



Research Paper

Developing a Model for Sport Retirement Management

Javad Shahlaee Bagheri¹, Habib Honari², Gholamreza Shabanibahar³, Mahmood Hashemi Afousi⁴

1. Associate Professor in Sport Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran
2. Professor in Sport Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
3. Professor in Sport Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
4. PhD Student in Sport Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Received: 7 September 2021

Accepted: 4 January 2022

Extended Abstract

Summary

The purpose of this work was to develop a model of sport retirement management. The study participants consisted of the retired athletes (N = 11) and sports experts (N = 4). Semi-structured interviews were used for data gathering, and the data obtained was analyzed using the thematic analysis. A total of 78 sub-categories were obtained, and were classified into 7 main categories. These main categories formed the two themes of pre-retirement management and post-retirement management. By determining and creating a network between the themes and the categories and considering the two elements (athletes and sports organizations) that were involved in managing of sport retirement, a model for the sport retirement management was developed (Figure 1). According to the proposed model, there should be a proper interaction and cooperation between the athletes and the sports organizations before and after retirement in order to achieve a successful managing of sport retirement.

Introduction

Retirement from professional and elite sport is often a difficult and challenging transition. Studies has shown that it comes with psychological distress and costs to well-being for up to 39% of athletes, a figure that is almost double that associated with retirement from general workforce (1). It means that there is a higher probability of sport retirement turning into crises rather than other careers. The sport retirement literature shows that about 20% of the athletes experience the athletic retirement crisis. This crisis manifests itself as difficulties in the psychological, sociological, vocational, and economical aspects complemented by inability to adjustment to retirement (2, 3). An athlete facing a retirement crisis requires assistance and intervention, and therefore, it is necessary to manage sport retirement to prevent the incidence of crisis retirement and help the athletes who are in crisis.

Methodology and Approach

This study has an exploratory and applied nature, a participatory and constructivist paradigm, and an inductive approach that has been done qualitatively with the thematic analysis method. The study participants consisted of the male retired athletes and male sports experts. They were selected based on

a combination of snowball, purposive, and criterion sampling methods.

The inclusion criterion for the retired athletes was that they had either retired from a professional or an elite level, and in line with the previous research, the time after their retirement would not be less than 6 months (that would give them time to experience the retirement course). To get a richer data, the retired athletes were selected from the following different groups: a) Athletes who were unemployed (N = 4), b) Athletes who were employed in the non-sport related jobs (N = 4), c) Athletes who were employed in the sport-related jobs (N = 3). These 11 retired athletes were between 29 to 46 years of age, and had retired from the team (volleyball, handball, and water polo) and individual (badminton, karate, and wrestling) sports.

Using criterion and purposive sampling, 4 sports experts participated in the study. The sports experts were those who had a master or PhD degree in physical education and sport sciences. The inclusion criteria for sports experts was that they had either played at the professional or elite level, had done research in the field of sport retirement, and had a coaching background in the professional level. These participants were between 38 to 53 years of age, 3 of them had a PhD degree and 1 of them had a master degree.

Semi-structured face-to-face interviews were used for data gathering, and continued until theoretical saturation. 15 interviews (11 interviews with the retired athletes and 4 interviews with the sports experts) were conducted, and the data obtained was analyzed using the thematic analysis method (4). Throughout the study, several methods such as prolonged engagement and persistent observation, peer debriefing, member checking, and investigator triangulation were used to ensure analytic rigor (transferability, dependability or credibility, confirmability, and trustworthiness) (5).

Results and Conclusion

The data analysis resulted in obtaining 78 sub-categories that were classified into 7 main categories. The main categories formed the two themes of pre-retirement management and post-retirement management. The main categories including career planning, financial planning, prevention and treatment of sports injuries, and athlete preparation formed the theme of pre-retirement management. All of these categories aim to develop the athletes' ability and knowledge to encounter the sport retirement phenomenon, effectively. The nature of these programs is mainly predictive and preventive, so they could be helpful in order to prevent the negative consequences of retirement.

On the other hand, the main categories include supportive programs, interventional programs, and counselling and training forming the theme of post-retirement management. These programs have a therapeutic and supportive nature. Thus these programs could be fruitful when an athlete has a specific problem that could not be solved by him (her) self.

It should also be noted that the athletes and sports organizations are the two main elements of sport retirement management. Finally, by determining and creating a network between the themes and the categories and considering the two elements (retired athletes and sports experts) that are involved in managing of sport retirement, a model for the sport retirement management was developed (Figure 1). The model offers strategies, solutions, instructions, and recommendations elicited by the retired athletes and sports experts to help deal with the transition process, positively.

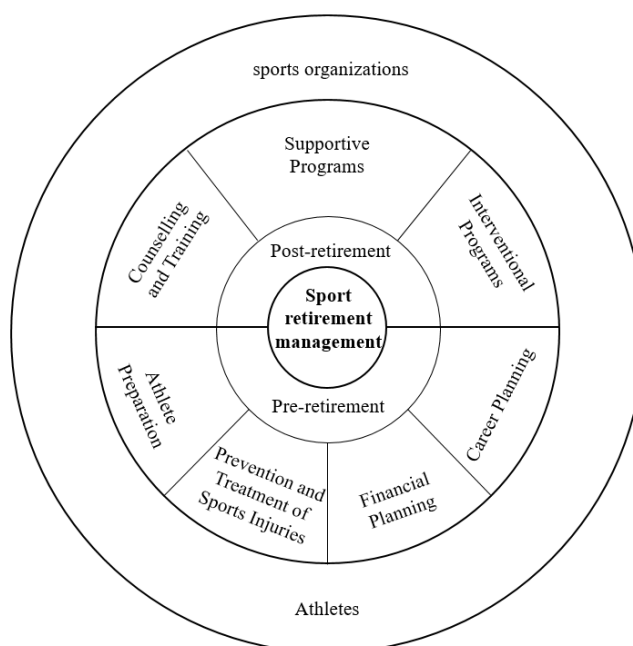


Figure 1. Proposed model of sport retirement management based on research findings.

As shown in Figure 1, a successful managing of sport retirement must start before retirement, and continues after it. In order to minimize the negative consequences of sport retirement, there should be a proper interaction and cooperation between the athletes and sports organizations before and after retirement. The proposed model of this study can provide an insight for the two elements, and help them to prevent or resolve the retirement crisis by interacting with each other and applying effective techniques and strategies.

Keywords: Pre-retirement management, Post-retirement management, Retired athletes, Thematic analysis.

References

1. Haslam C, Lam B C P, Yang J, Steffens N K, Haslam S A, Cruwys T, Boen F, Mertens N, De Brandt K, Wang X, Mallett C, Fransen K. When the final whistle blows: Social identity pathways support mental health and life satisfaction after retirement from competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021; 57: 1-12.
2. Park S, Lavallee D, Tod D. Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2013; 6(1):22-53
3. Stambulova N. Crisis-transitions in athletes: current emphases on cognitive and contextual factors. *Current Opinion in Psychology*. 2017; 16:62-66.
4. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006; 3(2):77-101.
5. Tabatabaee A, Hasani P, Mortazavi H., Tabatabaiechehr M. Strategies to enhance rigor in qualitative research. *JNKUMS*. 2013; 5(3): 663-670. **(Persian)**.

To cite this article:

Shahlaee Bagheri J, Honari H, Shabanibahar G, Heshemi Afousi M. Developing a Model for Sport Retirement Management. *Mudriyyat-i manābi-i insānī dar varzish (Human Resource Management in Sport)*. 2022; 9(1):1-23.

Corresponding Author: **Mahmood Hashemi Afousi**

E-mail: mhashemi1987@yahoo.com



مدیریت منابع انسانی در ورزش

مقاله پژوهشی

ارائه مدلی برای مدیریت بازنشستگی ورزشی

- جواد شهلائی باقری^۱، حبیب هنری^۲، غلامرضا شعبانی بهار^۳، محمود هاشمی افوسی^۴
۱. دانشیار مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران
 ۲. استاد مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران
 ۳. استاد مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران
 ۴. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۱۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

چکیده

هدف: هدف از این پژوهش ارائه مدل مدیریت بازنشستگی ورزشی بود.

روش شناسی: این پژوهش دارای ماهیتی اکتشافی و کاربردی، پارادایم مشارکت سازی و بر ساخت گرا و رویکردی استقرایی دارد که به صورت کیفی و با بهره‌گیری از روش تحلیل مضمون انجام گرفته است. مشارکت‌کنندگان پژوهش از ورزشکاران بازنشسته و متخصصان ورزشی تشکیل شده بودند. مشارکت‌کنندگان بر اساس ترکیبی از روش‌های نمونه‌گیری گلوله‌برفی، هدفمند و ملاک‌محور انتخاب شدند. گردآوری داده‌ها با استفاده از مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته تا رسیدن به اشباع نظری انجام گرفت. در مجموع ۱۵ مصاحبه (۱۱ مصاحبه با ورزشکاران بازنشسته و ۴ مصاحبه با متخصصان ورزشی) انجام شد و داده‌ها با روش تحلیل مضمون تحلیل شدند.

یافته‌ها: در مجموع تعداد ۷۸ مقوله فرعی به دست آمد که در ۷ مقوله اصلی طبقه‌بندی شدند. مقوله‌های اصلی نیز دو مضمون مدیریت پیش از بازنشستگی و مدیریت پس از بازنشستگی را شکل دادند. مقوله‌های اصلی «برنامه‌ریزی شغلی»، «برنامه‌ریزی اقتصادی»، «پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی» و «آماده‌سازی ورزشکاران»، مضمون مدیریت پیش از بازنشستگی را تشکیل دادند. مقوله‌های «برنامه‌های حمایتی»، «برنامه‌های مداخله‌ای» و «آموزش و مشاوره» مضمون مدیریت پس از بازنشستگی را تشکیل دادند. در نهایت با تعیین و تشکیل شبکه ارتباط مضامین و مقوله‌ها و با در نظر گرفتن ارکانی که در مدیریت بازنشستگی ورزشی نقش دارند، مدلی برای مدیریت بازنشستگی ورزشی ارائه گردید.

نتیجه‌گیری: برای مدیریت موفق بازنشستگی ورزشی نیاز است، پیش و پس از بازنشستگی، تعامل و همکاری مناسبی میان ورزشکاران و سازمان‌های ورزشی (به عنوان دو رکن اصلی مدیریت بازنشستگی ورزشی) وجود داشته باشد. مدل پژوهش حاضر می‌تواند بینشی را در این دو رکن ایجاد کند که با تعامل یکدیگر و با به کارگیری شیوه‌ها و راهبردهای مؤثر، از وقوع بحران بازنشستگی پیشگیری نموده و یا بحران ایجاد شده را برطرف نمایند.

واژه‌های کلیدی: مدیریت پیش از بازنشستگی، مدیریت پس از بازنشستگی، ورزشکاران بازنشسته، تحلیل مضمون.

نویسنده مسئول: محمود هاشمی افوسی

E - mail: mhashemi1987@yahoo.com

تلفن: ۰۹۳۵۸۳۵۵۱۴۵

مقدمه

انسان برای گذران زندگی و رفع نیازهای متعدد اقتصادی، اجتماعی و جسمانی خویش به شغل نیاز دارد. در طول دوره شغلی هر فرد شاغلی، دوره‌ای تحت عنوان بازنشستگی وجود دارد؛ سرنوشتی قطعی و اجتناب‌ناپذیر که به موجب آن، تغییر و تحولات زیادی در زندگی روزمره فرد ایجاد می‌شود (۱). ورزش نیز حالتی حرفه‌ای به خود گرفته و به عنوان یکی از مشاغل نسبتاً نوظهور مطرح شده است. همانند شاغلین سایر حوزه‌ها، ورزشکاران حرفه‌ای و نخبه نیز با دوره بازنشستگی و مسائل و چالش‌های خاص آن مواجه می‌شوند (۲).

بازنشستگی ورزشی رویدادی اجتناب‌ناپذیر و سرنوشتی محتوم برای همه ورزشکاران است و تأثیرات وسیعی بر زندگی ورزشکاران دارد (۳). به همین دلیل از بازنشستگی ورزشی به عنوان یکی از مهم‌ترین تغییرات و چالش‌هایی یاد شده است که ورزشکاران با آن دست و پنجه نرم می‌کنند (۴، ۵). حرفه ورزشی با بیش از ۶۴۰ عامل استرس‌زای روانی، اجتماعی و جسمی همراه است (۶، ۷). علاوه بر این، ورزشکاران حرفه‌ای و نخبه همانند سایر افراد معمولی، در معرض حوادث ناگوار زندگی نیز قرار دارند که می‌تواند بر دشواری‌های حرفه ورزشی بیفزاید (۶). هر چند بازنشستگی از ورزش با رهایی از فشارهای سخت تمرینی همراه است، اما پژوهش‌ها حاکی از آنند که پایان دوران ورزشی لزوماً به معنی لذت بردن از بازنشستگی و نشستن در سایه آرامش نیست (۸-۱۱). بازنشستگی ورزشی نوعی تغییر شرایط و ورود به زندگی جدیدی است که می‌تواند مشکلات متعدد، چالش‌ها و دشواری‌هایی را برای ورزشکاران بازنشسته به همراه داشته باشد (۱۲). در واقع این پدیده می‌تواند اثرات شاخصی بر اعمال روزمره، وضعیت مالی، ارتباطات و نقش‌های اجتماعی، نقش‌های خانوادگی، نقش‌های فردی، اعتماد به نفس، حمایت‌های اجتماعی، استفاده از زمان، هویت و تعاملات اجتماعی داشته باشد (۳، ۱۳).

