

赛场有终点 奋斗无止境

# 站上新赛道，退役运动员如何拼

## R 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

攻读了体育新闻研究生。

因先天缺陷，徐莉佳的听力只有普通人的二分之一，左眼视力模糊，但运动生涯给她留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③，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

他的网球教学。听说青山江滩公园有网球场对外出租，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。

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

判员一声令下，孟根陶丽紧张到大脑一片空白，两轮比赛仅拾起1条哈达。尽管首战失利，但她的信心没有动摇。凭借着不服输的劲头，她一步一个脚印向前迈进，逐渐掌握了这项运动的技巧，比赛时拾起的哈达从最初的1条，一步步增长至3条、5条、8条……

“以前骑的是学校的马，经常换来换去，一直没能培养出默契。”孟根陶丽意识到，想要在成绩上取得突破，必须有自己的长期搭档。2024年，在朋友的推荐下，她遇到了现在的爱马“狼青”。“它的体形矮小壮实，反应也快，很适合这个项目。”仅磨合1个月，孟根陶丽就与“狼青”建立了默契，成功拿到职业生涯第一个跑马拾哈达冠军。那次比赛结束，孟根陶丽紧紧抱住“狼青”，激动得热泪盈眶。

现在，除了参加跑马拾哈达比赛，孟根陶丽还开始尝试马术绕桶、跑马射箭等项目，并且经营起自己的马场。“有未知，才会有惊喜。我喜欢跑出舒适区的感觉！”孟根陶丽说。

## R 体谈

在假期开放校园体育场设施，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设施对外开放。在家门口的大学游泳馆里畅游、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，也有了新解决。

在假期开放校园体育场设施，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。

曹怡晴

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，好在队员们咬住顶住，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是因为不太适应对手的打法。

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，中国队球员庄宇珊（右）在比赛中扣球。

新华社记者 侯康康摄

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，既有久经赛场的名将，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。”中国羽毛球队主席张军说。

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争会非常激烈。

本版责编：林琳 唐天奕 高洁  
版式设计：张丹峰



③