# بازنشستگی ورزشی

**محمود هاشمی افوس*، مهرعلی همتی‌نژاد طولی**، نوشین بنار***، سجاد مؤمنی پیری****، سعید نوروزی*******

* کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه گیلان

** دانشیار دانشگاه گیلان، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

*** استادیار دانشگاه گیلان، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

**** کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

***** کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۲/۵ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۲/۱۲/۲۰

## چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی فرآیند بازنشستگی از ورزش حرفه‌ای از دیدگاه مدیران ورزشی و ورزشکاران بازنشسته بود. این پژوهش از نوع توصیفی بود که ۴۲ مدیر ورزشی و ۷۰ ورزشکار بازنشسته از استان گیلان در آن شرکت کردند. داده‌های پژوهش ازطریق پرسش‌نامه کناره‌گیری از ورزش حرفه‌ای (SCT)[1] جمع‌آوری شد که روایی صوری و محتوایی آن را ۱۵ نفر از صاحب‌نظران تأیید کردند و پایایی آن در یک مطالعه راهنما درباره ۲۰ ورزشکار بازنشسته و ۱۵ مدیر ورزشی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ تأیید شد (**r**=۰/۹۱). تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون‌های اندازه‌گیری‌های مکرر، ضریب همبستگی پیرسون و آزمون t مستقل انجام شد. نتایج دلایل بازنشستگی ورزشی شامل دستیابی به اهداف قهرمانی، آسیب‌دیدگی‌های ورزشی، مشکلات مالی و داشتن مشکلاتی با کادر مربیان نشان داد. همچنین مشکلات مرتبط با سلامت و مسائل مرتبط با شغل بیشترین مشکلاتی بودند که ورزشکاران بازنشسته با آنها مواجه شده بودند. بین مشکلات بازنشستگی از دیدگاه ورزشکاران و مدیران تفاوت معنی‌داری وجود داشت؛ همچنین بین دلایل با مشکلات بازنشستگی نیز رابطه معنی‌داری وجود داشت ($p\leq$۰/۰۵). پیشنهاد می‌شود سازمان‌های ورزشی با ارائه برنامه‌هایی ازقبیل برنامه‌های مالی- اقتصادی، تحصیلی، شغلی، برنامه‌های حفظ سلامت عمومی و مشاوره در امور تغذیه و غیره، ورزشکاران را برای مواجهه با دوران بازنشستگی و مشکلات احتمالی ناشی از آن آماده سازند.

**واژه‌های کلیدی**: ورزشکاران بازنشسته، مدیران ورزشی، دلایل و مشکلات بازنشستگی ورزشی، ورزش حرفه‌ای.

**1.** Sport Career Termination

[ Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-05 ]

## مقدمه

امروزه ورزش به‌منزله یک شغل و حرفه مطرح شده است و حالتی کاملاً حرفه‌ای به خود گرفته است. ورزشکاران حرفه‌ای (در همه رشته‌های ورزشی) در طول دوره ورزشی‌شان با تغییرات متفاوتی مواجه می‌شوند که یکی از آن‌ها بازنشستگی از ورزش است. در مطالعات اولیه کنیون[1] (۱۹۹۰)، چلادرای[2] (۱۹۹۰) و کارون[3] (۱۹۹۰) بازنشستگی ورزشی[4] کناررفتن از حرفه ورزشی تعریف شده است. پدیده بازنشستگی در اکثر مشاغل در سنین بالا و معمولاً بین ۶۰ تا ۶۵ سالگی است، اما زمان بازنشستگی ورزشی نسبت به دیگر مشاغل کوتاه‌تر است (۱) و در شرایط معمول و بسته به رشته ورزشی حدود ۲۵ تا ۳۵ سالگی است (۲)؛ حتی در هنگام بروز آسیب‌دیدگی‌های ورزشی شدید می‌تواند در سنین پایین‌تر نیز اتفاق بیفتد (۳). بازنشستگی ورزشی لزوماً به معنی پایان‌دادن به دیگر فعالیت‌های شغلی نیست (۴) و ورزشکاران باید پس از بازنشستگی، شغل دیگری با درآمد کافی برای گذراندن امور زندگی خود پیدا کنند (۲).

پژوهش درباب موضوع بازنشستگی ورزشی از سال ۱۹۶۰ میلادی آغاز شد (۵). افزایش تعداد تحقیقات در سال‌های اخیر از حدود ۲۰ اثر در سال ۱۹۸۰ به ۲۷۰ اثر در سال ۲۰۰۴ میلادی مؤید توجه پژوهشگران به این جنبه است. فقدان چهارچوب نظری مناسب در تحقیقات اولیه موجب شده بود محققان از چهارچوب‌های نظری حیطه‌های مرتبط مثل روان‌شناسی و جامعه‌شناسی استفاده کنند. ازجمله این مدل‌ها می‌توان به مدل‌های پیری‌شناسی اجتماعی[5] و مدل‌های مرگ‌شناسی[6] اشاره کرد. هرچند پژوهشگرانی چون پیرسون[7] (۱۹۸۰)، لرچ[8] (۱۹۸۱)، رزنبرگ[9] (۱۹۸۱) و گریندورفر و بلایند[10] (۱۹۸۵) این مدل‌ها را در بازنشستگی از ورزش حرفه‌ای مورد استفاده قرار داده‌اند (۶)، آلیسون و میر[11] (۱۹۸۸)، و گریندورفر و بلایند (۱۹۸۵) معتقدند کاربردپذیری[12] این مدل‌ها در ورزش محلّ تردید است (۷، ۸). حمایت تجربی اندک پژوهشگران از این مدل‌ها نیز می‌تواند به‌دلیل فقدان کاربرد برای بازنشستگی ورزشی باشد (۶).

پژوهشگران مدل‌های دیگری برای مطالعه و بررسی این فرآیند ارائه داده‌اند که نسبت به مدل‌های اولیه برتری‌های زیادی دارند. از پرکاربردترین این مدل‌ها، مدلی است که تیلور و اگیلیو[13] (۱۹۹۴) ارائه کردند. این محققان بیان می‌کنند مدلشان به بررسی سازگاری با زندگی پس از ورزش از زمان پایان‌دادن به ورزش تا انتهای آن می‌پردازد. این مدل از ۵ مرحله متفاوت تشکیل شود: مرحله اول با شناسایی دلایلی شروع می‌شود که ورزشکاران به موجب آنها به ورزش خود پایان می‌دهند. مرحله دوم شامل تعیین فاکتورهای مرتبط برای سازگاری با زندگی پس از ورزش می‌شود. در مرحله بعد به توصیف منابع در دسترس[14] (مانند حمایت اجتماعی) که بر پاسخ ورزشکاران به بازنشستگی اثر دارند پرداخته می‌شود (مرحله سوم). مرحله چهارم که تیلور و اگیلیو آن را کیفیت دوران بازنشستگی توصیف می‌کنند، ناشی از حضور یا غیاب فاکتورهای ذکرشده در مرحله دوم و سوم است. در این مرحله ورزشکار بازنشسته یا به‌طور موفق با بازنشستگی سازگار می‌شود یا در سازگارشدن با بازنشستگی شکست می‌خورد (بحران بازنشستگی). در مرحله نهایی، باید برای بحران بازنشستگی مداخله و درمان صورت گیرد؛ یعنی در این مرحله به بررسی شیوه‌های درمانی لازم برای فشارهای روانی ایجادشده در اثر سازگاری ناموفق با بازنشستگی پرداخته می‌شود (۹).

با توجه به مدل اخیر، کیفیت سازگاری با دوران بازنشستگی می‌تواند با توجه به ماهیت دلایل و فاکتورهایی که موجب بازنشستگی شده‌اند متفاوت باشد (۴، ۱۰). پژوهشگران دلایل متعددی برای پایان‌دادن به ورزش حرفه‌ای ذکر کرده‌اند که ازجمله این عوامل بالارفتن سن، آسیب‌دیدگی، کاهش عملکرد، مشکلات مالی، سیاست‌های ورزشی و عدم حمایت مالی از طرف باشگاه‌ها و فدراسیون‌ها و غیره است (۱۰، ۱۱). مشخص‌شدن این دلایل می‌تواند در شناسایی مشکلاتی که ممکن است ورزشکاران در زندگی پس از ورزش تجربه کنند مفید واقع شود (۱۲، ۱۳).

