

在体操圈,大家习惯把商春松和丘索维金娜相比,叫她“不老松”。但在跑酷圈,商春松更喜欢大家叫她另一个绰号“小土匪”,她说这个名字跟跑酷比较契合,自由、洒脱。

2024年12月31日这一天,中国体操协会更新世界冠军名录,28岁的商春松成为中国首位跑酷世界冠军。“商春松”这三个字对于传统体操圈的关注者而言并不陌生,她曾担任中国体操女队队长,在高低杠上拥有以自己名字命名的“商春松腾跃”。2016年里约奥运会,她与队友一起摘得体操女团铜牌,但职业生涯却始终与世界冠军无缘。

退役后,商春松转项跑酷,并在2024年11月跑酷世锦赛中收获女子自由式决赛冠军,终圆世界冠军梦。

从中国体操女队队长到跑酷世界冠军



跑酷让商春松感受到了久违的自由和洒脱

1 拿到跑酷冠军的那一刻内心却很平静

2024年3月18日,商春松在28岁生日这一天许了个愿:“希望今年能在跑酷上有所突破。”

两个月后,商春松在跑酷世界杯法国蒙彼利埃站摘得女子自由式冠军,这也是中国跑酷队的首枚世界杯金牌。这枚世界杯金牌让商春松欣喜不已,想不到后面还有更大的惊喜。

2024年11月17日下午,日本北九州,小雨淅淅沥沥没有停下的迹象,正在这里进行的第二届跑酷世锦赛女子自由式决赛迟迟无法开赛。按照项目规则,如决赛因天气无法进行,最终名次将以资格赛成绩来排定。

跑酷比赛,不少选手会把最高难度放在决赛阶段,但商春松习惯预赛、决赛用同一套动作。她不喜欢把大招放在决赛阶段,这样的做法总让她觉得多少有点赌的成分。一旦决定要启用哪个高难度动作,她基本上已有90%的把握。

上午进行的资格赛,商春松表演了腱子一周半下高、大回环接悠杆后空两周、大回环接悠杆360旋,这3个“大招”让她得到全场最高的33.1分。这样,资格赛排名第一的商春松登上最高领奖台,成为中国首位跑酷世界冠军。

颁奖时,个子最小的商春松跟获

得银牌、铜牌的选手——拥抱后才走上领奖台。上台前,她以为自己会特别开心,但拿到金牌的那一刻内心却很平静。她向记者坦言,如果决赛顺利比的话,自己未必能拿到冠军,“第二名的难度其实比我大,我只是预赛时没有用最高难度而已”。

练习跑酷之前,商春松是一名优秀的体操运动员。2010年进入中国体操队,3年后便成长为女队队长,职业生涯拿到过体操世界杯冠军、亚运会冠军、世锦赛女团亚军、里约奥运会女团铜牌。2013年安特卫普体操世锦赛,商春松在高低杠比赛中收获了以自己名字命名的“商春松腾跃”,这在

体操界是莫大的荣誉。她于2017年9月退役,在2019年5月全国锦标赛选择复出。只是练习体操多年,商春松始终与奥运会、世锦赛冠军无缘,也无缘登上中国体操队的“冠军墙”。

没想到换条赛道,换了个项目,商春松用了不到两年时间就拿到世界冠军。在外界看来,这是一个足够励志、完美的故事。商春松说体操留下的遗憾早已经释然了,因为她知道人生不会十全十美。非要说到弥补,这枚跑酷世锦赛金牌也只是弥补了部分遗憾,因为两项世界冠军的意义多少有些不一样,“毕竟跑酷没定项,还不是奥运项目”。

2 “不老松”变“小土匪”,一次自由的变换

跑酷在国内开展时间并不长,商春松2020年前后才开始了解并喜欢上这个项目,“自由、酷、帅”,是她对跑酷的第一印象。2023年第二次退役后,她开始系统练习跑酷。同年底的全国跑酷锦标赛,商春松在转项后参加的首个比赛中就收获了冠军,也坚定了她继续下去的信心。

跑酷被称为“移动的艺术”,是一项街头疾走的极限运动,依靠自身体能和技巧驾驭已知与未知环境,受到越来越多年轻人的欢迎。

竞技层面,跑酷分竞速和自由式两个小项,商春松在自由式上的表现要更好一些,它要求选手在一定时间内完成所有动作,墙面、立架和地板都是展示的舞台,评委会根据动作难

度、衔接性、完成度、创新性等进行评分。

2018年,跑酷被国际体操联合会纳入体操范畴,两项运动有一定相似之处。跑酷也有成套动作,只是对空中姿态要求不像体操那样必须要并脚、拱脚,相对更为随性,也比较自由,没有那么多条条框框。

