



Understanding the Lived Experiences of Transitioning to Retirement among Azadegan Cup Football Players

Rouhollah Mohammad Bayani 

Corresponding Author, Ph.D student in sport management, tarbiat modares university, Tehran, Iran.

Mohammad Ehsani 

Professor, Department of Sport Management, Faculty of Humanities, University of Tarbiat Modares, Tehran, Iran.

Rasool Norouzi Seyed Hossini 

Associate Professor, Department of Sport Management, Faculty of Humanities, University of Tarbiat Modares, Tehran, Iran.

Abstract

Introduction: Retirement is one of the most influential career transitions for athletes. Professional athletes are at risk for problems during retirement due to factors such as early retirement age, identity change, and financial instability. The aim of the present study is to understand the lived experiences of transitioning to retirement among Azadegan Cup football players: a phenomenological study conducted with a qualitative method and a phenomenological approach. Participants in this study were selected through a purposive sampling method (available) with a maximum change approach (n=10). The main data collection tool was interviews. The interviews were semi-structured in order to allow for flexibility and continuous reflection.

Based on this, nine sub-categories of meanings were identified, which are: (1) severe shock (2) not coping with not playing and (3) inability to play (accepting retirement) (4) existing conditions (5) an end to start again: another football start after retirement (6) psychological responses (7) understanding the power of living in the present moment (neither past nor future) (8) passing through the league without challenges and (9) four supporting factors. The retirement process in players of the seventies has different attitudes, more than entering the economic stage and era, they played with their hearts in this era and easily managed the transition period from retirement.

Keywords: Retirement, Lived Experiences, Football, Transition

* Corresponding Author: ehsani@modares.ac.ir

How to Cite: Mohammad Bayani, R., Ehsani, M. & Norouzi Seyed Hossini, R. (2026). Understanding the Lived Experiences of Transitioning to Retirement among Azadegan Cup Football Players. *New Approaches in Sports Mmanagement*, 14(53), 84-112



--- رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی ---

دوره ۱۴، شماره ۵۳، تابستان ۱۴۰۵، ۸۴-۱۱۲

ntsmj2.issma.ir

<https://doi.org/10.22034/ntsmj.2026.2054745.1187>

مقاله پژوهشی

دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۸۱

بازنگری: ۱۴۰۴/۸/۴

پذیرش: ۱۴۰۴/۸/۷

انتشار: ۱۴۰۵/۵/۸

درک تجارب زیسته گذار به دوران بازنشتگی در بین بازیکنان فوتبال جام آزادگان

روح‌اله محمدیانی



دانشجوی دکتری رشته مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

محمد احسانی*



استاد گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

رسول نوروزی



دانشیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

سید حسینی

چکیده

بازنشتگی یکی از تأثیرگذارترین تغییرات شغلی ورزشکاران است. ورزشکاران حرفه‌ای به دلیل عواملی مانند سن بازنشتگی زودهنگام، تغییر هویت و بی‌ثباتی مالی در معرض خطر برای مشکلات در دوران بازنشتگی هستند. هدف از تحقیق حاضر درک تجارب زیسته گذار به دوران بازنشتگی در بین بازیکنان فوتبال جام آزادگان: مطالعه‌ای پدیدارشناختی است که با روش کیفی و رویکرد پدیدارشناختی انجام شد. از طریق روش نمونه‌گیری هدفمند (در دسترس) با رویکرد حداکثر تغییرات بیشینه مشارکت‌کنندگان در این تحقیق انتخاب شدند ($n=10$). ابزار اصلی جمع‌آوری داده‌ها مصاحبه بود. مصاحبه‌ها به منظور انعطاف‌پذیری و امکان بازتاب مداوم تکراری، به شکل نیمه‌ساختاریافته بودند. براین اساس ۹ دسته معانی فرعی شناسایی شدند که عبارتند از: (۱) شوک سخت (۲) کنار نیامدن با بازی نکردن (۳) عدم توانایی بازی (قبول بازنشتگی) (۴) شرایط موجود (۵) پایدانی برای شروع دوباره: یک شروع فوتبالی دیگر بعد از بازنشتگی (۶) پاسخ‌های روان‌شناختی (۷) فهم قدرت زندگی در لحظه حال (نه گذشته و نه آینده) (۸) عبور بدون چالش از لیگ و (۹) چهار عامل پشتیبان. فرآیند بازنشتگی در بازیکنان دهه هفتاد نگرش‌های متفاوتی دارد که بیشتر از اینکه وارد مرحله و دوران اقتصادی بشوند، با دل خود در این دوران بازی کردند و به راحتی دوران گذار از بازنشتگی را مدیریت کردند.

کلیدواژه‌ها: بازنشتگی، تجارب زیسته، فوتبال، گذار

* نویسنده مسئول: ehsani@modares.ac.ir

مقدمه

بازنشستگی یک مرحله اجتناب‌ناپذیر در حرفه هر ورزشکاری از جمله بازیکنان حرفه‌ای فوتبال است. باوجود قطعیت آن، بسیاری از ورزشکاران خود را برای چالش‌هایی که با این انتقال همراه است آماده نمی‌بینند (Barth, et al., 2022). دوره حرفه‌ای یک ورزشکار فوتبال حرفه‌ای در معرض تغییرات قابل توجهی است که تحت تأثیر طیف وسیعی از عوامل از جمله سابقه آسیب‌دیدگی، موقعیت بازی، استعداد و وضعیت کلی بدنی قرار دارد (Monteiro, et al., 2020). طبیعتاً بازیکنان حرفه‌ای فوتبال در اوایل دهه ۲۰ سن، زندگی حرفه‌ای خود را آغاز می‌کنند. مدت زمان زندگی حرفه‌ای می‌تواند تقریباً ۱۰ تا ۱۵ سال باشد، حتی اگر این دوره بسته به شرایط فردی کوتاه‌تر یا طولانی‌تر باشد (Keung & Enari, 2022). نیازهای بدنی فوتبال قابل توجه است و مصدومیت نقش مهمی در تعیین طول دوران حرفه‌ای بازیکن دارد. برخی ورزشکاران فوتبال ممکن است به دلیل صدمات شدید مجبور به بازنشستگی پیش از موعد شوند درحالی که برخی دیگر ممکن است از مشاغل طولانی با مشکلات سلامتی نسبتاً کمی برخوردار شوند (Wilkinson, 2021). پایان یک حرفه ورزشی می‌تواند منجر به ازدست‌دادن هویت و هدف شود زیرا ورزشکاران، اغلب با دستاوردهای ورزشی خود را تعریف می‌کنند (Darby, et al., 2022). این امر می‌تواند منجر به احساس افسردگی، اضطراب و بی‌هدفی شود. دسترسی به منابع سلامت روان، از جمله گروه‌های مشاوره و حمایت، می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا از این چالش‌های عاطفی عبور کنند و حس جدیدی از هویت و هدف را فراتر از زمین بازی ایجاد کنند (Woods, et al., 2022). با توجه به این واقعیت‌ها، آماده شدن برای زندگی پس از یک حرفه فوتبالی، نه تنها توصیه نمی‌شود بلکه ضروری است. گذار از ورزش حرفه‌ای به یک حرفه جدید می‌تواند مملو از چالش باشد اما ورزشکارانی که گام‌های پیشگیرانه و پیشرو برمی‌دارند، می‌توانند چشم‌انداز خود را برای یک زندگی موفق و کامل پس از فوتبال به‌طور قابل توجهی افزایش دهند. این آمادگی شامل چندین مؤلفه کلیدی از جمله برنامه‌ریزی مالی، آموزش، توسعه مهارت، حمایت از سلامت روان و... است (Acheampong, 2021). فونسکا^۱ و همکاران (۲۰۲۴) در یک مطالعه در مورد بازنشستگی و استرس به این نتیجه رسیدند که با استفاده از رویکرد معادلات همزمان، متوجه می‌شویم که تجربه استرس احتمال بازنشستگی را تقریباً ۳۴/۸

1. Fonseca

درصد افزایش می‌دهد درحالی‌که بازنشستگی احتمال احساس استرس را ۱۹/۶ درصد کاهش می‌دهد.

از آنجا که بازنشستگی حتمی و ناگزیر است و حرفه ورزشی، دوره زمانی محدودی دارد، نیاز به پژوهش در ارتباط با پایان دادن به حرفه فوتبال حرفه‌ای، مخصوصاً در شرایطی که مشکلات عدیده‌ای در بیشتر حوزه‌ها وجود دارد قابل‌تأمل است. این ترکیبی از دلایل نمایانگر نیاز به پژوهش‌های بیشتر در ورزش برای کسب نگاه متفاوت از فرآیند انتقال و گسترش برنامه‌های مؤثر طراحی شده برای افزایش کیفیت انتقال برای بازیکنان فوتبال لیگ آزادگان ایران است. زمانی که بازیکنان فوتبال وادار می‌شوند قبل از رسیدن به دوره خاتمه فوتبال حرفه‌ای از ورزش خارج شوند، امکان دارد تأثیرات زیادی از استرس و عدم اطمینان در مورد حرفه و زندگی آینده خود را تجربه کنند (Raabe, et al., 2018). تاکنون هیچ پژوهشی تجربه بازیکنان را در زمان انتقال از ورزش توصیف نکرده است. پژوهش حاضر بر درک تجربه بازیکنان در هنگام گذار از بازیکن فعال به بازیکن بازنشسته متمرکز بود. دیدگاه تحقیق حاضر می‌تواند نگاه جدیدی با تعامل و با به‌کارگیری استراتژی‌های مؤثر، از وقوع بحران بازنشستگی پیشگیری نموده یا بحران ایجاد شده را برطرف نمایند.

بنابراین سؤالی که مطرح می‌شود این است که بازیکنان حرفه‌ای لیگ آزادگان چگونه گذار از یک بازیکن فعال به یک بازیکن بازنشسته را در انتقال از این دوره تجربه می‌کنند؟ هدف از این پژوهش، بررسی تجربه بازیکنان حرفه‌ای لیگ آزادگان در هنگام گذار از یک بازیکن فعال به یک بازیکن بازنشسته است. با توجه به ضرورت نگاه متفاوت و ویژه به بازنشستگی و خروج از نقشی که وجود دارد، باید استراتژی جدیدی با نگاه به آینده مورد توجه قرار گیرد تا امکان این وجود داشته باشد که به هدف‌های مهم این دیدگاه دست یافت. همچنین، آگاهی و علم از تجربه شرکت‌کنندگان در این شرایط می‌تواند اطلاعات گرانمایی را برای تمامی سازمان‌های ورزشی به‌دنبال داشته باشد. همچنین با بررسی پژوهش‌های پیشین می‌توان این ادعا را مطرح کرد که در بسیاری از کشورهای دیگر نیز توجه به رویکرد بازنشستگی خیلی مورد توجه نیست. در نتیجه درک تجربه زیسته بازنشستگان فوتبال حرفه‌ای با نگاه به چنین رویکردی می‌تواند به پژوهشگران برای محافظت و پیگیری خواسته‌های بازنشستگان در تمامی ورزش‌ها کمک نماید. تا با آگاهی بیشتر از این رویکرد بسیار مهم،

بتوانند با دقت نظر بیشتری برنامه‌ریزی و عمل کنند. از نگاه دیگر، می‌توان بیان کرد که پژوهش حاضر یک نگاه خاص به حوزه بازنشستگی ورزشی ایجاد می‌کند.

