

مدیریت ورزشی - پاییز ۱۳۹۶  
دوره ۹، شماره ۳، ص: ۴۱۰ - ۳۸۹  
تاریخ دریافت: ۹۳ / ۰۷ / ۰۳  
تاریخ پذیرش: ۹۳ / ۰۹ / ۱۸

## تجربیات دوران کناره‌گیری ورزشکاران بازنشسته ایرانی

حمید صالحی\*

دانشیار، رفتار حرکتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تجربیات دوران گذار ورزشکاران بازنشسته ایرانی، با تأکید بر دلایل بازنشستگی، مشکلاتی که در این دوران با آن روبه‌رو شده‌اند و برخی متغیرهای تأثیرگذار بر فرایند سازگاری آنان بود. شرکت‌کنندگان ۱۰۶ ورزشکار سابق ایرانی بودند که در ده سال گذشته از ورزش قهرمانی بازنشسته شده بودند. اطلاعات با استفاده از پرسشنامه کناره‌گیری از ورزش قهرمانی که سسیکارپیک و همکاران (۲۰۰۴) تهیه کرده‌اند، جمع‌آوری شد. نتایج نشان داد اغلب شرکت‌کنندگان در طول دوران کنار گذاشتن ورزش و پس از آن مشکلاتی داشته‌اند. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد ورزشکارانی مشکلات کمتری را تجربه کرده و از زندگی رضایت بیشتری داشته‌اند که به‌طور کامل به اهداف ورزشی خود دست یافته‌اند. همچنین، آن دسته از ورزشکارانی که داوطلبانه و به تدریج بازنشسته شده‌اند، دوران گذار کم‌دردستری داشته‌اند. در پایان توصیه می‌شود بیش‌ازپیش به فرایند بازنشستگی ورزشکاران توجه شود.

### واژه‌های کلیدی

بازنشستگی ورزشی، دلایل بازنشستگی، کیفیت سازگاری، ورزش قهرمانی.

## مقدمه

بازنشستگی واقعه‌ای اجتناب‌ناپذیر در زندگی شغلی انسان است. متخصصان معتقدند این واقعه یکی از مهم‌ترین عوامل اجتماعی است، که می‌تواند سبک زندگی، میزان درآمد، و تعاملات اجتماعی افراد را تغییر داده و سلامت جسمی و روانی، خودپنداره، و میزان رضایت از زندگی آنها را تحت تأثیر قرار دهد (۳). این تغییر ممکن است بحران‌زا، آرامش‌آور، همراه با تغییر یا ثبات یا ترکیبی از اینها باشد. یک نوع خاص بازنشستگی که ممکن است ترکیبی از شرایط بحران‌زا/آرامش‌بخش، و تغییر/ثبات را به همراه داشته باشد، کناره‌گیری (خداحافظی) از ورزش قهرمانی است. دوران پرداختن به ورزش بسیار کوتاه‌تر از دیگر دوره‌های زندگی حرفه‌ای است. به طوری که اغلب ورزشکاران خواه به صورت داوطلبانه یا به اجبار، در دهه سوم زندگی آن را تجربه می‌کنند (۲۰). همه ورزشکاران خواه در سطح بین‌المللی و حرفه‌ای باشند یا سطوح پایین‌تر، باید در نهایت زندگی ورزشی را با ویژگی‌های گاه منحصربه‌فرد آن کنار بگذارند و وارد دوره دوم زندگی با نام دوران پس از ورزش<sup>۱</sup> شوند و روی دیگر جنبه‌ها متمرکز شوند. این دوره از زندگی اغلب نیازمند مهارت‌هایی است که کاملاً متفاوت از آن چیزی است که ورزشکاران آنها را فرا می‌گیرند و در آن تبحر دارند. این گذار، که در سنین جوانی اتفاق می‌افتد، می‌تواند زمینه‌ساز بروز بحران‌های هویت، و مسائل و مشکلات رفتاری و جسمانی، یا حتی افسردگی باشد (۲۶، ۱۲، ۱۸، ۴).

یکی از تغییرات مهم در زندگی ورزشی، بازنشسته شدن<sup>۲</sup> از ورزش قهرمانی است. ویژگی این تغییر مهم این است که برخلاف بازنشسته شدن در مشاغل معمولی، سن مشخص و از پیش تعریف و تعیین‌شده‌ای برای بازنشستگی از ورزش وجود ندارد. بی‌شک بازنشسته شدن سبک زندگی را تغییر خواهد داد، اما برخلاف دیگر بازنشستگی‌ها، ورزشکاران اغلب زودتر بازنشسته می‌شوند و کناره‌گیری از ورزش لزوماً به معنای به پایان رسیدن کلیه فعالیت‌های ورزشی نیست. بنابراین بازنشستگی ورزشی می‌تواند به صورت بالقوه آثار پیچیده‌ای روی ورزشکاران بگذارد. بی‌شک هر تغییری که در طول زندگی انسان اتفاق می‌افتد، خواه به تدریج صورت پذیرد یا سریع، نیازمند سازگاری است (۶). در این زمینه، سؤال‌هایی که در مورد کناره‌گیری از ورزش قهرمانی می‌توان مطرح کرد این است که، آیا در مورد ورزشکاران این سازگاری‌ها صورت می‌گیرد؟ آیا وقتی این عده ورزش قهرمانی را با خاطرات تلخ و شیرینش کنار می‌گذارند، قادرند از پس مسائل دوران پس از ورزش برآیند؟ آیا کنار رفتن از ورزش

- 
1. life after sport
  2. Retirement decision

قهرمانی به آنها این فرصت را می‌دهد تا به دیگر مسائل زندگی بپردازند، یا اینکه این تغییر پیامدهای منفی مانند برخی مشکلات شخصیتی (مانند بحران هویت، کم شدن اعتمادبه‌نفس)، روانی-اجتماعی (سرخوردگی اجتماعی، برقراری ارتباط‌های اجتماعی) یا پیدا کردن یا سازگار شدن با شغل جدید در پی خواهد داشت؟ به‌طور خلاصه، سؤال مهم این است که ورزشکاران در طول دوران کناره‌گیری و پس از آن با چه تجربیاتی روبه‌رو می‌شوند؟

در سال‌های اخیر روان‌شناسان علاقه و توجه فراوانی به مقوله فرایند کناره‌گیری از ورزش قهرمانی پیدا کرده‌اند. جهت‌گیری پژوهش‌های اولیه بیشتر بر دیدگاه بحران‌زا بودن کناره‌گیری از ورزش متمایل بود؛ به این معنا که محققان معتقد بودند دوران پس از ورزش، بحرانی، آسیب‌زا، منفی، و روان‌نژند است (۲۷، ۲۳، ۲۱، ۱۹، ۷). برای مثال ورثنر و اورلک (۱۹۸۶) در مطالعه روی ورزشکاران غیرحرفه‌ای کانادایی نشان دادند که بیشتر این ورزشکاران (۶۶ درصد) در طول فرایند ترک ورزش خود با درجه‌ای از مشکلات مواجه شده‌اند (۲۷).

در مقابل دیدگاه بحران‌زا بودن بازنشستگی ورزشی، برخی با بررسی دقیق تأثیرات کناره‌گیری از ورزش و پیامدهای اجتماعی آن، دیدگاه متفاوتی در خصوص فرایند بازنشستگی ورزشی ارائه داده و بیان داشته‌اند که در بازنشستگی ورزشی امکان نقش‌پذیری و تغییرپذیری هویت اجتماعی نیز وجود دارد و با ترک ورزش می‌توان فرصت‌های جدیدی ایجاد کرد، و این واقعه می‌تواند مولد قابلیت‌های جدید و رشد و توسعه قابلیت‌ها و مهارت‌های فرد شود (۷۱، ۶). در همین زمینه تحقیقات نشان داده که شواهد اندکی مبنی بر اینکه ورزشکاران در سازگاری با زندگی پس از ورزش مشکلاتی داشته‌اند وجود دارد (۱۰، ۷) و ممکن است در واقع ورزشکار با تصمیم به کناره‌گیری از فشارهای مضاعف ناشی از تمرینات و مسابقات ورزشی رهایی یابد و بتواند زمان بیشتری را به زندگی غیر از ورزش اختصاص دهد (۲۰). بنابراین ترک ورزش می‌تواند واقعه‌ای خوشایند باشد، زیرا به ورزشکار فرصت می‌دهد تا دیگر نقشه‌های اجتماعی خود را پرورش دهد و تجربیات جدید و مثبتی داشته باشد.