“如果体操是比赛,那跑酷就是表演。”商春松说多年的体操训练让自己的跑酷动作看起来太过标准,还不够随性。在体操圈,大家习惯把商春松和丘索维金娜相比,叫她“不老松”。但在跑酷圈,商春松更喜欢大家叫她另一个绰号“小土匪”,她说这个名字跟跑酷比较契合,自由、洒脱。

在很多人看来,职业体操运动员

转项练习跑酷属于降维打击。商春松笑着说两个项目确有一些相通性,但练起来完全不一样。她以体操和跑酷运动中都有单杠为例,动作要领看起来很相近,但又完全不同。体操使用的单杠软、细且有一定弹性。跑酷运动的单杠硬且没有弹性,用商春松的话来说像是“公园里的铁杠子”,动作上也不能按照体操技术特点来发力,否则很容易受伤。

杠上感觉不一样,下杠时也有很大区别。体操运动所用的垫子是有些弹性的,跑酷则不一样,直接落在硬地板上,对选手落地时的技术要求很高。如果按体操技术动作下杠,运动员膝盖、脚踝极易受伤。转项跑酷很长一段时间,商春松都没能真正融入

进去,之前练习体操脚部骨折的阴影一直都在。如今每次在陆上做这些动作时还是会害怕,需要克服心理上带来的巨大挑战。训练时,她会先垫一些软垫子,慢慢再转到硬垫子,直到撤去所有防护。

“如果你害怕跌倒,你必然因害怕而跌倒。”训练馆墙上的这句话一直激励着她。世锦赛前,商春松练习腱子一周半下高这个高难度动作时摔了无数次。在一段记录这个动作训练的视频中,商春松1分44秒内摔了37次,她说算上没录的得摔了50多次。正是有这样的大招傍身,她才得以站上世锦赛最高领奖台。

3 “二次创业”是想给自己一个交代

转项并不容易,尤其是像商春松这样有一定名气的运动员。

加上跑酷有些危险,年纪也有点大,家里人并不想让她转项,但商春松还是希望给自己一个机会。

2024年4月,商春松提出申请离开湖北省体操运动管理中心,结束体操生涯的同时开始“二次创业”。8月,商春松拜同为体操运动员出身的“大盛”孙洁为师,后者多次获得国内外跑酷比赛冠军。

跑酷不是商春松接触的第一个新项目,滑雪、滑翔伞、马拉松、电竞她都会试试。近20年体操生涯,商春

松长时间生活在一个封闭式的环境内,跟外界接触很少,她都不知道自己喜欢什么。她甚至坦言自己不是特别喜欢体操,只是已经练到这一步,放弃的话就太可惜了。

跑酷,则给她带来了全新的生活体验,开心、自由,能掌控自己。同样是竞技项目,商春松练习跑酷时不会再像练体操时那样对成绩有所执念。“之前体操就比较想要,我一定要去拿冠军。”商春松说自己以前太在乎成绩,心理多少会发生变化,进而会影响到比赛发挥。这次跑酷世锦赛,商春松的目标就是前三名,她不想给

自己太大压力,相比金牌她更看重过程。

从体操到跑酷,从室内到室外,商春松的心境跟之前完全不一样了。练习体操时,商春松习惯被教练盯着。跑酷更多是靠自己,队员和教练间像朋友一样。不想做某个动作,教练也不会逼着去做。

商春松没有专职的教练团队,训练计划多是根据难度动作表自己来制订。她会在网络上找来国外高手的大招视频,自己跟着学习,慢慢去琢磨。目前,商春松的这几个高难度动作在世界上能排进前三名。

与体操国家队不同,跑酷国家队并非长设,多是在大赛前集中一段时间。这次世锦赛,队伍回国后在机场便原地解散了,因为大家都有各自的工作。即便现在,商春松也不会每天都进行练习,想什么时候练就什么时候练,训练更像是她的一种生活方式。相比体操,跑酷运动员职业寿命要长很多,这也是商春松转项的另一个原因。去年世锦赛夺冠后,商春松拿到了今年8月在成都举行的世界运动会资格。这段时间,商春松正在厦门训练,世界运动会是她的下一个舞台。

据《新京报》