**1**. Kenyon
**2**. Chelladurai
**3**. Carron
**4**. Sport retirement
**5**. Social gerontological models
**6**. Thanatological Models
**7**. McPherson
**8**. Lerch
**9**. Rosenberg
**10**. Greendorfer and Blinde
**11**. Allison and Meyer
**12**. Applicability
**13** . Taylor and Ogilvie
**14**. Available resources



[ Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-05 ]

بازنشستگی ورزشی فرآیندی چندبعدی و پیچیده است که طی آن فاکتورهای زیادی به طور متقابل بر هم اثر می‌گذارند و موجب می‌شوند ورزشکاران به ورزش خود پایان دهند (۳، ۱۴). میهوویلویک[1] (۱۹۶۸) بیان می‌کند دلایل اصلی برای پایان‌بخشیدن به حرفه ورزشی شامل آسیب‌های ورزشی، افزایش سن انتخاب‌نشدن در تیم بوده است (۱۲). سوبودا و وانیک[2] (۱۹۸۲) بیان کردند که از دیدگاه مربیان، ورزشکاران به سه دلیل مشکلات خانوادگی، ترس از آینده شغلی، و آسیب‌دیدگی به ورزش خود پایان می‌دهند (۱۵). آلیسون و میر (۱۹۸۸) بیان کردند تنیس‌بازان حرفه‌ای زن به خاطر ۵ دلیل اصلی از ورزش کنار رفته‌اند: ناکامی،[3] آسیب‌دیدگی، خسته‌شدن از مسافرت‌های طولانی، افزایش سن و دیگر بازیکنان (مثل رقبا) (۷). پارک و همکاران[4] (۲۰۱۲) نیز بیان کردند ورزشکاران نخبه کره‌ای به دلایلی ازقبیل افزایش سن، آسیب‌دیدگی‌های مزمن[5]، داشتن ارتباط بد با مربیان، نرسیدن به اهداف ورزشی، فرصت‌های پس از ورزش[6] و تغییرات مهمی که در زندگی آنان اتفاق افتاده بود (مانند ازدواج، سربازی[7])، به ورزش پایان داده بودند (۱۶).

پژوهش استامبیلوا و همکاران[8] (۲۰۰۷) و آلفرمن و همکاران[9] (۲۰۰۴) نشان داد دلایل بازنشستگی ورزشی در کشورهای مختلف می‌تواند متفاوت باشد (۱۳، ۱۷). اما به نظر می‌رسد این دلایل می‌توانند تحت تأثیر ساختار ورزش در هر کشوری قرار گیرند (۶). با وجود این، تیلور و اگیلیو در مدل خود ۴ دلیل عمده و اصلی برای پایان‌دادن به حرفه ورزشی ذکر می‌کنند که شامل افزایش سن، انتخاب نشدن در تیم،[10] آسیب‌دیدگی و انتخاب آزاد ورزشکار[11] می‌شود (۹)، اما به‌طور کلی نمی‌توان بیان کرد همه ورزشکاران به دلایل مشابهی به ورزش خود پایان می‌دهند.

هر تغییری بسته به ادراک فرد از آن موقعیت، پتانسیل تبدیل‌شدن به بحران یا تجربه‌ای سالم یا ترکیبی از هر دو را دارد (۱۸، ۱۹). برخی محققان دریافته‌اند بازنشستگی از ورزش می‌تواند برای فرد واکنش‌هایی روانی ازقبیل بحران هویت، مشکلات عاطفی، اجتماعی، اقتصادی، کاهش اعتماد به نفس و رضایت از زندگی ایجاد کند. درمقابل، برخی محققان نه‌تنها شواهدی از فشار روانی در بین ورزشکاران بازنشسته مشاهده نکرده‌اند، بلکه بیان می‌کنند که بازنشستگی از رقابت‌های ورزشی در سطوح حرفه‌ای، موجب تغییرات مثبتی در زندگی می‌شود (۳، ۴، ۱۰، ۱۸، ۲۰).

از دیگر مشکلاتی که می‌تواند به دنبال بازنشستگی از ورزش حرفه‌ای ایجاد شود مشکلاتی در سطوح شغلی ازقبیل نداشتن شغل، نداشتن صلاحیت شغلی و کاهش درآمدهای مالی است (۲۱). مشکلات جسمی نیز که شامل آسیب‌دیدگی و مشکلات مرتبط با سلامت (۱۵، ۲۱)، مشکلات بی‌تمرینی و مشکلات مربوط به رژیم غذایی می‌شوند، می‌توانند یکی دیگر از پیامدهای بازنشستگی از ورزش باشند (۱۰). علاوه بر این، بازنشستگی از حرفه ورزشی می‌تواند موجب ناپایداری زناشویی[12] شود و در روابط زناشویی اختلال ایجاد کند (۶).

ورتنر و اورلیک[13] (۱۹۸۶) با به‌کاربردن تمثیلی زیبا، مشارکت فرد در ورزش را به‌مثابه ارتباطی عاشقانه[14] توصیف و بیان می‌کنند که باید ازدست‌دادن چنین ارتباطی برای فرد مشکل باشد (۲۱). محققانی چون هیل و لوئی[15] (۱۹۷۴)، کورتیس و انیس[16] (۱۹۸۸)، بایلی و دنیش[17] (۱۹۹۲)، مسنر[18] (۱۹۹۲)، کر و داساشاین[19] (۲۰۰۰) و چاو[20] (۲۰۰۲) بیان می‌کنند بازنشستگی از ورزش موجب شده بود که ورزشکاران بازنشسته، مشکلاتی ازقبیل افسردگی، اختلال خورد و خوراک،[21] استفاده از مواد اعتیادآور، کاهش رضایت از زندگی، ازدست‌دادن اعتماد به نفس[22] و اقدام به خودکشی[23] را تجربه کنند (۶). مشکلات روانی، شغلی، تحصیلی، مالی و اقتصادی، روانی-

1. Mihovilovic
2. Svoboda and Vanek
3. Frustration
4. Park et al.
5. Chronic injuries
6. Post-sport career opportunities
7. Military duty
8. Stambulova et al.
9. Alferman et al.
10. Deselection
11. Free choice
12. Marital instability
13. Werthner and Orlick
14. Loving relationship
15. Hill and Lowe
16. Curtis and Ennis
17. Baillie and Danish
18. Messner
19. Kerr and Dacyshyn
20. Chow
21. Eating disorders
22. Loss of self esteem
23. Attempted suicide



[ Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-05 ]

اجتماعی و مشکلات دیگری از قبیل استفاده بیش از اندازه مواد الکلی و مواد مخدر،[1] شرکت در فعالیت‌های جنایی،[2] اضطراب و افسردگی حاد[3] ازجمله مشکلات دیگری است که محققان در پژوهش‌های خود به آنها اشاره کرده‌اند (۶، ۱۰، ۱۸، ۲۲).

برخی محققان مانند کوکلی[4] (۱۹۸۳)، گریندورفر و بلایند (۱۹۸۵) و وارینر و لاوالی[5] (۲۰۰۸) معتقدند بازنشستگی از ورزش صرفاً به ایجاد فشارهای روانی در همه ورزشکاران منجر نمی‌شود و حتی می‌تواند تجربه مثبتی نیز باشد (۸، ۱۹ ۲۳). مورفی[6] (۱۹۹۵) بیان می‌کند بازنشستگی از ورزش حرفه‌ای و رقابتی می‌تواند فرصت‌های جدیدی برای رشد و پیشرفت شخصی فراهم کند و به ورزشکار این فرصت را می‌دهد که فرصت‌های شغلی[7] جدیدی را کشف کند (۶).

