



独家专访

解密苏炳添 中

百年奥运史上，男子百米飞人大战一向是欧美白人和黑人的天下，黄种人要想跻身奥运百米大战最后的决赛，曾被认为是“不可能完成的任务”。但在今年的东京奥运会上，苏炳添做到了，他成为电子计时器时代首位晋级奥运百米决赛的黄种人，甚至在半决赛中跑出了9秒83的新亚洲纪录，这一历史性飞跃的成绩足以在决赛中夺得银牌。苏炳添的“中国速度”是如何练就的？在接受羊城晚报记者独家专访时，苏炳添道出了心声：个体努力、技术改进、外教助力以及科学手段的介入，都是成绩飞跃不可或缺的因素。

## 苏炳添10次百米破10秒大关记录

时间	地点	赛事	成绩
2015年5月31日	尤金	钻石联赛决赛	9秒99
2015年8月23日	北京	田径世锦赛半决赛	9秒99
2018年6月23日	马德里	挑战赛决赛	9秒91
2018年7月1日	巴黎	钻石联赛决赛	9秒91
2018年8月26日	雅加达	亚运会决赛	9秒92
2021年4月24日	肇庆	田径分区邀请赛决赛	9秒98
2021年6月11日	上虞	奥运选拔赛决赛	9秒98
2021年8月1日	东京	东京奥运会半决赛	9秒83
2021年8月1日	东京	东京奥运会决赛	9秒98
2021年9月21日	西安	全运会决赛	9秒95

## 执着百米梦想，打磨技术主动求变

从日本短跑名宿伊东浩司在1998年曼谷亚运会百米决赛中跑出10秒纪录以来，黄种人花费了17年，才由苏炳添跨过这道速度的门槛——2015年5月31日，苏炳添在国际田联钻石联赛美国尤金站以9秒99的成绩获得男子百米第三名，成为第一位打开10秒大关的黄种人。而从2011年以10秒16的成绩打破全国百米纪录，到今年东京奥运会百米半决赛以9秒83的成绩创造亚洲纪录，苏炳添用了10年，将成绩提升了0.33秒。毫厘之间的提升，付出的是千百倍的努力。

百米短跑被誉为“运动之母”，充分展现人类的爆发力和速度极限。短短的10秒左右时间，将力量逐次分配给身体，完成起跑、加速、途中跑和冲刺的阶段转换。由于人种和基因不同，黑人运动员在力量、速度、弹跳、爆发力等多个方面有着先天的优势，而黄种人的平均肌肉爆发力只有黑人的一半左右。因此，黄种人能够将百米成绩破10秒，本身就是奇迹，而苏炳添却已10次完成这一壮举。

苏炳添表示，百米成绩每提高0.01秒，都意味着一次胜利，也意味着要付出常人难以想象的努力。在苏炳添的世界里，有着对百米梦想的执念。科比在“苏神”打破亚洲百米纪录时，曾评价道“速度属于执着于每一个0.01秒的人”。苏炳添虽然天赋异禀，且在百米跑道上不断苦练，但这些并不是实现成绩突破

背后的所有因素。

在苏炳添看来，2014年是其个人成长非常好的契机，“2014年国家田径管理中心颁布了一个利好政策，让优秀运动员走出去以赛代练，同时将人才和先进的技术引进来。当时我的百米成绩在10秒20左右，整体的水平并不高，而且身体力量也相对较弱。”

去到外面的世界，苏炳添才知道百米短跑原来可以这么练、这么跑。“我发现欧美运动员的训练并不是纯粹的跑步，他们在跑步过程中会分很多个段落，而且热身活动的方式也与国内完全不同。”正是眼界的拓宽，让苏炳添有了聘请外教的打算。

在此期间，苏炳添已开始对技术调整作出尝试。起跑脚从右脚改为左脚，以减少原来第三步的停顿迟缓，并不断磨合起跑到途中自然的速度。同时将百米跑的步数由原来的47步增加至48步。此外在细节处理上，苏炳添也在逐渐刻意改变自己的摆臂动作，这样的尝试让他在百米跑时的脚掌落地发力感更强。