روش

روش تحقیق انتخاب شده برای این مطالعه پدیدارشناسی، به‌ویژه رویکرد پدیدارشناسی تفسیری^۱ بود. استفاده از نمونه‌گیری هدفمند (Maxwell, 2013) به پژوهشگر اجازه داد تا حدود زمان را تعیین کند و شرکت‌کنندگان مورد مطالعه قرار گیرند. این فرآیند تا رسیدن به اشباع نظری ادامه پیدا کرد. از آنجا که سؤال تحقیق اولیه این مطالعه این بود که گذار چگونه تجربه می‌شود، نیاز به بررسی دقیق و بحث در مورد معنی ایجاد شده داشت و بنابراین تحلیل پدیدارشناختی تفسیری مناسب بود. این رویکرد به‌ویژه در مواردی مفید است که موضوع مورد مطالعه پویا، زمینه‌ای، ذهنی و در مواردی که مسائل مربوط به هویت، خود و معناسازی مهم هستند، نسبتاً مورد مطالعه قرار نگرفته باشد. هدف از این تحقیق درک تجربه انتقال شرکت‌کنندگان در پژوهش بود. برای شرکت در این مطالعه فقط بازی رسمی تا قبل از سال ۱۳۸۱ که لیگ برتر شروع شد^۲، ملاک انتخاب مصاحبه‌شوندگان است. از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته در این پژوهش استفاده شده است. طی یک فرآیند با ۱۰ نفر از بازیکنان فوتبال ایران که سابقه بازی در جام آزادگان که از سال ۱۳۷۰ از لیگ قدس به لیگ آزادگان تغییر نام داد مصاحبه انجام گرفت. با توجه به اینکه بازیکنان حاضر در مصاحبه از بازیکنان ملی‌پوش دهه ۷۰ بودند حداقل ۵ سال سابقه بازی در لیگ آزادگان را داشتند که یک شاخص برای مصاحبه تلقی گردید. با توجه به نگاه این بازیکنان، خیلی از آنها از تعداد و جزئیات بازی‌ها مطلع نبودند یا خیلی برایشان مهم نبود که به یاد بیاورند؛ بیشتر عبارات «عاشق فوتبال بودیم» و «این موارد مهم نبود» را بیان می‌کردند.

برای بررسی یافته‌ها، مصاحبه‌ها رونویسی شد و در ادامه با نگارش اولیه، کدهای اولیه به‌دست آمد. بعد از چندین بار بازخوانی، مقوله‌های اصلی و فرعی تهیه شدند. با توجه به اهمیت اعتبار داده‌ها، پژوهشگر نسبت به مقوله‌های اصلی و فرعی دقت بسیاری انجام داد.

1. Interpretative Phenomenological Analysis

۲. جام آزادگان از سال ۱۳۷۰ تا سال ۱۳۸۰ به‌عنوان بالاترین سطح مسابقات ایران شناخته می‌شد. از سال ۱۳۸۱ مسابقات به لیگ برتر ایران تغییر نام داد. از آن زمان به بعد جام آزادگان به لیگ آزادگان تغییر نام داد و به‌عنوان دومین سطح از فوتبال ایران شناخته شد.

یافته‌های پژوهش

شرکت کنندگان در این مطالعه متشکل از ۱۰ مرد هستند که از نسل بازیکنان فوتبال با سابقه بازی تا سال ۱۳۸۱ و قبل از آغاز لیگ برتر (جام آزادگان) می‌باشند. میانگین سنی شرکت کنندگان در بین بازیکنانی که تا سال ۱۳۸۱ و قبل از آن، لیگ برتر بازی می‌کردند ۵۹/۵ سال (محدوده ۵۲-۶۷) بود. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی اضافی شرکت کنندگان شامل وضعیت تأهل (۱۰ متأهل)، نژاد (۴ ترک، ۵ فارس، ۱ عرب)، موقعیت بازی (چهار بازیکن مدافع، سه بازیکن هافبک، سه بازیکن مهاجم) و مدارک تحصیلی (۳ مدرک دیپلم، ۵ مدرک لیسانس، ۲ فوق‌لیسانس) بود. همچنین ۴ نفر دارای شغل دولتی بودند (جدول ۱).

جدول ۱. بررسی جمعیت‌شناختی نسل اول

ردیف	شرکت‌کنندگان	سن	شغل	نژاد	تأهل	تحصیلات	پست بازی
۱	شرکت‌کننده اول	۶۲	آزاد	فارس	متأهل	لیسانس	مهاجم
۲	شرکت‌کننده دوم	۶۱	کارمند	عرب	متأهل	لیسانس	مدافع
۳	شرکت‌کننده سوم	۵۶	کارمند	ترک	متأهل	فوق‌لیسانس	مهاجم
۴	شرکت‌کننده چهارم	۵۶	آزاد	ترک	متأهل	دیپلم	مدافع
۵	شرکت‌کننده پنجم	۶۲	آزاد	فارس	متأهل	دیپلم	مدافع
۶	شرکت‌کننده ششم	۶۶	آزاد	فارس	متأهل	لیسانس	هافبک
۷	شرکت‌کننده هفتم	۵۸	آزاد	فارس	متأهل	دیپلم	هافبک
۸	شرکت‌کننده هشتم	۵۵	کارمند	فارس	متأهل	فوق‌لیسانس	مهاجم
۹	شرکت‌کننده نهم	۵۲	آزاد	ترک	متأهل	لیسانس	مدافع
۱۰	شرکت‌کننده دهم	۶۷	کارمند	ترک	متأهل	لیسانس	هافبک

مأخذ: یافته‌های پژوهش

در ادامه یافته‌های پژوهش، کدهای اولیه و مضامین فرعی و اصلی استخراج شده پژوهش و متن مصاحبه‌های به‌عمل آمده که در قالب پاسخ اصلی پژوهش حاضر به‌دست آمده است، در قالب جدول ۲ ارائه می‌شود.

جدول ۲. کدهای اولیه، مضامین فرعی و اصلی

ردیف	کدهای اولیه	مضامین فرعی	شرکت‌کنندگان
۱	ترجیح به بازی نکردن، تلنگر، دشوار و سخت، انتظار بالایی از خود داشتن، درک توانایی بالایی داشتن و	شوکت سخت	P1 P8 P9

ردیف	کدهای اولیه	مضامین فرعی	شرکت کنندگان
	حذف شدن، بهتر از بازیکنان هم دوره بودن و حذف شدن، تلاش بیهوده و نبودن در لیست، شکست در به نتیجه نرسیدن، پیگیر نبودن		P6 P10 P4 P8 P3
۲	فوتبال تمام من است، فوتبال در من رخنه کرده است، جایگاهی که دارم از فوتبال است، هنوز در کنار هم بازی می‌کنیم، همه با هم هستیم، در کنار یکدیگر هستیم	کنار نیامدن با بازی نکردن	P4 P2 P7 P5
۳	ایجاد نقش‌های جدید، درک پایان بازی کردن فوتبال، زمان کمک‌کننده است، توانمند بودن در مدیریت خود، قبول بازنشستگی با منطق، فوتبال دارد تمام می‌شود، تلاش زیاد و عدم دریافت بازخوردهای خوب، عدم توانایی لازم	عدم توانایی بازی فوتبال (قبول بازنشستگی)	P2 P8 P10 P1
۴	بستگی به شرایط ایجاد شده، شرایط اقتصادی، بی‌مهری‌ها، رفاقت، عدم دعوت به تیم ملی، مهاجرت به شهرستان، عدم حضور در لیست تیم	شرایط موجود	P3 P9 P8 P7 P10 P4 P1 P6 P5
۵	(الف) کنار آمدن با بازی نکردن کتمان احساسات، نرسیدن به حق واقعی خود، پایانی نه‌چندان سخت، عدم توجه به پایان (ب) بازگشت به مسیر زندگی یک شروع جذاب، سخت نگرفتن، از دست ندادن چیزی، موفق شدن در دیگر حوزه‌های ورزشی و شغلی (ج) تعادل قائل شدن بین قبل و بعد بازنشستگی عدم تفاوت قبل و بعد از بازنشستگی، عدم توجه به بازنشستگی، مهم بودن شرایط سنی، عدم درک مناسب از بازنشستگی، سخت نگرفتن بازنشستگی و گذار از آن	پایانی برای شروع دوباره: یک شروع فوتبالی دیگر بعد از بازنشستگی	P1 P2 P3 P4 P5 P6 P7 P8 P9 P10
۶	(الف) احساساتی بودن فرازونشیب‌های احساسی، احساساتی بودن در زمان مصاحبه، غالب شدن احساسات بعد از بازنشستگی، ترس از دست‌دادن اعتبار چندین ساله، ترس	پاسخ‌های روان‌شناختی	P1 P2 P3 P4 P5 P6 P7 P8

ردیف	کدهای اولیه	مضامین فرعی	شرکت کنندگان
	از دست دادن جایگاه، قبول همدیگر به عنوان بازیکن خوب، احترام حرف اول را میزد، احساسات، غرق فوتبال بودن (ب) فوتبال بازی کردن از روی عادت (مشغول ماندن) بازی کردن از روی عادت همیشگی، بازی فوتبال با دوستان قدیمی، همکاری با همسر در حرفه آنها، رضایت کلی از لحظه حال، مهم فوتبال بازی کردن است، فوتبال اولویت اصلی بوده است، دور نشدن از فوتبال، عادت		P9 P10
۷	امنیت شغلی، نداشتن هیچ برنامه برای آینده شغلی، نداشتن هیچ حرفه و مهارت، نگرانی بعد از فوتبال، قرار است واقعاً چه کنم؟، نداشتن اهداف، درگیری ذهنی و جسمی با مسائل مالی، چالش درآمد قبل و بعد بازنشستگی، نبود آینده نگری، نبود آینده روشن، تجربه سقوط از عرش به فرش فوتبال، عدم توجه به شغل و آینده شغلی، فوتبال بازی کردن در زمان حال، عدم توجه به آینده از تمامی جهات، عدم برنامه ریزی، دوره زمانی تأثیرگذار، داشتن شغل ثابت و عدم توجه به آینده	فهم قدرت زندگی در لحظه حال (نه گذشته و نه آینده)	P1 P5 P2 P8 P7 P4 P6 P3
۸	فوتبال خیابانی، رفاقت ها، همدلی ها، درک خانواده ها، نداشتن چالش های بزرگ، گذار آرام، رفاقت در مقابل خانواده، تأثیر خانواده در گذار، عدم چالش با مرحله گذار	عبور بدون چالش از لیگ	P3 P4 P5 P9 P8 P10
۹	تسهیل گر، دیدگاه فکری مثبت، ایمان به خود، ایمان به فوتبال، خود برتر بینی، اعتماد به نفس، صبوری زیاد بعد بازنشستگی، اعتماد به نفس لازم برای گذار، آگاهی و باور قلبی حمایت معنوی حمایت خانواده، سیستم پشتیبانی معنوی، پشتیبانی در زمان بازنشستگی، همسر پشتیبان، حمایت دلی قبول کردن واقعیت ها	چهار عامل پشتیبان	P1 P2 P3 P4 P5 P6 P7 P8 P9 P10