نظریه پردازان معروف حوزه بازنشستگی ورزشی مانند زرنبرگ (۱۹۸۱) و تیلور و اگیلوه (۱۹۹۴)، معتقدند باید رویکرد فرایندمحور<sup>۱</sup> را جایگزین دیدگاه مشکل‌محور<sup>۲</sup> کرد (۲۵، ۲۱). در تحقیقات گذشته نشان داده شده که دوره گذار ورزشی به‌عنوان واقعه‌ای بیان شده که ذاتاً و به‌طور خودکار موجب بروز

- 
1. process-oriented approach
  2. problem-oriented perspective

بحران یا رهایی از شرایط سخت حاکم بر ورزش قهرمانی می‌شود (۲۷، ۲۲، ۱۹، ۷). حال سؤال این است که دلیل این پارادوکس (دوگانگی)<sup>۱</sup> چیست؟ و چرا ورزشکاران عکس‌العمل‌ها، و الگوهای رفتاری متنوع و گاه متفاوتی نسبت به فرایند بازنشستگی ورزشی نشان می‌دهند؟ دلیل آن ساده است، زیرا علل و شرایط کنار رفتن از صحنه ورزش قهرمانی، درک هر فرد نسبت به فشار، منابع و سازوکارهای مقابله، و مهارت‌ها و تجربیات اجتماعی و حامیان ورزشکاران متفاوت و گاه منحصربه‌فرد است، در نتیجه نحوه سازگاری آنها نیز قاعداً باید متفاوت باشد. بنابراین ترکیب فرد، منابع در دسترس و مورد استفاده فرد، و نوع انتقالی که ورزشکار با آن روبه‌رو می‌شود، عوامل تعدیل‌کننده موفقیت یا شکست در سازگار شدن با کناره‌گیری هستند. بنابراین به‌طور خلاصه، نوع و شرایط کناره‌گیری، و ظرفیت ورزشکار برای قبول کناره‌گیری، عوامل مهمی‌اند که هر کدام به‌تنهایی یا به‌صورت ترکیب با هم می‌توانند بر ضریب سازگاری با فرایند بازنشستگی ورزشی اثرگذار باشند. بی‌شک برای تعیین شرایط و ویژگی‌های مرتبط با این عوامل نیاز به تحقیق است تا دریابیم چرا برخی ورزشکاران در چالش تغییر موفقیت‌آمیز و سازگاری ناموفق‌اند، درحالی‌که برخی دیگر به‌راحتی از این مرحله عبور می‌کنند.

تحقیقات بین‌فرهنگی در زمینه بازنشستگی ورزشی نشان داده که مسائل و مشکلات و عکس‌العمل ورزشکاران به آنها، همچنین دلایل و شرایط بازنشستگی و نحوه سازگاری ورزشکاران، با شرایط اجتماعی-فرهنگی کشورها مرتبط است (۲۴، ۴). در تنها پژوهش‌های چاپ‌شده‌ای که اخیراً در آنها به موضوع ورزشکاران بازنشسته ایرانی پرداخته شده، صرفاً اطلاعات محدودی در زمینه عوامل دخیل در بازنشستگی ورزشکار بازنشسته ایرانی ارائه شده است (۱۱، ۲، ۱).

براساس آنچه بیان شد و با توجه به کافی نبودن اطلاعات موثق در زمینه وضعیت ورزشکاران ایرانی، این پژوهش با هدف بررسی تجربیات دوران بازنشستگی ورزشکاران ایرانی انجام گرفته است. در این پژوهش به‌طور ویژه، دلایل بازنشستگی، سازوکارهای سازگاری با شرایط و مسائل دوران بازنشستگی ورزشی، شبکه‌های حمایت‌کننده ورزشکاران برای کناره‌گیری از ورزش، و دیگر متغیرهای اثرگذار بر فرایند سازگاری ورزشکاران با بازنشستگی ورزشی، بررسی شده است.

---

1. paradox

## روش‌شناسی

این پژوهش از نوع توصیفی و گذشته‌نگر است و در آن از ۱۰۶ ورزشکار بازنشسته به‌عنوان نمونه استفاده شده است. روش انتخاب نمونه گلوله‌برفی (شبکه‌ای)<sup>۱</sup> بود؛ به این صورت که از افراد در ارتباط مستقیم یا غیرمستقیم با ورزشکاران بازنشسته، مانند مربیان و مسئولان تیم‌های ملی و باشگاهی، مسئولان فدراسیون‌های ورزشی، هم‌بازی‌های قبلی در باشگاه یا تیم‌های ملی و ... نشانی یا شماره تلفن ورزشکارانی که اخیراً از ورزش قهرمانی خداحافظی کرده‌اند، اخذ شد. مشابه پژوهش‌های قبلی (برای مثال، آفرمن و همکاران، ۲۰۰۴؛ استامبلوف و همکاران، ۲۰۰۷) دو معیار برای انتخاب نمونه در نظر گرفته شد: الف) شرکت در رقابت‌های بین‌المللی، ملی و باشگاهی، ب) اینکه کمتر از یک و بیش از ده سال از زمان خداحافظی آنها از ورزش نگذشته باشد (۴۲، ۴). دامنه سنی نمونه در زمان جمع‌آوری داده‌ها ۲۳ تا ۵۲ (میانگین = ۳۴/۵۹؛ انحراف استاندارد = ۸/۱۲) سال بود و به‌طور متوسط در ۲۶/۳۹ سالگی (انحراف استاندارد = ۶/۰۲ سال) از ورزش قهرمانی خداحافظی کرده بودند. همه اعضای نمونه اظهار داشتند که از جمله ورزشکاران نیمه‌حرفه‌ای بوده‌اند و به‌طور متوسط ۱۲/۱۳ سال (انحراف استاندارد = ۷/۴۶) به‌طور تمام‌وقت در سطح رقابت‌های المپیک (۳/۷۷ درصد)، رویدادهای بین‌قاره‌ای، و جهانی (۲۶/۴ درصد)، ملی (۶۲/۲۶ درصد)، یا تنها در سطح باشگاهی (۷/۵۵ درصد) فعال بوده و به‌طور میانگین ۶/۷۵ سال (انحراف استاندارد = ۵/۱۵) عضو تیم ملی، و ۹/۴۰ سال (انحراف استاندارد = ۴/۵۳) در عضویت یکی از باشگاه‌های ورزشی بوده‌اند. بیشتر افراد نمونه (۷۹/۲۰ درصد) در دوران قهرمانی در سیزده رشته ورزشی انفرادی (به‌ترتیب اکثریت، کشتی، دوومیدانی، تکواندو، تنیس روی میز، جودو، بدمینتون، کاراته، سنگ‌نوردی، دوچرخه‌سواری، ژیمناستیک، شنا، قایقرانی، و وزنه‌برداری) مشغول به فعالیت بودند، درحالی‌که بقیه (۲۰/۸۰ درصد) در پنج رشته ورزشی گروهی شامل بسکتبال، فوتبال، هندبال، کانوپولو، و والیبال فعال بوده‌اند.

