

中国香港精英运动员退役的调整质量及对策

杜梅

(香港浸会大学 体育学系, 中国 香港)

摘 要: 对 75 位中国香港的精英运动员退役调整的质量、生活满意度、社会支持系统和退役应对策略等方面研究后发现, 香港精英运动员退役后调整质量受到他们的运动成就和退役过程中所获得的来自家人、朋友等的“个人支持”的多寡之影响; 在应对策略方面, 专注于退役后的新工作和专注于学习是对于运动员退役调整质量有显著帮助。所以运动员乃至社会都要改变对精英运动员运动成就的看法, 不应只是以奖牌为衡量标杆, 而社会和政府也应当为精英运动员提供职业培训或者学习机会, 从而提高退役运动员的调整质量。

关 键 词: 精英运动员; 退役运动; 社会支持

中图分类号: G812.7 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)09-0045-04

Quality of retirement placement for elite athletes in Hong Kong China and countermeasures

DU Mei

(Department of Physical Education, Hongkong Baptist University, Hongkong, China)

Abstract: Having studied the quality of retirement placement, life satisfaction degree, social support system and retirement coping strategies in relation to 75 elite athletes in Hong Kong China, the author revealed the following findings: the quality of placement of elite athletes in Hong Kong after retirement is affected by their sports achievements and “personal support” gained from their family members and friends in the process of retirement; in terms of coping strategies, focusing on new jobs and learning after retirement is significantly helpful to the quality of athlete retirement placement. Therefore, athletes and even the society should change the opinion on elite athlete’s sports achievements, should not use medals as the only measurement standard, while the society and government should also provide elite athletes with occupational training or learning opportunities, thus enhancing the quality of placement of retired athletes.

Key words: elite athletes; retirement athletes; social support

对于现代大多数运动项目而言, 竞技运动的特点及激烈竞争决定了竞技运动员职业生涯的短暂。许多职业运动员从小投入运动训练, 参加各种水平的竞技比赛, 逐步达到他们运动水平的巅峰。有的选择在此时隐退, 转而从从事其它的职业或者继续接受文化教育; 有的则经历巅峰水平的回落, 逐渐被淘汰出局; 只有极少数的精英运动员退役后可以继续从事教练或者运动队管理的工作。然而对于前两者而言, 无论是哪一种选择, 大多数退役运动员都面临着从竞技赛场进入一个全新的领域, 需要从头学习所需要的知识和技能,

所以要经历一段时间的调整, 而这个调整适应的过程难免有困难和挑战^[1-3]。

中华人民共和国香港特别行政区, 作为国际奥委会成员之一, 有自己的体育联合会及奥林匹克委员会, 以及 70 多个单项体育总会。自 1988 年以来, 香港共组团参加了 5 届奥运会、5 届亚运会、4 届东亚运动会, 有关数据显示, 截至 2001 年, 共有 456 名曾经代表香港参加上述几大赛事的精英运动员退役。虽然表面上看去不是一个庞大的数字, 然而他们对于香港的竞技体育的发展作出了卓越的贡献, 他们退役调整的过程

以及退役后的生活品质也直接影响着现役运动员是否愿意专注于训练比赛,以及香港是否可以吸引和培养更多优秀的后备运动员。因此,本研究以代表中国香港参加过上述三大国际赛事的退役精英运动员为研究对象,试图了解他们对于自己退役过程的看法、目前的生活品质、退役过程中所获得的社会支持以及所采取的应对策略等,希望可以找出帮助退役运动员调整适应的有效方法。

本研究采用调查问卷的量化研究方法,问卷参考文献[2-4]改编而成,使用 5 点 Likert 量表。问卷包含 3 个部分:运动员退役过程所获得的社会支持,共有 9 个问题, Likert 量表“1”表示“完全不支持”,“5”表示“非常支持”;运动员退役过程所采取的应对策略,共有 14 个问题, Likert 量表“1”代表“完全没有用”,“5”代表“非常有用”;第三部分包括运动员目前的经济状况、生活满意度、退役调整的质量等采用单条 Likert 量表问题测量,“1”表示“目前经济状况很不好”、“生活很不满意”、“调整得非常不好”,“5”则相应的表示“经济状况很好”、“生活很满意”、“调整得非常好”。另外问卷还收集了有关人口统计信息。本研究采用方便取样方法。对回收数据使用社会科学统计软件包(SPSS)进行了描述分析、独立样本 T 检验、单因子方差分析、相关性分析、因子分析等。

