

PETROVIC MAJA

HAZÁNK ÉLVONALÁBAN LÉVŐ KAJAKOZÓ NŐK ÉLSPORTBA VALÓ VISSZATÉRÉSÉNEK VIZSGÁLATA GYERMEKÜK SZÜLETÉSE UTÁN

THE RETURN OF ELITE FEMALE KAYAKERS IN OUR COUNTRY TO PROFESSIONAL SPORT AFTER CHILDBIRTH

*Budapest VI. Kerületi Kölcsey Ferenc Gimnázium, Budapest
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport,
Eger*

Absztrakt

Az elmúlt évszázadok során a nők sportban betöltött szerepe jelentős társadalmi és strukturális változáson ment keresztül, ugyanakkor az élsport és az anyaság összeegyeztetése napjainkban is fontos szakmai és pszichoszociális kérdéseket vet fel. Jelen kutatás célja azon magyar élvonalbeli kajakozó nők tapasztalatainak feltárása volt, akik aktív sportkarrierjük alatt váltak anyává, majd sikeresen visszatértek a nemzetközi versenyzésbe. A vizsgálat a gyermekvállalás időzítésére, a sportba való visszatérés folyamatára és a mögöttes motivációs tényezőkre fókuszált. A kutatás kvalitatív megközelítésben, élsportoló kajakozókkal készített interjúk elemzésével valósult meg. Az eredmények azt mutatják, hogy a sportolók többsége tudatosan, tervezetten vállal gyermeket, és a szülést követően legkésőbb hat hónapon belül visszatér a rendszeres edzésmunkához. A visszatérést elsősorban erős belső motiváció és a sportkarrier folytatásának szándéka támogatja. Az eredmények rámutatnak arra, hogy megfelelő személyes és szakmai támogatás mellett az élsport és az anyaság összeegyeztetése reális lehetőség a női sportolók számára.

Kulcsszavak: *anyaság, élsport, kajak-kenu, visszatérés, motiváció*

Abstract

Over the past centuries, the role of women in sport has undergone significant social and structural changes; however, balancing elite sport and motherhood still raises important professional and psychosocial questions today. The aim of the present study was to explore the experiences of Hungarian elite female kayakers who became mothers during their active sporting careers and later successfully returned to international competition. The research focused on the timing of childbirth, the process of returning to sport, and the underlying motivational factors.

The study was conducted using a qualitative approach, based on the analysis of interviews with elite kayakers. The results show that most athletes consciously and deliberately plan to have children, and after giving birth they return to regular training within six months at the latest. Their return is primarily supported by strong intrinsic motivation and the intention to continue their sporting careers.

The findings highlight that with appropriate personal and professional support, balancing elite sport and motherhood can be a realistic possibility for female athletes.

Keywords: *motherhood, elite sport, kayaking, return to sport, motivation*

Bevezetés

A magyar kajak-kenu sport – a Magyar Olimpiai Bizottság adatai alapján – hazánk egyik legeredményesebb olimpiai sportága. Az eredményesség mellett a legnagyobb hagyományokkal rendelkező sportág is, amely nemzetközi szinten is kiemelkedő sikereket hozott. Az élsport szintjén rendkívül magas fizikai és mentális terheléssel jár, folyamatos felkészülést, tudatos edzőmunkát és fegyelmezett életmódot igényel. A sportág sajátossága a korai specializáció, a nagy edzősvolumen és a versenyszezonhoz igazított precíz terhelésszabályozás. Ezt együttesen a magyar női versenyzők kiemelkedően végzik, ezért teljesítményük nemzetközi szinten is meghatározó.

Az 1928-as amszterdami olimpiai mérőföldkő volt a nők sporttörténetében, majd az 1936-os berlini olimpiai játékokon már teljes női versenyprogram szerepelt (Pfister, 2000). A nemek közötti arány kiegyenlítődése először a 2018-as Ifjúsági Olimpiai Játékok alkalmával valósult meg. Amikor a női sportolóról szó esik, fontos megemlíteni a nők legszebb szerepét, az anyaságot és annak az élsporttal való összeegyeztetését. Az élsportoló életében a sportolói szerep gyakran központi identitásképző tényező. A teljesítmény, az eredményesség és a folyamatos fejlődés iránti elkötelezettség meghatározza mindennapjaikat.

