

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY NÁVRATU PO PŘERUŠENÍ SPORTOVNÍ
KARIÉRY V DŮSLEDKU TĚHOTENSTVÍ A MATEŘSTVÍ
(bakalářská práce)

Autor: Renata Wdowyczynová, Dis., Trenérství a sport
Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Olomouc 2019

Jméno a příjmení autora:	Renata Wdowyczynová, DiS.
Název bakalářské práce:	Psychologické aspekty návratu po přerušení sportovní kariéry v důsledku těhotenství a mateřství
Pracoviště:	Katedra společenských věd v kinantropologii
Vedoucí bakalářské práce:	Mgr. Michal Šafář, Ph.D.
Rok obhajoby:	2019

Abstrakt: Práce je zaměřena na psychologické aspekty návratu sportovkyň-matek do vrcholového sportu. Zabývá se specifiky přerušení kariéry z důvodu těhotenství a mateřství. Kombinuje poznatky ze zahraniční odborné literatury a empirická data z rozhovorů s úspěšnými českými sportovkyněmi. Zároveň přibližuje historii psychologie sportu jakožto vědního oboru a v rámci této disciplíny popisuje charakteristiky přerušení kariéry s důrazem na těhotenství a mateřství. Je souhrnem dostupných informací z literatury a osobních výpovědí sportovkyň.

Klíčová slova: psychologie sportu, přerušení kariéry, mateřství, těhotenství, motivace, comeback

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Renata Wdowyczynová, DiS.
Title of the master's thesis: The psychological aspects of pregnancy and maternity leave from sports career and the comeback
Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology
Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.
The year of presentation: 2019

Abstract: The aim of proposed thesis is to abstract the utmost information about psychological aspects of pregnancy and maternity leave from sports career and the comeback. Findings from scientific literature are combined with empiric data gathered in the interviews which were taken with well-known Czech mums-sportswomen. The history of sports psychology is introduced as well as the career break merits with the accent on pregnancy and maternity psychological aspects. The thesis is the overview of information available from literature combined with personal interviews piece of knowledge.

Keywords: sport psychology, career break, maternity, pregnancy, motivation, comeback

I agree with lending the thesis within the library services.

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, Ph.D. a uvedla jsem všechny literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci, dne 18.4.2019

Renata Wdowyczynová

Poděkování:

Děkuji Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za laskavý přístup a trpělivost při odborném vedení mé bakalářské práce. PhDr. Karolíně Dvorské děkuji za pomoc i cenné rady při jejím zpracování, Heleně Wdowyczynové za korektury a rodině, zejména Magdě, za podporu a pomoc při studiu.

OBSAH

OBSAH.....	6
1 ÚVOD	7
2 METODOLOGIE.....	10
3 RESPONDENTKY	11
4 PSYCHOLOGIE SPORTU.....	13
5 PŘERUŠENÍ SPORTOVNÍ KARIÉRY	16
6 MATEŘSTVÍ, MOTIVACE A SELHÁNÍ.....	22
7 ZMĚNA A PRIORITY	24
8 BUDU ZASE STEJNĚ DOBRÁ JAKO PŘEDTÍM?	27
9 DOBRÁ MATKA.....	31
10 SPORTOVKYNĚ-MATKY	33
11 ZÁVĚR	36
12 SOUHRN	38
13 SUMMARY	39
14 REFERENČNÍ SEZNAM.....	40
SEZNAM PŘÍLOH.....	43
PŘÍLOHY	43

1 ÚVOD

“We can never judge the lives of others, because each person knows only their own pain and renunciation. It's one thing to feel that you are on the right path, but it's another to think that yours is the only path.”¹

Každý člověk celý život hledá správnou cestu. Co to však znamená v případě ženy-sportovkyně, která zdá se jednoho dne dojde do bodu, kdy si „musí“ vybrat: buď sport nebo rodinu? Kdy je nejlepší doba mít potomka a co to obnáší? Kdo vlastně určuje, co je správné? Je nasnadě říci, že tradice a s nimi související principy mužské a ženské role v ještě stále patriarchální společnosti tu jsou s námi odnepaměti.

Vrcholový sport samozřejmě vyžaduje spoustu času a odříkání, cestování na soutěže a soustředění a je založen na stoprocentní koncentraci na trénink i výkon. Ale i špičková vrcholová sportovkyně může zatoužit po dítěti. Na první pohled se může zdát, že péče o dítě a mateřské povinnosti základní pilíře sportovního úspěchu ohýbají. Přesto to jde! Důkazem může být nezapomenutelná lyžařka a matka v jedné osobě Kateřina Neumannová (Obrázek 1).



Obrázek 1. Kateřina Neumannová a dcera Lucie, OH Turín 2006 (ČTK)

¹ „Nikdy nemůžeš posuzovat život jiných, protože každý sám zná nejlépe svou bolest a odříkání. Jedna věc je, když si myslíš, že jsi na správné cestě; druhá, když si myslíš, že tato cesta je jediná správná“ (Coelho, 2010, p. 155).

