

سیاستگذاری سبک زندگی بانوان ورزشکار در مناطق کلان‌شهری (مورد مطالعه: بانوان ورزشکار تهران)

شایسته حقیقی، بهرام قدیمی*، معصومه شجاعی

دانشجوی دکتری تخصصی گروه جامعه‌شناسی ورزش دانشکده اجتماعی واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
* نویسنده مسئول، دانشیار، گروه علوم اجتماعی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: dr.b.ghadimi@gmail.com
دانشیار، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

چکیده

پسا قهرمانی از ورزش خواسته یا ناخواسته یک انتقال زندگی است که پیامدهای قابل توجهی بر سلامت جسمی و روانی ورزشکاران و همچنین رشد اجتماعی و حرفه‌ای آنها دارد. هدف از پژوهش حاضر سیاستگذاری سبک زندگی بانوان ورزشکار در مناطق کلان‌شهری، (مورد مطالعه: بانوان ورزشکار تهران) بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل بانوان ورزشکار حرفه‌ای پس از پایان دوره قهرمانی می‌باشد روش نمونه‌گیری در این پژوهش گلوله‌برفی بوده است. به این ترتیب که یک گروه نمونه شامل ۲۲ مشارکت‌کننده دارای خصوصیات متنوع و متناسب با اهداف تحقیق تشکیل شده‌اند و روش گردآوری اطلاعات مصاحبه‌های نیمه‌ساختار یافته‌ای بوده است. نتایج حاصله بصورت مجموعه‌ای از مضامین اصلی و فرعی استخراج شده است. نتایج نشان می‌دهد که: انتقال سبک زندگی بانوان ورزشکار پس از پایان دوره قهرمانی را تحت تأثیر قرار داده است و در کل تجارب فردی، منابع مقابله و نوع انتقال می‌تواند موفقیت یا شکست فرد را در فرایند کناره‌گیری تعیین کند. پیشنهاد می‌گردد در تحقیقات بعدی به روش تحقیق کیفی- کمی تدوین برنامه راهبردی ورزش قهرمانی، استفاده از نیروی متخصص (پساقهرمانی)، افزایش مربیان و داوران، جذب حمایت‌های بخش‌های دولتی و خصوصی و طراحی برنامه‌های کوتاه مدت و بلند مدت توسعه ورزش را بعنوان عوامل مؤثر در سبک زندگی بانوان ورزشکار و حمایت از آنان در نظر گرفته شود.

کلیدواژه‌ها: بانوان ورزشکار، سیاستگذاری سبک زندگی ورزش بانوان، پسا قهرمانی، کناره‌گیری.

استناد: حقیقی، شایسته؛ قدیمی، بهرام؛ شجاعی، معصومه (۱۴۰۲). سیاستگذاری سبک زندگی بانوان ورزشکار در مناطق کلان‌شهری (مورد مطالعه: بانوان ورزشکار تهران). *سیاست‌گذاری شهری و منطق‌های*، ۳(۱۱)، ۳۹-۵۴.

مقدمه

با وجود نقش مهم ورزش در سلامت زنان و توجه به این که تشریح موفقیت ورزشی و یافتن دلایل موفقیت، پیش نیاز زمینه ساز موفقیت‌های آتی است و لازم است بیش از پیش، ورزش زنان و توسعه آن در تمام زمینه‌های کاربردی را تسهیل نمود. اما باید این واقعیت را پذیرفت که در بخش زنان در شرایط کنونی، هم از نظر ساختار تشکیلاتی و هم در ارتباط با آموزش علمی و فنی در موازنه و قیاس با استانداردهای جهانی، کمبودها و مشکلات بازدارنده قابل ملاحظه و نگران کننده‌ای وجود دارد. در مقایسه با سرمایه گذاری و تلاش رقبا و استانداردهای موجود در ورزش بانوان، میزان توجه و برنامه‌ریزی مسئولان نسبت به ورزش قهرمانی بانوان در دوران پسا قهرمانی کافی نیست در این زمینه تلاش‌های بسیاری صورت گرفته تا مشخص کنند چرا بعضی کشورها در این صحنه موفق‌تر از دیگر کشورها هستند. اما به دلیل تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی، توسعه یک الگوی جامع که در آن همه عوامل اثرگذار بر حمایت در این دوره انتقال لحاظ شده باشد وجود ندارد. پسا قهرمانی از یک ورزش با عملکرد بالا، یک انتقال زندگی است که پیامدهای قابل توجهی برای سلامت جسمی و روانی و همچنین توسعه اجتماعی و حرفه‌ای دارد (بولاک، ۲۰۲۲)، پسا قهرمانی ورزشی معمولاً در اوایل زندگی اتفاق می‌افتد، در زمانی که افراد نیز در نقطه حساسی از درگیر شدن با مسیرهای شغلی و مسیرهای تنظیم خانواده خود هستند. ورزشکاران با عملکرد بالا دارای انگیزه فوق العاده ای هستند و تمایل دارند تا از حداکثر پتانسیل خود استفاده کنند (کیفر، ۲۰۲۲)، علیرغم بسیاری از تأثیرات مثبت مشارکت ورزشی، پسا قهرمانی از ورزش می‌تواند یک گذار چالش برانگیز با پیامدهای فیزیکی، اجتماعی، عاطفی و اقتصادی باشد (بارت، ۲۰۲۱)، به طور خاص، پسا قهرمانی می‌تواند یک انتقال دشوار برای ورزشکاران باشد، زیرا باعث می‌شود هویت آنها به دور از تمرکز ورزشی انجام شود (کریستوفیلاکیس، ۲۰۲۱ و تورتون، ۲۰۲۳). بررسی ادبیات آکادمیک در مورد پسا قهرمانی ورزشی، یافته‌های متفاوتی را در مورد تأثیر پسا قهرمانی از ورزش بر سلامت روانی و جسمی ایجاد کرده است (بارت، ۲۰۲۱، فیلیای، ۲۰۱۹ و پارک، ۲۰۱۳). ادبیات کنونی به طور کلی پسا قهرمانی ورزشی را با افسردگی مرتبط می‌کند (کاراپینهایرا، ۲۰۱۹ و شوالیه‌ها، ۲۰۱۶)، برخی از بررسی‌های پسا قهرمانی ورزشی به یافته‌های متفاوتی در رابطه با پیامدهای سلامت شناختی اشاره می‌کنند (کانینگهام و همکاران، ۲۰۱۸)، اگرچه بسیاری از بررسی‌ها نشان می‌دهند که ورزشکاران سابق وقوع بالاتری از کاهش شناختی را تجربه می‌کنند (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۹) با این وجود، شواهدی نیز وجود دارد مبنی بر این که اثرات نامطلوب پسا قهرمانی ورزشی در طول زمان کاهش می‌یابد زیرا ورزشکاران با روش‌های جدید زندگی سازگار می‌شوند (باکلی و همکاران، ۲۰۱۹)، به طور کلی، شواهد نشان می‌دهد که برای درک انواع حمایت‌هایی که انتقال پسا قهرمانی ورزشی را بهبود می‌بخشد، کارهای بیشتری باید انجام شود (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۹) علاوه بر این، شواهد نشان می‌دهد که بررسی و نقش‌برداری عواملی که به انتقال پسا قهرمانی کمک می‌کنند یا مانع آن می‌شوند در طیفی از ورزش‌ها و زیر گروه‌های ورزشکار مفید خواهد بود (بولاک، ۲۰۲۲)، چندین رویکرد را می‌توان برای بررسی تجارب پسا قهرمانی افراد مورد استفاده قرار داد، از جمله رویکردهایی از حوزه پیری شناسی اجتماعی که در آن پسا قهرمانی به عنوان یک انتقال شغلی در نظر گرفته می‌شود که منجر به خاتمه کار با دستمزد (آجلی، ۱۹۸۲ و گیگناک، ۲۰۲۲)، و تغییر به یک حرفه جدید پس از آن می‌شود. یک دوره طولانی اشتغال در یک زمینه متفاوت (بیهر، ۲۰۱۵ و وانگ، ۲۰۱۱)، سایر کارهای نظری، پسا قهرمانی را یک فرآیند انتقالی (چوی، ۲۰۲۱، تیلور، ۱۹۹۴ و استامبولوا، ۲۰۲۱)، یا حتی رویدادی می‌دانند که طی چندین مرحله رخ می‌دهد (سالیوان و آریس، ۲۰۱۹)، در علم ورزش، پسا قهرمانی ورزشی به گونه‌ای مفهوم‌سازی شده است که بر رفاه عاطفی و اجتماعی تأکید دارد (کوتل، ۲۰۱۷ و ویلمن، ۲۰۱۹) و همچنین برنامه‌ریزی شغلی غیر ورزشی، (مونتیروو همکاران، ۲۰۲۱)، علی‌رغم شواهد متعدد، ورزشکاران پس از پسا قهرمانی همچنان با مشکلات جسمی، ذهنی و عاطفی با کمبود حمایت‌های مناسب مواجه هستند. نکته مهم دیگر این است که با بررسی و تحلیل مفهوم سبک زندگی زنان ورزش کار حرفه‌ای پس از پایان دوران قهرمانی، می‌توان از نگرش‌ها، هنجارها و ارزش‌های پنهان که در ذهن، باور و کردار آنان، مسئولان و افراد جامعه وجود