中国田径接力主教练袁国强从2007年开始便在广东省二沙体育训练中心带苏炳添，看着他一路成长为“亚洲之光”。对于苏炳添的技术调整，袁国强教练在接受羊城晚报记者采访时表示：“苏炳添在起跑脚由右脚改为左脚后，百米跑的连贯性更强了。”

值得我们肃然起敬的是，苏炳添在2015年改变起跑技术之前，已经是中国人飞人，在改变摆臂技术之后，曾两次突破百米10秒大关，也拥有跑进世锦赛百米

决战胜的履历，称得上是亚洲第一飞人。但他非但没有躺在功劳簿上睡大觉，反而不断打磨、改进自己的技术。

## 师从外教后，大腿后群肌肉好似弹簧

让苏炳添再度实现成绩飞跃的是外教兰迪的到来。

从2017年冬训开始，苏炳添的训练工作改由美国外教兰迪主管。兰迪对苏炳添的训练安排、手段选择、技术改进和具体要求，都完全打破了以往的模式，这被苏炳添认为是自己运动生涯的又一转折点。但对这名外教，苏炳添也经历了从怀疑到信任的过程。

“当时选择兰迪也是有些机缘巧合吧，2017年全运会结束后，当时我刚刚结婚完，队里原本计划去美国训练，但我个人还是倾向在广州自己练，这样可以多陪陪家人。”苏炳添很坦白地表示，其实当时已萌生退意，“确实有慢慢退下一线的想法，想在广州训练，过渡一下就好，但田管中心的领导为确保我的成绩不受影响，还是希望我在北京练，更主要的原因是外教兰迪一直在北京。”

但与兰迪的合作一开始并不顺利，“因为兰迪此前一直是跳远教练，从来没有带过短跑运动员，大家心里都没底，但我想着有教练带着练，总比自己练要好，于是就跟着他先练了两个月。”这两个月，苏炳添听从兰迪的建议，主要进行了两方面的改变：首先是起跑前后脚的距离，其次是接触地面时腿的练习。

当然，袁国强觉得苏炳添的腾飞，核心因素还是其职业态度的端正和对田径事业的专注。“训练上的自觉性是苏炳添的一大优点，他只要锁定目标，就会认真去做，严格要求自己，比如他想着百米破10秒，那他的训练就会围绕着这个目标来展开。即使是枯燥的力量训练，他每次都做得很足、很认真；而且对每日的训练计划一丝不苟，该练起跑就练起跑，该练冲刺就练冲刺，平常不会像有些队员那样一边训练一边聊天、或者看手机，他属于那种投入、敬业的运动员，完全沉浸在百米的跑道上。”

袁国强对苏炳添的第一印象是“跑起来很协调，像一个球”，而他的任务就是帮苏炳添“把小球变成大球”。

袁国强与苏炳添是同类型的运动员，身高都在1.70米左右，却创造了中国男子百米电子计时的第一个全国纪录。“百米短跑没有障碍物，运动员只需要不停地摆动双腿向前跑，对身材的限制是最小的。”袁国强钻研的是如何将步频、步幅与身体条件完美结合的理论。

对于苏炳添的蜕变且32岁依然维持在超高的竞技状态，袁国强表示，这是综合各方有利因素才造就了如今的成功。“首先是时代的进步，科学技术的发展，按摩和水疗等技术手段更为先进，让运动员逐渐远离伤病的困扰。其次是先进的科学仪器

。技术改变后的首场比赛，苏炳添就尝到了甜头。“当时是参加欧洲的一项室内60米赛，我以6秒55的成绩获得冠军，距离当时个人最好成绩的6秒50只差了0.05秒，这让我觉得自己非常适应兰迪的训练方式”。

