

一战“封神”史作古 中国田径跃新程

记百米“飞人”苏炳添

新华社记者周畅、朱翊、岳冉冉

一战封神！9秒83！苏炳添在世界瞩目的“飞人”大战半决赛排名第一晋级决赛，刷新了新的亚洲纪录，成为首位站上奥运会男子百米决赛跑道的中国人。

9秒98！接连两枪破10的苏炳添最终获得东京奥运会百米第六名，再创历史。

这一夜，中国速度令世人惊艳；这一夜，中国田径有了新历史。

一战封神

“把半决赛当决赛跑”。这是苏炳添在参加完男子100米预赛所说的。随后，在8月1日半决赛上，他用尽洪荒之力，只为拼到一个进入决赛的机会。他这一拼，让中国速度惊艳了世界。

半决赛发令前，苏炳添对着电视镜头展示了战袍上的“CHINA”，深吸一口气，双手合十放在面前，然后用大拇指与食指摆出“一”的手势。他说，这是提醒自己“进步一点点就好”。

等待发令枪响前，东京新国立竞技场异常安静。枪声一响，苏炳添起跑反应速度仅为0.142秒。起跑就是加速，他迅速领先，并将优势一直保持。

最后冲刺阶段，面对临道对手几近贴身的追击，苏炳添奋力撞线。“拼了老命”的苏炳添，跑完后坐到了地上，眼睛直盯着大屏幕。当大屏幕显示苏炳添9秒83小组第一的成绩时，他握紧双拳，拍地怒吼。这声音，传递到了相当于地面几层楼高的记者席。

两个多小时后，新国立竞技场看台突然灭灯，只有八条跑道熠熠生辉，跑道上相继闪现出五环的立体标志，东京的城市风光，最后落在了运动员介绍上。

苏炳添站在那里，静静享受这一时刻。他给自己定了个目标，不管决赛第几名，目标就是突破10秒。因为这对他说来，是另一个自我飞跃。

决赛第一枪，英国人休斯因抢跑被罚，这让紧张的气氛更加白热化。决赛第二枪，再次起跑时，本擅长起跑的苏炳添稍显落后，“对我还是有一点影响，比赛有人抢跑的话，第二枪的话肯定会是略有保守。”尽管如此，他还是咬牙往前，“尽可能发挥自己”。因为他的每一步，都在创造历史。

9秒98，决赛第六名。苏炳添树立起中国奥运历史的又一里程碑。“对我来说，这么短的时间内还能两度跑进10秒，我觉得已经非常开心了。今天对我来说，是一辈子最好的回忆。”苏炳添说。

三年又三年

100米短跑提高0.1秒有多难？



8月1日，苏炳添在田径男子100米决赛比赛后。

新华社记者吕小伟摄

这个问题，苏炳添曾在知乎上进行了回答：那太难了。0.1秒可厉害啦，提高0.01秒都有点难。我从9.99到9.91（提高0.08秒）用了3年时间吧。

现在再看这个苏炳添在2018年6月的回答，会发现他又用了三年时间，把自己的成绩又提高了0.08秒。

2009年的全运会，那时苏炳添还是广东队选手，以10秒28的成绩拿到全国百米大战冠军。12年过去了，难以想象他用了多少天的苦练，只为提高这以精确到秒的小数点后两位的成绩。

2012年伦敦奥运会是苏炳添参加的首个奥运会，他成为中国短跑史上第一位晋级奥运会男子百米半决赛的选手。2015年，他在国际田联钻石联赛尤金站百米比赛中，跑出9秒99，成为首个跑进10秒大关的本土土长的亚洲人。在他之前，整个亚洲只有两名入籍卡塔尔的尼日利亚人曾跑入10秒。

也是在那一年，苏炳添再次与博尔特同时站到了北京鸟巢的赛道上，他成为史上第一个跻身世锦赛百米决赛的亚洲人，再次创造历史。

2018年，当苏炳添获得亚运会男子百米金牌时，他曾说：“我相信我能跑得比9秒91更快，相信亚洲人能跑到9秒85，不敢说一定是我，不过我相信能跑出9秒90，争取进9秒8区。”

