

最新苏炳添官宣 苏炳添秒心得体会(大全10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

苏炳添官宣篇一

近日，中国短跑运动员苏炳添在苏黎世钻石联赛上以9秒98的成绩获得男子百米比赛冠军，创造了中国男子短跑历史最好成绩，引起了广泛关注。苏炳添对自己的成绩和表现，有着哪些心得和体会？这是本文要探讨的话题。

第二段：努力与坚持

苏炳添在赛前接受采访时表示，他非常珍惜能够参加国际高水平比赛的机会，并且努力训练以提高自己的竞技水平。他为了在这场比赛中取得好成绩，付出了很多努力和坚持。他每天早上5点就开始训练，而在比赛前一个月，每天的训练强度甚至达到了每天跑1000米的要求。这种强度的训练让他更加专注，更有信心。

第三段：信心与心态

苏炳添在比赛中的表现也展现了他坚定的信心和良好的心态。在决赛开始前，他就和教练商讨过了应对的策略，并确定了自己的比赛节奏。比赛中，他表现镇定自若，迅速起跑，一路领先，最终以9秒98的成绩拿下了比赛。他对自己的技术和表现有着很高的信心，并且也更加坚定自己的目标。

第四段：自省与反思

即使在赛后取得如此优异的成绩，苏炳添也没有停下自己的脚步。他在接受采访时表示，自己的成绩依然有提升的空间，需要进一步发扬优点，改进缺点。他会对比赛中的不足进行反思，并不断地提高竞技能力。他认识到，即使是最优秀的运动员也需要不断探索和尝试，并且努力让自己更为出色。

第五段：鼓励与启示

苏炳添的成功，鼓舞了无数中国短跑爱好者的心。他的表现告诉我们，通过努力和坚持，可以超越自我，达到新的高度。他的心态和信心，也教育我们，无论面对何种困境，只有坚定信念和积极正向的心态，才能帮助我们突破重围。此外，他通过不断的反思和自我完善，也为我们提供了在人生道路上的参考。

总结：

苏炳添作为一名优秀的中国短跑运动员，通过自己的表现，向我们展现了许多值得学习和借鉴的优秀品质。他的努力和坚持，提醒我们，只要愿意付出，就一定能够取得成功。他的信心和心态，告诉我们，积极面对挑战和拥有自信，是实现梦想的重要前提。他的反思和自我完善，为我们打下了“永不止步”的基础。让我们向苏炳添致敬，学习他的成功方法，为更好的明天不断前进。

苏炳添官宣篇二

中国飞人苏炳添1日在东京奥运田径赛场上以9秒83的成绩在男子100米半决赛中打破亚洲纪录。

这一消息让许多亚洲人备感振奋，多家日本媒体也不吝称赞——日本时事通讯社2日报道中写道，苏炳添跑出了亚洲短跑新的历史，有日本网友说，同为亚洲人，“我为他感到骄傲”。当我们为苏炳添表示祝贺时，却不知苏神到底经历了

怎样的风雨才有今天这样的成绩。

如果说袁国强教练是苏炳添初期的领路人，那么亨廷顿则是苏炳添中后期取得巨大突破的功勋教练，没有亨廷顿的指导，也许苏炳添pb只停留在9秒99，虽然已创造亚洲本土选手的历史，但始终与世界一流水准相差甚远，苏炳添这匹千里马遇上了亨廷顿这位好伯乐。

2017年开始，亨廷顿正式成为苏炳添主管教练。亨廷顿帮助苏炳添改变跑动过程中的摆臂动作和脚掌落地后的发力方式。苏炳添一度感到不适，但成绩进步却很明显。2018年国际田联马德里挑战赛，28岁的苏炳添跑出了9秒91的成绩，在亨廷顿的指导下苏炳添迎来了自己的巅峰，整个2018赛季苏炳添四次打开10秒大关。

职业选手，因为训练过度难免受伤，苏炳添也曾经因为腰部受伤，缺席全国田径锦标赛。那时候，他曾经以为自己的职业生涯达到终点了，甚至开始联想自己退役后，是否要去当教练。但是不甘心后退的人，必然会重新回到赛场。苏炳添坦言，那段时间压力俱增，除了自己一个是80后以外，剩下的全是90后，那个时候，他猛然发现，自己似乎老了。亚洲百米飞人苏炳添，创造新的历史，9秒83神话背后的平凡故事是挑战体能与年龄的限制，也是一件让人热血沸腾的事情。

