

每 0.01 秒的提升都是汗水与泪水的交织

亚洲百年 100 米跑

超越自身极限的梦想生生不息

毫无疑问,苏炳添在东京奥运会创造 9 秒 83 的成绩,令大家奔走相告,这不光宣告亚洲人正式跑进 9 秒 90,更确立了中国选手在亚洲短跑界的霸主地位。

多少年来,无论是中国选手甚至是亚洲选手,短跑一直都是他们不断挑战自己的舞台。每 0.01 秒的提升,都是汗水与泪水的交织;每一步的向前,都是超越自身的强势迸发。今天我们不妨一起回首过往,看看近百年来,那些百米赛道上奋进的故事。

全国纪录被多次改写

早在 1929 年的华北运动会上,刘长春在百米项目中跑出了 10 秒 8 的成绩,这也是国内第一个有记载的百米全国纪录。四年之后,他又将成绩提高到了 10 秒 7。

1932 年洛杉矶奥运会,刘长春作为选手代表中国出战,但因乘船时在海上漂浮了 3 个星期,他的体力受到了巨大影响,因此他未能在洛杉矶取得优异成绩。

1933 年,刘长春以 10 秒 7 的成绩创造百米的全国纪录,这一纪录直到新中国成立后才被打破。打破纪录的选手名叫梁建勋,他在 1958 年跑出了 10 秒 6。

1959 年,陈家全跑出了 10 秒 5 的成绩,创造了新的全国纪录。此后的 6 年,陈家全共 6 次刷新自己创造的纪录,并在 1965 年跑出了 10 秒整的成绩。当然,那时的田径比赛还处于手动计时的时代,但 10 秒整的成绩也算轰动一时。

1968 年,田径进入电子计时时代,相对于手动计时,电子计时更加精确。

1978 年,来自广东的袁国强跑出 10 秒 61 的成绩,而 4 年后他又将成绩提高到了 10 秒 52。这位袁国强,在日后成为了苏炳添的教练。

此后,中国短跑进步飞快。1985 年浙江选手郑晨在雅加达举行的亚洲田径锦标赛中跑出 10 秒 28 的成绩,一举将中国的百米纪录带到了 10 秒 30 以内。一年之后,四川选手李涛在亚洲青年锦标赛中跑出了 10 秒 26,再次改写了全国纪录。

随后,改写纪录的人变成陈文忠,他曾先后跑出 10 秒 24、10 秒 20 的成绩。到了 1998 年,江西选手周伟在全国田径大会上跑出 10 秒 17,成为国内第一个跑

进 10 秒 20 的选手。

10 秒 17 的成绩一度尘封 13 年,直到 2011 年的奥运选拔赛,苏炳添跑出 10 秒 16,改写了全国纪录。

此后在苏炳添和张培萌的引领下,中国短跑进入了一个全新的时代。

亚洲选手不断挑战

虽然无法与欧美选手直接抗衡,但在亚洲层面,短跑选手们追梦的脚步一直没有停歇。很长一段时间内,冲击 10 秒大关便成了他们搏杀的舞台。

1965 年,中国选手陈家全在手动计时的情况下跑出 10 秒整的成绩,但手动计时与电子计时还是有些差别。如果按照国际田联的相关规则,手动计时加上 0.24 秒就是电子计时的成绩,因此陈家全的参考成绩应为 10 秒 24。

1998 年,日本人伊东浩司在曼谷亚运会中跑出过 10 秒整,使得亚洲短跑与 10 秒相拥。

2007 年,在第 17 届亚洲田径锦标赛,代表卡塔尔出战的归化选手萨缪尔·弗朗西斯跑出了 9 秒 99 的成绩,亚洲终于跑进 10 秒。2013 年莫斯科田径世锦赛,中国选手张培萌也曾拿到 10 秒的成绩,追平了伊东浩司。

一年后的仁川亚运会,代表卡塔尔出战的归化选手奥古诺德创造了 9 秒 93 的佳绩,一年后又将他成绩刷新至 9 秒 91,再次提高了亚洲水准。

就在那一年,日本选手桐生祥秀曾在超风速(顺风 3.3 米/秒)的情况下跑出 9 秒 87,但这一风速超过了国际田联所承认的范畴(顺风 2 米/秒以内),因此成绩也就未被官方所认可。