دارد، اطلاع یافت و برهمین مبنا، اولاً می‌توان دغدغه و نگرانی این گروه را در حوزه مسائل، بحران‌ها و تحولات اجتماعی و فرهنگی شناسایی و کاهش داد. ثانیاً، مسئولان کشور و سیاستگذاران در حوزه ورزش را نسبت به این گروه حساس کرد. ثالثاً، همان‌گونه که چنی معتقد است، هرگونه سیاست‌گذاری و تصمیم‌گیری در زمینه مدیریت اجتماعی، مستلزم کشف چشم اندازهای بی‌شمار سبک زندگی مردم جامعه است. لذا اهمیت کسب آگاهی از نگرش‌ها، ارزش‌ها و هنجارهای زنان ورزش کاران حرفه‌ای پس از پایان دوران قهرمانی و مدیریت زندگی آنان حتی به مراتب بیشتر از سایر شهروندان جامعه است. زیرا آنان به عنوان سرمایه‌های جامعه ورزشی محسوب می‌شوند و از قدرت تاثیرگذاری بیشتری بر سایر اقشار جامعه برخوردارند، از اینرو با سیاست‌گذاری و تصمیم‌گیری‌های مناسب می‌توان گامی را در زمینه مدیریت اجتماعی شایسته این افراد برداشت (محمدی ترکمانی و نقی پور گیوی، ۱۳۹۶). بنابراین با توجه به این نکات مطالعه عوامل مؤثر بر سبک زندگی زنان ورزش کار حرفه‌ای پس از پایان دوره قهرمانی در جامعه ایرانی که زیست متفاوتی از جوامع غربی دارد، و نیازمند اطلاعات کافی و مناسب در رابطه با این گروه از افراد می‌باشد، بر این اساس پژوهش حاضر به منظور دستیابی به ترکیبی ساختارمند، معنادار و قابل تفسیر از انتقال ورزشکار به زندگی پس از ورزش با استفاده از روش تحلیل پدیدارشناسانه بدنبال توصیف و تفسیر تجربه بانوان ورزشکار در دوره پسا قهرمانی برای حمایت بهتر از انتقال ورزشکاران به زندگی پس از ورزش و پیامدهای منفی و مثبت پسا قهرمانی ورزشی و تاکید بر اهمیت بانوان ورزشکار بر توسعه سیاست‌های ورزشی می‌باشد.

ادبیات نظری پژوهش

ورزش حرفه‌ای

ورزش حرفه‌ای به آن سطح از ورزش گفته می‌شود که ورزشکار برای فعالیت خود دستمزد دریافت می‌کند. این سطح از ورزش در مقابل سطح آماتوری قرار می‌گیرد (سایت دیکشنری آبادیس، ۱۴۰۱). به عبارت دیگر، در ورزش‌های حرفه‌ای ورزشکار در ازای شرکت در برنامه‌های تمرینی و انجام مسابقات ورزشی پول دریافت می‌کند که به عنوان هزینه‌های زندگی و دیگر موارد از آن استفاده می‌شود (نادریان جهرمی، ۱۳۸۹).

دوران پس از قهرمانی

دورانی است که در آن عمر فعالیت‌های حرفه‌ای ورزشکار به پایان رسیده و نقش ورزشکار مستقیم از او سلب می‌گردد. این دوران ممکن است با بالارفتن سن، انتخاب شخصی، قوانین خاص و یا مصدومیت ورزشکار به پایان رسد. چارنر و اسپلزلز برگ (۱۹۸۶) به انتقال برنامه‌ریزی شده و انتقال بدون برنامه ریزی شده بر فرایند انتقال از دوره قهرمانی به پس از این دوره اشاره کرده‌اند (چارنر و اسپلزلز برگ، ۱۹۸۶).

انتقال ورزشکار به زندگی پس از ورزش

وقتی حرفه ورزشی به پایان می‌رسد، ممکن است ورزشکار را در موقعیت منحصر به فردی بیابد. ماهیت فیزیکی ورزش به این معناست که بازنشستگی یک ورزشکار در سنین نسبتاً پایین اتفاق می‌افتد. بر اساس برخی از مطالعات، بسیار نادر است که یک حرفه ورزشی نخبه بیش از ۱۰ سال طول بکشد، به طوری که ورزشکاران عموماً در سن ۳۴ سالگی بازنشسته می‌شوند، اگرچه این می‌تواند در ورزش‌هایی مانند ژیمناستیک بسیار جوان‌تر باشد. بنابراین، قبل از رسیدن به سن بازنشستگی سنتی، سال‌های کاری زیادی برای ورزشکاران باقی مانده است و متعاقباً باید به یک حرفه جدید تبدیل شوند. با این حال، تحقیقات در سال ۲۰۱۲ نشان داد که ورزشکاران نخبه متوسط شش ساعت در روز، شش روز در هفته، ۱۲ ماه در سال تمرین خواهند کرد، که زمان کمی برای تجربه کاری، تحصیل یا برنامه ریزی شغلی باقی می‌گذارد. در نتیجه، بیشتر ورزشکاران برای ادامه فعالیت ورزشی خود نیاز به تعلیق تحصیل یا شغل جایگزین دارند. و زمانی که این ورزشکاران در سن ۳۴ سالگی به بازنشستگی می‌رسند، بنابراین حداقل ۱۰ سال از پیشرفت حرفه‌ای یک غیر ورزشکار

متوسط عقب‌تر خواهند بود انتقال‌های شغلی را می‌توان به عنوان آن‌هایی که برنامه ریزی شده (هنجاری) طبقه‌بندی کرد، مانند زمانی که یک ورزشکار خودش تصمیم می‌گیرد که زمان آن رسیده است، یا آنهایی که برنامه ریزی نشده و ناگهانی هستند (غیر هنجاری)، مانند زمانی که آسیب دیدگی یا حذف انتخاب می‌شود. از یک تیم رخ می‌دهد (لوی، ۲۰۰۵). مطالعات نشان داده است که آن دسته از ورزشکارانی که از قبل برای بازنشستگی خود برنامه‌ریزی کرده بودند، در مقایسه با ورزشکارانی که بازنشستگی‌های ناخواسته یا اجباری داشتند، آمادگی شناختی، عاطفی و رفتاری بیشتری برای انتقال شغلی داشتند (کنیتس، ۲۰۱۵).

سیاست گذاری‌ها و ایجاد چالش‌ها در زندگی بانوان ورزشکار

یکی از اختلافات بزرگ بین مردان و زنان ورزشکار شرایط مالی، پاداش‌ها و درآمد است. برای مثال قهرمان جام جهانی ۲۰۱۵ فوتبال زنان ۲ میلیون دلار پاداش گرفتند اما مردان در جام جهانی ۲۰۱۴، ۳۵ میلیون دلار پاداش گرفتند که سبب می‌شود زنان ورزشکار به قدری درآمد نداشته باشد که بتوانند از پس هزینه‌های زندگی برآمده و در کنار آن بتوانند تمرینات ورزشی خود را با کیفیت دنبال کنند و حتی گاهی در نیمه راه به دلیل مسائل اقتصادی ورزش حرفه‌ای را کنار بگذارند و ورزش زنان با وجود چالش‌های زیادی که دارد، ظرفیت و توانایی بالایی خود را به جامعه نشان داده و در رفع کلیشه‌های جنسیتی بسیار مؤثر عمل کرده است اما همچنان نیازمند اقدامات جدی و سیاست گذاری‌های لازم در راستای زدودن محدودیت‌ها و موانع ورزش زنان از سوی دولت است ولی تناقض در این اقدامات، فاصله زیاد بین حرف تا عمل و اهمال‌ورزی موجب شده است مسأله ورزش زنان همچنان با چالش‌های جدی مواجه باشد (سعیدخواه، ۱۳۹۷).