1 香港特区精英运动员退役的情况

1.1 基本情况

本研究之问卷调查于 2006 年上半年进行,共发出 182 份问卷,成功回收 75 份,回收率为 41.2%。调查研究对象中女性 32 名、男性 43 名。其中 10 人刚刚退役 1 年或者不足 1 年,24 人已经退役 10 年以上。60% 的运动员曾经在奥运会、亚运会,或者东亚运动会获得过奖牌。他们退役时的平均年龄 25 岁,其中 42 人退役时未婚。在教育程度方面,89% 的人受过高中以上教育。

1.2 获奖牌、经济状况与生活满意度

基于研究对象的性别、退役年龄、婚姻状况的一系列独立样本 T 检验和单因子方差分析,没有发现在退役调整的质量及当前生活满意度方面有任何显著的不同。但是依据是否在国际赛事上获得奖牌将研究对象分为两组进行独立样本 T 检验则发现,获得奖牌的精英运动员自我感觉退役调整的质量显著高于没有获得奖牌而退役的运动员($P<0.05$)。而是否获得奖牌对于退役运动员的当前生活满意度并没有显著影响($P>0.05$)。但是当前生活满意度跟调查对象的经济状况有显著关联,经济状况越差,生活满意度越低($r=0.68$,

$P<0.01$)。运动员退役调整质量与运动员当前的生活满意度没有显著关系,但是与当前的经济状况有一定的相关性($r=0.25$, $P<0.05$)。

1.3 社会支持与生活满意度

在社会支持系统方面,利用主成分因子分析,社会支持问卷中所列出的 9 个方面退役运动员可以获得支持的来源归类到两个因子下面,解释了 73.7% 的总变量。第一个因子包括母亲、父亲、配偶、兄弟姐妹、教练和朋友;第二个因子包括体育协会、奥林匹克委员会、队友。因此,这两个因子分别被命名为“个人支持”和“机构支持”。个人支持的平均值(3.56)高于机构支持(2.90)。分析发现,社会支持系统对于运动员的退役调整质量和当前生活满意度没有显著影响。

1.4 退役后的应对策略

在应对策略方面,针对问卷列出的 14 个方面进行平均值比较。统计结果显示专注于退役后的新工作($M=4.11$, $SD=0.84$)、从事与体育运动相关的活动($M=3.92$, $SD=1.04$)、发展新的兴趣爱好($M=3.84$, $SD=1.00$)、专注于学习($M=3.81$, $SD=0.94$)、预早做好退役的心理准备($M=3.78$, $SD=0.83$)、积极适应退役后的生活方式($M=3.63$, $SD=0.92$)是研究对象较多使用的有效的应对策略。而吸烟、喝酒则是消极的,对退役调整没有帮助的行为,运动员也很少采用这种策略($M_{烟}=1.38$, $SD=0.82$; $M_{酒}=1.08$, $SD=0.41$)。在运动员常用的应对策略当中,专注于退役后的新工作($r=0.39$, $P<0.01$)和专注于学习($r=0.29$, $P<0.05$)与退役调整质量显著相关。

2 讨论

1) 研究结果显示,精英运动员退役过程中可能提供支持的来源主要是两类,一是一些重要的个人,比如父母、兄弟姐妹、配偶、教练、朋友等;另外一类就是相关的机构,比如所属的单项体育协会、国家或地区的体育总会或奥委会、或者运动队,有关研究也有类似的发现^[5-7]。另外,本研究发现精英运动员倾向于更多获取个人支持, Werther 和 Orlick^[3]对加拿大精英运动员进行的调查研究也发现:许多运动员都会跟家人朋友讨论并获取情感上的支持。然而,这并不是说机构支持对于运动员顺利退役不重要。相反的,我们应该思考运动员为什么觉得个人支持更加重要,是他们自身不愿意寻求机构支持,还是他们没有办法或者不知道怎样获取机构支持呢?就香港的情况而言,政府对退役运动员的支持相对较少,特别是对于早期的退役运动员,支持就更加少。所以,很多退役运动员希望政府可以提供职业训练、工作机会、教育机会、