به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات، دو پرسشنامه در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. الف) پرسشنامه اطلاعات شخصی. این پرسشنامه شامل پرسش‌هایی در مورد رشته اصلی ورزشی (تخصصی)، سن، تعداد سال‌های درگیری تمام‌وقت در ورزش و بالاترین سطح رقابتی تجربه‌شده بود؛ ب) نسخه اصلاح‌شده پرسشنامه کناره‌گیری از ورزش قهرمانی-۲ (۱۶، ۷). این پرسشنامه ویژگی‌های بازنشستگی، کناره‌گیری

1. snowball sampling or chain sampling
2. Sports Career Termination Questionnaire-II (SCTQ-II)

از ورزش، انتقال به زندگی پس از ورزش، و سازگاری با مسائل زندگی پس از ورزش قهرمانی را ارزیابی می‌کند. نسخه‌های اولیه این پرسشنامه توسط سسیکارپیک (۱۹۹۸؛ ۲۰۰۰) و با استفاده از مطالعه‌ای که روی ورزشکاران نخبه‌ای که هفت سال از خداحافظی آنها گذشته بود، توسعه یافته است (۸، ۹). نسخه دوم این پرسشنامه یعنی SCTQ-II نتیجه کار سسیکارپیک و همکاران (۲۰۰۴) و مارتینوس (۲۰۰۷) است (۷، ۱۶). مجموع ۵۹ گویه این پرسشنامه در کل وضعیت ورزشکاران را (الف) در طول دوران ورزش قهرمانی، (ب) طی کناره‌گیری از ورزش قهرمانی، (ج) طی فرایند کناره‌گیری، ارزیابی می‌کند. در تحقیق حاضر پس از ترجمه کل گویه‌ها به فارسی، متناسب با شرایط اجتماعی- فرهنگی جامعه ایران و شرایط ورزشکاران ایرانی در محتوای برخی گویه‌ها تغییرات مختصری اعمال شده است. پرسشنامه پس از تهیه نسخه اولیه، روی ۱۵ ورزشکار بازنشسته (به‌غیر از افراد نمونه) پایلوت شد و با استفاده از بازخوردهای دریافت‌شده از این عده در محتوای برخی جملات و واژه‌ها تغییراتی اعمال شد. پس از اعمال تغییرات و حذف گویه‌های نامناسب، در نهایت از SCTQ-II ۵۷ گویه باقی ماند. مشابه نسخه اصلی SCTQ-II پاسخ‌های ورزشکاران با استفاده از طیف لیکرت پنج‌ارزشی کمی شد. از بخش‌هایی از SCTQ-II در دیگر پژوهش‌های داخلی نیز استفاده شده است (۱۱، ۲).

روش جمع‌آوری اطلاعات به این صورت بود که پس از به‌دست آوردن نشانی پستی و شماره تلفن ورزشکارانی که در سالیان اخیر از ورزش خداحافظی کرده بودند، ابتدا با تماس تلفنی و دادن اطلاعاتی در مورد اهداف تحقیق، اطلاعات مختصری در مورد زمان بازنشستگی این افراد گرفته شد. از افراد واجد شرایط و افراد داوطلب شرکت در تحقیق، ابتدا از طریق تماس تلفنی به‌طور شفاهی رضایت در مورد شرکت در تحقیق و اجازه فرستادن پرسشنامه به نشانی پستی آنها گرفته شد. پرسشنامه به‌همراه متنی در مورد اهداف کلی تحقیق، نحوه پاسخگویی به پرسشنامه، و یک پاکت پستی تمبردار با نشانی پستی پژوهشگر جهت پس فرستادن پرسشنامه‌ها، در قالب یک بسته پستی، برای این عده فرستاده شد. پس از چهار هفته، به‌منظور پیگیری با برخی از افرادی که پرسشنامه‌ها را پس نفرستاده بودند، تماس گرفته شد و در مورد احتمال دریافت نکردن بسته پستی، فراموشی و ... از آنها سؤال شد. پس از این مراحل، و با پیگیری‌های انجام‌گرفته، از مجموع پرسشنامه‌های دریافت‌شده ۷۰/۰۹ درصد به‌طور کامل تکمیل شده بود و در تحلیل‌ها از این تعداد (N = ۱۰۶) استفاده شد.

برای توصیف اطلاعات از شاخص‌های آمار توصیفی شامل درصد فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد و نما استفاده شد. از آزمون همخوانی کای اسکوتر پیسون برای بررسی عوامل مرتبط با سازگاری با دوران بازنشستگی استفاده شد. در آزمون‌های آماری سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

## نتایج

### وضعیت در دوران ورزشی

بیشتر افراد نمونه (۸۶/۸ درصد) اظهار داشتند در دوران ورزش قهرمانی مشغول به تحصیل بوده‌اند. اغلب افراد نمونه (۸۱/۱ درصد) در زمان پرداختن به ورزش مجرد بودند و تنها ۱۸/۹ درصد زندگی مشترک را تجربه کرده بودند. از افراد نمونه درخواست شد مقدار پولی را که از پرداختن به ورزش کسب می‌کرده‌اند، روی طیف لیکرت پنج‌ارزشی که دامنه آن از ۱=خیلی کم تا ۵=خیلی زیاد بود، تعیین کنند. پاسخ آنها نشان داد درآمد آنها از ورزش بسیار کم (میانگین = ۱/۴۲؛ انحراف استاندارد = ۰/۶۶) بوده است. درصد بسیار زیادی (۸۸/۷ درصد) از افراد نمونه اظهار داشتند که درآمد آنها از ورزش به اندازه‌ای نبوده است که بتوانند از پرتو آن در دوران پس از ورزش به راحتی زندگی کنند (مثلاً بتوانند یک آپارتمان بخرند یا یک شغل جدید را شروع کنند).

اغلب ورزشکاران (۴۱/۵ درصد) شرکت‌کننده در پژوهش براساس طیف لیکرت پنج‌ارزشی (۱= ناشناس بودم، ۵= بسیار مشهور بودم) بیان داشتند که در دوران پرداختن به ورزش آن قدرها مشهور نبوده‌اند (میانگین = ۲/۷۹؛ انحراف استاندارد = ۱/۶). ۹۰ درصد بیان داشتند که به دلیل ورزشکار بودن از برتری خود در بین گروه همسالان لذت می‌برده‌اند. اکثریت (۶۵/۸ درصد) پاسخ‌دهندگان روی طیف لیکرت پنج‌ارزشی (۱=خیلی کم؛ ۵=بسیار زیاد) بیان داشتند که احساس می‌کرده‌اند به دلیل مشغله‌ای که در ورزش داشتند، دیگر چیزهای مهم زندگی، که با ورزش مرتبط نبوده تا حدودی (میانگین = ۲/۸۵؛ انحراف استاندارد = ۱/۴۳) مورد غفلت واقع شده است.

### عوامل دخیل در تصمیم به بازنشستگی

شرکت‌کنندگان اظهار داشتند به طور متوسط در ۲۶/۳۹ سالگی (انحراف استاندارد = ۶/۰۲ سال) از ورزش قهرمانی خداحافظی کرده‌اند. آنها گزارش کردند به طور متوسط ۴/۸۳ (انحراف استاندارد = ۲/۶۴؛ نما = ۴) سال قبل از ورزش کناره‌گیری کرده‌اند. براساس نتایج بیش از نیمی (۵۶/۶ درصد) از پاسخ‌دهندگان اظهار داشتند در پایان فصل مسابقات از ورزش قهرمانی خداحافظی کرده‌اند. مابقی

شرکت‌کنندگان (۱۳/۲ درصد) این زمان را قبل از شروع، ۱۷ درصد در طول فصل آماده‌سازی، و ۱۳/۲ درصد در طول فصل مسابقات تعیین کردند. از افراد نمونه در مورد سطح عملکرد ورزشی آنها در زمان کناره‌گیری سؤال شد. نسبت افرادی که وضعیت خود را در بالاترین سطح، در حال پیشرفت، و در حال افت، ارزیابی کرده بودند، تقریباً مساوی بود (به ترتیب ۳۲، ۳۴ و ۳۴ درصد).

از شرکت‌کنندگان درخواست شد شدت دلایلی را که بر تصمیم آنها به بازنشستگی تأثیر بیشتری داشته است، از بین ۲۳ مورد ارزیابی کنند. شش موردی که از نظر افراد نمونه بیشترین اثر را بر تصمیم آنها داشت، به ترتیب اولویت در جدول ۱ توصیف شده است.

