

首个闯进 男子百米决赛的中国人

苏炳添的东京奥运之旅,第一枪预赛10秒05,第二枪半决赛9秒83打破亚洲纪录,成功晋级决赛。这一成绩,也让苏炳添成为电子计时时代第一位闯入奥运百米决赛的亚洲选手。

2小时后,苏炳添站上了百米决赛的起跑线——这个瞬间,不仅是中国人创造历史的时刻,更是亚洲人创造人类历史的时刻,永远值得所有人铭记。

一定意义上来说,半决赛跑出刷新亚洲纪录的9秒83后,苏炳添就已经圆了自己的体育梦——参加东京奥运会之前,苏炳添的目标,就是要成为第一个站上奥运会100米决赛赛道上的亚洲人。在决赛赛场上,苏炳添是8人当中唯一的一抹“亮色”。

很多人不理解为什么男子百米会被赋予这么厚重的意义。论影响力,男子百米是奥运会所有项目中的No.1!作为最原始、最纯粹的体育项目,男子百米跑历来是奥运五环上的明珠。这是一项没有花哨的技巧、没有激烈的对抗、但是体现着人类极限速度的比赛,哨声、风声、掌声、呐喊声都融入闪电的速度,每一个0.01秒的提升,都是人类历史向前的跨越!

在这个人类体育竞技的王牌项目上,美国、牙买加等美洲国家长期霸榜,从第一个百米冠军托马斯·伯克开始,到刘易斯、鲍威尔、博尔特……来自美洲的黑人选手凭借过人的身体天赋统治着百米赛道,而亚洲选手只能望而兴叹。

虽然最终无缘奖牌,但当苏炳添站在决赛赛场,用自己的实力向世界宣告“黄种人也可以”时,就已经是中国体育史上的最高光时刻之一。

作为第一个跑进男子百米决赛的运动员,苏炳添为中国运动员、亚洲运动员推开了一扇封闭已久的大门。上一个打破这扇门的人,还是刘翔。

突破0.1秒到底有多难?

苏炳添曾经问答过这样一个问题:100米短跑,提高0.1秒有多难?

2018年的苏炳添说,提高0.1秒太厉害啦,提0.08秒他就用了3年。像他自己说的,竞技训练的枯燥外人难以想象,而成绩提高又是那么难。每一个毫秒时间的突破,都需要花费数年的时间。

每个0.01秒都是对人类身体极限的挑战,每个0.01秒,都是在长年累月的训练中付出努力和承受极限的结晶。

百米看上去“很容易”,实际上极其难跑。在仅仅10秒左右的赛程中,每一个环节都需要做到完美。前程起步、途中提重心、后程冲刺,整个过程都在短短几秒内发生,对身体供能系统的强度要求和运动员本人的调度能力,在体育竞技项目中绝无仅有。

百米跑的技术环节也很多,比如腿怎么扒地,步幅多大,跑多少步,跑姿,摆臂幅度,都需要反复训练、计算、调整,才能最大限度地调动身体机能。可以说,当代的百米竞技,已经形成了一套完善的科学系统。

到了赛场上,怎么调动情绪,提高身体的兴奋度,都很关键。在百米这个项目上,不得不承认的一个客观事实是,西非裔黑人确实天赋异禀,肌肉形态结构跟亚洲人不同,恢复也快。

这其中固然有人种、天赋的优势差异,但是当刘翔成为110米栏的霸主,当苏炳添以32岁的高龄打破亚洲纪录,已经向世人证明,在跑道上,黄种人一样能打破天花板。

到现在为止,人类跑进10秒钟的只有100多个人,可以说要取得这个成绩“比登天还难”。苏炳添跑出的9秒83,可以排在人类百米最好成绩榜的第12位,在他前面的全是西非裔黑人。



跑进奥运会决赛后的怒吼

2021年8月1日,是中国体育历史上重要的一天。苏炳添在东京奥运会男子百米半决赛中以9秒83打破亚洲纪录,成为第一位闯进该项目奥运决赛的亚洲人。

决赛上,苏炳添以9秒98的成绩获得第6名。虽然未能摘得奖牌,但他在本项比赛中的精彩表现在社交媒体上刷屏,引起点赞热潮。有位日本记者发文评论说,中国苏炳添进入决赛让日本民众更加关注百米飞人大战,很多人认为,站上决赛场就已经赢了,苏炳添是没有金牌的“金牌”选手。

激发潜能,超越自我,追求卓越是竞技体育的价值所在。此次,苏炳添连续两次跑进10秒大关,以“9秒83”改写亚洲纪录,使他在世界田联男子百米成绩榜单升至第3名。他用这“响当当”的成绩树立起中国乃至亚洲百米赛跑新的里程碑。

苏炳添32岁,新纪录的背后是他多年持之以恒的刻苦训练和顽强拼搏的竞技精神。为了“战胜自己,战胜过去的自己,战胜年龄”,苏炳添平时每周训练6天,每天投入至少6小时。多年如此,雷打不动。

