



苏炳添正式宣布退役，9秒83铸就亚洲传奇 赛场已经到终点 人生开启新起点

记者 尹成君 报道

不知练啥的田径天才

12月9日，苏炳添在自己的社交媒体上发表了一篇告别长文，正式宣布退役。之所以要选择在这个日子，而不是第15届全运会4×100米接力决赛结束的那天退役，有他自己的深意。

“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，那时候我并不知道跑道将是我一生的羁绊。”苏炳添在告别长文中这样写道。

12月9日，对他而言有着特别的记忆，21年前的这一天，他正式开始了在百米短跑上的跋涉之旅。

一名普通的运动员，可以通过勤奋与刻苦获得属于自己的荣誉，但是一名站在全世界顶尖行列的运动员，天赋与勤奋缺一不可。苏炳添从小就是一名天赋异禀的运动天才。

2004年苏炳添读初三，他的家乡广东省中山市要举行第一届中小学运动会，各个学校都在选拔可以参赛的田径队队员。“我记得教练画了一条线，好像是立定跳远。我一跳就跳过去了，教练说不错，让我入选了田径队。但是当时老师不知道我练什么，他就觉得我有运动天分。我跟他练的时候，大概练了一个星期的长跑，没跑下来。后来想一想，他说100米没人练，你去跑一个100米。”苏炳添回忆道。

就这样，不知道练啥的苏炳添被教练选中，从长跑改为短跑，开始了改变一生的旅程。第一次进行百米测试，他就跑出了11秒7，教练以为他错了，让他重跑

12月9日，中国“百米飞人”苏炳添正式宣布退役。这一消息并不令人意外，上个月的全运会赛场上，他已经高举着自己的跑鞋，向热爱他的观众们挥手告别，21年的短跑生涯，至此告一段落。

苏炳添的最好成绩，停留在2021年东京奥运会半决赛上，9秒83，是他在整个职业生涯的巅峰。雄关漫道真如铁，而今迈步从头越，巅峰过后，9秒83会是中国短跑一个新的起点吗？

了几次，成绩都差不离，教练这才意识到找到“宝”了。

2004年12月9日，这个日子苏炳添永远不会忘记，他背上背包走进了中山市体校，“这个年龄是最叛逆、心理最动荡的时候，可是苏炳添在这个年龄把握得很好，他很自律。”在体校担任苏炳添启蒙教练的宁德宝这样回忆道。

很快，苏炳添就开始出成绩。2006年，苏炳添以广东省100米决赛第二名的成绩进入省队，在那里，他看到了一名年近五旬的中年人正在打扫场地，这名教练，就是曾经的全国百米纪录保持者袁国强，曾被誉为“东方跑得最快的人”，从此他俩一起携手，让中国短跑不断刷新纪录。

9秒83是团队勋章

“二十一年仿佛只是从起跑到终点，回看这条百米跑道，每一个脚印都有汗水、泪水，遗憾与荣耀，心中百感交集，但更多的是感恩。”在退役长文中，苏炳添这样写道。

任何体育运动要想取得成就，都得付出常人难以想象的努力，在这21年里，苏炳添经历了辉煌，也承受着落寞，享受过胜利的快乐，也独自承受着几乎提前退役的痛苦。

2010年亚运会，苏炳添与陆斌、梁嘉鸿、劳义组队以38秒78夺金，中国接力时隔20年再次登顶亚运之巅。不过，那时的苏炳添还是小弟弟，谁也没有想到，他会成

为不断改写中国短跑纪录的男主角。

两年后的伦敦奥运会，苏炳添在世界短跑界占据了属于自己的位置，他以10秒19跻身半决赛，成为中国首位跑进奥运百米半决赛的选手。

崭露头角固然欣喜，风雨也相伴而至。2013年莫斯科世锦赛，他因抢跑被罚下，这次失误成为他职业生涯的重要一课，“只有记住发生的错误，才会让你在未来有更加高光的时刻。”他说。

