



مقایسه مشکلات دوران بازنشستگی بین ورزشکاران حرفه -

ای کناره‌گیری کرده از ورزش به دلیل آسیب دیدگی و سایر

دلایل

محمود هاشمی افسوسی^۱، جواد شهلائی باقری^{۲*}، حبیب هنری^۳، غلامرضا شعبانی بهار^۴، سجاد مؤمنی^۵

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۷/۹

تاریخ تصویب: ۱۴۰۲/۹/۵

ص ص: ۸۳-۱۰۹

چکیده

آسیب‌های ورزشی یکی از دلایل اصلی کناره‌گیری از حرفه ورزشی هستند که می‌توانند نقش مهمی در مشکلات دوران بازنشستگی ایفا کنند. هدف از این پژوهش توصیفی، مقایسه مشکلات دوران بازنشستگی بین ورزشکارانی بود که به دلیل آسیب‌دیدگی و به علت دلایلی غیر از آسیب‌دیدگی از ورزش حرفه‌ای کناره‌گیری کرده‌اند. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه ورزشکاران بازنشسته استان تهران بود. ۹۶ ورزشکار بازنشسته با روش نمونه‌گیری گلوله‌برفی انتخاب شدند. ۳۷ نفر از این ورزشکاران به دلیل آسیب‌دیدگی از ورزش کناره‌گیری کرده بودند (گروه ۱) و ۵۹ نفر به علت سایر دلایل از ورزش

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران
mhashemi1987@yahoo.com
۲. دانشیار مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران
javadshahlaee@gmail.com (*نویسنده مسئول)
۳. دانشیار مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران
honari_h@yahoo.com
۴. استاد مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران
Shabani1345@gmail.com
۵. استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران
sajad.moemeni@basu.ac.ir

کناره‌گیری کرده بودند (گروه ۲). داده‌ها از طریق پرسشنامه کناره‌گیری از حرفه ورزشی ارپیک (۱۹۹۸) گردآوری شد. روایی ابزار پژوهش توسط ۱۳ نفر از صاحب‌نظران و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۶ تأیید گردید. تحلیل داده‌ها با آزمون‌های یومن ویتنی، ویلکاکسون و فریدمن توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ انجام شد. نتایج نشان داد بین سن بازنشستگی و طول دوره ورزشی دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P < 0.01$). همچنین بین اولویت و میزان مشکلات دوران بازنشستگی از دیدگاه دو گروه ورزشکاران تفاوت معنی‌داری مشاهده شد ($P \leq 0.05$). علاوه بر این، بین حمایت دریافت شده و حمایت مورد انتظار از دیدگاه کلیه آزمودنی‌ها تفاوت معنی‌داری مشاهده شد ($P \leq 0.05$). از این رو پیشگیری از بروز آسیب‌ها و درمان کامل آنها در دوران ورزشی و ارائه مداخله‌های مختلف درمانی، حمایتی و شغلی در دوران بازنشستگی ضروری به نظر می‌رسد. لازم است مسئولین ورزشی برنامه‌هایی از قبیل برنامه‌های سلامت عمومی و تغذیه، آماده‌سازی شغلی و تحصیلی و برنامه‌های توانبخشی برای ورزشکاران ارائه کرده و آنها را برای مواجهه با مشکلات دوران بازنشستگی آماده سازند.

واژه های کلیدی: بازنشستگی ورزشی، پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، مشکلات شغلی، ورزشکاران بازنشسته.



Comparison of Retirement Problems among Professional Athletes Withdrew from Sports due to Injuries and Other Reasons

Mahmood Hashemi Afousi¹, Javad Shahlaee Bagheri*², Habib Honari³,
Gholamreza Shabanibahar⁴, Sajad Moemeni⁵

Abstract

Sport injuries are one of the main causes of termination of an athletic career that can play a key role in the problems of retirement course. The intent of this descriptive study was to compare retirement problems between athletes who have terminated their sports due to injury and reasons other than injury. The statistical population included all retired athletes in Tehran province. By snowball sampling, 96 retired athletes were selected and employed in this study. 37 of these athletes terminated their sport due injuries (Group 1) and 59 due to other reasons (Group 2). Data were gathered through Sport Career Termination questionnaire (Erpic, 1998). Validity of instrument was confirmed by 13 university expert and reliability was computed by Cronbach

1. PhD Student, Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
mhashemi1987@yahoo.com

2. Associate Professor, Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. Corresponding author *, javadshahlaee@gmail.com

3. Associate Professor, Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
honari_h@yahoo.com

4. Professor, Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Shabani1345@gmail.com

5. Assistant Professor, Department of Sport Management, Faculty of Sports Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran.

sajad.moemeni@basu.ac.ir

Alpha ($\alpha=0.86$). The data were analyzed by using Friedman, Mann-Whitney U, and Wilcoxon test (SPSS21). The results showed that there was a significant differences between the retirement age and sport career length between groups ($P < 0.01$). Also, there were significant differences among retirement problems' priority from the perspective of two groups ($P \leq 0.05$). In addition, there were significant differences between received and expected support from the perspective of all participants ($P \leq 0.05$). Therefore, it seems necessary to prevent the occurrence of injuries, to ensure complete treatment of injuries during sports career, and to provide various therapeutic, supportive and occupational interventions during retirement course. Sports officials must provide programs such as public health and nutrition consultant, educational and professional training, and rehabilitation program for athletes and prepare them to face with retirement and its likely problems.

Keywords: Sport retirement, Sport injuries prevent, Job related problems, Retired athletes.



مقدمه

فواید مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی و تأثیر آن بر سلامتی و تندرستی افراد بر کسی پوشیده نیست. نشاط روانی، سلامت جسمی، فواید قلبی-عروقی، مزایای اسکلتی و عضلانی، کاهش استرس و ریسک ابتلا به بیماری‌های شایع (دیابت و چاقی)، ارتقای تاب‌آوری و خودکارآمدی (عنبریان، ۱۳۹۸؛ رهنما و همکاران، ۱۳۹۶؛ فیلیبی و همکاران^۱، ۲۰۱۹؛ فتاحی و همکاران، ۱۳۹۰؛ میلر و همکاران^۲، ۲۰۲۰) و مزایای متعدد دیگری برای مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی گزارش شده است. با وجود مزایای کم‌نظیر فردی و اجتماعی ورزش، خود این پدیده به عنوان عاملی خطرزا برای ابتلا به آسیب‌های ورزشی به ویژه برای ورزشکاران سطوح حرفه‌ای و نخبه محسوب می‌شود (عنبریان، ۱۳۹۸؛ یلفانی و رئیسی، ۱۳۹۶؛ فتاحی و همکاران، ۱۳۹۰؛ پریانکا و سریدهار^۳، ۲۰۱۴؛ فیلیبی و همکاران، ۲۰۱۹) زیرا این گروه از ورزشکاران به طور فزاینده‌ای در معرض بارهای فیزیولوژیک و تمرینات شدید و مکرر قرار دارند (پالمر و همکاران^۴، ۲۰۲۱). در واقع به دلیل ماهیت ورزش به‌ویژه در سطوح رقابتی آسیب‌ها و صدمات ورزشی بخشی جدایی‌ناپذیر از مشارکت در این پدیده محسوب می‌شوند (فتاحیان و رهنما، ۱۳۹۹؛ عرفانی و همکاران، ۱۳۹۷؛ فتاحی و همکاران، ۱۳۹۰) که می‌توانند بر سلامت جسمی و روانی ورزشکاران خدشه وارد کنند (کائول^۵، ۲۰۱۷). حتی در پاره‌ای از موارد ریسک ابتلا به بعضی آسیب و بیماری‌ها (مانند استئوآرتریت و اعتیاد به الکل و مواد مخدر) در ورزشکاران بازنشسته نخبه و حرفه‌ای، بیش از افراد معمولی جامعه گزارش شده است (ویز جورنستال و همکاران^۶، ۲۰۲۰؛ میلر و همکاران، ۲۰۲۰؛ فیلیبی و همکاران، ۲۰۱۹).

هر نوع مشکل جسمی ایجاد شده در اثر ورزش که نیازمند توجه و مراقبت پزشکی باشد و موجب محرومیت ورزشکار در طول تمرین یا مسابقه گردد آسیب ورزشی نامیده می‌شود (عرفانی و همکاران، ۱۳۹۷؛ رارز کوردز و پائول کوبال^۷، ۲۰۱۸؛ ویز جورنستال و همکاران، ۲۰۲۰). آسیب‌های ورزشی معمولاً در نتیجه تعامل پیچیده عوامل مختلفی به وقوع می‌پیوندند که به دو دسته درونی (مانند سن، قد، عضو برتر، جنسیت، ترکیب بدنی، سلامتی، سطح مهارت، استقامت و قدرت) و بیرونی (مانند عوامل انسانی،

1. Filbay et.al
2. Miller et.al
3. Priyanka & Sridhar
4. Palmer et.al
5. Kaul
6. Wiese-Bjornstal et.al
7. Rohrs-Cordes & Paule-Koba

وسایل حفاظتی، وسایل ورزشی، شرایط محیطی و پست بازی) تقسیم می‌شوند (عنبریان، ۱۳۹۸؛ فتاحیان و رهنما، ۱۳۹۹؛ آقابیگی و همکاران، ۱۳۹۱). آسیب‌های ورزشی پیامدهای مختلفی به دنبال دارند که هزینه‌های گزاف درمانی، خسارت‌های اقتصادی و روانی تحمیل شده بر بازیکنان و باشگاه‌ها از آن جمله هستند (رهنما و همکاران، ۱۳۹۶؛ فتاحیان و رهنما، ۱۳۹۹؛ آقابیگی و همکاران، ۱۳۹۱). در واقع آسیب‌های ورزشی اثری منفی بر سلامت فرد دارند و موجب کاهش قابلیت‌های افراد می‌شوند و همچنین هزینه‌های مستقیم و غیر مستقیم قابل توجهی بر فرد آسیب‌دیده و اقتصاد جامعه تحمیل می‌کنند (عنبریان، ۱۳۹۸) که این عوارض کوتاه مدت و بلند مدت می‌توانند بسته به نوع و شدت آسیب متفاوت باشند (یلفانی و رئیسی، ۱۳۹۶).