جدول ۱. اولویت‌بندی و آماره‌های توصیفی عواملی که بیشترین اثر را در تصمیم به کناره‌گیری

داشته‌اند ( $N = 106$ )

درصد افرادی که اثر این			
SD	M	دلیل را زیاد ارزیابی کرده‌اند	
۱/۵۰	۳/۲۵	۴۷/۲	۱. مشکلات ناشی از آسیب‌دیدگی و به خطر افتادن سلامتی
۱/۶۶	۲/۸۲	۳۳/۹	۲. مشکلات ایجادشده با کادر مربیان
۱/۴۷	۲/۶۶	۳۲/۱	۳. دریافت پیشنهاد کاری یا فرصت ادامه تحصیل از خارج ورزش
۱/۵۸	۲/۶۲	۳۲/۱	۴. بالا رفتن سن
۱/۳۸	۲/۵۸	۲۶/۴	۵. مشکلات مالی
۱/۱۰	۲/۵۷	۱۸/۹	۶. رسیدن به اغلب اهداف ورزشی

توضیح: براساس درجه‌بندی ۵ ارزشی (۱= هرگز اثری نداشته، ۵= اثر بسیار قوی داشته)

مواردی که به ظن ورزشکاران بازنشستگی شرکت‌کننده در تحقیق کمترین تأثیر را بر تصمیم آنها داشته است نیز به ترتیب اولویت در جدول ۲ فهرست و توصیف شده‌اند.



جدول ۲. اولویت‌بندی و آماره‌های توصیفی عواملی که کمترین اثر را در تصمیم به کناره‌گیری داشته‌اند

(N = ۱۰۶)

SD	M	درصد افرادی که اثر این دلیل را کم ارزیابی کرده‌اند	
۰/۷۹	۱/۲۸	۹۲/۵	۱. تغییرات در تکنیک‌ها و روش‌های مسابقه
۰/۹۶	۱/۳۴	۹۰/۶	۲. تغییر در وسایل و تجهیزات مسابقات
۰/۹۹	۱/۴۰	۹۰/۶	۳. تغییر قوانین و مقررات مسابقات
۰/۸۶	۱/۶۴	۷۹/۲	۴. ارتباط ضعیف با هم‌تیمی‌ها
۰/۹۴	۱/۸۱	۷۵/۵	۵. نارضایتی از عملکرد ورزشی
۱/۱۳	۱/۸۷	۷۳/۶	۶. فشار والدین

توضیح: براساس درجه‌بندی ۵ ارزشی (۱= هرگز اثری نداشته، ۵= اثر بسیار قوی داشته)

#### زمان سپری شده برای سازگاری

۱۷ درصد افراد نمونه بیان داشتند در زمان انجام این پژوهش کمتر از ۲ سال از بازنشستگی آنها گذشته است. حدود یک‌سوم (۳۳/۹ درصد) گزارش کردند بین ۲ تا ۶ سال از زمان بازنشستگی آنها گذشته، و مابقی (۴۹/۱ درصد) نیز بین ۶ تا ۱۰ سال پیش از ورزش قهرمانی خداحافظی کرده بودند. از میان اعضای نمونه، ۷۱/۷ درصد گزارش کردند کمتر از یک سال پس از کناره‌گیری به‌طور کامل با مسائل بیرون از ورزش قهرمانی سازگار شده‌اند. با وجود این ۱۳/۲ درصد بیان داشتند تا زمان انجام این پژوهش هنوز هم به‌طور کامل با نیازها و نقش‌های اجتماعی جدید محیط بیرون از ورزش قهرمانی سازگاری کامل پیدا نکرده‌اند. مابقی (۱۵/۱ درصد) نیز مدت زمان رسیدن به سازگاری کامل را بین ۱ تا ۳ سال برآورد کردند. در این میان ۲۸/۳ درصد وضعیت کلی خود نسبت به بازنشسته شدن را منفی گزارش کردند، درست همین تعداد نیز نظری مثبت در این خصوص داشتند، درحالی‌که مابقی افراد نمونه (۴۳/۴) نظر مثبت یا منفی در این خصوص نداشتند.

#### حالات تجربه‌شده در دوران گذار

از شرکت‌کنندگان با استفاده از طیف لیکرت پنج‌ارزشی (۱= هرگز وجود نداشته؛ ۵ = بسیار زیاد) درخواست شد مشکلات و وضعیت‌های روانی مختلفی را که در ماه‌های اول پس از کناره‌گیری (دوران گذار) با آن مواجه شده‌اند، ارزیابی کنند. چهار مورد که بیش از بقیه موارد موجب بروز مشکل شدید (بیش از ۲/۵) شده بود، در جدول ۳ به‌ترتیب فهرست شده است.

جدول ۳. آماره‌های توصیفی حالات تجربه‌شده شرکت‌کنندگان در دوران گذار ( $N = 106$ )

درصدی از افراد که این وضعیت را تجربه کرده‌اند		
SD	M	
۱/۳۹	۳/۰۶	۳۷/۸
۱/۳۹	۳/۰۲	۳۹/۷
۱/۳۷	۲/۸۹	۳۷/۷
۱/۳۱	۲/۸۹	۳۰/۲

توضیح: براساس درجه‌بندی ۵ ارزشی (۱=هرگز وجود نداشته، ۵=بسیار زیاد)

براساس نتایج بخش اعظم (۵۹/۱ درصد) افراد نمونه بیان داشتند ترک ورزش سبک زندگی آنها را در طول دوران گذار تغییر داده است. تنها ۷/۵ درصد این تغییرات را منفی ارزیابی کردند، در مقابل ۳۷/۸ درصد تغییر سبک زندگی را مثبت دانستند. این در حالی بود که برای ۴۹/۱ درصد از افراد نمونه این تغییرات نه مثبت بوده و نه منفی.

#### وضعیت فرد در دوران بازنشستگی

در پاسخ به این پرسش که آیا درست پس از کناره‌گیری از ورزش قهرمانی فعالیتی داشتید که به‌خوبی در آن درگیر باشید (مثل شغل، تحصیل، ارتباطات خانوادگی، سرگرمی)، بیشتر پاسخ‌دهندگان (۸۶/۸ درصد) گزینه بلی را انتخاب کرده بودند. از مجموع داوطلبان شرکت در تحقیق ۱۴ ورزشکار (۱۳/۵ درصد) اظهار داشتند در زمان انجام تحقیق بیکارند، ۸۹ تن (۸۳ درصد) مشغول کار بودند و ۴ تن نیز به این پرسش جواب ندادند. اکثریت (۹۰/۶ درصد) نمونه بیان داشتند در دوره‌های مربی‌گری شرکت کرده‌اند و تنها ۹/۴ درصد هیچ مدرک مربی‌گری نبودند.

اولویت‌بندی مشکلات سلامتی و سبک زندگی (چهار گویه، با میانگین کل = ۲/۴۲، انحراف استاندارد کل = ۱/۳۲) که نمونه تحقیق ما در چند ماه نخست دوران بازنشستگی بیشتر با آن مواجه شده بودند، مطابق جدول ۴ است. براساس نتایج این جدول، در این خصوص به ترتیب اولویت شرکت‌کنندگان بیشتر با مشکلات سلامتی مرتبط با ورزش (میانگین = ۳/۰۰؛ انحراف استاندارد = ۱/۵۳) و اضافه‌وزن (میانگین = ۲/۷۴؛ انحراف استاندارد = ۱/۵۲) مواجه شده‌اند.

جدول ۴. آماره‌های توصیفی مشکلات مرتبط با سلامتی و سبک زندگی در شروع دوران بازنشستگی  
(N = ۱۰۶)

SD	M	درصد افرادی که این مشکل را تجربه کرده‌اند	
۱/۵۳	۳/۰۰	۳۷/۷	۱. مشکلات سلامتی (آسیب‌دیدگی‌ها و غیره)
۱/۵۲	۲/۷۴	۳۴	۲. مشکلات وزنی
۱/۳۴	۲/۶۸	۲۸/۳	۳. مشکلات بی‌تمرینی
۰/۷۱	۱/۲۵	۵/۷	۴. استفاده از مواد مخدر (مانند سیگار و از این قبیل ...)

