

江泽丰 编著

黄种人跑人

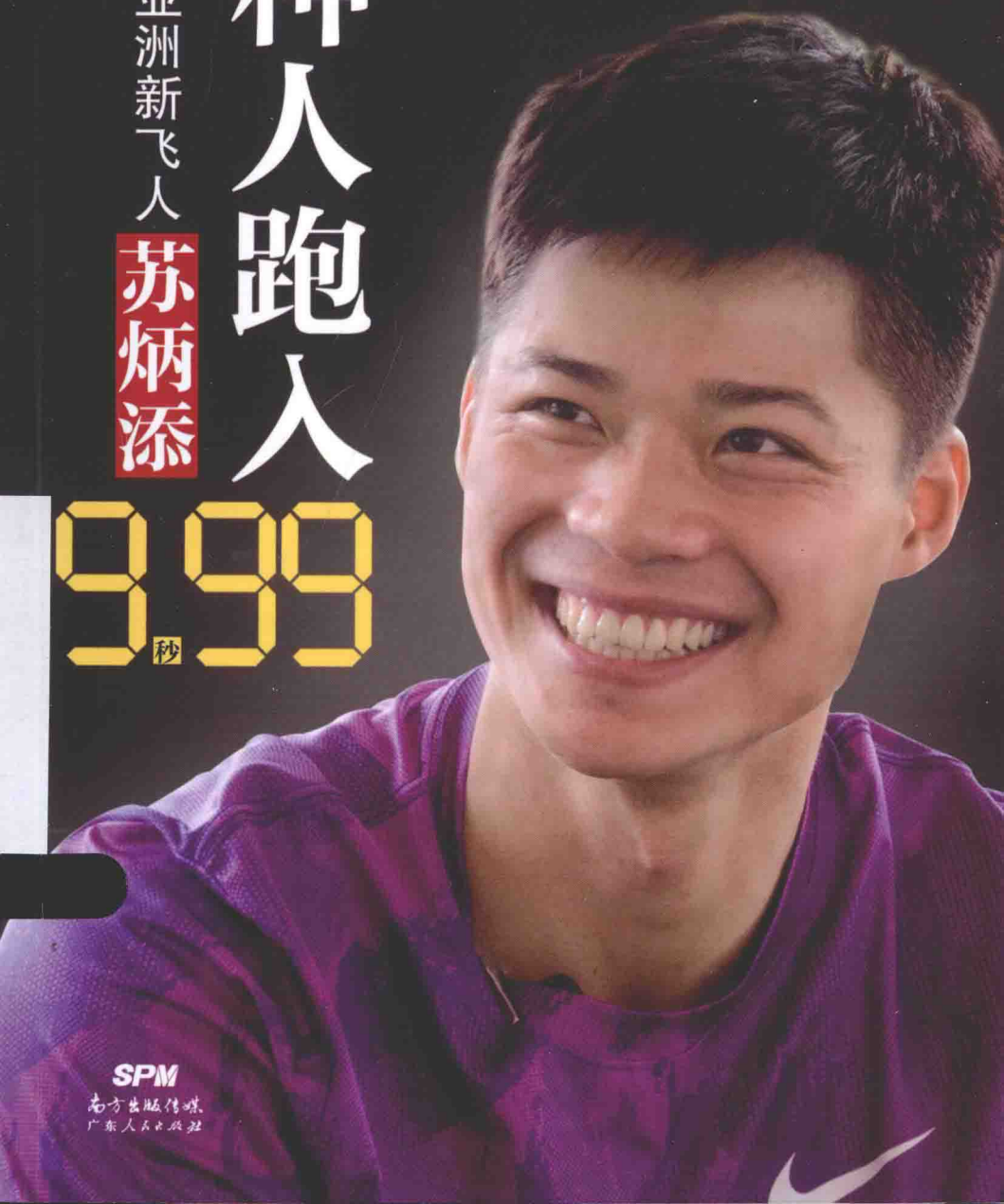
——解码亚洲新飞人

苏炳添

9.99
秒

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社



黄种人跑入

——解码亚洲新飞人

苏炳添

999

江泽丰◎编著

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社
·广州·

图书在版编目(CIP)数据

黄种人跑入9秒99:解码亚洲新飞人苏炳添/江泽丰编著. —广州:广东人民出版社, 2015.8

ISBN 978-7-218-10263-4

I. ①黄… II. ①江… III. ①苏炳添—生平事迹 IV. ①K825.47

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第169281号

HUANGZHONGREN PAORU JIU MIAO JIU JIU: JIEMA YAZHOU XIN FEIREN SUBINGTIAN

黄种人跑入9秒99:解码亚洲新飞人苏炳添

江泽丰 编著

 版权所有 翻印必究

出 版 人: 曾 莹

责任编辑: 李锐锋 陈 雯

责任技编: 周 杰 黎碧霞

装帧设计: 友间文化

封面设计: 彭晓光

封面摄影: 刘嘉濠

选题策划: 广东人民出版社中山出版有限公司

策 划: 何腾江 吕斯敏

电 话: (0760) 89882926 (0760) 89882925

地 址: 中山市中山五路1号中山日报社7楼(邮编: 528403)