هزینه‌های پزشکی آسیب‌های ورزشی در جامعه اروپا حداقل ۲,۴ میلیارد یورو برآورد شده است (عرفانی و همکاران، ۱۳۹۷) و هزینه‌های ناشی از آسیب‌دیدگی فوتبالیست‌های حرفه‌ای انگلستان در طول فصل (۱۹۹۹-۲۰۰۰) حدود ۱۱۸ میلیون یورو برآورد شده است (رهنما و همکاران، ۱۳۹۶). پژوهش‌های کشور اسکانندیناوی حاکی از آنند که حدود یک پنجم آسیب‌های حاد فوریت‌های پزشکی بیمارستان‌ها را آسیب‌های ورزشی تشکیل می‌دهند (فتاحی و همکاران، ۱۳۹۰). آمار و ارقام مذکور حاکی از هزینه‌های سرسام‌آور و بالای درمانی برای آسیب‌های ورزشی هستند. البته باید به موارد مذکور، آثار روانی و اجتماعی ناشی آسیب‌های ورزشی را نیز افزود (کینگ چانگ چان و همکاران^۱، ۲۰۱۱). همچنین غیبت ورزشکاران در تیم به دلیل آسیب‌دیدگی می‌تواند نتایج و موفقیت‌های تیم یا باشگاه را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

پیامد آسیب‌ها و صدمات ورزشی بسته به شدت آنها و سطح رقابت می‌تواند متغیر باشد (عرفانی و همکاران، ۱۳۹۷؛ ایوارسن و همکاران، ۲۰۱۶). آسیب‌های جزئی در رقابت‌های سطوح پایین مشکلات کمتری به دنبال دارند ولی در سطوح نخبه و حرفه‌ای حتی آسیب‌های جزئی مانع دستیابی به موفقیت می‌شوند زیرا شدت رقابت در این سطوح بسیار بالاست و حتی کاهشی اندک در توانایی‌های ورزشکاران می‌تواند مانع از ادامه رقابت در این سطوح گردد. همچنین متناسب با شدت آسیب‌دیدگی، زمان و تلاش قابل توجهی برای توانبخشی، بهبود و درمان نیاز است که این فرآیند موجب می‌شود ورزشکار آسیب‌دیده برای بازگشت به ورزش نیازمند زمان و هزینه باشد و علاوه بر آن پیشرفتی که می‌توانست طول این مدت داشته باشد عقب بماند (تیلور و اجیلوه^۲، ۱۹۹۴).

1. King-Chung Chan et.al

2. Taylor & Ogilvie



به‌طور میانگین ورزشکاران حرفه‌ای بیش از یک بار در طول دوره ورزشی خود آسیب‌های شدید ورزشی را تجربه می‌کنند (فتاحیان و رهنما، ۱۳۹۹؛ آقابیکی و همکاران، ۱۳۹۱؛ پالمرو و همکاران، ۲۰۲۱). برخی از این افراد می‌توانند بر آسیب‌دیدگی‌ها غلبه کرده و بهبود یابند و مجدداً به ورزش بازگردند (کناره‌گیری موقت) ولی برخی از آنان توانایی‌های جسمی و روانی خود را برای ادامه رقابت در ورزش از دست داده و مجبور می‌شوند برای همیشه از ورزش کناره‌گیری کنند (کناره‌گیری دائمی) که نوعی بازنشستگی زودهنگام یا پیش از موعد محسوب می‌گردد. علاوه بر این، طول دوره شغلی در ورزش حرفه‌ای نسبت به سایر مشاغل کوتاه‌تر است که آسیب‌های ورزشی می‌توانند مزید بر علت شده و به کوتاه‌تر شدن این دوران منجر شوند (استفان و انگبرستین^۱، ۲۰۱۰؛ ویلمن و همکاران^۲، ۲۰۰۴؛ تیلور و اجیلوه، ۱۹۹۴؛ پریانکا و سریدههار، ۲۰۱۴؛ ایوارسن و همکاران، ۲۰۱۶).

دلایل متعددی برای بازنشستگی از ورزش حرفه‌ای ذکر شده است که از جمله این عوامل افزایش سن، آسیب‌دیدگی، کاهش عملکرد، مشکلات مالی، سیاست‌های ورزشی و عدم حمایت مالی از طرف باشگاه‌ها و فدراسیون‌ها و غیره هستند (ارپیک و همکاران^۳، ۲۰۰۴؛ همتی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۳). بر اساس دلایل کناره‌گیری از ورزش، فرآیند گذار و انتقال ورزشکاران به دوران پس از ورزش معمولاً به دو دسته گذار هنجار (مورد انتظار) و گذار غیرهنجار (غیرمنتظره) تقسیم می‌شود (استولتنبرگ و همکاران^۴، ۲۰۱۱؛ رارز کوردز و پائول کوبا، ۲۰۱۸). ماهیت گذار هنجار، قابل پیش‌بینی است یعنی معمولاً فرد از قبل در مورد آن فکر و تصمیم‌گیری کرده است. برای مثال زمانی که ورزشکاری به دلیل یافتن فرصت شغلی مناسب به ورزش خود پایان می‌دهد، نوعی گذار هنجار را تجربه می‌کند. از سوی دیگر، گذار ناهنجار معمولاً به صورت ناگهانی روی می‌دهد و ماهیت آن قابل پیش‌بینی نیست و عموماً ورزشکار در انتخاب آن نقشی ندارد مانند زمانی که ورزشکار به دلیل آسیب‌دیدگی شدید و ناگهانی مجبور به خداحافظی از ورزش می‌شود (استولتنبرگ و همکاران، ۲۰۱۱؛ کائول، ۲۰۱۷؛ رارز کوردز و پائول کوبا، ۲۰۱۸).

بازنشستگی از ورزش به دلیل آسیب‌دیدگی نوع خاصی از گذار ورزشی را تشکیل می‌دهد و ممکن است هر ورزشکاری با آن مواجه شود (استولتنبرگ و همکاران، ۲۰۱۱؛ ویلمن و همکاران، ۲۰۰۴). آسیب‌دیدگی‌ها و مشکلات مرتبط با سلامت اغلب نقشی منفی در فرآیند بازنشستگی ایفا می‌کنند (ام سی نایت و

1. Steffen & Engebretsen
2. Wylleman et.al
3. Erpic et.al
4. Stoltenburg

همکاران^۱، ۲۰۰۹؛ پریانکا و سریدههار، ۲۰۱۴؛ فیلی و همکاران، ۲۰۱۹). ورزشکارانی که به دلیل آسیب‌دیدگی از ورزش خود بازنشسته می‌شوند، احتمال دارد فشارهای روانی بیشتری را تجربه کنند. این دسته از ورزشکاران کنترلی بر اینکه چه موقع و چگونه بازنشستگی‌شان رخ داده است، ندارند (ام سی نایت و همکاران، ۲۰۰۹؛ پریانکا و سریدههار، ۲۰۱۴؛ ویز جورنستال و همکاران، ۲۰۲۰؛ ویلکینسون، ۲۰۲۱). در واقع می‌توان گفت آسیب‌دیدگی یکی از دلایل پایان دادن به حرفه ورزشی است که احتمالاً نسبت به دیگر دلایل، پتانسیل بیشتری برای ایجاد مشکلات مختلف به ویژه مشکلات روانی پس از بازنشستگی دارد (ایوارسن و همکاران، ۲۰۱۶؛ رازز کوردز و پائول کوبا، ۲۰۱۸). ممکن است این ورزشکاران در دوران بازنشستگی با مشکلات متعددی مانند مشکلات شغلی و مشکلات سلامتی، مشکلات بی‌تمرینی نیز مواجه باشند (دانشمندی و همکاران، ۱۳۸۱؛ همتی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۳؛ ویز جورنستال و همکاران، ۲۰۲۰). از این‌رو ویلمن و همکاران (۲۰۰۴) بیان می‌کنند احتمالاً نامطلوب‌ترین نوع گذار در ورزش که می‌تواند منجر به بازنشستگی زودتر از موعد شود هنگامی است که ورزشکار به دلیل آسیب‌دیدگی به مشارکت خود در ورزش پایان می‌دهد.

آمار و ارقام نشان می‌دهند هر ساله تعداد زیادی از ورزشکاران، آسیب‌های مرتبط با ورزش را تجربه می‌کنند (رهنما و همکاران، ۱۳۹۶؛ فتاحیان و رهنما، ۱۳۹۹؛ پالمر و همکاران، ۲۰۲۱). به‌طور کلی آسیب‌دیدگی یکی از دلایل مهم برای بازنشستگی محسوب می‌شوند به‌طوری که ۱۴ تا ۳۲ درصد از ورزشکاران بازنشسته، به دلیل آسیب‌دیدگی مجبور به بازنشستگی شده‌اند. میهوویلوچ^۲ (۱۹۶۸) گزارش کرده است ۳۲ درصد از ورزشکاران حرفه‌ای فوتبال یوگوسلاوی به‌دلیل آسیب‌های ورزشی بازنشسته شده‌اند (به نقل از همتی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۳). در پژوهش آلیسون و مییر^۳ (۱۹۸۸) (به نقل از یانگ و همکاران، ۲۰۰۶) ۱۵ درصد از زنان تنیس‌باز حرفه‌ای و در پژوهش آگرستا و همکاران^۴ (۲۰۰۳) نیز ۳۰ درصد از فوتسالیست‌های برزیلی به‌دلیل آسیب‌دیدگی بازنشسته شده بودند. در پژوهش یانگ و همکاران^۵ (۲۰۰۶) ۱۴ درصد از ورزشکاران به‌دلیل آسیب‌دیدگی ورزش خود را ترک کرده بودند. بارث و همکاران (۲۰۲۱) نیز گزارش می‌کنند که ۲۹ درصد از فوتبالیست‌ها به دلیل آسیب‌دیدگی مجبور به ترک ورزش فوتبال شده‌اند. مطالعه انجام گرفته روی ورزشکاران بازنشسته زن نروژی نیز نشان داد ۲۴ درصد از آنان به دلیل آسیب‌دیدگی مجبور به بازنشستگی از ورزش شده بودند (استفان و انگبرستین، ۲۰۱۰).

