

从刘长春到苏炳添 跨越89年的中国速度

中青报 中青网特派记者 梁璇

2021年8月1日，东京奥运会男子百米飞人大战决赛，中国人不再只是看客，在半决赛中以第一名晋级的中国飞人苏炳添站在了象征着C位的第六道。最终，苏炳添以9秒98的成绩完成了中国运动员在奥运百米决赛上的首秀。

1932年7月30日，第十届奥运会在美国洛杉矶举行，在海上颠簸了整整22天的短跑选手刘长春站到男子100米赛道上，没有训练场、晕船严重，状态大打折扣的刘长春无缘决赛，但作为中国第一位参加奥运会比赛的运动员，他已经用10秒7的成绩为中国速度按下启动键。

0.87秒，中国田径从孑然一身到惊艳世界，跨越了89年的历史，这不仅是速度的突破，也是亚洲速度的崛起。

9秒98的决赛成绩，这是苏炳添在9秒83打破亚洲纪录两个小时创造的，对于尚在追逐世界速度的亚洲选手而言，一天之内连续跑进9秒区，这已是历史留名的时刻。

在这么短的时间还能够突破10秒，其实我觉得已经非常开心了。我对自己的目标也是这样，因为我们所有的东西还是要有一个循序渐进的过程，不可能说我刚才跑了9秒83，就要奔着奖牌去，其实我和团队没有想过这个问题。赛后，苏炳添十分坦诚，对于每天为了加快1秒甚至0.1秒的百米选手而言，认清运动规律才是真正能够提速的关键。

尽管，疫情影响下，东京国立竞技场空空荡荡，但被全球记者填满的媒体席依然为苏炳添在半决赛中跑出的9秒83爆发出一片惊呼。

这是本届奥运会男子100米晋级决赛选手中最好的成绩，更是能被记入中国体育史册的成绩。这个数字让苏炳添已经实现了赛前站上奥运会百米决赛场的目

标，更成为奥运会男子百米决赛跑道上，首位中国选手以及进入电子计时时代后的首位亚洲选手。而这个创造了新亚洲纪录的9秒83，排在该项世界历史成绩第12位。

其实我没有来的时候，我没有说过自己要跑9秒9，但我非常确信，我们能够跑到9秒85。我自己做不到，也希望后面的人能做到。苏炳添把兴奋全部宣泄在赛场，当面对镜头，他不断用谦逊强调沉淀，但我觉得先要接近9秒85这个成绩，不可能说一下子有一个非常大的提高，但今天我的状态确实到了。他回想起比赛的瞬间，脚感很妙，和跑道和起跑器非常粘，我觉得我的机会来了，所以听到枪声就第一个蹿出去，做到最好的自己就好。

做到最好的自己，于苏炳添和中国短跑都是一个日积月累的过程。

作为中国短跑的旗帜人物，苏炳添从2015年开始已经不断刷新历史，当年5月，国际田联钻石联赛美国尤金站，他跑出9秒99成为首个突破男子百米10秒大关的亚洲人，这让他在北京田径世锦赛上的表现备受期待。而在家门口作战，他又成为首个进入世锦赛男子百米大战的亚洲选手。

当时，中国田径请进来，走出去的战略正在实施，短跑的集体发力已有成效。在登上世锦赛决赛跑道后，苏炳添坦言，去国外除了让训练更加细致、系统外，最大的改变是能和高水平选手同场竞技，以前看见一些世界知名选手心理上会有胆怯，但训练比赛接触多了，真正站上大赛跑道时就不会有恐惧感，慢慢进步，以后我们就不会害怕他们，也许我们站在跑道上晃来晃去，成绩越来越好，以后慢慢能让他们害怕我们亚洲人。

不是信口开河。2018年，马德里挑战赛，苏炳添在男子百米决赛中以9秒91（风速为+0.2m/s）的成绩强势夺冠，

再次刷新了黄种人的百米纪录。该成绩也追平了卡塔尔选手奥古诺诺的亚洲纪录。飞人的不断爆发让破10这个短跑高项目上的标志性关卡，于他而言早已不再是难题。

事实上。在跑出9秒91的成绩前，逐渐成为老将的苏炳添一度陷入瓶颈，他甚至想过退役，此时，除了家人的支持，还有外教兰迪的帮助，才让他坚持至今，作为我们田径队的外教，兰迪无论是跳跃项目还是短跑他都有很多先进的想法。他给我提出了一些改进的建议，有了之前改技术的经验，我有信心去消化这些建议。我开始试着先改两点，当我能够接受这两点而且尝到甜头的时候，我才继续去消化其他的建议。本来，苏炳添认为极限跑出9秒95就好，但9秒91让他有了坚持下去的动力，好像不制定9秒90的目标，都对不起自己。听起来0.01秒很少，但是提高0.01秒要付出很多的努力，我愿意去尝试。