ردیف	کدهای اولیه	مضامین فرعی	شرکت کنندگان
	اهمیت هدف گذاری، داشتن شغل مناسب، توانایی لازم برای مربیگری، نگرش مثبت به آینده، حس مثبت امنیت		
	ثباتی در امنیت مالی، ثبات در امنیت شغلی، برنامه ریزی، ثبات زندگی، عاقل تر شدن، ذهن آرام، موفقیت در زندگی		
مأخذ: یافته های پژوهش			

شوکت سخت: زمانی که قرار شد دیگر بازی نکنند، توانستند این موضوع مدیریت کنند به طوری که اذعان کردند اوایل بازی نکردن برای آنها یک شوکت بود ولی چون بی مهری زیاد بود ترجیح می دادند که کنار بروند. شرکت کننده ۱ اظهار داشت: «من این موضوع را که دیگر بازی رسمی نخواهم داشت، مدیریت کردم». شرکت کننده ۸ توضیح داد: «در اوایل برای من مثل یک تیر خلاص بود ولی خودم را توجیه کردم که مدیریت کنم، حتی اگر قرار است برای من سخت بگذرد. من واقعاً فکر می کردم که حتی اگر قرار است برای یک لحظه هم باشد، دوباره بروم و بازی کنم».

کنار نیامدن با بازی نکردن: فوتبال از دیرباز در اکثر نقاط مورد توجه بوده و در محله ها بازی می شده و این خیلی سخت است که در ادامه زندگی بازی نکنند. در کل می توان گفت که بازی نکردن برای یک فوتبالیست می تواند مثل یک شکنجه باشد چون نمی تواند با بازی نکردن کنار بیاید. فقط شرکت کننده چهارم بود که زمانی که احساس کرده بود واقعاً توانایی اولیه را ندارد، بلافاصله فوتبال را کنار گذاشته و خیلی زود وارد عرصه مربیگری شده بود.

عدم توانایی بازی فوتبال (قبول بازنشستگی): برای گذار یک بازیکن فعال به یک بازیکن بازنشسته، شرکت کنندگان نیاز به ایجاد نقش های جدید داشتند. بسیاری از آنها به این موضوع اشاره کردند که زمان کمک کننده است. شرکت کننده دوم در صحبت هایش بیان کرد: «من به راحتی داشتم بازی می کردم ولی بعضی وقت ها فکر می کردم که آیا من همان بازیکنی هستم که توانمند بود و در گرمای خوزستان بازی می کرد؟! الان فکر می کنم که باید کم کم قبول کنم که دیگر توانایی لازم را ندارم. همچنین باید بپذیرم که فوتبال من روبه اتمام است».

شرایط موجود: در مصاحبه‌ها از شرکت کنندگان این سؤال پرسیده شد که آیا به پایان فوتبالی خود فکر کرده بودند یا خیر؟ جواب این سؤال را شرکت کنندگان به شرایط موجود وصل کردند. شرایط موجود، نشان‌دهنده شرایطی است که نسبت به شرایط اقتصادی، اهداف بلندمدت، ساکن تهران بودن، رفاقت، بی‌مهری‌های زیاد، نبود تیم در شهرستان، به‌خاطر رفاقت به تیم دیگری نرفتن، عدم دعوت به تیم ملی و بعضی موارد دیگر مربوط می‌شود.

پایانی برای شروع دوباره، یک شروع فوتبالی دیگر بعد از بازنشستگی: تجربه گذار با یک تجربه سخت توصیف شد که تقریباً احساسات درگیر بود ولی نه خیلی زیاد. احساسات در اظهارات شرکت کنندگان بیان می‌شد ولی نه خیلی برجسته. پایانی برای شروع دوباره در تجزیه و تحلیل داده‌ها بیانگر این است که چالش زیادی در این حوزه وجود ندارد. باوجود اینکه کتمان احساسات تقریباً غیرممکن است، شاید یکی از دلایل به شرایط حاضر در آن زمان باشد. بیشتر بازیکنان فوتبال چه قبل و چه بعد از بازنشستگی همچنان در حوزه بازی فوتبال حضور داشتند. بیشتر بازیکنان فوتبال شرایط را خیلی سخت نگرفتند و شاید یکی از دلایل اصلی این بوده که این بازیکنان خیلی توجهی به بازنشستگی نداشتند. با صحبت در مورد پایانی برای شروع دوباره، شرکت‌کننده چهارم، شرح مفصلی ارائه کرد: «شرایط زمان ما کاملاً متفاوت بود، خیلی درک درستی از بازنشستگی نداشتیم چون ما در هر شرایطی، فوتبال خود را بازی می‌کردیم. دلیلی برای بازنشستگی نداشتیم مگر اینکه مورد بی‌مهری قرار بگیریم و کلاً بی‌خیال بشویم. در هر صورت ما زمانی که تصمیم گرفتیم بازی نکنیم دلیلی برای کنار گذاشتن نبود فقط دیگر پیگیر نبودیم. ما بلافاصله بعد از اینکه تصمیم گرفتیم بازی رسمی نکنیم، رفتیم با دوستان قدیمی در یک از مناطق بازی کردیم. در هر صورت پایانی بود برای شروع دوباره یک رویای جدید».

کنار آمدن با بازی نکردن: شرکت کنندگان توضیح دادند که با اتمام این دوره سعی کردند که با بازنشستگی کنار بیایند. از ۱۰ نفر، ۷ نفر با موضوع کنار آمدند و تقریباً ۳ نفر دیگر اوایل چالش داشتند ولی بعداً کنار آمدند. شرکت‌کننده هفتم در مورد این موضوع این‌طور بیان کرد: «ما کلاً در مورد اینکه آیا بعد از اینکه سن مان بالا رفت، بتوانیم بازی کنیم یا خیر، خیلی فکر نمی‌کردیم؛ سعی می‌کردیم با فوتبال بازی کردن از شرایط لذت ببریم. دوست داشتیم پیشرفت کنیم ولی مسئله‌ای که باعث آزار ما بشود را نداشتیم. سعی می‌کردیم خودمان را کنترل کنیم و به‌خاطر اینکه بازنشسته بشویم سخت نمی‌گرفتیم».

بازگشت به مسیر زندگی: شرکت کنندگان، فوتبال بازی کردن را یک نوع زندگی توصیف می کنند. به خاطر اینکه لذتی که در بازی فوتبال است را نمی توانند در مورد چیز دیگری شرح دهند. شرکت کننده پنجم در مورد بازگشت به مسیر زندگی این گونه بیان کرد: «اصل موضوع این است که ما در یک مسیر خاصی زندگی می کنیم چون وقتی فوتبالیست هستید دیدگاه ها متفاوت است. فوتبال کل مسیر ماست، ما در تلاش هستیم که زندگی را وارد فوتبال کنیم. شاید بتوان گفت که فوتبال ما در مسیر خوبی قرار داد. زندگی ما را هموار کرد حتی اگر این مسیر زیبا، خیلی هم سخت باشد».

تعادل قائل شدن بین قبل و بعد از بازنشستگی: یک رویکرد که در بین شرکت کنندگان قابل مشاهده بود و خیلی مطرح شد مدیریت قبل و بعد از بازنشستگی بود. اگرچه نمی توان این موضوع را با ۱۰۰ درصد قطعیت بیان کرد ولی می توان این نگرش را در بیان شرکت کنندگان احساس کرد. شرکت کننده دوم بیان کرد: «من در کل آدم خیلی آرامی هستم و سعی می کنم شرایط را با توجه به مسائل بینم. قطعاً تفاوت های زیادی بین قبل و بعد از بازنشستگی وجود دارد ولی من در این مدت سعی کردم خیلی مسائل را بروز ندم. من زمانی که بازی می کردم و الان که مدرس کلاس های مربیگری فوتبال هستم، همه موارد را مدیریت کردم ولی می دانم لذت بازی کردن با بقیه موارد خیلی فرق دارد».

پاسخ های روان شناختی: شرکت کننده اول توضیح داد که چگونه تجربه گذار او برای خودش سخت بوده است: «اگر واقع بینانه به قضیه نگاه کنم این است که من به حقم نرسیدم؛ اگر صادقانه بگویم من بهتر از فرهاد پیوس بودم ولی نمی دانم چرا نشد. من فقط از این قضیه دلتنگم؛ به این قضیه که این موضوع می توانست بهتر تمام بشود. الان هم خدا را شکر می کنم. من می توانستم در جایگاه بهتری باشم». شرکت کننده هفتم اعتراف کرد: «کلاً خارج شدن از فوتبال سخت است ولی من هم مثل بقیه می دانستم یک روزی به این سن و سال می رسم و باید با این شرایط کنار بیایم و اکنون دارم تجربه اش می کنم. من خود را با فوتبال درگیر کردم». شرکت کننده دهم تجربه گذار خود را آسان در نظر گرفت چون که خودش زمانی که بازی می کرد به این نتیجه رسیده بود که دیگر وقتش رسیده و سنش دیگر اجازه بازی کردن را به او نمی دهد. پس تصمیم گرفته بود که با این موضوع کنار بیاید.

فهم قدرت زندگی در لحظه حال (نه گذشته و نه آینده): آینده شغلی شاید بیشترین نگرانی در بین هر شخص و هر فرد ورزشکاری است. در زمان مصاحبه ها و در بطن

صحبت‌ها یکی از چالش‌های آینده بعد از بازنشستگی همین آینده شغلی است. درآمد زیاد در طول دوره بازی حرفه‌ای و الان تجربه سقوط! شرکت‌کننده‌های نهم و چهارم بیان کردند که: «عدم درآمد ثابت می‌تواند در ادامه زندگی، ذهن هر کسی را درگیر کند. افرادی که درآمد ثابت دارند شرایط بهتری دارند. شاید شما سرمایه خوبی داشته باشید ولی درآمد ثابت می‌تواند بر رویکرد زندگی شما تأثیر بگذارد». به‌طور مشابه، شرکت‌کننده دوم اذعان کرد که: «بیشتر تمرکز فوتبال بود. اوایل فوتبالم در خوزستان و ادامه‌اش در تهران بودم، شاید تأثیر فوتبال بود که من را از یک شغل دولتی دور کرد».