نتایج مطالعه لرچ (۱۹۸۱) نشان داد که ورزشکاران بازنشسته از زندگی پس از ورزش خود رضایت داشتند و فقط مشکلات اندکی در سازگاری با بازنشستگی تجربه کرده بودند (۲۴). اکثر ورزشکاران تحت مطالعه سینکلر و اورلیک (۱۹۹۳) نیز بیان کردند که بازنشستگی از ورزش حرفه‌ای را به‌مثابه تغییری مثبت و سازنده در زندگی درک کرده‌اند (۱۸). یانگ و همکاران[8] (۲۰۰۶) نیز بیان کردند ورزشکارانی که ورزش را ترک کرده بودند، نه تنها مشکلاتی را در بازنشستگی تجربه نکرده بودند، بلکه بازنشستگی را رویدادی می‌پنداشتند که فرصتی برای ایجاد یک سبک زندگی مطلوب برای آنان فراهم می‌کرد (۲۵).

با بررسی تحقیقات پیشین متوجه می‌شویم درک فرآیند بازنشستگی ورزشی هنوز ناشناخته مانده است (۷، ۱۹). این سؤال که آیا بازنشستگی برای ورزشکاران رویدادی منفی و مشکل‌زاست هنوز حل نشده و بدون پاسخ باقی مانده است (۸) و همان‌طور که سواین (۱۹۹۱) بیان می‌کند پیداکردن یک تعمیم کلی که بتوان آن را به همه افراد نسبت داد امکان‌پذیر نیست (۱۴). ازطرفی، تفاوت‌های ملیتی، فرهنگی، اجتماعی و زمینه‌های محیطی- فرهنگی (که ممکن است بین ملت‌های مختلف، متفاوت باشند) می‌توانند بر کیفیت دوران بازنشستگی ورزشکاران مؤثر باشند (۱۳، ۱۶، ۱۷، ۲۶). انجمن‌های ورزشی و دولتمردان، سیاست‌های ورزشی، برنامه‌های دوران بازنشستگی و حمایت‌های (عاطفی، مالی و اجتماعی) از ورزشکاران در کشورهای مختلف یکسان نیستند و مجموعه این عوامل می‌توانند موجب شوند ورزشکاران برای پایان‌دادن به دوران ورزشی خود دلایل متفاوتی داشته باشند (۴). علاوه بر این، محققان بر این باورند بیشتر تحقیقات درباره بازنشستگی ورزشی، در میان ملت‌های غربی انجام گرفته‌اند و مدعی هستند برای شناسایی تأثیر زمینه‌های محیطی و ورزشی بر دوران بازنشستگی ورزشکاران، لازم است از گروه‌های اجتماعی- فرهنگی[9] مختلف، داده‌هایی در این زمینه جمع‌آوری شود (۵، ۱۶، ۲۶).

ورزش حرفه‌ای در ایران نسبتاً نوپاست و چند سالی است که پرداختن به ورزش به مثابه شغل و حرفه مطرح شده است. به تبع، امور مربوط به آن نیز، جدید و نیازمند بررسی‌های دقیق و موشکافانه است. ازجمله این امور، مسئله کنارگذاشتن ورزش قهرمانی و مشکلات پس از آن است. ازطرفی، کشور ایران نه تنها با دیگر کشورها در زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی و مذهبی تفاوت‌هایی دارد، بلکه در استان‌ها و مناطق مختلف کشور نیز تفاوت‌هایی در زمینه‌های مختلف وجود دارد. در این میان استان گیلان در پرورش و تحویل ورزشکار به جامعه ورزشی کشور نقش مهم و بسزایی دارد؛ ازاین‌رو بررسی دلایل، مسائل و مشکلات بازنشستگی از ورزش در ورزشکاران استان گیلان از اهمیت شایان توجهی برخوردار است. شناسایی این دلایل و مشکلات می‌تواند در ارائه راهکارهایی برای پیشگیری از شیوع مسائل و مشکلات آن‌دسته از ورزشکارانی که هنوز در عرصهٔ ورزش فعال هستند و نیز در ارائه خدمات برای ورزشکارانی که از ورزش حرفه‌ای بازنشسته شده‌اند، بسیار مفید و مؤثر واقع شود. بررسی دلایل و مشکلات بازنشستگی ورزشی از دیدگاه مدیران و ورزشکاران بازنشسته به صورت مجزا می‌تواند در برنامه‌ریزی برای کمک به ورزشکاران نقش بسزایی داشته باشد. با توجه به بررسی‌های انجام‌شده، پژوهشی در این زمینه در کشور انجام نگرفته است. بنابراین در پژوهش حاضر علاوه بر ورزشکاران بازنشسته، مدیران ورزشی نیز به‌منزله نمونه دیگری از این مطالعه انتخاب شدند تا دیدگاه‌های آنان درباب این فرآیند مشخص شود.

**1**. Alcohol and drug abuse
**2**. Criminal activities
**3**. Acute depression
**4**. Coakley
**5**. Warriner and Lavallee
**6**. Murphy
**7**. Career paths
**8**. Yong et al.
**9**. Sociocultural



[ Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-05 ]

## روش‌شناسی تحقیق

پژوهش حاضر از نوع توصیفی و جامعه آماری آن شامل دو گروه مجزاست. گروه اول شامل کلیه ورزشکارانی است که طی ۸ سال اخیر از ورزش حرفه‌ای بازنشسته شده‌اند. ازآنجاکه سازمان خاصی برای شناسایی دقیق این افراد وجود نداشت، مشابه با پژوهش‌های قبلی (۷، ۱۴، ۲۷) از روش نمونه‌گیری گلوله برفی[1] استفاده شد. به این ترتیب که پژوهشگر با مراجعه به هیئت‌های ورزشی، مربیان حرفه‌ای و ورزشکارانی که هنوز در ورزش فعال هستند، به شناسایی برخی ورزشکاران بازنشسته اقدام کرد. پس از شناسایی و ارتباط مستقیم با این افراد از دیگر ورزشکارانی که از ورزش بازنشسته شده بودند اطلاعات بیشتری کسب شد. با توجه به پایین‌بودن حجم جامعه، نمونه آماری برابر با جامعه آماری در نظر گرفته شد (N=n). بر این اساس، پس از توزیع و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها، ۷۰ پرسش‌نامه تکمیل شد و به عنوان نمونه آماری تحت تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

گروه دوم شامل مدیران ورزشی می‌شد. مدیران ورزشی در این پژوهش رؤسای کلیه هیئت‌های ورزشی استان گیلان در نظر گرفته شدند. این افراد ۴۷ نفر بودند که نمونه آماری برابر با جامعه آماری در نظر گرفته شد (N=n). پس از توزیع و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها، تعداد ۴۲ پرسش‌نامه تکمیل شد و به‌عنوان نمونه آماری تحت تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار پژوهش شامل دو برگه اطلاعات جمعیت‌شناختی (که برای هر گروه از نمونه به صورت جداگانه طراحی شده بودند) و پرسش‌نامه SCT[2] بود. پرسش‌نامه SCT به‌کوشش ارپیک[3] (۱۹۹۸) طراحی شده و در سال‌های سال ۲۰۰۰ و ۲۰۰۱ وی مورد بازبینی سازنده‌اش قرار گرفته است و در تحقیقات قبلی مانند ارپیک (۲۰۰۰) و مارتینوس[4] (۲۰۰۷) با موفقیت به‌کار رفته است (۶). متناسب با اهداف تحقیق، ۳ بخش از این پرسش‌نامه شامل دلایل بازنشستگی از ورزش (۲۲ سؤال)، مشکلات بازنشستگی از ورزش (۲۹ سؤال) و مشاوره برای بازنشستگی (۱۰ سؤال) تهیه شد. تمامی پرسش‌نامه‌ها به صورت بسته‌پاسخ و با طیف پنج‌گزینه‌ای (بسیار زیاد، زیاد، نظری ندارم، کم، بسیار کم) بوده است که به ترتیب نمره ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ به آنها تعلق می‌گیرد. برای تأیید روایی صوری و محتوایی، پرسش‌نامه‌ها در اختیار ۱۵ نفر از صاحب‌نظران قرار گرفت تا نظر تخصصی خود را بیان کنند. پس از بررسی و لحاظ‌کردن نظرها و پیشنهادها، پرسش‌نامه نهایی تنظیم و تأیید شد. ازآنجاکه این پرسش‌نامه برای اولین‌بار در ایران به‌کار گرفته می‌شد، لازم بود مطالعه‌ای راهنما[5] درباره آن انجام گیرد تا ضمن تشخیص محدودیت‌های اجرایی به رفع نواقص احتمالی پرسش‌نامه پرداخته شود. برای این منظور پرسش‌نامه تهیه‌شده در یک نمونه ۱۵ نفری از ورزشکاران بازنشسته توزیع شد که این افراد جزء نمونه اصلی پژوهش نبودند و از شهرستان اصفهان به صورت تصادفی و در دسترس انتخاب شدند. پس از تکمیل مطالعه راهنما و با انجام اصلاحات نهایی، برای دستیابی به پرسش‌نامه استاندارد، پرسش‌نامه اصلی در اختیار ۲۰ نفر از ورزشکاران بازنشسته و ۱۵ تن از مدیران ورزشی که در شمار نمونه اصلی تحقیق نبودند و از شهرستان همدان انتخاب شده بودند قرار گرفت تا میزان پایایی ابزار محاسبه شود. پس از تکمیل پرسش‌نامه‌ها به‌دست آزمودنی‌ها، با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ پایایی پرسش‌نامه معادل ۰/۹۱ به دست آمد که گویای پایایی مناسب برای پرسش‌نامه بود.