经此一役，苏炳添意识到“这个教练的训练方式更适合我，这就好比一位老师教不同的学生，也会有好差之分”。双方在度过磨合期后，苏炳添在兰迪的全新训练体系下开始迸发出巨大潜能。

“兰迪是一名论述型教练，他不会像其他教练那样完全看实战。在训练中，他会将科学、科技和数据相结合。”苏炳添表示，在训练之初，外教传授的很多训练技术动作都很难完成，“即使吃力完成后，大腿后群肌肉会非常痛，现在回想起来应该是肌肉力量不足导致的，而当你有足够的能力时，做这些动作就是很自然的事情了。外教会将你的大腿后群肌肉逐渐练成像一根弹簧一样，让你在奔跑的过程中拥有越跑越轻松、越跑越快的感觉。事实证明，我们黄种人也是完全可以适应欧美的这套训练体系的。”

苏炳添认为个人力量的提升是一点点累积的，“我刚开始接触那些国外体能器材，最初只能做到900次，但现在可以轻松做到3000次，这对腿部力量提升的贡献是巨大的。”

苏炳添的起跑技术被公认为世界一流，这得益于他不同于常人的腿部和腿部肌肉力量。

跟随兰迪训练后，苏炳添认为，2018年是其运动生涯的分水岭。

“在2018年前，我百米跑的最大优势就是起跑和前半程，这两块一直都是非常有竞争力的，同时我也认识到后程降速的问题，这就导致我不足以再进一步突破10秒大关。”

这也是苏炳添在60米跑大赛屡屡夺冠、却在百米跑无法实现再突破的主因。北京体育大学田径教授熊西北表示，苏

炳添的爆发是因为中国现阶段短跑训练理论的改变，“以前大家都重视百米跑的前半程，现在更强调40米到100米之间的加速。”

## 科学手段助推，力量媲美欧美运动员

兰迪对自己的技术改变，苏炳添认为是全方位的。他表示，外教最大的特点就是科学的训练方法。“与以往训练最大的不同就是加入了科学元素，比如一些专项化的器材我都是第一次见到，又比如跳跃式的测试方式，我们称之为数字跑道，根据你每次的训练，在接触地面的同时会即时显示你的跑动数据，让你直观地了解自己的状态”。

苏炳添认为个人力量的提升是一点点累积的，“我刚开始接触那些国外体能器材，最初只能做到900次，但现在可以轻松做到3000次，这对腿部力量提升的贡献是巨大的。”

苏炳添的起跑技术被公认为世界一流，这得益于他不同于常人的腿部和腿部肌肉力量。

跟随兰迪训练后，苏炳添认为，2018年是其运动生涯的分水岭。

“在2018年前，我百米跑的最大优势就是起跑和前半程，这两块一直都是非常有竞争力的，同时我也认识到后程降速的问题，这就导致我不足以再进一步突破10秒大关。”

这也是苏炳添在60米跑大赛屡屡夺冠、却在百米跑无法实现再突破的主因。北京体育大学田径教授熊西北表示，苏

炳添的爆发是因为中国现阶段短跑训练理论的改变，“以前大家都重视百米跑的前半程，现在更强调40米到100米之间的加速。”

一项对世界优秀短跑运动员的研究表明：短跑运动员的百米跑成绩由10秒90提高到10秒，诸多因素中，爆发力的提高占20.57%，力量的加大占12.34%，而放松能力的改善占到21.57%。

正是兰迪的到来解决了苏炳添后程冲刺力差的弱点。“归根结底还是肌肉能力和力量的不足，这几年跟着兰迪练，很多人都说我的身体机能和肌肉外观越来越有欧美运动员的范儿，我个人也有同感，自己的身体发生了翻天覆地的变化。”当记者问如果提前开启外教的训练模式，苏炳添的神奇之旅会不会提前上演？对此，苏炳添深思了片刻，肯定地回答道：“我觉得起码可以提前三四年，毕竟刚出道的时候自己的身体素质还是相对薄弱的。”

