

苏炳添正式宣布退役 跋涉归来 再次起跑

9日，苏炳添通过社交媒体正式宣布退役。

“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至终点，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。”他在微博上的告别满怀深情。

11月20日晚的广东奥体中心体育场，当苏炳添在全运会赛场上完成职业生涯最后一个100米，一个时代在他身后呼啸而过。退役之战后，苏炳添接受新华社记者专访。他像一个刚刚长途跋涉归来的人，把一路上的故事讲给大家听。而回到大学校园，他站上了新的起跑线，期待在一条全新的跑道上，继续为中国短跑“加速”。



11月20日，苏炳添在全运会男子4×100米接力决赛后向观众致意。

本版均为新华社图

告别

“我最不忍看你，背向我转面，要走一刻请不必诸多眷恋。”

11月20日晚的全运会男子4×100米接力决赛后，当粤语歌《讲不出再见》响起，苏炳添脱下钉鞋，向观众挥手告别。

“都是回忆。”

当记者将这晚的照片递给苏炳添时，他淡淡地说。

此去仅数日，却仿若经年。

“想争取跑一个好一点的成绩，因为其实我们上一次跑38秒6的时候，我们还没上主力，这次上了主力反而没有上次跑得好，在处理交接棒的过程中没有处理好。”广东队最终位列第四，无缘领奖台，对于跑完自己运动员职业生涯最后100米的苏炳添来说，这并非完美的“最后一舞”，但他说这已足够。

当天上午的预赛，苏炳添没有登场。人们不知道的是，当时他的准备活动已经做完，却发现了问题。

“突然间觉得腿上面有一点点反应，我就怕晚上见不到大家。我感觉我跑一枪是没有问题的，但是我害怕跑完预赛，我晚上跟大家见不到面。最重要的一点是能够在家门口完全健康地跑下来，我觉得就足够了。”

固执

2022年年底以来，苏炳添的身体开始出现新的问题，但当时连他自己也没有意识到严重性。

“身体上已经出现一些反应了，因为运动员对自己的训练数据是很敏感的。当时确实没把这个问题看得太重，可能那时候开始暂停所有的训练、休息一段时间

或者再去做更详细的检查，可能会改变今天的格局，但是当时我没有停下来，我们团队也没把当时出现的问题看得太在意，还是一直在特别高强度地去训练。”

熟悉苏炳添的人不难发现，从2023年1月底欧洲比赛回来后，他开始满脸长痘。

“当时我满脸都长了痘痘，我之前发育的时候都没有长过痘痘，长痘痘之后就出现一系列很奇怪的现象，就是中医上面的‘虚’，我坐在这里就会一直冒虚汗。睡觉也一直会冒汗，被子都湿了，然后开始头晕、乏力，没有力量。”

2023年到2024年的两年时间，苏炳添就在这种状态中煎熬，直到2025年4月才算开始好转，他百米成绩也开始进入10秒3到10秒4区间。

“我觉得十秒四几到十秒三几的这些成绩都是我以前的基础，并不是通过现在训练练出来的，我已经没有这种能力了。现在我训练完之后，感觉已经刺激不到我了。其实这一两年我也习惯了，但就是有一口气一直吊着我，我一定要坚持到全运会。当中我想过很多次放弃，真不想练了，但这个使命一直驱逐着我，最后的时光再怎么艰苦我都坚持下去。”

2024年年底，苏炳添就宣布自己将在十五运会后退役。2025年4月，他说自己真的跑不动了。但咬咬牙，他还是坚持了下来。

之所以能坚持这么久，他说就是两个字——“固执”。

“你一直固执地坚持做一件事情的话，就会成功。”

交棒

“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。”苏炳添在微博中写道。

这一天，苏炳添离家前往中山体校，正式开启了短跑运动员的生涯。他接过前辈们的接力棒，在“固执”的坚持下，将一次次短跑冲刺变成了一场长达21年的“长跑”。

“我是2009年就进入了国家队，其实当时中国的田径水平都很低，刘翔一个人能够把整个跨栏引领出来，他告诉我们，中国人也可以在直道项目中出现自己的身影。”

十五运会告别战对苏炳添个人来说并不完美，但他却可以笑着跟大家说再见，因为他已经可以满怀希望地将接力棒交给下一代人。

“这次全运会的百米决赛舞台，有好几个运动员跑到了十秒一几，我觉得现在是最好的时代，同时拥有四五个跑到十秒一几的运动员，也不缺乏曾经跑过十秒零几的运动员，我觉得未来三到五年，中国短跑会再次提速到另外一个境界。”苏炳添希望，未来的中国短跑能冲得更高、厚度更厚，甚至冲击最高领奖台。

起跑

从苏炳添跑出最后一个100米的体育场，到他任教的暨南大学，不过10公里的车程。这段路，苏炳添走得充满希望。“接下来我们可能有更重要的

事情，我们可以去帮助更多田径爱好者和青少年去完成他们的梦想。暨南大学给了我很大支持。我希望通过自己的努力，在暨南大学的支持下把中国短跑青少年的梯队建设做起来。”

“去找到一些苗子，帮助他们到达自己喜欢的舞台、完成梦想，也为中国短跑贡献人才。其实田径人口的基数很大，但是很多人上不到这个舞台，都在底层，我想帮助青少年运动员能够有更专业、更系统、更科学的训练方法，让他们也到这个舞台看一看。”

从农村走出的苏炳添，想帮助更多农村孩子，站上舞台、实现梦想。

“我没有说自己要做得多伟大，因为我也从农村出来的，这几年也陆续看到了很多山区的孩子，他们更愿意吃苦，我想把圆梦的机会给到这些孩子。”

21年的短跑生涯，他曾经跑得很快。现在站上新的起跑线，他愿意帮助更多人跑得更快。

据新华社电

- ▶ 2006年 入选广东省田径队
- ▶ 2009年 入选国家队
- ▶ 2012年 晋级奥运会男子百米半决赛
- ▶ 2015年 国际田联钻石联赛尤金站 9秒99突破10秒大关
- ▶ 2018年 三度刷新男子60米亚洲纪录 世界室内田径锦标赛摘银
- ▶ 2021年 东京奥运会 9秒83刷新亚洲纪录
- ▶ 2025年 全运会后退役



结束职业生涯最后一场比赛，苏炳添脱下了自己的跑鞋就此“挂靴”。