1. McKnight et.al
2. Mihovilovic
3. Allison & Meyer
4. Agresta et.al
5. Young et.al



نتایج پژوهش محققانی مانند آلفرمن و همکاران^۱ (۲۰۰۴)، استولتنبرگ و همکاران (۲۰۱۱)، گراسکو و همکاران (۲۰۲۰) و پالمرو و همکاران (۲۰۲۱) نشان داده است واکنش ورزشکارانی که به دلیل آسیب‌های ورزشی بازنشسته شده‌اند می‌تواند شامل موارد متعددی از قبیل بحران شخصیت، بریدن از اجتماع (انزوای اجتماعی)، از دست دادن یا کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، سوء مصرف مواد مخدر و الکل و اقدام به خودکشی باشد. همچنین پژوهش صورت گرفته روی ورزشکاران دانشجوی حاکمی از آن است که آن گروه از ورزشکارانی که دلیل بازنشستگی آن‌ها آسیب‌دیدگی بوده است نسبت به ورزشکاران دیگر حدود ۵ تا ۱۰ سال متعاقب ترک ورزش رضایت کمتری از زندگی داشتند (به نقل از پریانکا و سریده‌هار، ۲۰۱۴). مطالعات پریانکا و سریده‌هار (۲۰۱۴)، فیلیبی و همکاران (۲۰۱۹)، بابیک و همکاران (۲۰۱۹) و گراسکو و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان داده‌اند آسیب‌های ورزشی می‌توانند بر کیفیت زندگی دوران بازنشستگی، نقشی منفی بر جای بگذارند. همچنین گزارش‌ها حاکی از آن است که آسیب‌های شدید و مکرر جسمی که در طول دوران ورزشی ایجاد شده‌اند می‌توانند از مهم‌ترین عوامل ناسازگاری اجتماعی و ناهنجاری‌های رفتاری ورزشکاران بازنشسته باشند (حاجی رسولی و همکاران، ۱۳۹۳؛ ویز جورنستال و همکاران، ۲۰۲۰).

کیفیت دوران بازنشستگی می‌تواند با توجه به ماهیت دلایل و فاکتورهایی که موجب بازنشستگی شده‌اند متفاوت باشد (ارپیک و همکاران، ۲۰۰۴؛ صالحی و همکاران، ۱۳۹۳؛ پریانکا و سریده‌هار، ۲۰۱۴؛ بابیک و همکاران، ۲۰۱۹). پژوهش‌های تجربی نیز از این موضوع حمایت کرده و نشان داده‌اند بازنشستگی به دلیل آسیب‌دیدگی می‌تواند نسبت به انواع دیگر، مشکل‌تر بوده و دارای پتانسیل بیشتری برای ایجاد مسائل و مشکلات دوران بازنشستگی باشد (آلفرمن و همکاران، ۲۰۰۴). نتایج پژوهش‌های پیشین حاکی از آن است که درصد قابل توجهی از ورزشکاران (۱۴ تا ۳۲ درصد) به دلیل آسیب‌دیدگی از ورزش حرفه‌ای کناره‌گیری می‌کنند (استفان و انگبرستین، ۲۰۱۰؛ آگرستا و همکاران، ۲۰۰۳) به نوعی که تیلور و اجیلوه (۱۹۹۴) در مدل مفهومی بازنشستگی ورزشی، آسیب‌دیدگی را دومین دلیل شایع و متداول برای بازنشستگی از ورزش عنوان کرده‌اند.

آسیب‌دیدگی‌های ورزشی می‌توانند پیامدهای مختلفی هم برای ورزشکاران (فعال و بازنشسته) و هم برای باشگاه‌ها و سازمان‌های ورزشی به دنبال داشته باشند. هزینه‌های مستقیم و غیر مستقیم هنگفت بر ورزشکار آسیب‌دیده، اقتصاد باشگاه‌ها و سیستم بهداشتی جامعه (عرفانی و همکاران، ۱۳۹۷؛ رهنما و همکاران، ۱۳۹۶)؛ آثار روانی و اجتماعی ناشی از آسیب‌های ورزشی مانند انزوای اجتماعی، کاهش یا از دست دادن اعتماد به نفس، افسردگی، سوء مصرف مواد مخدر و الکل، مشکلات هویتی و غیره (کینگ

چانگ چان و همکاران، ۲۰۱۱؛ همتی نژاد و همکاران، ۲۰۱۳؛ آفرمن و همکاران، ۲۰۰۴؛ استولتنبرگ و همکاران، ۲۰۱۱؛ ایوارسن و همکاران، ۲۰۱۶؛ فیلیبی و همکاران، ۲۰۱۹؛ ویلکینسون، ۲۰۲۱؛ نقش منفی آسیب‌های ورزشی در سازگاری با بازنشستگی (ام سی نایت و همکاران، ۲۰۰۹؛ رارز کوردز و پائول کوبا، ۲۰۱۸)؛ مشکلات متعدد شغلی، مشکلات بی‌تمرینی و مشکلات مرتبط با سلامت در دوران بازنشستگی (دانشمندی و همکاران، ۱۳۸۱؛ همتی نژاد و همکاران، ۲۰۱۳؛ پالمر و همکاران، ۲۰۲۱) و رضایت کمتر از زندگی در دوران بازنشستگی (فیلیبی و همکاران، ۲۰۱۹) را می‌توان به عنوان برخی از پیامدهای بازنشستگی به دلیل آسیب‌دیدگی عنوان کرد. به عبارت دیگر می‌توان از بازنشستگی به دلیل آسیب‌دیدگی به عنوان یکی از نامطلوب‌ترین نوع بازنشستگی ورزشی یاد کرد (ویلمن و همکاران، ۲۰۰۴؛ بابیک و همکاران، ۲۰۱۹).

با وجود اهمیت نقش آسیب‌های ورزشی در مشکلات دوران بازنشستگی، این موضوع چندان مورد استقبال پژوهشگران داخلی قرار نگرفته است و پژوهش‌های اندکی در این زمینه موجود است. از این رو ضروری به نظر می‌رسد نقشی که آسیب‌های ورزشی می‌توانند در مشکلات دوران بازنشستگی ورزشکاران داشته باشند مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد. به همین دلیل در پژوهش حاضر تلاش شده است مشکلات دوران بازنشستگی ورزشکارانی که به دلیل آسیب‌دیدگی ورزش را ترک کرده‌اند مورد بررسی قرار گرفته و راهکارهایی جهت رفع یا پیشگیری از مشکلات این افراد ارائه گردد. به عبارت دیگر، سوالاتی که محقق به دنبال پاسخی برای آنهاست عبارتند از: مشکلات دوران بازنشستگی ورزشکارانی که آسیب‌های ورزشی دلیل اصلی آنها برای کناره‌گیری از ورزش است، کدامند؟ چه تفاوتی بین مشکلات این ورزشکاران با مشکلات ورزشکارانی که به دلایلی غیر از آسیب‌دیدگی از ورزش کناره‌گیری کرده‌اند وجود دارد؟ چه تفاوتی بین سن زمان بازنشستگی و طول دوره ورزشی این دو گروه از ورزشکاران وجود دارد؟ همچنین از آنجا که حمایت‌های دوران بازنشستگی می‌توانند نقش مهمی در کاهش مسائل و مشکلات دوران بازنشستگی داشته باشند، میزان حمایتی که ورزشکاران در دوران بازنشستگی دریافت کرده‌اند و میزان حمایتی که انتظار دریافت آن را داشته‌اند مورد بررسی قرار گرفته است.

روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر در زمره پژوهش‌های توصیفی قرار دارد که جامعه آماری آن را کلیه ورزشکاران بازنشسته استان تهران تشکیل داده‌اند. به دلیل آنکه فهرستی از ورزشکاران بازنشسته در سازمان‌ها و باشگاه‌های ورزشی وجود نداشت، از روش نمونه‌گیری گلوله‌برفی^۱ شد. به این ترتیب که پژوهشگران با مراجعه به



هیئت‌های ورزشی استان تهران، مربیان حرفه‌ای و ورزشکارانی که هنوز در ورزش فعال بودند، به شناسایی تعدادی از ورزشکاران بازنشسته اقدام کردند. پس از شناسایی و ارتباط مستقیم با این افراد، ورزشکاران بازنشسته بیشتری شناسایی شدند. پرسشنامه بین این افراد توزیع گردید که در نهایت از بین پرسشنامه‌های برگشتی، تعداد ۹۶ پرسشنامه قابل تحلیل آماری بودند. آزمودنی‌های پژوهش با توجه به هدف پژوهش در دو گروه طبقه‌بندی شدند. ۳۷ ورزشکار بازنشسته که آسیب‌های ورزشی دلیل اصلی آنان برای بازنشستگی از ورزش بود، گروه اول را تشکیل دادند و گروه دوم شامل ۵۹ از ورزشکاران بازنشسته بود که دلیل اصلی آنها برای بازنشستگی دلایلی غیر از آسیب‌دیدگی (مانند افزایش سن، انتخاب نشدن در تیم، مشکلاتی با کادر مربیان، یافتن شغل جدید و غیره) عنوان شده بود. کلیه آزمودنی‌های پژوهش دارای دو معیار مشترک بودند: (۱) از سطح حرفه‌ای بازنشسته شده بودند، (۲) از زمان بازنشستگی آنها بیش از ۵ سال گذشته بود. گذشت زمان بیش از ۵ سال ممکن است موجب شود که آزمودنی‌ها با مشکل یادآوری مواجه شوند (استولتنبرگ و همکاران، ۲۰۱۱). ورزشکاران مورد مطالعه از رشته‌های مختلف ورزشی شامل بسکتبال، بدمینتون، تکواندو، جودو، دومیدانی، شنا، قایق‌رانی، فوتبال، کشتی آزاد و فرنگی، کاراته، والیبال، وزنه‌برداری، هندبال بازنشسته شده بودند.