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮编: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 佛山市高明领航彩色印刷有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-10263-4

开 本: 787mm×1092mm 1/32

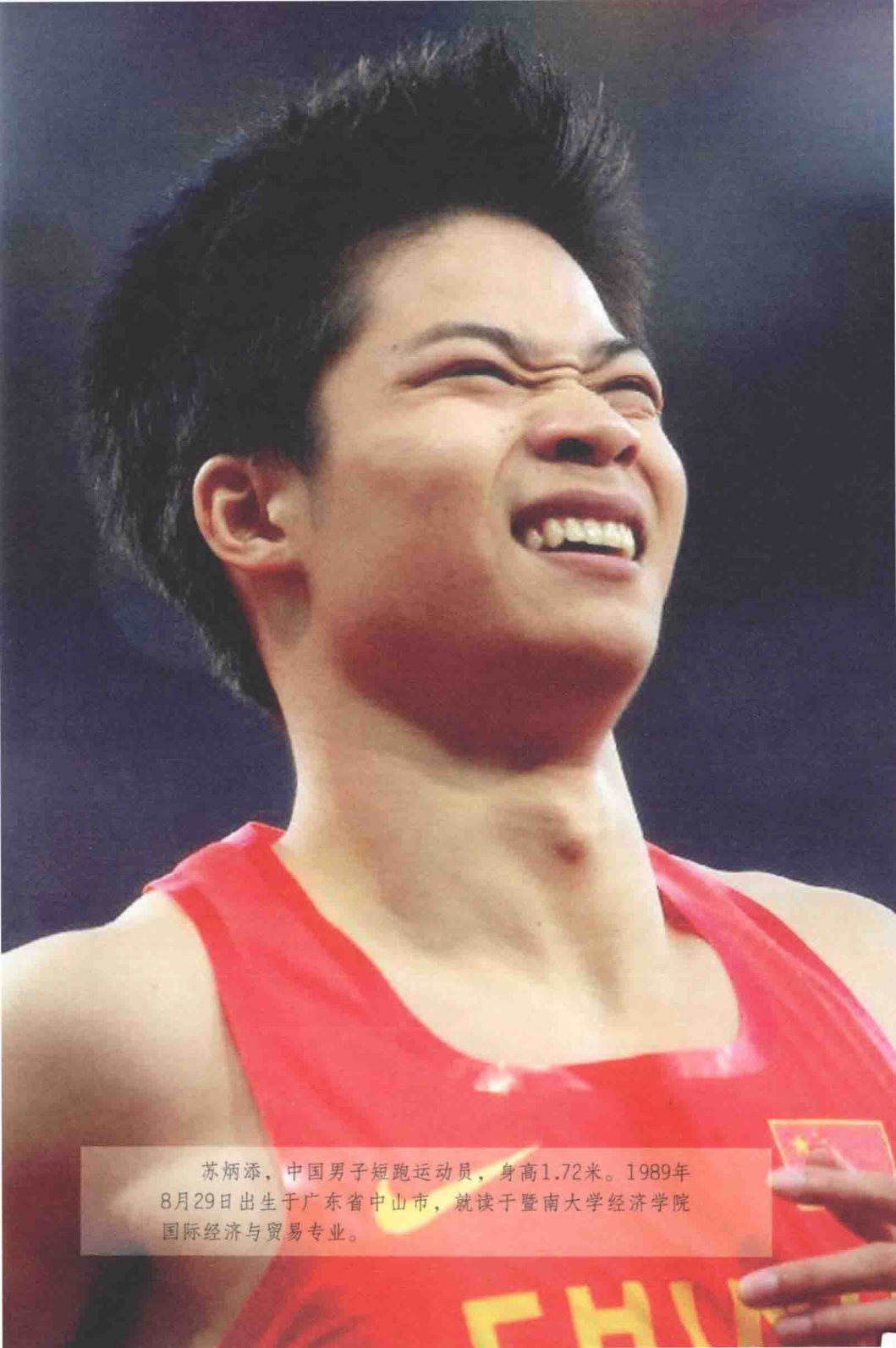
印 张: 4.75 字 数: 94千字

版 次: 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

定 价: 25.00元

如发现印装质量问题影响阅读, 请与出版社(0760-89882925)联系调换。

售书热线: (0760) 89882925 邮购: (0760) 89882925



苏炳添，中国男子短跑运动员，身高1.72米。1989年8月29日出生于广东省中山市，就读于暨南大学经济学院国际经济与贸易专业。

《黄种人跑入9秒99——解码亚洲飞人苏炳添》

众筹出版支持者名单

9.99元

丘树宏
陈锦霞
黄仲斌
江泽婷
窦琦柳
岑广芬
饶颖
王一博
郑杨昊
黄庆兴
徐金烙
梁忠杰
余彬灵
黄泳芳
杨耀强
吴东森
胡博
罗保民
钟凯军
谭嘉茹
郑华昌
张建华
李更健
徐钧钻
江正瑜
萧璐璐
刘柯源
李超云
曹泽军
刘英俊

郑永佳
靳瑞昆
黎阳
严志涛
牛凯
詹海珊
李大刀
段傲非
廖倩仪
翁煜申
黄志锋
高羚杳
高伟博
梁永恩
邓飞立
谢佳敏
李碧莹
黄浣媚
麦昊天
高文娟
朱江奇
张思蔚
朱国清
黎敏静
罗婉莹
秋哥
吴洁芳
杨家亮
周健欣
梁志颖
陈佳贤
陈盘树

阮焯城
欧阳锦英
邓梓豪
谭铭豪
吴伊创
陈海凤
何丹葵
何腾飞
陈妙冰
江泽敏
辛琳
彭晓光
潘双桂
林伟华
李朋
胡冠卿
曾海萍
刘友君
余俊
黄有祥
赖传洪
吴炜祥
张房耿
杜枢铭
梁春燕
周杏华
黄志波
李嘉文
梁肥安
黄会英