对于外教给苏炳添带来的变化，袁国强表示，“这个外教团队非常有系统性，体能师负责体能，康复师负责康复，分工明确。兰迪不同于我们这些运动员出身的教练，他本身是学术派，非常擅于利用科学手段，注重大数据与理论的相结合，他会利用一些仪器等技术手段，监测苏炳添的身体状况，通过长时间跟踪其起跑、冲刺、摆臂等技术动作，用大数据的方式提出合理有效且针对性极强的调整建议，这对苏炳添身体能力的提升发挥着举足轻重的作用。”

## 国足世预赛时间敲定

羊城晚报讯 记者柴智报道：亚足联在昨天下午公布了世预赛12强赛中国男子足球队第3轮对阵越南队以及第4轮对阵沙特阿拉伯队的比赛时间。国足将在北京时间10月8日凌晨1时在阿联酋沙迦的沙迦体育场迎战越南队，在北京时间10月13日凌晨1时做客吉达的阿卜杜拉国王体育场挑战沙特阿拉伯队。

昨日凌晨，国足与叙利亚在沙迦进行了封闭热身赛，国脚身着背上无号码的训练版球衣，金敬道、蒋光太、吴曦、朱辰杰和刘彬彬等球员均获得出场机会，叙利亚则以半主力出战。最终两队1比1握手言和。

## 西甲·前瞻

## 落魄巴萨尚能一战

西甲第8轮明晨上演豪门对决，上届冠军马德里竞技主场迎战巴塞罗那（咪咕视频10月3日3时直播），苏亚雷斯和格列兹曼面对老东家巴萨，成为一大看点。

在积分榜上，马竞4胜2平1负积14分排名第四，巴萨少赛一轮，以3胜3平保持不败，积12分排名第六。

马竞近期攻击力欠佳，巴萨的表现则大起大落。9月26日，巴萨在西甲主场以3比0大胜莱万特；但9月30日，巴萨在欧冠客场以0比3不敌本菲卡。

随着中场大将德容和佩德里的回归，再加上新科西班牙国脚加维以及另一名中场小将尼科，巴萨中场实力有所回升。巴萨新10号法蒂伤愈复出，连续两场替补出场，在大胜莱万特一战攻入精彩进球，却在对本菲卡一战上表现平平。巴萨本场如何使用法蒂，值得关注。

上赛季在西甲，马竞主场以1比0力克巴萨，终结西甲主场对巴萨的连续10场不胜（3平7负）。巴萨此前在西甲客场对马竞的强势，很大程度上是因为有梅西。虽然“梅球王”已经离开巴萨，但巴萨这批年轻球员开始展现出天赋，也为比赛带来不确定性。巴萨刚刚在欧冠惨败，本场有机会反弹，推荐冷敲巴萨不败。

羊城晚报记者 刘毅

广州市运会  
13个大项国庆开赛

羊城晚报记者 记者魏超然报道：“阳光体育、活力广州”广州市第十八屆青少年运动会于7月26日启动，8月上旬受疫情影响暂停举办，中秋假期恢复比赛，目前已有多项大项安全、顺利完赛。还有13个大项比赛在国庆期间举办，剩余2个大项比赛将在10月中旬结束。

本届市运会共设28个竞赛大项、931个小项，分布在市区两级进行。组委会专门成立了28个单项委员会，强化工作统筹，促进市、区联动，确保各项工作高效运转。组委会专门设立防疫与安保部，负责疫情防控与安全保卫工作；组织全体人员近15000人进行赛前2天内核酸检测，运动员、教练员、裁判员、工作人员等进入赛场前必须扫码、测温。28个项目比赛以空场方式进行，并尽可能缩短竞赛日程。取消运动会开幕式，只举行闭幕颁奖仪式。

