

赛场有终点 奋斗无止境

站上新赛道，退役运动员如何拼

体育大看台

运动员终有离开赛场的一天,退役转型相当于开启“第二次人生”。近期,上海等地体育部门为运动员举办退役仪式或开展技能培训,表达尊重与感谢、提供支持与助力。

无论是成绩耀眼的世界冠军,还是更广泛的运动员群体,退役后如何在新赛道上继续打拼?听听他们的故事。

——编者



帆船运动员徐莉佳——

“大胆拓宽生活的边界”

本报记者 郑轶

站在山东青岛奥帆中心码头,海风拂过徐莉佳的面颊。

即将38岁的她,曾是伦敦奥运会帆船冠军,如今已是一名体育媒体人。面对镜头,她用流利的英语侃侃而谈。回到幕后,她更是采访、解说、制作视频“一肩挑”。

在外界看来,徐莉佳是中国运动员成功转型的代表之一。但她清楚,自己站在人生十字路口时有多迷茫:“里约奥运会后,我已无法继续比赛,那时才真正思考未来想做什么。”

徐莉佳退役后的选择并不少。“可以当教练、领队,或者船队翻译,但尝试后发现这些角色无法吸引我。”与风浪搏击二十余载,她磨砺出勇于挑战的性格。“我想做个媒体人,换一种方式继续热爱的体育事业。”徐莉佳萌生了这个念头。

找到人生新航向,徐莉佳立刻“转舵调帆”。运动员时期的储备与实践,给了她很大底气:当初报英语班学习,早早跨过了语言关;在上海交通大学学习,扎扎实实打基础;训练间隙坚持看书,汲取各类知识……当徐莉佳迈向新赛道,昔日的努力付出成为转型过程中的“秘密武器”。2017年,她又



攻读体育新闻研究生。

因先天缺陷,徐莉佳的听力只有普通人的一半,左眼视力模糊,但运动生涯给她打下自律与专注的烙印。2018年,她推出音频节目《体坛佳音》,随后全身心投入新媒体工作。7年间,160多位运动员、教练员和体育界人士做客徐莉佳的节目,讲述鲜为人知的体坛故事。

奥运会、亚运会、网球大满贯赛事……再次回到赛场,徐莉佳成为一名体育领域的观察者。她始终怀揣“在海上”的心态:“当你与大自然搏斗过,回到岸上,哪怕有点困难又算什么呢?”

“不给自己设限,大胆拓宽生活的边界。”在徐莉佳看来,运动员退役后拥有多元化的可能,关键在于找准方向、挖掘自身潜力。从2019年开始,她关注并助力退役运动员转型,提升他们的社会适应力。

人生不只赛场,精彩仍在远方。退役后,徐莉佳勇敢迎接每一个未知,“不畏挫折,享受过程,无论何时都能乘风破浪。”

图①:徐莉佳(右)在拍摄中国帆船帆板队选手。 受访者供图

网球运动员韩豫——

“为大家的健康生活出一份力”

本报记者 范佳元

看着湖北武汉青山江滩公园的6块露天网球场,韩豫(图②,受访者供图)总能想起3年前自己向公园管理方陈述网球场利用方案的情景。“或许,对方是被我的真诚和专业打动了。”韩豫说。

30岁的韩豫来自一个体育家庭,7岁时开始练习网球。“在家人带动下,小时候我接触了很多体育项目。那时我最崇拜的人是网球运动员潘兵,他是两届亚运会网球男单冠军。”韩豫说。

天赋与努力让韩豫在青少年赛事中屡获

佳绩,还得过全国比赛冠军。但20岁那年,这名网球小将作了一个出人意料的决定——退役。

“我当时想法很简单,就想出去看看世界。”韩豫说,刚退役时过得并不轻松,自己一边在武汉体育学院读书,一边靠教球和陪练赚取生活费。最忙的时候从早晨6点忙到晚上8点,中间抽空吃几口饭。