عبور بدون چالش از لیگ: فوتبال با توجه به رویکردی که الان دارد و وجود رسانه و تبلیغات گسترده، برعکس دوران گذشته مورد توجه بسیاری قرار گرفته است. فوتبال خیابانی که در زمان‌های قدیم مورد توجه بود باعث ایجاد وفاق و همدلی در بازی فوتبال می‌شد. در تمام حالات، واژه رفاقت خیلی در صحبت‌ها مطرح گردید (شرکت‌کنندگان سوم، چهارم، نهم و پنجم). شرکت‌کننده چهارم این توضیح را ارائه کرد: «زمانی که که احساس کردم توانایی بازی کردن ندارم و قرار است دوستانم را از دست بدهم، من چیزی از دست نادم. سخت بود ولی بعداً متوجه شدم که من فرصت کافی دارم که در کنار آنها باشم، حتی من فرصت تمرین کردن نداشتم ولی در یک دورهمی همه اینها جبران می‌شد. ما سعی می‌کردیم که حتماً برنامه‌ریزی کنیم و هرچند وقت یکبار همدیگر را برای بازی فوتبال و شام دورهمی ببینیم». شرکت‌کننده هشتم این را اذعان کرد که: «خانواده نقش مهمی در این زمینه بازی می‌کرد. خانواده‌های ما به این موضوع کاملاً توجه داشتند. زمانی که بازی می‌کردیم حامی بودند. وقتی ما در اردو بودیم و آنها در خانه، خودشان می‌دانستند که چگونه ما را حمایت کنند. آنها متوجه بودند که ما بعضی وقت‌ها نیاز داریم در کنار دوستان خود باشیم. در مرحله گذار چالشی زیادی نداشتیم. شاید خیلی پیگیر بازنشستگی نبودیم خیلی به چالش هم نخوردیم».

چهار عامل پشتیبان: شرکت‌کنندگان چهار عامل را شناسایی کردند که تأثیر قابل توجهی بر تجربه گذار آنها داشت: خودباوری، حمایت معنوی، قبول کردن واقعیت‌ها و امنیت.

خودباوری: شرکت‌کنندگان یک تجربه تسهیل‌گر برای گذار شناسایی کردند که در مرحله گذار خیلی به کمک این نسل آمد. شاید می‌توان گفت که این تسهیل‌گر یک دیدگاه

فکری است که به بازیکنان می‌دهد. می‌توان این رویکرد را در ذات این بازیکنان جستجو کرد؛ قدرتی که از بچگی در اینها پدید آمده بود. شرکت‌کننده اول توضیحات کاملی در این مورد ارائه داد: «من ذاتاً به خودم ایمان داشتم؛ از کاری که می‌کنم و از فوتبالی که بازی می‌کردم. همیشه خودم را یک سروگردن بالاتر از بازیکنان هم‌پست و غیرهم‌پست می‌دانستم. من با بهترین استقلال دوران در بهترین فرم خود بودم؛ با بهتاش فریبا، شاهین بیانی، عبدالعلی چنگیز و... خیلی چیزها را تجربه کردم. مهم خودباوری و ایمان است».

حمایت معنوی: بسیاری از شرکت‌کنندگان از خانواده‌هایشان در زمان بازی حرفه‌ای خود، صحبت نمی‌کردند. این مورد خیلی مورد کنکاش قرار نگرفت و شرکت‌کنندگان تمایلی به صحبت در این مورد نداشتند. ولی در مرحله گذار بسیاری از شرکت‌کنندگان در مورد حمایت معنوی صحبت کردند. با توجه به اینکه بسیاری از شرکت‌کنندگان حمایت خانواده را در این مرحله مهم جلوه دادند، درک خود را از دوران بازی این‌طور بیان کردند که وقت بسیار کمی برای خانواده گذاشته‌اند. شرکت‌کننده سوم در ارتباط با خانواده و حمایتی که از او در گذار انجام داده‌اند بیان کرد: «با توجه به اینکه من با سن تقریباً بالا بازنشسته شدم، حتی در زمان بازی حرفه‌ای هم همسرم نقش مهمی در فوتبال من داشت. در مرحله گذار درک من خیلی بیشتر شد و بیشتر زندگی را درک کردم؛ جایگاه خانواده را متوجه شدم و حمایت را به معنای واقعی کلمه درک کردم. حتی در مرحله گذار هم من دوباره با توجه به جایگاهی که داشتم و درگیر فوتبال بودم باز از طرف خانواده‌ها (همسرم و دو پسر) حمایت می‌شدم. این یک سیستم پشتیبانی عالی بود. یک گروه پشت شما هستند و شما دارید با قدرت به جلو می‌روید. یک حامی تمام‌عیار دارید که قوت قلب است».

قبول کردن واقعیت‌ها: بسیاری از شرکت‌کنندگان در مورد اینکه آیا آنها بازنشستگی را پذیرفتند یا خیر، متفق‌القول بودند. تقریباً ۹ نفر با این موضوع که واقعیت بازنشستگی را قبول کردند و راحت فوتبال را کنار گذاشتند مشکلی نداشتند. فقط یکی از بازنشستگان خیلی با بازنشستگی کنار نیامد که آن‌هم دلایل خودش را داشت. شرکت‌کننده چهارم توضیح داد که زندگی بعد از بازنشستگی را سعی کرده مدیریت کند: «من آدم سختگیری نبودم و سعی می‌کردم که واقعیت‌ها را قبول کنم. با واقعیت‌ها کنار آمدم. دیگر فوتبال من تمام شده بود و نیازی به مبارزه نبود زیرا من جدا از خانواده باید پدر و مادر و

برادرهایم را حمایت می کردم. شاید در دوران ما بودند که خیلی سخت از فوتبال جدا شدند ولی من نگرش متفاوتی داشتم و خیلی زود وارد عرصه مربیگری شدم».

امنیت: شرکت کنندگان از امنیت صحبت کردند. امنیت مالی ناخودآگاه با امنیت شغلی در ارتباط است. در کل شرکت کنندگان امنیت شغلی را ثباتی برای ادامه زندگی بدون چالش بیان کردند (شرکت کنندگان سوم، چهارم، نهم و دهم). شاید نفراتی بودند که با توجه به گذشته‌ای که داشتند بیان کردند که در تمام حالات امنیت مالی و داشتن یک منبع مالی که در زندگی تزریق بشود باعث دلگرمی ما پیشکسوتان می شود (شرکت کنندگان اول، دوم، پنجم و هشتم). شرکت کنندگان بیان کردند که توانایی مالی احساس مثبتی به آنها وارد می کند چون باعث می شود ذهن آرامی برای ادامه زندگی داشته باشند. همین اتفاق باعث می شود که این گذار را راحت تر طی کنند. شرکت کننده اول، امنیت مالی خود را با نسل های جدید مقایسه کرد. با اینکه تاحدی با توجه به توانایی هایی که داشت، پذیرش سخت تری داشت ولی امنیت مالی خود را مدیون فوتبال می داند که به او امنیت مالی و تقریباً شغل داده است: «من با همین فوتبال به خیلی چیزها رسیدم، اگرچه به اندازه فوتبالیست های الان نیست ولی خدا را شاکرم. من با فوتبال تقریباً امنیت مالی پیدا کردم و الان با همین امنیت مالی زندگی من می گذرد؛ در کنار خانواده روسفید هستم».

بحث و نتیجه گیری

به عنوان یک جمع بندی کلی باید اذعان داشت که بازیکنان دهه ۷۰ نگرش و رویکرد متفاوتی نسبت به بازنشستگی داشتند. با توجه به اینکه فرآیند بازنشستگی فرآیندی پیچیده و دارای پستی و بلندی های زیادی است و گذار از آن نیازمند نگرشی مناسب است، پیشنهاد می شود تسهیل گران این فرآیند تقویت شوند. برای این منظور باید از تجربیات کشورهایی که سرمایه گذاری و نگرش های خوبی به بازنشستگی دارند استفاده کرد. همچنین امکانات و ابزارها را فراهم کرد تا نیروی انسانی متخصص بتواند در امر بازنشستگی کار کند.

شوک سخت: مرحله اول از تجربه گذار بازیکنان جام آزادگان فوتبال ایران با شوک سخت شروع شد. بازیکنان بیشتر از لحظات بازی خود لذت می بردند و با توجه به شرایط خودشان به آینده فکر می کردند. حتی که اذعان کردند اوایل بازی نکردن، برای آنها یک چالش بود. شک و تردیدهای بازیکنان فوتبال جام آزادگان خیلی قبل از عدم انتخاب با یک

واکنش و یک شوک آغاز شد. در تئوری «خروج نقش»^۱ ایباگ^۲ شک و تردید اولین گام در فرآیند گذار است و معمولاً از عدم رضایت از شرایط حال است. برای تعدادی از شرکت کنندگان، شک‌هایی که به عنوان بخشی از واکنش‌ها و شوک‌ها ذکر شد، آنها را مجاب کرد که هیچ اقدامی نکنند. علاوه بر این، همانطور که در مضامین مربوط به فرآیند آنها، انتقال بازیکنان شامل تصمیم‌گیری بود، همچنین بسیار شرایط خاص و احساساتی بود و شامل تغییرات رفتاری بود که به نظر نمی‌رسید در تئوری خروج نقش، مورد تأکید قرار گیرد.

تجربه گذار شوک سخت برای بازیکنان فوتبال جام آزادگان با مرحله «جداسازی» در تئوری «حدومرز»^۳ ترنر^۴ سازگار است. در مرحله شوک سخت، بازیکنان فوتبال در این قسمت از وظیفه خود دور شدند که شباهت به مرحله جدایی ترنر است. با این حال، ترنر در تحقیقات خود در مورد گذار، به این نتیجه رسید که افرادی که در حال گذراندن مرحله گذار هستند، انتظار این را می‌کشیدند که جدایی امکان دارد درحالی که بازیکنان جام آزادگان نه تنها نگرش‌ها و دیدگاه‌های متفاوتی به فوتبال داشتند، خود را درگیر فوتبال نکرده بودند و می‌دانستند که این فوتبال پایانی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که تجربه انتقال ورزشکاران حرفه‌ای با احساسات مشابه مشخص می‌شود (Nelson, 2015).