توضیح: براساس درجه‌بندی ۵ ارزشی (۱= مشکل زیادی ایجاد نکرده؛ ۵= مشکل ایجاد کرده)

در SCTQ-II مشکلات دوران بازنشستگی با ۱۷ گویه (با ضریب همسانی درونی  $\alpha = 0/90$ )، میانگین کل =  $2/04$ ، و انحراف استاندارد کل =  $1/16$  ارزیابی شد. نتایج (جدول ۵) نشان داد ورزشکاران بازنشسته ایرانی بیشترین مشکلات را به ترتیب در سطح مشکلات شغلی (۴ گویه با میانگین کل =  $2/33$ ، و انحراف استاندارد کل =  $1/16$ )؛ مشکلات روانی-اجتماعی (۵ گویه، با میانگین کل =  $2/07$ ، انحراف استاندارد کل =  $1/13$ )؛ و مشکلات شخصیتی (۸ گویه، با میانگین کل =  $1/89$ ، انحراف استاندارد کل =  $1/08$ ). نتایج نشان می‌دهد میانگین‌ها در سه سطح مورد نظر کمتر از میانه مقیاس پنج‌ارزشی (لیکرت با میانه = ۳) مورد استفاده بوده است.

جدول ۵. توصیف آماره‌های مشکلات دوران بازنشستگی در سه سطح شغلی، روانی-اجتماعی، و شخصیتی ( $N = 106$ )

SD	M	درصد افرادی که مشکل را تجربه کرده‌اند	
<b>مشکلات شغلی</b>			
۱/۴۰	۲/۴۹	۲۲/۶	۱. مشکلات مالی
۱/۳۴	۲/۳۴	۲۲/۵	۲. نداشتن دانش کافی در شغلی خاص به غیر از ورزش
۱/۴۴	۲/۳۰	۲۸/۳	۳. مشکل یافتن شغل جدید
۱/۳۳	۲/۱۹	۲۰/۷	۴. مشکل سازگاری با نیازهای شغل جدید
<b>مشکلات روانی-اجتماعی</b>			
۱/۲۵	۲/۴۲	۱۳/۲	۱. دور شدن از سبک زندگی ورزشکاری
۱/۱۷	۲/۲۸	۱۳/۱	۲. از دست دادن فعالیت‌های اجتماعی مرتبط با ورزش
۱/۱۷	۲/۰۶	۱۳/۲	۳. از دست دادن دوستان محیط ورزش
۱/۰۶	۱/۸۷	۷/۵	۴. مشکلاتی که در برقراری ارتباطات اجتماعی جدید ایجاد می‌شود
۰/۹۲	۱/۶۵	۳/۸	۵. مشکلاتی در برقراری ارتباط با همسر
<b>مشکلات شخصیتی</b>			
۱/۳۶	۲/۶۸	۲۸/۳	۱. احساس دست نیافتن کامل به اهداف ورزشی
۱/۳۷	۲/۳۴	۲۶/۴	۲. ترس از آینده نامعلوم
۱/۰۵	۲/۱۵	۹/۴	۳. مشکلات فرد در برنامه‌ریزی برای آینده
۱/۰۴	۱/۷۹	۷/۶	۴. احساس نداشتن قابلیت برای انجام فعالیت‌ها و کارهایی غیر از ورزش
۰/۹۹	۱/۷۰	۳/۸	۵. پایین آمدن اعتماد به نفس
۰/۹۷	۱/۵۸	۵/۷	۶. پایین آمدن خود ارزشی
۰/۹۱	۱/۴۹	۳/۸	۷. نداشتن کنترل شخصی
۰/۸۲	۱/۴۲	۱/۹	۸. عزت نفس پایین

توضیح: اعداد بزرگ‌تر بیانگر مشکل‌زاتر بودن در مقیاس درجه‌بندی پنج‌ارزشی است

### عوامل مرتبط با سازگاری در دوران بازنشستگی

برای بررسی ارتباطات احتمالی عواملی که روی سازگاری با دوران بازنشستگی تأثیر می‌گذارند، از آزمون همخوانی کای اسکوتر پیرسون استفاده شد. در اجرای این روش آماری پیش از اجرای آزمون، هر گاه فراوانی‌های نظری هر خانه از جدول توافقی کم بود، طبقات مجاور ادغام شد. برای مثال گویه‌های

طیف لیکرت اصلی مورد استفاده ادغام و یک طیف سه‌ارزشی تشکیل شد (طبقات ۱ و ۲=۱؛ طبقه ۳=۲؛ طبقات ۴ و ۵=۳). در ادامه تنها نتایج مهم و معنادار به صورت منتخب گزارش شده است. نتایج نشان داد هرچه تصمیم ورزشکار به کناره‌گیری داوطلبانه‌تر بود، وضعیت خود نسبت به کناره‌گیری از ورزش قهرمانی را مثبت ارزیابی کرده است  $\chi^2(df=4, n=106)=11/53, p=0/021$ . در مقابل فراوانی افرادی که تصمیم آنان به بازنشستگی غیرداوطلبانه بوده و نظری منفی در خصوص بازنشستگی داشتند، بسیار کم بود. نتایج نشان داد کناره‌گیری داوطلبانه با میزان موفقیت در فائق آمدن بر مسائل و مشکلات زندگی پس از دوران قهرمانی (سازگاری با دوران بازنشستگی) همخوانی دارد  $\chi^2(df=4, n=106)=9/65, p=0/047$ . تدریجی بودن تصمیم به کناره‌گیری نیز با سازگاری با دوران بازنشستگی همخوانی داشت  $\chi^2(df=4, n=106)=14/28, p=0/006$ . براساس یافته‌های پژوهش، ورزشکارانی که به اهداف ورزشی خود دست پیدا کرده‌اند، از زندگی خود بیشتر احساس رضایت کرده‌اند  $\chi^2(df=4, n=98)=6/28, p=0/043$ . همچنین ورزشکارانی که پس از کناره‌گیری فعالیت و کاری مانند شغل، تحصیل، و سرگرمی‌ای که در آن درگیر شوند داشته‌اند، بیشتر از زندگی پس از دوران قهرمانی خود احساس رضایت کرده‌اند  $\chi^2(df=1, n=98)=4/031, p=0/045$ .

### حمایت‌های اجتماعی

از ورزشکاران در خصوص مقدار حمایت‌ها و خدمات اجتماعی که پس از کناره‌گیری از افراد یا سازمان‌های مهم و تأثیرگذار مانند والدین، اعضای خانواده، روان‌شناسان، مربیان، کمیته ملی المپیک یا فدراسیون دریافت کرده‌اند (۸ گویه) و آنچه انتظار داشته‌اند از آنها دریافت کنند (۸ گویه)، با یک طیف لیکرت (۱=هیچ، ۳=کم، ۵=بسیار زیاد) پرسش شد. درصد بسیار زیادی از افراد نمونه اظهار داشتند که از طرف کمیته ملی المپیک (۳/۹۴ درصد)، روان‌شناسان ورزش (۸/۸۶ درصد)، فدراسیون‌ها (۳/۸۳ درصد)، و مربیان باشگاه (۸/۶۹ درصد)، هیچ حمایتی دریافت نکرده‌اند. نتایج خلاصه‌شده در جدول ۶ نشان می‌دهد نمونه تحقیق پس از کناره‌گیری از ورزش به ترتیب اولویت بیشترین حمایت‌ها را از نزدیکان خود (شامل والدین، اعضای خانواده، همسر) دریافت کرده‌اند. این در حالی است که براساس نتایج پاسخ‌دهندگان به ترتیب اولویت انتظار داشته‌اند به میزان زیادی از مربیان باشگاه، کمیته ملی المپیک، و روان‌شناسان ورزش مورد حمایت قرار گیرند.

