

“零工经济”模式下退役运动员职业转型路径研究

司徒瑾

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: 为促进退役运动员就业, 做好其安置工作, 本文在“零工经济”蓬勃发展的背景下, 借助文献资料、逻辑分析等方法, 探索退役运动员职业转型的价值、困境及路径。研究发现, “零工经济”模式下退役运动员职业转型具有较高的社会、经济及文化价值, 但在职业转型过程中仍面临以下困境: (1) 就业波动与技能短板; (2) 保障缺位与关系脱嵌; (3) 权力失衡与权益弱化; (4) 发展阻滞与社交脱节。针对以上困境, 提出以下解决路径: (1) 协同机制与多元赋能; (2) 协同治理与制度保障; (3) 构建系统性赋权机制; (4) 多维能力与心理调适。以期助力退役运动员群体更快、更好地完成职业转型, 实现自我价值, 并为相关工作提供参考。

关键词: 零工经济; 退役运动员; 职业转型; 路径研究

Research on the Career Transformation Path of Retired Athletes under the “Gig Economy” Model

SITU Jin

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: In order to promote the employment of retired athletes and do a good job in their resettlement, in the context of the booming “gig economy”, this paper explores the value, dilemma and path of retired athletes’ career transformation with the help of literature and logical analysis. The study found that the career transformation of retired athletes under the gig economy model has high social, economic and cultural value, but they still face the following difficulties in the process of career transformation: (1) employment fluctuations and skill shortcomings; (2) lack of security and relationship disembedding; (3) power imbalance and weakening of rights and interests; (4) development blockage and social disconnection. In response to the above difficulties, the following solutions are proposed: (1) collaborative mechanism and diversified empowerment; (2) collaborative governance and institutional guarantee; (3) building a systematic empowerment mechanism; (4) multi-dimensional ability and psychological adjustment, in order to help retired athletes complete career transformation faster and better and provide reference for realizing self-worth.

Key words: Gig economy; Retired athletes; Career transformation; Path study

“退役运动员职业转型”是指专业（职业）运动员退役后, 因个人、家庭、社会等内外因素的影响, 通过综合考量自身的能力、兴趣等, 做出跨行业或行业内从事新职业的角色变换过程^[1, 2]。随着我国竞技体育的不

断发展, 各省、市运动队规模不断扩大。截至 2025 年, 我国职业注册运动员已超 5 万人^[3]。根据国家体育总局《体育事业统计年鉴》的数据显示, 我国每年约有 3000 ~ 4000 名运动员退役, 全运会年、奥运会年退役运

动员数量更多。为强化退役运动员保障以及做好退役运动员安置工作,自2013年以来,我国相继颁布了《体育总局关于进一步做好退役运动员就业安置工作有关问题的通知》《关于进一步加强运动员文化教育和运动员保障工作指导意见》等一系列政策文件予以指导。2022年,新修订的《中华人民共和国体育法》也指出各级人民政府应“加强对退役运动员的职业技能培训和社会保障,为退役运动员就业、创业提供指导和服务”。然而,在以上体制保障的背景下,我国退役运动员安置情况仍不尽如人意,存在“安置渠道单一、转型渠道不畅、就业困难”等诸多梗阻^[4,5],是当前我国运动队建设中亟待解决的重要议题之一^[6]。

“零工经济”是指以具有特定技能并独立自主的自由职业者作为劳动力市场参与主体,以网络平台为基础,利用互联网和移动技术快速匹配供需方,按任务和结果付酬的经济与工作模式^[7]。近年来,在大数据技术的引领下,“零工经济”已相对成熟,为我国劳动者提供了大量的就业岗位和机会,成为“新就业形态”的助推器。2022年,我国自主创业、灵活就业的劳动者已达2亿人^[8],预计到2036年,中国“零工经济”参与人数或将达到4亿人^[9]。这也为如何推动退役运动员职业转型、做好退役安置工作提供了新思考、新路径。因此,本文将在“零工经济”模式下探索退役运动员的职业转型与社会融入路径创新,以期为做好退役运动员安置工作提供一些新见解,进而促进退役运动员的再就业、社会适应及融入。

1 “零工经济”模式下退役运动员职业转型的特征

“零工经济”属于共享经济理念范畴,能够对闲置人力资源进行充分整合与优化配置,从而保障劳动者在工作时间、地点及内容上的灵活自主选择权。在此模式下,退役运动员职业转型呈现以下显著特征。