کنار نیامدن با بازی نکردن: اکثر بازیکنان، این دوره زمانی را گیج‌کننده توصیف می‌کردند؛ احساس عدم اطمینان در مورد اقداماتی که باید انجام دهند و همچنین احساس انزوا به این دلیل که هیچ کس را نداشتند که واقعاً آنچه را که تجربه می‌کنند درک کند. صاحب‌های عمیقی که با ۲۴ ورزشکار بازنشسته المپیک با استفاده از تحلیل موضوعی انجام شد، سه موضوع کلیدی را نتیجه داد: (الف) ادراکات مربوط به سالمندی بر عادات ورزش شرکت کنندگان پس از بازنشستگی تأثیر گذاشت. (ب) ادراکات در مورد پیری شرکت کنندگان با انگیزه برای مشارکت در فعالیت‌های مدنی و (ج) شرکت کنندگان، کسانی که فاقد ادراکات سازنده در مورد پیری بودند، بازنشستگی ورزشی خود را با احساس ازدست‌دادن هدف خود مرتبط می‌کردند. این یافته‌ها شواهدی را ارائه می‌دهند که تصورات مربوط به سالمندی بر سازگاری ورزشکاران با دوران بازنشستگی از طریق هدایت مشارکت

1. role exit
2. Ebaugh
3. Limit
4. Turner

بعدي آنها در فعاليت‌هاي پس از بازنشستگي تأثير مي‌گذارد (Silver, 2021). اين موضوع نشان مي‌دهد که بازيکنان فوتبال جام آزادگان با اين نگرش که اگرچه به صورت رسمي در رويدادها نبودند ولي با مشارکت در رويدادهای غيررسمي و حضور در ديگر مناسبت‌ها باعث عدم دوري خود از فوتبال شدند، رويکرد بسيار مثبتي در زمان بعد از بازنشستگي خود اتخاذ کردند. اين رويکرد و نگرش که فوتبال تمام دلخوشي آنها است و مديريت بعد از بازنشستگي در مورد بازي کردن و مديريت بازنشستگي، بسيار به اين نسل از بازيکنان کمک کرد.

عدم توانايي بازي فوتبال (قبول بازنشستگي): تجزيه و تحليل ماهورا^۱ (۲۰۲۳)، نشان داد که بيشتر ورزشکاران بازنشسته معاني جديدي در زندگي خود پيدا کرده‌اند که شامل خانواده، تحصيل يا شغل مي‌شود. ورزشکاران بازنشسته همچنين مهارت‌هاي خاصي مانند مديريت زمان و کمال‌گرایی را شناسايي کردند که در طول زندگي ورزشي آنها مفيد بود اما در زندگي پس از ورزش به خوبي منتقل نشد. آنها همچنين پيشهاد کردند که شنيدن داستان‌هاي ديگر ورزشکاران بازنشسته و داشتن ارتباط با ساير ورزشکاران بازنشسته برای انتقال مثبت به خارج از ورزش نخبه مفيد بوده است. بنابرین، تجزيه و تحليل طول عمر نشان داد که داستان‌هاي بازنشستگي ورزشکاران، پيچيده و غيرخطي بود؛ یک زندگي ورزشي مثبت لزوماً به یک تجربه بازنشستگي آرام يا برعکس تبديل نمی‌شد. عدم توانايي در بازي و قبول زمان بازنشستگي و پذيرش آن، در ورزش رايج است و می‌تواند منجر به اختلال در غذا خوردن، تأثير منفي و سلامت رواني گردد. پاپاتوماس^۲ و همکاران (۲۰۲۵) ۳۱ ورزشکار نخبه بازنشسته را برای شرکت در یک مصاحبه نيمه ساختار يافته به خدمت گرفتند. ۴ موضوع اصلي را برای توصيف تجربيات ورزشکاران بيان کردند: ۱) ميراث فرهنگ آگاهانه بدن ۲) مبارزه برای «عادي» ۳) ازدست دادن بدن به عنوان ازدست دادن خود ۴) به سوي معاني و هويت‌هاي جديد. ورزشکاران توضيح دادند که چگونه فرهنگ نظارت بر بدن ورزش نخبگان در زندگي پس از ورزش آنها منعکس شد. پذيرش اجتناب ناپذيري تغييرات فزيکی در دوران بازنشستگي و يافتن معاني و هويت‌هاي جديد، از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر تلقی می‌شد که در اين نسل از بازيکنان فوتبال مشاهده گرديد که يکي از مؤلفه‌هاي اصلي برای بازنشستگي بهتر، پذيرش بازنشستگي و تأييد عدم بازي کردن در اين سطح از فوتبال است.

1. Mohora

2. Papathomas

شرایط موجود: اطلاعات کمی در مورد عواقب صدمات بر دوران حرفه‌ای فوتبال مردان و دوران بازنشستگی آنها وجود دارد. تأثیر آسیب‌هایی که بازیکنان فوتبال حرفه‌ای مرد در طول دوران حرفه‌ای خود و دلایل پایان دوران حرفه‌ای و مرحله بازنشستگی پس از دوران حرفه‌ای متحمل می‌شوند بررسی گردید. بازیکنان فوتبال حرفه‌ای مرد بازنشسته بوندس لیگای آلمان با استفاده از یک پرسشنامه استاندارد مورد بررسی قرار گرفتند تا تاریخچه صدمات متحمل شده در دوران حرفه‌ای فوتبال، دلایل پایان دادن به دوران حرفه‌ای، وضعیت سلامت فعلی و وضعیت آنها مورد بررسی قرار گیرد (Koch, et al., 2021). اکثریت قابل توجهی از شرکت‌کنندگانی که به دلیل آسیب بازنشسته شده بودند، اغلب در طول دوران حرفه‌ای خود تحت تأثیر علائم افسردگی قرار گرفته بودند که پس از بازنشستگی به میزان قابل توجهی کاهش یافته بود. علاوه بر این، بازیکنانی که به دلیل مصدومیت بازنشسته نشده بودند، وضعیت سلامت کلی و کیفیت زندگی آنها پس از بازنشستگی به طور قابل توجهی بهتر بود (Koch, et al., 2021). همانطور که در بالا ذکر شد، شرایط موجود شناسایی شده توسط شرکت‌کنندگان در این مطالعه با مرحله اول شک و تردید در فرآیند خروج از نقش سازگار بود اما از نظر زمان و ماهیت متفاوت بود. در حالی که شرایط موجود به عنوان آغاز فرآیند گذار برای بازیکنان فوتبال ایران تعبیر شد، برای بعضی از شرکت‌کنندگان خیلی قبل تر اتفاق افتاد مثل نبود تیم در شهرستان. طبق گفته ایباگ، فرآیند خروج از نقش آغاز نمی‌شود تا زمانی که فرد از تعامل و عدم هویت خود با آن خارج شود. نقش فعلی این تفاوت ممکن است ناشی از ماهیت داوطلبانه خروج از نقش باشد. تئوری «حدومرز» نیز دارای شرایط موجود است. در پژوهشی که توسط توتکون و گورگوت^۱ (۲۰۲۴) با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی روان‌شناختی که یکی از الگوهای پدیدارشناختی است برای پی بردن به برنامه‌ریزی شغلی بازیکنان فوتبالی که به زندگی فعال ورزشی خود پایان داده‌اند و مشکلاتی که در راستای این برنامه‌ها با آن‌ها مواجه می‌شوند انجام گرفت، مشخص شد که فوتبالیست‌ها ترجیح می‌دهند به عنوان مربی به حرفه خود ادامه دهند یا در مشاغل غیر از فوتبال فعالیت کنند. برخی بازیکنان اظهار داشتند که به دلیل مشکلاتی که برایشان پیش آمده، مشکلات مالی، عاطفی و شغلی را تجربه کرده‌اند، از زندگی رضایت منفی دارند و آرزوی بازگشت به دوران فوتبالی خود را می‌کنند.

1. Tutkun & Görgüt

ورزشکاران برای دستیابی به یک حرفه موفق در ورزش، بیشتر به توانایی‌های بدنی خود متکی هستند. یک آسیب می‌تواند چنین حرفه‌ای را تهدید کند. سؤالی که پیش می‌آید این است که منظور از آسیب برای ورزشکار نخبه چیست؟ با مروری بر تحقیقات کیفی موجود، پنج موضوع کلی از طریق ترکیب موضوعی ۲۹ مطالعه اصلی ایجاد گردید: (۱) اختلال ناخواسته، آسیب به عنوان تهدید بالقوه شغلی (۲) نابودی (زندگی من به عنوان یک ورزشکار) (۳) تقویت (روشن کردن مجدد آتش) (۴) آسیب به عنوان بخشی ذاتی از ورزش نخبه و (۵) مهلت و چشم‌انداز. بنابراین، یافته‌های ما نیازمند بهبود در حمایت فردی از ورزشکاران نخبه است که فضایی را برای برقراری ارتباط آزاد در مورد مفاهیمی که ورزشکاران به تجربیات آسیب‌دیدگی خود می‌دهند، باقی می‌گذارد (Reussne, et al., 2023).

پایانی برای شروع دوباره، یک شروع فوتبالی دیگر بعد از بازنشستگی: این قسمت از سه بخش تشکیل می‌شود که شامل الف) کنار آمدن با بازی نکردن ب) بازگشت به مسیر زندگی و ج) تعادل قائل شدن بین قبل و بعد از بازنشستگی است. این بازیکنان همیشه این تصور را داشتند که بازنشستگی مفهومی ندارد. حتی به طرق دیگر این را بیان کردند و و آن را به سه قسمت تقسیم کردند. الزامات بازی فوتبال حرفه‌ای می‌تواند بر کیفیت زندگی یک فرد تأثیر بگذارد که ممکن است تا زمان بازنشستگی باقی بماند (Teixeira, et al., 2024). ادبیات گذار حرفه ورزشی ماهیت منحصربه‌فرد یک ورزشکار حرفه‌ای بودن را به عنوان یکی از دلایل مشکلات مرتبط با تجربه گذار شناسایی می‌کند (Knights, et al., 2019) و یک ارتباط که با آنچه که توسط بازیکنان فوتبال لیگ آزادگان ایران در این مطالعه گزارش شده است مطابقت دارد. در طول مصاحبه‌ها، آنها پایانی برای شروع دوباره را بیان کردند؛ آنها از عدم اتمام صحبت کردند، بازگشت به مسیر زندگی را مطرح و سعی کردند که بین قبل و بعد از بازنشستگی تعادل برقرار کنند. جالب اینجاست که شرکت‌کنندگان بیان کردند که حتی با وجود اینکه بسیاری از افراد، از انحصاری بودن فوتبال ایران آگاهی داشتند، احساس تعجب و شوک کردند. این شوک ممکن است در نتیجه انتظار آنها از یک دوره بازی طولانی‌تر یا روشی باشد که انتخاب نشده‌اند که با ادبیات موجود در ارتباط با واکنش عاطفی مطابقت دارد. با توجه به شواهد محدود در مورد کیفیت زندگی بازیکنان فوتبال جام آزادگان، یک مطالعه با هدف ارزیابی کیفیت در بین بازیکنان سابق پرتغالی براساس مدت زمان دوره پایان حرفه فوتبال، سطح رقابتی، وضعیت قبل و بعد

