

决赛中，苏炳添以9秒99的成绩获得男子100米第三名。这个成绩不但打破了当时10秒00的全国纪录，并且使得苏炳添成为正常风速下第一位进入9秒区的亚洲选手。

从那一天开始，就像武林高手千锤百炼后进入到修行的另一层境界，苏炳添的短跑生涯也有了新变化：男子百米领域一向的舆论是，跑进10秒是不可思议的世界，何况还是一个黄皮肤的亚洲人。

就在苏炳添到达这一步之前，他已经跑了很久。

在2007年进入市体校训练两年后，苏炳添顺利迈向下一个门槛——广东省田径队。

从2008年到2010年，这短短的两年时间内，初出茅庐的苏炳添开始活跃在国内各大田径比赛上。尤其是2009年，他在国内各项赛事中获得了11个冠军。苏炳添开始将目光投向奥运会。

苏炳添的第一次奥运会是在2012年伦敦，他以10秒19的成绩名列小组第三晋级半决赛，成为了中国第一位晋级奥运会男子100米半决赛的选手。半决赛中，站在苏炳添旁边的是牙买加传奇博尔特。起跑前30米，苏炳添觉得自己跑得不错，甚至还稍稍领先博尔特。但很快，博尔特忽然就上来了，再接着就“不见了！”。之后动作僵掉的苏炳添，被其他人一一超过，最终跑了小组最后一名。第一次奥运之旅，为他日后决心调整自己的节奏与核心技术埋下了伏笔。

一年后，已经有过奥运经历的苏炳添渴望在世锦赛上进一步突破，然而事与愿违：2013年8月，苏炳添在莫斯科世锦赛上因为抢跑被罚

下场。

那次抢跑带来的失败，却意外催熟了苏炳添调整技术与节奏的决心。

2014年，苏炳添决定将原本的右脚起跑，改为左脚起跑，以此带来自己节奏上的更新。对于一名田径运动员而言，“改起跑脚”意味着将过去职业训练积累而成的身体条件反射完全推翻，将最基本的东西全都放弃，重新再走一遍学习跑步的过程。用苏炳添自己的话说，“我们改动作，就像吃饭，从右手改到左手拿筷子一样，开始真的是非常别扭”。

2015年初在美国冬训，苏炳添一度连女选手都跑不过，只能跑10秒8。那段时间对他来说很痛苦，陷入状态和成绩低谷，甚至有了退役的念头。

但是好在苏炳添熬过了寒冬，终于迎来生涯的另一个春天。在2015年美国尤金站踏上跑道时，苏炳添仿佛突然有了一瞬间的灵感，觉得自己可以破10秒。那一次，换了左脚起跑的他，节奏非常平稳。从起跑，中途加速到冲刺，苏炳添找到了久违的流畅，此外他又感受

下图：2015年8月23日，2015北京田径世锦赛男子百米半决赛赛况。苏炳添9.99秒进决赛创历史。

到了一种自然而然加速的节奏，“就像飞机升空一样，越跑越快，越跑越快，腿抬得特别高”。

那一天，苏炳添成为首位男子百米跑进10秒以内的中国选手、亚洲选手。

## 9秒83

2016年里约奥运会，虽然苏炳添只跑出10秒08的成绩，再度止步半决赛。但这没有阻碍他不断突破自我。在2018年，苏炳添迎来职业生涯的高光时期。

当年6月23日，在国际田联世界挑战赛马德里站100米决赛中，他跑出9秒91并夺冠。两个月后。在8月26日的雅加达亚运男子100米决赛中，苏炳添又创佳绩，以9秒92的成绩打破亚运会纪录取得冠军。

这一系列好成绩与当时苏炳添的外教兰迪密不可分。2017年底，苏炳添与恋爱多年的女友结婚后，没有跟队里去美国训练。队里也表示了理解，给苏炳添安排的是当时跳远队外教兰迪。没想到跟随兰迪