财务支持、医疗保障等。2005年，Ho^[8]在香港退役精英运动员当中进行的一项质性研究也发现，退役运动员得不到足够的政府支持。

2)关于退役调整质量问题，国外较少有学者研究这方面的问题，大多倾向于研究当前生活满意度，或退役的困难程度(task difficulty)^[2-4]，然而，这是3个不同的概念，退役调整质量，是退役运动员自我认知的是否适应退役后的生活，退役的困难程度可能更多会反映运动员离开竞技赛场的这样一个事实是否容易接受，以及退役过程中所遇到的困难；而当前生活满意度是反映当前的情况，从精英运动员到非运动员的角色转换可能会影响到当事人的生活满意度，也可能完全没有影响。

本研究发现，退役调整质量与运动员退役前的运动成绩是相关的，获得过国际大型赛事奖牌的运动员的调整质量比较高，而没有获得过重要奖牌的运动员则调整质量较低，这一发现与Sinclair和Orlick^[2]的研究结果吻合。究其原因，可能是精英运动员获得重要赛事的奖牌以后觉得功成名就，认为自己多年在竞技运动领域的付出是值得的，也没有辜负家人朋友的支持和政府以及运动队的培养，在心理上可以坦然地面对退役问题。而运动成绩没有那么突出就退役的运动员会觉得自己的运动生涯有缺憾，所以影响到调整适应的品质。而且，奖牌获得者也往往容易得到社会的认可，他们的知名度可能为他们在退役后继续带来光环效应，让他们容易找到工作、有较多的机会受教育，或者有更大的社交网络等等，这些都是可能对调整质量造成影响的原因。

3)退役运动员的当前生活满意度与性别、年龄、婚姻状况等没有关系，有关研究也有类似的发现^[4]。这一结果告诉我们，为提高退役运动员的生活满意度所设计的计划、项目等，性别、年龄、婚姻状况等不应当是首要考虑的因素。本研究的结果显示，退役运动员的生活满意度更多的是跟退役前的运动成就有关系，鉴于竞技运动的特点就是少数人获胜，获得金牌、银牌、或铜牌，而大多数人只是参与，特别是对于精英运动员而言，高水平运动的赛场竞争就更加激烈，而且运动员往往为了能够参加比赛已经付出很多努力。从这个角度来讲，面临退役的精英运动员需要心理上的调整，改变看待运动成绩的态度，这样会有助于提高他们的生活满意度。当然改变看法不是退役运动员自己可以做到的，很大程度上会受到社会态度的影响，只有整个社会认可运动员的参与和付出，而不仅仅是以奖牌为衡量标杆，情况才会有所改善。

4)同样的，由于社会文化当中缺乏对非奖牌获得

者的认可和支持，导致运动员对于社会支持系统不寄予太多期望。他们倾向于采取寻找一个新的兴趣点的方法来顺利过渡，其它国家和地区的学者也在各自的文化背景下有类似的发现^[2-3, 8-10]。心理学的活动理论^[11]有力的支持这一发现，活动理论认为人的认知、行为态度的调整适应跟社会环境、所确立的目标密切相关，因此精英运动员一旦停止高水平训练和比赛，应当要有一个新的目标确立，才能令自己的认知、行为和态度逐渐改变，如果没有一个新的目标，按照活动理论的解释，就很难达到真正的适应。

其它相关研究发现，继续保持与体育界的联系，比如适当参与所属运动队或者单项体育协会的活动，或者与体育界的朋友保持经常联系，也可以帮助精英运动员适应退役生活^[2-3, 8-9]。这一发现在老年学的连续性理论^[12]中找到根基。连续性理论认为，人在过渡时期总是倾向于继续从事自己过去所熟悉的行为、活动，采取尽量不影响这种连续性的策略来调整自己，简单的说，就是尽可能的与过去保持联系。可见这种心理倾向不单单适用于面临退休的老年人，也适用于面临退役的精英运动员。