可作为老将，伤病不可避免地成为困扰，2018年两次跑出9秒91的苏炳添，在次年多哈世锦赛后，便遭遇了18个月的伤病困扰，腰伤新愈，又添肩伤，加之疫情背景下缺少以赛代练的机会，复出并尽快找回比赛状态是这位老将时刻都在面对的挑战。

他伤情如何？是否仍在巅峰？众人在等待答案。

今年6月，全国田径冠军赛暨奥运会选拔赛，苏炳添以9秒98的成绩夺得冠军，生涯第7次突破10秒大关，此时，距离东京奥运会仅剩40多天，而就在两个月前，他也在另一项国内赛事中跑出9秒98，这个在他看来还凑合的成绩，证明了他已经为东京奥运会做好准备。

当东京奥运会田径赛事拉开序幕，在男子百米预赛第四组出场的苏炳添表现出色，甚至在最后20米，一骑绝尘的他还往后看了一眼，在确定可以晋级后，

脚步明显收缓，最后以10秒05的成绩小组第二直接晋级。极为轻松的状态让苏炳添的回头望月登上热搜，苏神被寄予跑进决赛的厚望。

今晚的半决赛中，苏炳添在第三组出场，赛前他就表示，自己比5年前里约奥运会时更加成熟，能力与实力也有所提升，但和国际一线相比还是有差距，自己还是要努力一下。进入决赛我就完成任务了，我尽可能发挥自己，半决赛就是我的决赛。

强手如云，但苏炳添以小组第一强势挺进决赛。赛后，中国飞人刘翔转发了苏炳添比赛的微博，以封神致敬另一位中国飞人。

其实我跟翔哥一直都有联系，他也不断地在鼓励我、支持我，我记得他每年过生日那天，我都会给他祝福。我第一次突破10秒大关的时候，翔哥也在现场，所以说翔哥对我来说，不光是我的偶像，也可能是我的幸运之神。所以说，我非常感谢他，因为他确实对我们中国田径队来说是一个开路者。苏炳添记得，2012年，下雨的川崎，刚刚跑完接力还要去跑百米他情绪低落，但当时场上正在上演刘翔的第一站室外赛，他一下跑出了13秒09的成绩。要知道，他当时经历了一次大的伤病，在又一个奥运年里能够重新回到巅峰，太不容易了。此后，苏炳添像充了电，在比赛中超风速跑出10.04秒的成绩，我很意外，最关键的是，同场竞技，我居然第一次赢了美国选手。

要是没有刘翔出现的话，可能很多人都没有这种想法说，我们要站在奥运会的决赛线上，我们亚洲人也能拿到奥运会冠军。苏炳添表示，如今，接力棒到了自己手中，我今天跑到了奥运会第6名，希望能给更年轻的运动员的体育之路带去鼓励。让更多年轻中国选手更快地突破10秒大关。本报东京8月1日电



8月1日，东京奥运会百米飞人大战上，中国选手苏炳添在半决赛跑出9秒83，刷新了个人最好成绩和亚洲纪录，以半决赛第一的成绩晋级。决赛中，苏炳添以9秒98的成绩名列第六，创造了亚洲选手在男子百米项目上的历史最佳成绩。

中青报 中青网特派记者 刘占坤/摄

巩立姣孤注一掷 21年

中青报 中青网记者 梁璇

拿下奥运金牌。巩立姣的心愿无人不晓。能拿下奥运金牌，巩立姣的实力也早已无需证明。她需要的只是静候比赛的到来。8月的第一天，东京国立竞技场，第四次参加奥运会的巩立姣以20米58的个人最好成绩，毫无悬念地夺冠。破除了只差一枚奥运金牌的遗憾，终于完成了自己职业生涯的大满贯。作为两届田径世锦赛女子铅球冠军，从2007年开始参赛的巩立姣几乎拿遍除奥运会金牌以外的所有比赛金牌。曾获得2008年北京奥运会铜牌和2012年伦敦奥运会银牌的她，很早就期待在自己第四次奥运会上完成大满贯，绽放东京。