در این پژوهش برای ارزیابی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و همچنین تعیین میزان اهمیت متغیرها از روش‌های آمار توصیفی (فراوانی، میانگین، انحراف معیار) استفاده شد. نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنف نشان داد که توزیع فراوانی کلیه متغیرها با توزیع نرمال منطبق بود و ازاین‌رو از روش‌های آماری پارامتریک برای تحلیل داده‌های فرضیه‌ها استفاده شد. در نتیجه برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون‌های اندازه‌گیری‌های مکرر،[6] ضریب همبستگی پیرسون و آزمون t مستقل استفاده شد. کلیه تجزیه و تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ انجام گرفت.

**1**. Snowball Sampling
**2**. Sport Career Termination
**3**. Cecic-Erpic
**4**. Jantjie M Marthinus
**5**. Pilot study
**6**. Repeated measure



[ Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-05 ]

## یافته‌های پژوهش

بخشی از اطلاعات توصیفی آزمودنی‌ها ازقبیل میانگین سنی، وضعیت تأهل، مدرک تحصیلی، طول دوره ورزشی و میانگین سنی بازنشستگی در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. اطلاعات توصیفی آزمودنی‌ها

| متغیرها / گروه‌ها | تعداد | سن | تحصیلات | | | | وضعیت تأهل | | طول دوره ورزشی | سن بازنشستگی |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | دیپلم و زیر دیپلم | فوق دیپلم | لیسانس | فوق لیسانس و بالاتر | مجرد | متأهل | | |
| ورزشکار | ۷۰ | ۳۳/۸±۷/۱۵ | ٪۳۸/۶ | ٪۸/۶ | ٪۴۴/۲۰ | ٪۸/۶ | ۴۲/۹ | ۵۷/۱ | ۷/۳۵±۲/۶۶ | ۲۸/۷±۶/۲ |
| مدیر | ۴۲ | – | ٪۴/۸ | ٪۲۳/۸ | ٪۶۱/۹ | ٪۹/۵ | – | – | – | – |

اولویت‌بندی دلایلی که ورزشکاران به موجب آنها به ورزش خود پایان داده بودند نشان داد که مهم‌ترین دلایل بازنشستگی از ورزش از دیدگاه ورزشکاران عبارت است از: دستیابی به اهداف قهرمانی، آسیب‌دیدگی، مشکلات مالی، قبول پیشنهادهای جدید و داشتن مشکلاتی با کادر مربیان تیم. از دیدگاه مدیران ورزشی مهم‌ترین دلایل بازنشستگی از ورزش عبارت است از: مشکلات مالی، افزایش سن، مشکلات خانوادگی و آسیب‌دیدگی. اولویت‌بندی مشکلات بازنشستگی از ورزش از دیدگاه ورزشکاران نشان داد مشکلاتی که ورزشکاران در دوران بازنشستگی تجربه کرده بودند به ترتیب اولویت عبارت است از: مشکلات مرتبط با سلامت، مشکلات مرتبط با شغل، مشکلات خودپنداره‌ای و مشکلات روانی- اجتماعی. اولویت‌بندی مشکلات از دیدگاه مدیران ورزشی عبارت است از: مشکلات خودپنداره‌ای، مشکلات مرتبط با شغل، مشکلات مرتبط با سلامت و مشکلات روانی- اجتماعی. اولویت‌بندی خدمات ارائه‌شده برای بازنشستگی نیز نشان داد که «کمک و راهنمایی درباره مراقبت‌های پزشکی و حفظ سلامت عمومی»، «ارائه مشاوره در امور مربوط به تغذیه در دوران بی‌تمرینی» و «کمک برای یافتن یک شغل جدید و مناسب» خدماتی بودند که برای ورزشکاران بازنشسته بیشترین اهمیت را در دوران بازنشستگی داشتند.

با استفاده از آزمون اندازه‌گیری‌های مکرر اولویت مشکلات بازنشستگی از ورزش از دیدگاه کل آزمودنی‌ها مشخص شد. برای این منظور ابتدا با استفاده از آزمون کرویت موخلی[1] از عدم تجانس کوواریانس داده‌ها اطمینان حاصل شد (جدول ۲). سپس آزمون هین فیلت[2] برای آزمون فرضیه پژوهشی مبنی بر فقدان تفاوت معنی‌دار بین مشکلات دوران بازنشستگی استفاده شد. نتایج این آزمون، تفاوت معنی‌دار مشکلات بازنشستگی ورزشی را نشان داد (جدول ۳). برای مقایسه زوجی متغیرها نیز از آزمون تعقیبی بونفرونی[3] استفاده شد (جدول ۴).

جدول ۲. نتایج آزمون کرویت موخلی

| مشکلات بازنشستگی | میانگین | انحراف استاندارد | موخلی (W) | خی دو ($\chi^2$) | درجات آزادی | سطح معنی‌داری |
|---|---|---|---|---|---|---|
| مرتبط با سلامتی | ۲/۷۷ | ۰/۹۹ | ۰/۷۰۸ | ۳۷/۹۲ | ۵ | ۰/۰۰۱ |
| مرتبط با شغل | ۲/۶۵ | ۱/۱۰ | | | | |
| خودپنداره‌ای | ۲/۵۰ | ۱/۰۳ | | | | |
| روانی-اجتماعی | ۲/۳۶ | ۰/۸۷ | | | | |

معنی‌داری در سطح $p \leq ۰/۰۵$

1. Mauchly's Test
2. Huynh – Feldt
3. Bonferroni



[ Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-05 ]

جدول ۳. نتایج آزمون هین فیلت برای بررسی تفاوت بین مشکلات دوران بازنشستگی

| مشکلات بازنشستگی | df | F | p |
|---|---|---|---|
| مرتبط با سلامتی | ۲/۴۵۲ | ۹/۵۶۱ | ۰/۰۵ |
| مرتبط با شغل | | | |
| خودپنداره‌ای | | | |
| روانی-اجتماعی | | | |

معنی‌داری در سطح $p \leq ۰/۰۵$

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی مشکلات دوران بازنشستگی

| مشکلات بازنشستگی | | اختلاف میانگین‌ها | سطح معنی‌داری |
|---|---|---|---|
| مرتبط با سلامت | روانی- اجتماعی | ۰/۴۱۳ | ۰/۰۰۱* |
| | مرتبط با شغل | ۰/۱۲۶ | ۱/۰۰ |
| | خودپنداره‌ای | ۰/۲۷۲ | ۰/۰۱۹* |
| مرتبط با شغل | روانی اجتماعی | ۰/۲۸۷ | ۰/۰۰۲* |
| | خودپنداره‌ای | ۰/۱۴۷ | ۰/۰۱۹ |
| خودپنداره‌ای | روانی- اجتماعی | ۰/۱۴۱ | ۰/۲۵۳ |

