

“今天是一辈子最好的回忆。”中国“飞人”苏炳添所说的这一天，是2021年8月1日。在这一天，在日本东京新国立竞技场，不乏有各国奥运健将打破纪录。而在最受世人瞩目的男子百米“飞人大战”中，苏炳添让无数中国人、亚洲人为之热血沸腾。

当天的东京奥运男子百米半决赛开始前，苏炳添和过去十几年一样，蹲地，等待鸣枪，起跑，一切按部就班。接下来却有些不同，他在起跑阶段迅速压制了身旁的劲敌，包括后来决赛中夺金的意大利人雅各布斯。之后的几秒时间里，他顶住冲击，冲刺过后率先过线。如他赛前所言，苏炳添把半决赛当成了决赛来跑，最终一路领先并取胜。

半决赛跑完的第一时间，已经获得第一的苏炳添知道自己创造了历史，但还在等待最终的成绩。很快，大屏幕上有了结果——9秒83！苏炳添看到后，躺在跑道上，双手抱头，不停地发出呐喊，忘情地庆祝。9秒83是苏炳添个人最好成绩，将他送进了之后的奥运会男子百米“飞人大战”，更是新的亚洲纪录。在那一刻，9秒83不仅是黄种人第一，也超越了所有白种人，在男子百米的历史中排到第12名。在苏炳添之前的11个纪录，都是由黑种人创造。

除了竞技成绩，苏炳添在国内的关注度也在这个夜晚达到了生涯巅峰。但只有他自己知道，从初中时偶然被田径教练选中的少年开始，到奥运会赛场成为亚洲最快“飞人”，他已经为此在过去十几年中不停地疾速奔跑。他付出的是常人难以想象的艰辛与坚韧，才能越跑越快，从11秒到10秒，再到9秒99、9秒91，直至突破自己的极限。

除了竞技成绩，苏炳添在国内的关注度也在这个夜晚达到了生涯巅峰。但只有他自己知道，从初中时偶然被田径教练选中的少年开始，到奥运会赛场成为亚洲最快“飞人”，他已经为此在过去十几年中不停地疾速奔跑。他付出的是常人难以想象的艰辛与坚韧，才能越跑越快，从11秒到10秒，再到9秒99、9秒91，直至突破自己的极限。

右图：学生时代的苏炳添。



## 11秒72

如今苏炳添已是暨南大学体育学院副教授，网友笑称他是“跑得最快的副教授”。从2009年入学至今，苏炳添在暨大完成了从本科生到研究生再到大学教授的蜕变。

然而，出生于1989年的苏炳添，在少年时期与“学霸”无缘，反倒是因为成绩不好，想要逃避放学的补课才选择加入学校的田径队。

刚入队时，苏炳添的表现并不起眼，前两年都没有参加任何正式比赛，只是每天跟着田径队，安静地训练一个小时。

但随着身体发育，苏炳添逐渐表现出了短跑的天赋。他初三时长到1米65，在同龄人中不出众，但在每周的测试中能跑到11.5秒左右。更重要的是，他的跑姿有着这个年龄少有的协调流畅。

当时古镇体委主管田径的总教练陈丽英记得，第一次看苏炳添跑步的印象是“步频快，自然动作很好，跑起来很轻松”。在教练的鼓励下，苏炳添开始走向正式赛道。2004年11月，15岁的苏炳添第一次参加中山市中学生田径比赛。正是这场比

赛，改变了苏炳添接下来的人生轨迹。

苏炳添抱着重在参与的心态报名了比赛，没想到放松的心态却成就了他。这个看上去毫不起眼的男孩，竟在100米比赛上以11秒72的成绩拿到了第一名，被中山市体校教练宁德宝一眼相中。由此，苏炳添开始走上专业训练的道路。

除了一开始就显现出惊人的腿部爆发力，苏炳添还有一些特质也在练习短跑之初就已经形成。在那时，苏炳添的外貌看起来虽不起眼，不张扬，但又透出少年少有的平静、镇定，做起事情来已高度自律、自觉。

哪怕在近20年后，苏炳添赛前的淡定依然清晰可见。2020东京奥运男子百米的预赛中，不少观众发现，最后10米冲刺阶段，苏炳添偏头观察同组对手的位置，被称为“苏神回头望月”。预赛结束后，苏炳添对自己的回头做出解释：“他追得我太紧了，我看了他一下，示意他，叫他别追我，给点面子行不行。”

这种镇定对于短跑选手有多重要？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10.9秒提高到10秒的诸多因素中，力量的加大占12.34%，而放松能力的改善高达21.57%。

## 9秒99

如今，在关于苏炳添如何成为“亚洲飞人”的故事里，“9秒99”是无法绕过的一个“里程碑”。2015年5月31日，在国际田联钻石联赛美国尤金站比赛男子100米