پرسشنامه‌های اطلاعات فردی و پرسشنامه کناره‌گیری ورزشی^۱ به عنوان ابزار گردآوری داده‌ها مورد استفاده قرار گرفتند. سن کنونی، سن زمان بازنشستگی، وضعیت تأهل، طول دوره ورزشی و دلیل اصلی کناره‌گیری از ورزش سوالاتی بودند که در پرسشنامه اطلاعات فردی مطرح شده بودند. پرسشنامه کناره‌گیری از حرفه ورزشی توسط اریپیک (۱۹۹۸) طراحی و در سال‌های ۲۰۰۰ و ۲۰۰۱ توسط وی مورد بازبینی قرار گرفته است. پرسشنامه مزبور در پژوهش‌های پیشین (مانند اریپیک و همکاران، ۲۰۰۴؛ همتی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۳) با موفقیت مورد استفاده قرار گرفته است. در پژوهش حاضر به منظور مقایسه مشکلات دوران بازنشستگی بین دو گروه ورزشکاران و مقایسه حمایت‌های دریافت شده و مورد انتظار ورزشکاران بازنشسته؛ ۲ بخش از پرسشنامه مذکور شامل پرسشنامه مشکلات دوران بازنشستگی (۲۹ گویه) و پرسشنامه حمایت دریافتی و مورد انتظار (۹ گویه) مورد استفاده قرار گرفت که به صورت بسته پاسخ و با طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت تنظیم شده‌اند (اریپیک و همکاران، ۲۰۰۴).

پرسشنامه مشکلات دوران بازنشستگی شامل ۴ بخش مشکلات مرتبط با سلامت (۴ گویه)، مشکلات روانی اجتماعی (۱۱ گویه)، مشکلات مرتبط با شغل (۷ گویه) و مشکلات خودپنداره‌ای (۷ گویه) است.

پرسشنامه حمایت دریافتی و مورد انتظار از ورزشکاران می‌خواهد میزان حمایتی که در دوران بازنشستگی (از طرف همسر، والدین، روانشناسان، مربیان، باشگاه‌ها و غیره) دریافت کرده و میزان حمایتی که انتظار دریافت آن را داشته‌اند مشخص نمایند. روایی صوری پرسشنامه‌ها مورد تأیید ۱۳ نفر از صاحب‌نظران قرار گرفت و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۶ محاسبه گردید. با توجه به نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنف، توزیع فراوانی متغیرها منطبق بر توزیع نرمال نبود و از این‌رو از روش‌های آماری ناپارامتریک (یومن ویتنی، ویلکاکسون و فریدمن) برای تحلیل داده‌های پژوهش استفاده گردید. کلیه تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ انجام گرفت.

نتایج

در جدول شماره ۱ اطلاعات توصیفی آزمودنی‌ها گزارش شده است. همچنین سن زمان بازنشستگی و طول دوره ورزشی بین دو گروه ورزشکاران مورد مطالعه در این جدول گزارش شده است. نتایج آزمون یومن ویتنی نشان می‌دهند طول دوره ورزشی و سن زمان بازنشستگی آزمودنی‌های گروه ۱ نسبت به آزمودنی‌های گروه ۲ به طور معنی‌داری کوتاه‌تر و کمتر بوده است.

جدول شماره ۱- اطلاعات توصیفی آزمودنی‌ها و مقایسه سن زمان بازنشستگی و طول دوره ورزشی

سن بازنشستگی	طول دوره ورزشی	وضعیت تأهل		سن کنونی	تعداد	متغیرها
		متأهل	مجرد			
						گروه‌ها
						ورزشکارانی که به دلیل آسیب‌دیدگی کناره‌گیری کرده‌اند (گروه ۱)
۲۵/۰۸±۲/۸۳	۵/۲۹±۱/۵۹	۵۱/۴ (نفر ۱۹)	۴۸/۶ (نفر ۱۸)	۳۰/۶۷±۲/۹۹	۳۷	
						ورزشکارانی که به دلایلی غیر از آسیب‌دیدگی کناره‌گیری کرده‌اند (گروه ۲)
۳۰/۷۴±۳/۳۵	۸/۸۹±۱/۷۷	۶۷/۸ (نفر ۴۰)	۳۲/۲ (نفر ۱۹)	۳۵/۵۴±۳/۵۴	۵۹	
Z= -۶,۶۱۹	Z= -۷,۱۹۶					مقایسه سن بازنشستگی و طول دوره ورزشی دو گروه (آزمون یومن ویتنی)
P<۰,۰۱	P<۰,۰۱	-	-	-	-	

مقایسه مشکلات دوران بازنشستگی بین ورزشکاران حرفه‌ای



کناره‌گیری کرده از ورزش به دلیل آسیب دیدگی و سایر دلایل

از آزمون فریدمن برای تعیین اولویت مشکلات دوران بازنشستگی و مقایسه مشکلات دوران بازنشستگی بین دو گروه استفاده شد (جدول شماره ۲). همچنین برای مقایسه زوجی مشکلات بین دو گروه از آزمون یومن ویتنی استفاده شد (جدول شماره ۳). نتایج نشان داد بین اولویت مشکلات دوران بازنشستگی در دو گروه تفاوت معنی داری وجود دارد.

جدول ۲- نتایج آزمون فریدمن

مشکلات دوران بازنشستگی	میانگین رتبه	خی دو (٪)	درجات آزادی	سطح معنی داری
مرتبط با سلامت	۱/۲۴	۵۳/۸۸۱	۳	۰/۰۰۰۱
مرتبط با شغل	۳/۲۷			
خودپنداره‌ای	۲/۸۴			
روانی-اجتماعی	۲/۶۵			
مرتبط با سلامت	۱/۱۷			
مرتبط با شغل	۲/۸۶	۱۳۳/۶۹۵	۳	۰/۰۰۰۱
خودپنداره‌ای	۲/۱۷			
روانی-اجتماعی	۳/۸			

جدول ۳- نتایج آزمون یومن ویتنی

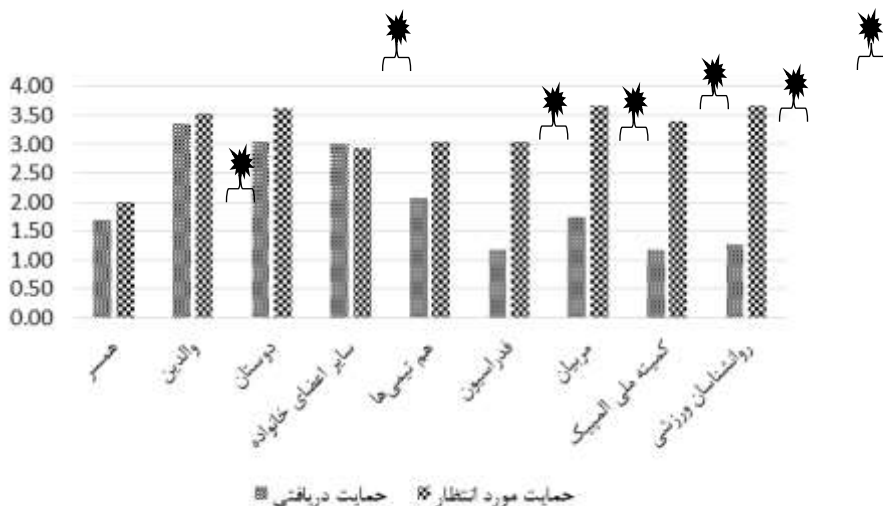
سطح معنی داری	Z	یومن ویتنی	میانگین رتبه ها	تعداد	گروه	
۰/۰۰۰۱	-۷/۰۳۶	۱۶۱	۷۳/۶۵	۳۷	گروه ۱	مرتبط با سلامت
			۳۲/۷۳	۵۹	گروه ۲	
۰/۰۰۰۱	-۶/۲۴۸	۲۶۳/۵	۷۰/۸۸	۳۷	گروه ۱	مرتبط با شغل

			۳۴/۴۷	۵۹	گروه ۲	
۰/۰۰۰۱	-۶/۶۶۲	۲۰۹	۷۲/۳۵	۳۷	گروه ۱	خودپنداره‌های
			۳۳/۵۴	۵۹	گروه ۲	
۰/۳۶۶	-۰/۹۰۴	۹۷۱/۵	۴۵/۲۶	۳۷	گروه ۱	روانی-اجتماعی
			۵۰/۵۳	۵۹	گروه ۲	

برای بررسی و مقایسه میزان حمایت دریافتی و حمایت مورد انتظار از آزمون ویلکاکسون استفاده شد (جدول شماره ۴). نتایج نشان داد بین حمایت دریافتی و مورد انتظار ورزشکاران از سوی همسر، دوستان، هم‌تیمی‌ها، فدراسیون، باشگاه‌ها، کمیته ملی المپیک و روانشناسان ورزشی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این نتایج که در نمودار شماره ۱ به تصویر کشیده شده‌اند، نشان می‌دهد میزان حمایتی که ورزشکاران از افراد یا گروه‌های مذکور انتظار داشته‌اند را دریافت نکرده‌اند ولی والدین و سایر اعضای خانواده (خواهران و برادران) به خوبی از این افراد در طول دوران بازنشستگی حمایت کرده‌اند.