تفاوت معنی‌دار در سطح $p \leq ۰/۰۵$

با توجه به جدول ۴ نتایج آزمون بونفرونی نشان داد که بین اولویت مشکلات دوران بازنشستگی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج این آزمون نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین مشکلات مرتبط با سلامت با مشکلات روانی- اجتماعی و خودپنداره‌ای وجود دارد. همچنین بین مشکلات مرتبط با شغل با مشکلات روانی- اجتماعی تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. درصورتی‌که بین مشکلات مرتبط با سلامت و مشکلات مرتبط با شغل و بین مشکلات خودپنداره‌ای با مشکلات مرتبط با شغل، و بین مشکلات خودپنداره‌ای با مشکلات روانی- اجتماعی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. بنابراین، بیشترین تفاوت میانگین بین مشکلات مرتبط با سلامت و مشکلات روانی- اجتماعی (۰/۴۱۳) مشاهده شد. این نتایج نشان می‌دهد که مشکلات مرتبط با سلامت به مراتب مهم‌تر از مشکلات دیگر خصوصاً مشکلات روانی- اجتماعی است. از طرف دیگر، کمترین اختلاف میانگین بین مشکلات مرتبط با سلامت و مشکلات مرتبط با شغل (۰/۱۲۶) مشاهده می‌شود که نشان می‌دهد این عامل نیز از اهمیت زیادی برخوردار است.

نتایج آزمون t مستقل نیز نشان داد که بین مشکلات دوران بازنشستگی از دیدگاه مدیران و ورزشکاران تفاوت معنی‌داری وجود دارد (جدول ۵). مقایسه میانگین مربوط به مشکلات دوران بازنشستگی در نمودار ۱ آمده است.

جدول ۵. نتایج آزمون t مستقل

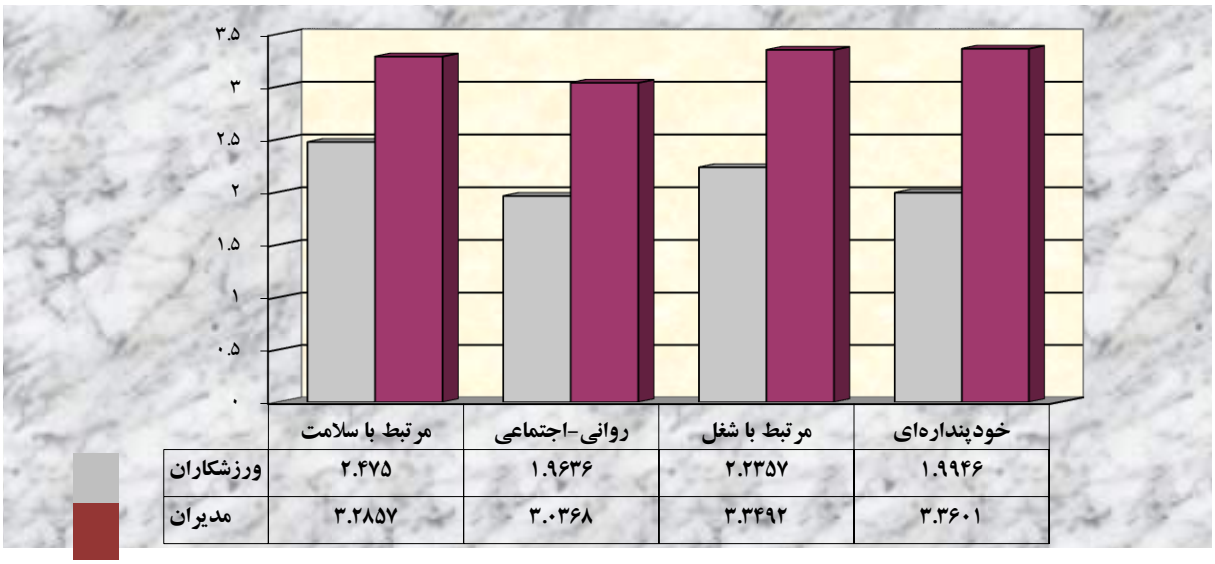
| مشکلات بازنشستگی ورزشی | T | df | Sig | اختلاف میانگین |
|---|---|---|---|---|
| مرتبط با سلامت | -۴/۸۶ | ۱۰۴/۸۵ | ۰/۰۰۱ | -۰/۸۱۰ |
| روانی- اجتماعی | -۸/۳۱۴ | ۱۰۲/۹۲ | ۰/۰۰۱ | -۱/۰۷ |
| خودپنداره‌ای | -۸/۸۰ | ۱۱۰ | ۰/۰۰۱ | -۱/۳۶ |
| مرتبط با شغل | -۶/۳۴ | ۱۰۵/۲۸ | ۰/۰۰۱ | -۱/۱۱ |

تفاوت معنی‌دار در سطح $p \leq ۰/۰۵$



[ Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-05 ]

نمودار ۱. مقایسه میانگین مشکلات دوران بازنشستگی




نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین دلایل بازنشستگی از ورزش با مشکلاتی که ورزشکاران در دوران بازنشستگی تجربه می‌کنند رابطه معنی‌داری وجود داشت. این نتایج در جدول ۶ نشان داده شده‌اند.

جدول ۶. میزان ارتباط بین دلایل بازنشستگی ورزشی با مشکلات ناشی از آن

| | | r | Sig |
|---|---|---|---|
| دلایل بازنشستگی | مشکلات مرتبط با سلامتی | ۰/۳۰۲* | ۰/۰۱۱ |
| | مشکلات مرتبط با شغل | ۰/۳۳۲* | ۰/۰۰۵ |
| | مشکلات روانی- اجتماعی | ۰/۴۶۸** | ۰/۰۰۱ |
| | مشکلات خودپنداره‌ای | ۰/۴۴۳** | ۰/۰۰۱ |

معنی‌داری در سطح $p \leq ۰/۰۵$

## بحث و نتیجه‌گیری

تحقیقات گوناگون حاوی دیدگاه‌های متفاوتی درباب بازنشستگی ورزشی هستند. در پژوهش‌های مختلف دلایل متفاوتی برای بازنشستگی ورزشی گزارش شده است و ورزشکاران در دوران بازنشستگی مشکلات متعددی را تجربه کرده‌اند. ازآنجایی‌که مدیران ورزشی می‌توانند نقش مؤثری در دوران بازنشستگی ورزشکاران داشته باشند، به نظر می‌رسد بررسی این فرآیند از دیدگاه هردو گروه ورزشکاران بازنشسته و مدیران ورزشی می‌تواند مفید واقع شود. شاید ایرادی هم که به برخی تحقیقات گذشته وارد باشد بررسی نکردن این فرآیند از دیدگاه مدیران ورزشی است. با مد نظر قرار دادن این امر، احتمالاً بتوان گام‌های مؤثرتری در جهت رفع مشکلات بازنشستگی ورزشکاران برداشت. بنابراین پژوهش حاضر در زمینه بررسی دلایل و مشکلات بازنشستگی از ورزش حرفه‌ای، از دیدگاه مدیران ورزشی و ورزشکاران بازنشسته بود. نتایج نشان داد دلایل عمده‌ای که به بازنشستگی ورزشکاران منجر می‌شود از دیدگاه ورزشکاران و مدیران متفاوت است. برای مثال طبق اولویت‌بندی دلایل بازنشستگی از دیدگاه ورزشکاران بازنشسته، یکی از دلایل مهم ورزشکاران برای پایان‌دادن به ورزش حرفه‌ای مشکلاتی بود که آنها با کادر مربیان تیم داشته‌اند، درحالی‌که این عامل از دیدگاه مدیران، عامل مهمی برای بازنشستگی ورزشکاران عنوان نشده بود. آگاهی مدیران از نتیجه می‌تواند در نظارت آنها بر کادر فنی تأثیر بسزایی



[ Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-05 ]

داشته باشد تا از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری شود. از طرفی افزایش سن از دیدگاه مدیران عامل مهمی برای بازنشستگی ورزشکاران ذکر شد، درحالی‌که از دیدگاه ورزشکاران بازنشسته، افزایش سن عامل کم‌رنگی در بازنشستگی آنان ذکر شده بود. این نتایج نشان می‌دهد ورزشکاران به دلیل عوامل دیگری از قبیل داشتن مشکلاتی با کادر مربیان، آسیب‌دیدگی‌ها و غیره مجبور شده‌اند به ورزش حرفه‌ای پایان دهند. احتمالاً تصوری که مدیران از دلایل بازنشستگی ورزشکاران دارند با آنچه در واقعیت برای ورزشکاران اتفاق می‌افتد متفاوت است و مدیران از این دلایل اطلاع کافی ندارند. بنابراین از مدیران انتظار می‌رود با برقراری ارتباط بیشتر با ورزشکاران و درک مشکلات آنها، نقش بیشتری در حل مسائل ورزشکاران در دوره ورزشی و بازنشستگی داشته باشند.