Ona také patří k těm, které dokázaly celému světu, že není třeba se rozhodovat pro jedno, nebo pro druhé. Nedokáží se tedy v tuto chvíli ubránit rčení: když se chce, tak to jde! I oštěpařka Barbora Špotáková byla více než úspěšná a už jako maminka si odvezla bronzovou medaili z Olympijských her v Riu de Janeiro (2016). „Klobouk dolů za to, že zvládla být matkou a vrcholovou sportovkyní dohromady,“ říká Zdeněk Haník v rozhovoru pro DVTV (2018)².

Téma mé bakalářské práce zní „Psychologické aspekty návratu po přerušení sportovní kariéry v důsledku těhotenství a mateřství“. Původně jsem se chtěla věnovat tématu, jehož je rodičovská dovolená vrcholové sportovkyně jen součástí. Zajímala jsem se o psychologické aspekty návratu do sportu po nucené pauze obecně. Po nemoci, úrazu nebo dopingovém trestu v sobě musí sportovec najít nejen fyzické síly, ale i bezedné rezervoáry psychické energie.

Toto téma je pro mne velice osobní, proto jsem mu věnovala více pozornosti. Uvědomila jsem si ale, že by bylo na jednu bakalářskou práci příliš obsáhlé, a když jsem narazila při prohledávání zdrojů na první články o Paule Radcliffové a Sereně Williamsové, rozhovory s Kateřinami Neumannovou či Elhotovou, rozhodla jsem se dát větší prostor právě návratu sportovkyně po mateřské pauze. Téma je bezesporu nosné a evidentně není dostatečně probádané.

O tom, jak pracovat s tělem, jak jej přivést téměř k fyzické dokonalosti pro maximální výsledek v konkrétním sportu, bylo napsáno mnoho knih a je vypracováno nesčetně odborných studií. O tom, jak napravit duši, jaké psychické překážky sportovci při návratu musí zdolat a s čím se musí vyrovnávat, toho není napsáno málo. I když se obor sportovní psychologie dynamicky vyvíjí, tomu, co prožívá žena navracející se po porodu a mateřské dovolené zpět do vrcholového sportu, není ve vědeckých studiích věnován dostatečný prostor. Proto jsem se rozhodla toto konkrétní téma ve své bakalářské práci dále prozkoumat.

Zabývám se v ní psychikou sportovkyň, které se po přerušení z důvodů těhotenství a rodičovství ke své sportovní kariéře navracejí. Zajímají mě psychologické aspekty tohoto návratu, protože těhotenství a mateřství je, na rozdíl od nemoci či zranění, zcela specifickým důvodem k přerušení kariéry.

² *Ženy mají být hlavně matky, vrcholový sport jim nedoporučuji, nedávají mu, co je třeba*, Zdeněk Haník [online] rozhovor pro DVTV, (2018)

Těhotenství může být plánované i neplánované a může mít na sportovkyni rozdílný psychický dopad. Matka-sportovkyně má nyní jiné priority, novou životní perspektivu a její motivace je postavena na jiných základech. Přerušení z důvodu nemoci, úrazu či trestu s sebou nese většinou prázdnotu. Mateřství je v tomto ohledu specifické, o prázdnotě nemůže být řeč. Život matky je nejen plný, je dokonce přeplněný; dítětem samotným a s ním spojenými povinnostmi.

Téměř každá žena po porodu mluví také o změnách fyzických a o tom, jak jinak své tělo vnímá a jak se s tím vyrovnává. Úspěšný návrat do vrcholového sportu po porodu a mateřské dovolené je něčím novým, cestou, kterou zatím prošlapalo jen pár žen!

Najít vyvážený přístup k mateřství a vrcholovému sportování není vůbec jednoduché, ale není to nemožné. Přestože mateřství a těhotenství znamená odchod ze sportu na poměrně dlouhou dobu, lze se vrátit a (zase) vyhrávat. Je třeba najít rovnováhu mezi potřebami profesionálního sportu a péčí o dítě. Vrcholová sportovkyně a matka zároveň má zvláštní potřeby. Její sportovní kariéra vyžaduje spoustu času na trénink, hodně odpočinku (zejména kvalitního spánku) a další formy regenerace jako je masáž, fyzioterapie, ale také výživa (Darroch & Hillsburg, 2017).

Za cíl své bakalářské práce jsem si předsevzala shrnout a uspořádat co nejvíce dostupných informací o popsaném tématu do jednoho textu, který by ukázal pohled na psychiku ženy-sportovkyně po mateřské pauze; na změnu priorit, motivaci i přístup k tréninku a soutěžení. Mým cílem je zároveň českým sportovkyním dodat odvalu a ukázat, že i na profesionální úrovni lze skloubit mateřské povinnosti se sportem.