برخی مسائل و مشکلاتی که ورزشکاران در دوران بازنشستگی با آنها مواجه هستند عبارتند از، مسائل و مشکلات خانوادگی (۱۳)، گرفتاری‌های ناشی از نداشتن شغل مناسب (۲، ۱۵، ۱۶)؛ سوء مصرف مواد مخدر (۱۳، ۱۷)؛ مشارکت در اعمال جنایی، خودکشی و یا اقدام به خودکشی (۱۷)؛ افسردگی، اضطراب، مشکلات تغذیه‌ای، چاقی و تبعات آن (۷، ۹، ۱۵، ۱۶، ۱۸)؛ انزوای اجتماعی، ضعف برخوردهای اجتماعی (۱۶)؛ سرخوردگی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی (۹، ۱۸)؛ بحران هویت (۱۰)؛ ناتوانی در حفظ یا کسب موفقیت در شغل پس از بازنشستگی، کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس (۲، ۱۱). بازنشستگی دارای ابعاد و پیامدهای مختلف فردی، روانی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی است (۱، ۳، ۷، ۹، ۱۹) که می‌تواند بر سلامت روانی افراد تأثیر قابل توجهی داشته باشد (۷).

ورزشکاران زیادی وجود دارند که پس از پایان دوران حرفه‌ای‌شان مشکلات متعدد مالی، اجتماعی، روانی و عاطفی را تجربه می‌کنند (۲، ۲۰) و به همین دلیل موضوع کناره‌گیری از ورزش در سال‌های اخیر به یکی از موضوعات مهم در حوزه گذار ورزشی مبدل شده است. علاوه بر پژوهشگران خارجی (۵، ۶، ۱۲، ۲۱، ۲۲)، توجه پژوهشگران داخلی (۲، ۱۵، ۲۳، ۲۴) نیز به این حوزه معطوف شده است و رشد روزافزون این مطالعات به خوبی مشهود است. در عین حال با وجود تأثیرات عدیده‌ای که بازنشستگی بر زندگانی ورزشکاران دارد، کمتر از موضوعات دیگر پیرامون آن بحث و پژوهش صورت گرفته است. جستجوی گسترده محقق پیرامون موضوع بازنشستگی ورزشی نشان داد که حدود ۴۰ منبع داخلی (شامل پایان‌نامه، مقاله علمی و همایشی) در این زمینه موجود است که نسبت به پژوهش‌های مشابه خارجی بسیار ناچیز به شمار می‌آیند. از این‌رو برای شناسایی بیشتر این پدیده و ارتقای دانش بازنشستگی ورزشی در کشور، نیاز به انجام پژوهش‌های بیشتر به خوبی محسوس است.

بررسی پیشینه پژوهش حاکی از آن است که بازنشستگی از ورزش برای ۳۹ درصد ورزشکاران با اضطراب روانی^۱ همراه است و رفاه و بهزیستی آنها را با اختلال مواجه می‌کند. این رقم تقریباً دو برابر رقمی است که برای بازنشستگان سایر مشاغل گزارش شده است

1 . Psychological distress

(۱۲)؛ همچنین پیشینه پژوهش نشان می‌دهد، حداقل ۲۰ درصد ورزشکاران بازنشسته با مشکلات زیادی در دوران بازنشستگی مواجه می‌شوند (۸، ۲۵). به عبارت دیگر از هر پنج ورزشکار بازنشسته، یک نفر یا بیشتر با بحران بازنشستگی مواجه می‌گردد. بازنشستگی بحرانی یا بحران بازنشستگی، به صورت حالتی از گذار ورزشکاران از دوره ورزشی به دوران پس از ورزش تعریف می‌گردد که ورزشکاران قادر نیستند با آن سازگاری حاصل نمایند و به همین دلیل به کمک و مساعدت نیاز دارند (۴). اینجاست که اهمیت مدیریت بازنشستگی ورزشی خودنمایی می‌کند.

سازمان‌های ورزشی و مسئولین متولی ورزش در برابر ورزشکارانی که سال‌ها برای اعتلای پرچم کشورشان زحمت کشیده‌اند، مسئول هستند؛ زیرا همانطور که اولین وظیفه مدیریت منابع انسانی گزینش و به کارگیری نیرو برای اشتغال در سازمان است، بازگرداندن نیرو به جامعه (پس از طی کردن دوره شغلی) وظیفه نهایی آنهاست (۲۳) در حالی که تمرکز بسیاری از سازمان‌های ورزشی عمدتاً بر بهینه‌سازی اجرا و عملکرد ورزشکاران معطوف است و معمولاً این سازمان‌ها آنچه را که برای ورزشکاران در دوران بازنشستگی روی می‌دهد، نادیده می‌گیرند (۲۲). بی‌توجهی به ورزشکاران بازنشسته و غفلت از مدیریت بازنشستگی ورزشی می‌تواند موجب هدر رفتن این نیروی انسانی توانمند و شایسته شود. کشورهای مختلف به ویژه کشورهای پیشگام در این حوزه مانند ایالات متحده آمریکا، کانادا، استرالیا و انگلستان به اهمیت این سرمایه انسانی خاص پی برده‌اند و با ارائه برنامه‌های مختلف مانند برنامه فرصت‌های شغلی ورزشکاران المپیک^۱، برنامه مساعدت شغلی برای ورزشکاران^۲، برنامه آموزش تحصیلی و شغلی ورزشکاران^۳ و مرکز شغلی ورزشکاران المپیک^۴ (۲۶، ۲۷) می‌کوشند به ورزشکاران کمک نمایند تا سازگاری مطلوبی با بازنشستگی خود حاصل کنند.

بازبینی و مرور پیشینه پژوهش نشان می‌دهد، تفاوت‌های متعددی بین بازنشستگی از ورزش و بازنشستگی از سایر مشاغل وجود دارد. از جمله می‌توان به سنی اشاره کرد که ورزشکاران در آن بازنشسته می‌شوند که قابل مقایسه با سن بازنشستگان سایر مشاغل نیست (۳، ۲۶). به همین دلیل می‌توان گفت، برخلاف سایر مشاغل، بازنشستگی از ورزش معمولاً به معنی پایان فعالیت‌های شغلی نیست و ورزشکاران پس از این دوران برای گذران امور زندگی به مشارکت در یک شغل جدید نیازمند هستند (۲، ۲۱، ۲۸). از طرفی، به دلیل آنکه ورزشکاران زمان و انرژی قابل توجهی را صرف رقابت در ورزش می‌کنند عموماً فرصت آموزش و تجربه شغلی دیگری را پیدا نمی‌کنند و در نتیجه امنیت شغلی دوران بازنشستگی آنها با مشکلات بیشتری مواجه است (۲۸)؛ همچنین باید به موارد مذکور این موضوع را نیز افزود که احتمال مواجهه با مشکلات روانی (اقدام به خودکشی، افسردگی، سوء مصرف الکل، اختلالات خواب) و جسمانی (مرتبط با سلامت) در ورزشکاران بازنشسته نسبت به بازنشستگان سایر مشاغل بیشتر است (۶، ۱۷، ۲۸). علاوه بر این، معمولاً ورزشکاران بازنشسته (به جز گروه خاصی از آنها) حقوق و مزایای بازنشستگی دریافت نمی‌کنند، در حالی که در سایر مشاغل حقوق و مزایای بازنشستگی به فرد بازنشسته تعلق می‌گیرد. تفاوت‌های مذکور بیش از پیش اهمیت نیاز به ارائه مدل مدیریت بازنشستگی ورزشی را آشکار می‌سازند؛ زیرا به دلیل تفاوت‌های اشاره شده مشخص است، استفاده از دیدگاه‌ها و مدل‌هایی که برای مدیریت بازنشستگی در سایر مشاغل وجود دارد، احتمالاً قابل تعمیم به مدیریت بازنشستگی ورزشی نیستند، در نتیجه نیاز است مدلی مختص مدیریت بازنشستگی ورزشی ارائه گردد.

مطالعات قابل توجهی در زمینه مدیریت بازنشستگی ورزشی در کشور انجام نگرفته است، در حالی که اگر مقصود و هدف کمک به ورزشکاران بازنشسته باشد، به نوعی که در دوران بازنشستگی آنان بهبودی حاصل گردد و مدیریت موفق‌تری از این پدیده به دست آید، لازم است مطالعاتی دقیق و هدفمند انجام گیرد تا برنامه‌های مطلوبی برای کمک به ورزشکاران بازنشسته ارائه گردد. یکی از موضوعاتی که می‌تواند در این زمینه راهگشا باشد، ارائه یک مدل مناسب برای مدیریت بازنشستگی ورزشی است. چنین مدلی

1. Olympic Job Opportunities Programme: OJOP
 2. Career Assistance Program for Athletes: CAPA
 3. Athlete Career and Education (ACE) Programme
 4. Olympic Athlete Career Centre: OACC

می‌تواند همانند یک دستورالعمل و چارچوب راهنما عمل نموده و به سازمان‌های ورزشی، روانشناسان ورزشی، سایر افرادی که به نوعی با ورزشکاران بازنشسته سر و کار دارند، کمک کند راهکارها و برنامه‌های مطلوب‌تری برای بهبود وضعیت زندگی ورزشکاران ارائه دهند. از آنجایی که مدیریت منابع انسانی در ورزش رقابتی ایران در وضعیت بحرانی قرار دارد و بازنگری اساسی در ساختار مدیریتی این سیستم محسوس است (۲۴) ضرورت انجام این پژوهش دو چندان می‌شود. از این‌رو، ارائه مدل مدیریت بازنشستگی ورزشی می‌تواند اهمیتی اساسی برای مدیریت منابع انسانی در ورزش رقابتی داشته باشد.

مدیریت بازنشستگی ورزشی می‌تواند از بروز و ظهور عواقب و پیامدهای ناگوار بازنشستگی ممانعت به عمل آورد. از این‌رو پژوهش حاضر درصدد ارائه مدلی برای مدیریت بازنشستگی ورزشی بر اساس دیدگاه‌ها و نظرات ورزشکاران بازنشسته و متخصصان ورزشی است. ضرورت انجام این پژوهش از چندین جنبه حائز اهمیت است: الف) از نظر اقتصادی: توانایی‌ها و شایستگی‌های ورزشکاران بازنشسته آنها را به نیروی انسانی قابل توجهی برای صنعت ورزش و سایر صنایع مبدل می‌سازد. استفاده مناسب از این افراد می‌تواند افزایش بهره‌وری اقتصادی را به دنبال داشته باشد ب) از نظر اجتماعی و سیاسی: مدیریت بازنشستگی ورزشی با بهبود و ارتقای وضعیت زندگی ورزشکاران بازنشسته می‌تواند مانع از اعتراضات اجتماعی و یا مهاجرت آنها به خارج از کشور گردد (افزایش تعلق و وابستگی ملی) و تعلق خاطر این افراد را برای خدمت به جامعه افزایش دهد؛ پ) از نظر ورزشی: بی‌توجهی یا کم‌توجهی به ورزشکاران بازنشسته موجب دلسردی ورزشکاران فعال در عرصه ورزش می‌شود، زیرا وضعیت کنونی ورزشکاران بازنشسته را برای آینده خود متصور می‌شوند. در صورتی که ورزشکاران بازنشسته از وضعیت نامطلوبی برخوردار باشند، ورزشکاران فعال نیز از آینده خویش بیمناک می‌شوند و همین امر مانع از آن می‌گردد که با دلگرمی به ورزش بپردازند (ت) از نظر پژوهشی، تا کنون مدلی برای مدیریت بازنشستگی ورزشی ارائه نشده است و خلاء پژوهشی در این زمینه کاملاً محسوس و مشهود است. با توجه به آنچه ذکر شد، پژوهش حاضر به دنبال پاسخی برای این سؤال است که مؤلفه‌های مدیریت بازنشستگی ورزشی کدامند و مدل مناسب برای مدیریت بازنشستگی ورزشی به چه صورت است؟

روش‌شناسی

این مطالعه به منظور ارائه مدل مدیریت بازنشستگی ورزشی انجام گرفت. ماهیت این مطالعه از نوع اکتشافی و کاربردی با پارادایم مشارکت‌سازی (یاری‌گرایانه)^۱ و بر ساخت‌گرا و رویکرد استقرایی بود که به صورت کیفی انجام شد. برای دستیابی به اهداف این مطالعه از راهبرد پژوهشی تحلیل مضمون استفاده شد. روش تحلیل مضمون روشی انعطاف‌پذیر بوده و امکان دسترسی سریع برای شناسایی، تحلیل و تبیین الگوهای موجود در داده‌ها را فراهم می‌کند. با استفاده از این روش، مجموعه داده‌های گردآوری شده را می‌توان سازماندهی و در قالب جزئیات ارزشمندی ارائه کرد (۲۹). روش‌های متعددی برای انجام تحلیل مضمون وجود دارد که در پژوهش حاضر از روش شش مرحله‌ای براون و کلارک (۲۰۰۶) استفاده شده است (۳۰) زیرا این رویکرد، چارچوبی روشن و قابل استفاده برای تحلیل مضمون داده‌ها ارائه می‌دهد (۲۹).

