



谢幕

苏炳添在第十五届全运会比赛后向观众致意。新华社发

苏炳添正式宣布退役

据新华社广州12月9日电(记者王浩明、王沁鸥)男子100米亚洲纪录保持者、中国短跑名将苏炳添9日通过个人微博正式宣布退役。

苏炳添在个人微博上发表了一篇题为《我的二十一载跑道时光》的文章。文章写道：“当我把钉鞋举起来的那一刻，我知道，是时候为这段漫长的奔跑岁月画上句号。二十一年仿佛只是从起跑点到终点，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。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。”

赛场之外，近年来，苏炳添聚焦短跑的学术研究和教学工作。2018年，他开始担任暨南大学体育学院副教授，后受聘为教授，今年4月被任命为暨南大学体育学院院长。10月，苏炳添速度研究与训练中心启用，他希望把个人奋斗延续为团队探索，助力中国短跑的人才选拔和培养。

- 1989年出生于广东中山
- 2004年开启短跑运动员生涯
- 2007年进入广东省队
- 2009年进入国家队，他的整个运动员生涯不断突破，成为中国短跑历史的划时代人物
- 2015年，苏炳添在钻石联赛美国尤金站中跑出**9秒99**，成为首位突破10秒大关的中国人
- 2018年，苏炳添在世界挑战赛马德里站百米决赛中跑出**9秒91**，追平亚洲纪录
- 2021年举行的东京奥运会上，苏炳添在半决赛上跑出**9秒83**，打破亚洲纪录
- 2025年11月20日，苏炳添在十五运会的男子4X100米接力决赛中，跑完了自己运动员生涯的最后**100米**，他和广东队的队友获得第四名



平叔体谈

“老兵”不死

■陈大平

当苏炳添郑重宣布退役的那一刻，于我而言，映入眼帘的并非一位跑者在终点线前的短暂停驻，而是一位无畏老兵在精神战场上的永恒傲立。36岁的他，在短跑领域堪称“老兵”，他取得的成就，如同一束光，指引人们不断挑战极限、超越自我。

苏炳添震撼世界的巅峰时刻，无疑是东京奥运会100米半决赛那石破天惊的9秒83。这绝非一个简单的数字，它是一座熠熠生辉的里程碑，在科学的精心雕琢与意志的顽强锻造下，爆发出令世界为之惊叹的惊人速度。

苏炳添每一步的坚实迈进，都在不断拓展着中国短跑乃至亚洲短跑的边界。他让后来者坚信，那条曾经看似遥不可及的起跑线，只要足够努力，就能真实地踩在脚下。

如今，苏炳添告别运动员身份，我们更应珍视他留下的精神地标。真正的“不死”，并非肉体的永不停歇奔跑，而是精神的持续炽热燃烧。苏炳添用整个职业生涯有力证明：极限并非不可触碰，而是可以挑战突破。

他的退役，不过是转换了与跑道对话的方式——从身体的直接冲锋陷阵，转变为经验的倾囊相授、精神的无声滋养。在训练场上挥汗如雨的年轻身影中，定将有苏炳添步伐的延续与传承。

跑道终有尽头，但精神传递永无止境。苏炳添虽已退役，但他用傲人成就，树立起中国体育永恒的路标；他作为“老兵”所展现的坚韧、智慧与突破精神，将在无数年轻人的起跑、奔腾中得以重生，激励着后来者为梦想奋勇前行。

苏炳添的二十一载跑道时光

在日前结束的第十五届全运会男子4×100米接力决赛中，苏炳添代表广东队出战，完成了他职业生涯的“谢幕之战”。赛后，央视就其21年的职业生涯，对他和他的教练进行了专访。

苏炳添的“起跑点”是广东中山一所中学的操场。一场立定跳远的测试将他引向了百米跑道。

2004年，苏炳添读初三，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。

苏炳添说：“我记得他画了一条线，就像立定跳远那样。我一跳就跳过去了，教练说不错，让我入选了田径队。”

中山市古镇中学体育老师杨永强说：“第一次测试，他跑了11秒7，我以为是自己按错了计时器，就叫他回去再跑一次，他再跑一次也达到11秒6、11秒7。刚上初三就能跑进11秒多，在我们学校长期以来是比较少的。”

11秒7，让苏炳添在镇、市运动会上所向披靡。随后，苏炳添很快被中山市体育运动学校的教练相中。

中山市体育运动学校时任苏炳添教练宁德宝说：“我是2004年11月在中山市田径锦标赛发现苏炳添，并招他进体校的。”

“我一眼就看见苏炳添跑得很有特点，他的眼神很好，很霸气，比赛能力很

强。”宁德宝说，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。

2006年，苏炳添以广东省100米决赛第二名的成绩进入省队，当时广东省田径队教练是全国百米纪录保持者袁国强，他曾被誉为“东方跑得最快的人”。

在袁国强眼中，苏炳添动作协调，是个可塑之才。之后几年，他不断革新训练理念，助苏炳添持续突破。

袁国强说：“一个好的运动员，不是说有天分，他就能跳得远、跑得快，还需要好人品和执着精神。苏炳添在这方面做得非常好。”

不过，苏炳添在成长路上，也遇到了瓶颈。他说：“我觉得我练得再好，我的状态再好，好像很难再去突破，我就想着要改变。”

2014年，苏炳添决定把起跑脚由右脚换成左脚，这意味着他要改变十多年的肌肉记忆，无疑是一场非常大的冒险。

时任中国田径队外籍教练兰迪·亨廷顿说：“他能在这么年轻做出改变实属不易。说实话，他能够做到大多数运动员根本做不到的事情。”

当时教练说，掌握得熟练的话需要一年到两年，但苏炳添最后只用了半年时间。苏炳添说：“你问我训练辛苦

吗？我觉得不辛苦。我觉得很多时候反而是一种乐趣，是我在追求自己的事业，是在我梦想的道路，我应该要去做，反而不觉得苦。”

东京奥运会上，苏炳添在100米半决赛中跑出9秒83，创造了中国人在奥运百米项目中的历史。

苏炳添的9秒83，究竟有多强？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，博尔特在这个年龄时已退役。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。

赛道有终点，而热爱无止境。当外界的欢呼归于平静，苏炳添回望来时路，他决定全力投身于新一代田径人才培养当中，培养下一个冠军。

在第十五届全运会落幕后，国际奥委会官博这样致敬苏炳添：“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’。”

从2006年在香港对抗赛崭露头角，到2025年第十五届全运会后精彩谢幕，赛道有终点，热爱不退场，谢谢苏炳添带来的热血记忆。致敬热爱！

(据央视新闻)