حمایت ورزشکاران به زندگی پس از ورزش

هینی و اسرائیل در پیمایشی نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی اثر علی مهمی بر روی رفتارهای مرتبط با سلامت یعنی فعالیت بدنی دارد. حمایت اجتماعی نوعاً مرتبط با وظایف و کارکردهایی است که دیگران مهم برای راحت‌تر سازی انجام عملی توسط فرد برای او انجام می‌دهند، گفته می‌شود. گرچه پژوهش‌های کمی روی حمایت اجتماعی انجام گرفته لیکن پژوهش‌های صورت گرفته تأثیر حمایت اجتماعی را بر برخی جنبه‌های از فرآیند مشارکت در فعالیت‌های بدنی نشان داده است. برای مثال پژوهش‌های انجام گرفته مربوط به فعالیت‌های بدنی تأثیر زیاد والدین و همسالان را بر رفتارهای مرتبط با سلامت هم چون فعالیت بدنی تأیید نموده‌اند. والدین و همسالان علاقه به ورزش و تمرین را در فرد تقویت و آشکارا بر مشارکت فرد در ورزش تأثیر می‌گذارند. حمایت اعضای خانواده، همسر و حمایت دوستان نقش مهمی در مشارکت ورزشی ایفا می‌نمایند. برای برخی از افراد یا گروه‌های اجتماعی تماس اجتماعی که در فرآیند انجام فعالیت‌های ورزشی به وقوع می‌پیوندد، سبب افزایش مشارکت در فعالیت‌های بدنی می‌گردد. بررسی‌های انجام گرفته بر روی گروه‌های مختلفی از زنان موید آنست که عوامل اجتماعی در بین آنان مهمتر از عوامل فردی برای آغاز یا ادامه فعالیت بوده است. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که علاوه بر خانواده و همسالان، معلمان و اساتید، رادیو و تلویزیون بر مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دارای تأثیر مثبت هستند. حمایت خانواده و دوستان به طور ثابت تأثیر گذار بر میزان مشارکت افراد در فعالیت بدنی است و بر عکس عدم حمایت اجتماعی سبب کاهش سطح مشارکت در فعالیت بدنی می‌گردد. یافته‌های پژوهشی بر تأثیر گذاری بیشتر حمایت اجتماعی بر زنان، به ویژه حمایت خانواده از آنها صحنه می‌گذارند. یکی از دیدگاه‌های مهمی که به فرایندهای اجتماعی شدن توجه نموده نظریه یادگیری اجتماعی است که هم بر تعیین کننده‌های فردی رفتار (برای مثال باور، گرایش و انگیزه) و تعیین کننده‌های بیرونی، شامل عوامل اجتماعی، مادی و تقویت کننده‌ها توجه نموده است. پژوهشگران متعددی مشارکت ورزشی را از منظر اجتماعی شدن با تأکید بر دیگران مهم در ورزش که با گرایش‌ها و رفتارهای افراد در ارتباطند تبیین کرده‌اند دیگران مهم با فراهم کردن حمایت‌های اجتماعی لازم زمینه را برای مشارکت ورزشی افراد فراهم می‌آورند. حمایت اجتماعی نوعاً مرتبط با وظایف و

کارکردهایی است که دیگران مهم برای راحت‌تر سازی انجام عملی توسط فرد برای او انجام می‌دهند گفته می‌شود (وحدید و همکاران، ۱۳۸۵).

پیامدهای کناره‌گیری پسا قهرمانی ورزشی

هنگام صحبت از دلایل و نتایج پایان شغل لازم است بین رویدادهای به موقع و بی موقع زندگی در ارتباط با انتقال حرفه‌ای که توسط پیرسون و پتیت پاس (۱۹۹۰) بحث شده است تمایز قائل شویم رویدادهای بی‌موقع در زندگی آنهایی هستند که در مرحله‌ای غیر معمول و روبه رشد در زندگی اتفاق می‌افتند و نسبت به رویدادهای به موقع استرس بیشتری را به وجود آورند پیرسون و پتیت پاس ۱۹۹۰ به نظر می‌رسد این امر منجر به ایجاد یک تفاوت منطقی بین کناره‌گیری با حذف شدن پایان زود هنگام شغل قبل از اینکه ورزشکار به بالاترین حد توانایی خود برسد و بازنشستگی یک اتفاق به موقع پس از گذشت مدت زیادی از حرفه ورزشی می‌شود. اگر چه بر هم پوشانی زیادی در این مساله وجود دارد اما آنچه که به موقع یا بی موقع اتفاق می‌افتد به تجربه و تعریف ذهنی ورزشکار بستگی دارد. از نقطه نظر ورزشکار هر پایان حرفه‌ای، ممکن است بی موقع باشد. بررسی ادبیات مربوط نشان می‌دهد. که واژه بازنشستگی معمولاً در مورد پایان شغلی یک فرد بزرگسال (معمولاً به موقع بکار برده می‌شود. واژه کناره‌گیری برای حذف شدن یا کنار زدن ورزشکاران جوان از ورزش با گروه ورزشی استفاده می‌شود. کناره‌گیری در مورد انواع مختلف انتقال به کار برده می‌شود؛ جایی که فرد باید خود را از نظر روانی با تغییر در یک تعامل اجتماعی با درگیری با یک سازمان تطبیق دهد و در نتیجه افراد باید یک نقش را ترک کنند و نقش‌های دیگری را بپذیرند کارتر و کوک، (۱۹۹۵) کناره‌گیری پدیده پیچیده‌ای است که امکان وقوع آن در هر مرحله از زندگی فرد وجود دارد و در حقیقت نقطه انتقال از یک فعالیت با مجموعه‌ای از تعهدات زمانی، انرژی و هویتی خاص می‌باشد. مشکلات تطبیق با کناره‌گیری یک امر طبیعی در ورزش قهرمانی این است هر ورزشکار باید، در نقطه‌ای از زندگی حرفه‌ای خود به ورزش پایان دهد و چنانچه به کناره‌گیری به عنوان یک فرآیند انتقالی نگریسته شود طبیعتاً افراد بایستی خود را با آن تطبیق دهند. از نقطه نظر یک مدل انتقال پایان حرفه ورزشی ممکن است یک رویداد بحرانی در زندگی باشد که ورزشکار باید با آن مقابله کند نتیجه یا یک تطبیق موفقیت آمیز است با یک بحران که ورزشکار در آن نیاز به مشاوره حرفه‌ای دارد با این حال عده‌ای از ورزشکاران هنگام تطبیق با کناره‌گیری با مشکلاتی مواجه هستند هیل و لائو (۱۹۷۴). از قول فردریک شرو، مربی سابق تیم ستارگان‌هایی فیلادلفیا، نقل نمودند زمانی که ورزشکاران کناره‌گیری می‌کنند در می‌یابند ده سال از زمان عقب‌ترند ... در حالی که همسالان آنها ده تا دوازده سال در شغل خود جلوترند که همین امر باعث افسردگی و تخریب درونی ورزشکاران بازنشسته می‌شود. مکلاگین (۱۹۸۱) طی مصاحبه‌های عمیقی که با چند قهرمان ورزشی کانادایی انجام داد تجارب کناره‌گیری آنها را به رشته تحریر درآورد. وی به این نتیجه رسید که در کل کناره‌گیری تجربه سختی است اما درجات فشارهای روحی و جسمی آن متفاوت است. او به ورزشکاران و مربیان پیشنهاد کرد که از دنیای اطراف خود آگاه باشند و به ویژه ورزشکاران را به ایجاد نوعی تعادل در زندگی توصیه نمود. هدف ورزشکار نباید صرفاً کسب برتری محض در ورزش باشد بلکه باید به گونه‌ای به این هدف برسد که بقیه زندگی خود را نابود نکند (اورلیک، ۱۹۸۰). اگیلوا و هاو (۱۹۸۲) در مقاله‌ای تحت عنوان بحران‌های حرفه‌ای در ورزش نتایج چند مطالعه موردی بر روی ورزشکاران حرفه‌ای و آماتور را منتشر نمودند، آن‌ها تاکید داشتند بدون توجه به علت کناره‌گیری افراد با یک دوره تطبیق در طول دوره انتقال از نقش ورزشکار به نقش غیر ورزشی مواجه می‌شوند. آن‌ها پیشنهاد نمودند انتقال دارای مراحل قابل پیش بینی می‌باشد که عبارتند از شوک انکار عصبانیت رنجش و افسردگی (اورلیک، ۱۹۸۰).