مشارکت‌کنندگان در این پژوهش شامل دو گروه مختلف بودند تا به این طریق ساز و کار مطلوب و جامعی برای مدیریت این پدیده، شناسایی و ارائه گردد. گروه اول شامل ۱۱ نفر از ورزشکاران بازنشسته‌ای بود که از ورزش حرفه‌ای یا نخبه بازنشسته شده‌اند و گروه دوم شامل ۴ نفر از متخصصان علوم ورزشی بودند. نمونه‌گیری به صورت ترکیبی از روش‌های نمونه‌گیری گلوله‌برفی، هدفمند و ملاک‌محور انجام گرفت. برای انتخاب ورزشکاران بازنشسته از روش‌های نمونه‌گیری گلوله‌برفی و ملاک‌محور استفاده شد. نمونه‌گیری گلوله‌برفی به این دلیل استفاده شد که فهرستی از ورزشکاران بازنشسته در سازمان‌ها و باشگاه‌های ورزشی وجود نداشت؛ بنابراین پژوهشگر با مراجعه به هیئت‌های ورزشی، مربیان حرفه‌ای و ورزشکارانی که هنوز در ورزش فعال بودند، به

شناسایی تعدادی از ورزشکاران بازنشسته اقدام کرد. پس از شناسایی و ارتباط مستقیم با این افراد، ورزشکاران بازنشسته بیشتری شناسایی شدند و سپس با روش ملاک محور ورزشکاران بازنشسته‌ای انتخاب شدند که ملاک‌های مورد نظر پژوهش را دارا بودند. دو ملاک برای انتخاب ورزشکاران بازنشسته در نظر گرفته شد که عبارت بودند از: (۱) از سطح حرفه‌ای و یا نخبه بازنشسته شده باشند (۲) حداقل شش ماه از زمان بازنشستگی آنها گذشته باشد (به این منظور که تجربه زیسته دوران بازنشستگی را دارا باشند). همچنین برای دستیابی به اطلاعات غنی‌تر، ورزشکاران بازنشسته از گروه‌های مختلف زیر انتخاب شدند: (۱) ورزشکارانی که پس از بازنشستگی نتوانسته‌اند در شغل جدیدی مشغول به کار شوند (۲) ورزشکارانی که پس از بازنشستگی به شغل جدید ولی غیر مرتبط با ورزش به فعالیت مشغول شده‌اند (۳) ورزشکارانی که پس از بازنشستگی به شغل جدید ولی مرتبط با ورزش (مانند مربیگری، اشتغال در سازمان‌های ورزشی) به فعالیت مشغول شده‌اند. ورزشکاران این مطالعه از رشته‌های انفرادی و تیمی انتخاب شدند. برای انتخاب متخصصان از روش‌های نمونه‌گیری ملاک محور و هدفمند استفاده شد. منظور از متخصصان افرادی هستند که حداقل دارای مدرک کارشناسی ارشد در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی باشند، دانشجوی دکتری و یا فارغ‌التحصیل دکتری در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی باشند و یا به عنوان هیئت علمی دانشگاه در یکی از دانشگاه‌های کشور مشغول به فعالیت باشند. انتخاب متخصصان بر اساس بودن حداقل یکی از ملاک‌های زیر انجام گرفت: (۱) سابقه ورزش در سطح حرفه‌ای یا نخبه را دارا باشند (۲) سابقه پژوهش در زمینه بازنشستگی ورزشی را دارا باشند (۳) سابقه مربیگری در سطح حرفه‌ای را دارا باشند. برای گردآوری اطلاعات، از روش مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته استفاده شد و مصاحبه‌ها تا اشباع نظری ادامه یافت. مصاحبه با ۳ متخصص و ۱۰ ورزشکار بازنشسته انجام گرفت تا اشباع نظری حاصل گردید. به منظور اطمینان یافتن از اشباع نظری، دو مصاحبه دیگر (یک نفر از متخصصان و یک نفر ورزشکار بازنشسته) نیز انجام گرفت. سوالات مصاحبه‌ها در خصوص مدیریت پدیده بازنشستگی ورزشی، اقدامات و برنامه‌های لازم برای مدیریت این پدیده، زمان ارائه خدمات و برنامه‌ها و سوالات پیگیری کننده از مصاحبه شوندگان پرسیده شد. در واقع سوالات بر حسب شرایط و موقعیت پژوهش تطبیق داده شدند (۳۱).

تحلیل داده‌ها با استفاده از دستورالعمل ۶ مرحله‌ای براون و کلارک (۲۰۰۶) انجام گرفت (۳۰). به این منظور پژوهشگر پس از بازخوانی و مرور متن مصاحبه با داده‌ها آشنایی عمیق حاصل کرد (مرحله اول)، سپس کدهای مفهومی اولیه یا مؤلفه را ایجاد نمود (مرحله دوم). مرحله سوم به جستجو برای مقوله‌ها (کدهای گزینشی) پرداخت و پس از شکل‌گیری مقوله‌ها آنها را مورد بازبینی و بازنگری قرار داد (مرحله چهارم). در مرحله پنجم به تعریف و نام‌گذاری تم‌ها یا مضامین پرداخت و در مرحله آخر پس از بازبینی نهایی به ارائه گزارش اقدام کرد. لازم به ذکر است که این مراحل بارها تکرار شده‌اند و مورد بازبینی و مرور قرار گرفته‌اند تا زمانی که تفسیر و تبیین مناسبی برای مدیریت بازنشستگی ورزشی حاصل گردد.

با استفاده از روش‌های مختلفی دقت و اعتبار پژوهش مورد ارزیابی و تأیید قرار گرفت. پژوهشگر در داده‌ها غوطه‌ور بود، درگیری طولانی مدتی با موضوع پژوهش داشت و با بی‌طرفی داده‌ها را مورد تحلیل و ارزیابی قرار داد. برای افزایش قابلیت انتقال‌پذیری یافته‌ها، مشارکت کنندگان با حداکثر تنوع و تفاوت انتخاب شدند و جزئیات دقیق در مورد مصاحبه‌شوندگان، نحوه انتخاب آنان، معیارهای انتخاب، محیط مصاحبه، خصوصیات آنان و غیره ارائه گردید. به منظور بررسی اطمینان‌پذیری (اعتماد)، بخشی از داده‌ها در اختیار یک ناظر خارجی (یک نفر عضو هیئت علمی خارج از تیم پژوهشی) قرار داده شد تا از درک مشابه موضوع توسط دیگران اطمینان حاصل شود. علاوه بر این، نویسنده اول، مراحل پژوهش را بازنگری و نتایج را مورد تأیید قرار دادند. از روش کنترل و بازبینی اعضا نیز برای ارزیابی تأییدپذیری استفاده شد و کدگذاری‌ها و مدل‌های نهایی در اختیار سه تن از مصاحبه‌شوندگان قرار داده شد و نظرات آنان بررسی و اعمال گردید (۲۹، ۳۱، ۳۲). علاوه بر این به منظور افزایش موثق بودن^۱ یافته‌ها از روشی که اگلستون و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود استفاده کرده‌اند، بهره گرفته شد (۳۳). در

این روش، دو پژوهشگری که مسئولیت کدگذاری را بر عهده داشتند، به صورت مجزا مراحل کدگذاری را انجام داده و سپس تبادل اطلاعات بین آنها انجام گرفت. در صورت وجود مغایرت بحث و گفتگو بین کدگذاران ادامه می‌یافت تا نتیجه واحدی حاصل گردد. روش اجرای پژوهش به این صورت بود که پژوهشگر پس از انتخاب جامعه و نمونه آماری، با مشارکت کنندگان ارتباط برقرار کرد و اهداف پژوهش را برای آنان شرح داد؛ همچنین در مورد گمنام بودن افراد و عدم افشای اطلاعات افراد به مشارکت کنندگان اطمینان خاطر داده شد؛ برای آنان توضیح داده شد که نتایج به صورت گروهی تحلیل و گزارش خواهند شد؛ به آنان اعلام گردید که هر زمان که بخواهند می‌توانند از ادامه مشارکت در پژوهش انصراف دهند تا به این طریق نظر آنان را به مشارکت در پژوهش جلب کند. مکان و زمان مصاحبه با توافق طرفین مشخص گردید. مشارکت کنندگان اجازه ضبط مصاحبه را به پژوهشگر ندادند، به همین دلیل پژوهشگر در طول مصاحبه نکات مهم را یادداشت کرد و پس از اتمام مصاحبه به منظور پیشگیری از فراموشکاری، به سرعت به یادداشت کامل متن مصاحبه پرداخت.

پس از کدگذاری و تحلیل مصاحبه‌ها، به منظور تعیین تأییدپذیری با برخی از مشارکت کنندگان مجدداً ارتباط برقرار شد و کدگذاری‌ها و مدل‌های نهایی در اختیار برخی از آنها قرار گرفت و آنان نظرات خود را اعمال نمودند. پژوهشگر در طول فرآیند پژوهش به رعایت ملاحظات اخلاقی پایبند بود. به این مفهوم که کلیه مصاحبه‌شوندگان با رضایت خود در پژوهش مشارکت داشتند و اهداف پژوهش به کلی برای آنان تشریح گردید؛ همچنین اطلاعات به طور مستقیم از مشارکت کنندگان گردآوری شد و از بایگانی اطلاعات شخصی افراد اجتناب گردید.

یافته‌ها

مدت زمان مصاحبه‌های پژوهش بین ۳۵ تا ۵۰ دقیقه بود. در زمان گردآوری داده‌های پژوهش، بین ۸ ماه تا ۶ سال از بازنشستگی ورزشکاران سپری بود. اطلاعات تکمیلی در خصوص مشارکت کنندگان در جدول شماره ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های مشارکت کنندگان

Table 1. Characteristics of the participants

مقدار	ویژگی‌ها	مشارکت کنندگان
تیمی (والیبال، واترپلو و هندبال) انفرادی (کشتی، بدمینتون و کاراته)	رشته ورزشی	ورزشکاران
۳ نفر	شغل مرتبط با ورزش	
۴ نفر	شغل غیرمرتبط با ورزش	
۴ نفر	فاقد شغل	
۲۹ - ۴۶ سال	دامنه سنی	
۲ نفر	سابقه ورزش حرفه‌ای	متخصصان
۱ نفر	سابقه پژوهش در زمینه بازنشستگی ورزشی	
۱ نفر	سابقه مربیگری در سطح حرفه‌ای	
۳ نفر	دکتری	مدرک تحصیلی
۱ نفر	کارشناسی ارشد	
۳۸ - ۵۳ سال	دامنه سنی	

بخشی از متن مصاحبه همراه با کدگذاری سطح اول در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. خلاصه‌ای از کدگذاری سطح اول برآمده از مصاحبه‌های پژوهش

