



苏炳添：

## 跑向百米终点，也奔向新的起点

本报记者 刘 峥

### “跑到跑不动为止”

此次大奖赛，苏炳添报名参加了男子100米和4×100米接力两个项目。100米预赛中，苏炳添以10秒49的成绩从小组晋级，但并未出现在随后的半决赛上。

“我真的尽力了，也做到了自己所说的‘跑到跑不动为止’。”苏炳添在预赛后表示，因为两年没有系统性参赛，此次重返赛道更像是一次检测，看看自己的竞技状态。

“如果情况不是很理想的话，这可能就是我的最后一场100米。”他说。

苏炳添的上一场百米比赛，还要追溯到2022年的俄勒冈田径世锦赛。近两年，他受到伤病和年龄因素影响，已很少系统性征战百米赛事，仅偶尔出战60米和4×100米接力。本站比赛中，苏炳添在4×100米接力决赛披挂上阵。作为广东队的第一棒，他与3名00后队友合力夺得金牌。

去年年底，苏炳添曾公开表示，将在今年第十五届全国运动会后退役。4年前的陕西全运会，苏炳添跑出9秒95，以打破全运会纪录的成绩首次夺得全运会男子百米冠军，这也是他在国内“飞人大战”中最后一次登顶。

代表广东队征战全运会，是苏炳添的愿望。尽管距离十五运会还有半年多的时间，但以当前状态来看，“亚洲飞人”随时都有可能告别赛场。

从成绩来看，当下苏炳添的百米

成绩距离全运会10秒11的达标资格还有不小的差距。对此，苏炳添坦言，即便接下来几个月参加100米比赛，成绩也不会相差很大。“所以如果成绩理想的话，就会有下一场，情况不是很理想的话，可能就是我最后一场。”

对于4×100米项目，苏炳添说，自己希望能够在接力上给广东队带来优势。但他也表示，“如果给队伍带来了不了优势的话，我就没必要坚持下去了”。

### “亚洲选手一定可以做到”

苏炳添的“飞人”之路，是一条不断超越预期和极限的道路。他的身高1米72，不具备传统短跑选手的体型优势，却凭借长期系统训练与精细化技术调整，逐步提升能力，屡次创造历史，实现了中国田径在世界舞台上的一次次突破。

2015年，苏炳添在尤金钻石联赛跑出9秒99，成为首位百米突破10秒大关的黄种人。同年的北京田径世锦赛，苏炳添与博尔特一同站上“鸟巢”百米起点，成为第一个跻身世锦赛百米决赛的亚洲人。

2018年，他在马德里跑出9秒91的成绩，追平亚洲纪录；雅加达亚运会上，他又以9秒92的成绩摘得金牌，成为中国田径史上第二位“亚运飞人”。

当时，站上亚洲之巅的苏炳添曾说过：“我相信亚洲人能跑到9秒85。我不敢说一定是我，不过我相信自己能跑出9秒90，争取进9秒8区。”

奇迹属于敢想敢做的人。2021

年东京奥运会，苏炳添缔造了中国田径的高光时刻。从半决赛上跑出创造亚洲纪录的9秒83，到在两个多小时后的决赛中再次叩开10秒大关。那一晚，中国人第一次在奥运会“百米飞人”大战的舞台中央留下了身影。值得一提的是，在那场载入历史的决赛中，苏炳添是唯一一名80后选手。

从叩开10秒大关到创造亚洲纪录，“飞人”的背后是日复一日的训练。“我的身高只有1米72，100米要比百米飞人博尔特多跑7步。我早已过了传统认知中的‘黄金运动年龄’，全身还遍布伤病。但我相信，通过自身努力和科学训练，世界其他选手可以做到的，我们亚洲选手也一定可以做到。”苏炳添曾这样写道。

除了个人项目的突破，苏炳添也在集体项目中书写历史。东京奥运会男子4×100米接力决赛，他与汤星强、谢震业、吴智强合作，以37秒79获得第四名。此后，获得铜牌的英国队因药检违规被取消成绩，中国队递补获得铜牌。2023年杭州亚运会期间举行的递补奥运奖牌颁奖仪式上，苏炳添终于站上领奖台，戴上了属于自己的第一枚奥运会奖牌。

### “给予青少年运动员更多帮助”

“能坚持的、能做的，我已经尽力做到极致了，体育生涯没什么遗憾了。”在大奖赛后，苏炳添说，未来自己会踏上新的赛道。

“每名运动员最后都会面临赛道的转变。接下来，我要做的就是给予

青少年运动员更多帮助。”苏炳添说，自己正在打造青少年训练平台，也希望在未来从事青少年选材工作。

2018年起，苏炳添以副教授的身份在暨南大学任教。只要训练之余有时间，他都会回到学校给年轻人开课，从短跑技巧到科学运动，“苏老师”的课程总是很抢手。

在训练和比赛中，苏炳添总会随身带着小卷尺，认真寻找摆放起跑器的最佳位置。正是这种精益求精的研究与学习，造就了赛场上的速度传奇。2019年，他以第一作者的身份发表了论文《新时代中国男子100米短跑：回顾与展望》，从运动员视角提出了中国男子100米短跑跻身世界前列的6点原因，其中“践行科学化训练理念”被苏炳添排在了首位。

“我希望奥运会的第六名能够给年轻运动员非常大的鼓励。”东京奥运会后，苏炳添曾表示，希望通过更科学的训练手段，帮助年轻运动员突破10秒大关。

苏炳添的职业生涯，是中国短跑不断靠近世界中心的写照。从打破“9秒99”的关口，到跻身奥运会决赛，苏炳添证明了：在男子百米这个充满身体天赋竞争的项目中，科学与意志同样可以创造奇迹。