## جدول ۶. افراد و سازمان‌های مهم حمایت‌کننده و سرویس‌دهنده در دوران بازنشستگی از نظر

ورزشکاران (N = ۱۰۶)

SD	M	انتظار دریافت حمایت	SD	M	حمایت دریافت‌شده
۱/۷۱	۳/۶۸	مربیان باشگاه	۱/۳۱	۳/۳۸	والدین
۱/۶۴	۳/۴۵	کمیته ملی المپیک	۱/۳۲	۲/۹۸	دیگر اعضای خانواده
۱/۷۴	۳/۴۳	روان‌شناسان ورزشی	۱/۵۴	۲/۹۲	همسر
۱/۵۵	۳/۱۷	والدین	۱/۲۴	۲/۱۹	هم‌تیمی‌ها (هم باشگاهی)
۱/۵۴	۳/۱۰	همسر	۰/۸۰	۱/۴۷	مربیان باشگاه
۱/۵۶	۲/۹۲	دیگر اعضای خانواده	۰/۷۱	۱/۲۶	فدراسیون
۱/۵۰	۲/۸۵	فدراسیون	۰/۶۰	۱/۲۱	روان‌شناسان ورزشی
۱/۵۶	۲/۷۴	هم‌تیمی‌ها (هم باشگاهی)	۰/۲۳	۱/۰۶	کمیته ملی المپیک

توضیح: براساس درجه‌بندی ۵ ارزشی (۱ = هیچ؛ ۵ = بسیار زیاد)

از شرکت‌کنندگان در مورد خدماتی که فکر می‌کنند می‌تواند در دوران بازنشستگی ورزشی مفید باشد، در قالب ۸ گویه دیگر سؤال شد. پاسخ‌ها (جدول ۷) نشان می‌دهد آنها بیشتر کمک و راهنمایی‌های پزشکی و مرتبط با سلامت را مفید می‌دانند تا مشاوره‌های اقتصادی و مالی.

## جدول ۷. خدمات مفید برای دوران بازنشستگی از نظر شرکت‌کنندگان (N = ۱۰۶)

SD	M	
۱/۰۷	۴/۱۹	۱. کمک و راهنمایی در مورد مراقبت‌های پزشکی و حفظ سلامت عمومی
۱/۰۶	۴/۱۵	۲. برگزاری جلساتی با دیگر ورزشکاران بازنشسته به منظور تبادل نظرها و انتقال تجربیات
۱/۱۹	۴/۰۹	۳. کمک برای یافتن شغل جدید و مناسب
۱/۰۴	۴/۰۶	۴. ارائه اطلاعات در مورد دیگر ورزشکارانی که از پس مشکلات بازنشستگی برآمده‌اند
۱/۱۱	۳/۹۴	۵. کمک به یادگیری اینکه چگونه مهارت‌های ذهنی خود را به شغل جدید انتقال دهند
۱/۰۶	۳/۹۴	۶. اطلاع‌رسانی در مورد فرصت‌های تحصیلی و شغلی
۱/۲۷	۳/۹۱	۷. ارائه مشاوره در امور مربوط به تغذیه در دوران بی‌تمرینی
۱/۳۴	۳/۷۹	۸. مشاوره اقتصادی - مالی

توضیح: براساس درجه‌بندی ۵ ارزشی (۱ = هیچ؛ ۵ = بسیار زیاد)

ورزشکاران بازنشسته شرکت‌کننده در پژوهش در نهایت در پاسخ به این پرسش که "آیا شما به فرزندان خود توصیه می‌کنید که دوران ورزشی مشابه خودتان داشته باشند؟"، از هر پنج نفر تقریباً تنها یک نفر (۱۷ درصد) پاسخ مثبت داد، و نزدیک به نیمی از پاسخ‌دهندگان (۴۳/۴ درصد) اظهار داشتند که در این مورد مطمئن نیستند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش جمع‌آوری و توصیف اطلاعاتی در مورد وضعیت و فرایند بازنشستگی ورزشکاران بازنشسته کشورمان ایران بود. اطلاعات جمع‌آوری شده در بخش نتایج توصیف و خلاصه شده است. نتایج نشان داد شرکت‌کنندگان به‌تازگی از ورزش خداحافظی نکرده‌اند، و زندگی دوران بازنشستگی را تجربه کرده‌اند. دلیل اصلی تقریباً نیمی از شرکت‌کنندگان برای تصمیم به بازنشستگی مشکلات ناشی از آسیب‌دیدگی و به خطر افتادن سلامتی گزارش شد. با توجه به طبیعت ورزش قهرمانی و سپری کردن سال‌های نسبتاً زیاد (به‌طور متوسط ۱۲ سال) حضور و شرکت فعال و تمام‌وقت در تمرینات و مسابقات ورزشی در بالاترین سطح ورزش، این نتیجه دور از انتظار نبود. در مدل مفهومی سازگاری با بازنشستگی ویژه ورزشکاران، تیلور و اگیلوه (۱۹۹۴) عواملی را که می‌توانند مسبب تصمیم به بازنشستگی شوند، به‌ترتیب بالا رفتن سن، انتخاب نشدن در تیم، آسیب‌دیدگی، و انتخاب آزاد اولویت‌بندی کرده‌اند (۲۵). نتایج تحقیقات نیز نشان داد که برخی عوامل مانند انواع آسیب‌دیدگی، افزایش سن، و نداشتن حمایت مالی دلایل عمده‌ای هستند که موجب خداحافظی ورزشکاران از ورزش قهرمانی می‌شوند (۲۰، ۱۱، ۷، ۱). نتایج تحقیق حاضر از این نظر که کلیه عوامل مورد نظر در این مدل در فهرست دلایل تصمیم به بازنشستگی ورزشکاران ایرانی نیز وجود دارد، شواهدی دال بر تأیید مدل مفهومی تیلور و اگیلوه (۱۹۹۴) فراهم می‌کند (۲۵). با وجود این در فهرست دلایل ورزشکاران بازنشسته ایرانی شرکت‌کننده در این تحقیق اولویت‌بندی عوامل دقیقاً با ترتیب ارائه شده در این مدل مفهومی یکسان نیست. با توجه به نتایج تحقیق حاضر می‌توان عوامل دیگری مانند انگیزه‌های بیرونی (دریافت پیشنهاد کاری یا فرصت ادامه تحصیل از خارج محیط ورزش) و درونی (دستیابی به اغلب اهداف ورزشی)، و مشکلات مالی را نیز به فهرست ارائه شده در این مدل مفهومی افزود.

در تحقیقات انجام‌گرفته در زمینه پیامدهای بازنشستگی، مشخص شده که اغلب قهرمانان ورزشی که به هر دلیل مجبور به خداحافظی شده‌اند، با مشکلاتی روبه‌رو شده‌اند (۲۶، ۷). در تحقیق حاضر

مشابه پژوهش سسیکارپیک و همکاران (۲۰۰۴) مشکلات دوران بازنشستگی در سه سطح ارزیابی شد. ورزشکاران بازنشسته ایرانی مشکلاتی را که در دوران بازنشستگی روبه‌رو شده‌اند، به ترتیب در سطح شغلی (مشکل‌زاترین عامل: مسائل مالی)، روانی-اجتماعی (مشکل‌زاترین عامل: دور شدن از سبک زندگی و فعالیت‌های مرتبط با ورزش قهرمانی)، و شخصیتی (مشکل‌زاترین عامل: مسائل مربوط به عدم دستیابی به اهداف) اولویت‌بندی کردند. در مقام مقایسه در پژوهش سسیکارپیک و همکاران (۲۰۰۴) اولویت‌بندی مشکلات ورزشکاران اسلوانیایی به ترتیب در سطح روانی-اجتماعی (مشکل‌زاترین عامل: عدم دستیابی به اهداف)، شغلی (مشکل‌زاترین عامل: نداشتن اطلاعات و دانش شغلی)، و شخصیتی (مشکل‌زاترین عامل: دور شدن از سبک زندگی ورزشی) گزارش شده است (۷). نتایج پژوهش مارتینوس (۲۰۰۷) در مورد مشکلات تجربه‌شده ورزشکاران بازنشسته آفریقای جنوبی نیز کاملاً مشابه یافته‌های تحقیق حاضر بوده است (۱۶). این مقایسه نشان می‌دهد اشتراکات بسیاری بین عمده مشکلات ورزشکاران بازنشسته ایرانی با اسلوانیایی و آفریقای جنوبی وجود دارد. با وجود این و براساس نتایج تحقیق حاضر جای خوشبختی دارد که مشکلات گزارش‌شده توسط ورزشکاران بازنشسته ایرانی آن قدرها شدید نبوده است. این یافته نشان می‌دهد که احتمالاً مشکلات بازنشستگی موجب بروز بحران جدی برای ورزشکاران بازنشسته ایرانی نشده است.