Table 2. A brief part of the first step of coding from the research interviews

منبع	گزاره‌ها	کدهای استخراج شده سطح اول
✓ □	باقی کشورها از نظر تمرینی و برنامه‌های ورزشی آنقدر علمی عمل می‌کنند که شیوع آسیب‌ها را تا حد ممکن پایین بیاورند. ما هم باید از آنها الگوبرداری کنیم.	- دانش‌بنیان کردن ساختار ورزش کشور از طریق تعامل مستمر با دانشگاه‌ها - استفاده از تجربیات موفق کشورهای پیشرو در زمینه پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی - پوشش بیمه‌ای مناسب برای ورزشکاران - در دسترس بودن مراقبت‌های پزشکی
✓ ☒	افسردگی و اضطراب زندگی رو به کام خودم و خانواده‌ام تلخ کرده بود. خواب و خوراک را از من گرفته بود ... وقتی رفتم روانشناسی و مشاوره گرفتم زندگی‌م متحول شد ...	ارائه خدمات روانشناسی
✓ ☒	مربی‌ان باید پیگیر این باشند که روش‌های جدید تمرینی رو یاد بگیرند. از طرف هیئت و فدراسیون باید برایشان دوره برگزار شود و مربیان هم ملزم به مشارکت باشند.	- آموزش روش‌های نوین و روزآمد تمرینی به مربیان - حفظ ارتباط با دوستان
✓ ☒	ورزشکاران باید سعی کنند ارتباطشون رو با دوستانشون حفظ کنند. اینجوری هم احساس تنهایی بهشون دست نمی‌دهد، هم می‌توانند به همدیگر کمک کنند	
✓ ☒	نیاز است برای ورزشکاران دوره‌هایی برگزار شود که به آنها یاد بدهند کجا سرمایه‌گذاری کنند. خود ورزشکاران هم باید پیگیر این مدل دوره‌ها باشند و بروند شرکت کنند و گرنه نمی‌توانند از نظر مالی خودشون را تو آینده نزدیک تأمین کنند.	- برگزاری کارگاه‌های آموزشی مدیریت مالی و مشاوره اقتصادی - مشارکت در کارگاه‌های مدیریت مالی
✓ ☒	چندبار سرمایه‌گذاری کردم، تمام پول و سرمایه‌ام از بین رفت ... برای همین ورزشکاران باید یک متخصص اقتصادی خوب پیدا کنند که قبلش باهاش مشورت بگیرند.	- مشاوره با متخصصان اقتصادی - درمان کامل آسیب‌های دوران ورزشی - ارائه رژیم غذایی مناسب برای ورزشکاران بازنشسته - به کارگیری متخصصین پزشکی ورزشی
✓ ☒	بعد ورزش خیلی چاق شده بودم. البته چون زانو درد داشتم، نمی‌توانستم ورزش کنم ... هم باید نظارت بیشتری به پروسه درمانی ورزشکاران شود، هم اینکه هر باشگاهی به تیم پزشکی خوب داشته باشد	
✓ ☒	یکی از دوستان نزدیکم که دو سه سال قبل از من بازنشسته شده بود خیلی بهم کمک کرد. از اشتباهاتی که خودش کرده بود، برام صحبت می‌کرد که من از آنها درس بگیرم.	- استفاده از تجربیات ورزشکاران بازنشسته برای مقابله با مشکلات - جذب و به کارگیری ورزشکاران بازنشسته در ساختار ورزش کشور
✓ ☒	این همه ورزشکار بازنشسته داریم که از آنها باید استفاده کرد. هم مشکل شغلی ورزشکاران حل شود و مشغول به کار می‌شوند، کاری که تجربه دارند. هم ورزش کشورمان بهتر می‌تواند پیشرفت کند.	
✓ ☒	تو بقیه کشورها، ورزشکاران در طول دوران ورزشی با توجه به علاقه خود به ارگان‌های مختلفی معرفی می‌شوند که دوره ببینند و کار رو یاد بگیرند که بعد ورزش بتوانند به کار مناسبی با توجه به تجربه و علاقه خودشون پیدا کنند.	- همکاری سازمان‌های ورزشی با صاحبان صنایع برای ایجاد فرصت کارآموزی و گردش شغلی
✓ ☒	اغلب ورزشکاران ما وقتی بازنشسته می‌شوند، مهارت شغلی خاصی بلد نیستند. حتی بعضی‌ها به این که بعد ورزش می‌خواهند چه کاری انجام بدهند، هم فکر نکردند. اونایی هم که فکر کردند، درباره‌اش اطلاعاتی ندارند ...	- واکاوی و شناسایی علایق شغلی - کسب اطلاعات کافی درباره شغل مورد علاقه
✓ ☒	خیلی از ورزشکاران ما با مهارت‌های قابل‌انتقال آشنایی ندارند. برای همین می‌تواند اطلاعاتی در این زمینه به ورزشکاران ارائه شود تا بتوانند موقع بازنشستگی از این مهارت‌ها استفاده کنند ...	- آموزش مهارت‌های قابل انتقال به ورزشکاران - برقراری تعامل بین سازمان‌های ورزشی و دانشگاه‌ها - حضور یافتن مربیان و مدیران ورزشی در همایش‌های علمی

در مرحله بعد پژوهشگر با مرور مجدد متون و مؤلفه‌های اولیه، مؤلفه‌های مشابه با یکدیگر را در زیر یک چتر مفهومی یکسان قرار داد و به تشکیل مقوله‌ها اقدام کرد. سپس مشابه عمل مذکور با مقوله‌ها انجام گرفت تا مضامین تشکیل شوند. در جدول شماره ۳ تحلیل داده‌های کیفی مطالعه حاضر با استفاده از تحلیل مضمون در ارتباط با مدیریت پدیده بازنشستگی ورزشی نمایش داده شده است. نتایج این جدول نشان می‌دهد، از تحلیل داده‌های کیفی تعداد ۷۸ مقوله فرعی به دست آمده است که در ۷ مقوله اصلی طبقه‌بندی شده‌اند. در نهایت از مقوله‌های به دست آمده دو مضمون پیش از بازنشستگی و پس از بازنشستگی حاصل گردید.

جدول ۳. مضامین، مقوله‌ها و مفاهیم مدیریت بازنشستگی ورزشی

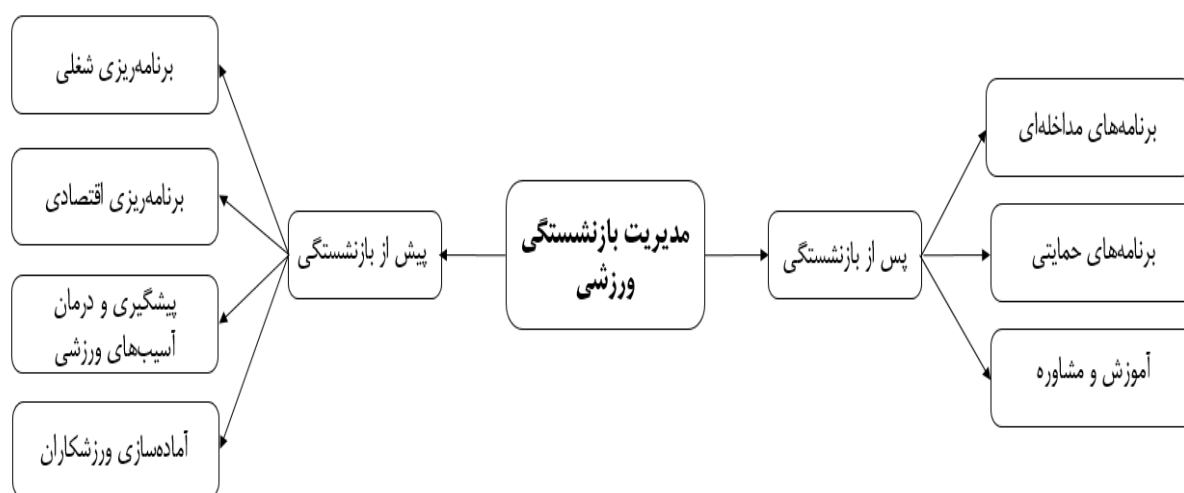
Table 3. Themes, categories and sub-categories of sport retirement management

مضمین	مقوله اصلی	مقوله فرعی
پیش از بازنشستگی	برنامه‌ریزی شغلی	آموزش مهارت‌های شغلی به ورزشکاران
		شناسایی مهارت‌ها و شایستگی‌های شغلی و پرورش آنها
برنامه‌ریزی اقتصادی		استعدادیابی شغلی
		شناسایی ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری ورزشکاران (به منظور افزایش تناسب شغل با شاغل)
		واکاوی و شناسایی ارزش‌ها و علایق شغلی (خودشناسی)
		مشاوره شغلی با متخصصان و افراد با تجربه
		شناخت مطلوب و کافی از شغل مورد علاقه
		همکاری سازمان‌های ورزشی با صاحبان صنایع برای ایجاد فرصت کارآموزی و گردش شغلی
		همکاری سازمان‌های ورزشی و علمی برای ایجاد فرصت ادامه تحصیل ورزشکاران
		برگزاری دوره‌های مربیگری و داوری
		آموزش تکنیک‌های مصاحبه، رزومه نویسی و استراتژی‌های جستجوی شغل
		کارگاه‌های آموزشی مدیریت مالی و مشاوره اقتصادی
		استفاده از مشاور اقتصادی و حقوقی آگاه در زمان تنظیم و عقد قراردادها
		پوشش بیمه‌ای مناسب (بیمه عمر، بیمه درمانی و بیمه حوادث)
		مشاوره با متخصصان برای حصول سرمایه‌گذاری موفق
		مشاوره در امور مالیاتی
		آشنایی و شناخت روند عقد قراردادهای مالی (در بعد ملی و بین‌المللی) و رویه‌های حاکم بر آنها
		اجتناب از سرمایه‌گذاری بدون مشورت با متخصصان و تحلیلگران اقتصادی به ویژه در شرایط عدم اطمینان
پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی		انتخاب مشاور اقتصادی آگاه
		انتخاب مدیر برنامه لایق و کاردان
		عضویت در صندوق اعتباری حمایت از قهرمانان و پیشکستوتان ورزش کشور
		بازبینی دستمزدها و پرداخت‌های ورزشکاران رشته‌های مختلف (رعایت عدالت در دستمزدها)
		توانبخشی و درمان کامل ورزشکاران آسیب‌دیده
		بهینه‌سازی تجهیزات ورزشی برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
		آموزش روش‌های علمی، نوین و روزآمد تمرینی به مربیان برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
		به کارگیری بیشتر متخصصین پزشکی ورزشی در ساختار ورزش کشور
		هماهنگی و تعامل اثربخش سازمان‌های ورزشی با دانشگاه‌ها در زمینه پیشگیری و درمان
		دانش‌بنیان کردن ساختار ورزش کشور از طریق تعامل مستمر با دانشگاه‌ها
پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی		استفاده از تجربیات موفق کشورهای پیشرو در زمینه پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی
		در دسترس بودن مراقبت‌های پزشکی
		برگزاری دوره کمک‌های اولیه برای مربیان و ورزشکاران
		غنی‌تر ساختن اطلاعات ورزشکاران و مربیان در زمینه آسیب‌های ورزشی
		نظارت بر استفاده ورزشکاران از تجهیزات حفاظتی مناسب در طول تمرینات

مضامین	مقوله اصلی	مقوله فرعی
		اجرای برنامه‌های گرم کردن و سرد کردن پیش و پس از تمرینات ورزشی
		شناسایی عوامل اثرگذار بر افزایش نرخ آسیب‌های ورزشی و برطرف نمودن آنها
		حضور پررنگ‌تر مربیان و مدیران ورزشی در کنفرانس‌های علمی مرتبط با پیشگیری و شناسایی آسیب‌ها
		تقویت قوای جسمانی و روانی، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری ورزشکاران و سنجش مکرر این فاکتورها
		اعمال جریمه‌های سنگین به منظور جلوگیری از انجام خطاهای تکنیکی
		تنظیم قوانین و مقررات جدید و یا بازبینی قوانین پیشین به منظور پیشگیری از وقوع آسیب‌ها
آماده‌سازی ورزشکاران		توانمندسازی روانی ورزشکاران (ارتقای ویژگی‌های روانشناختی و نگرش‌های مثبت)
		آموزش مهارت‌های قابل انتقال
		آموزش مهارت‌های مقابله‌ای
		آموزش مهارت‌های ارتباطی
		آموزش تکنیک‌های مقابله با استرس
		آموزش مهارت‌های زندگی
		برگزاری دوره‌های مدیریت زمان
		القای روحیه کارآفرینی در ورزشکاران
		استفاده از تجارب ورزشکاران بازنشسته در آماده‌سازی ورزشکاران فعال برای دوران بازنشستگی
		نهادینه‌سازی فرهنگ خودکنترلی، انضباط، مسئولیت‌پذیری، قناعت و صرفه‌جویی در ورزشکاران
		ارتقا دانش و آگاهی ورزشکاران در مورد مواد نیروزا و مخدر به منظور پیشگیری از اعتیاد و عوارض جسمی
پس از بازنشستگی	برنامه‌های حمایتی	بهبود و ارتقای زیرساخت‌ها و امکانات شغلی (اشتغال‌زایی برای ورزشکاران بازنشسته)
		بسترسازی برای جذب و به کارگیری ورزشکاران بازنشسته در صنعت ورزش کشور
		اختصاص حقوق بازنشستگی به ورزشکاران بازنشسته
		ارائه حمایت مالی و پرداخت حقوق به ورزشکاران بازنشسته تا زمان یافتن شغل دوم
		ارائه بیمه‌های درمانی برای ورزشکاران بازنشسته
		رعایت عدالت (عدالت‌محوری) در ارائه خدمات دوران بازنشستگی
		ارائه پاداش‌های مادی و معنوی به ورزشکاران بازنشسته
		ایجاد و راه‌اندازی واحد ارائه خدمات به ورزشکاران بازنشسته توسط سازمان‌های ورزشی (به منظور تسهیل و افزایش دسترسی ورزشکاران به خدمات بازنشستگی)
		حمایت عاطفی و روانی خانواده از ورزشکار بازنشسته
		حفظ و تقویت شبکه‌های ارتباطی با دوستان
		ارائه وام یا بهره‌اندک به ورزشکاران بازنشسته برای راه‌اندازی کسب و کار جدید
		برگزاری گردهمایی و تقدیر و تشکر از ورزشکاران بازنشسته
		ارائه مشاوره شغلی و اقتصادی
آموزش و مشاوره		آموزش مهارت‌ها و شایستگی‌های شغلی و راهنمایی ورزشکاران برای یافتن شغل مناسب (هدایت شغلی)
		مشاوره در مورد بیماری‌های روانی و ذهنی متداول دوران بازنشستگی
		برگزاری دوره‌های مربیگری یا داوری برای ورزشکاران بازنشسته
		مشاوره با ورزشکاران بازنشسته موفق به منظور استفاده از تجربیات آنها
		مشاوره در مورد تغذیه در دوران بازنشستگی
		تأکید بر حفظ فعالیت بدنی و مشارکت در ورزش در دوران بازنشستگی
		آموزش مهارت‌های اجتماعی به ورزشکاران بازنشسته
		آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط با دیگران
		ارائه مشاوره خانوادگی به ورزشکاران