1.1 弹性就业的自主重构

“零工经济”模式下,兼职已成为核心的就业形态^[10],退役运动员在职业转型过程中具备高度的自主性。在传统就业模式中,退役运动员会受到岗位、时间、地点的制约,导致其难以充分发挥自身优势^[11]。零工工作岗位具有高度的碎片化特性,退役运动员可以在精准分析自身技能与生活节奏的基础上,自主选择工作岗位、时间和地点,有效保障工作与生活的平衡。退役运动员的兼职形式涵盖了体育教学、赛事服务、健身指导、商业活动等领域,可结合自身专业技能、兴趣爱好及数字资源等因素进行灵活就业选择。例如,国家乒乓球队退役运动员穆静毓通过抖音平台进行乒乓球技术短视频

创作,在积累百万级粉丝后转型为直播教学与器材推广,不仅实现了个人价值,也为乒乓球的普及与推广做出了一定贡献。

1.2 灵活就业的三维自由

“零工经济”模式的核心优势体现在工作时间、地点及职业选择的高度灵活^[12]。该模式下,运动员能够有效整合碎片化时间,依托线上线下资源开展工作,既能精准发挥专业优势,又能通过弹性机制实现多维成长与职业满足。具体表现为以下几个方面:其一,工作时间管理自主化。例如,游泳运动员李明退役后开展线上游泳培训课程和指导服务,不仅可以自主规划授课时间,还能在闲暇时间提升专业水平,保持竞技状态。其二,工作地点选择多样化。例如,退役篮球运动员张伟选择成为篮球战术分析师,根据专业球队与篮球爱好者的需求,提供赛事数据分析、赛事报告制作等服务,工作地点完全由自己选择。其三,职业选择灵活度高。退役运动员可以根据市场需求,在不同行业、不同领域进行就业选择,从而最大化实现自身价值。

2 “零工经济”模式下退役运动员职业转型价值阐释

2.1 社会价值

作为劳动力市场的特殊群体,退役运动员的就业问题在优化社会就业结构、缓解社会就业压力方面具有极为重要的现实意义^[13]。有“冰雪女王”之称的冬奥会冠军杨扬,退役后发现运动员退役后职业转型困难,因此发起了公益组织“冠军基金”。近年来,该基金已为超过5000名退役运动员提供职业发展支持,许多运动员通过自媒体平台主动向大众展示自己。退役运动员若长期处于工作不稳定状态,不仅会产生经济与心理的双重负担,还会引发在役运动员对未来职业转型的担忧,影响其为国家拼搏奋斗的信心与动力。杨扬女士还提出:“科普体育知识能把运动员的专业能力更好地发挥出来,教学输出也是自我提升的机会。更重要的是,通过和大众的连接,运动员们承担了社会责任,获得了价值感,也找到了人生的新支点。”

“零工经济”不仅可以有效缓解退役运动员的就业矛盾,促进社会资源优化配置,还能为在役运动员职业转型提供就业指引。首先,它可以有效填补体育行业特定领域的劳动力缺口。退役运动员在运动康复、体能训练、赛事执行等领域具备较高的专业技能,能够满足当前“零工经济”岗位中对于体育服务、健康管理等新兴行业的人才需求。其次,它可以有效降低社会转型成本。近年来,就业市场竞争愈发激烈,运动员退役后可以通过“零工

经济”模式快速实现再就业,实现“技能再利用”,减少因职业断层造成的社会保障负担。最后,“零工经济”平台作为一种共享经济模式,借助共享框架,退役运动员可以将自身的技能、装备、场地与同行展开资源共享,实现资源高效利用的同时,为自己带来额外收入。“零工经济”模式的高度灵活性,可以打破传统就业体系中的年龄、学历等限制,为部分处于金字塔中下阶层的退役运动员提供平等的竞争机会,促进社会阶层流动。

2.2 经济价值

根据抖音平台发布的《2024年退役运动员数据报告》,退役运动员运用自身的影响力,在本年度助力销售超432万单国货、超20万单产业带商品和超8万单农货。由此,保障退役运动员再就业也是对社会资源的有效利用。在“零工经济”模式下,其优良的综合素质是快速再就业的保障,且具有较高的经济价值,主要体现在以下几个方面:

第一,有效释放体育人力资本价值。“零工经济”平台资源极为丰富,为退役运动员对接市场需求的同时,也为其提供了展示技能与才华的舞台^[14]。从人力资源视角来看,运动员具备坚韧的意志、出色的身体素质、较强的抗压能力,这些特质使得他们在健身、安保、教育等方面具备独特的综合素质优势。“零工经济”平台涵盖体育培训、健身指导、赛事服务、体育产品营销等众多领域,且拥有大量雇主资源。退役运动员可基于自身综合素质选择与其匹配的项目,确保在就业过程中所拥有的专业技能与“零工经济”模式高度结合,并催生出“运动私教”“线上健身课程”“企业体育团建”等体育零工新业态。第二,促进消费升级与内需增长。在“零工经济”模式下,运动员就业成本低、就业机会多。借助“零工经济”平台,退役运动员可以直接与客户进行对接,这种模式无需中介,可以有效减少求职与交易成本。借助零工平台的收益,也能进一步促进消费升级,增长内需。第三,助力数字经济与实体经济高度融合。“零工经济”大数据平台可使退役运动员精准匹配适合自己的零工职业,数字经济发展还将不断地拓宽退役运动员就业范围。例如,运动员可以参与现阶段各大公司开发的虚拟现实训练系统、智能运动等零工项目,借此助力推动体育产业数字化转型。

2.3 文化价值

在大数据时代,网络平台是传播健康知识的优质渠道,具有获取成本低、易于理解等特点。大众对于平台上退役运动员在相关领域的知识讲解、赛事解说等内容的认可度较高,更能激发其对运动知识的兴趣,提升参与体育运动的热情。因此,借助“零工经济”平台,能

助力弘扬体育精神,重塑社会对体育文化的价值认同,其在推广体育文化过程中发挥着不可估量的作用。

首先,退役运动员可借助企业健身指导、健康讲座等一系列零工场景展开与体育相关的运动知识普及工作,传播健康生活方式,助力提升全民健康素养。其次,在体育自媒体、赛事解说等零工就业岗位中,退役运动员可以凭借更为专业的解读视角展开体育精神的推广与宣传,进一步增强公众对竞技体育的认知与理解,提升体育文化基因传承的效果。最后,借助“零工经济”模式能够向更多群众推广退役运动员职业转型的成功案例,为社会塑造积极榜样,传递“跨界发展”“终身学习”等文化价值观,激励更多人突破职业边界,实现自我发展。

3 “零工经济”模式下退役运动员职业转型面临困境

3.1 就业波动与技能短板

与传统职业的固定薪资体系与收入保障相比,“零工经济”模式下退役运动员的收入存在不稳定性,这为其带来了一定程度的挑战。一方面,与退役运动员相关的零工工作机会分布不均,且存在季节性与周期性波动。以某些特定体育赛事为例,在赛事宣传期间,会出现大量与体育关联的零工需求,如品牌推广、赛事表演等。但在赛事结束后,这类零工的需求锐减,导致退役运动员很难保证工作机会的持续性,收入也处于不稳定状态。另一方面,退役运动员虽然具备体育领域的专业技能,但在零工市场却缺乏其他领域职业技能,导致其只能从事一些低报酬、低技能的工作,造成收入水平相对较低。在大部分情况下,退役运动员的收入都远低于运动员时期,收入存在较大风险,导致退役运动员面临生存困境。

3.2 保障缺位与关系脱嵌

“零工经济”模式解构了传统劳动关系的稳定性,造成退役运动员在职业转型环节存在劳动保障缺失的困境。在传统雇佣关系中,用人单位与劳动者会签订劳动合同,借此合同可以获得明确的诸如工伤保险、医疗保险、失业保险等劳动权益保障。但“零工经济”模式下,退役运动员与平台之间属于灵活合作关系,这种模糊的关系界定导致大部分劳动保障制度难以覆盖到退役运动员零工群体,从而造成退役运动员劳动权益难以获得有效保障。由于“零工经济”平台上的双方仅借助线上签订短期协议,并不属于传统意义上的正式劳动关系,这种形式虽然灵活性强,但劳动关系并不稳定。且零工从业者基本很难享受完善的社会保险待遇,这导致退役运动员再度面临失业、疾病、工伤等一系列风险时,难以获得必要的社会保障。