2 METODOLOGIE

Předkládaná bakalářská práce si klade za cíl být přehledem, který je obohacen o empirickou část; rozhovory s českými sportovkyněmi-matkami (Tabulka 1). Na podzim roku 2018 jsem oslovila české ženy-sportovkyně, které zvládly návrat po mateřské pauze do vrcholového sportu a byly úspěšné, anebo zkrátka ty, jejichž touha stát se matkou ovlivnila jejich rozhodování, zda se ke sportu vrátit či nikoli. Níže uvádím přehled rozhovorů.

Mým hlavním cílem bylo shrnout do jednoho textu dostupné informace týkající se psychologických aspektů návratu žen po mateřské pauze do vrcholového sportu. Pracovala jsem převážně se zahraniční literaturou, protože v českém jazyce vědecké práce týkající se vybraného tématu v podstatě neexistují. Tato skutečnost byla také důvodem, proč jsem se rozhodla pro kombinovanou formu zpracování práce.

JMÉNO	SPORTOVNÍ ODVĚTVÍ	FORMA
Kateřina Neumannová	Běžecké lyžování	Osobní rozhovor (2.10.2018)
Miroslava Topinková Knapková	Veslování	Osobní rozhovor (12.10.2018)
Barbora Špotáková	Atletika: hod oštěpem	Korespondenční rozhovor (listopad 2018)
Romana Hamzová	Basketbal	Korespondenční rozhovor (listopad 2018)
Šárka Strachová	Sjezdové lyžování	Korespondenční rozhovor (prosinec 2018)

Tabulka 1. Empirická část.

Při rozboru zdrojů jsem nejčastěji nacházela informace a texty týkající se problematiky samotného sportování a tréninkového procesu v těhotenství a po porodu. Psychologickým aspektům návratu ke sportu se věnovalo jen několik málo vědeckých prací, a to okrajově. Tato skutečnost mne utvrdila v tom, že zpracování formou souhrnu, pro které jsem se rozhodla, má smysl a může být přínosné. Věřím, že tato bakalářská práce může oslovit odbornou veřejnost, zejména sportovní psychology, samotné sportující ženy, nejen ty zvažující mateřství, i jejich trenéry.

3 RESPONDENTKY

Součástí této práce jsou rozhovory s pěti úspěšnými českými sportovkyněmi. Spojuje je to, že jsou/byly všechny sportovkyněmi-matkami. V určité fázi se tedy musely rozhodnout, zda budou pokračovat ve své vrcholné sportovní kariéře či dají přednost rodině, anebo se pokusí obě role skloubit.

Dva z pěti rozhovorů byly uskutečněny tváří v tvář, zbylé tři byly vedeny korespondenčně. Kostry rozhovorů se nepatrně liší, někdy byly přizpůsobeny odpovědím respondentek a vývoji rozhovorů. Všechny se uskutečnily na podzim a v zimě roku 2018. Vzhledem ke zvolenému tématu byly některé otázky intimního rázu, všechny respondentky na ně však ochotně odpověděly.

První respondentkou je Kateřina Neumannová (dále jen Neumannová). Tato rodačka z Písku (*15. února 1973) je olympijskou vítězkou a mistryní světa v běhu na lyžích. Otěhotněla v roce 2002, v roce 2003 porodila dceru Lucii a svou zlatou olympijskou medaili vyhrála v roce 2006 na Olympijských hrách v Turíně. Svou bohatou sportovní kariéru ukončila v roce 2007 a dnes působí jako referentka koncepce armádního sportu na Ministerstvu obrany.

Veslařka Miroslava Topinková Knapková (dále jen Topinková Knapková) byla druhou respondentkou při osobním rozhovoru. Narodila se 19. září 1980 v Brně. Olympijská vítězka ve skifu z Letních olympijských her v Londýně v roce 2012 porodila dceru Adélu na podzim roku 2017. Ve svých 38 letech se momentálně opět snaží kvalifikovat na LOH v Tokiu.

Oštěpařka Barbora Špotáková (dále jen Špotáková) poskytla korespondenční rozhovor. Rodačka z Jablonce nad Nisou se narodila 30. června 1981. Je dvojnásobnou olympijskou vítězkou z LOH 2008 v Pekingu a LOH 2012 v Londýně. S výkonem 72,28 metru je také držitelkou světového rekordu v hodu oštěpem. V roce 2013 se jí narodil syn Janek a ke sportu se úspěšně vrátila. Momentálně je na mateřské dovolené s druhým synem Darkem, který se narodil v polovině roku 2018.

Romana Hamzová (dále jen Hamzová) se narodila 17. srpna 1970 v Přerově. Účastnila se basketbalového olympijského turnaje v roce 2004 v Aténách. Je matkou čtyř dětí a profesionální ukončila kariéru ukončila ve 34 letech.

