

短跑天團開直播 逾百萬人圍觀 回味「9秒83」歷史一刻

蘇炳添：中國人可跑進9秒80

香港文匯報訊（記者 敖敏輝 廣州報道）奧運會後回國隔離期間，中國健兒紛紛通過直播分享隔離生活及奧運參賽經歷感受，蘇炳添亦不例外。12日晚，他領銜中國田徑短跑「天團」6位成員，在視頻社交平台上做了近兩小時的直播，吸引近200萬人「圍觀」。憶及8月1日在東京奧運賽場男子百米半決賽以9秒83的成績創造歷史，蘇炳添表示，雖然自己認為此次比賽屬「超水平發揮」，但比賽最後10米感覺動力不足，靠硬扛跑完。他認為，人種不是問題，相信中國人未來可以跑進9秒80。

奧運會創造歷史的一刻，最受直播主持人和粉絲關注。蘇炳添表示，當時起跑和途中跑都感覺不錯，但最後階段，有些力不從心。

坦言最後10米動力不足

「最後10米我的身體已經發生了變化，感覺動力不足，最後靠身體硬扛跑完。」蘇炳添說。

儘管如此，撞線後，他相信成績比以往更好，進決賽沒問題，破紀錄也沒問題。

他的一眾國家隊隊友或通過手機或現場觀戰，謝震業回憶說，發令槍響之後，他一直在吶喊，當看到賽場顯示屏第一時間給出的參考成績時，自己特別激動，「像猩猩一樣高喊、歡呼！」

雖然此次半決賽堪稱完美，但蘇炳添認為仍有改進空間。「我相信今後中國的年輕運動員，在我處理得不夠好的地方進行改進，速度可以更快，中國人能夠跑進9秒80以內。」

半決賽後，蘇炳添坦言他的壓力並沒有外界想像得那麼大。「半決賽已經完成了任務，接下來要以輕鬆的心態去比賽，盡量不拿第八名就可以。」

事實上，半決賽之後，他就相信決賽裏不會有超過9秒83的成績，因為當時他感覺身體已經很累，體能儲備並不够。至於英國選手修斯搶跑，蘇炳添坦言確實有影響，他沒有預想到。

不過，蘇炳添也有個驚喜小發現。他在接力賽之前，在零下20多度的冰池中做冰敷，結果效果比以往都要好，感覺特別棒，在接力中狀態比較好。

堅持跑不排除再戰巴黎

當主持人拋出「這會是你最後一屆奧運會嗎」的問題時，蘇炳添說，距離巴黎奧

運會還有3年，能否參加要看自己的情況，特別是身體方面。如果身體和競技狀態允許，並不排除可能性。他會一年一年堅持跑，跑一年看一年。

談到保持如果參加東京奧運會能否奪金，蘇炳添說，如果這幾年他能夠好好地堅持訓練，跑進9秒80並不是問題，奪金希望還是很大。

「加特林是我們的榜樣，39歲還在堅持，參加高級別比賽。他36歲時還處於巔峰，37歲後成績才開始下滑。」蘇炳添說。

期待年輕人創更多歷史

蘇炳添表示，此次奧運會後，感覺自己練了這麼多年短跑，沒有遺憾。他亦期待隊友和未來的年輕人能夠繼續堅持，創造更多歷史。

他表示，自己很快回暨南大學授課。對於中國的田徑短跑，他是寄予厚望的。此前，男子短跑取得了很多突破，但女子接力方面，一直亮點不多，而此次東京奧運會，女隊也有了很大突破。至於男子方面，包括嚴海濱、湯星強等人在內，已經有較好的成績和較大的潛力，如果能夠穩定下來、保持向上，未來能夠支撐起中國短跑，並取得更好成績。

另外，蘇炳添認為，100米接力賽中第二、第三棒至關重要，目前，中國隊跑這兩棒的是自己和謝震業，年齡都有些大了，未來，要重點培養和訓練這兩棒選手。



蘇炳添和隊友直播，粉絲熱捧。香港文匯報記者敖敏輝攝

花絮 比拚翹臀 「蘇神」取勝

此次直播活動氣氛十分活潑，不少輕鬆的話題更令粉絲大呼過癮。此前，蘇炳添回國時被媒體報道，稱從日本帶貨電飯煲，讚其是「居家」的廣東男人。直播中，蘇炳添也首次開謔。「當時是幫領導提的打印機，我也並沒有關注到它是電飯煲的外包裝。」蘇炳添笑言。

因為疫情原因，當時在比賽現場並沒有山呼海嘯的觀眾助威聲，蘇炳添說，如果比賽時能夠聽到央視主持人的激情解說，也許能夠跑得更快。直播時，在他的提議下，央視主持人楊健情景再現，特意為蘇炳添來了一段激情解說，蘇炳添直呼「過癮」。

在談到身材這一話題，主持人問隊內誰是「第一翹臀」時，謝震業、吳智強等人自欺不如，均稱「蘇哥屁股最大最翹」。蘇炳添在總結時亦「毫不謙虛」：屁股大啊，那6個人當中肯定是我的屁股大一點。 ●香港文匯報記者 敖敏輝



