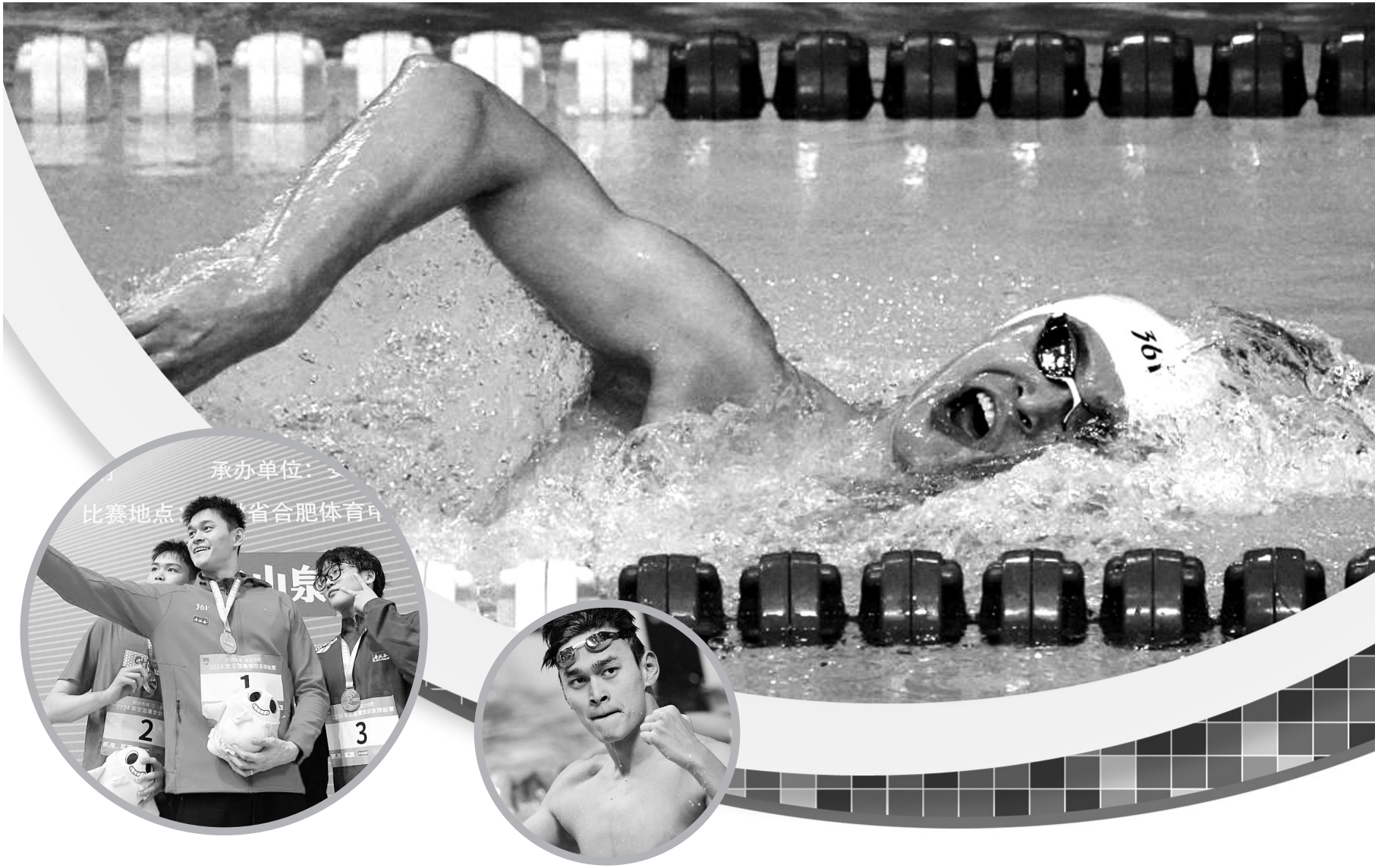




重回赛场：熟悉又忐忑 仿佛刚“出道”

8月25日在安徽合肥开赛的全国夏季游泳锦标赛成为孙杨的复出首战。再次回到赛场，孙杨觉得一切“既熟悉又忐忑紧张”，充满好奇，好像刚刚“出道”。

比赛前坐在检录室等待时，他感受到了久违的压力，“更多的是怕，怕我的成绩会让大家失望。”但当站上出发台那一瞬间，他放下了所有包袱，只想全力以赴把最好的状态呈现出来。

由于四年多没有系统训练，孙杨说自己完全是靠着过去的身体底子来完成一天两赛的高强度比赛，加之在比赛前一周时感冒咳嗽，身体状态不是很好，“其实我本来可以游得更好、更快一些”。