作为一个黄色皮肤的亚洲人，他用不懈的努力挑战了年龄与体能的极限，让世界为之惊叹，每一个国人都与有荣誉！

苏炳添官宣篇三

苏炳添是中国短跑界的超级明星，他以出色的成绩和无限的潜力在国际赛场上崭露头角。他的成功并非来自天赋，而是源于他秉持着“超越自我”的信念，始终坚持不懈的努力。他的例子告诉我们，只有坚持自己的信念，不断超越自己，我们才能取得理想的成绩。以下将以苏炳添为例，探讨他秉

心自超越的心得体会，并阐述其在我们日常生活中的启示和影响。

首先，苏炳添坚持秉心自超越的信念，并将其贯彻于训练和竞赛中。他相信每个人都有自己独特的天赋和潜力，只有发挥出自己的最佳水平，才能取得真正的成功。在训练中，苏炳添总是追求卓越，不断挑战自己的极限。他始终相信只有通过超越自己，他才能在赛场上取得突破。因此，他每天都为自己设定目标和计划，并全力以赴去实现它们。这种坚持和努力的态度让他在中国短跑界独树一帜，并打破了多项国内纪录。

其次，苏炳添的故事给了我们许多启示。他的成功告诉我们，要想实现自己的梦想，就必须付出努力和汗水，并勇敢地迎接挑战。人生充满了不确定性和困难，但只要坚持努力，相信自己的能力，我们就能够战胜困难。苏炳添的例子更是让我们明白，自己的潜力远远超过我们自己的想象。只有在不断尝试和超越的过程中，我们才能发现自己的潜能，取得理想的成绩。

此外，苏炳添的秉心自超越的精神也对我们的日常生活有着很大的影响。我们经常会遇到各种各样的挑战和困难，有时候甚至会感到无助和绝望。然而，苏炳添的故事告诉我们，我们应该保持积极的态度，不放弃努力，相信自己的能力。只有对自己充满信心，并愿意超越自己，我们才能战胜困难，实现自己的目标和梦想。

最后，苏炳添的成功也表明了中国短跑事业的崛起和繁荣。中国短跑队在国际赛场上展现出强大的实力，并取得了举世瞩目的成绩。苏炳添作为中国短跑的一面旗帜，他的成功不仅仅属于他本人，更是属于整个中国短跑的团队和中国人民。他的故事让我们明白，只有团结协作，共同努力，我们才能在国际体育舞台上赢得更多的荣誉和尊重。

总之，苏炳添秉心自超越的心得体会告诉我们，只有坚持自己的信念，并付出持续的努力，我们才能取得理想的成绩。他的故事不仅是中国短跑的一面旗帜，更是我们在日常生活中的榜样和启发。只有相信自己的能力，勇敢地面对挑战，我们才能超越自己，创造出更加辉煌的未来。

苏炳添官宣篇四

苏炳添是我国短跑界的代表人物，他在各大赛事中屡创佳绩，让中国人民为之自豪。从他的成功获得启示，我个人也从中受益不浅。在与他的接触过程中，我深感受到了一个优秀运动员所具备的素质和品质。本文将从多个角度出发，谈谈对苏炳添的心得体会。

第二段：积极进取的精神

从苏炳添取得成功的过程中，我看到了他积极进取的精神。在他的职业生涯中，他不断努力，向着更高的目标迈进，不畏困难，积极面对挑战。这样的精神和追求，在我的生活中也起到了巨大的启发作用。只有积极面对人生中的困难，才能让我们更快地成长。

第三段：不放弃的毅力

苏炳添不仅拥有积极进取的精神，还有不放弃的毅力。无论是在训练中还是比赛中，他都时刻保持着一种不放弃的精神状态。即使在面临困境的时候，他也能够保持冷静，毫不气馁。

这种毅力，在我们的生活中也是非常重要的。当我们在生活中遇到失败和挫折时，如果能够保持不放弃的心态，我们就能够重新振作起来，并为实现我们的梦想而奋斗。

第四段：坚定的信念

苏炳添的成功还在于他坚定的信念。作为一个运动员，他一直相信自己能够取得好成绩，也坚信中国短跑会越来越强大。因此，他在比赛中表现出色，并多次创造了历史。这种坚定的信念，在我看来是非常重要的。只有拥有坚定的信念，我们才能够在追求梦想的路上有所坚持，不断前进。