■新快报记者 高京

此后,苏炳添开始引领亚洲风潮,9 秒 99、9 秒 92、9 秒 91……一个又一个好成绩在近几年涌现,直到今年的东京奥运会,他用 9 秒 83 的佳绩带领亚洲进入全新时代。

有日本媒体报道,日本短跑界对于苏炳添所创造的 9 秒 83 感到欣喜,这也是全亚洲的喜悦,接下来日本选手将把 9 秒 83 作为目标,期待着在未来能够完成超越。

正如日本媒体所言,新一轮的竞赛已经开始,这个舞台,也期待能有更多后来者加入。

■新华社图



亚洲短跑选手冲击 10 秒情况一览

年份	选手	赛事	时间	备注
1965	陈家全(中国)	全国运动会	10 秒	手动计时
1998	伊东浩司(日本)	曼谷亚运会	10 秒	
2007	弗朗西斯(卡塔尔)	亚洲田径锦标赛	9 秒 99	归化选手
2013	张培萌(中国)	莫斯科世锦赛	10 秒	
2014	奥古诺德(卡塔尔)	仁川亚运会	9 秒 93	归化选手
2015	奥古诺德(卡塔尔)	亚洲田径锦标赛	9 秒 91	归化选手
2015	桐生祥秀(日本)	青年田径邀请赛	9 秒 87	因超风速不被官方认可
2015	苏炳添(中国)	国际田联钻石联赛	9 秒 99	
2018	苏炳添(中国)	国际田联世界挑战赛	9 秒 91	
2018	苏炳添(中国)	雅加达亚运会	9 秒 92	
2021	苏炳添(中国)	东京奥运会	9 秒 83	

苏炳添为何能持续提升? 起跑脚改变是关键



作为最吸引眼球的运动项目之一,在百米赛场想提升 0.01 秒都异常艰难,而苏炳添在过去几年却能够持续提升,他是如何做到的?

其实在很长一段时间内,苏炳添都无法突破 10 秒 10,为此他做了一个重要决定:将起跑脚由右脚改为左脚。

刚开始改变的时候,苏炳添觉得非常困难,为此他挣扎了很久才完成适应。此前他需用 47 步跑完百米,如今却需要 48 步。然而,步幅变小、步数增多之后,他的成绩大大得到提升,2015 年他终于跑进了 10 秒。

此后,苏炳添一发不可收拾,他一步一个脚印地提高着自己的成绩。同样,生活中的苏炳添极其自律,他不吃任何辛辣油腻的食物,每晚 10 点前会关掉手机睡觉。

在陈家全、梁建勋、陈文忠、郑晨、袁国强等一代代中国短跑选手此前的积累

和帮助下,苏炳添完成了这次汹涌澎湃地冲击。日复一日的努力,终于在他 32 岁时,换来了东京奥运会的成就。

“能够站在决赛的起跑线上就是一种胜利,跑完半决赛的成绩(9 秒 83),对我来说是一种超水平的发挥,各方面的体力已全部用在半决赛那一枪了。所以隔着这么短的时间,再去参加决赛,对我来说是一种再次极限的挑战。对整个团队来说,只能尽量在决赛跑一个好的成绩,展现自己的水平就可以。”苏炳添在决赛之后兴奋地说。

的确,苏炳添的这场比赛给人带来的震撼,丝毫不亚于刘翔在雅典所摘得 110 米栏的金牌。从雅典到东京,17 年间两位追梦人穿越时空完成交接,共同展现中国速度。

多年以后,我们一定还会记得这个夜晚。2021 年 8 月 1 日,东京国立竞技场,中国人站在奥运百米决赛赛场的日子。

小资料

男子 100 米世界纪录
9 秒 58

男子组百米世界纪录由牙买加著名短跑运动员尤塞恩·博尔特创下,于 2009 年 8 月 17 日在柏林世锦赛上,以 9 秒 58 的成绩勇夺冠军,并刷新了自己创造的世界百米纪录。