

# 走進校園 勉港生追夢

# 「亞洲飛人」蘇炳添：努力，比天賦重要



【大公報訊】中國短跑名將、男子100米亞洲紀錄的保持者蘇炳添，昨日下午到訪香港培僑中學進行「與冠軍同行」活動，為來自17間香港中學近400名學生代表帶來了一場生動的體育及人生課堂。

蘇炳添以自己的「堅持」故事精神激勵學生，鼓勵他們在體育道路上勇敢追夢；又耐心回答了學生們的提問，分享自己如何調整比賽心態及面對瓶頸期，他語重心長地與學生們說：「努力，比天賦更重要！」學生們對能親睹「亞洲飛人」風采十分興奮，紛說會視作榜樣，努力追夢。



掃一掃 有片睇



▲蘇炳添昨日到訪北角培僑中學，與400多名師生交流。

大公文匯全媒體記者萬霜靈攝

在活動中，身兼暨南大學體育學院教授的蘇炳添與港生們分享了自己的「堅持」故事。這位「亞洲飛人」說，2019年他非常渴望突破亞洲紀錄，但面臨着後勤和訓練上的不足，更在訓練過程中他遇到韌帶受傷，嚴重影響到了腰椎，甚至可能導致殘疾。蘇炳添憶述，當時得知消息後，自己不期然走到田徑場上，不是為了訓練而是思考整個運動員生涯，他已經年過三十，到了運動員生涯的分水嶺，也疑慮自己是不是真的沒有辦法再次突破，重新在賽場上在跑道上「起飛」。

**站得愈高，責任就愈大，也要表現得更好！**

蘇炳添形容，當時內心深處有一道聲音不停對自己說，要堅信自己還有能力繼續奔跑。他把自己比作一個漏氣的氣球，只要重新充滿氣，就能繼續飛翔。於是，他積極參與康復訓練，投入下個賽季的比賽訓練中。

無奈其後受疫情影響，各項活動和賽事不得不暫停。蘇炳添說，他也不確定自己是否能代表國家參加東京奧運會，在登上國際舞台之前，更已經超過500天沒有參加比賽，然而，他仍然相信自己當時擁有出色的身體素質，並渴望為自己奮鬥一次。而到了東京奧運賽場，站在跑道上，他看到眾多參賽運動員都是00年後的選手，而作為80年代出生的運動員，他感到自己與他們格格不入。然而，正是因為他擁有豐富的賽場經驗，作為年長運動員，他覺得自己有責任在賽場上展現更好的表現，為年輕運動員樹立榜樣。最終，他出色地以9秒83完成了比賽。

蘇炳添表示，這個成績對他來說具有重大意義，不僅鼓勵了年長運動員，也證明了堅持的價值。他勉勵學生：「我花了三年的時間，從9秒99提升到9秒91，再花了三年到達9秒83，堅持一次有很多人能夠做到，但堅持多次則不是每個人都能夠做到。我們在運動路上從金字塔的底部，一步一步走向到頂端，站得愈高，責任就愈大，也要表現得更好！」

**希望把經驗轉化為科研成果，讓後輩減少走彎路。**

蘇炳添又說，他的成功路上沒有前輩可供參考，只能靠自己摸索。因此他成立了速度研究訓練中心，「希望將我的經驗轉化為科研成果，讓後輩減少走彎路」。蘇炳添亦鼓勵對田徑運動有興趣的香港學生，到暨南大學參加他團隊的研究和訓練，他非常樂意幫助他們追夢。

現在34歲的蘇炳添今年進入了休賽的階段，不過他強調自己還在堅持，「希望明年在我35歲的時候還能夠出現在巴黎，繼續為我們祖國爭光。」

昨日活動由廣東省體育基金會、香港教育工作者聯會及培僑中學聯合主辦，是「與冠軍同行」系列活動之一，中央駐港聯絡辦宣傳文體部副部長張國義、培僑中學校監曾鈺成等嘉賓出席主禮。

大公文匯全媒體記者陸雅楠



培僑中學內種下了一棵「冠軍樹」。大公文匯全媒體記者萬霜靈攝

## 種植「冠軍樹」 傳承「冠軍夢」

昨日活動安排了互動遊戲環節，邀請九名香港學生代表到台上參與互動，在教練帶領下進行了三組熱身動作：深蹲、交叉腳彎腰摸腳趾以及跳繩動作，而蘇炳添也親自示範多個標準動作，此外還舉辦了立定跳遠和問答遊戲等小比賽，現場氣氛熱烈。

現場更安排了「冠軍印記」的活動，蘇炳添在現場留下了手印並贈送給培僑中學。隨後，他還親自在培僑中學內

種下了一棵「冠軍樹」，一同種樹的學生獲得其親筆簽名的獎勵。

培僑中學校長伍煥杰說，希望蘇炳添的到來不僅僅是一次性的活動，「冠軍印記」的手印將被展示在學校中，記錄下他為學生帶來的生動課程。而「冠軍樹」則象徵着堅持的種子，它將在校園和學生的心中共同成長，希望這個「冠軍夢」能在培僑校園中持續發展下去。

大公文匯全媒體記者陸雅楠

## 蘇炳添與學生答問 (節錄)

學生：在杭州亞運會場參與遞補奧運獎牌頒獎儀式後，有什麼想法和大家分享一下？

蘇炳添：

對於中國田徑隊來說，成功獲得東京2020年4×100米接力賽的銅牌是一個極其重要的成就。在短跑發展初期時，在國際賽事上只拿到了11名。

當時我們就想，如果能夠在這樣的競爭中脫穎而出，進入決賽，那將是多麼了不起的成就！終於，在這次比賽中實現了這個目標！儘管這塊銅牌是由四位運動員攜手下賽場，但它背後代表着整個團隊的付出和努力，以及前輩擦下來的汗水與努力。

