

开启人生新赛道

——退役运动员转型观察

近日,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子薄、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。在新的指导思想和培养模式下,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。爱心企业或机构或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。(据新华社电)

跳水世界杯瓜达拉哈拉站：“巅峰对决”陈芋汐夺冠、全红婵摘银

据新华社电 2025年世界泳联跳水世界杯瓜达拉哈拉站5日迎来第三个比赛日,在当日举行的四个项目中,中国队揽下4金1银。

女子十米台决赛上演“巅峰对决”,陈芋汐凭借更稳定的发挥,以419.35分夺冠,领先第二名全红婵4.95分。英国选手斯彭多利尼-西里埃收获一枚铜牌。

陈芋汐在赛后接受采访时说:“预赛出现失误,能在决赛及时调整是一件很不错的事,但我预赛跳好的动作决赛都没有跳好。”全红婵则表示赛果在她预料之中:“在家训练就不咋样,这场比赛我觉得还可以。”

在女子双人三米板决赛中,中国组合陈艺文/昌雅妮全程“领跑”,以323.79分夺冠。在男子双人十米台决赛中,墨西哥队和中国队前四轮交替领先,凭借最后两轮的稳定发挥,朱子锋和程子龙以449.49分为中国队再添一金。

当天进行的最后一场男子3米板决赛中,王宗源以540.15分夺冠,领先第二名墨西哥选手塞拉亚·埃尔南德斯82.70分,哥伦比亚选手乌里韦-贝穆德斯排名第三。赛后王宗源向获得亚军的东道主选手表示祝贺:“塞拉亚是很有潜力的运动员。我们要共同努力,共同进步,才能让彼此更强大。”

射击世界杯阿根廷站中国队再夺一金

据新华社电 国际射联官网消息,2025年射击世界杯阿根廷站当地时间5日继续进行,中国队孙瑜洁夺得女子25米运动手枪冠军,冯思璇摘得铜牌。

本站世界杯中国队派出39名队员参加步枪项目的比赛,其中包括盛李豪等奥运冠军。前两个比赛日中,中国队收获一金一银。

女子25米运动手枪项目中国队共有5位选手出战,资格赛阶段分别排名四、六、八、十和十二位。根据国际射联规则,每队至多只能有三个正式名额,另两位选手持RPO名额,只能参加资格赛阶段比赛。资格赛排

在第六和第八的姚千寻和祖鹏雯是RPO名额选手,因此排名第十的孙瑜洁得以和排名第四的冯思璇携手晋级决赛阶段。

决赛阶段,孙瑜洁发挥神勇,一路保持领先,虽然在尾声阶段状态有所起伏,但最后一轮打出4中。最终她以38中的成绩夺冠,印度选手埃莎·辛格以35中获得亚军,冯思璇获得铜牌。

当日还进行了男、女飞碟双向比赛,美国队成为最大赢家,将两金全部收入囊中。6日将进行男子10米气步枪比赛,盛李豪持RPO名额参赛。

第四届中日国际乒乓球交流赛在东京举行

据新华社电 第四届茅台杯中日本国际乒乓球交流赛5日在东京举行开幕仪式,为期三天的比赛预计将吸引超过一千名来自世界各地的乒乓球爱好者同台竞技。

本届比赛分为不同年龄组别,相比于去年,今年新增80岁以上年龄组,赛程安排也比往年多了一天。据活动发起人、原中国乒乓球国手李隼介绍,参赛选手中年龄最小的仅有5岁,最年长者有89岁,她希望每一位

来到赛场的乒乓球爱好者都能享受比赛。

日本乒乓球协会主席河田正也出席开幕仪式并致辞。他表示,本次赛事不仅汇聚了来自日本和中国的选手,还吸引了众多其他国家和地区各个年龄段的乒乓球爱好者。大家因乒乓球相聚,通过这项运动加深交流。他希望各位选手在比赛中全力以赴,展现最佳水平,同时增进彼此的友谊,尽情享受比赛的乐趣。



福建太平人寿为女足加油助威

本报讯(叶惠宝 文/图)4月3日下午,2025中国太平中国足协女甲联赛在福建漳州欢乐岛足球基地开幕。中国足协女子足球部副部长赵勇,漳州古雷港经济开发区相关领导,太平人寿福建分公司党委书记、总经理贺文艺出席开幕式。

首场比赛在河北女足与福建女足之间展开。数百名球迷涌入现场,热烈的氛围瞬间将赛场点燃。中国太平旗下太平人寿福建分公司精心组织了250人的助威方阵,他们身着统一服装,手持标语,为女足姑娘们呐喊助威,成为比赛现场一道靓丽的风景线。比赛过程中,双方球员斗志昂扬,你来我往,场面异常激烈精彩。最终,福建女足与河北女足在下半场各入一球,双方以1:1的比分握手言和。这场比赛充分展现了女足姑娘们的高超技艺和顽强拼搏精

神,赢得了现场观众的阵阵喝彩。

自2020年起,中国太平连续六年独家冠名女足联赛。在冠名期间,中国太平为近3000人次提供专业保险保障,涵盖意外伤残、住院医疗等服务,为女足联赛球员的健康保驾护航。此外,中国太平还在全国多个城市举办了“中国太平好少年”足球嘉年华和观赛活动,吸引了众多青少年参与,培养了他们对足球的热爱,为中国女足事业的发展储备了人才。

在各方的共同努力下,女超联赛已是亚足联旗下上座率最高的女足联赛,女甲联赛也成为国内最具影响力的女足赛事之一。在接下来的赛程中,中国太平将一如既往地鼎力支持,为中国女足事业发展贡献太平力量,助力女足姑娘在国际舞台上绽放光彩。

文/明/祭/扫/保/护/生/态

提倡文明祭扫

保护生态环境

文明祭祀·厚养薄葬

移风易俗 | 树立新风 | 文明祭祀

