



北京时间7月28日早上，公开赛年代首位获得澳网、温网正赛胜利的中网协男球员、最高排名曾来到世界前50位的商竣程，完成了伤愈复出的首秀。

在男子网球多伦多1000赛第一轮里，他两盘不敌来自澳大利亚的资格赛球员达克沃斯，虽然未能获胜，但终于迈出了重返赛场的第一步。

今年1月，澳网首轮，20岁的商竣程在对阵西班牙选手达维多维奇·福基纳的比赛里因伤退赛。事后人们得知，是右脚第五跖骨的骨裂阻挡了商竣程原本飞速的前进之路。

6个多月以后，商竣程向我们详细讲述了受伤、手术和恢复的过程。

和肘部受伤的金花郑钦文一样，商竣程也曾想保守治疗，继续正常比赛。但伤势到了3月份的印第安维尔斯1000赛期间仍未痊愈，他和父母、团队商量后，决定要做手术。

商竣程找到了相关领域的专家。医生说，第五跖骨在人体内可有可无，只要脱离了脚骨的主要部分，就可以取出。但是，取出这块指甲盖大小的骨头并不是术后恢复难点。更难的地方在于，手术切除了50%的肌腱，需要6周才能痊愈。

不过，术后的商竣程开始感到的是去除隐患的欣喜，“手术后第3天，我就开始恢复——根本坐不住，绑着石膏去了球场，做点上肢力量和有氧训练”。

商竣程术后第一次走路，就比预计早了将近一个月，此后就一直穿着防护鞋进行力所能及的各种训练。有球训练，则是从4月份开始的。整个恢复过程都很顺利。

“生理关”或许好过，但如何闯过伤病恢复期的“心理关”呢？

商竣程透露，过去6个月里，他有过非常焦虑的时候，因为看着别人都在打比赛，自己只能“在家里坐着干着急”。

为了调整好心态，他和家人、团队保持着良好的沟通。

商竣程的父亲商毅是足坛名宿，职业生涯里多次经历伤病。“我爸踢球的时候，做过很多手术、受过很多伤。

在心理上，他给了我很大的支持。我和团队配合非常好，大家非常能理解我的感受，恢复训练中有时就会做点游戏。”商竣程说。

另一方面，商竣程还得到了来自吴易昺、张之臻、孙发京等其他中国球员的鼓励。

整个职业生涯经常被伤病打断的吴易昺，以亲身经历告诉他“不要着急”；同样处于伤病恢复期的张之臻也提供了宝贵的经验。

商竣程透露，张之臻跟他说，做完手术虽然是好了，但打球时肯定还会疼，“我觉得，这句话特别有含金量！他等于是告诉我，如果伤愈后还有疼痛不适的话，那是非常正常的”。

伤愈后身体、心理是否双双“过关”，还需要比赛来检验。商竣程深知，在复出之路上，自己会面对很多挑战。

手感生疏，“训练时击球老是莫名其妙地出界，只能把拍线的磅数调高”。

肺活量和体能恢复都需要时间，“起码三四站比赛吧”。

从对阵力量见长的达克沃斯的比赛来看，他在移动中有时步法不够坚定，第二盘还申请了医疗暂停，请防护员进场检查自己的右脚。

从数据来看，商竣程本场比赛的一发成功率也只有55%——这都是长期因伤休养会给一个球员带来的影响。

视野放远一点的话，还有更复杂的问题。

由于长期缺赛，商竣程的世界排名目前已经跌到了87位。尽管申请了排名保护，但根据规则，从首次参赛起，球员以保护排名只能参加9项赛事，有效期也只有9个月。

今年下半年，商竣程的保分压力本来就很大。因此，为了确保下赛季能直接参加大满贯和1000赛的正赛，如何安排赛程就需要精密计算。

出于这样的考虑，商竣程在身体基本恢复后，仍然退出了容易滑倒受伤的草地赛季，直接在北美硬地赛季复出。

同时，他的运气也不错。复出首站多伦多，由于多人退赛，他不需要保护排名和资格赛就得以身正赛。今年最后一个大满贯美网，同样如此。按照目前的规划，明年的主要赛事也可以使用保护排名。