مروری بر پیشینه نگاشته‌های پژوهش

احمدی و همکاران (۱۴۰۰) در یک مطالعه به طراحی الگوی توسعه پایدار ورزش زنان ایران پرداخته‌اند. روش تحقیق از نوع تحقیقات کیفی با رویکرد اکتشافی و سیستماتیک انتخاب شد. جامعه آماری شامل دو بخش جامعه انسانی (مدیران،

اساتید، مربیان، و ...) و جامعه اطلاعاتی (کتاب‌ها، مقالات، اسناد، رسانه‌ها و ...) بوده است. نمونه گیری به تعداد قابل کفایت بر مبنای رسیدن به اشباع نظری به صورت قضاوتی انجام شد (۲۴ نفر و ۷۶ نسخه). ابزار پژوهش شامل مطالعه کتابخانه‌ای و مصاحبه‌های اکتشافی بوده است. جهت تحلیل داده‌ها از روش کدگذاری چندمرحله‌ای استفاده شده است. چارچوب پژوهش شناسایی شده در مدل شامل چهار سطح کلی و متوالی؛ اکوسیستم (۲ منظر، ۵ بُعد و ۲۰ مؤلفه)، راهبرد (۳ منظر، ۱۰ بُعد و ۲۹ مؤلفه)، عملکرد (۳ منظر، ۱۱ بُعد و ۴۳ مؤلفه) و پیامد (۲ منظر و ۸ مؤلفه) بوده است. ماهیت ارتباط بین متغیرها در مدل براساس روابط علی- معلولی و تحلیل سیستمی مشخص شده است. براساس یافته‌های پژوهش، می‌توان گفت که توسعه پایدار ورزش زنان از تعامل نظامند و برآیند مولفه‌های در منظرهای شش گانه شکل می‌گیرد و هدف نهایی دستیابی به توسعه پایدار ورزش زنان جهت ارتقای کارکردهای آن است.

ملک‌زاده (۱۳۹۹) در یک پژوهش با استفاده از روش تحقیق توصیفی و با تکیه بر مطالعه کتابخانه‌ای و بهره‌گیری از اسناد آرشیوی به بررسی تربیت بدنی و ورزش زنان در دوره معاصر پرداخته است. وی بیان کرده است، تربیت بدنی و ورزش در ایران تا اواخر دوره قاجار، به جز شکل سنتی، گونه‌ای دیگر وجود نداشته، و تنها در مدارس نظام و دسته‌های نظامی، آموزش‌های ورزشی توسط بعضی از افسران خارجی به چشم می‌خورد. تا پیش از این، بازی و ورزش مورد توجه نبوده؛ چراکه امری سبک شمرده می‌شده و حتی گاهی اطفالی را که بازی می‌کردند، تنبیه می‌کردند. در واقع، تربیت بدنی و ورزش به معنای امروزی از سال ۱۲۹۹ و با تلاش‌های میرمه‌دی ورزشنده که بانی ورزش‌های نوین ایران محسوب می‌شود، مطرح شد. در چنین شرایطی، تربیت بدنی و ورزش برای زنان از اساس فاقد هرگونه معنا و مفهوم بوده، و تنها پس از تأسیس سلطنت پهلوی و روی کار آمدن رضاشاه و طرح شعارهای ایجاد ایران مدرن، توجه به تربیت بدنی برای زنان اهمیت یافته، و هم سو با اجرای سیاست‌های حکومت، نهاد جدید تربیت بدنی و البته ورزش زنان، آغاز به کار کرده است. مقاله حاضر تلاش کرده است، به وضعیت عمومی زنان در دوران معاصر، نگاهی افکنده و عرصه جدید فعالیت آنان را در قالب فرصت ناشی از سیاست‌های حکومت و ایجاد نهاد تربیت بدنی، مرور نماید.

شعبانی و همکاران (۱۳۹۸) در مطالعه‌ای به بررسی تدوین الگوی ساختاری تحلیلی توسعه ورزش قهرمانی زنان پرداخته‌اند. روش پژوهش کیفی و توصیفی-تحلیلی بوده است. جامعه آماری کلیه مدیران ارشد فدراسیون، ورزشکاران، مربیان و نایب ریسان هیئت‌های چهار رشته منتخب تکواندو، تیراندازی با کمان، کاراته و وووشو (۱۱۰ نفر) بود که از بین آن‌ها براساس روش هدفمند ۲۱ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. بعد از شناسایی عوامل مؤثر بر توسعه ورزش قهرمانی زنان که از دل مصاحبه به دست آمد، از تحلیل میک مک برای مدل‌سازی تحلیلی ساختاری استفاده شده است. نتایج نشان داد، عوامل مؤثر بر توسعه ورزش قهرمانی زنان دارای سه سطح می‌باشد. هم چنین بر اساس تحلیل میک مک «حمایت مالی»، «ساختار و سیاست گذاری ورزش» در منطقه نفوذی، «رقابت‌های ملی (بین المللی)» در منطقه پیوندی، «اماکن و تسهیلات آموزشی»، «حمایت شغلی» و «سیستم مربیگری» در منطقه خودمختار و «محیط قهرمانی» و «مشارکت ورزشی» در منطقه وابسته قرار می‌گیرند. هم چنین با توجه به نتایج محیط قهرمانی، استعدادیابی و حمایت مالی بیشترین وزن را در توسعه ورزش بانوان دارند. بنابراین می‌توان گفت که بدون توجه به عوامل توسعه مانند حمایت مالی از ورزش زنان نمی‌توان انتظار توسعه پایدار ورزش قهرمانی زنان را داشت.

زی و (۲۰۲۳)، در مقاله‌ای با عنوان "بررسی مشکلات خاص ورزشکاران زن نخبه در دوران پسا قهرمانی" پرداخت. و این مقاله عمیقاً نیازهای واقعی ورزشکاران زن نخبه را در دوره انتقال پسا قهرمانی بررسی می‌کند. مشکلات خاص در سیستم آموزشی ورزشکاران ورزشی رقابتی چینی و سیستم تضمین اجتماعی را کنکاش می‌کند پس از آن، بر ورزش‌های نخبه «زنان» تمرکز می‌کند، واقعیت اجتماعی را ترکیب می‌کند، و پیشنهادات مربوطه را از پنج جنبه ارائه می‌کند: محیط سیاست، محیط اجتماعی، رسانه‌های اجتماعی، باور اجتماعی، و شبکه اجتماعی همچنین پیشنهاداتی به منظور پر کردن خلاءهای تحقیقاتی در زمینه "ورزش زنان" در چین برای بهبود بیشتر سیستم حفاظت از ورزشکاران ورزشی پس از قهرمانی ارائه می‌دهد.

بردشو و همکاران (۲۰۲۲) در یک مطالعه به بررسی موانع برای مدیریت افسردگی‌های پس از المپیک: انعکاس المپیک‌ها در مورد تجارب و نیازهایشان پس از یک تغییر پرداخته‌اند. دوره پس از المپیک برای بسیاری از ورزشکاران المپیک پیچیده و ناراحت کننده است. آماده شدن برای تأثیرات احتمالی بازی‌های المپیک در میان ورزشکاران بازگشته در مدیریت پاسخ‌های منفی که به عنوان افسردگی پس از المپیک بیان می‌شود، اساسی است. این مطالعه با توجه به نیاز به توسعه مداخلاتی که بتواند از ورزشکاران حمایت کند، ورزشکاران المپیک را درگیر این موارد کرد: (الف) تجارب آنها در رابطه با دوره‌های المپیک و پس از المپیک و (ب) اطلاع رسانی به محققان در مورد نظرات المپیک‌ها در مورد مدیریت موانع بعد از المپیک. چهارده ورزشکار المپیک از بریتانیا در گروه‌های متمرکز شرکت کردند که با استفاده از تحلیل موضوعی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. این تحلیل شش مضمون منحصر به فرد متقابل را ایجاد کرد، روی‌ای المپیک، کابوس المپیک، کالاسازی، درک حمایت اجتماعی، آمادگی محدود، و مدیریت و غلبه بر. از طریق این مضامین، المپیک‌ها پیشنهاداتی در مورد این که چگونه محتوا و تسهیل بالقوه مداخلات آتی می‌تواند بهتر از ورزشکاران از طریق تجربیاتشان حمایت کند، ارائه کردند. یافته‌ها واضح بود، ورزشکاران المپیک صرف نظر از این که قبلاً در بازی‌های المپیک شرکت کرده‌اند، تمایل خود را برای حمایت در آماده‌سازی برای تجربه پس از المپیک ابراز کردند. آن‌ها بیان کردند که این باید در درجه اول بعد از بازی‌های المپیک ارائه شود، و چندین ورزشکار قبل از آن بر ارزش یک جلسه افزایش آگاهی تأکید کردند. ورزشکاران پیشنهاد کردند که از ارائه مداخلات روانشناسی ورزشی خبره به نفع برنامه‌ای که از نظر محتوا عمل‌گرایانه بود و توسط المپیک‌های سابق ارائه شده بود، فاصله بگیرد.