王子凡
赵柏林

《苦种人跑入9秒99——解码亚洲飞人苏炳添》

众筹出版支持者名单

刘嘉濠
杨泳茵
陈佳玲
吴卫琼
吴娇兰
曾华辰
吴玲转
陈钊辉
李海琼
徐静雅
陈学超
周大湘
欧景尧
周閃雨
陈凯沛
雷岳秋
周颖桃
何泓禧
蔡子灏
谢荣成
颜丽婷
欧燕欣
侯智儒
陈嘉仪
高扬志
丘佩翎
李志权
彭晓剑
王忠
谢子亮
李若清

叶梓恩
袁旺
何嘉昊
蔡明希
车扬
赖俊棋
何騰霧
曾海萍
黄锐钊
马小姐

夏升权
江高玲
梁后彬
周汇成
邓集能
王华丽
党保峰
吴国樑
黄泳津

99.9元

曾莹
方炳焯
胡敏立
林瑞邦
颜敏斯
郑达
梁圣辉

江正瑜
何騰江
迈迪斯
吕斯敏
黄海燕
黄栩龙

9999.99元

中山市粤山泉矿泉水有限公司
中山市古镇镇古一社区
中山市古镇威牌路灯厂
星光联盟灯饰·LED照明博览中心

目 录



赛场“一飞冲天” / 1



解码田径百米短跑：黄种人“破10”有多难？ / 7

1. 田径100米短跑——挑战人类速度极限 / 8
2. 人类挑战“10秒大关” / 9
3. “百米飞人”的人种构成 / 10
4. 黄种人跑入10秒有多难？ / 12
5. 中国人百米“破10”历经数代 / 14



解码苏炳添：起跑篇 / 17

1. 出生在贫苦农民家庭的孩子 / 18
2. 没人觉得他跑得快很重要 / 22

3. 跑得快原来也是特点 / 26
4. 泥土地里跑出来的全市冠军 / 30
5. 被体校教练选中的“骏马” / 33
6. 曾想逃回家的运动员 / 35
7. 运气差时努力撑过去 / 38
8. 中山藏不住的“千里马” / 40
9. 关于苏炳添个子高矮的争论 / 42
10. 在省队里与困难搏斗的艰苦岁月 / 44



解码苏炳添：加速篇 / 49

1. 全国比赛拿了冠军却没多少人认识 / 50
2. 中国田径“抗日英雄”一战成名 / 52
3. 打破沉睡13年的全国纪录 / 55
4. 世界大赛战胜前世界冠军 / 61
5. 伦敦奥运会进半决赛创造历史 / 63
6. 要么磨刀霍霍要么更换新刀 / 69