از بازنشستگی، مدارک تحصیلی، آسیب‌های جدی در حرفه فوتبال و ارتباط فعلی فوتبال حرفه‌ای انجام شد. بازیکنان سابق دارای شاخص‌های کیفیت زندگی مثبت، هم به‌طور کلی و هم در چهار حوزه، یعنی از نظر رابطه و محیط فیزیکی، روانی و اجتماعی هستند. هیچ تفاوت آماری معنی‌داری در کیفیت زندگی بین دسته‌بندی‌های تعریف شده برای دوره پایان حرفه فوتبال حرفه‌ای وجود نداشت. با این حال، تعداد صدمات شدید متحمل شده در طول حرفه با کیفیت زندگی پایین‌تر همراه بود در حالی که داشتن مدارک تحصیلی بالاتر، کیفیت زندگی عمومی و فیزیکی بالاتری را نشان داد (Teixeira, et al., 2024). یک مطالعه کیفی به دنبال بررسی تجربیات تنهایی و عدم تعلق ۱۰ فوتبالیست مرد و زن بود. یافته‌ها حاکی از آن است که بازیکنان در طول تجربه خود عمدتاً به دلیل دوری از خانواده و دوستان خود احساس تنهایی می‌کردند. تنهایی با احساسات ناخوشایند و عدم تعلق همراه بود و این بر عملکرد آنها تأثیر می‌گذاشت. آموزش افراد مهم در زندگی بازیکن در مورد چالش‌هایی که ممکن است بازیکنان با آن روبه‌رو شوند نیز ممکن است یک نکته قابل توجه باشد (Farrugia & Muscat, 2023). پاسخ‌های عاطفی شرکت‌کنندگان در مطالعه با ادبیات گذار حرفه ورزشی مطابقت دارد. در حالی که میزان تأثیر احساسات بر فرآیند خروج از نقش و نظریه «حدومرز» مشخص نیست، شرکت‌کنندگان در بیان شدت هیجانی خود ثابت بودند. بازگشت به مسیر زندگی برای بازنشستگان برای مدیریت زندگی بسیار مهم و حیاتی است. بازنشستگی ورزشی برای یک ورزشکار نخبه می‌تواند یکی از مهم‌ترین لحظات زندگی آنها باشد. پایان کار ورزشی آنها سبب‌ساز گرفتن تصمیمات مهمی در زندگی است؛ اینکه کجا بروند؟ چه خواهند کرد؟ و اگر یک ورزشکار نباشند چه کسی خواهند بود؟ محقق عواملی را شناسایی کرد که بر ورزشکاران نخبه تأثیر مثبت داشت و عوامل منفی که منجر به ایجاد مشکل در انتقال بازنشستگی برای ورزشکاران نخبه شد. نتایج نشان داد که عواملی مانند هویت قوی ورزشی و عدم برنامه‌ریزی (آمادگی) برای زندگی پس از ورزش منجر به انتقال منفی بازنشستگی می‌شود و بر کیفیت زندگی کلی ورزشکاران در دوران بازنشستگی تأثیر می‌گذارد. در مقابل، عواملی مانند انگیزه بازنشستگی مستقل، آماده‌سازی و برنامه‌ریزی برای زندگی پس از ورزش و حمایت اجتماعی یا سازمانی قوی در دوران انتقال بازنشستگی ورزشی برای ورزشکاران نخبه منجر به تجربه مثبت‌تر و بهزیستی ذهنی بیشتر پس از بازنشستگی خواهد شد (Trento, 2020). مدیریت قبل و بعد از بازنشستگی یک آیتیم بسیار

مهم در مصاحبه‌ها بود. تعدادی از بازنشستگان در مورد اینکه آیا توانستند این آیتم مهم را مدیریت کنند چالش داشتند. ولی در کل سعی در این بود که بین قبل و بعد از بازنشستگی تعادل ایجاد کنند. در یک تحقیق، تجربه گذار و زندگی پس از ورزش در گروهی از ورزشکاران حرفه‌ای بازنشسته، دو موضوع کلی از تجزیه و تحلیل داده‌ها پدید آمد: (الف) آماده‌سازی برای انتقال و برنامه‌ریزی برای بازنشستگی و (ب) محیط حمایتی در دو سمت قبل و بعد از بازنشستگی. برای ورزشکاران در این مطالعه، چهار عامل اصلی برای ارتقای یک گذار مثبت حیاتی شناسایی شدند. ماهیت این گذار نیز مستقیماً بر تجربه بازنشستگی ورزشکاران و در نتیجه تجربه شکوفایی آنها در زندگی پس از ورزش تأثیر می‌گذارد. اکثر شرکت‌کنندگان در این مطالعه نشان دادند که در دوران انتقال و بازنشستگی از حمایت باشگاه ورزشی و نهادهای حاکمیتی خود محروم بودند و خود مجبور بودند که این شرایط را مدیریت کنند. برنامه‌ریزی برای بازنشستگی و آماده شدن برای آینده بر توانایی آنها برای شکوفایی در دوران بازنشستگی تأثیر مثبت داشت.

پاسخ‌های روانشناختی: در طول تجربه گذار، شرکت‌کنندگان در این مطالعه آنچه را که به عنوان دو نوع واکنش رخ داده است، توصیف کردند: (الف) احساساتی بودن (ب) فوتبال بازی کردن از روی عادت (مشغول ماندن).

احساساتی بودن: شرکت‌کنندگان در این مطالعه احساسات مختلفی را در مورد تجربه گذار توصیف کردند، از جمله اضطراب، ترس، ناامیدی، سردرگمی، غم، نگرانی و آرامش. این طیف از احساسات هم با مجموعه ادبیات در مورد گذار شغل ورزشی و هم با نظریه خروج نقش ایباگ سازگار است که نشان می‌دهد فرآیند خروج از نقش همچنین می‌تواند احساس اضطراب و ترس را در بین افراد ایجاد کند درحالی که احساساتی بودن در مراحل مصاحبه کامل مشهود بود و شاید دلیل آن کم‌توجهی بعد از بازنشستگی باشد. راجارام^۱ (۲۰۲۱) در پایان‌نامه‌ای به بررسی رابطه بین پیامدهای عاطفی، رفتاری و شناختی با بازنشستگی ورزشی (ارادی و غیرارادی) در بین ورزشکاران نخبه و رقابتی پرداخت. ورزشکاران مرد و زن و از درجه نخبه بودند. نتایج حاصل از داده‌های کمی تأثیر اصلی نوع بازنشستگی را بر سلامت روان و اختلالات خلقی نشان داد. یک تجزیه و تحلیل اکتشافی نشان داد بازنشستگانی که با نقش ورزشی خود هم‌ذات‌پنداری می‌کنند، نسبت به بازنشستگانی که

قویاً نقش ورزشی را شناسایی می‌کنند، کمتر دچار اختلالات خلقی شدید می‌شوند و سطوح بالاتری از سلامت روانی دارند. اطلاعات مستخرج از داده‌های کیفی نشان می‌دهد شرکت‌کنندگانی که به‌طور غیرارادی بازنشسته شده‌اند و دارای هویت ورزشی قوی هستند، سطوح بالاتری از اختلالات خلقی (افسردگی، ناامیدی، ازدست‌دادن و...)، سطوح پایین‌تری از سلامت روان، ازدست‌دادن هویت، ناراحتی فیزیکی، اثرات منفی دوگانگی ذهن و بدن را تجربه کرده‌اند. هر دو نوع بازنشستگی در معرض خواسته‌های مختلف ورزشی و غیرورزشی و اثرات روانی اجتماعی بازنشستگی ورزشی هستند اما آنچه آنها را از تجربه گذار موفق یا ناموفق به بازنشستگی متمایز می‌کند، شدت واکنش عاطفی آنها به بازنشستگی است. یافته‌های پژوهش در چین سه گرایش محتوای غالب را در مورد کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته نشان می‌دهد: ۱) سلامت روان که افسردگی، استرس و مشکلات هویتی (مهم‌ترین متغیرها) ۲) سلامت جسمانی مرتبط با صدمات و آستانه درد و ۳) کیفیت زندگی مرتبط با فعالیت بدنی و عادات سالم (Pena-Pérez & Portela-Pino, 2023). بااین‌حال، نظریه «حدومرز» ترنر به نظر نمی‌رسد که نقش احساس را تصدیق کند، شاید به دلیل ماهیت برنامه‌ریزی شده مناسک تجربه گذار. یکی از عوامل احتمالی کمک‌کننده برای تجربه احساسات متفاوت، به‌ویژه ناامیدی و سردرگمی، می‌توانست ابراز تمایل شرکت‌کنندگان به ادامه بازی فوتبال و ارتباط با آنها در مورد احتمال توانایی آنها برای بازگشت باشد. مطالعات بر مبنای نظریه «خروج از نقش» و نظریه «حدومرز» نشان می‌دهد، افرادی که این گذار را تجربه می‌کنند علاقه‌ای به بازگشت به نقش قبلی خود نشان نمی‌دهند. هیچ‌یک از بازیکنان هیچ علاقه‌ای به بازی دوباره نداشتند چون بیشتر بازیکنان این احساس را نداشتند که فوتبال آنها تمام شده بلکه آنها احساس می‌کردند که این پایانی بوده برای شروع دوباره. علاوه‌براین، شرکت‌کنندگان به تعاملات با کارکنان تیم اشاره کردند که در آن پیشنهاد شد فرصتی برای بازگشت به تیم در پیش است. شرکت‌کنندگان نه تنها در طول گذار مشکلات عاطفی را ابراز کردند بلکه فرآیندهای شناختی مشابهی را نیز به اشتراک گذاشتند به‌ویژه در پرسش‌هایشان در مورد آینده. این پرسش با مرحله «جستجوی جایگزین» نسل دوم نظریه «خروج از نقش» و همچنین ادبیات گذار حرفه ورزشی که حائز اهمیت است، سازگار است. به‌طور مشابه، ترنر مرحله حاشیه‌ای نظریه «حدومرز» را به‌عنوان زمان تأمل توصیف کرد؛ زمانی که افراد تشویق می‌شوند تا در مورد جامعه‌ای که به‌تازگی ترک

کرده‌اند و اینکه چگونه می‌توانند پس از بازگشت به جامعه خود کمک کنند، فکر کنند. در بسط تئوری‌های موجود، برخی شرکت‌کنندگان همچنین این سؤال را مطرح کردند که آیا آنها قادر به انجام هر کار دیگری هستند یا خیر. بسیاری از محققان گذار حرفه ورزشی این پرسش را به تمرکز منحصربه‌فرد ورزشکاران بر نقش ورزشی خود نسبت می‌دهند، درجه هویت ورزشی (Haslam, et al., 2024) یا عدم برنامه‌ریزی پیش از بازنشستگی (Knights, et al., 2019).

