世纪教育集团、潍坊高新区东明学校、潍坊三中、潍坊广文中学、诸城市第一初级中学、潍坊文华学校、潍坊市坊子区尚文初级中学、潍坊市奎文区圣卓实验学校代表队获得初中男子组前八名;青州市旗城学校、潍坊市潍城区玉清中学、诸城市龙都初级中学、潍坊市坊子区尚文初级中学、安丘市东埠中学代表队分别获得初中女子组前五名。

国际象棋比赛中,诸城市实验初级中学、潍坊新华中学、潍坊高新区金樱学校代表队获初中组团体前三名;高密市康成小学、潍坊高新区东明学校、潍坊高新区北海学校代表队获小学组团体前三名;朱冠宇、刘思远、张轩瑜获初中组个人前三名;王菊赫、窦逸、宋昕沅获小学男子组个人前三名;焦梦淥、黄梦媛、姜多娇获小学女子组个人前三名。

分类广告

订版电话:8888315

13953667072

字画/酒水/礼品回收

商务/房产/婚介/招聘

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司
红娘电话:8731886 微信:15689225798
女23文职26公务员28在编教师30个体房
女35短婚护士38开厂45电业局52机关房
男24国企27大学教师29军官房33
公务员38开公司豪宅豪车42民企
男47在编教师房52机关房58机关干部

吉房出售

四楼带电梯商业用房,
建筑面积1167.95平方米,低
价出售。位于潍坊火车站北
广场东临北方茶都11号楼。

电话:13905366207

提示:请交易双方妥善查验对方相关有效手续及证

件,本刊信息不作为承担法律责任的依据。



邓信锐