



# 32岁的他 结束51个月的等待 孙杨解禁

5月28日，中国游泳运动员孙杨结束4年零3个月的禁赛，正式回归。时隔51个月，32岁的孙杨终于重新获得了出战正式比赛的资格。孙杨工作室发文：“超越自我，泳者无畏。”并配上孙杨在泳池训练的照片。

作为世界泳坛历史上唯一一位男子200米自由泳、男子400米自由泳、男子1500米自由泳的奥运会世锦赛大满贯冠军得主，中国男子游泳奥运首金获得者，孙杨在中国泳迷心中的地位不可替代。因此，孙杨解禁的消息一出，网友们纷纷留言，欢迎孙杨回归赛场。

在接受采访时，孙杨表示，过去的4年，痛苦又漫长，有遗憾也有收获。这些都已过去，现在他决定重返赛场，给自己一个交代，希望能早日站上出发台。

## 被禁赛4年零3个月

出生在浙江杭州一个体育世家的孙杨，16岁那年加入了国家游泳队，并逐渐成长为中国游泳的绝对代表性人物。孙杨是男子1500米自由泳世界纪录保持者、男子400米自由泳奥运会纪录保持者。2012年伦敦奥运会，孙杨勇夺男子400米自由泳、男子1500米自由泳金牌。2016年里约奥运会，他勇夺男子200米自由泳金牌。孙杨是世界泳坛历史上唯一一位男子200米自由泳、男子400米自由泳、男子1500米自由泳的奥运会世锦赛大满贯冠军得主，史上唯一一位男子400米自由泳世锦赛四连冠，唯一一位男子800米自由泳世锦赛三连冠，男子自由泳个人单项金牌数居世界第一。

2015年孙杨成为继菲尔普斯之后，历史上第二位蝉联世锦赛MVP的男子游泳运动员。孙杨还是中国男子游泳第一位奥运冠军，也是唯一一位连续在两届奥运会摘金的中国游泳运动员。

崭露头角之时，这名青年泳将却被卷入一场涉及兴奋剂检

测的禁赛风波中。

2018年9月，孙杨在自己家中接受兴奋剂检查时，对检查官的资格和正当性提出异议，导致此次兴奋剂检查未能完成。

国际泳联专家组2019年1月作出裁定，认为孙杨没有违反反兴奋剂的相关规定。世界反兴奋剂机构对此表示异议，将孙杨和国际泳联告上国际体育仲裁法庭。

2020年2月28日，国际体育仲裁法庭宣布，因孙杨未能遵守世界反兴奋剂机构的相关规定，决定对其禁赛8年。孙杨随后向瑞士联邦最高法院提出上诉。

2020年12月22日，瑞士联邦最高法院撤销了对孙杨禁赛8年的裁决，原因是此前的国际体育仲裁法庭的仲裁小组主席涉嫌存在偏见和歧视。国际体育仲裁法庭更换了所有仲裁员后，于2021年5月25日至27日进行了第二次听证。

2021年6月22日，国际体育仲裁法庭以新的仲裁小组成员再次对该案作出裁决，决定从2020年2月28日起对孙杨实施4年零3个月的禁赛。

## “决定回归是给自己一个交代”

5月28日，孙杨在接受采访时表示：“当我接到仲裁最终结果的时候我就下定决心，4年后我一定会回来，不会选择退役。为什么会下定这个决心？首先对游泳这项运动的热爱，我想坚持下去。虽然我已经不再年轻，但我想还以一个游泳运动员的身份继续比赛，也是为了不辜负那些一直关注我的人，喜欢我的粉丝。我一直是一个不服输的人，为了我自己这么多年的坚持，决定回归也是给自己一个交代。”

在禁赛期间，孙杨特别感动于来自家人的支持，其中既有对父母的感恩，也有对妻子张豆豆的谢意。“自己的调整和家人的陪伴以及组织的关怀，让我从禁赛低谷走出来。因为运动本身能分泌多巴胺，是缓解坏情绪的一个好方法，坚持训练一直

是我保持好心态的一个基础。今天我能决定回归赛场应该要感谢所有人，是大家的合力给了我今天重新出发的勇气。”

去年7月，孙杨在社交平台上晒出了与女友张豆豆的结婚照。张豆豆比孙杨小5岁，也是一名专业体育人，曾是艺术体操国家队的主力队员。

这4年零3个月的时间，孙杨身上多了“商人”“网络红人”等标签，但孙杨说：“我就是个体育人，我现在所做的一切都是围绕我运动员的身份展开的，未来可能还会有其他赛道的规划，但一切的根本就是我是个游泳运动员。”

“这4年时间生活重心还是日复一日训练从未间断过，我从7岁就开始正式游泳训练，已经游了20多年，我的

## 可能在8月底全国游泳夏锦赛复出

被问及宣布正式回归赛场，有压力吗？孙杨说：“压力肯定是有的，游泳运动员的巅峰期大概在28岁左右，我今年已经32岁。现在能明显感觉到自己的恢复能力和之前相比有下降，想维持同样的状态可能需要付出之前几倍的努力，但我还是想和自己比一比。我现在在对名次和金牌都不像从前那么执着和在意，我更在意坚持和努力本身的意义，我想突破传统的思维和壁垒，去寻求一种更高的精神力量。”