解码苏炳添：低潮篇 / 71

1. 百米全国纪录被队友“秒杀” / 72
2. 人生中最灰暗的一天 / 75
3. 全运会再战亦以失败告终 / 76
4. 状态反弹，凭千分之一秒优势成功“抗日” / 78
5. 从低潮中醒来，每次进步多一点 / 80
6. 状态恢复，再为中国短跑“添彩” / 81
7. 仁川亚运会跑得最快的亚洲本土选手 / 83



解码苏炳添：冲刺篇 / 89

1. 美国冬训为“腾飞”插上翅膀 / 90
2. 带着放松的心态去参赛 / 95
3. 美国尤金百米“破10” “一飞冲天” / 97

七

解码苏炳添：未来篇 / 105

1. “破10”后教练打来电话谈不足 / 106
2. 希望能做一个伟大的运动员 / 108
3. 要做“硕士苏炳添” / 111

八

解码苏炳添：人们眼里的“亚洲飞人” / 113

1. 老师、同学眼中的苏炳添：一枚“暖男” / 114
2. 亲友眼中的苏炳添：低调自律 / 115
3. 教练、队友眼中的苏炳添：勤奋拼搏 / 116
4. 记者眼中的苏炳添：朴实礼貌，不摆架子 / 117
5. 苏炳添眼中的自己：爱吃甜食，有明确目标 / 119

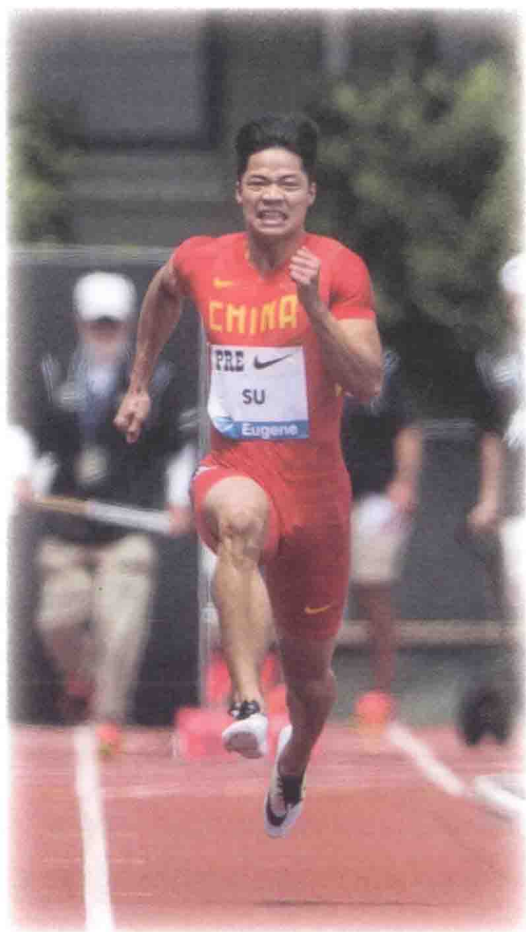
九

对话苏炳添 / 121

1. 对话苏炳添：跑得再快再远，心从没离开过中山 / 122
2. 专访袁国强：“好成绩是练出来的” / 130

附录：苏炳添运动生涯大事记 / 133

赛场“一飞冲天”



北京时间2015年5月31日。

就像一道黄色的闪电划破天空，在美国著名的俄勒冈大学海沃德体育场里，在2015年国际田联钻石联赛尤金站的男子“百米飞人”大战上，一个黑头发黄皮肤的中国人，穿着一身夺目的中国红吸引了不少人的目光。他身旁是一众肤色黑亮的欧美选手。

他，是来自中国广东省中山市的小伙子，名叫苏炳添。

在这一天的比赛之前，苏炳添已在田径场上奋斗了11年。他1989年出生，15岁那一年（2004年）正式开始田径短跑的生涯。在田径场上，他曾经创下过辉煌纪录，也曾经经历低潮。但是，他从来没有认输，一直坚持着自己的目标与梦想。

坐在前往体育场的大巴上，苏炳添像以往一样，掏出手机玩起了游戏，试图让自己放松下来。这场比赛，他打算带着放松的心态来参加。尽管如此，他却有预感：自己也许能在这片体育场上，跑出前所未有的好成绩。

对于中国田径运动员来说，海沃德体育场可谓一块福地。北京时间2012年6月3日凌晨，同样是国际田联钻石联赛美国尤金站的比赛上，“中国飞人”刘翔以12秒87的成绩在这里第四次夺冠，笑傲全场。