تیلور و اگیلوه (۱۹۹۴) معتقدند تجربیات افراد، هویت، درک موقعیت فشار، مهارت‌های مقابله با فشار، حمایت‌های اجتماعی، و برنامه‌ریزی پیش از بازنشستگی عواملی‌اند که با کیفیت فرایند سازگاری با بازنشستگی ورزشی مرتبط‌اند (۲۵). خوشبختانه درصد زیادی از شرکت‌کنندگان اظهار داشتند که در مدت کوتاهی پس از کنار گذاشتن ورزش قهرمانی توانسته‌اند به‌طور کامل با مسائل و مشکلات دوران پس از ورزش سازگار شوند. با وجود این بخش کوچکی هم بیان داشتند که هنوز هم به‌طور کامل به این سازگاری دست پیدا نکرده‌اند.

نتایج نشان داد سازگاری مثبت با دستیابی فرد به اهداف ورزشی مرتبط است؛ بدان معنا که ورزشکاری که موفق شده به اهدافی که برای خود در ورزش متصور بوده دست یابد، به‌آسانی با مسائل بازنشستگی سازگار می‌شود و از زندگی احساس رضایت بیشتری دارد. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات گذشته که بیان داشته‌اند احساس رضایت و کامیابی (مانند رضایت‌مندی از اهداف شخصی) با مسائل و مشکلات دوره‌های انتقال ورزشی ارتباط تنگاتنگ دارد، همسوست (۲۷، ۱۵، ۱۰، ۷).



نتایج نشان داد کناره‌گیری داوطلبانه با میزان موفقیت در فائق آمدن بر مسائل و مشکلات زندگی پس از دوران قهرمانی (سازگاری با دوران بازنشستگی) همخوانی دارد و براساس یافته‌های تحقیق تعداد افرادی که داوطلبانه کناره‌گیری کرده و در سازگار شدن با بازنشستگی موفق بوده‌اند، بسیار بیشتر از آنهایی است که به صورت اجباری (غیر داوطلبانه) کناره‌گیری کرده و در سازگاری با بازنشستگی موفق نبوده‌اند. تدریجی بودن تصمیم به کناره‌گیری نیز با سازگاری با دوران بازنشستگی همخوانی داشت. بنابراین افرادی که تصمیم و فرایند کناره‌گیری آنان از ورزش تدریجی‌تر بوده و بهتر توانسته‌اند از پس مسائل و مشکلات زندگی پس از دوران قهرمانی برآیند بسیار بیشتر از آنهایی بوده که به صورت ناگهانی از ورزش کناره‌گیری کرده و نتوانسته‌اند به خوبی از پس مسائل و مشکلات زندگی پس از دوران قهرمانی برآیند. بنابراین وضعیت ورزشکارانی که به اختیار خود تصمیم به بازنشستگی گرفته‌اند یا این فرایند را به تدریج سپری کرده‌اند، بهتر از آنهایی است که اختیاری در زمان کناره‌گیری خود نداشته‌اند.

براساس نتایج اغلب شرکت‌کنندگان بیان داشتند درست پس از کنار گذاشتن ورزش فعالیت‌هایی مانند شغل، تحصیل، ارتباطات خانوادگی، و سرگرمی داشته‌اند که به خوبی در آن درگیر شوند. این یافته‌ها نظریات متخصصان حوزه روان‌شناسی ورزش را تأیید می‌کند که معتقدند زمانی که ورزشکاران داوطلبانه بازنشسته می‌شوند، اغلب به دلایل جایگزین‌هایی است که به نظرشان جذاب‌تر از فعالیت ورزشی می‌رسد (۲۵، ۲۲، ۵).

در مدل‌های ارائه‌شده برای تبیین بازنشستگی ورزشی، متخصصان بیان داشته‌اند وقتی ورزشکار از افت عملکرد و عدم کفایت خود در اجرای مهارت‌های ورزشی آگاه می‌شود و به عدم تجانس خود با افراد هم‌تا که در سطح بالایی از عملکرد قرار دارند پی می‌برد، تصمیم می‌گیرد از ورزش قهرمانی کناره‌گیری کند (۲۲، ۱۴). در همین زمینه، پارک و همکاران (۲۰۱۲) معتقدند معمولاً فرایند تصمیم به بازنشستگی در پایان فصل مسابقات اتفاق می‌افتد (۲۱). در تأیید این دیدگاه، نتایج تحقیق حاضر نیز نشان داد اغلب شرکت‌کنندگان تحقیق در پایان فصل مسابقات از ورزش قهرمانی خداحافظی کرده‌اند. به نظر می‌رسد پایان فصل مسابقات به ورزشکار این فرصت را می‌دهد تا به ارزیابی وضعیت خود بپردازد و در خصوص ادامه کار در فصل بعد تصمیم بگیرد. با وجود این در مورد شرکت‌کنندگان تحقیق تفاوت فاحشی بین درصد افرادی که خود را از نظر عملکرد ورزشی در زمان بازنشستگی در بالاترین سطح، در حال پیشرفت، و در حال افت، ارزیابی کرده بوده‌اند، مشاهده نشد.

أجیلوه و هو (۱۹۸۶) معتقدند وقتی ورزشکار از سایرین جدا می‌شود، ممکن است افسردگی را تجربه کند (۱۸). تحقیقات نیز نشان داده کناره‌گیری از ورزش قهرمانی به‌همراه مجموعه‌ای از حالاتی که ورزشکاران در دوران بازنشستگی ورزشی تجربه می‌کنند، می‌تواند زمینه‌ساز بروز بحران هویت ورزشی و برخی علائم افسردگی در ورزشکاران باشد (۲۶، ۱۳). تحقیقات مرتبط با این موضوع نیز نشان داده‌اند که، بسته به موقعیت و شرایط، ممکن است بحران هویت و افسردگی در دوره کوتاهی فروکش کند، یا دائمی و مزمن شود (۱۲). با اینکه در تحقیق حاضر هویت ورزشی و میزان افسردگی تجربه‌شده در اوایل دوران بازنشستگی شرکت‌کنندگان به‌طور مستقیم ارزیابی نشد، به‌نوعی می‌توان نتایج را در راستای نظریه‌های ارائه‌شده و تحقیقات انجام‌گرفته در این زمینه ارزیابی کرد، زیرا نتایج نشان داد مهم‌ترین حالات روانی که شرکت‌کنندگان در دوران گذار (در ماه‌های اول پس از کناره‌گیری) با آن مواجه شده‌اند، دلتنگی و ترس از آینده نامشخص بوده است. به هر حال موضوع مورد نظر نگرانی زیادی را برنمی‌انگیزد، زیرا درصد زیادی از شرکت‌کنندگان بیان داشتند که در مدت کوتاهی توانسته‌اند از پس مسائل و مشکلات این دوران برآیند.

نتایج تحقیق در مورد نظرسنجی در خصوص حمایت‌های اجتماعی ورزشکاران بازنشسته ایرانی نگران‌کننده است. نتایج نشان داد نمونه تحقیق از افراد و سازمان‌های مهم و اصلی حمایت‌کننده و سرویس‌دهنده به ورزشکاران بازنشسته شامل کمیته ملی المپیک، روان‌شناسان ورزش، فدراسیون‌ها، و مربیان باشگاه، هیچ حمایتی دریافت نکرده‌اند. در مقابل تنها نزدیکان آنها شامل والدین، اعضای خانواده، و همسر حمایت‌هایی را دریافت کرده‌اند. نکته شایان توجه و هشداردهنده در نتایج این بخش از تحقیق این است که سازمان‌ها و افرادی که به‌زعم محقق و علی‌الاصول باید متولی و مسئول ورزش قهرمانی و مسائل مربوط به ورزشکاران قهرمان باشند و براساس نظر ورزشکاران بازنشسته شرکت‌کننده در تحقیق نیز انتظار می‌رود نقش حمایتی زیادی برای ورزشکاران بازنشسته ایفا کنند، شامل کمیته ملی المپیک، روان‌شناسان ورزش، فدراسیون‌ها و مسئولان باشگاه‌های ورزشی، تقریباً نقشی در این خصوص ایفا نکرده‌اند. به‌نظر می‌رسد دلیل دریافت نکردن حمایت‌های اجتماعی از این سازمان‌ها این باشد که اولاً از عمر ورزش حرفه‌ای در کشور ما سال‌های زیادی نمی‌گذرد و ثانیاً مسئولان ورزش قهرمانی هنوز به مشکلات بازنشستگی ورزشی و ورزشکاران بازنشسته واقف نشده‌اند. به همین دلایل هنوز ارگان یا مسئولی برای آن مشخص نشده است و به این پدیده توجه چندانی نمی‌شود.