جدول ۴- نتایج آزمون ویلکاکسون

جمع کل	روانشناس ورزشی	کمیته ملی المپیک	باشگاه	فدراسیون	هم‌تیمی‌ها	سایر اعضای خانواده	دوستان	والدین	همسر	
-۷/۵۷۳	-۷/۶۲۳	-۷/۵۱۵	-۷/۱۶۵	-۷/۱۵	-۴/۹۵۸	-۰/۳۹۹	-۳/۳۶۵	-۱/۴۴۹	-۲/۰۶۶	آماره Z
۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۱۴۷	۰/۰۳۹	سطح معنی‌داری



نمودار شماره ۱- مقایسه میانگین رتبه حمایت دریافتی و مورد انتظار ورزشکاران در دوران بازنشستگی

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی مشکلات ورزشکاران در دوران بازنشستگی و مقایسه این مشکلات بین دو گروه ورزشکاران بود: گروه اول ورزشکارانی که آسیب‌دیدگی دلیل اصلی کناره‌گیری آنها از ورزش بوده است (۳۷ نفر)، گروه دوم ورزشکارانی که به دلایلی غیر از آسیب‌دیدگی از ورزش کناره‌گیری کرده‌اند (۵۹ نفر). بین طول دوره ورزشی و سن زمان بازنشستگی دو گروه تفاوت معنی‌داری مشاهده شد (جدول شماره ۱). اولویت‌بندی مشکلات دوران بازنشستگی برای گروه اول به ترتیب عبارت بودند از: مشکلات مرتبط با شغل، مشکلات خودپنداره‌ای، مشکلات روانی اجتماعی و مشکلات مرتبط با سلامت. در گروه دوم این مشکلات به ترتیب اولویت شامل مشکلات روانی اجتماعی، مشکلات مرتبط با شغل، مشکلات خودپنداره‌ای و مشکلات مرتبط با سلامت بودند (جدول شماره ۲). نتایج نشان داد بین مشکلات دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد (جدول شماره ۳). علاوه بر این، نتایج نشان داد بین حمایت دریافتی و مورد انتظار کل ورزشکاران تفاوت معنی‌داری وجود دارد (جدول شماره ۴).

نتایج پژوهش حاضر به ویژه در بخش تفاوت بین مشکلات دو گروه ورزشکاران، با یافته‌های استولتنبرگ و همکاران (۲۰۱۱)، آفرمن و همکاران (۲۰۰۴)، آگرستا و همکاران (۲۰۰۳) و صالحی و همکاران (۱۳۹۳) همخوانی دارد. از طرفی این یافته‌ها با نتایج آلیسون و مییر (۱۹۸۸)، یانگ و همکاران (۲۰۰۶) و گراسکو

و همکاران (۲۰۲۰) همخوانی نداشت. این پژوهشگران بیان کرده‌اند نه تنها ورزشکاران مورد مطالعه‌شان پس از ورزش با مشکلاتی مواجه نشده بودند بلکه احساس رضایت از زندگی نسبتاً بالایی نیز داشتند. این مغایرت احتمالاً به این دلیل است که ورزشکاران مورد مطالعه این محققین پس از بازنشستگی از ورزش به نحوی با ورزش درگیر بوده‌اند، در فعالیتهای جدید جذاب و جالب دیگری مشغولیت داشته و یا دارای اعضای خانواده، دوستان، مربی یا مشاوره دلسوز و مهربان بوده‌اند که از آنان در دوران بازنشستگی حمایت می‌کرده‌اند. همچنین مغایرت نتایج می‌تواند به متفاوت بودن سطح رقابت آزمودنی‌ها (حرفه‌ای و نخبه در مقابل دانشگاهی) نیز نسبت داده شود.

پیامدهای آسیب‌های ورزشی از جنبه‌ها و سطوح مختلفی قابل بحث و بررسی است. آسیب‌های ورزشی هم در طول دوران ورزشی و هم در دوران بازنشستگی می‌توانند مسائل و مشکلاتی در سطوح مختلف برای ورزشکاران و سازمان‌های ورزشی ایجاد کنند. پیامدهایی که در طول دوران ورزشی می‌توان به آنها اشاره کرد از جنبه‌های فردی (ورزشکاران) و از جنبه‌های سازمانی قابل بررسی هستند. در سطح فردی ورزشکاران آسیب‌دیده با مشکلات جسمی، روانی و اقتصادی متعددی مواجه خواهند شد (رهنما و همکاران، ۱۳۹۶؛ فتاحیان و رهنما، ۱۳۹۹؛ عنبریان، ۱۳۹۸؛ کینگ چانگ چان و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین در سطح باشگاهی نیز مشکلات اقتصادی و هزینه‌های درمانی تحمیل شده به باشگاه‌ها (عرفانی و همکاران، ۱۳۹۷؛ رهنما و همکاران، ۱۳۹۶؛ آقاییگی و همکاران، ۱۳۹۱) و هزینه‌های عدم حضور ورزشکاران به دلیل آسیب‌دیدگی در رقابت‌ها می‌توانند برخی از پیامدهایی باشند که متعاقب آسیب‌دیدگی ایجاد می‌شوند.

به همین ترتیب در دوران بازنشستگی نیز موضوعاتی مطرح خواهند بود که نیازمند توجه هستند. در سطح فردی ورزشکاران بازنشسته با مشکلاتی در جنبه‌های سلامتی و جسمی، روانی، شغلی، اقتصادی (هزینه‌های درمانی) و خودپنداره‌ای (کاهش عزت و اعتماد به نفس) (همتی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۳؛ سوبیجانا و همکاران، ۲۰۲۰) مواجه می‌شوند. در سطح کلان نیز موضوعاتی مانند افزایش نرخ بیکاری، افزایش هزینه‌های درمانی، کاهش کیفیت زندگی (سوبیجانا و همکاران، ۲۰۲۰؛ رازز کوردز و پائول کوبا، ۲۰۱۸) و مسائلی از این قبیل می‌توانند مورد بحث قرار گیرند. حتی باشگاه‌های ورزشی نیز به دلیل از دست دادن زود هنگام ورزشکاران با استعداد خود، احتمال دارد فرصت کسب موفقیت‌های ورزشی را از دست بدهند و یا از نظر مالی متضرر شوند.



در واقع آسیب‌های ورزشی هم اثری منفی بر سلامت (جسمی و روانی) ورزشکاران دارند (کائول، ۲۰۱۷) و هم هزینه‌های مستقیم و غیر مستقیم قابل توجهی بر اقتصاد فرد آسیب‌دیده و جامعه تحمیل می‌کنند (عنبریان، ۱۳۹۸؛ آقابگی و همکاران، ۱۳۹۱). همانطور که ذکر شد یکی از پیامدهای آسیب‌های ورزشی بازنشستگی زود هنگام ورزشکاران است. همانطور که نتایج جدول شماره ۱ نشان می‌دهد ورزشکارانی که به دلیل آسیب‌دیدگی از ورزش کناره‌گیری کرده‌اند به طور معنی‌داری طول دوره ورزشی کوتاه‌تر (۳٫۶ سال کوتاه‌تر) و سن زمان بازنشستگی کمتری داشته‌اند به نوعی که ۵٫۷ سال زودتر از سایر ورزشکاران بازنشسته شده بودند. نتایج مذکور حاکی از آن است که آسیب‌های ورزشی موجب بازنشستگی پیش از موعد ورزشکاران شده‌اند که همین موضوع باشگاه‌های ورزشی را به دلیل از دست دادن زود هنگام استعداد های ورزشی متضرر می‌سازد. سازمان‌ها و باشگاه‌های ورزشی هزینه‌های زیادی می‌کنند تا ورزشکاران با استعداد را در اختیار گرفته و مهارت و قابلیت‌های آنها را پرورش دهند. از دست دادن زود هنگام ورزشکاران موجب می‌شود هزینه‌های مذکور هدر رفته و باشگاه‌ها نتیجه مطلوب و مورد نظر خود را حاصل نکنند. ورزشکاران نیز به نوبه خود زمان، انرژی و هزینه‌های زیادی متقبل می‌شوند تا بتوانند در سطح حرفه‌ای به فعالیت بپردازند. در نتیجه ترک پیش از موعد ورزش (به دلیل آسیب‌دیدگی) برای این افراد نیز گران تمام خواهد شد زیرا فرصت آن را پیدا نخواهند کرد که سالیان بیشتری به ورزش پرداخته و از آن کسب درآمد کنند. همچنین از آنجا که این افراد فرصت برنامه‌ریزی برای زندگی پس از ورزش را در اختیار نداشته‌اند از جنبه شغل پس از ورزش نیز با مشکلاتی مواجه خواهند بود که در ادامه به آن اشاره شده است.

اولویت‌بندی مشکلات دوران بازنشستگی ورزشکاران نیز قابل توجه است. اولویت مشکلات دوران بازنشستگی برای ورزشکاران گروه اول (بازنشستگی به دلیل آسیب‌دیدگی) به ترتیب عبارت بودند از: مشکلات مرتبط با شغل، مشکلات خودپنداره‌ای، مشکلات روانی-اجتماعی و مشکلات مرتبط با سلامت (جدول شماره ۲). ورزشکارانی که به صورت ناگهانی و اجباری از ورزش خداحافظی می‌کنند (در پژوهش حاضر بازنشستگی به دلیل آسیب‌دیدگی) فرصت برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی را از دست می‌دهند. این ورزشکاران نه تنها فرصت برنامه‌ریزی برای زندگی پس از ورزش را از دست داده‌اند بلکه همانطور که تیلور و اجیلوه (۱۹۹۴) و ویز جورنستال و همکاران (۲۰۲۰) بیان می‌کنند ممکن است به دلیل محدودیت‌های ناشی از آسیب‌های ورزشی، توانایی آنها برای شروع شغل جدید پس از ورزش نیز تحت تأثیر قرار گرفته باشد. به همین دلیل احتمال دارد آنها در انتخاب شغل جدید پس از ورزش دچار محدودیت شده باشند. سن پایین این افراد در زمان بازنشستگی ($25/08 \pm 2/83$ سال) هم می‌تواند



نشانه‌ای دالّ بر همین موضوع باشد که احتمالاً آنها انتظار فرا رسیدن بازنشستگی را نداشته و برای آن برنامه‌ریزی قبلی نداشته‌اند.