لوک یائو و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی به بررسی سبک زندگی و تعریف خود ورزشکاران سابق پس از بازنشستگی تغییر می‌کند، پرداخته‌اند. آنان بیان کرده‌اند، هر ورزشکار سطح بالا در نهایت شاهد پایان دوران ورزشی خود خواهد بود. اکثر ورزشکاران سابق تغییراتی را در آن تجربه خواهند کرد، تعریف خود و رفتارهای روزمره آنها به عنوان یک روش غیر ورزشی زندگی را می‌پذیرند. پژوهش حاضر با هدف شناسایی اختلافات بین ورزشکاران واقعی و سابق در مورد هویت ورزشی، فعالیت بدنی (PA) و عادات تغذیه‌ای بوده است. در این مطالعه از ورزشکاران واقعی (AA؛ $n=122$)، ورزشکاران سابق (FA؛ $n=230$)، و غیر ورزشکاران (NA؛ $n=74$) خواسته شد تا یک سؤال آنلاین را تکمیل کنند. هم چنین، هویت ورزشی، مدت و شدت سطوح PA شغلی و اوقات فراغت و عادات تغذیه‌ای بررسی گردید. نتایج نشان داد، نمره تغذیه سالم FA در بین ۳ گروه کمترین و تفاوت معنی‌داری با AA داشت. هویت ورزشی و شدید و PA متوسط در طول اوقات فراغت به طور مداوم در ۳ گروه $AA < FA < NA$ کاهش یافت ($p < 0.01$). تفاوت معنی داری بین FA وجود ندارد و NA در مورد عادات تغذیه‌ای یا نوع PA یافت شد. مطالعه نشان داد، بازنشستگی ورزشی ممکن است بر کیفیت FA عادات تغذیه‌ای تأثیر بگذارد که تمایل به کاهش کمتر از سطح NA و همچنین مدت زمان دارد که در اوقات فراغت به انجام فعالیت‌های بدنی می‌پردازد. وضعیت ورزشی، تمرین PA را در طول دوران حرفه‌ای ورزشی تضمین نمی‌کند.

روش پژوهش

این پژوهش با روش کیفی و از طریق راهبرد پدیدارشناسی انجام شد. ارزش پدیدارشناسی برای پژوهشگران آن است که برای آنها چارچوبی نظری و تفسیری از تجربه‌های زیسته مشارکت کنندگان در پژوهش ارائه می‌کند. پدیدارشناسی بطور کلی مطالعه تجربه زیسته باجهان زندگی است و می‌کوشد معانی را آن چنان که در زندگی روزمره زیسته می‌شود، آشکار کند. پولکینگ هورن (۱۹۸۳)، توجه به تجربه زیسته را به منزله تلاش برای فهم یا درک معانی تجربه انسان، آن چنان که زیسته می‌شود، تلقی می‌کند (پولکینگ هورن، ۱۹۸۳). جهان زندگی همان تجربه‌ای است که بدون تفکر ارادی وبدون متوسل شدن به طبقه بندی کردن یا مفهوم سازی، حاصل می‌شود و به طور معمول، شامل آن

چیزهایی است که مسئله دانسته می‌شود یا متداول هستند. نیکول (۲۰۱۴) پدیدارشناسی را فرصتی برای درک این جهان می‌داند، البته درکی که نه از راه کتاب و دانش انتزاعی حاصل شود؛ بلکه به وسیله تجربه مستقیم و دست اول به دست آید. براساس همین رویکرد، در این مطالعه، پژوهشگر به دنبال تفسیر و فهم تجربه زیسته بانوان ورزشکار حرفه‌ای پس از پایان دوره قهرمانی بوده است ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه حاوی سؤالات باز و نیمه باز بوده است و روش گردآوری اطلاعات مصاحبه نیمه‌ساختاریافته است. جامعه آماری پژوهش حاضر بانوان ورزشکار حرفه‌ای پس از پایان دوره قهرمانی بوده است. حجم مشارکت کنندگان در حین انجام مصاحبه‌ها و برمبنای اشباع نظری تعیین شد. نمونه تا حد ممکن از رشته‌های ورزشی مختلف بودند، زیرا هدف این پژوهش سیاستگذاری سبک زندگی بانوان ورزشکار در مناطق کلان‌شهری، (مورد مطالعه: بانوان ورزشکار تهران) و تفسیر آن بوده است (نیسویادومی، ۱۹۹۸). به منظور جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه‌های عمیق و نیمه ساختار استفاده شد برخی از آنها حضوری و برخی تلفنی بود. در این مصاحبه‌ها هدف پژوهشگر نفوذ به لایه‌های عمیق ذهن مصاحبه شونده و کسب اطلاعات حقیقی بود. در پژوهش حاضر با ۲۲ نفر از زنان ورزشکار حرفه‌ای پس از پایان دوره قهرمانی مصاحبه شد. مدت زمان مصاحبه بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه بود. در این مصاحبه‌ها پژوهشگران به دنبال کسب اطلاعات واقعی و حقیقی بودند. در ابتدای مصاحبه چند پرسش پرسیده شد که عبارت بود از:

- در مورد پدیده مورد نظر چه تجربه‌ای دارید؟
- چه زمینه یا وضعیتی نوعاً بر تجربه شما از پدیده مورد نظر تاثیرگذار است؟
- معنای سبک زندگی پس از پایان دوره قهرمانی چیست؟
- سیاستگذاری‌ها اثربخش است؟

در جریان مصاحبه سعی شد سایر سؤالات در جریان گفتگو شکل بگیرد، به طوری که اهداف پژوهش را پوشش دهد. از آنجایی که رویکرد پدیدارشناسی در این پژوهش به شکل توصیفی بوده، به منظور توصیف و تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده در این بخش از الگوی هفت مرحله‌ای کلایزی (۱۹۶۹) استفاده شد. این الگو اغلب از گردآوری داده‌های تحلیل تا اشباع داده‌ها ادامه می‌یابد. در مرحله اول، در پایان هر مصاحبه و ثبت یادداشت برداری‌های میدانی، ابتدا به مصاحبه‌های ضبط شده شرکت کنندگان مکرر گوش داده شد و اظهاراتشان ثبت شدند و مصاحبه نوشته شده برای درک تجارب شرکت کنندگان چند بار مطالعه شد. در مرحله دوم، پس از دریافت و ثبت همه توصیف‌های شرکت کنندگان زیر اطلاعات با معنی، بیانات مرتبط با پدیده مورد بحث خط کشیده شد و به این طریق جملات مهم مشخص شدند. مرحله سوم شامل استخراج مفاهیم فرموله بود. در این مرحله بعد از مشخص کردن عبارات مهم هر مصاحبه سعی شد در هر عبارت یک مفهوم که بیانگر معنی و قسمت اساسی تفکر فرد بود استخراج شود. البته پس از کسب این مفاهیم تدوین شده سعی شد تا مرتبط بودن معنای تدوین شده با جملات اصلی و اولیه مورد بررسی قرار گیرد و از صحت ارتباط بین آنها اطمینان حاصل شود. بعد از استخراج کدها، مطابق مرحله چهارم کلایزی پژوهشگر مفاهیم تدوین شده را به دقت مطالعه کرد و براساس تشابه مفهوم به دسته‌های موضوعی یا تم‌ها دسته بندی کرد. در انتهای این مرحله دسته‌های موضوعی از مفاهیم تدوین شده تشکیل شدند. در مرحله پنجم، نتایج برای توصیف جامعی از پدیده تحت مطالعه به هم می‌پیوندند و دسته‌های کلی‌تری را به وجود می‌آورند. در مرحله ششم، توصیف جامعی از پدیده تحت مطالعه تا حد امکان با بیانی واضح و بدون ابهام ارائه شدند. در مرحله پایانی با ارجاع به هر نمونه و بازخوانی تجربه آنها درباره یافته‌ها، نتایج حاصله اعتباریابی شدند. در این پژوهش برای استحکام تحقیق از قابلیت وابستگی، باور پذیری و تأییدپذیری استفاده شد. مطابق این مدل، پژوهشگر برای سنجش باورپذیری یافته‌ها، کدهای استخراج شده را به شرکت کنندگان ارجاع داده و با تأیید آنان یافته‌ها معتبر شدند. همچنین یافته‌ها و کدهای استخراجی به تعدادی صاحب نظر در تحقیق کیفی ارجاع داده شد و اعتباریافته‌های تحقیق از نظر ایشان مورد تأیید قرار گرفت.