值得人间值得！回顾自己的职业生涯，四朝老将巩立姣哽咽着表示，今年是她练铅球的第21年，这一刻，我等了21年，人一定要有梦想，万一实现了呢？

上世纪80年代最后一年，巩立姣出生于河北省石家庄市，几乎从一开始，她就是被铅球选中的孩子。上小学时，别人对玩具爱不释手，巩立姣就拿着铅球在家门口的路上投来投去。此后，她被体校教练看中，并在2004年正式入选河北田径队，她的教练就是前国手李梅素。

女子铅球曾是中国田径的传统优势项目，李梅素、黄志红、隋新梅等世界顶尖

高手在上世纪八九十年代撑起了这个项目的辉煌岁月，随后，中国女子铅球一度陷入低谷，直到巩立姣的出现让中国女铅重新回到了世界一流行列。

巩立姣的首次国际大赛也是在日本，大阪世界田径锦标赛上，她第一次见识到体育场内的人声鼎沸，每个座位上都有人，紧张的情绪瞬间裹挟，巩立姣以18.66米的成绩夺得第七名。此后，巩立姣几乎参加每次比赛都能进入前三，但总是与金牌无缘。

而在奥运会赛场上，2008年北京和2012年伦敦，她分别获得一枚铜牌和一枚银牌，而这几枚奖牌都充满戏剧性，均是由于此前获得奖牌的选手被查出服用禁药而递补获得，几年后，正义的到来再次增加了巩立姣问鼎冠军的信心。但也让她有了更高的愿望，虽然我有银牌和铜牌，但从来没站上过领奖台，我就想站上去一次，而且是最高那个。

但2016年的里约赛场，在人们期待她可以更进一步时，她遭遇了真正的噩梦。她感觉到当时的氛围，大家认为只要我不出场她就是奥运冠军。

可在里约马拉卡纳体育场，巩立姣19米39的成绩让她仅获得第四名，对于人来说，类型的选手巩立姣来讲，第一次想比赛赶快结束，每投一个球都是煎熬。

不过，2017年，巩立姣迎来一个崭新的开始，在逐渐习惯了遗憾后，她迎来全面的丰收。当年，她在瓢泼大雨中

拿下伦敦世锦赛中国代表团的首枚金牌，也为自己拿下了盼了10年的国际大赛金牌。屡屡和金牌擦肩后，终于用19米94的成绩把梦中的场景拖到现实。

里约之后，巩立姣一度觉得命运不公，她曾向中青报、中青网记者回忆，我练得最好的一年，偏偏出了差错。我不想出来见任何人，觉得对不起所有人，还好我从阴影里走了出来，逐渐找到了自信。巩立姣的自信指向非常明确，世锦赛银牌，奥运会银牌，就差金牌了，到东京奥运会是必须的，爬也要爬过去。

告别总是差之毫厘的命运，巩立姣要求自己学会享受比赛。此后，她开始制霸赛场，她知道，自己离镶嵌在心中的奥运会金牌已经越来越近了。

可好事多磨，东京奥运会延期的消息再度考验了巩立姣，赛后，她坦言这是最煎熬的时候，东京奥运会宣告延期当天，我的心里很失落，突然间紧绷的神经松懈了，我的膝盖就有反应了，疼得走路都痛着拐着，感觉哪儿都出问题，像是天要塌了。但经历过三届奥运会，体会过竞技体育的残酷，还有递补奖牌的戏剧性情节，有什么是真正能击垮巩立姣的呢？短暂调整后，她早已不像别人想象中那么脆弱，王者已经拥有强大的心脏，大家可能会以为完了，延期，但其实没有想象中的那么悲观，我会争取把最好的状态留到明年，差一岁应该没啥事。

巩立姣的状态确实早已调整到最佳。在东京奥运会周期，她长期占据该项目世界排名第一的位置，上月举行的2021年全国田径锦标赛上，巩立姣投出了20米39的今年女子铅球世界最好成绩。而本届奥运会资格赛，她仅一投就投出19米46的成绩，轻松晋级，这应该是我参加比赛资格赛里成绩最高的一次。