3年后，刘翔再次来到海沃德体育场。不过，此时他已经退役，而他此行的目的，是要为中国田径的新希望——苏炳添，加油打气。

在赛前的准备活动中，苏炳添感觉到自己的髋关节特别灵活。经过两组加速试跑，他觉得整个人都特别轻快，连心都飞扬起来。



在2015年国际田联钻石联赛美国尤金站上的苏炳添。（新华社 杨磊 摄）

——今天会有重要的事情要发生，我一定要好好把握住机会。

苏炳添心里默念着。不过马上就要进场了，他不能再想下去。要专心比赛，必须沉下心来去想比赛的内容。

正准备进场，刘翔走了过来。“如果你这方面做得更好一些，可能就会创造一个很不错的成绩，”刘翔对苏炳添说。刘翔是苏炳添的偶像。看到偶像来为自己打气，苏炳添十分激动。他认真听刘翔为自己分析要点，一边听一边点头。

两人竖起大拇指以示加油。往前走准备入场，苏炳添又回过头，对刘翔说：“翔哥，你能不能祝我好运？”刘翔笑说，可以。两人击掌，苏炳添便大步迈进了赛场。

苏炳添站在第1跑道。他的身旁，有美国的短跑名将盖伊和罗杰斯，牙买加的内斯塔·卡特尔，还有前世锦赛冠军、圣基茨和尼维斯的39岁老将金·科林斯。他们是清一色的黑人，百米全部跑进过10秒内。

现场介绍运动员时，看上去信心满满的苏炳添，指了指战袍上的“CHINA”字样，引起观众席上国人的热烈鼓掌，其他国家的观众也为之注目。比赛准备开始了，苏炳添收敛眼神，将精力全部贯注到比赛上来。

望向跑道前方，做好准备姿势。

“呼！——”

比赛枪响了。苏炳添起跑正常，但没有出现以往的起跑明显领先的局面。在进入30米加速阶段前，苏炳添并没有展现突出的优势，只是排在第四、第五的位置。

30米过后，苏炳添开始发力，一度和美国名将罗杰斯并排跑在第一位的位置，即使稍有落后，也与他保持着不大的距离。在进入70米加速阶段前后，盖伊从第5跑道冲了上来，与罗杰斯形成了相互竞争的最强态势。苏炳添稍显落后，但并没有被甩开，他和内斯塔·卡特尔、金·科林斯的竞争进入白热化阶段。最后冲刺时，苏炳添仍然保持住了优势，与科林斯几乎同时撞线，他们的成绩都是9秒99。通过高速摄像机对画面的捕捉证实，苏炳添率先冲线，获得第三，科林斯获得第四。盖伊以9秒88获得冠军，罗杰斯以9秒90获得亚军。

跑程为200米及以下的田径比赛，凡顺风时平均风速超过2米/秒，则所创造的纪录不予承认。这次风速为顺风1.5米/秒，也就是说苏炳添

的成绩有效。在正常风速下，苏炳添成为真正意义上的第一位百米跑进10秒内的亚洲本土选手！

之所以要强调“亚洲本土”，是因为此前代表卡塔尔出赛的费米·奥古诺德曾跑出9秒93的成绩，而萨姆埃尔·弗朗西斯也曾跑出9秒99。但他们都是来自尼日利亚的“非洲雇佣军”，严格意义上并不真正“属于”亚洲。苏炳添跑出9秒99，成为首个跑进10秒大关的黄种人，创造了历史。

“中国人也能破10秒！我做到了，为中国人争气了！”苏炳添喊道。“赛前有些预感，自己会跑得比较好，可是没想到这么好。我冲过终点后看计时牌——9秒99！确实挺吃惊的。”

刘翔也第一时间跑来祝贺苏炳添：“太牛了，太牛了！”刘翔难掩激动之情，不住地大喊。两人随后紧紧相拥。



2015年5月31日，苏炳添（右）在比赛后接受刘翔祝贺。
（新华社 李博闻 摄）

1968年，人类首次在百米跑道冲进10秒大关。迄今为止，男子百米世界纪录已缩短到9秒58，0.4秒的时间稍纵即逝，但能获得这一成就在百米赛场上殊为不易。这期间，来自各国家和地区的“飞人”争奇斗艳，争分夺秒，共同描绘出世界田径赛场上最靓丽的色彩。

苏炳添成为世界田坛男子100米“9秒俱乐部”的第100名成员。9秒99，这个成绩拿不了冠军，也破不了世界纪录，但它足以值得我们所有黄种人引为自豪。它同当年刘翔留下的110米跨栏12秒87的成绩一样，足以载入史册，让人铭记。

我们要告诉全世界，田径短跑跑道不仅仅是黑种人的天下，还有我们——中国人。

解码田径百米短跑： 黄种人“破10”有多难？