بیشتر ورزشکاران این تحقیق بدون تجربه مشکلات حاد با مسائل دوران بازنشستگی سازگار شده و توانسته‌اند روی زندگی پس از ورزش قهرمانی تمرکز کنند، اما این اتفاقات زمان‌بر بوده است. بنابراین به نظر می‌رسد آموزش نحوه فائق آمدن بر مشکلات می‌تواند طول زمان سازگار شدن ورزشکاران را کاهش دهد. در کنار این آموزش‌ها، فراهم کردن شرایطی که ورزشکاران در شرف بازنشستگی بتوانند از تجربیات ورزشکاران بازنشسته استفاده کنند نیز می‌تواند کمک خوبی برای حل سریع‌تر مشکلات آتی آنان باشد. این ایده مورد توجه شرکت‌کنندگان تحقیق نیز بوده است و در فهرست خدماتی که فکر می‌کرده‌اند می‌تواند در دوران بازنشستگی ورزشی مفید باشد، جزء اولویت‌های آنها معرفی شده است. علاوه بر این، فراهم ساختن خدمات و مشاوره‌های پزشکی، که مورد درخواست ورزشکاران نیز بوده، احتمالاً می‌تواند از شدت مشکلات مرتبط با سلامتی و اضافه‌وزن که ورزشکاران تحقیق ما بیشتر با آن دست به‌گریبان بوده‌اند، بکاهد.

پیش از پرداختن به جنبه‌های کاربردی، باید به محدودیت‌های تحقیق حاضر اشاره شود. نمونه تحقیق تنها مردان را شامل شد. به دلیل گرایش و توجه روزافزون خانم‌ها به ورزش قهرمانی، بی‌شک باید تجربیات ورزشکاران بازنشسته زن نیز در پژوهش‌های آینده بررسی شود تا مسائل مربوط به این قشر از ورزشکاران نیز مشخص شود. در این پژوهش اطلاعات تنها با استفاده از روش کمی (پرسشنامه خودتوصیفی) جمع‌آوری شد. به پژوهشگران علاقه‌مند، توصیه می‌شود تحقیقات مشابهی را با استفاده از روش‌های کیفی (مصاحبه) و آمیخته انجام دهند. در مجموع نتایج تحقیق حاضر نشان داد ورزشکاران بازنشسته ایرانی در طول دوران بازنشستگی با تجربیات، مسائل و مشکلاتی متفاوتی مواجه شده‌اند و پدیده سازگاری با مسائل و مشکلات بازنشستگی ورزشی به عوامل متعددی بستگی دارد. از این رو به پژوهشگران و مسئولان ورزش قهرمانی توصیه می‌شود بیش از پیش به موضوع بازنشستگی ورزشکاران توجه کنند. همچنین توصیه می‌شود کمیته ملی المپیک یک مرکز سرویس‌دهی ویژه ورزشکاران ایجاد کند تا به ورزشکاران داوطلب کناره‌گیری مشاوره بدهد و کمک‌هایی را برای دوران بازنشستگی آنان فراهم سازد.

## منابع و مأخذ

۱. تجاری، فرشاد؛ مشکل‌گشا، الهام (۱۳۹۲). روند انتقال ورزشکاران از ورزش قهرمانی به بازنشستگی: مدل مفهومی چارنر و اسپلزبرگ». مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۹(۵)، ص ۸۰-۶۳.
۲. صالحی، حمید؛ امیرپور نجف‌آبادی، ندا؛ نمازی‌زاده، مهدی (۱۳۹۳). «عوامل اثرگذار بر فرایند کناره‌گیری از ورزش قهرمانی در ورزشکاران بازنشسته ایرانی»، رفتار حرکتی. بهار، ۶ (۱۵)، ص ۵۶-۱۴۳.
3. Agarwal NC, DeGroot MG. Retirement of older workers: issues and policies. *Human Resource Planning*. 1998;21:42-52.
4. Alfermann D, Stambulova N, Zemaityte A. Reactions to sports career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2004;5:61-75.
5. Alfermann D, Stambulova N. Career transitions and career termination. In: Tenebaum G, Eklund RC, editors. *Handbook of sport psychology*. 3 ed. Hoboken, New Jersey: Wiley & Sons, Inc.; 2007. p. 712-33.
6. Blinde EM, Greendorfer SL. A reconceptualization of the process of leaving the role of elite athlete. *International Review for Sociology of Sport*. 1985;20:87-93.
7. Ceci Erpič S, Wylleman P, Zupančič M. The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*. 2004;5(1):45-59.
8. Ceci Erpič S. Konec vrhunške športne kariere in napoved prilagoditve na posportno življenje [Elite sports career transition and prediction of the adaptation to the post-sports life]. Unpublished Doctoral dissertation. Ljubljana, Slovenia: University of Ljubljana; 2000.
9. Ceci Erpič S. Spremljanje razvoja življenjskih struktur in življenjskega zadovoljstva v zgodnji odraslosti: primerjava med bivšimi vrhunskimi športniki in nešportniki (following the development of life structures and life satisfaction: comparison between former top athletes and non-athletes). Unpublished Master's thesis. Ljubljana, Slovenia: University of Ljubljana; 1998.
10. Gall TL, Evans DR, Howard J. The retirement adjustment process: Changes in the well-being of male retirees across time. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 1997;52(3): 110-7.
11. Hemmatinezhad M, Benar N, Hashemi M, Moemeni S. The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement difficult among professional athletes in Iran. *International Journal of Sport Studies*.

- 2013;3(1):111-6.
12. Lally P. Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007;8(1):85-99.
  13. Lavallee D, Robinson HK. In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007;8(1):119-41.
  14. Lerch S. Athletic retirement as social death: an overview. In: Theberge N, Donnelly P, editors. *Sport and the Sociological Imagination*. Texas Christian University Press: Fort Worth, TX; 1984. p. 259-72.
  15. Lynch D. Adjustment to Retirement of Horse Racing Jockeys. Unpublished Master's thesis Melbourne, Australia: Victoria University (Melbourne, Vic.); 2006.
  16. Marthinus JM. Psychological effects of retirement on elite athletes: Ph.D. Dissertation. Stellenbosch: Stellenbosch University; 2007.
  17. McPherson BD. Retirement from professional sport: the process and problems of occupational and psychological adjustment. *Sociological Symposium*. 1980;30:126-43.
  18. Ogilvie BC, Howe MA. Career crisis in sport. In: Orlick T, Partington J, Salmela J, editors. *Mental Training for Coaches and Athletes*. Ottawa: Coaching Association of Canada and Sport in Perspective Inc.; 1982. p. 176-83.
  19. Ogilvie BC, Howe MA. The trauma of termination from athletics. In: Williams JM, editor. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield; 1986. p. 365-82.
  20. Park S, Lavallee D, Tod D. Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2012;0(0):1-32, iFirst article.
  21. Park S, Tod D, Lavallee D. Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012;13(4):444-53.
  22. Rosenberg E. Gerontological theory and athletic retirement. In: Greendorfer SL, Yiannakis A, editors. *Sociology of Sport: Diverse Perspectives*. West Point, NY: Leisure Press; 1981.
  23. Sinclair DA, Orlick T. Positive transitions from high-performance sport. *The sport psychologist*. 1993;7(2):138-50.
  24. Stambulova N, Stephan Y, Jäphag U. Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007;8(1):101-18.

25. Taylor J, Ogilvie BC. A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1994;6:1-20.
26. Webb WM, Nasco SA, Riley S, Headrick B. Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*. 1998;21(3):338-62.
27. Werthner P, Orlick T. Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*. 1986;17:337-63.

