



训练，让他有了很多惊喜：兰迪在新的训练基础上，帮苏炳添改进了摆臂和起跑技术。

对此，苏炳添自己也表示，到达最顶尖水平后，天赋固然重要，但技术改进后产生的影响同样不容忽视。“我们现在跑，其实都不是纯靠天赋的，都是技术，技术越磨越细。”他在自己的论文中提到了新时代条件下中国男子100米短跑跻身世界前列的6点原因，而“践行科学化训练理念”排在首位。

技术改进，然后取得一系列新的突破，让苏炳添信心倍增。2018年苏炳添曾在采访中表示，黄种人的极限或许是9秒85，而他可能就是突破极限的人。

但接下来的伤病显然打乱了他的设想。2019年苏炳添腰伤复发，不得不退出亚锦赛以及全国田径锦标赛等大型赛事。等到2020年，受

上图：2021年8月1日，2020东京奥运会田径男子100米半决赛，苏炳添9秒83晋级决赛，中国人首次登上奥运男子百米决赛赛场。

新冠疫情影响，选手们只能关起门来自己闷头训练。这些迹象让外界难免猜测：“苏神”巅峰已过，在30岁上再次受伤，势必会对其职业生涯造成重挫。

就连苏炳添自己，也难免心生疑虑。由于太久没有参加比赛，不再年轻的他开始怀疑“自己的速度会不会没有了”。所以，当32岁的苏炳添站上2020东京奥运赛场前，最大的敌人已经是年龄。

但从少年时期就养成的高度自律，在这时没有辜负苏炳添。他的教练们都表示，苏炳添是自己带过“最自觉的运动员”。苏炳添作息非常规律，晚上11点睡觉，早上7点多起床，每天还要午睡一小时，不抽烟不喝酒。

早年间，苏炳添并不盲目追求力量训练。但随着年龄增长，为了抵抗身体机能无法避免的下滑，他反倒拼命加练力量。于是观众在东

京奥运赛场上看到苏炳添时，无不为他那异常粗壮的大腿肌肉为惊叹。而力量增长的结果是，昔日跑到途中跑转换是苏炳添的弱项，现在反而成为强点。可以说，越年轻时越靠天赋拼起跑，而越到后来，越依赖自律与高质量训练。

2015年时，苏炳添已经跑出9秒99，成为当时的亚洲“飞人”。但从2015年5月尤金站的9秒99，到2018年6月22日在马德里跑出9秒91，这0.08秒的进步用了苏炳添整整三年。而从9秒91到东京奥运突破黄种人极限的9秒83，这0.08秒他又用了三年。

从中山体校追风少年到东京奥运赛场的老将，苏炳添跨越了许多个0.01秒。这些0.01秒的背后，是一个伟大运动员超越人种、超越年龄、超越自我的人生故事。“0.01秒，眨眨眼就过了，但对我来说，每一个0.01秒，都是一个极限。”