市运会共设代表团金牌奖、代表团总分奖、代表团体育贡献奖、代表团体育道德风尚奖四个奖项。为了推动体教融合，实现资源共享，第十八届青少年运动会与第六届中学生运动会实行资格互认，允许在穗就读的港澳学生运动员参赛，并且合并举办颁奖仪式。通过举办运动会，检阅各区业余训练工作水平，发现和选拔一批优秀体育后备人才，深入推进体教融合，健全人才培养体系，彰显“以体育人”功能，促进青少年健康发展。

本届市运会网络直播项目之多、时间之长，开创了国内城市先河。截至9月27日，网络直播观看人数达262.1818万人次，较好地适应了疫情之下市民通过网络欣赏比赛的需求。

组委会重视竞赛组织，着力提升办赛水平；广泛招募高水平裁判员，精心组织技术官员业务培训，为高标准办赛提供有力保障。

广州市体育局会同市教育局精心策划闭幕颁奖仪式文体演出，将通过《红棉耀羊城》《体教谱新篇》《踏上新征程》三个篇章，展现广州城市文化内涵，祝福祖国繁荣昌盛。



在东京奥运会田径男子百米半决赛中，苏炳添（右）以9秒83获得小组第一晋级决赛，并打破亚洲纪录 图/视觉中国

接棒刘翔，  
他从“追光者”变成“引路人”

苏炳添在奥运会上创造历史后，刘翔曾高呼“封神”！苏炳添认为，刘翔是中国甚至是整个亚洲短跑项目的“引路人”。翔哥用实际行动告诉所有人，其实我们黄种人是可以站在奥运短跑决赛跑道的，我们是有能力拿冠军的！

苏炳添一直很崇拜刘翔，2004年刘翔在雅典奥运会上男子110米栏夺冠后，曾于2005年前往中山市体校，那是苏炳添第一次见到刘翔本尊。“当时我只有16岁，在学校的三楼远远望着操场上被粉丝围住的刘翔。”苏炳添回忆道，“刘翔雅典奥运会夺冠时，我在睡觉，第二天起来听说他拿冠军了。那时候太小，对奥运会没有什么概念，但后来从事百米跑后，才逐渐了解刘翔，才明白他对于整个

中国田径运动的意义。”2012年伦敦奥运会，首次参加奥运会的苏炳添，被安排与刘翔住在同一个房间。“那时我跟他说起2005年在中山第一次见到他，翔哥说怎么当时不找他玩，我开玩笑地说，当年彼此的身份太过于悬殊”。此后，刘翔在伦敦奥运会第二次因伤退赛，再度深陷舆论漩涡，不久沉寂退役。英雄惜才，苏炳添表示，若没有舆论压力，刘翔甚至可能出战东京奥运会，“我觉得大家欠刘翔一个道歉”。

相比当年的刘翔，如今苏炳添的光环有过之而无不及，已成为中国体育界新的旗帜。当年的16岁少年，已从“追光者”变为“引路人”。“私底下，翔哥会经常鼓励、激励我，他是我的榜样，我也希望能成为年轻人的榜样，将这种榜样的力量一路传承下去。”谈到年轻运动员的成长，苏炳添认为，成长过程中所要经历的波折与困苦都是必须承受的。“有天赋的运动员太多了，但我们不要过多干涉他们的成长过程，只需要把最好的资源给他，多鼓励他，只有克服一切磨难，才能迎来丰收季节，我就是这样一路走来的”。

羊城晚报记者 林本剑 柴智 王沫依

## 恩师袁国强：成功绝无侥幸，他的专注无人可比



苏炳添全运会圆梦，教练袁国强（右）和他一起上台领奖 图/视觉中国

我不能完成这个动作？比如2015年改变‘扒地’的技术动作时，他都会半夜起来思考这个问题，并与当时一同训练的谢震业反复推敲，这就是其职业态度的最好体现。”

在第十四届全运会上，苏炳添带领广东小将捍卫了“中国速度”的荣耀，广东短跑也涌现出