带病比赛仍能以3分49秒58的成绩夺冠，孙杨觉得这是很好的开端，超额完成了赛前目标——4分整的达标成绩。“准备比赛的时间其实很短，能游出这样的成绩给我后面的比赛和训练奠定了非常扎实的基础，对我的自信是一个非常大的提升。”

重新站上赛场需要勇气，看台上传来的加油声让孙杨充满了力量。“比赛时我戴两层泳帽，在水里基本听不到岸上的声音，但是比赛时看台上传来的加油声，我听得一清二楚，虽然只是简单的四个字‘孙杨加油’，就给了我无穷的力量，帮助我在这样的身体状态下坚持完赛。”

在这次比赛中，与孙杨同池竞技的大多是“00后”“10后”的小选手。作为比赛中少有的“大龄选手”，32岁的孙杨十分开心中国游泳不断涌现出来的新

生力量，“我们这些老运动员总有一天会离开泳池，未来就靠这些年轻选手给中国游泳注入更多的新鲜血液”。

四年回顾：兑现承诺 战至终章

今年5月28日，孙杨为期4年3个月的禁赛结束。对于这段艰难的时光，孙杨坦言很难用言语描述，但他始终抱着一个念头——回到泳池，给自己一个交代。

“这四年多来的每时每刻，我都在为这一天的到来而努力。我必须回到泳池，我要比赛。没有人逼我，是我自己觉得必须要回来。从7岁学习游泳开始，我想过哪怕未来有一天不游，一定是在泳池里结束。既然我选择了坚持，就要兑现自己的承诺。”孙杨说。

这份坚持支撑着孙杨度过了1680天，也支撑着他复出参赛，再次站上冠军领奖台，即使这只是相当于全国乙级赛事的夏季锦标赛。

孙杨认为，重返赛场的意义不是想去证明自己能拿多少个冠军。“我希望通过自己的热爱和专注，给更多游泳爱好者、即将踏入游泳门槛的孩子们一些

启发和帮助，竞技体育要加速，全民健身和青少年体育也一定要提速。”

孙杨很喜欢粉丝给他写的一句话——生而无畏，战至终章。“我一直在想，人的一生中会遇到很多高峰和低谷，每个人都会经历。在经历失败的时候，相信成功一定会来。成功的时候，回头想想曾经面临的困难、挫折和失败，拥有极高的价值。只有经历了痛苦和黑暗以后才能看到阳光。”

远离赛场不再追求速度的日子里，孙杨对生活的宽度、厚度和温度有了更多理解——去学习，开阔眼界，收获了知识和友谊；去生活，组建小家庭，有了更多时间和精力陪伴家人。

走过艰辛坎坷，孙杨要感谢的人很多，家人、朋友，还有很多默默支持他的人。“我一个人的力量是有限的，但正是因为有爱、有温暖、有支持、有陪伴……这些汇聚到一起，才让我有强大的动力挺过来。”

展望未来：人生不设限 精彩才无限

不久前结束的巴黎奥运会上，孙杨保持的男子1500米自由泳世界纪录被

美国选手打破。

“这就是竞技体育进步发展的过程。我希望未来这个纪录还能写在中国选手名下。”孙杨说。

除了热爱的游泳比赛，孙杨还观看了射击、艺术体操、攀岩、小轮车等其他项目的奥运会比赛。“许多我没有想到的项目都取得了历史性突破，看得我心潮澎湃，充满力量。”

有人建议孙杨“复出比一场赛就可以不游了”，但他的态度很坚决，“四年多我都挺过来了，怎么可能这么快就离开泳池呢？我做不到。”

“我没有给自己设限，我希望可以创造一个大龄运动员的参赛奇迹。游到哪一天，那是交给未来某一天的事情。至少当下我依然专注游泳，做好每一天，保持一名优秀运动员该有的自律。”说到这里，孙杨表情坚定。

在完成复出参赛的这个阶段性目标后，孙杨透露自己接下来会尽快调整身体，提前进入冬训，合理安排后续参赛计划。“至于更长远的人生目标，我希望家庭幸福圆满，工作顺利。”孙杨笑着说。

“我必须回到泳池”

——专访孙杨

新华社合肥8月27日电（记者 周畅 周欣）3分49秒58。为了这一刻，孙杨等待了1680天。重回赛场的孙杨，用全国夏季游泳锦标赛男子400米自由泳冠军，致过去1680天从来没想到过放弃的自己。

在复出之战后，孙杨接受了新华社记者专访，分享他重回赛场的感受，对泳池的热爱以及对未来的期待。