اولویت‌بندی مشکلات بازنشستگی از دیدگاه هر دو گروه آزمودنی‌ها نشان داد مشکلات مرتبط با سلامت و مشکلات مرتبط با شغل دو مشکل مهمی بودند که ورزشکاران از آنها یاد کردند. از دیدگاه مدیران، مشکلات مرتبط با سلامت به منزله یکی از چهار دسته مشکلات دوران بازنشستگی، رتبه سوم را به خود اختصاص داد، درحالی‌که از دیدگاه ورزشکاران اولین اولویت انتخاب شد. با توجه به اینکه یکی از راه‌های کاهش مشکلات بازنشستگی ورزشکاران، ارائه برنامه‌ها و راهکارهایی است که مدیران ارائه دهند، تفاوت بین دیدگاه ورزشکاران و مدیران موجب می‌شود این برنامه‌ها و راهکارها به طور موفق و مؤثر عمل نکنند، زیرا این راهکارها برای رفع مشکلاتی است که مدیران می‌پندارند ورزشکاران با آنها مواجه هستند ولی واقعیت چنین نیست و مشکلاتی که ورزشکاران با آنها مواجه شده‌اند چیزی متفاوت با آن بوده که مدیران تصورش را داشته‌اند.

طبق بخش اول مدل تیلور و اگیلیو (۱۹۹۴)، دلایل مهمی که موجب می‌شوند ورزشکاران حرفه‌ای به ورزش خود پایان دهند افزایش سن، آسیب‌دیدگی‌های ورزشی، عدم انتخاب در تیم و انتخاب آزاد فرد است. در مطالعه حاضر قبول پیشنهادهای جدید (انتخاب آزاد فرد) و آسیب‌دیدگی به طور کلی و بدون لحاظ اولویت از این دیدگاه حمایت می‌کند، هرچند نتایج این مطالعه نشان می‌دهد دلایل دیگر نیز می‌توانند به بازنشستگی از ورزش منجر شوند. بنابراین هرچند مدل مذکور به منزله مدلی پذیرفته‌شده مورد توجه است، به بازبینی و اصلاح نیاز دارد. به عبارت دیگر باید دسته‌بندی‌های بهتری برای دلایل بازنشستگی ورزشی در نظر گرفته شود. این نتایج با یافته‌های ورتنر و اورلیک (۱۹۸۶) و میهوویلویک (۱۹۶۸) همخوانی دارد. این محققان بیان می‌کنند دلایل بازنشستگی از ورزش شامل مشکلات خانوادگی، مشکلات مالی و مشکلاتی با مسئولین ورزشی نیز می‌شود.

اولین دلیل مهم برای بازنشستگی ورزشی که در اکثر پژوهش‌ها به آن اشاره شده، افزایش سن است. شاید مهم‌ترین نقش افزایش سن در بازنشستگی، آثار فیزیولوژیکی آن است. ورزشکاران برای رقابت در سطوح حرفه‌ای، باید دارای توانایی فیزیکی بالایی باشند و ماندگاری و ثبات آنها در ورزش با حفظ این قابلیت‌ها امکان‌پذیر است. در پژوهش حاضر تعداد کمی از ورزشکاران (۱۴/۳ درصد) افزایش سن را دلیل اصلی خود برای بازنشستگی اعلام کردند. ازآنجاکه افزایش سن موجب زوال تدریجی در توانایی و قابلیت ورزشکاران می‌شود، به نظر می‌رسد بسیاری از ورزشکاران، هنوز توانایی و قابلیت جسمانی کافی برای ادامه ورزش حرفه‌ای را داشته‌اند و احتمالاً به خاطر دلایل اجباری دیگری مانند مشکلات مالی، مشکلات با مربیان و مدیران عالی باشگاه و آسیب‌دیدگی مجبور شده بودند که در سنین پایین‌تر به ورزش خود پایان دهند و نتوانند برای دوران پس از ورزش خود برنامه‌ریزی کنند.

آسیب‌دیدگی دلیل مهم دیگری است که معمولاً در بازنشستگی ورزشی مورد توجه قرار می‌گیرد و همه ساله تعداد زیادی از ورزشکاران در کشورهای مختلف به موجب آن به ورزش حرفه‌ای پایان می‌دهند. امروزه ورزشکاران برای اینکه بتوانند در سطوح حرفه‌ای به رقابت بپردازند باید ساعات زیادی را وقف تمرین کنند، بنابراین نیاز دارند تمرینات سختی را متحمل شوند که این می‌تواند موجب آسیب‌های فراوانی شود، هرچند میزان آن در رشته‌های مختلف متفاوت است. آسیب‌دیدگی علاوه بر اینکه برای درمان نیاز به هزینه، وقت و انرژی دارد موجب مشکلات جسمانی و روانی قابل توجهی (از جمله عدم فعالیت، ناتوانی، انزوا، افسردگی و غیره) در دوران بازنشستگی می‌شود و احتمال وقوع مجدد آسیب را نیز به دنبال دارد (۶). حدود یک‌چهارم (۲۴/۳ درصد) از ورزشکاران پژوهش حاضر بیان کردند که آسیب‌دیدگی دلیل اصلی بازنشستگی آنان بوده است و ۱۷/۱ درصد بر این باور بودند که آسیب‌دیدگی تأثیر زیادی در بازنشستگی



[ Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-05 ]

آنان داشته است. این نتایج با یافته‌های سوبودا و وانیک (۱۹۸۲)، ورثنر و اورلیک (۱۹۸۶)، آلیسون و میر (۱۹۸۸)، آگرستا و همکاران (۲۰۰۳)، کوکاریس (۲۰۰۵)، یانگ و همکاران (۲۰۰۶) و لیدبیتر و همکاران[1] (۲۰۱۰) همسو است. در این پژوهش‌ها بسیاری از ورزشکاران تحت مطالعه به دلیل آسیب‌دیدگی به ورزش پایان داده بودند. ازآنجاکه این عامل دارای ماهیتی اجباری و پیش‌بینی‌ناپذیر است می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که بسیاری از ورزشکاران در پژوهش حاضر، آزادانه و به انتخاب خود به ورزش حرفه‌ای پایان نداده بودند. بنابراین توصیه می‌شود پزشکیاران ورزشی نهایت سعی خود را در درمان ورزشکاران آسیب‌دیده به کار گیرند و مربیان نیز باید نحوه صحیح و علمی اجرای مهارت‌ها را به ورزشکاران آموزش دهند تا بتوانند تا حد ممکن از آسیب‌های ورزشی جلوگیری به عمل آورند.

دلایل مهم دیگری که ورزشکاران در پژوهش حاضر به منزله دلایل اصلی برای بازنشستگی خود ذکر کردند شامل مشکلات مالی، قبول پیشنهادهای جدید و داشتن مشکلاتی با کادر مربیان تیم بودند به همین جهت پیشنهاد می‌شود نظارت بیشتری بر کادر مربیان صورت گیرد و مدیران در این بخش توجهی ویژه مبذول نمایند. از طرفی از مسئولان ورزشی انتظار می‌رود دقت نظر بیشتری در نظام پرداخت حقوق و مزایای ورزشکاران داشته باشند و پرداخت حقوق و مزایای ورزشکاران را به گونه‌ای تنظیم کنند که آنها از نظر مالی مشکلات کمتری پیش رو داشته باشند و توجهشان بیشتر معطوف به اهداف ورزشی و افتخارآفرینی برای تیم و باشگاه خود باشد.

