

昨日通过社交媒体正式宣布退役 苏炳添:跋涉归来 再次起跑

12月9日,苏炳添通过社交媒体正式宣布退役。男子100米亚洲纪录保持者、奥运会男子百米决赛中国第一人、奥运会男子4×100米接力铜牌得主、亚运会三冠得主……二十余载田径生涯,那些纪录与荣耀,随着转身时那一抹微笑和一个远去的背影,封存在历史里。

告别

“我最不忍看你,背向我转面,要走一刻请不必诸多眷恋。”

11月20日晚的广东奥体中心体育场,全运会男子4×100米接力决赛,当苏炳添在全运会赛场上完成职业生涯最后一个100米,一个时代在他身后呼啸而过。全场数万观众齐声唱响粤语歌《讲不出再见》,苏炳添脱下钉鞋,挥手告别。

“都是回忆。”当记者将这晚的照片递给苏炳添时,他淡淡地说。

此去仅数日,却仿若经年。

“想争取跑一个好一点的成绩,因为我们上一次跑38秒6的时候,我们还没上主力,这次上了主力反而没有上次跑得好,在处理交接棒的过程中没有处理好。”广东队最终位列第四,无缘领奖台,对于跑完自己运动员职业生涯最后100米的苏炳添来说,这并非完美的“最后一舞”,但他说这已足够。

那天晚上,苏炳添的父母也在现场观战,在苏炳添20多年的职业生涯中,这是他们第三次出现在看台上。

“我整个体育生涯当中他们只现场看过我三场比赛,第一场是2011年的深圳世界大学生运动会,第二次是美国尤金,第三次是我最后一场比赛。我的家人一直在默默地支持我,他们不会把困难告诉我,同时我也不会把伤病告诉他们。”

固执

伤病,运动员的天敌。你避犹不及,它如影随形。

苏炳添说自己20多年的体育生涯,伤病并不算多,但每次出现,都刻骨铭心。“我最大的伤病就是腰,10年一个轮回。”

2022年年底以来,苏炳添的身体开始出现新的问题,但当时连他自己也没有意识到严重性。

“身体上已经出现一些反应了,因为运动员对自己的训练数据是很敏感的。当时确实没把这个问题看得太重,可能那时候开始暂停所有的训练、休息一段时间或者再去做更详细的检查,可能会改变今天的格局,但是当时我没有停下来,我们团队也没把当时出现的问题看得太在意,还是一直在特别高强度地去训练。”

熟悉苏炳添的人不难发现,从2023年1月底欧洲比赛回来后,他开始满脸长痘。

“当时我满脸都长了痘痘,我之前发育的时候都没有长过痘痘,长痘痘之后就出现一系列很奇怪的现象,就是中医上面的‘虚’,我坐在这里就会一直冒虚汗。睡觉也一直会冒汗,被子都湿了,然后开始头晕、乏力,没有力量。”

2023年到2024年的两年时间,苏炳添就在这种状态中煎熬,直到2025年4月才算开始好转,他百米成绩也开始进入10秒3到10秒4区间。



苏炳添(资料图)

“我觉得十秒四几到十秒三几的这些成绩都是我以前的基础,并不是通过现在训练练出来的,我已经没有这种能力了。现在我训练完之后,感觉已经刺激不到我了。其实这一两年我也习惯了,但就是有一口气一直吊着我,我一定要坚持到全运会。当中我想到很多次放弃,真不想练了,但这个使命一直驱逐着我,最后时光再怎么艰苦我都坚持下去。”

2024年年底,苏炳添就宣布自己将在十五运会后退役。2025年4月,他说自己真的跑不动了。但咬咬牙,他还是坚持了下来。

之所以能坚持这么久,他说就是两个字——“固执”。

“你一直固执地坚持做一件事情的话,就会成功。”

交棒

“故事始于2004年12月9日,那个15岁青涩的少年第一次离开了父母,离开了家,那时候我不知道跑道将是我一生的羁绊。”苏炳添在微博中写道。

这一天,苏炳添离家前往中山体校,正式开启了短跑运动员的生涯。他接过前辈们的接力棒,在“固执”的坚持下,将一次次短跑冲刺变成了一场长达21年的“长跑”。

“我是2009年就进入了国家队,其实当时中国的田径水平都很低,刘翔他一个人能够把整个跨栏引领出来,他告诉我们,中国人也可以在直道项目中出现自己的身影。”

十五运会告别战对苏炳添个人来说并不完美,但他却可以笑着跟大家说再见,因为他已经可以满怀希望地将接力棒交给下一代人。

“这次全运会的百米决赛舞台,有好几个运动员跑到了十秒一几,我觉得现在是最好的时代,同时拥有四五个跑到十秒一几的运动员,也不缺乏曾经跑过十秒零几的运动员,我觉得未来三到五年,中国短跑会再次提速到另外一个境界。”

苏炳添希望,未来的中国短跑能冲得更高、厚度更厚,甚至冲击最高领奖台。

“现在前辈们都做到了,相当于有几个石头在前面放着,所以说未来他们想要达到我们这个高度,其实相对对我们来说会更轻松一点。我未来也希望他们再突破9秒83这个纪录……如果我们拥有四、五、六、七、八个运动员都可以达到十秒到九秒九几,我相信我们4×100米这个项目可以去考虑一下夺金。”

起跑

从苏炳添跑出最后一个100米的体育场,到他任教的暨南大学,不过10公里的车程。这段路,苏炳添走得充满希望。

“接下来我们可能有更重要的事情,我们可以去帮助更多田径爱好者和青少年去完成他们的梦想。暨南大学给了我很大支持。我希望通过自己的努力,在暨南大学的支持下把中国短跑青少年的梯队建设做起来。”

苏炳添介绍,暨南大学体育学院设立的苏炳添速度与训练中心将打造一个智能化、高科技的训练平台。在科学化的训练体系和设备的支撑下,重点做青少年的选拔工作。

“去找到一些苗子,帮助他们到达自己喜欢的舞台,完成梦想,也为中国短跑贡献人才。其实田径人口的基数很大,但是很多人上不到这个舞台,都在底层,我想帮助青少年运动员能够有更专业、更系统、更科学的训练方法,让他们也到这个舞台看一看。”

从农村走出的苏炳添,想帮助更多农村孩子,站上舞台、实现梦想。

“我没有说自己要做得多伟大,因为我也是从农村出来的,这几年也陆续看到了很多山区的孩子,他们更愿意吃苦,我想把圆梦的机会给到这些孩子。”

如今,作为暨南大学体育学院的院长,苏炳添说自己是新手,要在副院长们的“指导”下工作。

“三个副院长给我很多建议,我想从他们那里得到更多的经验。我是职业的运动员,但不是职业的管理者,可能站在100米的跑道上,我现在院长的位置就相当于一个初出茅庐的小孩,刚踏上起跑线。”

21年的短跑生涯,他曾经跑得很快。现在站上新的起跑线,他愿意帮助更多人跑得更快。

《讲不出再见》的词作者向雪怀,为十五运会开幕式主题曲填上了粤语的词,他在这首名为《水连天》的歌里写到:

“小燕子,自去自来,未许预言。千山经过一线,流水奔腾再现。爱在线,尽兴目前。光阴若箭,怀内江山,充满梦想一片天。”

据新华社