یافته‌ها

در این تحقیق، تا زمانی که اطلاعات جدیدی برای توسعه مفاهیم و درک کامل از تجربیات شرکت‌کنندگان ارائه نمی‌دهد، ادامه یافت. در کل، ۲۲ نفر در این تحقیق شرکت کردند. برای اطلاعات بیشتر، جدول ۱ مشخصات این شرکت‌کنندگان را نشان می‌دهد.

جدول ۱ - اطلاعات جمعیت شناختی مشارکت‌کنندگان

مشارکت‌کننده	سن	تحصیلات	شغل	رشته ورزشی	عمر سپری شده پس از پایان دوره قهرمانی
P1	۳۸	کارشناسی	مربی	پرورش اندام	۵ سال
P2	۳۴	دیپلم	مربی	والیبال	۵ سال
P3	۳۹	کارشناسی ارشد	آزاد	والیبال	۶ سال
P4	۳۸	کارشناسی	آزاد	بسکتبال	۷ سال
P5	۴۰	دیپلم	بیکار	دوچرخه‌سواری	۸ سال
P6	۴۳	کارشناسی ارشد	کارمند	تنیس روی میز	۹ سال
P7	۴۳	کارشناسی	آزاد	هندبال	۹ سال
P8	۵۱	دیپلم	خانه‌دار	بسکتبال	۲۲ سال
P9	۴۷	کارشناسی ارشد	کارمند	شنا	۲۰ سال
P10	۴۳	کارشناسی	باشگاه‌دار	پرورش اندام	۸ سال
P11	۶۲	دیپلم	خانه‌دار	بسکتبال	۴۳ سال
P12	۵۴	کارشناسی	کارمند	تنیس	۲۱ سال
P13	۴۸	کارشناسی	کارمند	شنا	۱۸ سال
P14	۵۱	کارشناسی ارشد	آزاد	والیبال	۲۳ سال
P15	۵۰	دیپلم	خانه‌دار	والیبال	۱۸ سال
P16	۴۴	دکتری	استاد دانشگاه	والیبال	۱۵ سال
P17	۴۸	کارشناسی ارشد	آزاد	فوتسال	۱۷ سال
P18	۵۹	دیپلم	خانه‌دار	بسکتبال	۴۳ سال
P19	۳۹	کارشناسی	مربی	فوتبال	۱۰ سال
P20	۴۲	دکتری	استاد دانشگاه	کاراته	۱۲ سال
P21	۴۱	کارشناسی	مربی	فوتبال	۱۱ سال
P22	۴۶	کارشناسی ارشد	بیکار	فوتبال	۱۷ سال

مشارکت‌کنندگان مورد مطالعه شامل ۲۲ نفر با میانگین سالی ۵۲/۳۶۳ سال بوده‌اند. براساس رویه‌های مطرح شده در قسمت روش‌شناسی و طبقه‌بندی داده‌ها، مفاهیم و مضامین فرعی و اصلی به شرح جدول ۳ است.

جدول ۲ - فراوانی آزمودنیها برحسب رشته‌های ورزشی

درصد فراوانی	فراوانی	رشته ورزشی
۹	۲	پرورش اندام
۲۲	۵	والیبال
۱۸	۴	بسکتبال
۹	۲	شنا
۵	۱	دوچرخه‌سواری
۹	۲	تنیس روی میز
۵	۱	هندبال
۱۳	۳	فوتسال
۵	۱	فوتبال
۵	۱	کاراته
۱۰۰	۲۲	جمع

جدول ۳ - مفاهیم، مضامین فرعی و اصلی استخراج شده

مقوله اصلی	مفاهیم (مقوله‌های فرعی)	فراوانی تکرار
پیامدهای جسمانی	دردهای مزمن جسمانی	۱۵
	اختلال در عملکرد خواب	04
	دردهای عصبی موقت و مزمن	۱۴
	ناتوانی در انجام امورات زندگی و حرفه	۰۵
	تورم و خشکی مفاصل	02
	مرگ زودرس	03
	عدم توازن وزنی و افزایش وزن	03
پیامدهای خانوادگی	بههم خوردن تعادل رفتاری با اعضای خانواده	15
	سست شدن بنیان خانواده و طلاق	11
	عدم توجه مناسب به مسائل زناشویی و استحکام آن	08
	احساس بی مسئولیتی و اختلال نقش	04
پیامدهای روحی و روان شناختی	از دست دادن حس اعتماد به نفس و عزت نفس	15
	عدم احساس لذت و رضایت از زندگی	14
	احساس شکست و ناکامی در آرزوها	15
	احساس عدم موفقیت	11
	ایجاد تعارضات درونی	04
	ایجاد بی انگیزگی در زندگی	15
	دلتنگی و بی قراری در دوری از ورزش	15
	احساس از دست دادن فرصت‌های زندگی	05
	احساس نداشتن قابلیت برای سایر حرفه‌ها	06
	عدم خودکنترلی در رفتار	04
	احساس پایین آمدن خود ارزشی	03
	استرس و اضطراب دائم	04
	افسردگی و انزوایی	14
پیامدهای ورزشی	هدر رفت سرمایه‌های ورزشی کشور	22
	بههم ریختگی تیمی به سبب کناره گذاشتن ورزشکاران - کلیدی	17
	کاهش ظرفیت ورزشکاران ملی برای مدیریت و مربیگری	04
پیامدهای اجتماعی و روابط بین فردی	جمع‌گریزی و دوری از مردم	03
	بی‌اعتمادی به جامعه ورزشی	17
	انتقادات و فشارهای روانی رسانه‌هایی	04
	عدم برقراری رابطه مناسب با خانواده	15
	از دست دادن دوستان ورزشی و محبوبیت در بین افراد	10
	عدم و توان مشارکت پذیری پایین	19
	ترک فعالیت‌های ورزشی	07
	احساس بی هویتی	04
سرخوردگی تماشاگران علاقمند به ورزشکار	16	
پیامدهای اقتصادی	هزینه‌های درمان	15
	ایجاد مشکلات مالی و از بین رفتن درآمد ورزشی	21
	عدم فرصت برای کسب دانش و مهارت کافی در شغل‌های غیرورزشی	03
	کاهش توان حمایتی شرکت‌های بیمه‌ای از ورزشکار	15
	عدم تأمین هزینه‌های زندگی	21
عدم توانایی ادامه حرفه ورزشی و انتخاب حرفه غیر ورزشی	19	
پیامدهای فرهنگی	کاهش گرایش عامه مردم به فعالیت‌های ورزشی	09
	کاهش برگزاری مسابقات دوستانه و عام‌المنفعه	08

10	کاهش حضور تماشاگران در استادیوم‌های ورزشی	
11	کمرنگ شدن نقش ورزشکار به عنوان سفیر فرهنگی و سلامت	
15	گرایش به مواد مخدر، الکل و ...	تغییر سبک زندگی
09	افزایش وزن و تغییر شیوه تغذیه	
15	تغییر چشم اندازهای زندگی	
22	از دست رفتن سبک زندگی فعال	
08	تغییر شیوه تفکر به زندگی	
04	گرایش افراطی به فضای مجازی	
16	گرایش به تفریحات غیرورزشی در اوقات فراغت	
10	دوری از نوع نگاه مردم به ورزشکاران پساچه‌رمانی	مهاجرت
03	پیدا کردن حرفه ورزشی	

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش تحلیل پدیدارشناسانه سیاستگذاری سبک زندگی بانوان ورزشکار در دوره پساچه‌رمانی نسبت پیامدهای کناره‌گیری از ورزش بود. بنابراین، نتایج این پژوهش می‌تواند حاوی نکات و تفسیرهای مهمی در عرصه کناره‌گیری با برنامه ریزی از ورزش حرفه‌ای، به کیفیت تطبیق با پایان دوره چه‌رمانی کمک کند. در این مطالعه، پژوهشگر به دنبال مدلسازی و یا تشریح روابط بین اجزای شرایط موجود نیست، بلکه هدف، تفسیر تجربه زیسته ورزشکاران حرفه‌ای پس از پایان دوره چه‌رمانی، بود در واقع واکنش‌های رفتاری و نحوه تجربه ورزشکاران می‌تواند، اطلاعات مفیدی را در اختیار مرتبطان قرار دهد. نتایج نشان داد که نه مضمون اصلی در تجربه زیسته ورزشکاران حرفه‌ای وجود دارد.