تیلور و اگیلیو (۱۹۹۴) معتقدند ماهیت دلایلی که به بازنشستگی ورزشکاران منجر می‌شود در میزان مشکلاتی که ورزشکاران در دوران بازنشستگی تجربه می‌کنند مؤثر است. آگاهی از روابط بین دلایل و مشکلات می‌تواند توانایی مسئولان و مدیران را برای پیشگیری و رفع مشکلات احتمالی ورزشکاران افزایش دهد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین دلایل بازنشستگی از ورزش با مشکلات دوران بازنشستگی رابطه معنی‌داری وجود دارد (۰/۴۴ – ۰/۳۰= r). این یافته‌ها با نتایج تیلور و اگیلیو (۱۹۹۴)، اگیلیو و تیلور (۲۰۰۱)، وب و همکاران (۱۹۹۸)، آندروز (۱۹۸۱)، سینکلر و اورلیک (۱۹۹۳)، آلفرمن و همکاران (۲۰۰۴) و ارپیک و همکاران (۲۰۰۴) همسو است. به نظر می‌رسد ورزشکارانی که به دلایل اجباری از قبیل آسیب‌دیدگی، مشکلات مالی، افزایش سن و غیره بازنشسته می‌شوند، در دوران بازنشستگی با مشکلات بیشتری مواجه می‌شوند. در پژوهش حاضر بسیاری از ورزشکاران به دلایلی از قبیل آسیب‌دیدگی، مشکلات مالی و داشتن مشکلاتی با مربیان تیم و مدیران باشگاه‌ها به ورزش خود پایان داده بودند. می‌توان بیان کرد ازآنجاکه این ورزشکاران به دلایل اجباری و خارج از کنترلشان ورزش حرفه‌ای را ترک کرده‌اند این فرصت را نداشتند که به دوران بازنشستگی خود فکر یا برای آن برنامه‌ریزی کنند. آسیب‌های ورزشی می‌توانند مشکلات درخور توجهی برای ورزشکار ایجاد کنند و موجب عدم فعالیت و ناتوانی فرد در آینده شوند. همچنین ورزشکارانی که در طول حرفه ورزشی خود متحمل آسیب شده‌اند ممکن است در انتخاب شغل جدید پس از ورزش، دچار محدودیت شوند (۱۱) زیرا تبعات جسمی آسیب‌دیدگی می‌تواند توانایی فرد برای شروع شغل جدیدِ پس از ورزش را تحت تأثیر قرار دهد (۶). بنابراین به نظر می‌رسد ورزشکاران پژوهش حاضر نه تنها فرصت برنامه‌ریزی برای بازنشستگی نداشتند، بلکه به دلیل آسیب‌های ورزشی در انتخاب شغل جدید نیز دچار محدودیت شده بودند. بنابراین دو مشکل مهمی که آنان تجربه کرده بودند (مشکلات مرتبط با سلامت و مشکلات مرتبط با شغل) تحت تأثیر دلایل بازنشستگی آنان و عدم برنامه‌ریزی‌شان برای این دوران قرار داشت. برای هر ورزشکاری ضروری است بداند که روزی حرفه ورزشی او به پایان خواهد رسید و بنابراین نیاز دارد خود را برای آن آماده کند. سازمان‌های ورزشی، مدیران و مربیان نیز باید در آماده‌سازی ورزشکاران برای دوران بازنشستگی مسئولیت‌هایی را پذیرا شوند و ورزشکاران را در طول دوران ورزشی‌شان برای دوران بازنشستگی آماده کنند. اگر این نقش به‌خوبی ایفا شود، می‌تواند کمک خوبی برای ورزشکاران در دوران بازنشستگی باشد.

مرحله چهارم مدل تیلور و اگیلیو (۱۹۹۴) بیان می‌کند ورزشکاران به دنبال بازنشستگی، یا با آن به‌خوبی سازگار می‌شوند یا اینکه در واکنش به پایان‌یافتن دوره رقابتی خود فشارهای روانی، اجتماعی، شغلی و غیره را متحمل می‌شوند. در مطالعه حاضر بیشترین مشکلاتی

1. Leadbeater et al.



[ Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-05 ]

که ورزشکاران پس از بازنشستگی با آنها مواجه شده بودند مشکلات مرتبط با سلامت بودند طبق نتایج پژوهش حاضر باید این بخش از مدل تحت بازبینی قرار گیرد و هنگامی‌که به مطالعه بازنشستگی ورزشی پرداخته می‌شود عامل دیگری تحت عنوان ابعاد جسمانی نیز در نظر گرفته شود. این نتایج با یافته‌های وارینر و لاوالی (۲۰۰۸) و استفان و همکاران[1] (۲۰۰۷) همخوانی دارد. این محققان بر این باورند که مدل تیلور و اگیلیو (۱۹۹۴) علاوه بر تغییرات اجتماعی، مالی، شغلی و غیره، باید به تغییرات بدنی نیز (به مثابه عاملی که می‌تواند موجب واکنش‌های منفی در ورزشکاران شود) توجه کند (۲۸، ۲۹). در واقع نتایج پژوهش حاضر تأییدی بر گفته کاروالهو و همکاران[2] (۲۰۱۱) است که بیان می‌کنند فعالیت بدنی منظم و تفریحی در طول عمر، احساس خوب بودن را به همراه دارد و فعالیت‌های ورزشی شدید، پس از بازنشستگی از ورزش می‌تواند آثار منفی شدیدی بر احساس خوب بودن داشته باشد (۶). همچنین در مطالعه حاضر مشکلات مرتبط با شغل در اولویت بعدی قرار داشتند و برای ورزشکاران دارای اهمیت زیادی بودند. این نتایج با تحقیقات سینکلر و اورلیک (۱۹۹۳)، آگرستا و همکاران (۲۰۰۳) همخوانی دارد. توصیه می‌شود مسئولان و دست‌اندرکاران ورزش و برنامه‌ریزی برای آماده‌سازی ورزشکاران ملی و حرفه‌ای خود برای مشاغل پس از ورزش مسئولیت‌های بیشتری پذیرا شوند یا با الگوبرداری از ساختار سازمان‌های ورزشی کشورهای موفق در این زمینه (همانند کشورهای اروپای شرقی) به ورزشکاران کمک کنند تا در دوران پس از ورزش خود با مشکلات شغلی کمتری مواجه شوند. مدیران و دست‌اندرکاران باید برای ورزشکاران حرفه‌ای دوره‌های آموزشی و تحصیلی برای یافتن شغل برگزار کنند زیرا به نظر می‌رسد موقعیت‌های اجتماعی و تحصیلی خوب می‌تواند بر فرصت‌های شغلی دوران بازنشستگی مؤثر باشد. همان‌طور که مشخص شد تعداد زیادی از بازنشستگان (۴۷/۲ درصد) دارای مدارک تحصیلی پایین‌تر از لیسانس هستند. بنابراین باید سازمان‌های ورزشی شرایط ویژه‌ای برای ادامه تحصیل ورزشکاران حرفه‌ای در نظر بگیرند و به ورزشکاران کمک کنند تا در رشته‌های مرتبط با ورزش خود (از قبیل مربیگری، فیزیولوژی ورزشی[3] و ورزش درمانی[4]) مشغول به تحصیل شوند تا با توجه به علاقه و عشقی که به ورزش دارند برای دوران پس از ورزش خود در یک شغل آموزش ببینند و آماده به کار شوند (۱۱). همچنین با توجه به میانگین سنی بازنشستگان (۷/۱۵±۳۳/۸) و با توجه به اینکه نزدیک به نیمی از آنان (۴۲/۹ درصد) در این سن هنوز مجرد هستند باید برای این افراد شرایط ازدواج مهیا شود.