8月1日，在東京奧運會田徑男子百米半決賽中，中國選手蘇炳添以9.83秒的成績打破亞洲紀錄。資料圖片

網友彈幕留言互動

- 晉陽步行者：這才是真正的中國明星，中國驕傲！
- 得失隨緣：果然是個自律的男人，晚上十點準時停播，即時休息，大讚！
- 難如初：看了蘇神的比賽，我在想，我有兩個兒子，是不是每天都跑步回家，看看有沒有天賦！
- 流年：看了你在東京奧運會上的比賽，我四歲的小外孫都認識你了，跑步時說「我是蘇炳添！」
- superstar：是不是得考慮一下從副教授到正教授了！別人要掉一半頭髮，蘇老師可以成爲一個滿頭濃密頭髮的正教授了！
- 舊願：這個教授厲害，暑假去東京跑個9秒83，趕着快開學又回來了，隔離完正好9月1日開學，不早不晚。

●整理：香港文匯報記者 敖敏輝

隔離示範居家運動 健兒帶旺全民健身

特稿

近日，由奧運帶來的健身熱潮在內地興起，朋友見面都會先問一句：「今天你健身了嗎？」與此同時，按防疫要求進入隔離生活的運動員紛紛通過直播及短視頻方式示範居家健身技巧，講解減肥食譜，帶動全民健身熱。網友們表示「再也沒有偷懶的理由」，稱讚運動員「隔離還超級自律，可見成功背後是嚴格的自律」、「敢開敢拚，爲國爭光，這才是值得崇拜的偶像」。

健身視頻點擊率上百萬

「收腿、抱膝、屈體，1、2、3、4……」近日，14歲的跳水冠軍全紅嬋在隔離房間錄製的健身視頻，短短幾個小時就獲得19.6萬點讚。另一邊，孫穎莎、王曼昱、朱雪瑩、汪順、李發彬、管晨辰等多位健兒晒出的健身視頻亦引

發廣泛關注，點擊率高達幾十萬甚至上百萬。

乒乓球冠軍孫穎莎將拉力繩綁在門把手上練習拉伸，還搬起整箱礦泉水練習蹲起；乒乓球冠軍王曼昱示範如何瘦腿；時隔13年再爲中國隊奪得彈床金牌的朱雪瑩，用「室內迷你彈床」進行團身跳的練習；以「金雞獨立」聞名的舉重冠軍李發彬貼牆做倒立撐，並以跳櫃子的方式展現了驚人的彈跳力，被網友們讚「地心引力都抓不住」……

東京奧運會男子雙人三米跳板冠軍王宗源也爲大家示範起平板支撐的標準動作，配合着節奏感超強的運動音樂，將身上肌肉擁有的線條美感展現得淋漓盡致，評論裏的觀眾紛紛留言，「這麼專業，我又學了一招。」

網友：減肥失敗無借口

很多網友留言表示，本以爲運動員平常訓練辛苦，進入隔離生活可以好好休

息，「沒想到轉眼就把隔離房間變成小型健身房，有針對性地開始了各項訓練。太讚了！」但是，更多網友還是自歎不如。網友「武太郎」留言說，「中國健兒就是『China，牛』，隔離期間也超級自律，可見成功的背後是嚴格的自律。」網友「雪兒」亦留言稱，「我終於知道爲什麼自己減肥失敗，因爲我不夠努力，現在我連在家運動沒有條件的借口都沒有了。」

●香港文匯報記者 任芳喆



跳水運動員王宗源在隔離期間仍堅持每天訓練。

摘金奪銀背後 中國肉蛋奶攝取量增長史

除了日常的刻苦鍛煉之外，飲食上的科學選擇與營養搭配，也會直接影響運動員的競技狀態。一代代中國運動員在奧運賽場上摘金奪銀的過程，就是一個國家走向富強，國力不斷提升，人民可以享受更多肉蛋奶食品的過程。中國人體質的提升，也是中國社會發展、飲食水平提高帶來的直接結果。

年份	人均肉蛋奶消費量 (單位：公斤)
1954年	6.1
1985年	16.6
1995年	33.5
2005年	53.6
2015年	62.7
2016年	64.7
2020年	60以上 (預測)

整理：香港文匯報記者 任芳喆



彈床金牌選手朱雪瑩在隔離期間堅持訓練。

奧運催谷體育消費 培訓班補充劑受捧

香港文匯報訊（記者 任芳喆 北京報道）東京奧運會給全國上下帶來一波運動熱潮，根據內地互聯網運動平台「樂刻運動」的數據顯示，自東奧開幕以來全國「樂刻運動」旗下健身房到店健身人群平均提高兩成，特別是從蘇炳添打破亞洲紀錄當天開始，樂刻健身全國門店的跑步機使用頻次平均上升了12%，會員在跑步機上的平均跑步距離亦相應提升了約220米。

除了跑步健身之外，東奧中國游泳隊的好成績也增加了大眾對游泳運動的熱情。香港文匯

報記者近日走訪北京多家運動場館和游泳館，發現大部分場館都是門庭若市。許多父母都趁暑假和奧運來給孩子辦理游泳卡，讓孩子學習游泳，一些家長表示游泳可以讓小孩養成良好的運動習慣，以健康的體魄積極應對未來的生活。此外，伴隨着奧運掀起的健身熱潮，健身相關食品銷量也隨之攀升。根據調查數據顯示，低卡代餐、運動補充劑、肉類蛋白這三個類目自東京奧運會開幕以來銷量增速明顯。這也說明了隨着生活水平的提高，中國人民愈發開始重視自身的健康和體魄。



東奧過後，內地很多游泳場館門庭若市。香港文匯報記者趙一存攝