مضمین	مقوله اصلی	مقوله فرعی
	برنامه‌های مداخله‌ای	مداخله‌های روانی مؤثر تحت نظر متخصصان بهداشت روان
		به‌کارگیری استراتژی‌های درمانی مؤثر برای بهبود آسیب‌های دوران ورزشی
		ارائه خدمات روانشناسی
		ارائه مداخلات شناختی (مانند شناخت‌درمانی، بازسازی شناختی و غیره) و رفتاری
		کمک به اجتماعی‌سازی ورزشکاران بازنشسته (ورزشکارانی که از نظر اجتماعی منزوی شده‌اند)
		ارائه برنامه‌های ویژه اصلاحی- درمانی برای اصلاح ناهنجاری‌های جسمی ورزشکاران بازنشسته

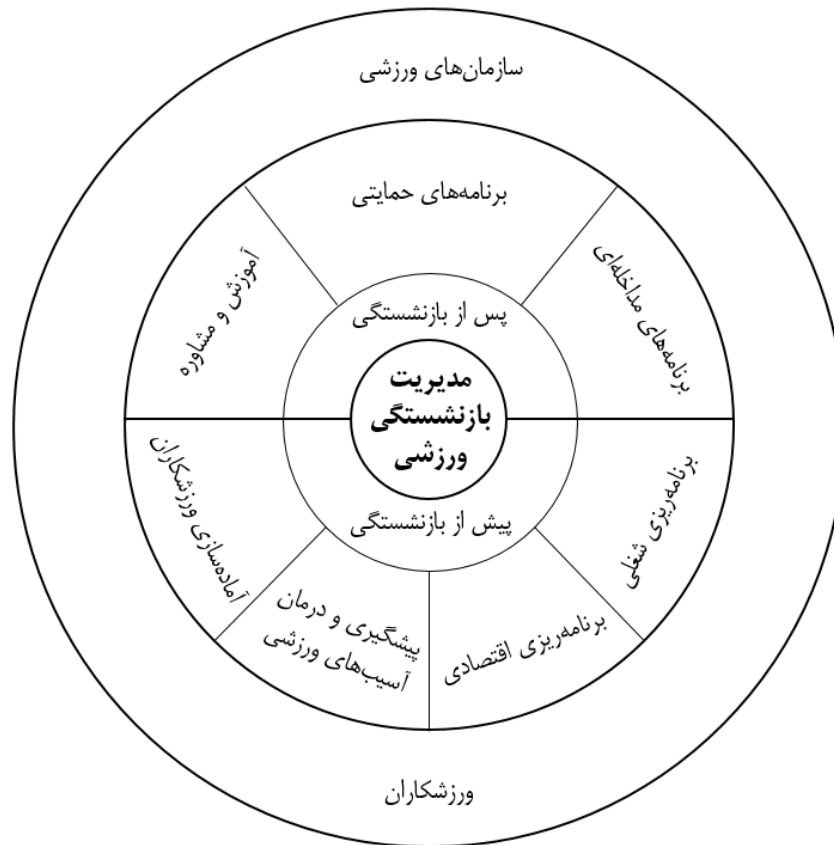
با توجه به نتایج به دست آمده از تحلیل داده‌ها، می‌توان مضامین فوق را به صورت شبکه مضامین مرتبط با مدیریت بازنشستگی ورزشی به صورتی که در شکل ۱ آمده است، ارائه کرد.



شکل ۱. شبکه مضامین مرتبط با مدیریت بازنشستگی ورزشی

Figure 1. Network of themes' connection related to sport retirement management

در نهایت با توجه به مؤلفه‌ها، مقوله‌ها و مضامین ایجاد شده، می‌توان مدل مدیریت بازنشستگی ورزشی را به صورت زیر پیشنهاد کرد. همان‌طور که در مدل ارائه شده در شکل ۲ مشاهده می‌شود، مدیریت بازنشستگی ورزشی باید در دو مرحله پیش از بازنشستگی و پس از بازنشستگی انجام گیرد تا موفقیت در مدیریت این پدیده حاصل شود. علاوه بر این همان‌طور که ملاحظه می‌شود، برای مدیریت بازنشستگی ورزشی، دو رکن اصلی لازم است: سازمان‌های ورزشی و ورزشکاران. در صورتی که هر یک از این ارکان و عناصر، نقش و مسئولیت خود را به خوبی ایفا کنند، مدیریت بازنشستگی ورزشی موفقیت‌آمیز خواهد بود.



شکل ۲. مدل پیشنهادی مدیریت بازنشستگی ورزشی با توجه به نتایج پژوهش

Figure 2. Proposed model of sport retirement management based on research findings

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش کیفی تلاش شد، مدلی برای مدیریت بازنشستگی ورزشی ارائه گردد. بر اساس داده‌های پژوهش، مدل پیشنهادی پژوهش بر اساس ۷۸ مؤلفه و ۷ مقوله اصلی در دو دوره پیش و پس از بازنشستگی ارائه گردید. همانطور که در شکل ۲ مشاهده می‌گردد، مدیریت بازنشستگی ورزشی باید در دو دوره پیش از بازنشستگی و پس از بازنشستگی با همکاری و تعامل بین سازمان‌های ورزشی و ورزشکاران انجام گیرد. در این صورت مدیریت بازنشستگی ورزشی به نحو مطلوب و شایسته‌ای انجام خواهد گرفت و پیامدهای منفی ناشی از بازنشستگی به حداقل خود خواهند رسید؛ وضعیت ورزشکاران بازنشسته بهبود خواهد یافت و در نتیجه به ارتقای کیفیت زندگی آنها منجر خواهد شد. در ادامه، مدل پیشنهادی پژوهش به تفصیل مورد بحث قرار گرفته است.

بر اساس مدل پژوهش موفقیت در مدیریت بازنشستگی ورزشی مستلزم آن است که پیش از وقوع بازنشستگی اقدامات و برنامه‌های لازم آغاز شوند. مقوله‌های برنامه‌ریزی شغلی، برنامه‌ریزی اقتصادی، پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی و آماده‌سازی ورزشکاران به مدیریت پیش از بازنشستگی ورزشی اختصاص دارند. هدف هر یک از مقوله‌های مذکور آن است، توانایی و دانش ورزشکاران را برای مقابله و رویارویی مناسب با پدیده بازنشستگی افزایش دهند. در واقع نتایج این بخش از پژوهش تأییدی بر این مدعاست که حرفه ورزشی نوعی فرآیند است که باید با آینده‌نگری به مدیریت آن پرداخت و از این طریق ورزشکاران را برای بازنشستگی و زندگی پس از ورزش آماده ساخت (۳۴).

شاید بتوان گفت، کمتر شاغلی وجود دارد که سرنوشت ورزشکاران حرفه‌ای و نخبه را تجربه کند. این ورزشکاران در حرفه خود به قله برتری دست پیدا کرده‌اند، ولی مجبورند پس از مدتی آن را ترک کنند و هویت حرفه‌ای جدیدی برای خود ایجاد نمایند. تجربه‌ای

که شاید برای بسیاری از افراد، دشوار و حتی غیر ممکن باشد. نتایج پژوهش‌های مختلف (۱۵، ۱۶، ۳۵) حاکی از آن است که یکی از مشکلات مهمی که ورزشکاران در دوران بازنشستگی تجربه می‌کنند، مشکلات شغلی است. حتی در برخی پژوهش‌ها گزارش شده است، ۴۰ درصد ورزشکاران بازنشسته مشکلات شغلی را تجربه می‌کنند (۳۶). از آنجا که ورزشکاران حرفه‌ای و نخبه‌زمان و انرژی قابل توجهی صرف رقابت و تمرین می‌کنند، طبیعی است که کمتر فرصت آموزش و یا کسب مهارت‌های شغلی دیگری را در اختیار داشته باشند (۲۸). در نتیجه پس از آنکه دوران ورزشی آنها پایان یافت توانایی و مهارت‌های لازم برای شغل دیگری را دارا نیستند و با مشکلات و مسائل شغلی مواجه خواهند شد. به همین دلیل ورزشکاران به کمک و مساعدت در این زمینه نیازمند هستند. برنامه‌ریزی شغلی یکی از مقوله‌های مهمی است که به این مهم می‌پردازد. برنامه‌ریزی شغلی به مجموعه اعمال و رفتارهایی اطلاق می‌شود که مهارت‌ها و شایستگی‌های شغلی را در ورزشکاران شناسایی، تعیین و تقویت می‌کند و آنها را برای مشاغل پس از ورزش آماده می‌سازد (۳۴). در واقع برنامه‌ریزی شغلی را می‌توان به مسافرتی تشبیه کرد که مسافر (ورزشکار) با هدفی مشخص رهسپار این مسافرت (دوره بازنشستگی) شده است و با به همراه داشتن تجهیزات مناسب (توانایی و مهارت‌های شغلی لازم) به مقصد خود (دوره بازنشستگی موفق) خواهد رسید. فقدان هدف، مقصد و تجهیزات مناسب منجر می‌شود شخص به بیراهه رود و از رسیدن به مقصدی که مد نظر او بوده است باز بماند.

در زمینه برنامه‌ریزی شغلی ورزشکاران حرفه‌ای و نخبه‌زمان در ایران تا حد زیادی غفلت شده است. با توجه به نتایج پژوهش و مدل ارائه شده به وزارت ورزش و جوانان، فدراسیون‌ها و هیئت‌های ورزشی پیشنهاد می‌شود، فرصت‌هایی را به منظور اتخاذ تصمیمات شغلی مناسب توسط ورزشکاران مهیا سازند تا از این طریق هم از جابجایی شغلی مکرر ورزشکاران در دوران بازنشستگی، اتلاف وقت و سرمایه آنها و از دست دادن انگیزه شغلی‌شان پیشگیری شود و هم ورزشکاران بتوانند در شغلی مناسب به فعالیت مشغول گردند. به این منظور سازمان‌های ورزشی می‌توانند از کمک متخصصان و مشاوران شغلی در این زمینه استفاده کنند. مشاوران و متخصصان باید با ورزشکاران مشاوره‌هایی به صورت فردی و گروهی انجام دهند. آنها باید از علایق شغلی ورزشکاران، مهارت‌ها و شایستگی‌های شغلی‌شان، منابع، نقاط قوت و ضعف، استعدادها، ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری ورزشکاران آگاهی حاصل کنند، سپس مشاغلی که بیشترین تناسب را با شخص ورزشکار دارد، مورد بررسی قرار دهند و با توجه به علاقه و شایستگی‌ها، شغل مناسب را به ورزشکار معرفی نمایند. حتی سازمان‌های ورزشی می‌توانند با هماهنگی و ارتباط با صنایع و صاحبان کسب و کار، ورزشکاران را در طول دوره استراحت پس از فصل به این صاحبان مشاغل معرفی کنند تا ورزشکاران در دوره‌های کارآموزی شرکت کرده و برای مشاغل پس از ورزش آمادگی کسب کنند. برگزاری دوره‌های مربیگری و ایجاد فرصت ادامه تحصیل برای ورزشکاران از جمله برنامه‌های دیگری هستند که سازمان‌های ورزشی می‌توانند از آنها برای کمک به ورزشکاران استفاده نمایند.