Ugyanakkor a sportolók egyszerre több szerepben is helytállnak – például partnerként, családtagként vagy munkavállalóként –, amelyek összehangolása komoly kihívást jelenthet. A szerepkonfliktusok különösen hangsúlyossá válhatnak élethelyzeti változások idején.

Mindazonáltal az anyaság és az élsport összeegyeztetése továbbra is társadalmi és pszichológiai feszültségekkel terhelt. A „jó anya” társadalmi konstrukciója gyakran konfliktusba kerül az élsport teljesítményorientált normarendszerével (Brown et al., 2001). A szakirodalom szerint a szerepkonfliktus büntudathoz és teljesítményromláshoz vezethet (McGannon et al., 2012), ugyanakkor több vizsgálat rámutat az anyaság által indukált mentális érettségre és reziliencianövekedésre (Freeman, 2008). Az anyává válás új dimenziót nyit az élsportoló nők életében, amely a sportolói identitás újraértelmezését is magával hozhatja. Az anya–sportoló szerep kettős elvárásrendszert teremt: egyszerre kell megfelelni a magas szintű sportteljesítmény és az anyai gondoskodás követelményeinek. A sikeres visszatéréshez kulcsfontosságú a megfelelő társas támogatás, a rugalmas edzőkörnyezet és az erős belső motiváció, amelyek együtt segítik a két szerep harmonikus összehangolását.

A magyar kajak-kenu sportban számos világszínvonalú sportoló tért vissza sikeresen szülést követően. E sportolók esetei tudományos szempontból különösen relevánsak, mivel több olimpiai cikluson átívelő csúcsteljesítményt mutattak fel gyermekvállalás után.

Célkitűzés

A kutatás célja annak feltárása, hogy milyen mértékben igazították a sportolók a gyermekvállalást az olimpiai ciklushoz, majd szülést követően mennyi idő múlva tértek vissza a maximális edzésintenzitáshoz, és nem utolsósorban mi motiválta őket a sportkarrier folytatására.

Módszerek

Mintaválasztás

A vizsgálatban hat magyar válogatott szintű, olimpiai vagy világbajnoki szerepléssel rendelkező kajakozó vett részt. A résztvevők beválasztása meghatározott kritériumok alapján történt. A kutatásba olyan sportolók kerülhettek be, akik gyermekvállalásuk előtt már rendelkeztek nemzetközi szintű eredményekkel, a gyermekvállalás az aktív sportkarrierjük időszakában történt, valamint a gyermekvállalást követően is értek el nemzetközi szintű eredményeket.

Adatfelvétel, adatelemzés

Az adatgyűjtés 2023. január–február között zajlott félig strukturált interjúk alkalmazásával (1. táblázat). Az interjúk személyesen, telefonon vagy online platformon keresztül valósultak meg.

Az interjúk szó szerinti lejegyzését követően tematikus kvalitatív tartalomelemzést alkalmaztam. Az elemzés során az interjúk tartalmát rendszereztem, és visszatérő mintázatokat azonosítottam, amelyek alapján három fő tematikus egység rajzolódott ki. Ezek a gyermekvállalás időzítéséhez és stratégiai tervezéséhez kapcsolódó döntési folyamatok, a szülést követő fizikai és mentális visszatérés folyamata, valamint a sportolók motivációs struktúrái, különös tekintettel a belső (intrinzik) és külső (extrinzik) motivációs tényezők szerepére.