موضوع دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد اختلاف معنی‌دار میانگین مشکلات مرتبط با سلامت بین دو گروه است. هر چند اولویت مشکلات مرتبط با سلامت در دو گروه یکسان است ولی نتایج نشان داد میانگین مشکلات مرتبط با سلامت در گروه اول دو برابر گروه دوم بود (جدول شماره ۳). آسیب‌های ورزشی می‌توانند موجب ناتوانی جسمی فرد در آینده شوند و در زندگی دوران بازنشستگی آثار مهمی برجای بگذارند (دانشمندی و همکاران، ۱۳۸۱؛ استفان و انگبرستین، ۲۰۱۰). همانطور که پیشتر اشاره شد این مشکلات می‌توانند توانایی شروع شغل جدید پس از ورزش را تحت تأثیر قرار داده و بر مشکلات شغلی این ورزشکاران بیفزاید.

مشکلات خودپنداره‌ای دومین اولویت مشکلات دوران بازنشستگی ورزشکاران گروه ۱ بود. کاهش عزت نفس و خودباوری، کاهش اعتماد به نفس و ترس از آینده نامعلوم از جمله مشکلات خودپنداره‌ای هستند که ممکن است ورزشکاران در دوران بازنشستگی با آنها مواجه شوند. آسیب‌های ورزشی می‌توانند اثراتی منفی بر شخص بازنشسته بر جای بگذارند. مشکلات عاطفی و خودپنداره‌ای از جمله مشکلاتی هستند که می‌توانند پیامد آسیب‌های ورزشی در دوران بازنشستگی باشند (استفان و انگبرستین، ۲۰۱۰؛ ام سی نایت و همکاران، ۲۰۰۹). آسیب‌های ورزشی می‌توانند موجب ایجاد ناتوانی جسمی و برخی تغییرات بدنی در ورزشکاران بازنشسته گردند که خود این موضوعات می‌توانند از طریق کاهش احساس غرور، شادی و احساس رضایت، اثری منفی بر اعتماد به نفس ورزشکاران داشته باشند (ام سی نایت و همکاران، ۲۰۰۹). روانشناسان ورزشی می‌توانند در کاهش مشکلات خودپنداره‌ای ورزشکاران نقش مؤثری ایفا کنند. این یافته پژوهش حاضر که مشکلات خودپنداره‌ای را در جایگاه دوم مشکلات دوران بازنشستگی قرار می‌دهد می‌تواند نقش مشاوران و روانشناسان ورزشی را بیشتر آشکار سازد که متأسفانه هنوز در ورزش کشور ما به نقش و جایگاه آنها توجه چندانی نمی‌شود.

نتایج نشان داد تفاوت معنی‌داری بین حمایت دریافت شده و حمایت مورد انتظار ورزشکاران بازنشسته وجود دارد (جدول شماره ۴). تیلور و اجیلوه (۱۹۹۴)، رازز کوردز و پائول کوبا (۲۰۱۸) و سوبیجانا و همکاران (۲۰۲۰) بیان می‌کنند میزان حمایتی که ورزشکاران در دوران بازنشستگی دریافت می‌کنند فاکتور مؤثری در سازگاری و انطباق با این دوران است. آنها بیان می‌کنند هر قدر حمایت دریافتی ورزشکاران در دوران بازنشستگی بیشتر باشد به احتمال زیاد با دوران بازنشستگی راحت‌تر و بهتر سازگار می‌شوند و مشکلات کمتری را تجربه خواهند کرد. بنابراین حمایت می‌تواند به عنوان عامل مهمی در نظر



گرفته شود که ورزشکاران در دوران بازنشستگی به آن نیاز دارند. این حمایت می‌تواند در اشکال مختلف و توسط سازمان‌ها و افراد مختلف صورت پذیرد. سازمان‌های ورزشی می‌توانند با ارائه برنامه‌هایی از قبیل برنامه‌های مالی-اقتصادی، تحصیلی، شغلی و غیره کمک و حمایت شایان توجهی برای ورزشکاران بازنشسته فراهم سازند. در این صورت ورزشکاران بازنشسته با مشکلات کمتری مواجه می‌شوند و سازگاری موفق‌تری را تجربه خواهند کرد (یانرنگ و همکاران، ۲۰۱۵).

وجود تفاوت معنی‌دار بین میزان حمایت دریافتی و مورد انتظار آزمودنی‌ها (جدول ۴ و نمودار ۱) گویای آن است که ورزشکاران بازنشسته انتظار دریافت حمایت نسبتاً بالایی از سازمان‌های ورزشی، مربیان و روانشناسان ورزشی داشته‌اند در صورتی که میزان حمایت دریافتی آنان بسیار کم گزارش شده است. این موضوع باید بیشتر مورد توجه مسئولین امر ورزش و برنامه‌ریزی قرار داشته باشد زیرا همانطور که اشاره شد ورزشکاران بازنشسته‌ای که در طول دوران بازنشستگی حمایت کمتری دریافت می‌کنند بیشتر احتمال دارد که مشکلات مختلف اجتماعی، اقتصادی، روانی و جسمی را تجربه کنند (رازز کوردز و پائول کوبا، ۲۰۱۸؛ استولتنبرگ و همکاران، ۲۰۱۱). در همین زمینه، نتایج حاجی رسولی و همکاران (۱۳۹۳) نشان داده است عدم حمایت و فقدان توجه به ورزشکاران بازنشسته به ویژه ورزشکارانی که به صورت ناگهانی (مانند آسیب‌دیدگی) ورزش حرفه‌ای را کنار گذاشته‌اند می‌تواند عاملی برای گرایش آنها به مواد مخدر باشد. این موضوع نقش حمایت و توجه به ورزشکاران بازنشسته را بیشتر آشکار می‌سازد.

علاوه بر این حمایت نقش مؤثری در سازگاری با بازنشستگی ایفا می‌کند (یانرنگ و همکاران، ۲۰۱۵) و فقدان حمایت یا عدم حمایت از این افراد که سال‌ها برای کشور افتخار آفرینی کرده و پرچم آن را به اهتزاز درآورده‌اند، می‌تواند تلف کردن سرمایه انسانی جامعه نیز محسوب گردد. مسئولین ورزشی باید توجه داشته باشند همانطور که جذب و استخدام ورزشکاران با استعداد و توانمند وظیفه آنها محسوب می‌شود، بازگرداندن نیروی سالم به جامعه نیز آخرین مرحله مدیریت منابع انسانی است و به همین دلیل باید تا حد ممکن پاسخگوی نیازهای ورزشکاران بازنشسته نیز باشند. علاوه بر این وضعیت و سرنوشت ورزشکاران بازنشسته همانند آیین‌های در مقابل دیدگان ورزشکاران فعال قرار دارد. در صورتی که ورزشکاران بازنشسته از وضعیت نامناسبی برخوردار باشند، ورزشکاران فعال با دلگرمی کمتری به ورزش خواهند پرداخت زیرا احتمال دارد آینده مشابهی برای خود متصور باشند. از این‌رو حمایت از ورزشکاران بازنشسته نه تنها می‌تواند به ورزشکاران بازنشسته در دستیابی به گذار شغلی موفق کمک کند (یانرنگ و همکاران، ۲۰۱۵)، بلکه می‌تواند محرکی برای ورزشکاران کنونی هم در نظر گرفته شود که با انگیزه بهتری به رقابت بپردازند.



نکته دیگر پژوهش حاضر وجود تفاوت معنی‌دار بین حمایت دریافتی و مورد انتظار ورزشکاران بازنشسته از همسرانشان بود. این یافته نشان می‌دهد که احتمالاً همسر ورزشکاران بازنشسته نسبت به دوران بازنشستگی ورزشی آگاهی مناسب و کافی ندارند. از این رو توصیه می‌شود سازمان‌های ورزشی برای همسران این افراد دوره‌های مشاوره‌ای برگزار کرده و آنها را نسبت به دوران بازنشستگی و نیازهای ورزشکاران در این دوران آگاه سازند. این قبیل اقدامات ساده و در عین حال مؤثر می‌توانند مانع از بروز مشکلات خانوادگی، جدایی و طلاق بین این افراد گردند.

وجود تفاوت معنی‌دار بین میزان و نوع مشکلات دوران بازنشستگی در دو گروه ورزشکاران مورد مطالعه بیانگر آن است که آسیب‌های ورزشی در مشکلات دوران بازنشستگی نقش غیرقابل انکاری دارند. با توجه به اینکه آسیب‌های ورزشی هم در طول دوران ورزشی شایع و متداول هستند و هم به عنوان یکی از دلایل عمده برای کناره‌گیری از ورزش مطرح شده‌اند (تیلور و اجیلوه، ۱۹۹۴؛ استولتنبرگ و همکاران، ۲۰۱۱؛ کائول، ۲۰۱۷) می‌توان گفت که در دسترس بودن مراقبت‌های پزشکی و حمایت از ورزشکاران هم در طول دوران ورزشی و هم در دوران بازنشستگی حداقل استاندارد است که باید موجود باشد. به همین دلیل توجه به موضوع آسیب‌های ورزشی به منظور مدیریت بهتر مشکلات دوران ورزشی و دوران بازنشستگی از اهمیت زیادی برخوردار است. با استناد به شواهد تجربی و نظری می‌توان گفت برای کاهش هزینه‌های فردی و اقتصادی ناشی از آسیب‌های ورزشی، جلوگیری از بازنشستگی زود هنگام ورزشکاران و فراهم ساختن محیطی امن و سالم برای ورزشکاران، طراحی و اجرای برنامه‌های پیشگیری از آسیب و برنامه‌های مداخله‌ای (درمانی) مناسب، ضرورت دارد.