ورزشکاران نیز باید از افراد آگاه و با تجربه در مورد شغلی که مد نظر آنهاست تحقیق کنند تا از مهارت‌های شغلی مورد نیاز آن آگاهی کسب کرده و به تقویت آن اقدام کنند. علاوه بر این ورزشکاران باید به تقویت مهارت‌هایی بپردازند که در مشاغل مختلف می‌توانند کارایی داشته باشند. مهارت‌هایی مانند مهارت حل مسأله، مدیریت زمان، فن بیان، انعطاف‌پذیری و مهارت‌های ارتباطی جزو مهارت‌هایی هستند که در مشاغل مختلف می‌تواند کاربرد داشته باشند. به طور ویژه می‌توان به مهارت‌های ارتباطی اشاره کرد که آنها باید به تقویت آن اقدام کنند؛ زیرا ورزشکاران با توجه به موقعیت اجتماعی خاصی که دارند می‌تواند شبکه ارتباطی گسترده‌ای شکل دهند که حتی پس از بازنشستگی می‌تواند در اشتغال آنها مؤثر واقع گردد (۸).

پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی یکی دیگر از مقولات مدل پژوهش حاضر است. آسیب‌های ورزشی یکی از دلایل مهم بازنشستگی ورزشی هستند که می‌توانند نقش قابل توجهی در مشکلات دوران بازنشستگی ورزشکاران داشته باشند و هزینه‌های مستقیم و غیر مستقیم هنگفتی بر ورزشکار آسیب‌دیده، اقتصاد باشگاه‌ها و سیستم بهداشتی جامعه وارد نمایند. در پژوهش‌های مختلفی گزارش شده است مشکلات جسمی، شغلی، مالی و خودپنداره‌ای در ورزشکارانی که به این علت از ورزش کناره‌گیری

کرده‌اند بیشتر است (۳۹-۳۷). از این رو پیشگیری از وقوع آسیب‌ها عامل مهمی در مدیریت بازنشستگی ورزشی است. با پیشگیری از وقوع آسیب‌ها می‌توان از ضررهای اقتصادی وارد بر باشگاه و سیستم بهداشتی جلوگیری کرد، طول عمر ورزشی ورزشکاران را افزایش داد، از وقوع مشکلات احتمالی دوران بازنشستگی که منشأ آنها آسیب‌های ورزشی هستند پیشگیری نمود (۳۷، ۳۸).

از این رو بر اساس نتایج پژوهش به باشگاه‌ها و سازمان‌های ورزشی پیشنهاد می‌شود، استانداردهای لازم را در تجهیزات و اماکن ورزشی رعایت کنند؛ از وسایل و تجهیزات به روز برای تمرینات ورزشکاران استفاده کنند؛ بر توانبخشی و درمان کامل ورزشکاران آسیب‌دیده نظارت داشته باشند؛ به منظور آشنایی از روش‌های نوین تمرینی دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی برای مربیان برگزار کنند؛ با دانشگاه‌ها تعامل علمی برقرار نمایند و حضور پررنگ‌تری در همایش‌های علمی داشته باشند؛ از متخصصین پزشکی ورزشی در ساختار سازمانی خود استفاده نمایند و بر استفاده ورزشکاران از وسایل و تجهیزات حفاظتی نظارت داشته باشند. حتی فدراسیون‌های ورزشی می‌توانند به منظور جلوگیری از وقوع آسیب‌ها، جریمه‌های سنگین و محرومیت برای ورزشکارانی که خطاهای تکنیکی مرتکب می‌شوند، اعمال نمایند و در رشته‌های خشن و برخوردی قوانین و مقررات خاصی به منظور پیشگیری از وقوع آسیب‌های ورزشی تدوین و اجرا کنند. ورزشکاران نیز باید به نکات لازم در این زمینه توجه کافی داشته باشند. آنها باید از مربیان متخصص در بدنسازی استفاده کنند، رژیم‌های تغذیه‌ای مناسب اتخاذ کنند، از وسایل و تجهیزات حفاظتی در طول تمرین استفاده کنند، اطلاعات و دانش خود را در زمینه آسیب‌های ورزشی ارتقا دهند، از درمان آسیب‌های جزئی غفلت نکنند؛ زیرا آسیب‌های جزئی می‌توانند زمینه و بستری برای وقوع آسیب‌های شدیدتر ایجاد کنند.

از آنجا که ورزشکاران پس از بازنشستگی از ورزش منبع اصلی درآمد خود را از دست می‌دهند، ممکن است با مشکلات عدیده اقتصادی و یا حتی ورشکستگی مواجه شوند. این مشکلات می‌تواند حتی برای ورزشکارانی که درآمدهای کلانی در طول دوران ورزشی خود کسب کرده‌اند نیز روی دهد. به ویژه اینکه ممکن است ورزشکاران تا مدت‌ها پس از بازنشستگی نتوانند در شغل مناسبی مشغول به کار شوند. به همین دلیل برنامه‌ریزی اقتصادی باید پیش از بازنشستگی مورد توجه ورزشکاران و سازمان‌های ورزشی قرار داشته باشد. در پیشینه پژوهش نیز به اهمیت این موضوع اشاره شده است (۳، ۴۰). برای نمونه در پژوهش جراب و همکاران (۲۰۲۰) گزارش شده است که یکی از علل سازگاری بهتر فوتبالیست‌های لهستانی با بازنشستگی آمادگی و برنامه‌ریزی اقتصادی بیشتر آنها نسبت به فوتبالیست‌های آفریقای جنوبی بوده است (۴۰). از این رو نیاز است که هر ورزشکاری برنامه مالی منظم و هدفمندی با مشورت کارشناسان اقتصادی داشته باشد تا بتواند به نحو مطلوبی از فرصت‌ها بهره‌برداری کند و از مشکلات اقتصادی احتمالی در امان باشد.

با توجه به نتایج پژوهش به سازمان‌های ورزشی پیشنهاد می‌شود: دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی مدیریت مالی و اقتصادی برای ورزشکاران برگزار کنند؛ از پوشش بیمه‌ای ورزشکاران (به ویژه بیمه حوادث) اطمینان حاصل کنند؛ دستمزدهای ورزشکاران رشته‌های مختلف را با عدالت محوری مورد بازبینی قرار دهند؛ از متخصصان اقتصادی آگاه برای معرفی بازارهای مناسب سرمایه‌گذاری به ورزشکاران استفاده کنند و بر اجرای صحیح قوانین مربوط به تخلفات قراردادهای توسط کمیته‌های انضباطی و کمیته‌های رسیدگی به تخلفات نظارت داشته باشند. همچنین از آنجا که همه اشخاص از توان، تحصیلات و تجربه کافی برای تصمیم‌گیری پیرامون مسائل مالی برخوردار نیستند، به ورزشکاران توصیه می‌شود، قبل از اقدام به سرمایه‌گذاری مالی و یا تنظیم و عقد قراردادهای ورزشی و تجاری، نسبت به مشاوره با متخصصان اقتصادی و حقوقی آگاه در زمینه اقدام نمایند؛ اطلاعات و دانش خود را نسبت به امور اقتصادی ارتقا دهند؛ مشاور اقتصادی آگاه و مدیر برنامه لایق و کاردان برای خود برگزینند؛ به عضویت صندوق اعتباری حمایت از قهرمانان و پیشکسوتان ورزش کشور درآیند؛ و در نهایت با مشورت متخصصان بیمه‌های موجود را مورد ارزیابی قرار داده و خود را تحت پوشش بیمه مناسب درآورند.

آماده‌سازی ورزشکاران از دیگر مقوله‌های مدیریت پیش از بازنشستگی است. با وجود نقش غیر قابل انکاری که آمادگی ورزشکاران بر کیفیت دوران بازنشستگی و تسهیل فرآیند گذار به بازنشستگی دارد (۵)، بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای و نخبه خود را برای مواجهه با بازنشستگی و تغییرات ناشی از آن آماده نکرده‌اند (۱۹، ۲۰، ۲۵). حتی بسیاری از ورزشکاران از فکر کردن و برنامه‌ریزی برای این دوران اجتناب می‌کنند (۲۵، ۲۸). هرچند پیامدهای بازنشستگی برای ورزشکاران مختلف متفاوت است، ولی به طور کلی بازنشستگی به معنی از دست دادن کار، کاهش یا از دست دادن موارد همبسته با کار (مانند درآمد، دوستان، هم‌تیمی‌ها، شبکه اجتماعی، حمایت، هویت، شهرت و غیره)، بر هم خوردن تعادل بین زندگی شخصی و شغلی است و خلانی برای فرد ایجاد می‌کند که پر کردن آن به آسانی میسر نیست (۳، ۱۴). به همین منظور نیاز است، ورزشکاران پیش از وقوع بازنشستگی برای مواجهه با برخی پیامدهای آن آمادگی کافی را کسب کرده و از تغییرات و مشکلات احتمالی بازنشستگی آگاهی یابند. لازم به ذکر است که آماده‌سازی ورزشکاران باید از جنبه‌های مختلف جسمی، شناختی، روانی، اجتماعی، ارتباطی و انگیزشی مورد توجه قرار گیرد تا نتیجه مطلوب‌تری حاصل گردد.

با توجه به نتایج پژوهش به سازمان‌های ورزشی پیشنهاد می‌شود با برگزاری کارگاه، سمینار و دوره‌های آموزشی نسبت به آماده‌سازی (جسمی، روانی، اجتماعی و شناختی) ورزشکاران برای دوران بازنشستگی اقدام کنند تا به این طریق آنها را برای مواجهه با تغییرات بازنشستگی آماده سازند. تمرکز این دوره‌های آموزشی باید بر آموزش مهارت‌هایی مانند مهارت‌های قابل انتقال (مهارت‌هایی که در طول دوران ورزشی فرا گرفته می‌شوند و قابلیت استفاده از آنها در سایر حوزه‌ها وجود دارد) (۴۱)، مدیریت زمان، مهارت‌های برقراری ارتباط، تکنیک‌های مقابله با استرس، مهارت‌های زندگی و مهارت‌های مقابله‌ای باشند. همچنین سازمان‌های ورزشی می‌توانند با استفاده از کمک متخصصان، به نهادینه‌سازی فرهنگ خودکنترلی، مسئولیت‌پذیری، قناعت و صرفه‌جویی در ورزشکاران اقدام کنند؛ روحیه کارآفرینی و خلاقیت را در ورزشکاران پرورش دهند و حتی جلسات و نشست‌هایی بین ورزشکاران فعال و بازنشسته برگزار کنند تا ورزشکاران بازنشسته تجربیات خود را در این زمینه در اختیار ورزشکارانی که هنوز در عرصه ورزش فعال هستند قرار دهند. ورزشکاران نیز باید به نوبه خود در تقویت مهارت‌های مذکور کوشا باشند و از آموزش مهارت‌های جدید دریغ نکنند. هر چند ممکن است برخی ورزشکاران تصور کنند که این قبیل مهارت‌ها کاربرد چندانی برای زندگی پس از ورزش ندارند ولی پیشینه پژوهش حاکی از آن است که این مهارت‌ها می‌توانند در کیفیت دوران بازنشستگی نقش قابل توجهی ایفا کنند (۲۶، ۲۷، ۴۱، ۴۲).

مدیریت مطلوب بازنشستگی ورزشی تنها با مدیریت پیش از بازنشستگی محقق نمی‌گردد و باید در دوران بازنشستگی نیز برنامه‌ریزی‌ها ادامه داشته باشند و اقدامات لازم صورت گیرند. حتی در بهترین شرایط و با دقیق‌ترین برنامه‌ریزی‌ها پیش از وقوع بازنشستگی، باز هم ممکن است بازنشستگی با چالش‌های مختلف همراه باشد. از جمله می‌توان به احساس سرگشتگی، بیقراری، اضطراب و افسردگی در ماه‌های اول پس از بازنشستگی اشاره کرد. به همین دلیل پس از بازنشستگی از ورزش نباید ورزشکاران به حال خود رها شوند. براساس نتایج و مطابق با مدل پژوهش پیشنهاد می‌شود، پس از بازنشستگی از «برنامه‌های حمایتی»، «برنامه‌های مداخله‌ای» و «آموزش و مشاوره» استفاده گردد تا مدیریت بازنشستگی با موفقیت بیشتری همراه باشد.

مقوله برنامه‌های حمایتی یکی از سه مقوله مدیریت پس از بازنشستگی است. پیشینه پژوهش حاکی از آن است که حمایت در دوران بازنشستگی از اهمیتی اساسی برخوردار است؛ زیرا قابلیت آن را دارد که پیامدهای منفی بازنشستگی را به حداقل برساند، تجربیات مثبت بیشتری در ورزشکاران ایجاد کند و آنها را قادر سازد که در دوران پس از ورزش (بازنشستگی) به شکوفایی برسند (۲۸). نه تنها در پیشینه ورزشی (۱۵، ۳۶)، بلکه در پیشینه غیر ورزشی (۴۳، ۴۴) نیز از حمایت به عنوان یک عامل مهم برای ارتقای پیامدهای مثبت یاد شده است به نوعی که او و همکاران (۲۰۱۴) از حمایت به عنوان عاملی برای ارتقای رضایت از زندگی یاد می‌کنند (۴۳). در واقع می‌توان حمایت را به سپری برای مقابله با مشکلات دوران بازنشستگی تشبیه کرد.

