



寵妻暖男 自律出眾

「飛人」蘇炳添展示中國速度

星光背後



8月1日晚的東京奧運會田徑賽場上，蘇炳添在男子100米準決賽中跑出9.83秒的佳績並在決賽中獲得第六名，「亞洲之光」、「一戰封神」……各種讚美之詞不勝枚舉。能收穫這奇跡般的成就，與團隊、家人的支持是分不開的，他也受益於此。在隊友看來，蘇炳添是一個把自律發揮到極致的人，在妻子眼中，他是一個寵妻暖男，在媽媽心中，他長期以來是聽話的兒子。

大公報記者 敖敏輝

蘇炳添小檔案

出生日期：1989年8月29日（31歲） 籍貫：廣東中山
 身高：1米72 運動項目：田徑
 主項：60米、100米、4×100米接力
 妻子：林艷芳（2017年結婚），育有一子

田徑初期成長路

- 2002年進入學校田徑隊
- 2004年進入中山市體校，接受正規訓練
- 2007年進入廣東隊，師從寧德寶教練
- 2008年，在全國錦標賽收穫男子60米金牌，嶄露頭角



▲蘇炳添在東京奧運會男子100米準決賽以9秒83破亞洲紀錄，成為歷來首位躋身決賽的中國人。 資料圖片



▲蘇炳添（右）與太太林艷芳。

1989年8月29日，蘇炳添出生於中山的古一村。蘇炳添自小的家庭條件並不好，父母是當地農民。據蘇媽媽回憶，蘇炳添小時候整天跟着表哥們在外面跑着玩，練就了一雙快腿。不過，他的文化成績並不太好，經常在放學後被老師留下來補習。由於不喜歡被留堂，蘇炳添索性報名參加學校的田徑隊。啟蒙教練楊永強記得，蘇炳添的爆發力和彈跳力非常不錯，個子不高卻能摸到籃球板。

滴酒不沾 十點入睡

2004年，在中山市中學生田徑上，蘇炳添以11秒72奪得第一名。當時在場的中山市體校教練寧德寶看到後，將其招致麾下，蘇炳添也開始接受專業訓練。2006年，在香港參加的一場對抗賽上，蘇炳添收穫了100米和200米短跑冠軍，其中在100米跑出10.59秒的好成績。次年他進入了省隊，兩年後，因為成績好進入國家隊。

除了專業訓練，近乎苛刻的自律，是蘇炳添不斷進步的重要原因。據蘇炳添的親友介紹，親友聚會上，他從來滴酒不沾，亦從不碰豬肉。蘇炳添國家隊隊友張培萌亦透露，不管當天有多麼激動的事，或者取得多好的成績，蘇炳添都能保證晚上十點準時入睡。

曾萌退役 婚後大勇

不過，蘇炳添也有低潮的時候，2017年，因為傷病和成績下滑，他一度萌生退役想法。當年10月10日，蘇炳添和妻子林艷芳正式登記結婚。然而，就當大家以為他要回歸家庭徹底退役時，2018年，他強勢回歸，2月，奪得國際田聯世界室內巡迴賽男子60米冠軍，刷新亞洲紀錄；8月，在雅加達亞運會田徑男子100米的決賽中以9秒92打破亞運會紀錄奪冠。

在此期間，家人特別是妻子給予了極大鼓勵，讓蘇炳添重新出發。妻子一直以來都是他的精神力量來源。二人青梅竹馬，從初中開始同學間互傳紙條到15年後修成正果，兩人感情十分篤定、深厚。「當年他上體校後，我們一星期只能見到一次，我們買了兩本筆記本，一人一本，各自把自己的見聞、體會以及思念等記錄下來，分別時相互交換，然後帶回去細細查看。」林艷芳說，這兩大本寫滿情感文字的筆記本還放在家中。

蘇炳添在社交平台上發文，提到最多的就是家人。回到家，他也經常入廚房，做飯給爸爸媽媽、妻子吃。



▲蘇炳添一家三口合照。

►蘇炳添（右）在沙灘送花給太太慶祝結婚周年。

▼蘇炳添（左）在2017年迎娶林艷芳。



蘇炳添田徑生涯大事記

2010年 11月26日	2012年 8月4日	2015年 5月31日	2017年 5月13日	2018年 3月3日	2018年 6月23日	2018年 8月26日	2021年 8月1日	2021年 8月1日
廣州亞運會，與隊友奪得4×100米接力冠軍，繼1990年後中國隊再稱霸亞洲。	倫敦奧運會男子100米比賽以10秒19晉級準決賽，是首位晉級奧運準決賽的中國人。	在國際田聯鑽石聯賽美國尤金站，以9秒99的成績獲得男子100米第三名，成首位亞洲人跑進十秒內。	在國際田聯鑽石聯賽上海站男子100米賽以10秒09奪冠，是首位此項分站摘冠的中國人。	世界室內田徑錦標賽，以6秒42再次打破男子60米亞洲紀錄的成績摘得銀牌。	在國際田聯世界挑戰賽馬德里站，以9秒91成績追平亞洲紀錄獲得男子100米的冠軍。	在雅加達亞運會田徑男子100米的決賽，以9秒92打破亞運會紀錄奪冠。	東京奧運會男子100米準決賽跑出9秒83，成為首個進入奧運會男子100米決賽的中國人。	東京奧運會男子100米決賽，跑出9秒98獲第六名。