三年后，他真的做到了！不用再过去

描述他的艰辛，因为他自己给出了答案。

同样是在知乎上的一个问题：长时间坚持做一件事是种怎样的体验？苏炳添是这样回答的：“说实在的，很枯燥。有的时候确实练着练着就会想：太累了，明天还要练啊太累了，还要练那么多年，怎么坚持啊……人也不是机器，肯定是有的一些波动什么的。但是我会通过其他的一些方式来调整自己，比如想想自己最终的目的，就又走向正轨，还是想要追求自己的梦想。”

89年的跨越

现在，苏炳添成为网民口中“跑得最快的副教授”。他的一篇论文也被刷屏：《新时代中国男子100m短跑：回顾与展望》。在这篇2019年的论文里，他写了这样的话：在一代代体育人的共同努力下，我国的100米短跑取得了巨大成绩。

当苏炳添站在奥运会百米决赛的跑道那头，有人想起了89年前，也曾在奥运百米比赛中亮相的中国奥运第一人刘长春。

1932年，刘长春23岁。2021年，苏炳添32岁。他们参加的，都是奥运会男子百米比赛。当时，刘长春止步在了预赛，却开启了中国人的奥林匹克之路。

1984年洛杉矶奥运会，射击选手许海峰为中国实现奥运会金牌“零的突破”；2004年雅典奥运会，男子110米栏选

手刘翔为中国赢得奥运会第一块男子田径金牌；

2021年东京奥运会，女子铅球选手巩立姣为中国摘得田赛项目上的首枚奥运金牌；同样是东京奥运会，苏炳添成为首个站在奥运会男子百米决赛跑道上的中国运动员。

这场跨越了89年的奔跑，见证了中国的奥运金牌从零到超过两百、及中国成功申办夏季和冬季奥运会的努力。这场跨越了89年的奔跑，见证了中华民族从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。回望来路，中国的奥运之路从来不是一条坦途，但幸运的是，一直都有人在这条需要为之付出无数汗水的道路上奋力前行。

苏炳添感谢刘翔给他的激励。他说，如果没有刘翔，可能很多人都没有想要去站上奥运会的决赛赛场。他希望通过自己的表现，能给予更多的年轻人以鼓励。他还特别提到了一些年轻选手，“他们都是很棒的孩子，我在他们的年纪，根本没有跑到这个成绩。我相信，把现在的技术、理念用到他们身上，肯定会事半功倍的”。

是，时隔89年，现在的中国，有了更高质量的生活水平、更先进的理念，正从体育大国迈向体育强国。

这89年，见证了一代代体育人的努力，更见证了中国人的光荣与梦想。

新华社东京8月3日电

一个『好汉』三个帮

一个“好汉”三个帮。特别是体育领域，团队协作尤为必要。正在进行的东京奥运会上，每个运动员都不是一个人在战斗，每个人的成绩、成就与成功，都离不开团队的努力。

8月1日，“飞人”苏炳添成为首个跑进奥运百米决赛的中国人，并以9秒83打破亚洲纪录，决赛跑出9秒98，位列第六，创造了中国田径新历史。

而就在几天前，苏炳添微博晒出一张有9人的“毕业照”，其中有外教兰迪·亨廷顿，为即将开始的奥运田径比赛加油。显然，这个“小分队”就是苏炳添创纪录背后的那些人。

32岁的苏炳添赛后受访时也表示“要感谢我的小分队”。据悉，团队中不仅有主教练、助教、理疗师、体能师、营养师、科研人员，甚至有生物力学专家等，是一个不折不扣的“复合型团队”。

其实，每一个运动员背后都有一个团队，有的因为外教而更受关注。比如本届奥运伊始，中国击剑队迎来里程碑时刻，孙一文在女子个人重剑决赛中“决一剑”胜出，夺得中国击剑奥运史上首枚女重人金牌。

与孙一文一起走红的是法国籍主教练雨歌·欧伯利，他兴奋地将爱徒扛在肩上满场跑，以此庆祝这一历史性时刻。欧伯利2016年来到中国执教，去年因疫情到9月中旬才开始带队，他想方设法帮助队员放松身心，调动训练积极性，受到队员好评。

孙一文笑说，他是“搞笑派”，也是一名认真负责的教练员，生活中很好，但训练非常严格、细致、认真。许安琪说，大家都说雨歌“两极分化”，工作中非常认真，“我在国家队第一次被罚是打哈欠，就罚俯卧撑，这种态度也在影响运动员。”生活中，他激情四射，调皮、搞怪。