尊重训练科学规律是提升竞技成绩的前提。苏炳添在短跑职业生涯中高度重视运动科学研究成果。他在《体育科学》上发表的一篇文章中,披露自己践行科学化训练理念的实践,其中特别提到,2017年开始,他在教练指导下,参照“冠军模型”对其体能和技术状况进行全面诊断、分析,找出体能、技术方面存在的问题并进行针对性训练,为突破打下了坚实基础。

1932年8月,刘长春在洛杉矶男子百米赛道上开启了国人的奥林匹克梦。89年后,苏炳添在东京奥运会男子百米赛道继续逐梦,践行着“更快、更高、更强、更团结”的奥林匹克格言。

“中国飞人,亚洲之光”:苏炳添

□ 宋宇晟 穆清

苏炳添是怎样炼成的

其实苏炳添的先天条件并不优越。身高只有1.71,“腿短”的苏炳添并不被认为是天才型选手,职业生涯的起初还多次被体校老师拒绝。

但苏炳添有自己的优势。他的特色是步频高,下肢力量强劲,蹬力大。因此起跑和加速阶段,苏炳添可以做到世界顶尖级出色。但是,前30米依靠超高步频带来的优

势,在后70米就会逐渐变成劣势,每多冲一步带来的心肺肌肉极限消耗,和每多踩一脚带来的摩擦阻力,都会削弱他相对瘦小身材的冲刺极限,因此,苏炳添在后半程的速度往往远不如对手。

2011年,苏炳添跑了10秒16。2013年,他跑出了10秒03,尽管成绩一次次提高,但却始终突破不了10秒的门槛。

于是,苏炳添决定做出改变。就像刘翔从8步上栏改成7步那样,苏炳添以壮士断腕的决心,更换了起跑的前后脚位置,并重新规划了百米跑节奏,在保持起跑优势的同时,把更多能量用在30米之后的中后段。

改变沿用5年的节奏,这对职业运动员来说并不容易。到2015年,努力终于换来

了回报,当年5月,他在国际田联钻石联赛尤金站男子100米比赛中跑出9秒99,成了第一位闯入9秒关口的黄种人。8月,苏炳添又以9秒98的成绩杀入世锦赛百米决赛,再次成为亚洲第一人。

苏炳添就此成为历史上首位突破10秒大关的黄种人。此后在公开的世界大赛上,他一共9次跑进10秒。

科学的引人必不可少

式呼吸法,到纠正苏炳添在50-60米处的节奏混乱问题,再到利用生物力学模型纠正苏炳添的膝盖腾空动作……

随着田径队训练理念和手段更新换代,苏炳添的成绩也一路上扬。2018年,他再次刷新了个人最好记录,跑到了9秒91。2019年,苏炳添又连续夺得室内60米跑的3站世界冠军。

曾经苏炳添坦言,9秒85是一个大关,自己未必能突破,但是他希望:“就算我不行,我也在退役之后能带出跑9秒85的人,让后面的人,踩着我的肩膀,去实现这个目标。”

可能连苏炳添自己也没



苏炳添在体能训练上与外教兰迪·亨廷顿合作

有想到,当他抱着“冲进前八”的目标,把半决赛当成放手一搏的终极舞台,甚至开始把9秒85当成退役后执教的梦想,却爆发出了超凡的能量,不仅如愿以偿跑进决

赛,还刷新了个人和亚洲的纪录。

在赛道上奔跑了13年之后,苏炳添用又一个3年,再次突破了自己职业生涯的巅峰。

成绩背后,是综合国力的提升

他的技术水平。除此之外,包括运动员的康复、治疗、饮食、营养、心理等,现在的保障水平比以往也有了大幅提高,这些不仅对运动员成绩提升有帮助,也带来运动寿命的延长:以前很多运动员二十六七岁就退役了,但现在苏炳添在32岁的年纪还能跑出最好成绩。

曾经的中国竞技体育,是在积贫积弱、满目荒芜之中,精心挑选和培育,用于向外展示精神风貌的几朵小盆

景,国际赛场上的每一块金牌都能带来举国皆狂。如今,看起来投入体育的社会资源“占比”少了很多,但综合国力提升之后,投入体育事业的资源总量却远超当年,加上数亿青少年健康状况的提高、科技水平的提升,这种背景之下,中国体育成绩才不断刷新,我们的运动员才得以取得一个又一个突破。

国运昌则体运昌,本届奥运会进程中,我们无论是金牌数还是奖牌数,都牢牢占

据了奖牌榜首位。从“中国体育强,证明中国强”到“中国强,所以中国体育强”的改变,也充分展示了国力提升后国人真正的自信。

国力的增长、训练理念的进化、对国外先进经验的学习、苏炳添个人的不懈努力,共同造就了9秒83这个新的传奇。我们有理由相信,这只是一个开始,中国速度不会停留在9秒83,因为中国速度,没有极限! (《人民网》《中新社》《商业评论》)