Versenyző	Szülési életkor	Olimpiák száma	Érmek száma	Gyermek születése	Olimpia gyermek után	Megjegyzés
M. T.	29	3	6	2011	Igen	Első gyermek után visszatért a sportba
L. R.	37; 41	2	2	2014, 2018	Igen	Második gyermek után már nem versenyzett
P. S.	28	3	3	2017	Igen	Olimpián már újra érmet nyert
G. K.	36; 41	4	8	2014, 2019	Nem	Második gyermek után sem tért vissza élsportba
R. B.	28	1	2	2022	Nem	Első gyermek után röviddel tervezik a visszatérést a sportba
T. D.	33; 37	4	8	2017, 2023	Igen	Mindkét gyermek után visszatért az élmezőnybe

1. táblázat: Gyermekvállalás és olimpiai karrier alakulása női versenyzőknél (saját szerkesztés)

Eredmények

A gyermekvállalás időzítése

A résztvevők többsége tudatosan, az olimpiai ciklushoz igazítva vállalt gyermeket. A hat alany közül öt tervezett terhességről számolt be. A stratégiai időzítés célja a következő olimpiai kvalifikációra való optimális felkészülési idő biztosítása volt.

„... igen, mindkét terhességemnél úgy terveztük, hogy az olimpia után egy könnyebb év után egy kicsit kipihenve lenne a legjobb belevágni.” – L. R.

„... amikor a riói olimpiára készülve felvázoltuk a tervet férjemmel, megvolt, hogy az olimpiai utáni közvetlen időszakban kell teherbe esnem, így a baba születése után egy teljes évem lesz felkészülni a következő versenyszezonig.” – T. D.

A sportba való visszatérés folyamata

A sportág-specifikus edzés újrakezdésének időpontja a vizsgált sportolók esetében jelentős egyéni eltéréseket mutatott: a visszatérés ideje két hét és hat hónap között mozgott. A maximális terheléshez való visszatérés leggyakrabban három-négy hónapon belül történt meg. A visszatérés gyorsaságát több tényező is befolyásolta, többek között az életkor, a szülés utáni regeneráció üteme, a gyermek habitusa, a családi támogatás mértéke, valamint a rendelkezésre álló sportorvosi háttér. A vizsgált sportolók átlagosan négy hónap alatt érték el a szülést megelőző edzésvolumen szintjét, amely heti 10-12 edzést jelentett.

„Már beszéltem Josefával, ő elmondta, alig hagyott ki valamit, hiszen két nappal a szülés előtt is mozgott, két héttel korábban pedig még komoly edzésen vett részt. Én is addig szeretnék gyakorolni, ameddig csak lehet, s a család gyarapodása után egy hónappal már újra kajakozni szeretnék.” – M. T.

„... mivel nem túlfiatalon szültem, több időt adtam magamnak, szerintem olyan 6 hónap volt.” – L. R.

„Lányom világra jövéte után 1 hónappal mentem le először az uszodába, akkor kezdtem el kicsit mozogni, persze nem teljes erőbedobással. A szoptatás miatt kihagytam gyakorlatokat, például a futást, a súlyozást. December óta azonban már minden jöhet, teljes erőbedobással edzek!” – G. K.

„nem volt még három hónapos a kislányom az első edzőtáborom kezdetén.” – R. B.

Motiváció

A motiváció három fő forrásból eredt a vizsgált sportolók esetében. Az első az intrinzik motiváció volt, amely elsősorban az önbizonyítás igényéből és a személyes célok elérésének vágyából fakadt. A második a munkaalapú megközelítés, amelyben a sportot hivatásként, professzionális tevékenységként értelmezték. A harmadik motivációs forrást a külső példaképek inspiráló szerepe jelentette. Az eredmények azt mutatják, hogy a domináns motivációs forma az intrinzik motiváció volt, amely a sportolók mintegy négyötödénél meghatározó szerepet játszott a pályára való visszatérésben és a versenysport folytatásában.

„A sport egy élsportolónak ugyanolyan munka, mint bárki másnak a saját munkája, tehát ugyanúgy is fog róla gondolkodni, mint bárki más, akkor is, ha ez egy kicsit speciálisabb eset a fizikai mivolta miatt.” - P. S.

„Az motivált elsősorban, hogy meg tudjam, hogy képes vagyok-e visszatérni, és persze továbbra is bennem volt, hogy ki tudok-e jutni egyéniben...” - R. B.