فوتبال بازی کردن از روی عادت (مشغول ماندن): بسیاری از بازیکنان، نیاز به مشغول ماندن در طول گذار را ابراز کردند و برای تعدادی از شرکت‌کنندگان، ایجاد ساختاری برای کمک به آنها راهی برای مقابله با گذار بود. مشکلی که بسیاری از آنها در ایجاد ساختار تجربه کردند ممکن است به این دلیل باشد که این اولین باری بود که آنها در موقعیتی بودند که مجبور بودند برنامه‌های خود را ایجاد کنند. نیاز به مشغول ماندن، توسعه یک روال یا ایجاد نوعی ساختار در نظریه «خروج از نقش» ایباگک و یا نظریه «حدومرز» مورد بحث قرار نگرفته است. ادبیات گذار حرفه ورزشی نیاز به ساختار در طول تجربه گذار را به‌عنوان مکانیزم مقابله‌ای مورد توجه قرار می‌دهد (Kadlcik & Flemr, 2008). بااین‌حال، یکی از چهار عامل (Schlossberg, 2012) استراتژی‌ها شبیه مفهوم مشغول ماندن به‌عنوان یک استراتژی برای گذار موفقیت‌آمیز از فوتبال ایران است. بسیاری از شرکت‌کنندگان، فوتبال را کار روتین خود می‌دانستند و این یک عادت برای آنها شده بود. برای بسیاری، فوتبال یک ورزش بدنی و ایجاد یک روال ضروری بود که با ادبیات گذار شغلی ورزشی مطابقت دارد (Schwenk, et al., 2007). نه نظریه «خروج از نقش» و نه نظریه «حدومرز» به‌طور مستقیم به اهمیت ایجاد روال یا مشغول ماندن در زمانی که فرد در بلا تکلیفی است، نمی‌پردازد. آنها نیاز به روال و ادراک را تنها به‌عنوان پلی برای نقش جدید پس از تصمیم‌گیری می‌دانند. در یک تحقیق با محوریت عادت کردن به ورزش برای مشغول ماندن، موارد ذیل مطرح شد: (۱) بررسی الزامات رفتاری برای شکل‌گیری عادت ورزش (۲) نحوه پیش‌بینی رویکرد فرآیند دوگانه رفتار و (۳) چیزی که عادت را با آزمایش یک مدل پیش‌بینی می‌کند. مشخص شد که ورزش حداقل چهار جلسه در هفته به مدت ۶ هفته، حداقل نیاز برای ایجاد یک عادت ورزشی است. تجزیه و تحلیل فرآیند دوگانه با استفاده از مدل‌های مختلط خطی عادت و قصد را نشان داد که پیش‌بینی‌کننده‌های موازی رفتار ورزش در تحلیل

مسیر هستند. به خاطر همین نتایج، عادت به بازی برای مشغول ماندن نقش مهمی در ادامه روند بازنشستگی بازی می‌کند (Kaushal & Rhodes, 2015).

بازنشستگی یک انتقال دوره زندگی است که احتمالاً از طریق مکانیسم‌های مختلف بر الگوهای عوامل خطر رفتاری و در نهایت پیامدهای سلامتی تأثیر می‌گذارد. باید به عنوان یک لحظه هدف برای مداخلات پیشگیرانه، با اشاره به پیشگیری اولیه به منظور ارتقای سلامت و تندرستی در سنین بالاتر شناسایی شود تا بتوان عادت ورزش کردن را نهادینه کرد (Vigezzi, et al., 2021). فوتبال تفریحی برای سالمندان، نویدبخش ارتقای فواید سلامتی است. مطالعه‌ای توسط استلفسون^۱ و همکاران (۲۰۲۰) تجربیات زندگی افراد مسن را که در یک مداخله پیاده روی و فوتبال تفریحی شرکت می‌کردند، بررسی می‌کند. یافته‌های کلیدی و توصیه‌های عملی این بود که فوتبال باید سازگار و محلی باشد، اولویت بازی فوتبال در طول زمان تغییر می‌کند و خود فوتبال اساساً یک محرک ذاتی است. مک دونالد^۲ و همکاران (۲۰۱۵) در ارتباط با فعالیت ورزشی پس از بازنشستگی، چهار موضوع از داده‌های مربوط به عواملی که بر تغییرات رفتار فعالیت بدنی پس از بازنشستگی تأثیر می‌گذارند را این‌طور بیان کردند: (۱) منابع برای فعالیت بدنی (۲) ساختار زندگی روزمره در دوران بازنشستگی (۳) فرصت برای فعالیت بدنی و (۴) مراحل فعالیت بدنی انتقالی پس از بازنشستگی. تأثیر این عوامل ثابت به نظر نمی‌رسد و ممکن است در طول زمان تغییر کند. تعدادی از مراحل انتقالی مختلف ممکن است پس از ترک کار تجربه شود و هر مرحله ممکن است تأثیر متفاوتی بر رفتار فعالیت بدنی داشته باشد.

فهم قدرت زندگی در لحظه حال (نه گذشته و نه آینده): شرکت کنندگان به

نقطه‌ای از درک رسیده بودند که دوست داشتند در حال باشند و به صورت آزاد زندگی کنند و از لحظه حال لذت ببرند. طبق گفته ایباگ، در طول فرآیند خروج از نقش، برون‌شدگان به نقطه‌ای از جامعه‌پذیری پیش‌بینی‌کننده می‌رسند که ارزش‌ها و هنجارهای نقشی را می‌پذیرند که آرزوی آن را دارند. ایباگ پیشنهاد کرد که جامعه‌پذیری پیش‌بینی‌کننده در مرحله جستجوی جایگزین‌ها در فرآیند خروج از نقش اتفاق می‌افتد و آن را اولین گام واقعی دور شدن از نقش موجود و به سمت نقش جدید توصیف کرد. برای شرکت کنندگان در این مطالعه که بسیاری از آنها اذعان داشتند که هنوز به آن نقطه عطف

1. Stellefson

2. McDonald

نرسیده‌اند، نقطه اجتماعی شدن پیش‌بینی‌کننده آن‌ها همان لحظه‌ای است که متوجه می‌شوند زمان آن رسیده است که بعداً در فرآیند گذار حرکت کنند. شرکت‌کنندگان خیلی در مورد اعلام بازنشستگی صحبتی نکردند؛ شاید دلیل آن دیدگاه‌هایی است که بازیکنان قدیمی به این موضوع داشتند. نمونه‌ای از نقطه عطف را می‌توان به عنوان اعلام تصمیم برای خروج به دیگران بیان کرد. این در حالی است که ایباگک پیشنهاد کرد «هویت باقیمانده» می‌تواند افراد را از تکمیل این فرآیند بازدارد. در مقایسه با فرآیند گذار بازیکنان فوتبال ایران و فرآیند خروج از نقش، نظریه «حدومرز» یک نقطه پایانی تعریف شده دارد که با یک مراسم جشن رسمی آغاز می‌شود و پایان گذار را نشان می‌دهد. شرکت‌کننده اول بیان کرد: «برای بازیکنان بزرگی همچون مهدی مهدوی‌کیا و علی کریمی بازی یا مراسم خداحافظی برگزار نشد ما که جای خود داریم». شاید این مورد می‌توانست نقش بسیار مهمی در مرحله گذار برای بازیکنان فوتبال بازی کند. شاید یک چالش مهم و تأثیرگذار برای بازیکنان فوتبال ایران در این مطالعه، فقدان یک مراسم رسمی است که پایان تجربه فوتبالی آن‌ها را نشان می‌دهد و بیان می‌کند واقعاً زمان حرکت فرا رسیده است. ادبیات موجود نمی‌تواند تشخیص دهد که آیا یک مراسم رسمی بازنشستگی بر تجربه گذار ورزشکاران حرفه‌ای تأثیر می‌گذارد یا خیر.

عبور بدون چالش از لیگ: شرکت‌کنندگان در این مطالعه به‌خاطر بازی در فوتبال ایران احساس غرور کردند و توضیح دادند که عضویت در یک «رفاقت خاص» چقدر متفاوت است. بسیاری از ادبیات بر روی سایر مسائل روانی و اجتماعی بر کیفیت تجربه گذار تأثیر می‌گذارند مانند استراتژی‌های مقابله، حمایت خارجی و برنامه‌ریزی پیش از بازنشستگی (Stambulova, et al., 2009). شرکت‌کنندگان به‌راحتی از این مرحله گذر کردند و چالش زیادی با اینکه از این لیگ کنار گذاشته می‌شوند نداشتند چون با توجه به صحبت‌های خودشان، جاهای دیگری برای بازی وجود داشت. این شرکت‌کنندگان به مرور با خارج شدن از لیگ وارد یک مرحله دیگر بازی شدند که کاملاً غیررسمی ولی با قوانین خودشان اداره می‌شد. به‌خاطر همین، تأثیر فقدان اجتماعی با نظریه خروج نقش سازگار نیست زیرا ایباگک خاطرنشان کرد که تغییر شبکه‌های دوستی یکی از چالش‌های اصلی افراد در ایجاد یک نقش قبلی است. به گفته ایباگک، همه خروجی‌های نقش شامل تغییراتی در گروه‌های دوستان می‌شوند و بسیاری از افراد خارج‌شده به‌دلیل روابطشان با گروه قبلی، با روند

سازگاری دست و پنجه نرم می کنند. در مقابل، نظریه «حدومرز» تأثیر فقدان اجتماعی را خیلی در نظر نمی گیرد زیرا این نظریه، افرادی که مناسک تجربه گذار را سپری می کنند نشان می دهد. معمولاً این کار را در گروهی با دیگران انجام می دهند. درحالی که گذار حرفه ورزشی به طور خاص به ازدست دادن ارتباط با گروه قبلی نمی پردازد، ادبیات حمایت اجتماعی را به عنوان تسهیل کننده اصلی برای تجربه گذار شناسایی کرده است. ریچاردسون و مک کنا^۱ (۲۰۲۰) با تکیه بر یک مطالعه کیفی از ورزشکاران حرفه ای سابق، پایداری شغلی در ورزش حرفه ای و بعد از آن را بررسی می کنند. آنها ابعاد فردی، زمینه ای و زمانی پایداری شغلی را بررسی و یافته ها را از طریق مدل تقاضای شغلی منابع تفسیر می کنند. همچنین نیازها و منابع فیزیکی و روانی مشاغل ورزشی را شناسایی می کنند. این نشان می دهد که برخی خواسته ها می تواند به طور همزمان به عنوان منابع ارائه شود و مفهوم مطالبات و منابع «اجتماعی» را معرفی کند که نشان دهنده تأثیر بالقوه آنها بر پایداری شغلی کوتاه مدت و بلندمدت است. درحالی که این مقاله پیشنهاد می کند خواسته ها و منابع مشاغل در ورزش حرفه ای، پایداری شغلی را به عنوان یک ورزشکار حرفه ای محدود کند، همچنین نشان می دهد که یک حرفه کوتاه مدت در ورزش مانع از پایداری شغلی طولانی مدت در حوزه های دیگر نمی شود.

چهار عامل پشتیبان:

خودباوری: شرکت کنندگان در این مطالعه در مورد اینکه چگونه «دیدگاه» یک فرد می تواند بر کیفیت تجربه گذار تأثیر بگذارد صحبت کردند. درحالی که بین بازیکنان فوتبال ایران در مورد چگونگی و زمان به دست آوردن این دیدگاه تفاوت وجود داشت، شرکت کنندگان در شناسایی اهمیت استحکام درونی ثابت بودند. این مفهوم زمانی بیان شد که بازیکنان این باور را بیان کردند که همان طرز فکری که به موفقیت آنها به عنوان بازیکن کمک می کرد برای گذار موفقیت آمیز به خارج از فوتبال ایران ضروری است. هیچ یک از تئوری های «خروج از نقش» و «حدومرز» به این مورد توجه و بحثی در این مورد ندارد. شاید بتوان گفت یکی از چالش های هر دو نظریه توجه خاص به خودباوری بازیکنان است که نقش اصلی را در این گذار بازی می کنند.