那时的他已经24岁，似乎已经过了短跑选手的黄金年龄，但是他连一次“破十”的成绩都未曾获得，日子就这样在平淡中过去吗？苏炳添重新审视了自己的技术特点，做出了更换起跑脚的重大改变。

这样的变化是痛苦的，他的成绩一度滑落到10秒80左右，与自己的预想相去甚远。

不过，努力终有回报，在对新技术要领娴熟掌握之后，他的成绩终于迎来大爆发。

2015年5月31日，钻石联赛尤金站，苏炳添以9秒99成为首位突破10秒大关的亚洲选手。赛后刘翔专门祝贺，这一幕成为中国体育的经典画面。

窗户纸终于被撕开，苏炳添破茧成蝶。2015年世界田径锦标赛在北京“鸟巢”体育场举行，在数万名中国观众的助威声中，他在百米半决赛以9秒987晋级决赛，成为杀进世锦赛百米决赛的亚洲第一人，在男子接力决赛中，

苏炳添与队友以38秒01收获一枚银牌。

2017年，第三次参加全运会的苏炳添再次获得亚军，他开始萌生退意。他觉得在两年前的北京“鸟巢”已经高光过，那是几乎所有亚洲选手都无法企及的高度。

2018年，苏炳添再次迎来突破，一周内在马德里和巴黎两次跑出9秒91，追平亚洲纪录，同年雅加达亚运会，他以9秒92夺冠，此时他已经29岁，在自己的赛道两旁，和他同龄甚至更大的选手已几乎找不到了。

作为一名老将，自律是继续走向巅峰的最重要一环，而据他的队友张培萌回忆，苏炳添是他见过最自律的人。这份难能可贵的精神，帮助苏炳添独自走过了最难熬的一段时光。

从2019年到2021年，他在低谷中徘徊，冲向高峰的时刻也在酝酿。

东京奥运会上，苏炳添在男子100米半决赛中跑出9秒83，最终在决赛中获得第六名，创造了中国人在奥运百米项目的历史。

9秒83到底有多强？这个成绩在2004年雅典奥运会及之前历届均可夺冠，在2008年、2016年可摘银，而那两届冠军是博尔特。更令人惊叹的是，苏炳添创造这一成绩时已快32岁，博尔特在同龄时已经退役。苏炳添是人类历史上第12位跑进9秒83的选手，也是唯一的亚洲人。

9秒83是证明“一切皆有可

能”的光，照亮更多中国短跑少年前行。

一直都在跑道上

2025年11月20日，在第15届全运会田径赛场，苏炳添迎来了告别的一刻。他举起了自己的钉鞋挥手致意，象征着“挂靴”，此时的他，已经36岁。

当晚，国际奥委会致敬苏炳添：“没有人能跑赢时光，但曾有人创造过历史，他跑过的不只9秒83，还有所有‘不可能’。”

“如今，我的身体已经告诉我，是时候将接力棒传递给下一代更年轻、更优秀的运动员。看着他们在中国短跑的路上继续飞奔，我无比欣慰与自豪。”苏炳添用文字将自己依依不舍的深情融入与短跑告别的思绪中，但他不会就此放弃自己所热爱的事业，反而会以更大的热情投入新的工作中。

从赛场到校园，苏炳添已开始新旅程。

2025年4月，他正式出任暨南大学体育学院院长，希望把个人奋斗延续为团队探索，助力中国短跑人才选拔和培养。“我觉得我在中国应该不是最好的，我相信肯定会有更好的。以后这帮孩子，他们跑个10秒左右，我觉得我们还是能做到。”

一个人不可能做一辈子运动员，但可以在其他工作中继续为这项运动努力。9秒83是苏炳添的“天花板”，但不是中国田径的终点。《讲不出再见》，是全运会上苏炳添与观众告别时全场五万人一起唱响的歌曲，对于田径，对于百米，他同样“讲不出再见”，他要用自己创造的成绩与辉煌，在崭新的赛道，照亮更多的人。