Megbeszélés

A jelen vizsgálat célja annak feltárása volt, hogy a magyar élvonalbeli kajakozó nők miként élik meg az anyaságot és az élsportba való visszatérést. Az eredmények több ponton összhangban állnak a nemzetközi szakirodalommal, ugyanakkor néhány sajátos, sportágspecifikus és kulturális jellegzetesség is kirajzolódik.

Anyaság mint karriertörés vagy karriertranszformáció?

A nemzetközi szakirodalom régóta hangsúlyozza, hogy a gyermekvállalás a női sportkarrier egyik leggyakoribb megszakító tényezője. Moesch és munkatársai (2012) szerint az élsportolók pályaelhagyásának egyik vezető oka a családalapítás, különösen azokban a sportágakban, ahol a támogatórendszer hiányos.

Ezzel szemben a jelen kutatásban vizsgált magyar kajakozók esetében az anyaság nem karrierlezáró eseményként, hanem karrier-újrastukturáló tényezőként jelent meg. Ez összhangban áll Freeman (2008) megállapításaival, aki rámutatott, hogy az anyaság növelheti a sportolók mentális érettségét, érzelmi stabilitását és hosszú távú perspektíváját.

A jelen eredmények alapján az anyaság identitásbővülést eredményezett: az élsportolói identitás nem gyengült, hanem kiegészült az anyai szereppel. Ez alátámasztja McGannon és munkatársai (2012) narratív identitáselméleti megközelítését, miszerint a sportolók sikeres visszatérése nagyban függ attól, képesek-e integrálni az anyai szerepet sportolói énképükbe.

A gyermekvállalás stratégiai időzítése

A vizsgálat egyik markáns eredménye a tudatos, olimpiai ciklushoz igazított gyermekvállalás volt. A hat résztvevőből öt előre tervezte a terhességet, figyelembe véve a kvalifikációs rendszert és a felkészülési periódusokat.

Ez a stratégiai gondolkodás kevésbé hangsúlyosan jelenik meg a nemzetközi kvalitatív vizsgálatokban, ahol gyakran inkább a strukturális akadályok (szponzoráció megszűnése, szerződésbizonytalanság) dominálnak. A magyar minta esetében azonban a sport mint

hivatás és megélhetési forma stabilabb intézményi háttérre utalhat, ami lehetővé teszi a hosszabb távú tervezést.

Ez részben magyarázható a hazai kajak-kenu sport kiemelt státuszával és a Magyar Olimpiai Bizottság, valamint a sportági szövetség által biztosított strukturált támogatási rendszerrel.

A fizikai visszatérés üteme

A jelen kutatás eredményei szerint a sportolók átlagosan 3-4 hónap alatt tértek vissza a szülés előtti edzésvolumenhez, amely heti 10-12 edzést jelentett. Ez kifejezetten gyors rehabilitációs időnek tekinthető. Nemzetközi élettani vizsgálatok alapján a szülés utáni teljes regeneráció – különösen a core-stabilitás, a medencefenék-funkció és a hormonális egyensúly helyreállása tekintetében – gyakran 6–12 hónapot vesz igénybe. A vizsgált kajakozók gyors visszatérése több tényezővel magyarázható: egyrészt a magas edzetségi alapszinttel, másrészt a folyamatos sportorvosi kontrollal, valamint a sportág ciklikus, állóképességi jellegével. Érdemes kiemelni, hogy az eredmények nem számoltak be megnövekedett sérülési arányról, ami ellentmond néhány atlétikai és csapatsportban végzett kutatás megállapításainak, amelyek szerint a túl gyors visszatérés fokozott sérülési kockázattal járhat.

Motivációs struktúra: belső hajtóerő dominanciája

A jelen vizsgálat egyik legfontosabb megállapítása, hogy a visszatérés elsődleges mozgatórugója az intrinzik motiváció volt. A sportolók négyötödénél az önbizonyítás, a személyes célok és a kompetenciaézés játszott központi szerepet.