پیامدهای جسمانی، یکی از ویژگی‌های تجربه شخصی بانوان ورزشکار در دوره پساچه‌رمانی حاصل شده است. این پیامدها به صورت مؤثری زندگی ورزشکار را تحت تأثیر قرار داده از اینرو، به نظر می‌رسد بانوان ورزشکار در دوره پساچه‌رمانی باید در برنامه‌های خود ورزش را بکنجانند و از حضور در محیط‌های ورزشی و مسابقات خود را دور نکنند. از دیگر مضامین اصلی، پیامدهای خانوادگی است. فشارها و آسیب‌های (کناره‌گیری) پس از دوران چه‌رمانی ورزشکار، خانواده و زندگی خانوادگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد در برخی مواقع موجب پیدایش سلسله‌ای از دیگر آسیب‌ها می‌شود، و فشارهای اقتصادی و روانی بر خانواده تحمیل می‌شود.

از دیگر مضامین استخراج شده، پیامدهای روان‌شناختی است. که با به کارگیری روش‌های نوین علمی و پشتیبانی‌های حرفه‌ای و خدمات مناسب مشاورها مانع ایجاد مشکلات روانی شده و باعث فراهم نمودن وضعیت روانی مثبت و ارتقا روحیه برای بانوان ورزشکار می‌شود.

از دیگر مضامین استخراج شده، پیامدهای منفی اجتماعی و روابط بین فردی می‌باشد. عدم حضور ورزشکاران در محیط‌های ورزشی سبب کاهش حس تعامل، کاهش معاشرت اجتماعی، گوشه‌گیری، یاس و ناامیدی در فرد می‌شود که هر کدام می‌توانند سبب جدایی فرد از جامعه شوند. فردی که بخش مهمی از هویتش با حرفه و موقعیت او تعریف می‌شود و پیوند قرین و نزدیک با آن دارد، این کناره‌گیری به گسست وی با ورزش منجر می‌شود. این گسست موجب از دست دادن سرمایه‌ها و منزلت‌های اجتماعی که در طول دوران فعالیت ورزشی به دست آورده است می‌شود و او را از بازتولید این سرمایه‌ها متوقف می‌کند.

از دیگر مضامین استخراج شده، پیامدهای اقتصادی است. کناره‌گیری ضررهای اقتصادی سنگینی به ورزشکار و خانواده او وارد می‌کند. پژوهش نشان می‌دهد که مشکلات برخی از ورزشکاران که به صورت غیرمنتظره از ورزش کناره‌گیری

کرده‌اند به حدی زیاد بوده است که برخی از آنان (32 درصد) مجبور به حراج مدالها و سایر وسایل مربوط به افتخارات ورزشی خود هستند از دیگر مضامین استخراج شده، پیامدهای ورزشی است. هرگاه ورزشکاران کلیدی دریک تیم یا باشگاه آسیب دیدگی، انتخاب نشدن برای تیم مورد نظر، ازدواج، بارداری و بچه داری، باندبازی و بی‌عدالتی در رقابت‌های انتخابی و یا عدم وجود حمایت‌های مالی مستمر از زمین مسابقه کنار گذاشته می‌شوند، عملکرد تیم تحت تأثیر قرار می‌گیرد و احتمال عدم موفقیت یک تیم بیشتر می‌شود. کاهش شانس موفقیت تیمی، هدر رفت سرمایه‌گذاری‌های ورزشی، بهم ریختگی نظم تیمی به سبب نبود بازیکنان کلیدی و کاهش ظرفیت ورزشکاران ملی برای مدیریت و مربیگری می‌توانند از پیامدهای ورزشی، ورزشکاران باشند.

از دیگر مضامین استخراج شده، پیامدهای فرهنگی است. میدان‌های ورزشی می‌توانند مکان‌های خوبی برای انتقال مفاهیم فرهنگی باشند. جوانان زیادی به دلایل مختلف در مکان‌های ورزشی حضور می‌یابند که علاوه بر گذراندن اوقات فراغت می‌توانند درس‌های متنوع در ارتباط با مسائل فرهنگی بیاموزند. حضور ورزشکاران حرفه‌ای و تأثیرگذار می‌توانند سبب جذب تماشاگران بیشتری شود.

از دیگر مضامین استخراج شده، تغییر سبک زندگی و همچنین بازنگری در شیوه طی کردن مسیر شغلی ورزشکاران حرفه‌ای ایرانی بود. این تجربیات جزء کنش‌های شخصی و الزامات کاری ورزشکاران حرفه‌ای ایرانی از اثرات آسیب‌های ورزشی است که شامل تجربه نوع زندگی جدید، سرگشتگی و ابهام در برنامه‌های آینده ورزشی، تجدید نظر در قراردادهای ورزشی و یادگیری و کاربرد برنامه‌ریزی اقتضایی است. در تشریح و تفسیر این تجربه زیسته باید خاطر نشان کرد که یکی از اصلی‌ترین تغییراتی که کناره‌گیری ورزشی در بانوان ورزشکار حرفه‌ای ایرانی ایجاد می‌کند، تغییر سبک زندگی و واداشتن ورزشکاران حرفه‌ای برای تفکر بیشتر درباره مسیر شغلی بوده است. فرد به سوی یک سبک زندگی اجباری و ناخواسته سوق داده می‌شود.

از دیگر مضامین استخراج شده، مهاجرت ورزشکاران به کشورهای است که شرایط مطلوب برای بانوان ورزشکار دارند. این‌گونه مهاجرت‌ها، هزینه‌های سنگینی به ورزشکاران و کشور وارد می‌سازد و تعداد زیادی از این ورزشکاران برای یافتن وضعیت بهتر و درآمد مطلوبی از ورزش به کشور بر نمی‌گردند. بها ندادن به بانوان یک زیرساخت فکری است که دولتمردان با برنامه‌ریزی می‌توانند، ورزشکاران باقی مانده را حفظ کنند.

به صورت کلی در تشریح این یافته‌ها می‌توان این‌گونه استنباط کرد که کناره‌گیری از ورزش حرفه‌ای و انواع سبک زندگی بانوان ورزشکار در دوره پسا قهرمانی تغییرات متفاوتی را در آنها ایجاد کرده است. کناره‌گیری از ورزش حرفه‌ای در فرایند تطبیق با پس از پایان دوره قهرمانی برای فرد نوعی سرمایه محسوب می‌شود. هم‌چنین هارولد و دینا نیز معتقدند، کناره‌گیری با برنامه‌ریزی از ورزش حرفه‌ای، به کیفیت تطبیق با پایان دوره قهرمانی کمک می‌کند غالباً به کناره‌گیری ورزشکاران حرفه‌ای از دوره قهرمانی به عنوان حادثه‌ای نگرینسته شده که به بحران یا رهایی فرد منجر می‌شود تا به عنوان فرایندی انتقالی، اما در "دیدگاه آینده نگر" به کناره‌گیری ورزشکاران حرفه‌ای به عنوان پدیده‌ای انتقالی پرداخته می‌شود که هر کس آن را به گونه خاصی درک کرده، به شیوه خاصی هم خود را با آن تطبیق می‌دهد، هم‌چنین تجارب فردی، منابع مقابله و نوع انتقال می‌تواند موفقیت یا شکست فرد را در فرایند کناره‌گیری تعیین کند. زنان ورزشکار حرفه‌ای پس از پایان دوره قهرمانی، با پذیرش اندک از سوی مردم در جامعه و از دست دادن شهرت خود مواجه می‌شوند و آنان احساس می‌کنند چون شهرت خود را از دست داده‌اند، جامعه حاضر به پذیرش آنها نیست. گاهی چنین تصورات منفی به اختلالات روحی - روانی مثل افسردگی یا اختلالات رفتاری مانند اعتیاد منجر می‌شود. بنابراین باید توجه داشت که توسعه ورزش به فرایند ایزوله و بدون وابسته به کلیه عوامل اثرگذار بر آن نیست. نیاز است تا کلیه عوامل موازی با هم مورد توجه قرار گرفته و ضمن توجه به اولویت‌ها، هیچ مؤلفه‌ای نیز بدون اهمیت رها نشود. هم‌چنین با توجه به اثرگذار بودن شاخص‌های گفته شده بر موفقیت یا شکست فرد در فرایند کناره‌گیری، سیاستگذاران ورزشی می‌توانند با استفاده از تحلیل انجام گرفته و با تدوین برنامه‌های راهبردی به توسعه ورزش قهرمانی بانوان در

دوران پسا قهرمانی کمک کنند و از این طریق، برای مدیران و برنامه ریزان این امکان فراهم شود تا برای توسعه ورزش و کسب کرسی‌های بین‌المللی با توجه به امکانات و منابع بالقوه کشور و مقایسه با کشورهای دیگر سیاست‌های مناسب اتخاذ گردد، به گونه‌ای که هدف‌های بلندمدت، میان مدت و کوتاه مدت خود را بر اساس عوامل اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی تعیین کنند، در نهایت ارتباط متقابل و دوسویه بین بخش‌های پژوهشی - علمی و اجرایی در ورزش کشور خصوصاً در سطح ورزش قهرمانی می‌تواند موجب بالا بردن عملکرد و اثربخشی نیز، شود.