به لحاظ حفظ سلامت ورزشکاران و عملکرد مهارتی آنها، جلوگیری از خطر از دست دادن استعدادها و نیز جلوگیری از پیامدهای اقتصادی و اجتماعی؛ اتخاذ تدابیر پیشگیرانه از آسیب‌های ورزشی از اولویت و اهمیت بالایی برخوردار بوده و به یکی از اولویت‌های ضروری تبدیل شده است (عنبریان، ۱۳۹۸؛ یلفانی و رئیس، ۱۳۹۶). به این منظور برنامه‌های تمرینی چند جانبه در قالب برنامه‌های گرم و سرد کردن؛ ارتقای سطح آمادگی (بدنی و مهارتی)، قدرت و انعطاف ورزشکاران؛ شناسایی و ثبت دقیق آسیب‌های ورزشی با استفاده از سیستم‌های نوین ارزیابی و نظارت ورزشی به منظور استفاده در برنامه‌های توانبخشی؛ نظارت بر استفاده ورزشکاران از تجهیزات حفاظتی مناسب در طول تمرینات؛ اعمال جریمه‌های سنگین به منظور جلوگیری از انجام خطاهای تکنیکی؛ و بهینه‌سازی تجهیزات ورزشی برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی ارائه شده‌اند (عنبریان، ۱۳۹۸؛ عرفانی و همکاران، ۱۳۹۷؛ رهنما و همکاران، ۱۳۹۶؛ یلفانی و رئیس، ۱۳۹۶؛ آقابیکی و همکاران، ۱۳۹۱). با روش‌های پیشگیری و اتخاذ استراتژی‌های مؤثر درمانی می‌توان



ورزشکاران مصدوم را بدور از عوارض آسیب‌ها به محیط ورزشی بازگرداند (عنبریان، ۱۳۹۸). همچنین حضور پررنگ‌تر متخصصین پزشکی و ورزشی و متخصصان بهداشت روان در ساختار ورزش کشور ضروری به نظر می‌رسد زیرا این افراد می‌توانند با تشخیص صحیح و به موقع اختلالات و آسیب‌های ورزشی زمینه را برای مدیریت و برطرف کردن مشکلات فراهم کرده و با ارائه درمان مناسب به ارتقای کیفیت زندگی ورزشکاران کمک شایانی کنند.

همانطور که برنامه‌های پیشگیرانه و مداخله‌ای در طول دوران ورزشی لازمند، برنامه‌های مداخله‌ای برای دوران بازنشستگی نیز ضرورت دارند. لازم است برنامه‌های ویژه اصلاحی-درمانی به خصوصی پس از اتمام دوره ورزشی از سوی مربیان و متخصصان برای دوران بازنشستگی ورزشی طراحی شود تا با استفاده از این تمرینات، ورزشکاران بازنشسته پس از پایان دوره ورزشی در معرض عوارض بی‌تمرینی قرار نگیرند (دانشمندی و همکاران، ۱۳۸۱) زیرا همانطور که اشاره شد تغییرات جسمی ایجاد شده به دنبال بازنشستگی می‌تواند عاملی برای ایجاد مشکلات عاطفی و خودپنداره‌ای باشند و منجر به کاهش اعتماد به نفس، غرور، شادی و رضایت از زندگی گردند (ام سی نایت و همکاران، ۲۰۰۹).

همچنین برنامه‌های حمایتی می‌توانند به ورزشکارانی که به دلیل آسیب‌دیدگی به حرفه ورزشی خود پایان داده‌اند کمک مؤثری کند تا آنها بر مشکلات جسمی، عاطفی، روانی و اجتماعی بهتر غلبه کرده و با دوران بازنشستگی به نحو بهتری سازگار شوند (یانرنگ و همکاران، ۲۰۱۵؛ رارز کوردز و پائول کوبا، ۲۰۱۸؛ سوبیجانا و همکاران، ۲۰۲۰). نکته‌ای که در پژوهش‌های پیشگیرانه و درمانی تا حدود زیادی مورد غفلت قرار گرفته است، بعد روانی ناشی از آسیب‌دیدگی‌های ورزشی است. از آنجایی که بازنشستگی از ورزش به دلیل آسیب‌دیدگی بر جنبه‌های مختلف زندگی ورزشکاران بازنشسته (رارز کوردز و پائول کوبا، ۲۰۱۸؛ سوبیجانا و همکاران، ۲۰۲۰) و فعال (رهنما و همکاران، ۱۳۹۶) اثر می‌گذارد لازم است علاوه بر بازتوانی جسمی آنان، جنبه روانی نیز مد نظر قرار داشته باشد. آسیب‌های ورزشی می‌توانند ورزشکاران فعال و بازنشسته را از نظر روانی و اجتماعی تحت تأثیر زیادی قرار دهند (استولتنبرگ و همکاران، ۲۰۱۱؛ پریانکا و سریده‌هار، ۲۰۱۴) که باید در برنامه‌های پیشگیرانه و مداخلات درمانی به این بعد نیز توجه گردد. به همین دلیل باید منابع و مداخلات درمانی مختلف (روانی، جسمی، تحصیلی) در دسترس این ورزشکاران قرار داشته باشد به ویژه ورزشکاران بازنشسته که معمولاً هم از سوی باشگاه‌ها و سازمان‌های ورزشی و هم از نظر پژوهشی مورد غفلت قرار گرفته‌اند.

بازنشستگی از ورزش به دلیل آسیب‌دیدگی نوع منحصر به فردی از گذار ورزشی را تشکیل می‌دهد و ممکن است نسبت به انواع دیگر بازنشستگی ورزشی، مشکلات بیشتری برای ورزشکاران ایجاد کند (رارز



کوردز و پائول کوبا، ۲۰۱۸؛ ویلمن و همکاران، ۲۰۰۴). از این رو پیشنهاد می‌شود سازمان‌های ورزشی با ارائه برنامه‌هایی از قبیل برنامه‌های حفظ سلامت عمومی و مشاوره در امور تغذیه، برنامه‌های آماده‌سازی شغلی و تحصیلی، برنامه‌های توانبخشی و غیره؛ ورزشکاران را برای دوران بازنشستگی و مواجهه با مشکلات و چالش‌های پیش رو آماده سازند. با توجه به نتایج پژوهش حاضر توصیه می‌شود برنامه‌های آماده‌سازی ورزشکاران به ویژه آموزش مهارت‌های شغلی در اولویت قرار گیرند زیرا مشکلات شغلی در هر دو گروه ورزشکاران پژوهش حاضر، از اولویت قابل توجهی برخوردار بود که نیازمند توجه بیشتر مسئولین ورزش کشور به این مسأله است. مشکلات شغلی ورزشکاران بازنشسته در پژوهش‌های پیشین (همتی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۳؛ بارث و همکاران، ۲۰۲۱) نیز به چشم می‌خورد به همین دلیل باید برنامه‌های لازم برای رفع این مشکلات ارائه و به اجرا درآیند. به همین دلیل وظیفه مربیان، پژوهشگران، پزشکان، متخصصان بالینی، وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک، فدراسیون‌های ورزشی و باشگاه‌ها در قبال ورزشکاران و ورزشکاران بازنشسته این است که با همکاری و هماهنگی یکدیگر، منابع لازم را برای کاهش عوارض کوتاه‌مدت و بلندمدت آسیب‌های ورزشی مهیا سازند و در جهت رفع مشکلات ورزشکاران کوشا باشند (میلر و همکاران، ۲۰۲۰).

خوشبختانه پژوهش‌های متعددی در زمینه آسیب‌های ورزشی در داخل کشور صورت گرفته و کمیت و کیفیت این پژوهش‌ها در حال افزایش است ولی متأسفانه از سوی مربیان، مدیران باشگاه‌ها و حتی مسئولین رده‌بالای ورزش مملکت استقبال چندانی از این پژوهش‌ها و نتایج آنها مشاهده نمی‌شود. با جستجو و بررسی ساده در پژوهش‌های خارجی موجود در این زمینه ملاحظه می‌شود تعداد پژوهش‌های علمی در کشورهایی مانند آمریکا، چین، انگلستان و ... با افتخار آفرینی تیم‌های ورزشی این کشورها در عرصه بین‌المللی نسبت مستقیمی دارد. این موضوع نشانگر اهمیت علم و علمی بودن ورزش در آن کشورهاست. در صورتی که در کشور عزیز ما، پژوهش‌های علمی در قفسه کتابخانه دانشگاه‌ها ذخیره می‌شوند. همایش‌های علمی متعددی که در اقصی نقاط کشور برگزار می‌شوند خالی از حضور مربیان، مدیران و مسئولین هیئت‌ها و فدراسیون‌های ورزشی هستند و استقبال کم‌رنگ این افراد از همایش‌های علمی مایه تأسف است. امید است که در آینده نزدیک، با برقراری همکاری و تعامل سازنده میان سازمان‌های ورزشی و پژوهشگران و دانشگاه‌ها، پیشرفت‌های قابل توجهی را در عرصه پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی شاهد باشیم.

پژوهش حاضر روی ورزشکاران بازنشسته مرد استان تهران انجام گرفته است از این رو باید در تعمیم نتایج آن با دقت عمل کرد. از آنجا که میزان آسیب‌دیدگی‌های ورزشی، دلایل کناره‌گیری از ورزش، میزان



مشکلات دوران بازنشستگی، حمایت‌های دریافتی و نحوه سازگاری با بازنشستگی می‌تواند در ورزشکاران زن و مرد متفاوت باشد (فیلیبی و همکاران، ۲۰۱۹؛ بارث و همکاران، ۲۰۲۱؛ ویز جورنستال و همکاران، ۲۰۲۰؛ یانرانگ و همکاران، ۲۰۱۵). پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، نقش جنسیت نیز مد نظر قرار گیرد. به کارگیری روش نمونه‌گیری گلوله‌برفی از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. این روش می‌تواند موجب سوگیری در انتخاب نمونه‌ها گردد زیرا در این روش ممکن است افرادی که ارتباطات اجتماعی بیشتری دارند نسبت به افرادی که ارتباطات اجتماعی ضعیف‌تری دارند، شانس بیشتری برای انتخاب شدن به عنوان نمونه را داشته باشند (کاتول، ۲۰۱۷). از این رو به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی با استفاده از برخی روش‌ها (مانند انتخاب نمونه بزرگ‌تر) نقاط ضعف این روش را جبران کنند یا از روش‌های نمونه‌گیری متفاوتی استفاده نمایند. علاوه بر این به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های پژوهشی کیفی نیز استفاده نمایند. استفاده از روش کیفی موجب درک عمیق و غنی‌تر تجربیات ورزشکاران بازنشسته می‌شود و می‌تواند برخی از کاستی‌های پژوهش‌های کمی را جبران نماید.