3.3 权力失衡与权益弱化

退役运动员作为零工就业者,在与零工平台的关系中处于弱势地位。零工平台凭借市场优势地位、算法控制及数据垄断等可单方面制定规则,而退役运动员因常年的封闭训练导致其市场技能缺失、社会网络薄弱及专项技能转换困难,从而被迫接受不利于自身的工作分配机制、抽成比例及结算方式。其次,信息不对称进一步加剧其弱势地位,平台掌握着庞大的就业资源与信息,可以借助大数据对市场需求展开精准分析,退役运动员则难以获取相关资料,导致其在工作策略调整时总是滞后,从而影响实际收入。

3.4 发展阻滞与社交脱节

“零工经济”模式限制了部分退役运动员的个人发展。由于零工工作的临时性与碎片化特性,退役运动员很难在“零工经济”模式中获得系统性的职业培训与技能提升机会。与传统职业借助长期实践和企业培训不断提升员工个体自身能力不同,“零工经济”要求零工从业者快速完成任务,缺乏对退役运动员能力发展持续培养的职业规划安排。因此,尽管“零工经济”模式具备极强的灵活性,但正因为其灵活性,导致退役运动员个人发展存在诸多限制,不仅没有职业规划,而且会造成运动员未来职业发展缺乏目标与方向,影响其自身的职业发展空间。除此之外,“零工经济”模式也限制了退役运动员的社交发展^[15],影响其心理稳定性。由于零工工作大部分是独立完成,这使得这些就业者难以构建稳定的人际关系网络,造成其在未来职业发展中出现社交困难的问题。

4 “零工经济”模式下退役运动员转型路径创新研究

4.1 协同机制与多元赋能

“零工经济”模式下,退役运动员面临着低收入风险,为有效保障退役运动员收入,需借助“零工经济”平台,不断拓宽就业渠道,具体可从以下几个方面入手:首先,构建就业信息平台,借助各种零工平台,搭建专属于退役运动员的零工就业信息板块,整合各类包括体育培训兼职、短期赛事服务等岗位信息,促进退役运动员与雇主之间实现精准对接;其次,提高经济补偿标准,从国家层面逐步完善退役运动员自主择业经济补偿标准,综合考虑退役运动员的运动年限、市场价值、所获成绩等因素,提高一次性经济补偿标准,为运动员退役后的初期发展提供一定的资金保障;最后,拓展就业渠道,借助零工平台,不断发展体育相关产业,并在现实生活中鼓励退役运动员参与体育培训、健身俱乐部、体育用品

销售等体育创业活动,政府在税收、资金信贷等方面给予一定的优惠政策扶持。只有通过多元化的就业渠道保障,才能使退役运动员提升实际收入,缓解低收入风险造成的生活困境。

4.2 协同治理与制度保障

在“零工经济”模式下,构建多元主体相互协调的社会支持系统,需充分发挥法律、行业、企业的协同作用。首先,应健全退役运动员职业转型的法律法规与监管机制,以保障退役运动员的合法权益。在此过程中,政府需明确“零工经济”模式下平台、雇主与退役运动员之间的劳动关系和权益义务,并进一步加大对“零工经济”平台的监管力度。同时,要完善退役运动员权益维护机制,畅通投诉与维权渠道,有效维护退役运动员的合法权益。其次,相关体育组织与行业协会应发挥其资源优势,在退役运动员职业转型环节提供帮助,并不断整合体育资源,为退役运动员与“零工经济”平台搭建优质的合作平台。最后,企业作为市场主体,在退役运动员职业转型过程中扮演着重要角色,应主动践行社会责任,充分识别退役运动员所具备的优势,并根据自身业务需求,为退役运动员提供多样化的零工岗位。

4.3 构建系统性赋权机制

首先,在制度层面,应推动专项立法,明确退役运动员为“零工经济”的重点保障对象,强制平台公开算法逻辑与报酬规则,保障运动员群体的知情权与协商基础。同时,建立由体育行业协会主导的集体谈判制度,代表运动员群体标准化核心权益条款,以抗衡平台议价权。其次,在能力建设层面,由政府协同行业协会建立退役运动员零工就业信息平台,整合市场需求、薪酬基准与培训资源,提供公益性数据导航服务,消除运动员群体在零工从业过程中的信息壁垒。并有针对性地制定与退役运动员匹配度更高的职业培训体系,聚焦青少年体育培训、群众体育赛事服务、运动康复等专业领域,提升其人力资本价值。