منابع

- احمدی، سیروس، محمد امینی، شیرین وسلیمانی، مجید. (۱۴۰۰). طراحی الگوی توسعه پایدار ورزش زنان ایران، پژوهش در ورزش تربیتی، شماره ۲۴: ۲۱۷-۲۳۹.
- دیکشنری آبادیس. (۱۴۰۱). دیکشنری آبادیس، سایت دیکشنری آبادیس، بازیابی از <https://abadis.ir/fatofa/>
- شعبانی، اکرم؛ رضوی، سید محمدحسین و فریده هادوی (۱۳۹۸). تدوین الگوی ساختاری تحلیلی توسعه ورزش قهرمانی زنان، نشریه پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی، شماره ۱۸: ۵۳-۶۴.
- محمدی ترکمانی، احسان؛ معینی، حسین؛ باقری، قدرت اله؛ زارعی متین، خنیفر، حسن و حسین. (۱۳۹۹). تحلیل سبک زندگی ورزشکاران نخبه ایرانی، مدیریت ورزشی، دوره ۱۲(۳): ۶۲۱-۶۴۲.
- نادریان چهارمی، مسعود. (۱۳۸۹). مبانی جامعه‌شناسی در ورزش. تهران: بامداد کتاب.
- وحید، فریدون، عریضی، فروغ، پارسامهر، مهربان. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی (مطالعه موردی: زنان استان مازندران)، *مجله علوم حرکتی و ورزش، ش ۷، صص ۵۳-۶۲*.
- Atchley R. C. (1982). Retirement as a social institution. *Annual review of sociology*: 263-287.
- 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.
- Beehr T. A., & Bennett M. M. (2015). Working after retirement: Features of bridge employment and research directions. *Work, Aging and Retirement*; 1(1): 112-128
- Bradshaw, Holly; Howells Karen & Lucassen, Mathijs(2022). Abandoned to manage the post-Olympic blues: Olympians reflect on their experiences and the need for a change, *Qualitative research in sport exercise & health*; 14(5):706-723.
- Buckley G. L., Hall L. E., Lassemillante A. C. M., Ackerman K. E., & Belski R. (2019). Retired athletes and the intersection of food and body: a systematic literature review exploring compensatory behaviours and body change. *Nutrients*; 11(6): 1395
- Bullock G. S., Perera N., Murray A., Orchard J., Arden N. A., & Filbay S. R. (2022). The relationship between cricket participation, health, and

- wellbeing: A systematic scoping review. *International Journal of Sports Medicine*.
- Carapinheira A., Mendes P., de Carvalho P. G., & Travassos B. (2019). Sports career termination in football players: systematic review. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*; 14(1): 61–65.
- Charner, I., & Scholssberg, N.k. (1986). Variations by Theme: The Life Transitions of Clerical Workers. *The Vocational Guidance Quarterly*, June; 22: 212-224.
- Choi J., & Kim H. D. (2021). Sustainable careers of athletes: themes and concepts regarding transition theories involving athletes. *Sustainability*; 13(9): 4824.
- Christophilakis A. M., Kuryluk J., & Hunt A. (2021). The Impact of Retirement from Sport on Dance Athlete's Psychosocial and Physical Health: A Scoping Review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*; 102(10): e119.
- Colaizzi PF.. (1969). The descriptive methods and the types of subjectmatter of a phenomenologically based psychology exemplified by the phenomenon of learning. *Duquesne University*; 1969.
- Cunningham J., Broglio S., & Wilson F. (2018). Influence of playing rugby on long-term brain health following retirement: a systematic review and narrative synthesis. *BMJ open sport & exercise medicine*; 4(1): e000356.
- Filbay S., Pandya T., Thomas B., McKay C., Adams J., & Arden N. (2019). Quality of life and life satisfaction in former athletes: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*; 49: 1723–1738.
- Gignac M. A., Bowring J., Shahidi F. V., Kristman V., Cameron J. I., & Jetha A. (2022). Workplace Disclosure Decisions of Older Workers Wanting to Remain Employed: A Qualitative Study of Factors Considered When Contemplating Revealing or Concealing Support Needs. *Work, Aging and Retirement*
- Kiefer H. R., Petrie T. A., & Walls R. (2023). The transition from collegiate sport: An analysis of the current retirement planning practices of NCAA institutions. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*; 17(1): 66–82.
- Knights S., Sherry E., & Ruddock-Hudson M. (2016). Investigating elite end-of-athletic-career transition: A systematic review. *Journal of Applied Sport Psychology*; 28(3): 291–308.
- Knights, S. (2015). 'Investigating elite end-of-athletic-career transition: a systematic review'. *Journal of Applied Sports Psychology*.

- Kuettel A., Boyle E., & Schmid J. (2017). Factors contributing to the quality of the transition out of elite sports in Swiss, Danish, and Polish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*; 29: 27–39.
- Levy, M., Gordon, L., Wilson, R. and Barrett, C. (2005). 'Career transitions', in Taylor, J. and Wilson, G. E. *Applying sport psychology: four perspectives*.
- Luc Yao a,b, Pierre; Laurencelle a, Louis & Trudeau a, Fran,cois(2020). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement, *Journal of Sport & Health Science*, 9: 376-383. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).
- Monteiro R., Monteiro D., Torregrossa M., & Travassos B. (2021). Career planning in elite soccer: The mediating role of self-efficacy, career goals, and athletic identity. *Frontiers in Psychology*; 12: 694868.
- Nicol R. (2014). Entering the Fray: The role of outdoor education in providing nature-based experiences that matter. *Educational Philosophy and Theor*; 46(5): 449-61.
- Nieswiadomy RM. Foundation. (1998). *of nursing research* (3rd ed.). USA: Appleton and Lange; 1998.
- Park S., Lavallee D., & Tod D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International review of sport and exercise psychology*; 6(1): 22–53.
- Polkinghorne D. Polkinghorne, Donald. (1983). *Methodology for the Human Sciences: Systems of Inquiry*. Albany, NY: State University of New York Press, 1983.
- Stambulova N. B., & Samuel R. D. (2020). Career transitions. In *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology*: 119–134. Routledge.
- Sullivan S. E., & Al Ariss A. (2019). Employment after retirement: A review and framework for future research. *Journal of Management*; 45(1): 262–284.
- Taylor J., & Ogilvie B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*; 6(1): 1–20.
- Thornton J., Rosen C., Davenport M., Mountjoy M. L., Dorian P., Goutteborge V., et al. (2023). Beyond the medals: a cross-sectional study exploring retired elite female athletes' health. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*; 9(1): e001479.
- Wang M., Henkens K., & van Solinge H. (2011). Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements. *American psychologist*; 66(3): 204

- Wylleman P. (2019). A developmental and holistic perspective on tran-siting out of elite sport. In Anshel M. H., Petrie T. A., & Steinfeldt J. A. (Eds.), *APA handbook of sport and exercise psychology, volume 1: Sport psychology*; 1: 201–216.
- Zhang Y., Ma Y., Chen S., Liu X., Kang H. J., Nelson S., et al. (2019). Long-term cognitive performance of retired athletes with sport-related concussion: a systematic review and meta-analysis. *Brain sciences*; 9(8): 199
- Zia, M., & Rouhollahi, V., (2020). Relationship between Creativity & emotional intelligence in sport organizations: A gender Comparison, *Journal of new studies in sport management*; 1(1): 53-58.