

从体操到跑酷

商春松：不被定义的人生

“我希望能为中国队拿下这枚金牌，去推广中国的跑酷。”经历了心情跌宕起伏的一小时后，走下2025成都世运会最高领奖台的商春松说。中国体操队前队员、体操奥运季军、跑酷冠军满贯……抛开加诸于身的各种头衔，29岁的商春松正在过一种不被定义的人生。

从体操到跑酷

“我在体操队时就比较调皮，不喜欢被束缚，喜欢自由的感觉。”回顾自己的体操职业生涯，商春松寻到了日后为何被跑酷吸引的蛛丝马迹。1996年出生的她2010年进入中国体操队，2016年里约奥运会上获得体操女团季军堪称她人生前20年的高光时刻。2017年天津全运会后，商春松因伤退役。

“退役那段时间很颓废，在家里吃了睡睡了吃，胖了20多斤。”在那段迷茫期，商春松连上大学都打退堂鼓，“担心自己跟不上，觉得自己除了体操什么都不会。”

2019年，商春松选择复出，并在当年夺得全国体操锦标赛女子自由体操金牌。直到2023年，已经27岁的商春松依然活跃在全国体操大赛的赛场上，接连夺得全国体操锦标赛、冠军赛自由体操铜牌，被体操迷亲切地称为“不老松”。

也是在这段时间，跑酷运动进入了她的视野。“跑酷比较自由，可以把自己的想法加到动作里。不像体操有规定动作、条条框框，必须按照标准完成。跑酷是不被定义的。”

练跑酷的商春松走出了“象牙塔”，她更快乐，也学到了很多此前接触不到的东西。“以前对外界事物不太熟悉，比如一些人际关系都不会（处理）。玩跑酷的都是社会上的人，大家都有各自的工作，一群人在一起玩，交流技术动作。像北京的跑酷馆里有开地铁的司机、做IT的，都是利用业余时间玩跑酷。”

今夏成都世运会，商春松经历了金牌的“失而复得”。商春松原本在跑酷女子自由式决赛中，以22.7分位列第二，颁奖仪式前，裁判组在观看视频回放后修改了成绩，将商春松的完成分提高了2分，她最终以24.7分力压日本选手夺冠。商春松就此实现跑酷项目世界杯、世锦赛、世运会冠军满贯。

特别感谢的人

身怀体操的童子功，商春松一头扎进跑酷圈子，然而她很快发现技术不是一切。“我接触跑酷时间很短，对跑酷的理解不够。队友看到场地就知道自己想练什么动作，我不



商春松实现跑酷冠军满贯



商春松在成都世运会跑酷比赛中

标赛中，她获得女子自由式冠军，为中国跑酷队拿下首枚世界杯和世锦赛金牌。

虽然成绩耀眼，但孙洁提醒她，这是因为当前世界大赛的规则适合她。“她的整套动作类型还是单一，在这种比赛中得分高，但到了商业比赛就是另一套规则，她的优势就不明显了。我会要求她适应两种规则，比赛形式要全面。”

训练中师徒之间的吵嘴不可避免。但当火爆的“湘妹子”遇上北京“老炮”，再多的火气也会因共同的目标而烟消云散。

“与运动员有矛盾很正常，就像父母和子女之间有代沟是一样的。”对着记者，孙洁肯定了商春松的进步，“以前她做动作有板有眼，现在临场应变能力强多了。其实，她经历的我都经历过，她才练了两三年，我练了十几年才有自己的风格。”

风格，这个在跑酷圈备受推崇的东西，也是目前的商春松正在努力寻找的。

跑酷如同人生

跑酷是非奥项目，只有在世界大赛前中国跑酷队才会组织集训。集训时间以外的商春松也有还房贷这种普通人的烦恼，面对现实的压力，她追着比赛到处跑，还在体操馆兼职担任教练。但商春松也很知足，“我练跑酷还是挺顺的，也不像练体操那么累”。

商春松相信，跑酷在中国会发展得越来越好。“跑酷门槛低，很多城市都有俱乐部，不同年龄的人都可以去玩。”同时，俱乐部也在向家长普及：跑酷不是危险的运动，一名专业的跑酷运动员可以正确地控制风险。

孙洁也持相同的观点。身处跑酷俱乐部多年的他发现，现在学习跑酷的孩子越来越多，以前是初高中年龄段的多，现在5到10岁的更多了。从家长的角度而言，他们更多希望培养孩子的运动细胞、感受跑酷的生活方式。国内训练条件越来越好，大赛越来越多，客观上也促进了国内外选手之间的竞争和交流。

跑酷与人生有哪些相同点？

“跑酷没有标准答案，人生也没有。”商春松回答，“跑酷要不断突破障碍，不断突破自己，克服恐惧，人生也一样。一生当中肯定会遇到很多起起伏伏，咬咬牙顶一顶，都能过去。”

国家体育总局训练局体操馆有一面墙，挂着历年来获得世界冠军、奥运冠军的运动员照片，商春松不在其中。曾经，她对此耿耿于怀。如今，她在跑酷场地翻过一面面墙，耳边吹过自由的风。（悦珊 思嘉）

知道自己能练什么。”

“特别感谢孙洁教练，虽然耍脾气跟他吵过三次架，但是我特别感谢他。”迷茫中，孙洁告诉她要学会享受比赛，把自己会的展示出来。

同样是体操运动员出身，还当过北京体操队教练，孙洁对商春松

有理解和支持，也有严格的一面。“商春松有体操基础，做动作得心应手，发展空间非常大，而且她有天赋、自信、执着，对比赛的把控能力强。”

去年5月的跑酷世界杯蒙特利埃站比赛中，商春松夺得女子自由式冠军；11月进行的跑酷世界锦