4.4 多维能力与心理调适

为满足“零工经济”的多元化需求,退役运动员技能培训可从“体育技能、数字技能、服务技能”多方面展开。尤其是在数字技术时代,应加强“数字技能与服务技能”的培训,例如通过数字技能培训,使退役运动员掌握“数据分析工具、新媒体运营”等技能;服务技能培训则帮助退役运动员提升沟通技巧与客户服务能力,提高其在不同行业的就业竞争力。此外,退役运动员在职业生涯转型过程中,会经历职业转型焦虑、身份认同危机、社交适应困难等心理变化,这些问题会影响其社会融入程度,制约其职业发展。因此,应重点关注退役

运动员在职业转型、身份认同、社交适应等环节的心理培训。社区与基层可依靠“零工经济”平台吸引退役运动员加入社区体育服务,借助退役运动员的专业知识储备与丰富实践经验,开展社区体育活动。这不仅能有效满足社区居民对体育活动的多样化需求,也能更好地保障退役运动员未来发展的持续性与稳定性。

5 结论

退役运动员作为我国社会的特殊群体,其职业生涯结束后,受自身认知体系局限性的影响,在职业转型环节面临着极为严峻的挑战。加之现有的社会保障政策不到位、社会对退役运动员存在一定的认知偏差,都加剧了退役运动员的职业转型难度,导致该群体收入不稳定、生活质量下降,不仅难以实现自身价值,也对社会稳定形成一定程度的影响。因此,本文展开“零工经济”模式下退役运动员职业转型路径研究,不仅能够优化退役运动员自身专业技能与服务能力,提高其市场竞争力,也能妥善解决退役运动员再就业问题,是维护社会稳定、促进社会和谐发展的基础。

参考文献

- [1] 彭媛媛. 职业转型何以可能? [D]. 南京: 南京师范大学, 2021.
- [2] 徐云丽, 王涛, 刘璐璐. 组态视角下退役运动员转型中小学体育教师的影响因素研究——基于模糊集定性比较分析[J]. 体育科学, 2022, 42(11): 48-55.
- [3] 国家体育总局. 体育总局办公厅关于开展2025年全国运动员注册工作的通知[EB/OL]. (2024-11-26) [2025-06-10]. <https://www.sport.gov.cn/gdnps/content.jsp?id=28290577>.
- [4] 葛亮, 彭国强. 我国退役运动员职业转型探析[J]. 体育文化导刊, 2023(2): 27-33.
- [5] 白银龙, 舒盛芳, 许海峰, 等. 世界竞技体育强国运动员保障经验及启示[J]. 体育文化导刊, 2021(1): 81-87.
- [6] 赵军辉, 胡小清. 体教融合背景下优秀退役运动员从教的现实困境及纾解路径探究[J]. 体育学刊, 2023, 30(2): 74-80.
- [7] 郑祁, 杨伟国. 零工经济的研究视角——基于西方经典文献的述评[J]. 中国人力资源开发, 2019, 36(1): 129-137.
- [8] 中国政府网. 目前我国灵活就业规模达2亿人[EB/OL]. (2021-05-20) [2025-06-10]. https://www.gov.cn/xinwen/2021-05/20/content_5609599.htm.
- [9] 新华网. 港媒: 中国2036年或有4亿人属于零工经济自由职业者[EB/OL]. (2017-02-27) [2025-06-10]. https://www.xinhuanet.com/world/2017-02/27/c_129496632.htm.
- [10] 王家宝, 满赛赛, 敦帅, 等. 基于分享经济与零工经济双重视角的企业创新用工模式构建研究[J]. 管理现代化, 2020, 40(5): 103-105.
- [11] 尹海立, 焦玉良, 黄霄汉. 退役运动员转型学校教练员的政策实践机制[J]. 体育学研究, 2023, 37(4): 10-18.
- [12] 陈滢. 推动零工经济持续健康发展的意义及其路径研究[J]. 北方经济, 2024(10): 32-35.
- [13] 谭春平, 景颖, 安世民. 全面薪酬研究述评与展望: 要素演变、理论基础与研究视角[J]. 外国经济与管理, 2019, 41(5): 101-113.
- [14] 孙拥军, 段再复, 李晓东, 等. 心理学视域下的运动员退役过渡: 挑战与应对[J]. 成都体育学院学报, 2023, 49(4): 64-69, 84.
- [15] 闫显新, 胡咏梅. 《中国运动员退役转型适应评价量表》的建立及测评[J]. 中国体育科技, 2021, 57(10): 38-45.