第五段：总结

综上所述，苏炳添的成功不仅仅是因为他的天赋和努力。更重要的是他拥有积极的精神，不放弃的毅力和坚定的信念。这三种素质对于我们每个人的成长都有重要的启示意义。相信只要我们保持这样的精神状态，不断努力，不断追求，就一定能够在自己的领域获得成功。

苏炳添官宣篇五

在国内田径比赛中，苏炳添创造了男子100米的新纪录，获得了全国田径锦标赛的冠军。苏炳添秒的跑步速度如此惊人，让人感叹他在世界田径中的潜力和实力。但是，这并不是苏炳添随意奔跑的结果，而是他用心感悟、反复实践的结晶，有着许多值得我们借鉴的心得和体会。

第二段：心态决定成败

在田径比赛中，心态非常重要，它能影响到运动员的表现。在苏炳添秒的训练中，他始终保持着积极向上的心态，从不抱怨。运动员需要承受巨大的压力和疲劳，但是苏炳添通过自己的努力，不断改善自己的心态，为自己设置目标和挑战，激发了自己无限的潜力。

第三段：尽力而为，静待结果

尽力而为、静待结果是苏炳添常常提醒自己的一句话。在跑步比赛中，不仅要有出色的身体素质，还需要耐心、毅力和

坚持不懈的决心。苏炳添通过不断的跑步训练和反复的比赛，一点点提升自己的能力，一次次挑战自己的极限，最终在短跑项目中达到了惊人的成绩。

第四段：拓展视野，加强交流

作为一名优秀的田径运动员，苏炳添非常注重团队和合作。他在训练中总是认真倾听教练的教诲，与队友交流经验，参加国内外的田径比赛和训练，扩展自己的视野和经验。苏炳添深知只有在与不同的对手和教练进行交流和学学习，才能不断提升自己的水平。

第五段：总结

苏炳添是中国田径事业中的佼佼者，他的成功离不开他的拼搏和坚持。通过实践总结，苏炳添传达了积极向上的精神和勇气。当我们在工作中遇到困难和挫折，可以学习苏炳添的心态，以积极向上的态度面对生活，将困难化为动力，不断提升自己的能力。

苏炳添官宣篇六

20xx年8月26日的朋加诺体育场被中国红点燃。备受关注的“飞人大战”结果终于揭晓，在亚运赛场最受瞩目、最激动人心的男子百米飞人大战中，中国男子百米飞人苏炳添以9秒92新的亚运会纪录摘得金牌，引起了全场沸腾。“中国飞人”苏炳添加冕“亚洲飞人”，其9秒92的成绩不仅刷新亚运会纪录，与亚洲纪录也仅有0.01秒之差，他也是参加决赛的8人中唯一一个跑进10秒以内的选手。苏炳添带给了我们太多的惊喜和荣耀。

决赛前，苏炳添的。外教兰迪·亨廷顿曾说：“如果比赛的氛围、环境和气候都合适，加上运动员感觉良好的话，苏炳添能在雅加达给中国带来一个奇迹。”外教在训练场上信心

满满地留下这番话，而苏炳添果然也不负众望取得了傲人的成绩，成为中国乃至亚洲的骄傲。

在本届亚运会前，苏炳添两度跑出平男子100米亚洲纪录的9秒91，追平了卡塔尔选手奥古诺德创造的亚洲纪录，成为“跑得最快的黄种人”。带着这样一份辉煌的成绩单第三次来到亚运会赛场，苏炳添的目标很简单——拿到男子100米的金牌。最终以9秒92的成绩夺冠，苏炳添实现了自己的梦想，他说：“我觉得今天已经破了我的魔咒，作为男子百米选手训练了十几年，我参加的所有运动会都没有尝试过拿一个冠军。29岁，我终于在亚运会上证明了自己。”手捧亚运金牌，苏炳添终于成为名副其实的“亚洲飞人”。是的，苏炳添用实力证明了自己，也证明了中国速度不容小觑。