相信苏炳添仍会在属于自己的赛道上，奔跑不止。未来，当他从百米终点线转身，奔向新的人生之路，一定会以另一种方式，为中国短跑注入持续动力。

题图：苏炳添（左二）在男子100米预赛中冲刺。  
刘春林摄（新华社发）



萌娃乐享棒垒球

近日，一场幼儿软式棒垒球赛在四川成都高新区举行，来自高新区6所幼儿园的100余名儿童参与角逐，在运动中乐享周末快乐时光。

图为成都高新区石羊第三幼儿园的许洛慈（右三）在比赛中。

新华社记者 王 曦 摄

## 发现问题 迎接大考

——羽毛球亚锦赛综述



新华社记者 孙 非 摄

2025亚洲羽毛球锦标赛4月13日在浙江宁波落幕，国羽二金三银的成绩中规中矩。及时总结，发现问题，对即将在两周后迎来苏迪曼杯考验的国羽更具意义。

陈雨菲、韩悦、高昉洁揽获金、银、铜牌，体现了国羽女单的集团优势。陈雨菲经过短暂休整后年初宣布重返赛场，从全英公开赛八强到瑞士公开赛冠军，状态正逐步回升。而她在苏杯前收获这枚分量颇重的亚锦赛金牌，将进一步增添全队信心。

女双自上届遗憾摘银之后，今年刘圣书和谭宁实现金牌突破。“圣坛”组合决赛中战胜来自日本的劲敌松山奈未/志田千阳，为团体赛积累了心理优势。

男单项目继续亚锦赛八年无冠的尴尬。面对东南亚一众强手挑战，头号种子石宇奇不敌新加坡选手骆建佑无缘四强，状态正佳的陆光祖先后击败卫冕冠军印尼名将乔纳坦与队友李诗沣，可惜在决赛对阵泰国选手昆拉武特时突发腰伤，遗憾退赛。

梁伟铿和王昶无缘男双卫冕，但两人表示，从比赛中看到了尝试新技术和战术的效果。陈柏阳/刘毅一路创造惊喜，银牌的成绩让人看到了他们的成长。

混双折戟令人出乎意料。由世界排名前二的蒋振邦/魏雅欣和冯彦哲/黄东萍，以及新晋全英公开赛冠军郭新娃/陈芳卉组成的“三保险”中，仅有蒋

振邦/魏雅欣收获铜牌，七连冠遗憾中断。调整期中的国羽混双还需认真总结，及时调整状态。

中国队苏杯小组赛的对手中，泰国队昆拉武特拿下男单冠军，中国香港队邓俊文/谢影雪夺得混双金牌。虽然两队整体实力稍弱，但或许将在单项中给中国队制造麻烦。卫冕之路上，中国队的老对手韩国队此次没有派出安洗莹、李绍希/白荷娜等强手，状态几何尚未可知。

即使前路挑战重重，脚踏实地的步伐依旧稳健。国羽众将带着亚锦赛的收获向福建厦门进军，团结一心，冲击苏杯四连冠。

（据新华社电 记者杨博毅、许仕豪、夏亮）

## 东莞队夺得WCBA总冠军

本报电（记者刘峰）4月13日，2024—2025赛季中国女子篮球联赛（WCBA）总决赛落幕。东莞新彤盛队3:1战胜卫冕冠军四川蜀道远达队获得总冠军奖杯。东莞队球员杨舒予荣膺总决赛最有价值球员。

在总决赛前三场比赛中，东莞队凭借出色的发挥大比分2:1领先四川队。第四场比赛中，两队在上半场比分紧咬，东莞队以36:35领先一分。易边再战，双方同样交替领先。直到第四节，东莞队球员杨

舒予和杨力维连续命中3分，外援科利尔和迪拉娜也在篮下频频得分，将两队分差扩大到两位数。最终，东莞队以81:65战胜四川队，时隔6年再夺WCBA冠军奖杯。东莞队球员杨舒予荣膺总决赛最有价值球员。

东莞队主教练兼球员黄思静表示，这座总冠军奖杯来之不易，面对强大的对手，“敢想、敢做、敢胜”是球队取胜的关键。

### 备战女篮亚洲杯

## 中国女篮公布新一期集训名单

本报电（立风）4月14日，中国女篮公布了中国女篮备战2025年女篮亚洲杯集训选拔名单，本赛季中国女子篮球联赛（WCBA）总决赛对阵双方东莞队和四川队各有4人入选，在海外联赛征战的李月汝和邓雨婷同样在列。“我们将采用老中青结合、平稳过渡的基本策略，综合考虑比赛表现和以往国家队经历，并本着公平、公开的原则进行人员选拔。”他说。

本次集训的主要目标是将于7月13日至20日在深圳进行的女篮亚洲杯。中国女篮目前计划4月20日至5月18日在昆明进行高原训练，5月19日至6月10日在国家体育总局训练局训练，6月上旬至7月上旬进行6场热身赛，7月10日进入深圳赛区。

## 象山马拉松举行



近日，2025象山马拉松在浙江省宁波市举行，共1.2万名选手参赛。比赛过程中，选手迎着海风，在蜿蜒起伏的滨海赛道上奔跑，体验别具特色的“北纬30°最美海浪型赛道”。图为选手奔跑在象山亚帆中心区域。

胡学军摄（人民视觉）