حمایت معنوی: شرکت کنندگان در این مطالعه روش‌هایی را توصیف کردند که در آن یک سیستم حمایتی قوی بر کیفیت تجربه گذار آنها تأثیر می‌گذاشت. با این حال، در حالی که اکثر شرکت کنندگان بیان کردند که سیستم‌های حمایتی قوی خارج از فوتبال دارند، بعضی از آنها تمایل خود را برای سیستم‌های حمایتی اضافی که می‌تواند بیشتر به تجربه فوتبال خاص آنها مرتبط باشد، ابراز کردند. در حالی که شرکت کنندگان شباهت‌های زیادی را در چالش‌های مرتبط با گذار خود بیان کردند، به نظر می‌رسید که احساس می‌کردند در تجربه خود تنها هستند. شاید دور بودن از خانواده و زندگی دور از خانواده تأثیر گذار بوده باشد. به گفته ایباگ، حمایت اجتماعی و معنوی مثبت برای فرآیند خروج بسیار مهم است زیرا می‌تواند با کمک به افراد در جستجوی جایگزین‌ها و درعین حال سنجش مزایا و معایب خروج از نقش قبلی، آن را تسریع بخشد. تئوری «حدومرز» توضیح می‌دهد که چگونه حمایت اجتماعی بر فرآیند گذار تأثیر می‌گذارد و دوستی‌های عمیق درون گروهی را در نتیجه تجربه مشترک ایجاد می‌کند. این مفهوم گروهی، براساس آنچه ترنر مناسک گذر را تجربه «قبیله» در نظر گرفت، برخلاف تجربه انتقال بازیکنان فوتبال ایران و ادبیات گذار شغل ورزشی که هر دو بر روی فردی است که به تنهایی این گذار را تجربه می‌کند، است. تئوری «حدومرز» بر دوستی‌های عمیق تمرکز دارد که مشهود بود.

قبول کردن واقعیت‌ها: شرکت کنندگان با توجه به مصاحبه‌هایی که داشتند موارد و مسائل را راحت‌تر قبول می‌کردند و سعی می‌کردند که واقعیت‌ها را قبول کنند. در صحبت‌های آنها بیان شد: «اگر واقعیت را قبول نمی‌کردیم باید درگیر حواشی می‌شدیم ولی قبول اینکه باید دیگر بازی نکنیم خیال ما را راحت می‌کرد چون ما دوباره می‌توانستیم در کنار هم بازی کنیم. این یک حاشیه امنی برای ما و این نسل از ما بود».

امنیت: در یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ در کشور آمریکا، بررسی انتقادی علل، اثرات و استراتژی‌های کاهش چالش‌های مالی در بین ورزشکاران حرفه‌ای انجام گرفت. محقق به دنبال تجزیه و تحلیل تجربیات زیسته ورزشکاران حرفه‌ای فعلی و سابق بود که چالش‌های مالی را تجربه کرده‌اند یا در حال تجربه هستند. همچنین علل اصلی ورشکستگی را در میان آنها شناسایی می‌کند. یافته‌های این تحقیق، بینش‌های ارزشمندی را درباره دلایل مشکلات مالی ورزشکاران، مانند خرید فوری، دانش مالی ضعیف، فقدان مشاوران مالی و عدم تمایل به شرکت در برنامه‌ریزی شغلی اولیه ارائه می‌دهد (Tupacyupanqui, 2023). این پژوهش

با مرحله اول شک و تردید در آغاز فرآیند بازنشستگی سازگار بود. هیچ‌یک از نظریه‌های «خروج از نقش» و «حدومرز» در مورد امنیت مالی که در بین این شرکت‌کنندگان از مهم‌ترین چالش‌ها بود بحثی ندارند. با این حال، امنیت مالی می‌تواند در مرحله جست‌وجوی جایگزین‌ها در نظریه خروج نقش، نقش داشته باشد، جایی که طبق گفته ایباگ «افراد جوانب مثبت و منفی هر فرصت بالقوه آینده را می‌سنجند». ادغام ۹ موضوع که توسط شرکت‌کنندگان در این مطالعه توضیح داده شد، نشان می‌دهد که فرآیند گذار کلی برای بازیکنان فوتبال ایران پویا، دشوار، نامطمئن و همراه با چالش‌های احساسی، رفتاری و شناختی است.

تعارض منافع

تعارض منافع وجود ندارد.

سپاسگزاری

این مقاله حاصل یافته‌های رساله دکتری رشته مدیریت ورزشی دانشگاه تربیت مدرس است. لازم می‌دانم از اساتید خودم کمال تشکر و قدردانی را بکنم. همچنین بهترین‌ها را در ادامه راه برای همه اساتید بزرگوارم از خدای منان آرزو منددم.

ORCID

Rouhollah Mohammad Bayani		https://orcid.org/0009-0009-2965-5653
Mohammad Ehsani		https://orcid.org/0000-0002-6014-0828
Rasool Norouzi Seyed Hossini		https://orcid.org/0000-0003-0575-6811

References

- Acheampong, E.Y. (2021). The journey of professional football career: Challenges and reflections. *Journal of Sport and Social Issues*, 45(4), 374-391.
- Barth, M., Schlesinger, T. & Pitsch, W. (2022). Is professional soccer a risk for their “lives afterwards”? A social-sciences-based examination of retired professional soccer players from a long-term perspective. *Journal of Risk and Financial Management*, 15(12), 609.
- Darby, P., Esson, J. & Ungruhe, C. (2022). *Post-playing-career transitions and struggles*. In *African football migration* (pp. 196-221). Manchester University Press.
- Farrugia, G. & Muscat, A. (2023). Loneliness and lack of belonging: the experiences of migrant professional footballers playing in Europe. *Current Research in Behavioral Sciences*, 5, 100124.

- Fonseca, R., Moro-Egido, A.I. & Morin, H. (2024). Stress and retirement. *Economic Modelling*, 131, 106617.
- Haslam, C., McAulay, C., Cooper, D., Mertens, N., Coffee, P., Hartley, C. & Fransen, K. (2024). "I'm more than my sport": Exploring the dynamic processes of identity change in athletic retirement. *Psychology of Sport and Exercise*, 73, 102640.
- Kadlcik, J. & Flemr, L. (2008). Athletic career termination model in the Czech Republic: A qualitative exploration. *International Review for the Sociology of sport*, 43(3), 251-269.
- Kaushal, N. & Rhodes, R.E. (2015). Exercise habit formation in new gym members: a longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, 38, 652-663.xperience, 2(2), 4.
- Keung, S. & Enari, D. (2022). The professional athlete career lifespan: Through an indigenous lens. *International Journal of the Sociology of Leisure*, 5(4), 409-423.
- Koch, M., Klügl, M., Frankewycz, B., Lang, S., Worlicek, M., Popp, D., ... & Krutsch, W. (2021). Football-related injuries are the major reason for the career end of professional male football players. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 29(11), 3560-3568.
- Knights, S., Sherry, E., Ruddock-Hudson, M. & O'Halloran, P. (2019). The end of a professional sport career: Ensuring a positive transition. *Journal of Sport Management*, 33(6), 518-529.
- Maxwell, J. (2013). Qualitative research design: An interactive approach, 3rd edn Sage. Thousand Oaks, CA.
- McDonald, S., O'Brien, N., White, M. & Sniehotta, F.F. (2015). Changes in physical activity during the retirement transition: a theory-based, qualitative interview study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 25.
- Mohora, A.I. (2023). "I Was on Top of the World, Then... Nothing... And Today I am Many Things:" Retirement Stories of Former Elite Female Athletes.
- Monteiro, R., Nunes, C., Torregrossa, M. & Travassos, B. (2020). Identification of key career indicators in Portuguese football players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(4), 533-541.
- Nelson, J.A. (2015). The lived experience of former National Football League players' sport career transition: A retrospective grounded theory approach. Unpublished doctoral dissertation, University of Nevada, Reno, Nevada.
- Papathomas, A., Petrie, T., Moesch, K. & Newman, H.J. (2025). Body image experiences in retired Olympians: Losing the embodied self. *Psychology of Sport and Exercise*, 77, 102792
- Pena-Pérez, A. & Portela-Pino, I. (2023). Health and wellbeing among retired elite athletes: Empirical evidence. *Journal of Human Sport and Exercise*, 18(4), 903-914.
- Raabe, J., Zakrajsek, A., Bass, A.D. & Readdy, T. (2018). A revolving door: A qualitative investigation of release from professional baseball. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(5), 505-519.
- Rajaram, R. (2021). *The psychosocial factors associated with athletic retirement in elite and competitive athletes* (Doctoral dissertation).
- Reussner, A.K., Bursik, J., Kuehnle, F., Thiel, A. & John, J.M. (2023). The meaning of injury to the elite athlete: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 102571.

- Richardson, J. & McKenna, S. (2020). An exploration of career sustainability in and after professional sport. *Journal of Vocational Behavior*, 117, 103314.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Cote, J. (2009). ISSP Position stand: Career development and transitions of athletes. *Career Development and Transitions*, 7, 395-412.
- Schlossberg, N. (2012). *Counseling adults in transition: Linking practice with theory*.
- Schwenk, T., Gorenflo, D., Dopp, R. & Hipple, E. (2007). Depression and pain in retired professional football players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39, 599-605.
- Silver, M.P. (2021). Adaptation to athletic retirement and perceptions about aging: A qualitative study of retired Olympic athletes. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(5), 828-842.
- Stellefson, M., Bopp, T., Odio, M., Wang, M.Q. & Zhang, L. (2020). Development of the life after sports transition (LAST) online course for collegiate student-athletes: nPretest-posttest study. *Journal of Athlete Development*, 2(2).
- Teixeira, E., Silva, C., Romero, F., Costa, J.P. & Vicente, A. (2024). The quality of life of former portuguese football players. *Sports*, 12(8), 200.
- Tupacyupanqui, L.I. (2023). *Why most pro-athletes go broke soon after retirement: A methodological investigation of the causative factors and solutions* (Doctoral dissertation, St. Thomas University).
- Trento, D. (2020). *How does sports retirement affect elite athletes well-being?*.
- Tutkun, E. & Görgüt, İ. (2024). Career transitions of football players. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(1), 47-56.
- Vigezzi, G.P., Gaetti, G., Gianfredi, V., Frascella, B., Gentile, L., d'Errico, A. & Odone, A. (2021). Transition to retirement impact on health and lifestyle habits: analysis from a nationwide Italian cohort. *BMC Public Health*, 21, 1-10.
- Wilkinson, R.J. (2021). A literature review exploring the mental health issues in academy football players following career termination due to deselection or injury and how counselling could support future players. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(4), 859-868.
- Woods, G., McCabe, T. & Mistry, A. (2022). Mental health difficulties among professional footballers. *Sports Psychiatry*, 1(2), 57-69. <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000010>