



4月2日，于洋（中）与身着北京国安和天津津门虎球衣的两个儿子参加退役仪式。 新华社记者 赵子硕 摄

开启人生新赛道

——退役运动员转型观察之三

新华社记者 张泽伟 宋瑞



王皓。 资料图



夏煊泽。 资料图

4月2日晚的中超联赛“京津德比”开踢之前，举行了一场温馨的退役仪式。在北京国安和天津津门虎都效力过的35岁老将于洋，在现场球迷的见证和祝福中告别绿茵赛场。

纵有万般不舍，对运动员来说，或早或晚都要面临退役的那一天。毕竟，竞技体育总体上是吃“青春饭”的行业，一旦年龄偏大、竞技状态下滑，就不得不考虑退役。

中国是体育大国，据统计，每年约有超过3000名运动员退役。赶上奥运会或全运会的年份，退役的运动员会更多。

运动员退役后都去哪儿了？他们过得怎么样？

退役并不“退圈”，不少优秀运动员退役后选择当教练，以过硬的专业能力和丰富的比赛经验，为中国体育事业传递薪火、贡献力量。如乒乓球奥运冠军王皓、羽毛球世界冠军夏煊泽等，退役后转型当教练，为中国培养了一批又一批奥运冠军、世界冠军。

还有优秀运动员退役后走上体育部门的领导岗位，像跳水奥运冠军熊倪、乒乓球世界冠军乔云萍、举重奥运冠军占旭刚、排球奥运冠军李珊等。

在大力推进体教融合的当下，越来越多运动员退役后去学校当体育老师。校园体育教育和体育运动的广泛开展，为退役运动员提供了广阔的施展舞台。

也有运动员退役后去大学读书、“充电”。获得“国际运动健将”称号或重要比赛优秀名次的运动员，有的还能保送入学。

跨界经商、创业的一些运动员也取得了成功，最为人熟知的是体操奥运冠军李宁，他创办的李宁运动品牌家喻户晓。中超深圳队前队长王栋的新事业从一家潮汕牛肉火锅店起步，如今发展为拥有2000名员工的多元经营的集团化公司。

在互联网和短视频的风口，退役运动员积极拥抱新赛道。抖音发布的《2024退役运动员数据报告》显示，过去一年，超过2500名退役运动员活跃在短视频平台，入驻人数同比增长15%。有的退役运动员拥有百万粉丝，他们的收入来自短视频分享、电商带货等方式。

社会的进步和发展，为退役运动员提供了越来越多的转型渠道和就业方式。同时，运动员自身具备的能力和素质，尤其是拼劲和韧劲，也是他们转型成功的关键。

当然，从“体育人”到“社会人”，运动员的转型之路不可能都一帆风顺。

曾经较长一段时间内存在的体教分离和“金牌至上”“锦标主义”思想，导致我们在培养运动员时片面追求竞技成绩而忽视文化教育，进而导致运动员文化底蕴薄、综合能力差、社会适应力弱。可想而知，那种模式培养出来的运动员，退役后的转型之路走得不会轻松。尤其是没有拿过亮眼成绩的冷门项目运动员，退役后的转型和就业可能更难。

今时不同往日。在新的指导思想 and 培养模式下，运动员的综合素质得到显著提升，退役后的境况也大为改观。但业界呼吁，仍需对退役运动员给予更多政策支持和

保障。

“最重要的支持是深入推进体教融合，让体育生‘两条腿走路’，既可以发挥体育天赋走竞技体育的道路，也能接受正常的文化教育，学知识、拿文凭。”中超深圳队前队长王栋说，体教融合就是要“培养完整的人”，让体育回归“人的全面发展”。

其次，要帮助运动员制定退役后的职业规划，并进行相应培训。有运动员表示，从小生活在运动队，两耳不闻窗外事，与社会严重脱节，脑子里想的都是训练、比赛，直到退役后才发现，自己站在了人生的十字路口，未来一片茫然，因此希望能得到有关部门的职业指导、技能培训、心理辅导。

社会力量或许也可以给予退役运动员一些温暖和关爱。比如，有条件的相关企业可考虑面向退役运动员定向招聘。爱心企业或机构可通过专项基金的方式资助退役运动员自主创业，帮助无收入来源、生活困难的退役运动员渡过难关。

“当然，最重要的是靠自己。”退役八年的天津女排功勋球员李莹说，无论什么时候都要学习、充实自己，让自己成为能胜任多个角色的“多面手”；要时刻告诉自己，“我是运动员，我又不是运动员”，要永葆运动员的优良作风和精神气质，不能指望用运动员的身份和光环去求得偏袒或关照。

靠自己，勇敢拼！曾经叱咤赛场的健儿，也当是自己人生的主宰。退役，是新生活、新赛道的起点，也意味着无限的可能。