



被重新评估。2026 年世界杯期间，51 岁的贝克汉姆凭借十余个品牌代言狂揽 2500 万美元（约合 1.7 亿元人民币），超越了所有现役参赛球员。李宁更以天价签下 38 岁的 NBA 球员库里，合同长达十年，押注的不仅是库里在役期间的赛场价值，更是他退役后的商业价值延续性。

年龄是不是问题？

一个无法回避的争议是：高龄运动员是否挤占了年轻选手的机会？

前国乒名将张怡宁在谈及自己退役原因时直言：“长期占据参赛名额，年轻人就缺少出头的机会。自己占一个单打席位，团

体、双打阵容大概率也会优先选用自己，无形中挤占了新生代的成长通道。”倘若自己迟迟不退，下一代队员的成长周期，至少会被延后一至两年。

这个逻辑在团体项目中尤为突出。一个老将不退，就意味着一个年轻人没有机会。但反过来看，体育的本质是竞争，而非配额。如果老将依然具备顶尖竞争力，为什么要人为地“让位”？丘索维金娜说，和她同场竞技的女孩们要年轻得多，但在赛场上，每个人都是平等的，年龄不是问题。

倪夏莲则提供了一个更柔软也更清晰的视角：“竞争是公平的。你有能力，这是你的选择，没有人有权利剥夺你的选择。所以，你可以在你的领域里做自己喜欢的事情。但能够做到这一步

不容易，很难。”

竞技体育的残酷与公平，正在于此：它不问你多少岁，只问你还能不能。

当然，并非所有超长服役都值得鼓励。当一名运动员的竞技水平已明显下滑，却仍占据着宝贵的参赛名额和资源，那就不再是传奇。标准很简单：成绩。丘索维金娜拿了第八名，但她帮助国家队拿到了亚运会资格；C 罗在 41 岁仍能首发出战世界杯淘汰赛，不是靠名气，是靠二十年如一日的自律和场上表现；倪夏莲时隔一年多积分清零后，仅用一场比赛就重新获得世界排名。

正如丘索维金娜所说：“我不追逐纪录。我不想向任何人证明什么。我继续做我热爱的事情，因为它带给我积极的情感。我训练是为了自己，我是在与自己竞争。”

而倪夏莲说：“我总是说，享受吧。因为每个人的能力是有限的，目标虽然要有，但要认识到现实有时候是残酷的——但没关系。”

他们告诉世界：30 岁不是终点，40 岁不是终点，50 岁甚至 60 岁也不是终点——如果你足够热爱，足够自律，足够科学地对待自己。

传奇的定义，从来不是“你赢得了多少”，而是“你坚持了多久”。而他们，还在坚持。

下图：2026 年 3 月，倪夏莲参加上海乒乓球嘉年华活动。