商竣程还给了自己一个近期的目标：“希望能用包括美网在内的北美赛季的比赛，为今年的中国赛季做好准备。”

本报综合报道

商竣程复出首秀 生理心理要『双过关』

市全健会定向运动赛吸引1000余名爱好者

本报讯（记者 付东升）7月26日，潍坊市第十五届全民健身运动会定向运动赛在白浪绿洲湿地公园举行，本次比赛吸引了1000余名爱好者参与，大家在自然美景与城市活力的交融中，用脚步丈量潍坊，用智慧解锁任务。

本次定向运动赛设有团队组、亲子组、个人组，满足了不同人群的参赛需求。在团队组中，队员们相互协作，共同研究地图、制定路线，在奔跑中展现团队的凝聚力与默契；亲子组里，家长和孩子携手同行，他们一边享受着亲子互动的欢乐，一边完成脑力与体力结合的游戏任务；个人组的选手则凭借自身出色的体能和敏锐的方向感，在赛场上奋力奔跑，向着胜利冲刺。

在路线设计上，赛事场地深度融合白浪绿洲湿地公园景观资源，精心打造“体育+城市观光”的创新体验，平缓赛道与起伏地形的多样化路线，不仅为参赛者提供了富有挑战性的定向体验，更通过选手的参赛过程生动展现了潍坊的生态景观与城市活力。

市广场舞活动季启动 覆盖全市时间跨度大

本报讯（记者 付东升）7月27日上午，潍坊印象汇广场彩旗飘扬，乐声激昂，“舞动健康 全民乐动”2025潍坊市广场舞活动季启动仪式在此盛大举行。本次广场舞活动季将覆盖全市12个县市区，时间跨度从7月一直持续到10月份，并且会在主城区重点开展。

启动仪式现场，300多名广场舞爱好者伴随着节奏明快的音乐翩翩起舞。他们动作整齐划一、舞姿优美动人，脸上洋溢着自信与喜悦，充分展现了潍坊市民积极向上的精神风貌和饱满的生活热情。精彩的表演引得现场观众阵阵喝彩，掌声此起彼伏。

此次活动季的举办，是潍坊市广场舞事业发展的又一个新起点。主办方希望借助这个平台，进一步激发广大市民参与广场舞的热情，提高广场舞的普及程度和质量，让更多人在欢快的舞蹈中享受健康、感受快乐。

环法自行车赛落幕 波加查成功卫冕

本报综合消息 2025年环法自行车赛于当地时间7月27日晚在巴黎落幕，斯洛文尼亚名将波加查再度夺冠，成功卫冕。

2025年环法自行车赛是这项赛事的第112届比赛，共分21个赛段，总赛程3338.8公里，于本月5日开赛，第一赛段比赛起点设在法国东北部城市里尔，主要赛段集中于法国中南部的山区路段。

27日的最后赛段，比赛选手途经著名的巴黎景点蒙马特高地。相关改变据称是受2024年巴黎奥运会自行车赛赛程设计的启发而做出的。赛事终点仍设在巴黎香榭丽舍大街。大批民众27日聚集在蒙马特高地冒雨观赛，气氛热烈。

波加查曾于2020年、2021年和2024年三次荣获环法自行车赛总冠军。这是他第四次获得这一赛事的总冠军。丹麦名将温格高取得今年赛事的总亚军，成绩落后波加查4分24秒。温格高是2022年和2023年的环法自行车赛总冠军。

法国总统马克龙27日晚通过社交媒体祝贺波加查夺冠。他也同时祝愿所有参赛车手一路平安，好运连连。

据悉，2026年环法自行车赛仍计划于7月举行，赛事起点将设在西班牙重要城市巴塞罗那。

商竣程在比赛中。 新华社发