20xx年初，那些关于“苏炳添退役”的新闻不胫而走，苏炳添的确动了这个念头。然而，苏炳添不甘心就这样结束自己的运动生涯。于是，他坚持了下来，日复一日训练比赛。数年如一日封闭训练，肩上积攒的各种压力，局外人统统无法体会。正是这样的坚忍不拔、坚持不懈、永不言弃的精神才成就了如今的亚洲飞人。

在整体水平依然无法与欧美抗衡的亚洲，亚运会百米飞人大战的意义不言而喻，正如苏炳添所言，“这是打破魔咒、扬眉吐气的一晚”。辉煌背后总是藏着无人言说的艰辛，不过还好，苏炳添坚持下来了，用辛勤和汗水成就了自己也铸就了中国的骄傲亚洲的骄傲。

苏炳添官宣篇七

中国“飞人”

——短跑健将苏炳添破亚洲记录

初二（6）班许海琳

8月1日，东京奥运会的男子百米半决赛上，一个红色的身影在跑道上飞驰而过，会场闪耀的灯光照在他的身上。这是一场万众瞩目的赛事。

放松手臂，脚踩起跑器，手撑在地，准备开跑。只听哨声一响，苏炳添风驰电掣，如箭离弦般冲向了终点。那一瞬间，他那瘦小的身躯犹如猎豹在广阔的草原上奔腾。他拼尽了全身力气，因为他知道自己背负着重大的使命，有无数双眼睛正在紧盯着他。

最终，他为了自己和国家的荣誉战胜了亚洲人类的极限，以9秒83的好成绩，成功闯进了百米决赛，刷新了亚洲记录，他让黄种人站在百米飞人的决赛赛场上！赛后的苏炳添跪在地上，用嘶吼来表达赢得比赛后的兴奋。

苏炳添官宣篇八

近日，中国飞人苏炳添在世界田径钻石联赛英国伦敦站的百米比赛中，以9秒98的成绩夺得冠军，成为首位在钻石联赛百米比赛中跑进10秒的中国人。他本人在比赛后也分享了自己的秒心得体会，让更多人了解到他身上的“中国速度”背后的那份坚韧和细节掌控能力。

第二段：苏炳添的“秒”背后有何秘诀

苏炳添曾表示，在比赛中一定要保持专注和冷静，不要被其他选手影响自己的节奏。这背后也是他自身的强大能力和长久以来的刻苦训练。他曾透露，每天早上他都会进行一定时间的反应训练和跑步练习，只有这样才能在比赛中始终保持自己最佳的状态。

第三段：“秒”要求细节的掌控能力

苏炳添的“秒”离不开细节的把控和数学精度的准确。他曾

表示，在比赛前会和自己的教练进行简单却必要的精密计算，如速度、步频等，以此确立一个优秀的出发节奏。而比赛中，每一个小动作、每个细节，都能决定着成败，他也需要始终保持细节的掌控和自信心的提升。

第四段：精神力量和坚韧的基础

苏炳添曾透露，自己在这几年的训练生涯中经历过腰椎受伤、承受巨大心理压力等一系列挑战，但他也曾表示自己不会停下脚步，而是会更坚强，逐一克服眼前的困难和挑战。这种精神力量和坚韧的基础，也是他能够在比赛中保持清醒和专注，保证自己取得优异成绩的一大原因。

第五段：对我们的体育人生的启示

苏炳添的“秒”让我们看到了中国田径运动的迅速崛起和新时代的运动员群体的风格和特点。然而另一方面，苏炳添的成功背后更需要我们去关注日积月累的刻苦训练和精神力量的提升。而对于我们每个人来说，在练习中保持坚定的信念和不屈不挠的精神，才能为我们的体育梦打下坚实的基础。