预早做心理准备和积极应对退役生活能够帮助精英运动员适应退役生活，这一点也同样得到了其它研究的证实，比如，Sinclair和Orlick^[2]曾经提出心理训练法，对现役的精英运动员进行训练，包括思考他们的在运动方面想要达到的目标，想象在运动赛场上的一次超水平发挥，为生活的其它方面做好安排，比如在运动生涯当中也寻找运动以外的兴趣爱好。这些心理训练不仅可以帮助提高运动员的训练和比赛水平，也可以帮助他们提早为退役做好准备。

至于吸烟喝酒这样的策略，Taylor和Ogilvie^[13]曾经指出采取这种逃避性策略对于退役调整没有任何正面的影响。依据Schlossberg的过渡模型理论^[4]，这些逃避行为比较容易发生在退役的初期，是否认事实和沮丧的表现，这个时候，运动员需要相当多的鼓励和勇气来面对。从某种程度上来讲，社会支持系统可能是帮助运动员更好的调整适应的必要条件，在不同的时期，社会支持系统中的不同角色可以给予精英运动员相应的支持，这对于他们将来顺利的退役，更好的适应退役后的生活意义非凡。

因此，鉴于香港的情况，我们建议，政府为退役精英运动员提供职业训练和教育机会，并为他们退役后接受这些训练和教育提供一定的财务支持；提供机会给退役精英运动员可以让他们继续为香港体育事业的发展作贡献，比如依据他们的经验知识请他们担任

教练、顾问、咨询等职务；体育机构继续与退役运动员保持联系，通过时事通讯、会员通讯等方式让退役运动员也可以继续了解相关领域的最新消息，减少他们退出后隔绝的感觉，本研究取样过程中所遇到的困难表明香港的体育机构在与退役精英运动员的联系方面做的很不够，亟待加强。而对于精英运动员而言，早作准备，找到除了运动之外的兴趣爱好，主动咨询教练、协会和已退役前辈的意见与建议，都会帮助他们更好地面对退役的转变。

除此以外，尽管香港与大陆的精英运动员选拔培养体制很不相同，但由于双方在社会文化上有一定的相似性，运动员退役的时候可能面临的一些社会环境，特别是对运动员造成的心理压力方面颇为相似，因此作者认为，本研究之发现对于研究大陆的高水平运动员退役亦可以提供一些参考。

参考文献：

- [1] Coakley J J. Leaving competitive sport:retirement or rebirth? [J]. *Quest*, 1983, 35: 1-11.
- [2] Sinclair D A, Orlick T. Positive transitions from high-performance sport[J]. *Sport Psychologist*, 1993, 7(2): 138-150.
- [3] Werthner P, Orlick T. Retirement experiences of successful Olympic athletes[J]. *International Journal of Sport Psychology*, 1986, 17: 337-363.
- [4] Schaefer U. Retirement and adjustment process of top level athletes[D]. Hungarian University for Physical Education and Sport, Budapest, 1992.
- [5] Baillie P H F. Understanding retirement from sports: Therapeutic ideas for helping athletes in transition[J]. *The Counseling Psychologist*, 1993, 21(3): 399-410.
- [6] 陈林祥. 我国优秀运动员退役安置的现状及对策研究[J]. *体育科学*, 2004, 24(5): 8-11.
- [7] Ungerleider S. Olympic athletes' transition from sport to workplace [J]. *Perceptual and Motor Skills*, 1997, 84(3): 1287-1295.
- [8] Ho K L. Sport retirement of Hong Kong elite athletes [D]. Hong Kong: Hong Kong Baptist University, 2005.
- [9] Chow B C. Moving on? Elite Hong Kong female athletes and retirement from competitive sport[J]. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 2001, 10(2): 47-81.
- [10] Swain D A. Withdrawal from sport and Schlossberg's model of transitions [J]. *Sociology of Sport Journal*, 1991, 8(2): 152-160.
- [11] Havighurst R J, Albrecht R. Older people[M]. New York: Longmans, Green, 1953.
- [12] Atchley R C. Social forces and ageing: An introduction to social gerontology[M]. Belmont, Calif.: Wadsworth Pub. Co., 1991.
- [13] Taylor J, Ogilvie B. Career transition among athletes: Is there life after sports?[M]// Williams J M. (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. U.S: Mayfield Publishing Company, 2001: 480-496.
- [14] Schlossberg N K. A model for analyzing human adaptation to transition [J]. *The Counseling Psychologist*, 1981, 9(2): 2-18.

[编辑: 周威]