از آنجا که بازنشستگی از ورزش موجب می‌شود سیستم‌های حمایتی ورزشکاران کاهش پیدا کنند و یا به طور کلی از بین بروند (۳۶) نیاز است نوعی سیستم حمایتی برای ورزشکاران بازنشسته ایجاد شود که به موجب آن، فشارهای دوران بازنشستگی کاهش پیدا کند و همچنین ورزشکاران بتوانند از فرصت‌ها استفاده بیشتری ببرند (۲۴) و سازگاری بیشتری با بازنشستگی حاصل کنند. حمایت انواع و اقسام مختلفی دارد: حمایت مالی، اجتماعی و عاطفی. بسته به نیازی که ورزشکاران به حمایت دارند، باید حمایت لازم و متناسب برای آنان ارائه گردد. به دلیل اهمیت و تأثیری که حمایت در سازگاری با بازنشستگی دارد، کشورهای مختلف می‌کوشند با ارائه انواع برنامه‌های حمایتی به ورزشکاران بازنشسته، حصول سازگاری با بازنشستگی را برای ورزشکاران تسریع و تسهیل کنند. نتایج پژوهش‌های داخلی حاکی از آن است که تفاوت معنی‌داری بین حمایت دریافت شده و حمایت مورد انتظار ورزشکاران از سازمان‌های ورزشی وجود دارد. به عبارت دیگر، ورزشکاران بازنشسته بیان کرده‌اند میزان حمایت اندکی از سازمان‌های ورزشی در طول دوران بازنشستگی دریافت داشته‌اند در حالی که انتظار دریافت حمایت بیشتری از آنها داشته‌اند. در پژوهش صالحی (۲۰۱۷) نیز بیش از ۹۴ درصد ورزشکاران بیان کرده‌اند که هیچ‌گونه حمایتی از طرف کمیته ملی المپیک دریافت نکرده‌اند (۳۵). این نتایج نشانگر آن است که سازمان‌های ورزشی کشور نیاز به نوعی بازنگری اساسی در این زمینه دارند.

با توجه به اهمیت برنامه‌های حمایتی، وزارت ورزش و جوانان و سایر سازمان‌های ورزشی مربوطه باید برنامه‌های حمایتی لازم را (با توجه به ضرورت و نیاز) برای ورزشکاران تدارک دهند. برای نمونه با توجه به اهمیت اشتغال پس از بازنشستگی از ورزش و با توجه به نرخ بالای بیکاری ورزشکاران پس از بازنشستگی پیشنهاد می‌شود وزارت ورزش و جوانان با همکاری سایر دستگاه‌های مربوطه، اشتغال‌زایی برای ورزشکاران را مد نظر خود قرار دهند. علاوه بر این پیشنهاد می‌شود که سازمان‌های ورزشی اداره یا سازمانی به منظور ارائه خدمات بازنشستگی برای ورزشکاران بازنشسته ایجاد نمایند؛ بستر و زمینه مناسب را برای به کارگیری ورزشکاران بازنشسته در صنعت ورزش کشور فراهم کنند؛ حمایت‌های مالی به ورزشکاران ارائه دهند (مانند حقوق بازنشستگی یا اختصاص وام با بهره‌های بانکی پایین)؛ بیمه‌های درمانی به ورزشکاران بازنشسته اختصاص دهند؛ پاداش‌های مادی و معنوی در زمان بازنشستگی به ورزشکاران پرداخت کنند و از زحمات آنان تشکر و قدردانی به عمل آورند. لازم به ذکر است که باید در ارائه برنامه‌های حمایتی و خدمات ارائه شده، رعایت عدالت و انصاف در نظر گرفته شود به این مفهوم که اولویت با گروه‌های آسیب‌پذیر و افرادی که نیازمندتر هستند، باشد (۳۶). به ورزشکاران بازنشسته نیز توصیه می‌شود، شبکه‌های ارتباطی خود را با دوستان پیشین خود حفظ کنند و حتی شبکه‌های ارتباطی جدیدی را تشکیل دهند. این امر می‌تواند از انزوای اجتماعی آنها جلوگیری کند و به آنان در سازگاری بهتر با بازنشستگی کمک کند.

بر اساس نتایج پژوهش حاضر یکی دیگر از مقوله‌های مدیریت پس از بازنشستگی، آموزش و مشاوره بود. پژوهش‌ها نیز حاکی از آنند که ورزشکاران بازنشسته به دریافت انواع آموزش و مشاوره علاقه‌مند هستند (۳۵). آموزش و مشاوره می‌تواند ورزشکاران را یاری دهد تا در حل مسائل و مشکلاتی که با آنها مواجه هستند بهتر عمل نمایند. البته ممکن است، آموزش و مشاوره‌هایی که در این مرحله ارائه می‌شوند با توجه به نیازهای ورزشکاران از نظر دامنه و محتوی با یکدیگر متفاوت باشند، ولی هدف کلی آموزش و مشاوره آن است که فرصتی در اختیار ورزشکار بازنشسته قرار دهد تا با توجه به نیاز و مسأله‌ای که دارد، توانایی خود را برای مقابله با آن ارتقا دهد. در واقع فلسفه مقوله آموزش و مشاوره، خلق محیطی است که شخص توانایی و شایستگی خود را متناسب با نیازش ارتقا دهد. به همین دلیل است که در کشورهای مختلف، برنامه‌های مشاوره‌ای و همچنین برنامه‌های مختلف آموزشی برای ورزشکاران بازنشسته ارائه می‌شود و پی در پی، کاربردپذیری و سودمندی این برنامه‌ها مورد آزمون قرار می‌گیرند (۲۶، ۲۷، ۴۱).

با توجه به نتایج پژوهش حاضر به سازمان‌های ورزشی پیشنهاد می‌شود به ورزشکاران بازنشسته مشاوره شغلی و اقتصادی ارائه دهند؛ مهارت‌ها و شایستگی‌های شغلی به آنان بیاموزند و آنها را در یافتن شغل مناسب راهنمایی کنند؛ مشاوره‌هایی در مورد بیماری‌های روانی و ذهنی متداول در دوران بازنشستگی به ورزشکاران ارائه دهند؛ دوره‌های مربیگری یا داوری برای ورزشکاران بازنشسته برگزار

نمایند؛ در مورد تغذیه دوران بازنشستگی و حفظ تناسب اندام به ورزشکاران مشاوره ارائه دهند؛ فواید مشارکت در ورزش در دوران بازنشستگی را به ورزشکاران گوشزد کنند. ورزشکاران بازنشسته نیز باید در این دوران از ورزشکاران بازنشسته دیگری که بازنشستگی موفق داشته‌اند، مشورت بگیرند و از تجربیات آنها استفاده کنند؛ همچنین آنها نباید از مشارکت در فعالیت ورزشی و جسمی در دوران بازنشستگی غفلت کنند.

آخرین مقوله مدیریت پس از بازنشستگی برنامه‌های مداخله‌ای نام دارند. همانطور که اشاره شد، پیامدهای بازنشستگی برای ورزشکاران متفاوت است و ممکن است برخی ورزشکاران در این دوران با نوعی بحران مواجه شوند. به همین دلیل نیاز است، مداخلاتی برای ورزشکاران بازنشسته ارائه گردد تا به آنها در مواجهه با مسائل و مشکلات یاری رساند و فرآیند سازگاری و تطبیق با بازنشستگی را برای آنها تسهیل نماید و حتی فراتر از آن، فرصت‌هایی برای رشد و شکوفایی این افراد مهیا کند. بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد، توجه سازمان‌های ورزشی کشورهای مختلف برای ارائه مداخله به ورزشکارانی که بازنشستگی بحرانی تجربه می‌کنند، افزایش یافته است (۲۷، ۴۱). نتایج پژوهش‌ها نیز حاکی از آن است که ارائه مداخله در دوران بازنشستگی می‌تواند بر کیفیت دوران بازنشستگی نقش مؤثری داشته باشد. برای نمونه لاولی (۲۰۰۵) دریافت، مداخله توسعه زندگی به ورزشکاران کمک می‌کند، مهارت‌های مقابله‌ای مناسبی را در خود پرورش دهند و به همین دلیل اثر مثبتی بر کیفیت بازنشستگی و سازگاری دارد (۴۲). نتایج نوروزی و همکاران (۲۰۱۹) نیز نشان داد، مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۱ روی فوتبالیست‌های بازنشسته موجب ارتقای بهزیستی روانی ورزشکاران بازنشسته شده و در عین حال نشانگان اضطراب، استرس و افسردگی آنها را در طول زمان کاهش می‌دهد (۴۵).

سازمان‌های ورزشی می‌توانند برای مدیریت بازنشستگی ورزشی انواع مختلفی از مداخله‌های کاربردی و مؤثر ارائه دهند. برای این منظور نیاز است، سنجش و ارزیابی دقیقی از مشکلات ورزشکاران بازنشسته انجام گیرد و متناسب با آن مداخلات لازم ارائه شوند. به عبارت دیگر نوع مداخله‌های ارائه شده می‌تواند بسته به نوع مشکلات ورزشکاران متغیر باشد. با توجه به نتایج پژوهش به سازمان‌های ورزشی پیشنهاد می‌شود، تحت نظارت متخصصان بهداشت روان، خدمات روانشناسی و مداخله‌های روانی لازم برای ورزشکاران بازنشسته (که با مشکلات روانی مواجه شده‌اند) ارائه دهند؛ از استراتژی‌های درمانی مؤثر برای بهبود آسیب‌های ورزشی آن گروه از ورزشکارانی که از آسیب‌های ورزشی در دوران بازنشستگی رنج می‌برند بهره بگیرند؛ از متخصصان و روانشناسان برای اجتماعی‌سازی ورزشکارانی کمک بگیرند که از نظر اجتماعی منزوی شده‌اند؛ برنامه‌های ویژه اصلاحی-درمانی برای اصلاح ناهنجاری‌های جسمی ورزشکاران بازنشسته ارائه دهند. علاوه بر این سازمان‌های ورزشی باید با آموختن برنامه‌های مداخله‌ای از کارایی و مؤثر بودن آنها اطمینان حاصل کنند و در صورتی که مشخص شود، این برنامه‌ها قادر نیستند نیازهای ورزشکاران را مورد پوشش قرار دهند، باید آنها را مورد بازنگری قرار دهند (۱۴). برخی از برنامه‌های مداخله‌ای که اثربخشی و کارایی آنها در پیشینه پژوهش به اثبات رسیده است و سازمان‌های ورزشی می‌توانند از آنها برای ورزشکاران بازنشسته استفاده نمایند عبارتند از: مداخله توسعه زندگی (۴۲)؛ مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (۴۵)؛ بیان عواطف و احساسات^۲، شناخت درمانی، رفتار درمانی عاطفی - عقلایی و آموزشی و تلقیح استرس^۳ (۴۱).

با توجه به آنچه بیان شد، می‌توان گفت برای حصول موفقیت در مدیریت بازنشستگی ورزشی، نیاز است در هر دو مرحله پیش و پس از بازنشستگی به برنامه‌ریزی و مدیریت آن پرداخته شود. بی‌توجهی به مدیریت این پدیده می‌تواند منجر به بروز نوعی بحران بازنشستگی گردد، از این‌رو ضروری است با استفاده از برنامه‌های مختلف توانایی ورزشکاران برای مواجهه و مقابله با بازنشستگی تقویت شود تا از وقوع بحران بازنشستگی پیشگیری به عمل آید. نتایج پژوهش حاضر نشان داد، برنامه‌ریزی شغلی، برنامه‌ریزی

1. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program

2. Emotional expression

3. Stress inoculation training

اقتصادی، آماده‌سازی ورزشکاران و پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی از جمله این برنامه‌ها هستند که باید پیش از بازنشستگی انجام گیرند. ماهیت این برنامه‌ها، عمدتاً پیش‌بینی‌کننده و پیشگیرانه بوده و به منظور پیشگیری از وقوع پیامدهای منفی بازنشستگی ارائه می‌شوند. در عین حال ممکن است با وجود بهترین برنامه‌ریزی‌ها در دوران پیش از بازنشستگی، باز هم مشکلات و مسائلی برای ورزشکاران در دوران بازنشستگی ایجاد شود. به عبارت دیگر صرفاً با مدیریت پیش از بازنشستگی، کار مدیریت بازنشستگی به اتمام نمی‌رسد و باید با شناسایی مسائل و مشکلات ورزشکاران بازنشسته و نیازهایی که این افراد در دوران بازنشستگی دارند، برنامه‌ها و اقدامات لازم را برای کمک به این افراد ارائه نمود. به همین دلیل نیاز است، پس از بازنشستگی ورزشی همچنان فرآیند مدیریت بازنشستگی ادامه داشته باشد. در دوران پس از بازنشستگی می‌توان با توجه به نیاز ورزشکاران از برنامه‌های مختلفی (مانند برنامه‌های مداخله‌ای، برنامه‌های حمایتی، آموزش و مشاوره) استفاده کرد. این قبیل برنامه‌ها عمدتاً دارای ماهیتی درمانی و حمایتی هستند و زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرند که مشکل یا مشکلات خاصی برای ورزشکاران وجود دارد که خودشان به تنهایی قادر به حل آنها نباشند.