苏炳添官宣篇九

有报道说，一个短跑选手最大的年龄限度为28岁，苏炳添参加2021年东京奥运会时已经32岁。

在2021年的国内比赛中，苏炳添发现，参赛名单上的运动员内，他是唯一的“80后”，在以“00后”为主力的赛场上，他的年龄有些突兀。

大方无隅，大器晚成，苏炳添在本该退役的年纪，坚持自己的夺冠梦想，用实力证明了，只要付出努力，一切都不晚！

“我觉得我还能跑”，苏炳添怀揣着这句话，一直跑进东京

奥运会男子百米比赛中，以9秒83的成绩，成为亚洲第一位站在百米决战现场的黄种人，又一次刷新了亚洲纪录。

然而，“超龄”苏炳添的名字成了中国优秀运动员的代名词，15岁开始练短跑，32岁才站上事业的巅峰，苏炳添庆幸一直没有放弃自己的目标，并为之付出了毕生心血。

苏炳添提高0.01秒的成绩，用了近十年的时间，追梦的人，总会跑着与梦想相遇，没有天赋就靠努力创造奇迹。

在接受一次采访中，苏炳添说到：

当运动员不就是这样吗？到了一个高度，就想要另一个高度。

人生没有捷径，所有的成功都是要靠自己干出来的，所以，你只管付出，命运总会在不经意间给你最好的回报。

苏炳添用自己的实力打破黄种人无法进入田径短跑赛道的魔咒，让世界看到中国速度！

刷新纪录后，苏炳添又有了新的目标，他将身披红色铠甲，飞出亚洲、飞向世界！

苏炳添官宣篇十

那个追风跑了17年的少年，在东京奥运会上，追上了被赋予厚望的自己。

从小对体育运动痴迷的我，对速度有着迷之的热衷，所以短跑，就成了我最热爱的运动。百米赛道是神圣的，它记录着无数关于速度的追逐与史诗。小时候趴在电视前，看着百米决赛上精彩的速度对决，看着博尔特一次次甩开对手，轻松打破世界纪录；看着布雷克，盖伊一遍遍追赶着人类速度的极限；看着百米赛道上，一个个黑皮肤的人在缔造着短跑史

上的奇迹。

我曾天真地问我爸爸：“为什么中国人不能像他们一样快。”

“这是天赋，我们不可能赶得上他们的。”

直到一个人出现，缔造了属于中国人、黄种人的传奇。苏炳添，这个注定要载入人类史册的男人。

2015年，尤金的一声枪响，9.99，一个中国人第一次打开了十秒大关。2018年，亚运会的跑道上，9.92，一个中国人夺得了亚运会冠军，亚运记录也一并收入囊中。

属于苏炳添的时代才刚刚拉开帷幕，我也慢慢相信，一个黄种人也能在百米赛道上创造奇迹。有很多人说黄种人的极限在9.90，但极限，就是用来超越的。

延期了一年的东京奥运会在2021年悄然开幕，三年的沉寂，与伤病对抗，与状态对抗，与被寄予厚望的自己对抗，我多么希望31岁的苏炳添能在奥运会上追上曾经的那个自己，也多怕这朵嫣然绽放的玫瑰，会在这场风雨中凋谢。前面的赛程基本都只在关注战况，而只有田径赛跑，虽然只有寥寥数秒，却让无数热爱者为之心惊，为之抓狂。

半决赛关键的一枪在8月1日傍晚打响。强势进入半决赛的苏炳添，能否创造黄种人的历史，挤进决赛大门。一名31岁的老将，跟这么多拥有很强竞争力的年轻选手，进决赛是我不肯奢望的。提前半小时，我就打开电视，为苏炳添这可能是最后一届的奥运会默默祈祷，只希望他不留遗憾。

比赛前一分钟，我像小时候那般趴在电视前。苏炳添上道，预备，跑！苏炳添的起跑强势，稳定住，我的心也随着飞快的步伐飞跳，在要冲线时，我已经跳了起来：“要第一了！”

要第一了！”苏炳添身体前倾，望向旁边的计时器。

9.83! 9.83! 苏炳添创造了难以置信的奇迹！苏炳添瘫倒在地上，眼泪夺眶而出，我也不禁流下了眼泪。9.83，对于一个31岁的黄种人，他追上了，超越了所有人对他的期待，三年的努力，让他站在了奥运会的山巅，站在了亚洲的山巅，站在了所有人心里的山巅。半决赛第一名，强势踏上了以前我们想都不敢想的百米决赛跑道。

当百米决赛的第六道，赫然印上“subingtianchina”的时候，所有的质疑与痛苦都隐匿在这夜晚。他已经创造了奇迹，即使没有拿到奖牌，也成为了所有人心中的神。

苏神，激励了太多对速度热爱的人，也在奥运会的舞台上，击碎了所有人对黄种人的刻板印象。他也会激励我，在人生的跑道上，永不放弃，创造奇迹。