Šárka Strachová (dále jen Strachová) slavila své největší úspěchy ve sjezdovém lyžování ještě pod dívčím jménem Záhrobská. Narodila se 11. února 1985 v Benecku a většinu své kariéry absolvovala pod otcovým vedením. V roce 2012 jí byl odoperován

nezhoubný útvar na mozku, dokázala se vrátit a v roce 2014 byla na Zimních olympijských hrách v Soči vlajkonoškou české výpravy. Svou kariéru ukončila v roce 2017. Jedním z důvodů ukončení kariéry byla mimo jiné také touha po založení rodiny. V roce 2018 se stala matkou dcery Emmy.

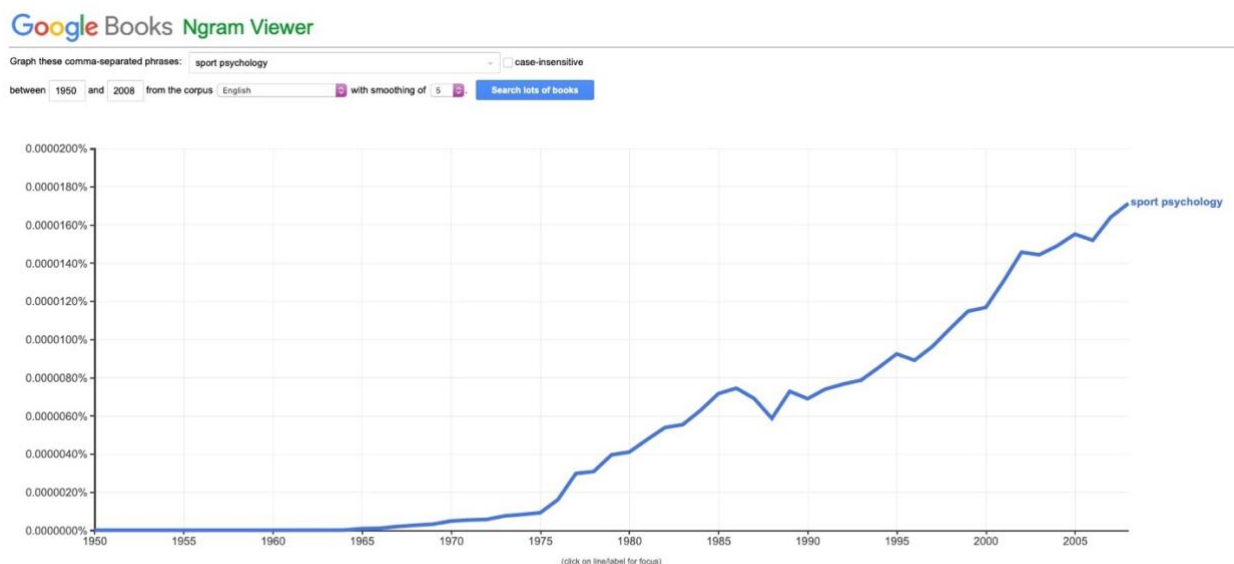
4 PSYCHOLOGIE SPORTU

Sportovní psychologie existuje v určité formě stejně dlouho jako psychologie samotná (Jarvis, 2006). „Historicky vychází poznatky psychologie sportu z představ a zkušeností v oblasti souvislostí mezi tělesným a duševním“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). První uznávaná sportovně-psychologická studie Normana Tripleta je z roku 1898 (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012), a autor v ní zkoumá vliv přítomnosti jiných lidí na chování jednotlivce, v jeho případě jde konkrétně o cyklisty. Dospěl k závěru, že cyklisté mají tendenci jet rychleji, když závodí s ostatními, než když jedou sami (Jarvis, 2006). Tato studie dobře ilustruje počátky nyní již seriózního vědního oboru. Solidní vědeckou disciplínou se ale psychologie sportu mohla stát až poté, co sport získal svou moderní podobu, k čemuž došlo v druhé polovině 19. století (Slepička et al., 2009).

Psychologie sportu je tedy nyní již etablovaným oborem aplikované psychologie, který se zabývá mimo jiné i problematikou psychologických aspektů návratu jedince ke sportu po přerušení kariéry, o nichž zde bude řeč především. Jejím předmětem je zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka (Slepička et al., 2009).

Tato vědní disciplína celosvětově expandovala od 50. let 20. století (Obrázek 2). Její rozvoj souvisí s rozmachem olympijského sportu po druhé světové válce. V této době se již přípravě vrcholových sportovců, včetně psychologické přípravy, celosvětově věnuje zvýšená pozornost. V 60. a 70. letech byla situace v zemích východního bloku a na druhé straně v Americe a západní Evropě poněkud odlišná. Zatímco o využívání sportovní psychologie v Sovětském svazu a Východním Německu toho mnoho nevíme, v Americe v 60. letech došlo k renesanci tohoto vědního oboru. Z USA se o pár let později nadšení ze sportovní psychologie rozšířilo do Velké Británie a do zbytku Evropy (Jarvis, 2006). V roce 1986 Americká psychologická asociace (APA) oficiálně zařadila sportovní psychologii mezi psychologická odvětví (Jarvis, 2006). Postupem let je v psychologické péči o vrcholové sportovce angažováno stále více psychologů (Slepička et al., 2009).