Ez összhangban áll a sportpszichológiai önmeghatározás-elmélettel (Self-Determination Theory), amely szerint a hosszú távú teljesítmény fenntartásának kulcsa az autonóm, belső motiváció.

Ugyanakkor a nemzetközi irodalomban gyakran megjelenik a külső nyomás (szponzoráció, szerződés, olimpiai kvóta) mint domináns faktor. A jelen minta esetében ezek a tényezők másodlagos szerepet töltek be, ami arra utal, hogy az anyaságot követően a sportolók belső értékrendje még hangsúlyosabbá válhat.

Anyaság mint mentális erőforrás

A szakirodalomban korábban gyakran a szerepkonfliktus és az ezzel járó büntudat jelent meg meghatározó tényezőként a sportoló anyák esetében (Brown et al., 2001). A jelen kutatás eredményei azonban ettől részben eltérő képet mutatnak: a résztvevők beszámolói alapján az anyaság inkább mentális stabilizáló tényezőként jelent meg a sportkarrierben. A sportolók szerint a gyermekvállalás után csökkent a versenyhelyzetekkel kapcsolatos szorongás, a sportteljesítmény realisabb perspektívába került, valamint növekedett az

érzelmi kontroll és a stressztűrés mértéke. Ezek az eredmények alátámasztják Freeman (2008) megállapítását, miszerint az anyaság bizonyos esetekben a pszichológiai reziliencia növekedéséhez vezethet.

Kulturális és sportágspecifikus sajátosságok

A magyar kajak-kenu hagyomány és az olyan ismert sportolók példája, mint Kovács Katalin, Kozák Danuta és Csipes Tamara, fontos mintát adhat a fiatalabb sportolók számára. Ha azt látják, hogy mások sikeresen vissza tudtak térni a versenysportba a gyermekvállalás után, az segíthet csökkenteni a bizonytalanságot, és növelheti a hitüket abban, hogy ők is képesek lesznek erre.

Az ilyen példák azért is fontosak, mert megmutatják, hogy az anyaság és az élsport nem feltétlenül zárja ki egymást. Ez a fajta „kulturális modellhatás” viszont kevésbé jellemző azokban az országokban, ahol kevesebb hasonló példa van, így a sportolók számára is nehezebb elképzelni a sikeres visszatérést.

Téma	Nemzetközi szakirodalom	Jelen kutatás
Anyaság hatása	Gyakran karriermegszakító	Karriertranszformáló
Időzítés	Sokszor strukturális kényszer	Tudatos olimpiai ciklushoz igazítás
Visszatérés ideje	6–12 hónap jellemző	3-4 hónap átlag
Domináns motiváció	Külső és belső vegyesen	Elsősorban intrinzik
Pszichológiai hatás	Szerepkonfliktus hangsúlyos	Mentális erőforrás domináns

2. táblázat: Az anyaság és a sportkarrier kapcsolatának összehasonlítása a nemzetközi szakirodalom és a jelen kutatás alapján (saját szerkesztés)

Konklúzió

Az eredmények alapján megállapítható, hogy az élsportoló nők körében a gyermekvállalás gyakran tudatosan megtervezett döntés, amelyet a sportkarrier fontos mérföldköveihez, például az olimpiai ciklushoz igazítanak. A sportba való visszatérés folyamata egyénenként jelentős különbségeket mutat, azonban megfelelő fizikai regeneráció, családi támogatás és szakmai háttér mellett viszonylag rövid időn belül elérhető a korábbi edzésintenzitás. A visszatérést elsősorban belső, intrinzik motiváció hajtja, ami a személyes célok elérésének vágyában és az önbizonyítás igényében jelenik meg. Összességében a vizsgálat rámutat arra, hogy a tudatos tervezés, a támogató környezet és az erős belső motiváció kulcsszerepet játszik az élsportoló anyák sikeres visszatérésében a versenysportba.

