

17岁少年创造中国男网新历史

中国少年郎，俊程当自强

17岁的商竣程把自己的名字刻进了中国甚至世界男子网坛的历史。年轻的他有大把时间去冲击更多纪录，此后的每一场胜利都可能会创造新的历史。虽然追梦路上需要严格的自律和辛勤的付出，但商竣程并不觉得苦闷：“因为我每天都在做自己非常热爱的事情。我会去享受训练。”

商竣程，中国网球史上第一位通过资格赛考验打进大师赛正赛的球员，也是第一位打进印第安维尔斯大师赛正赛的中国球员；自2006年唐纳德·杨以来最年轻的印第安维尔斯正赛球员；自1990年巡回赛开赛以来最年轻的印第安维尔斯男子资格赛球员；自2003年汉堡大师赛16岁的纳达尔以来最年轻的资格赛选手。

“没有偶像，无虑排名”

5岁开始接触网球，商竣程是一路“以小打大”打上来的。这也是他选择防守反击球风的原因。小商说：“我从小一直是和比我大的孩子们打，当时也只能先从防守做起。毕竟身体没有他们强，进攻的力量也不够，只能先打好防守反击。”

从小就在红土上练球的商竣程总结自己的打法有点像亚历克斯·德米纳尔，防守覆盖面积大，关键时刻有由守转攻的能力。但在其身体能力进一步增强后，希望能向德约学习，“他的相持能力与柔韧性极为出众，底线、发球和接发球各项技术异常均衡，就像是德米纳尔的加强升级版本。”

由于父母都是体坛明星，商竣程表示自己实际上并没有一个特定的网坛偶像。“我会向所有的优秀球员学习。”在他看来，ATP前100名的球员各有各的优点，只有取长补短，才能成为一名全面型的球员独当一面。“如果打法比较单一的话，对手就会摸透你，并且进行针对。”他也不太想排名问题，觉得近期还是以积累经验、提升能力为要务。“提升身体素质是我眼下的目标。因为体能太重要了，拼到第三盘，真是谁先累了，谁就输了。所以我平时的训练和饮食都没有胡来，一定要把这些体能方面的训练做好。”

在印第安维尔斯资格赛中，商竣程连续遭遇两名ATP排名第100位左右的球员。表面看似实力差距很大，但小商充分展现出了自身特点，遏制住了对手的发挥。“我的身体能力是有差距的，但我也相信，两个球员站上比赛场，实力上应该是接近的，所以心态很重要。青少年要是拼力量和经验的话，是不能比的。如果对手拼身体拼经验，我没办法，我只是通过控制落点，调动对手，打出对手的短板。”商竣程无惧高排名、大年龄的对手，他渴望获得更多挑战机会。“我的目标就是向高水平球员学习，此前这些球员，我都是在电视上看他们比赛。现在我可以在球场上、更衣室、训练场看到他们，对我是很难得的机会，所以压力是没有的，可以和他们一起打比赛是非常好的提高机会。”

目前，17岁的商竣程的世界排名为第543位，在打进印第安维尔斯正赛后，他的即时排名冲到了第430位左右。中国男网历史的世界最高排名是现年26岁的张之臻所创造的第139位，在ATP大师赛的最好成绩是第二轮，在巡回赛的最佳成绩则是四强。这些都是商竣程未来需要去追求和超越的目标。

换句话说，因为中国迟迟未能产生ATP世界排名前100位的男选手，所以每一位希望之星都不可避免地被寄予厚望。对此，商竣程直言自己并没有具体的大目标，“每个打球的孩子，都梦想成为未来的世界第一。但这个目标，可不是想想就可以的，过程才是最重要的。‘期

待’这件事会让人失去判断力，因为有期待就意味着你已经提前开始想结果了，一旦过程出现偏差，就会无法集中注意力。我只想一直尽可能做正确的事，结果一定不会差。”小商认为目标不要定得太高，因为高目标必定高压力，反而会影响在比赛中的发挥。“父母一直都不让我过多考虑排名和冠军，而只需沿着正确方向努力就行。此前我也有过想排名和冠军的时候，但结果都不是特别好，父母也及时把我拽回了现实。放松下来才能更好地发挥，保持头脑清醒，我觉得这非常重要。”

“平时爱看‘烧脑’电影”

商毅，原北京国安队主力，曾入选过中国国家队，也是首位登陆西班牙联赛的中国球员。邬娜作为国乒队员，拿过冠军无数，包括曾和刘国梁搭档赢得过世乒赛混双冠军。商竣程是这俩人的爱情结晶，除了继承了父母的高颜值，超强的运动基因更是让人羡慕不来。小商说自己之所以没有选择足球和乒乓球，而是选择网球，完全是出于个人的兴趣爱好。