Evropská federace sportovní psychologie (FEPSAC) vznikla v 4. prosince roku 1996 při příležitosti uspořádání prvního Evropského kongresu sportovní psychologie v bulharské Varně.³



Obrázek 2. Nárůst literatury věnující se sportovní psychologii

V řadě přístupů se vyskytuje tendence zúžit sport jen na soutěžní a vrcholový a psychologii sportu uvažovat především jako využití psychologických prostředků ke zvýšení výkonnosti sportovců (Slepička et al., 2009). Nás v této práci zajímá zejména jeden z předmětů, kterými se tato vědní disciplína zabývá. V souvislosti s přerušením kariéry si klademe otázku, jak je sportovní činnost psychikou člověka ovlivněna. Jak se lze tyto aspekty ve sportovní psychologii zkoumat? K metodologii se stručně vyjadřuje Slepička: „Metody psychologie sportu jsou především zjišťovací, ostatně podobně jako u všech psychologických disciplín“ (Slepička et al., 2009).

Jak souvisí psychologie sportu s tématem této práce? Úzce. Stejně jako se tento obor věnuje návratu sportovců po zranění, měl by se věnovat i sportovkyním-matkám, které se navracejí po mateřské dovolené. Přestože je příchod miminka veskrze pozitivní věc, obtíže spojené s návratem ke sportu jsou obdobné jako v případě negativních důvodů přerušení kariéry (nemoc, zranění).

³ European Federation of Sport Psychology [FEPSAC][online]. [cit. 2019-04-12]. Dostupné z: <http://www.fepsac.com/organization/statutes/>

Matky navracející se do sportu, které úspěšně navázaly na svou předešlou vrcholovou sportovní kariéru, případně dosáhly největších úspěchů po rodičovské pauze, byly donedávna spíše raritou. Ale nárůst počtu takových případů nutí zamyslet se nad tím, proč tomu tak je? Je třeba vědět, čím si tyto ženy procházejí, a pochopit všechny souvislosti. Proč jsou některé ženy stejně úspěšné, nebo dokonce dosáhnou vrcholu své kariéry po porodu dítěte a při mateřských povinnostech? Ostatně „lidské chování je složité. Na to, proč něco děláme, působí mnoho faktorů. Sportovní výkony lidí ovlivňuje mnoho proměnných, k nimž se řadí dovednosti, nálada, úzkost, sebedůvěra a motivace“ (Tod et al., 2012). A právě tyto otázky nám pomohou zodpovědět jak vybrané sportovkyně samy, tak i vědní disciplína zvaná sportovní psychologie.

5 PŘERUŠENÍ SPORTOVNÍ KARIÉRY

Co si představit pod pojmem „sportovní kariéra“, jak ji vlastně definovat? Příležitým vysvětlením tohoto pojmu je definice Eklunda a Tenenbauma (2007), kteří vnímají sportovní kariéru jako dobrovolně zvolenou několikaletou sportovní aktivitu člověka se záměrem dosáhnout sportovního výkonu na úrovni osobního maxima, a to na jedné nebo více sportovních akcích.

Návrat sportovce k výkonnostnímu sportu většinou přichází po neplánovaných změnách kariéry. Nejčastěji jimi bývá úraz či (psychosomatická) nemoc, přetrénování, vyhoření, těhotenství, dopingový trest apod. Je třeba si uvědomit, že výše zmíněná přerušení kariéry jsou zpravidla nedobrovolná. Tato situace tudíž vyvolává ve sportovci pocit bezmoci a frustraci, které lze lépe a rychleji zvládnout díky asistenci či intervenci psychologa (Eklund & Tenenbaum, 2007).

Každý sportovec je zaměřen na své zdravé tělo, trpělivě a disciplinovaně ho trénuje, protože právě ono je jedním ze základních kamenů úspěchu. Jde zde o výkon, sportovní identitu a seberealizaci sportovce. Se zraněním či nemocí, kdy své tělo nemohou sportovci už označit jako spolehlivé a nemohou mu důvěřovat, přichází možná i první myšlenky na ukončení kariéry (Stier, 2007).

Nemoc, těhotenství i krize, které způsobil výpadek, může být ale paradoxně prostředkem k sebepoznání, k sebeuvědomění. Při sportovním výpadku si totiž sportovec zpravidla uvědomí, co mu vlastně chybí a proč je pro něj sport tolik důležitý (Podlog & Eklund, 2006). Ideální je, když se sportovci podaří brát vzniklou situaci jako příležitost pro osobní růst a vývoj. Pokud se tato změna smýšlení a získání náhledu na daný problém podaří, může se sportovec vrátit silnější a motivovanější než kdykoli předtím. V opačném případě hrozí, že jedinec upadne do deprese a apatie, přičemž tyto stavy psychické nepohody mají negativní dopad jak na fyzické zdraví, tak celkově na osobní a společenský život sportovce. Širokou škálu stavů a pocitů je zkrátka potřeba důkladně psychologicky ošetřit. Rozhodne-li se sportovec kariéru ukončit, měl by tak ideálně učinit sám po zralé úvaze, nikoli z donucení vnějšími okolnostmi (zranění, nemoc), které vede zákonitě k enormní frustraci.