为了方便教学,韩豫在2021年注册成立了网球俱乐部,多了承接培训、参与比赛项目的机会。然而,固定场地的缺乏制约着

跑马拾哈达选手孟根陶丽

“又美又飒”,跑出舒适区

本报记者 赵景锋

锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗一个牧民家庭。家里养的牛羊多,父母忙不过来,孟根陶丽从5岁开始就骑着马帮家里放牧。

与马长期相处的过程中,孟根陶丽的骑术愈发精湛,小学时成了当地小有名气的赛马手。2016年,锡林郭勒职业学院成立马术学校,孟根陶丽得知消息后萌生了报考想法。考入该校不久,她偶然接触到跑马拾哈达项目。“我最早被分到了耐力赛马队,学习内容偏传统骑乘,属于我的舒适区。”一次马术表演时,有选手一边骑马跑直线,一边快速拾起地上的哈达,过程惊险刺激,孟根陶丽深受触

动,产生了学习跑马拾哈达项目的新想法。

这个项目对于腰腹力量的要求很高,从学校建队起,队员全部都是男生。当孟根陶丽申请入队时,教练并不同意,但耐不住她的再三请求,只好先让她跟队练习。

对于项目的难度,孟根陶丽虽有心理预期,但最初训练时还是有些“招架不住”,“最难的是让马跑直线。我只要一俯身,马立刻向一侧偏移,不仅捡不到哈达,还有坠马的风险。”

刻苦训练两个月后,孟根陶丽迎来首场比赛。她清楚记得,那天下着小雨,跑道有些湿滑,她不断告诉自己要放松心态。随着裁



图③:孟根陶丽在跑马拾哈达比赛中。 受访者供图

他的网球教学。听说青山江滩公园有网球场地对外出租,韩豫有了目标。从制作专业标书、招聘员工、财务核算到职场礼仪,他都精心准备,最终顺利租下场地。

有了场地,还要抓紧扩大招生。经常跑学校、社区和赛事活动现场,时间久了,韩豫琢磨出不少门道:对青少年要多介绍网球运动的益处;面向社区居民推广,和物业合作很重要;还要多参加当地赛事活动,让俱乐部品牌多多亮相……

在青山江滩公园扎根以来,俱乐部年收入达180万元左右,累计培训600余名学员,其中最小的3岁,最大的70多岁。“我愿意为大家的健康生活出一份力。”韩豫说。在青山区教育局、文化和旅游局与青山区网球协会的支持下,俱乐部启动“网球进校园”工作,现已覆盖周边3所中小学,开展“免费网球进校园”活动,惠及学生超500人。

重新上路 动人依旧

范佳元

告别赛场,退役运动员需要“重新上路”。每个人的退役生活拥有不同的轨迹,却有共同的底色——以体育精神为支撑,以不断学习为动力,在更广阔的社会平台重塑人生价值。

竞技生涯,锤炼出坚定意志。转型路上,很多退役运动员展现出强大抗压力和执行力,进而转化为创业就业的核心竞争力。他们以“归零”心态,投入对新领域的探索与学习,不断增强本领、掌握技能。

退役运动员再就业,是融入社会实现自我价值再创造的过程。一些转型成功的退

役运动员,不但实现了个人的多元化发展,还积极反哺社会。他们创造新的就业岗位,传播健康生活方式,是体育在“促进高质量充分就业”方面发挥独特作用的生动诠释。

赛场有终点,奋斗无止境。当体育专业技能融入时代需求,当个人突破呼应社会期待,体育带来更多可能性。这种在挑战中不断重塑自我、反哺社会的生命活力,正是体育价值的动人之处。

快评

体谈

在假期开放校园体育场地设施,打开大门并非一劳永逸,还需平衡资源共享与校园管理

暑期以来,一些高校和中小学的体育场地设施对外开放。在家门口的大学生游泳馆里畅游、在炽热的篮球场上钻研三分球技术、在标准的赛道上刷新百米冲刺速度……人们挥洒汗水的身影比比皆是。一些学校还开设了运动研学托管服务营,曾经困扰家长们的“孩子放假去哪儿”难题,也有了新解法。