منابع

- آقابگی، ف.؛ رجبی، ر.؛ اسماعیلی، م. (۱۳۹۱). شناسایی اندام‌های آسیب‌پذیر و ساز و کارهای ایجابی آنها در بازی‌های فوتبال جام جهانی ۲۰۱۰. فصلنامه علوم ورزش، ۴ (۱۰)، ۳۲-۶۳.
- حاجی رسولی، م.؛ اقبالی، ک.؛ خداپاری، ع. (۱۳۹۳). بررسی میزان شیوع و علل اعتیاد در قهرمانان سابق ایران. فصلنامه علوم ورزش، ۶ (۱۵)، ۱۱۷-۱۲۸.
- دانشمندی، ح.؛ همتی‌نژاد، م.ع.؛ ثاقب‌جو، م. (۱۳۸۱). بررسی ناهنجاری‌های ستون فقرات در زنان ورزشکار و ورزشکاران بازنشسته دو و میدانی. پژوهش در علوم ورزشی، ۱، ۶۳-۵۱.
- رهنما، ن.؛ مقدسی، ا.؛ دانشجو، ع. (۱۳۹۶). تأثیر برنامه جامع گرم‌کردن +۱۱ فیفا بر آسیب، پیشگیری از آسیب و اجرای بازیکنان فوتبال (مقاله مروری روایتی). مطالعات طب ورزشی، ۹ (۲۱)، ۱۰۱-۱۳۰.
- صاحب‌الزمانی، م.؛ بیرانوند، ر. (۱۳۹۵). مروری بر آسیب‌شناسی ورزش‌های رزمی در ایران: مقاله مروری. دوماهنامه علمی-پژوهشی طب توانبخشی، ۵ (۲)، ۲۳۵-۲۴۸.

- صالحی، ح.، امیرپور نجفآبادی، ن.، و نمازی‌زاده، م. (۱۳۹۳). عوامل اثرگذار بر فرآیند کناره‌گیری از ورزش قهرمانی در ورزشکاران بازنشسته ایرانی. رفتار حرکتی، ۱۵ (۶)، ۱۱۳-۱۲۶.
- عرفانی، م.، صاحب‌الزمانی، م.، دانشجو، ع. (۱۳۹۷). تعریف شاخص‌های همه‌گیرشناسی آسیب، شدت آسیب و در معرض‌آسیب و مفاهیم اصلی در سیستم ثبت و نظارت بر آسیب‌های ورزشی (مطالعه مروری نظام‌مند). مطالعات طب ورزشی، ۱۰ (۲۴)، ۴۳-۶۸.
- عنبریان، م. (۱۳۹۸). جایگاه دانش بیومکانیک ورزشی در تدوین استراتژی‌های پیشگیری از آسیب‌های ورزشی. اولین همایش بین‌المللی ورزش و توسعه پایدار، دانشگاه کردستان و دانشگاه سلیمانیه، کردستان، سنندج.
- فتاحی، ع.؛ صادقی، ح.؛ کهندل، م. (۱۳۹۰). رابطه نوع و میزان شیوع آسیب‌ها با برخی ویژگی‌های آنترپومتریکی و پست بازی والیبالیست‌های نخبه مرد ایران. فصلنامه علوم ورزش، ۳ (۸)، ۱۳۵-۱۵۱.
- فتاحیان، ح.، رهنما، ن. (۱۳۹۹). تأثیر ۱۲ هفته تمرینات منتخب پیشگیری از آسیب بر ریسک فاکتورهای درونی مچ پای فوتبالیست‌های مرد حرفه‌ای. دوماهنامه علمی-پژوهشی طب توانبخشی، ۹ (۳)، ۲۰۵-۲۱۶.
- یلفانی، ع.، رئیسی، ز. (۱۳۹۶). تأثیر تیپ بر میزان فعالیت عضلات پلنتارفلکسور مچ پا هنگام فرود با وضعیت‌های مختلف قرارگیری پا بر روی زمین با و بدون خستگی. پژوهش در توانبخشی ورزشی، ۵ (۱۰)، ۹-۱۸.
- Agresta, M., Regina, B.M., Silas Cipriano, D.P., & Rebutini, F. (2003). The problem of the sport career termination. XIth European Congress of Sport Psychology, pp: 20.
- 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.



- Babic, V., Bjelic, G., & Bosnar, K. (2019). Life Well-Being and Reasons for the Termination of Sport Careers among Croatian Elite Athletes. *Sport Mont*, 17 (3): 21-25. DOI 10.26773/smj.191008
- Barth, M., Güllich, A., Forstinger, C. A., Schlesinger, T., Schröder, F., & Emrich, E. (2021). Retirement of professional soccer players – A systematic review from social sciences perspectives, *Journal of Sports Sciences*, 39 (8), 903-914, DOI: 10.1080/02640414.2020.1851449
- Erpic, S.C., Wylleman, P., & Zupancic, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sport career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 45-59.
- Filbay, S., Pandya, T., Thomas, B., McKay, C., & Nigel Arden, J.A. (2019). Quality of Life and Life Satisfaction in Former Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01163-0>.
- Goraczko, A., Zurek, G., Lachowicz, M., Kujawa, K., Blach, W., & Zurek, A. (2020). Quality of Life after Spinal Cord Injury: A Multiple Case Study Examination of Elite Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 7437, DOI: 10.3390/ijerph17207437
- Hemmatinezhad, M.A., Benar, N., Hashemi Afousi, M., & Moemeni Piri, S. (2013). The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement difficult among professional athletes in Iran. *International Journal of Sport Studies*, 3 (1), 111-116.
- Ivarsson, A., Stambulova, N., & Johnson, U. (2016). Injury as a career transition: Experiences of a Swedish elite handball player. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, DOI: 10.1080/1612197X.2016.1242149
- Kaul, N. (2017). Involuntary Retirement due to Injury in Elite Athletes from Competitive Sport: A Qualitative Approach. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 43 (2), 305-315.



- King-Chung Chan, D., Hagger, M., & Christopher, M.S. (2011). Treatment motivation for rehabilitation after a sport injury: Application of the trans-contextual model. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 83-92.
- McKnight, K., Bernes, K., Gunn, T., Chorney, D., Orr, D., & Bardick, A. (2009). Life after sport: athletic career transition and transferable skills. *Journal of Excellence*, 13, 63-77.
- Miller, M., Palmer, D., Whittaker, J. L., Pike, R., Schamasch, P., Shroff, M., & Bouzou, J. (2020). No pain no gain? A conversation on Olympians' long-term health. *British Journal of Sports Medicine*, DOI: 10.1136/bjsports-2020-102127
- Palmer, D., Cooper, D. J., Emery, C., Batt, M. E., Engebretsen, L., Scammell, B. E., Schamasch, P., Shroff, M., Soligard, T., Steffen, K., Whittaker, J.L., & Budgett, R. (2021). Self-reported sports injuries and later-life health status in 3357 retired Olympians from 131 countries: a cross-sectional survey among those competing in the games between London 1948 and Pyeong Chang 2018. *British Journal of Sports Medicine*, 55, 46–53. DOI: 10.1136/bjsports-2019-101772
- Priyanka, P., & Sridhar, C. (2014). A study on quality of life of retired athletes. *International Journal of Recent Scientific Research*, 5, (7), 1231-1235.
- Rohrs-Cordes, K., & Paule-Koba, A.L. (2018) Evaluation of an NCAA sponsored online support group for career-ending injured collegiate athletes transitioning out of sports. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 12 (3), 200-219.
- Steffen, K., & Engebretsen, L. (2010). More data needed on injury risk among young elite athletes. *British journal of sports medicine*, 44, 485-489.
- Stoltenburg, A.L., Kamphoff, C.S., & Lindstrom, B.K. (2011). Transitioning out of sport: The psychosocial effect of collegiate athletes'



- career- ending injuries. *Athletic Insight: The online journal of sport psychology*, 3: 115-134.
- Subijana, C.L., Ramos, J., Garcia, C., & Chamorro, J. (2020). The employability process of Spanish retired elite athletes: Gender and sport success comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 5460, 1-12.
 - Taylor, J., & Ogilvie, B.C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1-20.
 - Wiese-Bjornstal, D. M., Wood, K. N., & Kronzer, J. R. (2020). Sport Injuries and Psychological Sequelae In. *Handbook of Sport Psychology*, Gershon Tenenbaum and Robert C. Eklund (Eds.), PP: 711-738, V 1, 4th Edition, John Wiley & Sons, Inc. 111 River Street, Hoboken, NJ 07030, USA
 - Wilkinson, R.J. (2021). A literature review exploring the mental health issues in academy football players following career termination due to deselection or injury and how counselling could support future players. *Couns Psychother Res*. 00:1–10. DOI: <https://doi.org/10.1002/capr.12417>
 - Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transition in sport: European perspectives. *Psychology of sport and exercise*, 5, 7-20.
 - Yanrong; L., Jiabin, Q., & Chen, N. (2015). Research on the Social Support of Athletes' Career Transition in China: A Literature Review, *International Business and Management*, Vol. 11, No. 3, PP: 50-56, DOI: 10.3968/7924
 - 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.