劉翔是偶像和幸運之神

劉翔和蘇炳添，必定彪炳中國田徑歷史。兩人多年來也惺惺相惜，互相鼓勵。2004年雅典奧運會劉翔強勢奪冠，被譽「一戰封神」。而蘇炳添在東京奧運會贏得高光時刻，劉翔也第一時間發文：封神，9秒83。

在這場比賽中，劉翔作為某平台的解說嘉賓，在蘇炳添起步後，劉翔一直在高呼「蘇炳添，蘇炳添……」幾乎喊到嗓子嘶啞。這不是劉翔第一次作為蘇炳添比賽的解說嘉賓。2015年北京田徑世錦賽4×100米接力賽，中國創歷史地獲得了亞軍。劉翔當時也是激動不已，並在賽後和在場觀眾一起，給蘇炳添唱生日歌。

蘇炳添說過，劉翔一直激勵着自己。「我時常會想起劉翔，他像星星一樣劃過了我們的生活，照亮了我們，也讓我們充滿了希望。」本次東京奧運會再創歷史後，蘇炳添賽後透露，他一直和劉翔有聯繫，「對於我來說，翔哥不只是偶像，可能也是我的幸運

之神，我非常感謝他。對於中國田徑隊來說，他是一個開路人。如果沒有他的出現，我們無法想像能站上奧運會的決賽場，無法想像我們亞洲人也能拿到跨欄奧運冠軍。」

蘇炳添表示，和劉翔一樣，希望激勵更多年輕運動員，不斷突破自我。「我相信，把現在的技術、理念用到他們身上，肯定會事半功倍。」



▲蘇炳添（右）視劉翔為偶像，劉翔經常勉勵蘇炳添。

科技助「飛」延長職業生涯

剛剛在東京奧運會上一鳴驚人的中國短跑名將蘇炳添，同時也是暨南大學體育學院副教授，訓練之餘還在撰寫論文。他奧運會前撰寫的一篇論文中指出，近年來，中國100米短跑取得了巨大成績，特別是近幾年，100米單項和接力成績躋身世界前列。科學化訓練、打造良性團隊競爭模式、「接力促單項」策略、加強與世界融合交流等，是重要原因。至於他個人成績明顯提升，蘇炳添認為，參照「冠軍模型」，對體能和技術進行針對性細化訓練，是其中關鍵。

參照「冠軍模型」仔細改良

蘇炳添在其博士論文《新時代中國男子100m短跑：回顧與展望》中指出，近10年來，中國短跑運動取得巨大成績。其中，科學化訓練理念，是取得眾多成績的首要原因。蘇炳添以自己為例稱，2017年11月與蘭迪教練合作之初，蘭迪所做的第一件事情就是參照

「冠軍模型」對他的體能和技術狀況進行全面的診斷和分析。

然後，針對蘇炳添的體能（股後肌群力量和踝關節力量不足、主動下地速度和發力速率偏慢）和技術（起跑姿勢不合理、前7步步長偏小、扒地技術不合理、全程呼吸和速度節奏不佳）方面存在的問題，制訂了針對性的訓練方案。經過一年多的針對性訓練，他在上述技術參數和身體素質方面都得到了明顯進步，這也正是自己取得突破的關鍵所在。

在日常訓練過程中，蘭迪會以訓練前Omegawave評測結果，和運動員的主觀感受調查結果為依據，確定運動員當天的速度、耐力、爆發力、力量、協調和技術訓練的負荷量度，以保證運動員在避免損傷和過度訓練的前提下獲得最佳的訓練效益。

蘇炳添在論文中亦指出，我國部分「大齡」運動員存在過早退役問題。近年，隨着運動員身體條件的變化，訓練

手段的科學化，以及傷病康復水平的提高，我國運動員的運動壽命不斷延長，且出現了「大齡」依然創造個人最好成績的現象，如他個人在29歲依然跑出9.91秒的世界級成績。然而，有大批運動員在26歲左右就選擇退役，錯過了進一步提高成績的可能性，這些運動員大都經過了國家的長期培養，一定意義上是人才的浪費。



▲蘇炳添（右）與教練蘭迪。