在假期开放校园体育场地设施,将体育资源从“围墙内”延伸至“校园外”,不仅回应了儿童青少年的运动需求,也让优质资源惠及更多人。然而,打开大门并非一劳永逸,资源共享与校园管理如何平衡?不妨从各地实践中寻找解题思路。

以精细化管理挖掘有序开放的潜力。在云南昆明,今年暑期共有82所中小学的体育场地面向社会开放。其中,五华区先锋小学安装了人脸识别设备;盘龙区联盟小学设置了物理分区,运动场地与教学区域需经由不同校门和路线进入;中华小学购买了开放场地责任险……各项积极创新之举,在守护校园安全秩序的前提下,满足了周边社区居民健身需求。

用多方参与提升共建共享的能力。社会力量的规范参与,有利于进一步盘活学校资源。在浙江杭州,目前很多中小学和中职学校向社会开放体育场馆。在探索过程中,部分学校引入专业运营企业,将学校场地设施对外开放的安全责任分解为属地方、运营方和保险方,不仅缓解了学校的管理压力,也提高了场馆的利用效率。

对场馆不“放假”的呼唤,本质上是对运动不断档的需求。要进一步解决“健身去哪儿”的问题,单靠学校开放体育场地设施还不够。归根结底,还是要不断完善全民健身公共服务体系,积极拓展场地设施的增量、见缝插针盘活存量,为更多人开辟运动天地,让全民健身的种子在更广袤的土地生根发芽。

2025年世界女排锦标赛

中国队赢得开门红



本报泰国清迈8月24日电 (记者郑轶)当地时间23日晚,2025年世界女排锦标赛F组小组赛在泰国清迈进行,中国女排首场比赛在先失一局的情况下连扳3局,以3:1战胜墨西哥女排,赢得开门红。

本届女排世锦赛于22日在泰国揭幕。进入洛杉矶奥运会周期,女排世锦赛发生较大变化:从4年一届改为两年举办一次,参赛队伍从24支扩至32支,赛制调整为小组赛后进行单败淘汰赛。中国女排此次派出的14名队员参赛阵容中,有9人是首次参加世锦赛。

中国女排首场小组赛对阵墨西哥队,伤愈复出的李盈莹首发登场,与庄宇珊搭档主攻线,副攻线由王媛媛携手中途归队的高意,17岁的二传张籽萱与第三次出战世锦赛的接应龚翔宇、自由人王梦洁组成新老结合的首发阵容。

赛后,主教练赵勇表示,中国女排前两局打得过于拘谨,好在队员们咬牙顶住,立足于自身发挥出了技战术水平。庄宇珊此役拿到全队最高的23分,她认为中国队开局打得紧张是因为不太适应对手的行打法。

北京时间8月25日,中国女排第二轮将对阵哥伦比亚队。上图:8月23日,中国队员庄宇珊(右)在比赛中扣球。 新华社记者 侯昭康摄

2025年世界羽毛球锦标赛将开赛

中国队26名选手参赛

本报巴黎8月24日电 (记者王亮)当地时间8月25日,2025年世界羽毛球锦标赛将在法国巴黎开赛。本届赛事为期7天,共有382名选手参赛。中国队派出26名选手参加全部5个单项的争夺。

这是新的奥运周期内的首届世锦赛。中国羽毛球队中,既有多经赛场的名将,也有首次参加世锦赛的年轻选手。尽管大赛经验不同,但所有队员目标一致。“中国羽毛球队会发扬‘球不落地、永不放弃’的精神,向世界冠军发起冲击。”中国羽毛球协会主席张军说。

据了解,本次比赛4名男单选手均被分在上半区,两对男双组合位于下半区,3对女双组合同样集中在上半区。这样的签表意味着中国队选手将过早相遇,加之世锦赛高手云集,比赛难度可见一斑。

今年,在此前进行的国际比赛中,中国羽毛球队有佳绩,也面临挑战。在张军看来,当前世界羽坛竞争越来越激烈,传统强队夺金势头不减,后起之秀也快速成长,逐渐崭露头角,因此本届世锦赛的竞赛会非常激烈。

本版责编:林琳 唐天奕 高倩
版式设计:张丹峰

场馆不「放假」,运动不断档

曹怡晴