虽获“新生”，孙杨却未能赶上巴黎奥运会的国内选拔赛，短期内也无法获得代表中国队参加国际比赛的资格。孙杨复出的首站可能会选择8月底在合肥举行的全国游泳夏季锦标赛，而2025年的大湾区全运会，孙杨如果能够保持目前的竞技状态，他将大概率可以重新身披浙江队战袍，出现在深圳大运中心的泳池中，时隔8年重返全运会的舞台。孙杨表示，“复出后的参赛计划现在还在确定中，预计今年的下半年会正式回归赛场。”

禁赛期间，孙杨从未说过要就此退役的话，通过自己的社交平台以及媒体采访，多次坚定地表达了自己仍然会继续游下去的愿望和决心。孙杨说：“非常怀念正式比赛中站在跳台上的感觉，最近的训练也经常模拟正式比赛的感觉了。”

就任何从事竞技体育的运动员而言，4年3个月都是一段极其漫长和煎熬的时光，何况孙杨从事的项目从任何方面讲都是需要强大体能支撑的“青春竞技”，而且他也已经过了自己职业生涯的巅峰期。但就是在这段黯淡的日子里孙杨并未选择消沉，还是咬牙坚持了下来，并选择复出。

3月底，孙杨可以恢复在公共场馆的训练。4月24日，孙杨工作室发布了一段视频，配文言简意赅，却明确表达了孙杨对复出的坚定决心与热切期待：“下水，就是最好的开始，坚持拼搏，勇于挑战，终会突破自我。有所爱，有期待。”

单从视频中无法确切感受和知晓孙杨目前的竞技水平，很多依旧关心他的泳迷或许还会担心，孙杨现在能否达到国家级优秀选手的标准。他要复出的话，至少成

## “退役这件事目前还没考虑过”

32岁，对于一个运动员来说，已经到了可以退役的年龄，但孙杨并没有退役的打算：“退役这件事目前还没考虑过。可能到我真的觉得跟不上比赛节奏的那一天就会选择退下来。我有很多非常喜欢的运动员比如费德勒、德约科维奇、C罗，还有NBA的詹姆斯，他们都是各个领域的顶尖运动员，费德勒40岁才正式退役，其他几

位也都是接近40岁的运动员仍然奋战在体育赛场，我想和他们学习，当然高龄运动员对年轻运动员要付出更多好几倍的努力，这也是我未来会面临的挑战。”

至于退役后的生活如何规划，孙杨说：“工作方面的话肯定还是围绕体育产业本身，会结合当下新的各种业态，去更好地推动游泳这项运动，包括给更多退役的运

生活离不开泳池，即使没有比赛，我也没有放松对自己的要求。”孙杨这4年依然用职业运动员的标准在要求自己：“生活基本都保持着两点一线，就是训练馆和家。跟之前不同的是没有那么多比赛，有更多的时间陪伴家人。”

孙杨现在每天一堂训练课大概是7000米到8000米，一天上两堂训练课大概需要五个小时。训练结束后，孙杨需要做理疗。“最近开始会有一些高强度训练，偶尔会感到疲惫。但我的状态一直还不错，遇到一些小的困难都可以克服。其实运动员每一天都在和自己的伤病、疲惫以及内心的压力作斗争，我现在所能做的就是努力训练，保持身体健康，保持自信的心态。”

绩也要高过一定的门槛。这需要经过正式比赛的检验，既然短时间内无法参加国际比赛，国内赛事会成为孙杨的试金石，且看孙杨的下一步计划和具体动态。

孙杨没有在漫长的禁赛期中沉沦，没有被巨大的打击摧毁意志，选择继续留在泳池中，是极为不容易的。孙杨在职业生涯最黑暗时期中的顽强坚持，以及未来艰难的复出之旅，都是对他个人意志的严峻考验，第一场考验已经结束，接下来就是证明自己依然具备顶级选手实力的更加严苛的考核了。

马上要复出比赛了，有什么感受？孙杨说：“现在的我不会为了没有发生的事情而焦虑，以前的我想到马上就要比赛了肯定觉得很有压力，但是现在我只觉得做好当下的每一次训练，等真正有了比赛再有压力也不迟。最近我特别喜欢网上看到的一句话‘生而无畏 战至终章’，我觉得这八个字是我现在的座右铭，我希望自己现在可以更勇敢地去战斗，不是和对手去比，而是每一天都努力比昨天的自己做得更好一点。”

运动员打造一个新的就业平台等。家庭方面会选择更多地陪伴妻子和父母，之前虽然常年在世界各地比赛，但其实从来没有自己的时间可以到处转转，真的退下来那天会跟家人多到各地旅游放松一下，弥补一下这么多年没有陪伴家人的遗憾。”

据澎湃新闻、《北京青年报》、《现代快报》