决赛前一夜，巩立姣没睡好，四五个小时的浅睡眠，脑海里全是那个完美的、能够投得更远的技术，只想着拿冠军。

今天的比赛，巩立姣第一投就以19米95奠定了夺冠可能，但直到第五投，她才真正收起忐忑，开始享受这场久违的比赛，其他选手其实挺强的，疫情让我们都对赛场十分渴望。巩立姣投出20米53，创造了个人最佳成绩后，面对镜头大声喊出：CHINA牛，并且在已经明确夺冠的情况下继续挑战，第6投，她毫无压力，20米58再次继续刷新个人最佳成绩。

其实我们这个项目很冷门，近几年，我一直在用我的热情把这个项目带火，我今天做到了。现在是我们、是属于巩立姣的时代。她说。本报东京8月1日电

璇妙莫测



中国游泳选手张雨霏在比赛中。

中青报 中青网特派记者 刘占坤/摄

金牌教练朱志根揭秘中国游泳抢眼原因

中青报 中青网特派记者 慈鑫

东京奥运会游泳项目到今天结束了全部比赛，国际泳坛的传统两强——美国队和澳大利亚队依然占据游泳金牌榜和奖牌榜的前两位。低调出征的中国游泳队在此次东京奥运会上表现抢眼，共获得3金、2银、1铜，排名游泳金牌榜和奖牌榜第四。中国游泳队此次男、女运动员均有金牌入账，在奥运历史上首次夺得接力金牌，并打破一项世界纪录、两项奥运纪录，总体成绩远超预期。中国游泳队功勋教练朱志根在接受中青报、中青网记者采访时表示，备战工作做得充分、教练员对运动员竞技状态的把控准确，是中国游泳队此次创出佳绩的一个关键。

朱志根首先回忆了中国游泳队在里约奥运会上夺得1金2银3铜的成绩不及预期的一个原因，就是部分运动员的状态不佳。他说，当时，一部分运动员在赛前表现出比较好的状态，但是真正到了比赛时，运动员兴奋不起来，成绩往往不尽人意。这与运动员的状态未能调整到大赛同步，未能更好地适应比赛环境有很大关系。

此次东京奥运会，游泳比赛一改上午预赛、晚上决赛的惯例，而是安排在晚上预赛、上午决赛。朱志根认为，中国运动员基本上没有对这一赛制表现出不适，这是因为，中国游泳队很早就开始对运动员进行早上比赛的适应性训练，直到这次奥运会比赛期间，也是在教练的安排下，让运动员早上7点就进入场馆进行训练，帮助运动员更早的把状态激发出来。

另外，去年以来的疫情对各国游泳运动员的奥运备战都产生了不利影响，朱志根认为，中国运动员受到的负面影响相对要小很多。朱志根以汪顺夺得金

牌的男子200米个人混合泳项目为例，他说，最终夺得亚军的英国选手斯科特实际上是该项目夺冠的最大热门人选，但是他并没有展现出最好的状态，而汪顺游出了比个人历史最佳战绩还快了1.1秒的成绩。

在女子200米自由泳接力项目上，4名中国女将也是超水平发挥，展现出无论是能力储备还是临场发挥都无可击的状态。相反，部分对手的奥运准备略显不足。此消彼长，有利于中国选手在本次比赛中取得更优异的成绩。

朱志根表示，疫情对全世界的运动员都有影响，中国运动员受到的负面影响较小，这与国家的保障条件更加完善有关。中国运动员在国家的保障下，疫情期间仍能得到系统训练，保证了运动员竞技状态的保持和提升。

从中国游泳队的教练来说，不断向游泳先进国家学习，也是中国游泳队这次表现较为优异的原因之一。

朱志根还是以汪顺的训练为例，汪顺以前的训练周期是我们一直沿用的大周期训练方法，以3周到4周为一个周期。在备战东京奥运会的训练中，我借鉴国外教练的经验，给汪顺安排了小周期的训练方法，每训练两周休息3天，效果很好。

中国游泳队还对运动员体能的训练更加重视。朱志根介绍，队里安排了专门的体能教练，比如汪顺的爆发力和水下力量就是在跟体能教练的训练中得到了针对性的提高。

中国游泳队此次在东京奥运会的成绩优异，既要总结成功的经验也要看到仍存在的问题。朱志根表示，中国游泳队还必须不断加强训练方法的学习、探讨和改变。从年轻运动员的培养来说，还是要关注运动员的体能，并且要从深层次提高运动员的训练质量，而不只是看到训练的量。本报东京8月1日电