باید توجه داشت که مدیریت پس از بازنشستگی نباید صرفاً به رفع مسائل و مشکلات ورزشکاران بازنشسته متمرکز باشد، بلکه باید برنامه‌های پس از بازنشستگی به‌گونه‌ای تنظیم و ارائه شوند که موجبات شکوفایی و رشد هر چه بیشتر ورزشکاران بازنشسته را نیز فراهم سازند. مضاف بر این، سازمان‌های ورزشی باید به این نکته نیز توجه داشته باشند که فقط ارائه برنامه‌هایی برای مدیریت بازنشستگی کفایت نمی‌کند، بلکه باید اطلاع‌رسانی کافی نیز در خصوص این برنامه‌ها برای مشارکت ورزشکاران ارائه شود. در غیر این صورت ارائه برنامه‌های مذکور کارایی و اثربخشی مطلوبی نخواهند داشت. پژوهش دوس سانتوس و همکاران (۲۰۱۶) مؤید همین مطلب است. نتایج پژوهش آنها نشان داد، دو سوم ورزشکاران بازنشسته از خدمات و برنامه‌هایی آگاهی نداشتند که برای ورزشکاران بازنشسته ارائه شده بودند (۲۱).

همانطور که در مدل پیشنهادی پژوهش مشهود است، دو ضلع اصلی مدیریت بازنشستگی ورزشی را سازمان‌های ورزشی و ورزشکاران تشکیل می‌دهند. سازمان‌های ورزشی و مسئولین متولی ورزش در برابر ورزشکاران که سال‌ها برای اعتلای پرچم کشورشان زحمت کشیده‌اند، مسئول هستند؛ زیرا همانطور که در چرخه مدیریت منابع انسانی اولین وظیفه آنها به کارگیری و استخدام نیروی مناسب در سازمان است، وظیفه نهایی آنها مدیریت بازنشستگی ورزشی و بازگرداندن نیروی سالم به جامعه است. این امر با همکاری و تعامل سازمان‌های ورزشی و ورزشکاران محقق خواهد شد. به عبارت دیگر شرط لازم برای مدیریت موفق بازنشستگی ورزشی آن است که تعامل و همکاری مناسبی بین ورزشکاران و سازمان‌های ورزشی (به عنوان دو رکن اصلی مدیریت بازنشستگی ورزشی) وجود داشته باشد. مدل پژوهش حاضر می‌تواند بینشی را در دو رکن مذکور ایجاد کند که آنها با تعامل یکدیگر و با به کارگیری تکنیک‌ها و استراتژی‌های مؤثر، از وقوع بحران بازنشستگی پیشگیری کنند و به مدیریت موفق از بازنشستگی ورزشی نائل شوند.

هر پژوهشی محدودیت‌های خاصی دارد و پژوهش حاضر نیز از این قاعده مستثنی نبوده است. استفاده از روش نمونه‌گیری گلوله‌برفی یکی از محدودیت‌های مهم پژوهش حاضر بود. برای کاهش نواقص ناشی از این روش، پژوهشگر سعی کرد، نمونه‌های اولیه را از افراد با دیدگاه‌ها و تجربیات گوناگون انتخاب کند (۳۹). به عبارت دیگر پژوهشگر سعی کرد، نمونه‌های اولیه متنوع (از نظر تجربیات، طبقه اجتماعی، شهرت و محبوبیت، نوع رشته ورزشی، شغل پس از ورزش) را انتخاب نماید تا به این طریق، همه اعضای نمونه از افراد با تجربیات مشابهی تشکیل نگردد. عدم حضور بانوان در این مطالعه از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود. در نهایت با وجود کوشش پژوهشگر برای کنترل عوامل مختلف، شرایط گردآوری اطلاعات (محیط مصاحبه و زمان مصاحبه) برای کلیه مشارکت‌کنندگان یکسان نبوده است.

منابع

1. Muratore AM, Earl, J.K. Improving retirement outcomes: the role of resources, pre-retirement planning and transition characteristics. *Ageing & Society*. 2015;35:2100-40.
2. Hashemi Afousi M, Hemati Nezhad M A, Benar N, Momeni Piri S, Noroozi S. Sport retirement. *JRSM*. 2016;5(10):57-69. **(Persian)**
3. Falola KO. Perceived Socio-economic Effect of Retirement on Elite Athletes. *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*. 2014;15(1):30-2.
4. Stambulova N. Crisis-transitions in athletes: current emphases on cognitive and contextual factors. *Current Opinion in Psychology*. 2017;16:62-6.
5. Silver MP. Adaptation to Athletic Retirement and Perceptions About Aging: A Qualitative Study of Retired Olympic Athletes. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2021.
6. Van Ramele S, Aoki H, Kerkhoffs G.M.M.J, Goutteborge V. Mental health in retired professional football players: 12-month incidence, adverse life events and support. *Psychology of Sport and Exercise*. 2017;28:85-90.
7. Goutteborge V, Mauricio Castaldelli-Maia, J., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M.E., Kerkhoffs, G.M., Rice, S.M., Reardon, C.L. Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2019;53:700-6.
8. Subijana CL, Ramos, J., Garcia, C., Chamorro, J. The employability process of Spanish retired elite athletes: Gender and sport success comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(5460):1-12.
9. Filbay S, Pandya, T., Thomas, B., McKay, C., Adams, J., Arden, N. Quality of Life and Life Satisfaction in Former Athletes: A Systematic Review and Meta- Analysis. *Sports Medicine*. 2019.
10. Giannone ZA, Haney, C. J., Kealy, D., Ogrodniczuk, J. S Athletic identity and psychiatric symptoms following retirement from varsity sports. *International Journal of Social Psychiatry*. 2017.
11. Dimoula F, Torregrosa, M., Psychountaki, M., & Fernandez, M.D Retiring from elite sports in Greece and Spain. *The Spanish Journal of Psychology*. 2013;16(e38):1-11.
12. Haslam C, Lam, B.C.P., Yang, J., Steffens, N.K., Haslam, S.A., Cruwys, T., Boen, F., Mertens, N., De Brandt, K., Wang, X., Mallett, C., Fransen, K. When the final whistle blows: Social identity pathways support mental health and life satisfaction after retirement from competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021;57.
13. Fleuriel S, Vincent, J The quest for a successful career change among elite athletes in France: a case study of a French rugby player. *Leisure Studies*. 2008;28(2):173-88.
14. Rintaugu EG, Mwisukha, A. Retirement from Competitive Sport: The Experiences of Kenyan Soccer Athletes. *Current Research Journal of Social Sciences*. 2011;s3(6):477-82.
15. Hemmatinezhad MA, Benar, N., Hashemi Afousi, M., & Moemeni Piri, S. The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement difficult among professional athletes in Iran. *International Journal of Sport Studies*. 2013;3(1):111-6.
16. Cecic Erpic SW P, Zupancic M. The effect of athletic and non-athletic factors on the sport career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*. 2004;5:45-59.
17. Headley C. Suicide in Professional and Amateur Athletes: Incidence, Risk Factors, and Prevention. *Journal of Sport Management*. 2015;29(5):590-1.
18. Stephan Y, Torregrosa M, Sanchez X. The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of sport and exercise*. 2007;8:73-83.
19. Carapinha A, Torregrossa, M., Mendes, P., Guedes Carvalho, P., & Travassos, B.F.R. Perception A retrospective analysis of career termination of football players in Portugal. *Motricidade*. 2018;14(4):74-85.

20. Park S, Lavallee, D., Tod, D. Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2013;6(1):22-53.
21. Dos Santos ALP, Nogueira, M.D.P.G.R., Böhme, M.T.S. Elite athletes' perception of retirement support systems. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 2016;3(1):192-9.
22. Oulevey M, Hirata, D., Lavallee, D., Kohtake, N. Developmental Experiences Related to Retirement from Sport: Insights from Japan. *Journal of Loss and Trauma*. 2020.
23. Tojari F, & Moshgelgosha, E. Process of Transition from Athletics to Retirement: Charner & Scholssberg Model. *Sport Management Studies*. 2013;5(19):63-80. **(Persian)**
24. Ramezannejad R, Ashkani, A., Goharrostami, H.R. Designing the Model of Sports path And Career Transition In professional wrestlers. *Applied Research of Sport Management*. 2019;7(4):21-36. **(Persian)**
25. Lavallee D. Engagement in sport career transition planning enhances performance. *Journal of Loss and Trauma*. 2018.
26. Lavalle D, Kremer, J., Morgan, A.P., Williams, M. *Sport Psychology: Contemporary Themes*. Houndmills, Basingstoke, Hampshire RG21 6XS and 175 Fifth Avenue, New York, N.Y 10010: Palgrave Macmillan; 2004.
27. Gordon S, Lavallee, D., Grove, J.R. Career assistance program interventions in sport. In: Hackfort JD, & R. Lidor editor. *Handbook of research in applied sport and exercise psychology: International perspectives*. Morgantown: WV: Fitness Information Technology; 2005. p. 233-43.
28. Knights S, Sherry, E., Ruddock-Hudson, M., O'Halloran, P. The End of a Professional Sport Career: Ensuring a Positive Transition. *Journal of Sport Management*. 2019;33(6):518-29.
29. Braun V, Clarke, V. & Weate, P. Using thematic analysis in sport and exercise research. In: Sparkes BSAC, editor. *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise*. London: Routledge; 2016. p. 191-205.
30. Braun V, Clarke, V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006;3(2):77-101.
31. Braun V, Clarke, V. *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. London: Sage; 2013.
32. Tabatabaee A, Hasani, P., Mortazavi, H., Tabatabaiechehr, M. Strategies to enhance rigor in qualitative research. *JNKUMS*. 2013;5(3):663-70. **(Persian)**
33. Eggleston D, Hawkins, L. G., Fife, S. T As the Lights Fade: A Grounded Theory of Male Professional Athletes' Decision-Making and Transition to Retirement. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2019:1-18.
34. Monteiro R, Monteiro, D., Torregrossa, M., Travassos, B. Career Planning in Elite Soccer: The Mediating Role of Self-Efficacy, Career Goals, and Athletic Identity. *Frontiers in Psychology*. 2021;12(694868).
35. Salehi H. The Career Termination Experiences of Iranian Retired Athletes. *Journal of Sport Management*. 2017;9(3):389-410. **(Persian)**
36. Yanrong LI, Jiaxin, Q., Chen, N. Research on the Social Support of Athletes' Career Transition in China: A Literature Review. *International Business and Management*. 2015;11(3):50-6.
37. Rohrs-Cordes K, & Paule-Koba, A.L. 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*. 2018;12(3):200-19.
38. Ivarsson A, Stambulova, N., Johnson, U. Injury as a career transition: Experiences of a Swedish elite handball player. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2016.
39. Kaul N. Involuntary retirement due to injury in elite athletes from competitive sport: a qualitative approach. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2017;43(2):305-15.

40. Dhurup M, Surujlal, J., Kot, S. Retirement planning: comparison between polish and South African professional soccer players. *Economics and Sociology*. 2020;13(2):100-9.
 41. Lavallee D, Park, S., Tod, D. Career termination. In: Andersen SJHMB, editor. *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A comprehensive guide for students and practitioners*. London & New York: Taylor & Francis Group; 2010. p. 242-9.
 42. Lavallee D. The Effect of a Life Development Intervention on Sports Career Transition Adjustment. *The Sport Psychologist*. 2005;19(2):193-202.
 43. Oh HJ, Ozkaya, E., LaRose, R. How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*. 2014;30:69-78.
 44. Bakhtiyari M, Emaminaeini, M., Hatami, H., Khodakarim, S., Sahaf, R. Depression and Perceived Social Support in the Elderly. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 2017;12(2):192-207. **(Persian)**
 45. Norouzi E, Gerber, M., Fattahi Masrur, F., Vaezmosavi, M., Pühse, U., Brand, S. Implementation of a Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety and depression and to improve psychological wellbeing among retired Iranian football players. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019.
-

به این مقاله این گونه استناد کنید:

شهلائی باقری، جواد؛ هنری، حبیب؛ شعبانی بهار، غلامرضا و هاشمی افوسی، محمود. (۱۴۰۰). ارائه مدلی برای مدیریت بازنشستگی ورزشی. *مدیریت منابع انسانی در ورزش*، ۹(۱)، ۱-۲۳.