Specifickým důvodem k přerušení sportovní kariéry je těhotenská, potažmo mateřská pauza. Na rozdíl od nemoci či zranění jde o pozitivní životní zkušenost ženy-sportovkyně. Jak už jsem uvedla výše, těhotenství (mateřství) se od nemoci a

zranění zásadně liší tím, že při zranění si sportovec prošel traumatem a může pociťovat prázdnotu, zatímco mateřství přináší změnu perspektivy a životní naplnění.

S nástupem nového tisíciletí můžeme v rozmanitých sportovních odvětvích vídat sportovkyně-matky čím dál častěji. Příkladem mohou být tenistka Kim Clijstersová nebo běžkyně Paula Radcliffová. I v českém sportu najdeme takové úspěšné matky, nejznámějšími jsou olympijská vítězka Neumannová, oštěpařka Špotáková či veslařka Topinková Knapková.

Basketbalistka Kateřina Elhotová o zvažování pokračování své kariéry v souvislosti s těhotenstvím a mateřstvím uvedla: „Odjet hrát basket do Ameriky by mi rozhodně bylo bližší než stát se mámou, to byl přece jen krok do neznáma, na nějž jsem se do té doby nepřipravovala. Jenže dá se na to vůbec připravit?“ (Bez frází, 2018).

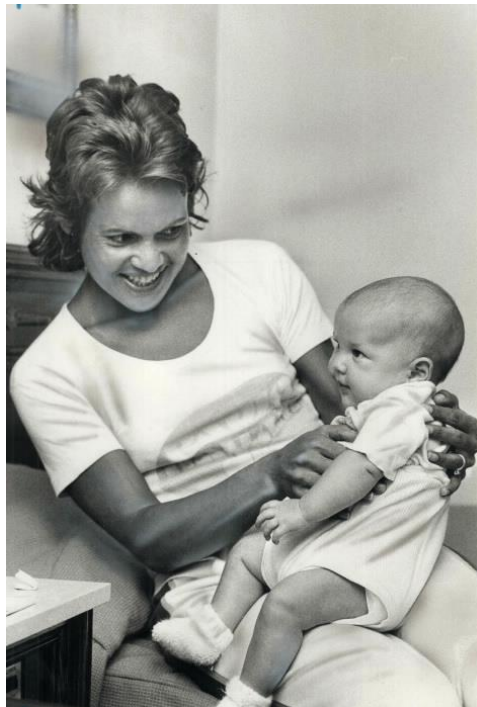
Těhotenství a mateřství bývá velmi často důvodem k ukončení kariéry sportovkyně, nebo k nenaplnění sportovního potenciálu (Palmer & Leberman, 2009; McGannon, McMahon, Schinke, & Gonsalves, 2017). Je třeba si uvědomit, že jsou tak posíleny heterosexuální představy, omezené pohledy na ženství a osobní blaho, jako „jediné“ cesty ke štěstí (McGannon, et al. 2017). Někdo může souhlasit s tím, že po tréninku a soutěžení zbývá na mateřství jen velmi málo času. Proto bývá spojení mateřství a vrcholového sportu tak často označováno jako nepřijatelné nebo je mateřství považováno za něco, co by se mělo odložit do sportovního důchodu (Appelby & Fisher, 2009). Přesto tu máme již výše zmíněný fenomén; žena sportovkyně se po mateřské pauze vrací... a může dosáhnout vrcholu své kariéry!

Jak na těhotenství/mateřství a nutnost přerušit či ukončit kvůli němu kariéru reagovaly vybrané vrcholové sportovkyně? Když jedna z mých respondentek, veslařka Topinková Knapková, otěhotněla, zvažovala, zda má ukončit kariéru, nebo ji přerušit. Již dříve, ve věku kolem 26 nebo 27 let, přemýšlela o tom, jak skloubit mateřství se sportem. Byla přesvědčená, že jakmile bude mít dítě, sportovní kariéru ukončí (osobní sdělení, 12.10.2018). Elhotová uvedla: „Už cestou do ordinace jsem byla přesvědčená, že miminko chci, přestože do té doby jsem vůbec nepřemýšlela, jestli je na něj správný čas. Byla jsem do toho hozená. Samozřejmě jsem si pohrávala i s variantou potratu, nikdy ale ne natolik, že bych o něm opravdu uvažovala, jen jsem si četla, co obnáší!“ (Bez frází, 2018). Neumannová měla okolo sebe dvě aktivní babičky a její maminka byla natěšená na to, že se stane babičkou. V té době cítila, že má dobré podmínky i zázemí. „Velkou neznámou bylo, jak vlastně život s miminkem probíhá“ (osobní sdělení, 2.10.2018). Špotáková měla od začátku v úmyslu se k vrcholovému sportu vrátit (osobní sdělení,

11.11.2018). Strachová naproti tomu od začátku věděla, že kombinace sportovkyně-matka pro ni nepřipadá v úvahu a že chce-li být matkou, nebude nadále vrcholovou sportovkyní.