8月1日，中国选手巩立姣夺得东京奥运会女子三米板单人冠军。

视觉中国供图

中青报 中青网特派记者 慈鑫

中国跳水：努力永不停止

军吗？当然不是。施廷懋今天在赛后掩面而泣，她说自己这次夺冠是 十分耕耘一分收获；而屈居亚军的王涵则回忆，从自己进入中国跳水队的那一天起，就在为奥运冠军而努力，这一等就是18年。

施廷懋说，自己在2016年里约奥运会夺冠是一分耕耘一分收获，但这次在东京，收获是一样的，付出的努力却是十分耕耘。

施廷懋在里约夺冠之后陷入了是继续坚持还是激流勇退的矛盾中，一方面是内心对冠军依然渴望。对跳水也有万般不舍，让她不愿意退役；另一方面，伤病缠身、年龄增长导致的训练困难增多，尤其是，每每遇到困难，心中总有一个声音在瓦解意志。你已经是奥运冠军了，这么累、这么苦，放弃吧。施廷懋说，内心这两种意念的角力，在去年一度让她出现了抑郁的症状，竞技状态也直线下滑，她不得不向心理医生求助。

但是旁人的开导和鼓励都是外力，回过头来看最困难的那段时间，施廷懋感叹：只有自己内心的力量才能把一个人带出心理层面的困境。我慢慢想清楚了，首先自己放下跳水，我为跳水付出了太多的感情，我热爱着跳水；其次，身边有那么多人为我付出过心血，我也不想让他们努力白费。无论于己于人，我都不能半途而废。

这是一段找回初心、却并不平静的岁月，在施廷懋看来，这段历程对一个人的煎熬、磨练程度远超循规蹈矩的训练生活，也让她认为自己在东京奥运周期的备战要比里约奥运周期的备战多付出九分耕耘。也因此，当今天她以6套高质量的动作完成全部比赛，稳稳获得女子三米板个人项目金牌之后，她罕见地任凭自己的情感奔涌而出，我平时是一个能很好地压抑自己情感的人，但今天，在那一刻，我只想让情绪释放。队友王涵急忙上前安抚已经泪如雨下的施廷懋，连王涵都差点忍不住自己的眼泪，我也想哭，但又告诉自己，还是算了。

王涵可能比施廷懋有更充足的理由大哭一场，虽然和施廷懋已经在本届奥运会上夺取了女子三米板双人金牌，但今天的单人项目，她输给了搭档。对于一名中国跳水队运动员来说，从来就不可能对银牌满意，无论夺冠的是谁。说到这里30岁的年龄和基本可以确定这是她最后一届奥运会的判断，王涵说出了自己的野心，今天拿到的是银牌，这不还是有一点点遗憾吗？我还想把这个遗憾弥补上。当然，如果自己的实力真的不行了，或者中国跳水新人辈出，我还是会很识趣地让路。

说起来，王涵可比施廷懋的奥运经历坎坷多了。同样是30岁，施廷懋已经是第二次参加奥运会，但此次东京奥运会却

是王涵的奥运初体验。王涵进国家队的其实比施廷懋还早了近10年，我2003年进国家队的时候，郭姐（郭晶晶）还在备战2004年雅典奥运会。

那时，看到郭晶晶这样的国家队主力队员紧张地备战奥运，让当时还属中国跳水苗子的王涵暗暗立下了也要征战奥运、夺取奥运金牌的志向。但能力、机遇、伤病等种种原因，让王涵在中国跳水队以看客的身份见证了四届奥运会之后，才终于等到了向奥运进发的机会，这一等就是18年。

王涵说，回忆这18年，任何一次到极点的困难都可以让人放弃，但她一直记得自己当年与师姐郭晶晶曾有过的一次对话。那是2003年的冬训，她看到晚上7点之后，郭晶晶仍在跳水馆练专项技术，那时郭姐已经在准备第二次参加奥运会了，她作为中国跳水队的主力队员，我以为绝不可能再为练专项技术练到这么晚了。所以，王涵很好奇地问了郭晶晶原因，郭晶晶的回答让王涵非常震撼，她说，因为我跳得不好。郭姐这样已经备战奥运的队员还有跳得不好动作吗？王涵暗自生疑。但那段对话却像一道光一样从此照亮了王涵的跳水之路，她越来越能理解跳的不好这句话背后的含义，那就是：努力永不停止。

本报东京8月1日电