鱼不能离水，雁不能离群。奥运赛场上，除了经常在前排抛头露面的教练员，体能、康复等保障团队也不可或缺。

东京奥运周期，国家举重队着力打造管训科医一体化的复合型保障团队。举重项目已告别了从前单一的“师父带徒弟”粗放型小作坊式训练模式，向着个人项目团队协作的全方位科学训练和参赛模式不断完善。

这次奥运会，中国举重协会主席周进强对保障团队的作用深有感触：“真的是团队的作用保障了金牌！”

他说，队里有涵盖康复、体能乃至心理等全套的强大保障团队，他们长年累月在背后默默付出，金牌有他们的心血。吕小军比赛时后场的高顺大夫，每天要给队员治疗、康复、按摩到11点。队里其他大夫如体能师、康复师都是这样。

再比如，其他队员睡一觉就没事了，可37岁的吕小军恢复慢，需要长时间的按摩、放松。可喜的是，这支队伍保障得非常到位。目前为止，吕小军身上没有影响训练比赛的重大伤病，甚至比有些年轻队员的成绩还好。“有这样强大的保障团队，我相信中国队以后能出现更多像吕小军这样的运动员。”周进强说。

目前，国家举重队有了一支来自五洲四海的体能康复团队。外籍团队由来自西班牙、澳大利亚、突尼斯和美国的注册物理治疗师、脊椎指压治疗师和体能教练等组成，扮演着中国教练和医生职责之外的补充和辅助的角色。

“我们为运动员建立个人训练、恢复和治疗方案，以补充每个举重运动员的具体需要。比如经常从处理以前的受伤区域着手，我们知道这是未来受伤风险的一个主要因素。主要体现在减少双侧肢体和核心的不平衡，移动或运动控制的限制和潜在的过度使用问题。”

来自美国的体能教练托米告诉记者，他们会与教练、运动员、科研和医生团队进行详细的交谈，对运动员进行评估、审查和监控，从而为举重运动员提供综合全面的备战。

除了外籍团队，更多“幕后英雄”是中国教练团队。比如拿下3金2银1铜、表现抢眼中国游泳队，多名教练和团队功不可没。教练朱志根就认为，由于国家提供了更为完善的保障，疫情对中国运动员的负面影响较小，疫情期间的系统训练保持了竞技状态。

以27岁获得男子200米混合泳冠军的汪顺为例，朱志根说，队伍专门配备了体能训练师，加强保障团队的力量。除了按摩、放松以及及时解决伤病问题外，更重要的是强化体能训练，具体到某一块肌肉的力量加强，有针对性提高了他的爆发力与水下力量。

由此可见，无论是基础大项田径、游泳，还是举重、击剑等项目，在竞技场地上，除了要肯定运动员个人的天赋和努力，完善的保障团队指导下的科学训练也是走向成功的前提。当然，即使是那些暂时没有斩获奖牌的运动员，他们的背后也有一个团队默默无闻，这些都无时无刻不诉说着团队的力量。

向他们致敬！

（记者吴书光、刘阳、王浩宇）
新华社东京8月3日电

中国力量！更是中国智慧！

中国举重队东京大捷的背后

新华社记者刘阳、苏斌、王恒志

“夺金大户”中国举重队在东京奥运会上创造了历史！随着2日李雯雯捍卫了中国队在女举最大级别的荣耀后，中国队以8人参赛收获7块金牌1枚银牌的战绩取得东京大捷，创造该项目奥运参赛历史最好成绩。这份令人惊艳的成绩单，不仅体现了“中国力量”，背后也蕴含了“中国智慧”——如果没有五年来的深谋远虑和精准规划，这些奖牌来得不会如此顺畅。

东京奥运会延期只是中国队在这个周期遇到的困难之一，国际举重联合会于2018年7月忽然更改全部参赛级别才是中国队遭遇的“第一劫”。由于国际举联的贪腐、兴奋剂等问题，全球举重运动遭受重大打击，国际奥委会减少了其奥运会参赛规模，原先的男、女共15个级别改为14个级别，并对设项级别大幅更改，和往届相比面目全非。