از طرفی نتایج پژوهش حاضر با نتایج لرچ (۱۹۸۱)، گریندورفر و بلایند (۱۹۸۵)، سینکلر و اورلیک (۱۹۹۳)، کورتیس و انیس (۱۹۸۸)، پرنا و همکاران (۱۹۹۹)، یانگ و همکاران (۲۰۰۶) و اشمیت و سیلر (۲۰۰۳) همخوانی ندارد. این پژوهشگران بیان کردند که ورزشکاران تحت مطالعه‌شان نه تنها مشکلاتی تجربه نکرده بودند بلکه احساس رضایت زیادی از زندگی پس از ورزش داشتند و بازنشستگی برای آنان فرصت‌های مطلوب‌تری ایجاد کرده بود. می‌توان بیان کرد این مغایرت به این دلیل است که ورزشکاران تحت مطالعه این محققان پس از بازنشستگی به نحوی در تماس با ورزش خود باقی مانده بودند، داوطلبانه به ورزش خود پایان داده بودند، تحصیلات دانشگاهی خود را به اتمام رسانده بودند یا در اوج دوران ورزشی خود یا اندکی پس از آن قادر به بازنشستگی از ورزش بوده‌اند. همچنین ورزشکاران تحت مطالعه این پژوهشگران در فعالیت‌های جدید، جذاب و جالب دیگری غیر از ورزش درگیر بوده‌اند یا دارای اعضای خانواده، دوستان، یک مربی مهربان یا مشاوری حرفه‌ای بودند که حمایت عاطفی، اجتماعی یا حمایت سازمانی برایشان فراهم می‌کرده است.

سازمان‌های ورزشی می‌توانند با ارائه برنامه‌هایی از قبیل برنامه‌های مالی- اقتصادی، تحصیلی، شغلی، برنامه‌های حفظ سلامت عمومی و مشاوره در امور تغذیه و غیره به ورزشکاران کمک شایان توجهی کنند و آنان را برای سازگارشدن با دوران بازنشستگی آماده سازند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که ورزشکاران بازنشسته، بیشتر به خدماتی علاقه‌مند هستند که به مراقبت‌های پزشکی و حفظ سلامت عمومی یا یافتن یک شغل جدید و مناسب مربوط می‌شود. به نظر می‌رسد ازآنجاکه مشکلات مرتبط با سلامتی و شغل بیشترین مشکلاتی

**1**. Stephan et al.
**2**. Carvalho et al.
**3**. Exercise physiology
**4**. Physical therapy



[ Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-05 ]

بودند که این افراد با آنها مواجه شده بودند بیشتر به دریافت خدماتی علاقه‌مند بودند که بتواند به آنها در رفع این مشکلات یاری رساند. بنابراین سازمان‌های ورزشی و مسئولان ورزش و برنامه‌ریزی می‌توانند با ارائه خدماتی مفید و سازنده (مانند برگزاری دوره‌های آموزشی و تحصیلی برای ورزشکاران، ارائه خدمات مشاوره‌ای برای دوران بازنشستگی و برنامه‌هایی از این قبیل) ورزشکاران را برای دوران بازنشستگی آماده کنند و از این طریق گامی در جهت سلامت جامعه ورزشی کشور بردارند.

## منابع


1. Baillie P H F (1993). "Understanding retirement from sports: Therapeutic ideas for helping athletes in transition", The Counseling Psychologist, 21, 399-410.
2. Cherry Michael (2006). "Planning for the After Life: AFL footballers' perception of career development programs", 4th National Honours Colloquium University of New South Wales.
3. Koukouris Konstantinos (2005). "Premature athletic disengagement of elite Greek gymnasts", European journal for sport and society, 2 (1), 35-56.
4. Fernandez Anne, Stephan Yannick, Fouquereau Evelyne (2006). "Assessing reasons for sport career termination: Development of the Athletes' Retirement Decision Inventory (ARDI)", Psychology of sport and exercise, 7, 407-421.
5. Stambulova N, Alfermann D, Statler T, Cote J (2009). "ISSP Position Stand: Career Development and Transitions of Athletes", International journal of sport and exercise psychology, 7 (4), 395-412.

۶. هاشمی، محمود (۱۳۹۱)، «بررسی دلایل و اثرات کناره‌گیری از ورزش در ورزشکاران حرفه‌ای استان گیلان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان.

7. Allison Maria T, Meyer Carrie (1988). "Career problems and retirement among elite athletes: The female tennis professional", Sociology of sport journal, 5, 212-222.
8. Greendorfer SL, Blinde EM (1985). "Retirement from intercollegiate sport: Theoretical and empirical considerations", Sociology of Sport Journal, 2, 101-110.
9. Taylor J, Ogilvie B (1994). "A conceptual model of adaptation to retirement among athletes", Journal of Applied Sport Psychology, 6, 1-20.
10. Erpic S Cecic, Wylleman P, Zupancic M (2004). "The effects of athletic and non-athletic factors on the sport career termination process", Psychology of Sport and Exercise, 5, 45-59.
11. Taylor J, Ogilvie B (2001). "Career transition among athletes: is there life after sports?" In: J, M, Williams, ed, Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance, Mountain View, CA: Mayfield, 480-496.
12. Ogilvie B, Taylor J (1993). "Career termination issues among elite athletes", In: Singer, Murphy, and Tennant, (Eds,), Handbook of Research on Sport Psychology, New York: Macmillan, 761-775.
13. Alfermann D, Stambulova N, Zemaityle A (2004). "Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes", Psychology of Sport and Exercise, 5, 61-75.
14. Swain D A (1991). "Withdrawal from sport and Schlossberg's model of transitions", Sociology of Sport Journal, 8, 152-160.
15. Svoboda B, Vanek M (1982). "Retirement from high level competition", In T, Orlick, J, T, Partington, & J, H, Salmela (Eds,), Proceedings of the 5th World Congress of Sport Psychology, Ottawa, Canada: International Society of Sport Psychology, 166-175. **(۱۸ قبلی)**
16. Park S, Tod D, Lavallee D (2012). "Exploring the retirement from sport decision-making process based on the trans theoretical model", Psychology of sport & exercise, doi:10.1016/j,psychsport,2012.02.003.
17. Stambulova N, Stephan Y, Japhag U (2007). "Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes", Psychology of sport and exercise, 8, 101-118.
18. Sinclair Dana A, Orlick Terry (1993). "Positive transitions from high-performance sport", The Sport Psychologist, 7, 138-150.
19. Warriner Katie, Lavallee David (2008). "The retirement experiences of elite female gymnasts: Self-identity and the physical self", Journal of applied sport psychology, 20, 301-317.
20. Speed Harriet (2001). "The welfare of retired jockeys", Victoria University.
21. Werthner P, Orlick T (1986). "Retirement experiences of successful Olympic athletes", International Journal of Sport Psychology, 17, 337-363.
22. Hallden D (1965). "The adjustment of athletes after retiring from sports", In F, Antonelli (Ed,), Proceedings of the 1st International Congress of Sport Psychology, Rome, 730-733.
23. Coakley JJ (1983). "Leaving competitive sport: Retirement or rebirth", Quest, 35,1-11.
24. Lerch S H (1981). "The adjustment to retirement of professional baseball players", In S, L, Greendorfer & A, Yiannakis (Eds,) Sociology of sport: Perspectives (pp,138-148), West Point, NY: Leisure Press.
25. Young J A, Pearce A J, Kane R, Pain M (2006). "Leaving the professional tennis circuit: exploratory study of experiences and reactions from elite female athletes", Br J Sport Med, 40, 477-483.




[ Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-05 ]

26. Stambulova N, Alfermann D (2009). "Putting culture into context: Cultural and cross- cultural perspectives in career development and transition research and practice", International Journal of Sport and Exercise Psychology, 7, 292-398.
27. Perna F M, Ahlgren R L, Zaichkowsky L (1999). "The influence of career planning, race, and athletic injury on life satisfaction among recently retired collegiate male athletes", The Sport Psychologist, 13, 144-156.
28. Stephan Y, Torregrosa M, Sanchez X (2007). "The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport", Psychology of sport and exercise, 8, 73-83.

[ Downloaded from ndea10.khu.ac.ir on 2026-11-05 ]