學生：努力和先天哪個更重要？

蘇炳添：

我認為努力比先天更重要。我自身的身體條件不算特別好，出線的時候其實是全組裏面身體素質最差的，但是很多天才運動員沒有練出來，太多誇獎的聲音會讓他們沾沾自喜，覺得自己打「天才波」就可以，反而他們會在訓練上鬆懈。

每個人都可以在某個時刻堅持下去，但是能夠持續堅持第二次、第三次、第四次的人卻不是人人都能做到的。只有堅持努力，才有機會往金字塔頂端爬。

學生：如何能更好的面對瓶頸期？

蘇炳添：

許多運動員都遇到過相同的問題，他們非常努力地訓練，但卻發現自己的速度沒有提升。然而，我們應該改變思考方式，思考自己應該接受何種訓練才能提升速度。這包括：分析肌肉狀況、技術動作的平衡性、力量以及身體功能等方面。

我們應該關注的不是自身的訓練量，而是如何以更科學的方式進行適當的訓練，才能更好地提升自身速度。

學生：如何在比賽前調整自己的心態？

蘇炳添：

這位學生的問題讓我聯想到自己年輕時也曾面臨過類似的困擾。在比賽前，我常常感到焦慮並幻想着可能發生的情況。這其實是對自身能力的信心不足的問題。

雖然道理很簡單，但是擺脫這種焦慮情緒非常困難，需要通過一場一場的比賽建立信心和經驗，通過比賽對自己的能力有清楚的認知和把握，就能心無旁騖地面對比賽。

大公文匯全媒體記者陸雅楠



## 短跑小將夢想：在奧運獲蘇教授頒獎

深受鼓舞

在「與冠軍同行」活動後，多名香港學生接受大公文匯全媒體訪問，分享他們獲得的啟發及感想。一直熱愛短跑的培僑中學四學生王誠俊，從小學起參與田徑訓練，現為校隊選手。他直言，儘管不斷努力訓練，但近期成績並沒顯著提升，令他懷疑自己是否已經到達極限，甚至曾想過放棄，所以昨日特別向非常崇拜的蘇炳添提出有關瓶頸期的問題，並從中大受激勵，「蘇教授耐心而細心的回答，讓我非常鼓舞，使我不再有放棄的念頭。」

誠俊說，作為運動員，雖然蘇教授較為年長，卻仍然能夠持續進步，這更激發了自己的動力。他希望能夠跟隨蘇教授的步伐，先在香港取得成功，然後在全國層面獲得成就，最終踏上國際的大舞台。最終的夢想是他們站在奧運頒獎台上，獲得蘇教授親自頒獎。

有機會提問 興奮到發抖

福建中學中三學生阮柏翹亦曾經參與短跑，目前轉為打籃球。對能見到田徑名人蘇炳添，他深感激動，笑言在有機會向其提問互動時，興奮得雙腿發抖。

柏翹說，自己過去在短跑項目一直沒有出色成績，所以放棄了這項運動，現在打籃球也接近放棄邊緣，然而昨日聆聽蘇炳添的分享後，受對方永不言棄的精神觸動，重新堅定了自己在體育道路上的決心。未來，他會考慮重新開始參與短跑訓練，看看有沒有發展機會。

楊鎮星是中華基金中學中一學生，表示很高興能在現場聽到蘇炳添分享。喜歡長跑的他，深深明白堅持的重要性，而蘇炳添的話讓他更能感受到堅持精神的價值，希望在未來的長跑訓練中能夠取得突破，將自己的成績繼續提升。

鎮星說，對蘇炳添昨日現場分享的一些運動動作技巧大感興趣，打算在網上尋找更多蘇炳添的視頻片段，以便更好學習這些技巧，並根據它們調整自己的訓練動作。

大公文匯全媒體記者陸雅楠



▲有學生展示蘇炳添比賽時的照片。大公文匯全媒體記者萬霜靈攝

## 校長：傳遞「堅持」精神 鼓舞學生



▲廣東省體育基金會向培僑中學頒贈「公益合作單位」獎牌。大公文匯全媒體記者萬霜靈攝

薪火相傳

培僑中學校長伍煥杰表示，今次活動是蘇炳添教授首次透過「與冠軍同行」計劃到訪香港的學校，機會非常難得，因此培僑中學邀請了香港17所中學的田徑代表和學生一同參與這個生動的課堂。

計劃邀請籃球冠軍到校分享

他形容，是次活動效果非常好，「蘇教授不僅分享了他個人的經驗，還親自示範了跳遠、深蹲等運動動作，同時還和學生們進行了生動的體育課。這對幫助學生們增強身心素質非常有益。」未來，學校還計劃邀請籃球冠軍

到校分享。

伍煥杰強調，「堅持」是現時青少年教育中很重要但常被忽視的一環。在面對困難時，學生們需要擁有堅持的心，才能更長遠的面對未知的挑戰，「這種拚搏的精神不止體現在體育上，更是在人生路上，是自己的心理素質，自己的個人追求，自己的能力和各種的訓練。」

伍煥杰指出，正如蘇炳添所提到的，多參與現場比賽有助於學生在心態上的調整和適應，並習慣比賽中的緊張氛圍，更好地克服比賽帶來的壓力。

大公文匯全媒體記者陸雅楠