A jövőben érdemes lenne országos vagy akár nemzetközi szinten, nagyobb mintán vizsgálni a sportolók visszatérésének különböző aspektusait. Különösen fontos lenne feltérképezni a visszatérés időtartamát, a teljesítmény változását objektív mutatók – például $VO_2\text{max}$, laktátküszöb és erőparaméterek – segítségével, a szülést követő sérülési kockázat alakulását, valamint a karrier hosszának változását.

A visszatérés sikerességét jelentősen befolyásolhatja a sportszervezeti támogatás, az edzők hozzáállása, a szövetségi finanszírozás, valamint a családtagok támogatási rendszer. Érdemes lenne ezért részletesen elemezni a hazai sportirányítás szerepét, különösen a Magyar Olimpiai Bizottság és a sportági szövetségek programjainak hatását az anyává váló sportolók karrierútjára.

Érdemes lenne összevetni a magyar kajakozók tapasztalatait olyan országok sportolóival, ahol hasonlóan erős a női kajak-kenu hagyománya (pl. Németország, Olaszország).

Olyan nemzetközi példák bevonása, mint Birgit Fischer vagy Josefa Idem, lehetőséget adna kulturális és sportpolitikai különbségek feltárására.

Felhasznált szakirodalom

- Brown, G. T., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' retirement from elite sport: A qualitative study of parents and partners' perspectives. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(2), 207–224.
- Brown, W. J., Brown, P. R., Miller, Y. D., & Hansen, V. (2001). Time pressure, satisfaction with leisure, and health among Australian women. *Annals of Leisure Research*, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/11745398.2001.10600888>
- Bruinvels, G., Burden, R., Brown, N., Richards, T., & Pedlar, C. (2017). The prevalence and impact of heavy menstrual bleeding (menorrhagia) in elite and non-elite athletes. *European Journal of Sport Science*, 17(2), 260–266. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149881>
- Buckley, J. P., & Rogers, M. A. (2010). Return to sport following childbirth: A review of mechanisms and practical considerations. *Sports Health*, 2(4), 304–314.
- Cosh, S., Crabb, S., & LeCouteur, A. (2013). Elite athletes and retirement: Identity, choice, and agency. *Australian Journal of Psychology*, 65(2), 89–97. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9536.2012.00060.x>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

- Freeman, H. V. (2008). A qualitative exploration of the experiences of mother-athletes training for and competing in the Olympic Games. PhD dissertation, Temple University, Philadelphia, PA.
- Gould, D., & Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 200–209.
<https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- McGannon, K. R., & Busanich, R. (2012). (De)constructing Paula Radcliffe: Exploring media representations of elite running, pregnancy and motherhood through cultural sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 820–829.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.06.005>
- McGannon, K. R., & Schinke, R. J. (2012). Becoming feminized through sport? A narrative analysis of elite female athletes' identity trajectories. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(2), 175–197.
- Moesch, K., Kenttä, G., Kleinert, J., & Bertollo, M. (2012). Challenging excellence: A framework for investigating elite athletes' careers across the lifespan. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 427–436.
<https://doi.org/10.2478/v10237-012-0018-2>
- Moesch, K., Mayer, C., & Elbe, A. M. (2012). Reasons for career termination in Danish elite athletes: Investigating gender differences and the time-point as potential correlates. *Sport Science Review*, 21(5–6), 49–68.
- Palmer, F. R., & Leberman, S. I. (2009). Elite athletes' experiences of motherhood and return to sport: A thematic analysis. *Sport Management Review*, 12(4), 241–254.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.03.001>
- Pedersen, P. (2001). Athletic career: “Elite sports mothers” as a social phenomenon. *International Review for the Sociology of Sport*, 36(3), 259–274.
<https://doi.org/10.1177/101269001036003001>
- Pfister, G. (2000). Women and the Olympic Games: 1900–1997. In: Drinkwater, B. (ed.). *Women in Sport*. Oxford: Blackwell, 3–19.
<https://doi.org/10.1002/9780470757093.ch1>

Levelező szerző:

Petrovic Maja

E-mail: majapetrovic889@gmail.com