Jak dokládá mimo jiné příklad lyžařky Strachové, ukončení kariéry a odchod do sportovního důchodu, který souvisí se změnou životních priorit a touhou po dítěti, je u žen sportovkyň i nadále velmi častý. Strachová uvedla, že při rozhodování o konci kariéry u ní určitě změna životních priorit hrála velkou roli. Dosáhla bodu, kdy jí její vnitřní pocit řekl, že v tuto chvíli může ve svém životě kapitolu vrcholového sportovce uzavřít se vším všudy tak, aby se již neohlížela zpět a o svém rozhodnutí nepochybovala. Zároveň cítila, že tělo bylo jak fyzicky, tak mentálně velmi vyčerpané. A touha po "normálním" životě převážila nad sportovními cíli. A ano, uvedla, že mezi těmi touhami bylo i přání stát se maminkou (osobní sdělení, 12.12.2018).

Některé studie ukazují, že těhotenství a mateřství dodávají novou sportovní perspektivu, snižují tlak na výkon a poskytují pocit naplnění v další oblasti života sportovkyně (Palmer & Leberman, 2009). Důkazem nám jsou právě sportovkyně-matky, které se vrátily a uspěly, vyhrávaly. Jednou z prvních byla pravděpodobně tenistka Evonne Goolagongová (Obrázek 3).



Obrázek 3. Evonne Goolagongová a dcera Kelly, 1977 (www.torontopubliclibrary.ca)

Gregory (2018) ve svém článku upozorňuje, že například profesionální tenis je o sobectví – čas potřebný pro trénink, cestování a udržení koncentrace na turnajích vytěsňuje

všechno ostatní. Rodičovství je přesný opak. Přestože se Neumannová nevěnovala tenisu, i o jejím tréninku, závodech, cestování a koncentraci by se dalo říci, že vyžadovali notnou dávku sebestřednosti. Přesto byl její postoj v této záležitosti jasný: byla přesvědčená, že skloubit sport a mateřství je možné. Dle jejích vlastních slov šlo o „nějaké vnitřní tušení, nebo přesvědčení, že to zkrátka půjde“. Prioritu měla jednoznačně nastavenou tak, že dcera je pro ni důležitější než sport (osobní sdělení, 2. 10. 2018).

Neumannová v rozhovoru připouští, že si uvědomovala spoustu nejistot. Věřila ale, že by to mohlo jít. Měla v sobě odhodlání a chuť pustit se na nejistou cestu. Jak sama říká, od samého počátku jí nová situace v podobě těhotenství vlila novou energii do žil. Po mnoha letech ve vrcholovém sportu už tím kolotočem byla unavená, hrozilo jí upadnutí do určité rutiny. A to samozřejmě není žádoucí v žádném povolání. Sama k tomu poznamenává: „Život sportovce je těžší, musíte to mít rádi, nemůže to být jenom zaměstnání“. V okamžiku, kdy už tohoto kolotoče začínala mít plné zuby, nastala nová situace v podobě těhotenství a plánování mateřství. A tato velká životní změna byla i novým pracovním-sportovním impulzem. Byla to nová výzva (osobní sdělení, 2.10.2018).

Všechny sportovkyně-matky si kladou otázku, zda a nakolik se jim daří věnovat se dostatečně svému dítěti při náročném tréninku a velkém fyzickém i psychickém vypětí. Co může být v tomto případě ideálem? Je jím ocelová žena, která zvládá sport i péči o dítě na sto procent? Je to vůbec možné? Jak najít přijatelný kompromis? A hledaly ho moje respondentky?

McGannon et al. (2017) se ve své práci zabývá tématem skloubení sportovní kariéry s mateřstvím a uvádí, že ideály jsou do značné míry nedosažitelné a/nebo mohou vést k psychickému utrpení. Možná právě proto se Strachová rozhodla jinak. Neuvažovala totiž o tom, že by byla maminkou a zároveň vrcholovou sportovkyní. I když i toto, podle jejího názoru, spojit lze. Na řadě sportovkyň viděla, že to může dobře fungovat, protože byly nadále velmi úspěšné. Ona ale nikdy tyto dvě věci kombinovat nechtěla. Je přesvědčená, že obojí nelze dělat na 100 %. A Šárka si vždy přála být maminkou na "plný úvazek" (osobní sdělení, 12.12.2018). Mnohé matky ztratí motivaci závodit a hlavní smysl svého života spatřují již jen v mateřství. Potřeby dítěte jsou zcela logicky nadřazeny jejich vlastním potřebám, i sportu (Kuchař, 2017).