2021年，商竣程先后打进法网和温网的青少年组八强和四强，并登顶男网青少年世界第一。后又在美网青少年组斩获亚军，并夺得了2021年度ITF国际网联青少年男单世界冠军。16岁的小商原本可以在青少年赛场多统治几年，但他更期待去适应成人赛事快节奏的比赛。“成年人赛事职业球员都是非常专注于比赛，没有任何的松散。但青少年比赛气氛就会很放松，有些球员在更衣室里会特别‘专注’于自己的手机，能看出来注意力不是很集中。职业球员更加职业化，更知道自己该干什么。”商竣程认为自己的决定没有错，他说：“我和爸爸还有团队的决定是正确的。因为青少年球员最终的目的就是打ATP的比赛。青少年赛打得越长，转变的节奏就会拖慢，我觉得还是尽快适应高级别赛事对自己更好一点，这样我就有经验了，和职业球员会更加接近。”

2021年9月27日，商竣程首次站上成人赛事舞台就杀入费耶特维尔希望赛决赛，并击败28岁的英国球员怀特豪斯，拿下首个国际网联（ITF）冠军。2022年3月，商竣程在ITF里约赛再次登顶，拿下四站ITF赛冠军。这次打进有“第五大满贯”之称的印第安维尔斯正赛，他又创造了诸多纪录。

在商竣程看来，父母给予自己的不仅仅是天生的体育基因与身体能力，而更在于严格的言传身教。夫妻俩知道要在体育赛场取得佳绩必须有强大的自律能力和不懈的努力付出，因此，从小对儿子就很严格。处于花季年龄的商

竣程几乎不打游戏，因为“不想有没必要的分心”；平时会看一些对思考有帮助的电影，比如《盗梦空间》和乔丹的传记片，也爱极了《爆裂鼓手》。“我的睡眠管理也很好，睡眠量充足，这样身体才能为第二天的训练和比赛做好准备。我对饮食也很控制，这些是决定我未来能打到什么高度的基础，就像是建筑物的地基，地基打得越深，楼就能盖得越高。”商竣程说父母从小给他都是“普通人的教育”。“他们非常淡化曾经取得的成就，有时会和我说说当年比赛中遇到的各种困难和状况。他们总当自己是普通人，只不过在某个时间段突破了自己，做出了一点点不寻常的事情。父母还告诉我，要找到体育与生活的关联——只有首先成为更好的人，才能成为更好的球员。”

“每天睡12个小时”

通过去年和今年的比赛，商竣程体会到了更多青少年球员和职业球员间的差距。这不仅包括球员更衣室、健身房的气氛有很大不同，最主要的还是体现在赛场上对比赛节奏的控制。他说：“职业球员的发球都控制得非常好，保发的几率很高，不是说职业球员打得有多好、有多好看，而是每局他们在时间上的控制都非常好。在这一点上，青少年球员，包括我自己都还没有做到。”

为了尽快完成从青少年球员到职业球员的转换，商竣程非常自律，每天睡眠时间在11.5小时到12小时之间；为了避免更多信息对专注度的干扰，他在训练时尽可能不和其他人聊比赛与训练之外的事情。小商今年的目标一个是提升力量，再有就是要把手机使用时间压缩到最小，争取没事不看。“每天训练都要非常努力，保持头脑清醒，比赛（表现）都是来自于平时的训练，包括生活中吃饭睡觉的一点一滴。我还要力争在今年读完4本书，虽然听起来不多，但我的业余时间确实非常紧。”

商竣程非常推崇父母告诉他的一句话“成就你的，不在于训练场上的3个小时，而在于每天另外的21个小时你在干什么”。他现在就是在把网球当成终身职业去对待，“因为热爱，也就不觉得枯燥乏味了。”他说，“我一点压力都没有，因为我知道国内有很多人在看我打比赛，这给了我很大动力，而不是输赢方面的压力。”小商透露自己从父母身上学到的经验就是平时训练中百分之百努力，比赛中不要给自己太大压力。“父母都是优秀运动员，我也会更有自信，因为他们给我的建议肯定是正确的。我现在就争取年底排名更上去一些。”



商竣程，2005年2月2日出生于北京
身高180厘米 体重74公斤
父亲商毅（足球运动员），母亲邬娜（乒乓球运动员）
特点是左手持拍，双手反拍