这是全球举重人都面临的难题，但是中国队及早行动，积极应对，调整运动员参赛级别，努力在大变革中保住优势并寻求新的金牌增长点。

中国举重协会主席周进强在总结比赛时也坦言，过去的五年全队面临的特殊挑战来自级别的调整。他说：“这对运动员造成了极大影响，也对队伍的训练、备战水平提出更高挑战。”从2018年和2019年的世锦赛成绩来看，中国队屡破世界纪录、老将新人迅速占领各自级别高地，无疑是全球最早适应新级别的队伍之一。

中国队与“第二劫”擦肩而过，让人更加惊叹于举重人的智慧。2020年3月，由于全球疫情大流行，一系列国际大赛被迫延期，这些比赛都是奥运会资格赛，比赛何时重启、奥运资格能否按时获得，成为很多队伍焦虑



7月31日，吕小军夺冠后庆祝。

新华社记者杨磊摄

的问题。但是，中国举重队丝毫不受影响，因为他们早在2019年底就获得了8个奥运满额参赛资格。

周进强透露，自从2018年10月左右东京奥运会参赛资格积分办法公布后，国家队经过细致研究，做出了“积极参加资格赛、尽早拿积分”的决定，并且还积极申请在中国举办奥运资格赛，让选手们不必舟车劳顿去挣奥运“门票”。“我们几乎不受停赛影响。”周进强说，“停赛不影响我们的奥运备战，国家队处于一个主动的位置。”

用智慧化解危机并转换为优势，中国队巧思不仅限于此。今年4月出征乌兹别克斯坦参加亚锦赛更是一记漂亮的“组合拳”。疫情以来中国队一年多未出国比赛，但是由于国际举联突然改变规定，要求获得满额参

赛的队伍要通过这场比赛“激活”奥运资格，中国队不得不“咬牙”出征。令人惊讶的是，中国队不仅尽遣主力，有些级别还派出“双保险”，主力保障团队也倾巢而出。“这次亚锦赛也是一次宝贵的‘队内奥运选拔赛’。”周进强说。这次比赛可谓“一石二鸟”，后来的奥运名单中，8人全部参加过亚锦赛，其中6人是凭借在亚锦赛“内部竞争”中脱颖而出的，可谓“硬核中的硬核”。

疫情中出国比赛，心理的挑战大于比赛本身。中国队出征前难免有些心理波动，“战战兢兢”是人之常情。在参赛前1个月，中国队就制定了长达3000多字的《参赛疫情防控、交通旅行、应急工作方案》。《方案》涵盖了出征全过程的各个方面，让人惊叹于后勤工作的细致。例如，抵达后的赛前训练前，中国

队下班车后，队员们先在室外等候，队医和保障人员迅速进入训练场地，对场地的杠铃、座椅，甚至杠铃片都进行酒精消毒消杀，消毒完毕再让运动员入场。这样的例子不胜枚举。

细致的防疫工作取得卓越的效果。据中国队透露，在亚锦赛比赛期间以及他们归国的飞机上，都出现了确诊病例，但是中国队一行几十人无一感染。

乌兹别克斯坦之行，不仅让中国队掌握了比赛信息、对手实力，让队员们体验了“真刀实枪”的竞争，更是对东京奥运会防疫工作的一次宝贵演练。记者观察到，中国队抵达东京后，所有赛前训练、参赛都按部就班进行，没有人抱怨烦琐的防疫，也没有人因疫情感到焦虑。“这一切我们都提前演练过，而且有些防疫措施更加优化了，队员们对于防疫步骤都烂熟于心，成为日常习惯。所以，我们能够更专注于比赛本身。”女队领队王欣说。

此外，“中国智慧”还体现在比赛中的战术指挥上。例如哈萨克斯坦的“逆风翻盘”、吕小军挺举中通过改变试举重量逼迫对手挑战人类极限等案例，已经定格为举重比赛的“经典一幕”，这里无疑都蕴含着举重的“战术智慧”。

周进强说：“我们为什么总能赢？因为我们在战术方面，计算得更加精确、精准。我们能更好地处理好抓举和挺举之间的关系、开把和加重的关系，更好地预测对手会举出的成绩，以及我们怎么应对，所有这些工作我们做得比较细、比较到位。”

此外，中国队背后的复合型保障团队也是一大亮点。“后勤保障人员、科技人员，每时每刻都在为运动员提供全方位帮助。所以每块金牌、奖牌都承载着这些幕后英雄的心血。”周进强说。

据新华社东京8月3日电