Neumannová otěhotněla neplánovaně, ale velmi přesně si pamatuje na své pocity, když zjistila, že čeká miminko. Neváhala, jestli ano, nebo ne. Věděla, že „ta“ doba nastala, a že jí v žádném případě sport nestojí za to, aby těhotenství přerušovala. Zároveň

však přiznává, že myšlenky na sport a na návrat ke sportu, přišly současně s představami o mateřství. Jak říká, přímo ruku v ruce (osobní sdělení, 2. 10. 2018). Veslařka Topinková Knapková oficiálně prohlásila, že kariéru přerušuje a poté se rozhodne, jestli se ještě vrátí. Věděla, že jednou kariéru ukončit musí, ale v tuto chvíli cítila, že ji chce pouze přerušit. Její úvaha nebyla čistě racionální, spíš naslouchala intuici. Měla zkrátka „spíš takový vnitřní pocit“, že ještě není připravená končit. Navíc si byla vědoma toho, jak moc může být ukončení kariéry pro sportovce těžké (osobní sdělení, 12.10.2018). Špotáková o své motivaci k návratu říká, že „zkrátka ještě nebyl čas končit“, přestože, co se týká sportovní kariéry, v době, kdy otěhotněla, už byla na vrcholu a měla za sebou úspěchy, se kterými by se spokojil ne jeden sportovec odcházející do sportovního důchodu. (osobní sdělení, 16. 10. 2018). Na Neumannovou naproti tomu její největší úspěchy po těhotenství teprve čekaly. Snad i proto jí její intuice během těhotenství našeptávala, že její sportovní život ještě není naplněný, že má ještě co dát. Tenkrát samozřejmě netušila, že půjde o zlatou olympijskou medaili, ale zkrátka cítila ještě nějaký důvod, proč by ve sportovním světě měla zůstat (osobní sdělení, 2. 10. 2018).

Tyto příběhy, ale i příběhy jiných žen, nás nutí zabývat se otázkou, kolik z nich stálo před rozhodnutím: buď vrcholovou sportovní kariéru nebo rodinu? Kolik žen opravdu chtělo oboje, ale nenašly podporu a pomoc tak, jako ženy, které ve své práci zmiňuji? Kolik z nich snilo o vlastním sportovním comebacku po porodu, ale setkaly se s nepochopením okolí a společnosti? Kolik z nich skutečně slyšelo, že mateřství a vrcholový sport nejdou dohromady, anebo že v případě setrvání ve vrcholovém sportu budou zcela jistě špatnými matkami?

Mohlo by se zdát, že česká společnost ušla notný kus cesty směrem k ženské emancipaci. Avšak rozhovor na DVTV s místopředsedou Českého olympijského výboru Zdeňkem Haníkem svědčí o opaku. Haníkův názor na vrcholové sportovkyně zní: „Ženy mají být hlavně matky, vrcholový sport jim nedoporučuji, nedávají mu, co je třeba“ (Haník, 2018). Dilema sportovkyň, které plánují mít dítě a zároveň nechtějí odejít do sportovního důchodu, by Haník řešil takto: „... žena se musí rozhodnout, jestli chce být matkou, nebo vrcholovou hráčkou“ a později v rozhovoru dodává: „...jsem zastáncem tradičního modelu, kde žena je primárně matkou“ (Haník, 2018).

Podobné názory, jež navíc v tomto případě zaznívají z úst člověka, který je nablízku českým olympioničkám, mohou jistě mnohé ženy-sportovkyně znejistit. Už tak dost obtížné skloubení rolí je zde ještě zvnějšku ztěžováno. Pro sportovkyně musí být za

takových okolností nesmírně náročné rozhodnout se pod tlakem okolí podle svého nejlepšího vědomí a svědomí.

6 MATEŘSTVÍ, MOTIVACE A SELHÁNÍ

Sportující matky prošly transformativním procesem, kdy musely čelit a vzdorovat společenským předsudkům a stereotypům souvisejícím s tím, jak společnost vnímá mateřství ve vztahu k jejich sportovní kariéře (Appleby & Fisher, 2009). Jako důsledek genderových ideologií může být na matky vyvíjen tlak, aby upřednostňovaly péči o dítě před sportem. Což vede k větší náchylnosti k duševní nepohodě (McGannon, et al., 2017). Ukázalo se, že konflikt dvou rolí (role sportovkyně a role matky) v konečném důsledku upozaďoval důležitost samotného sportu. Ženy tudíž byly nuceny se rozhodnout mezi sportem a mateřstvím (McGannon, et al., 2017).

McGannon, Curtin, Schinke, a Schweinbenz (2012) upozorňují, že maratonská běžkyně Paula Radcliffová se stala symbolem spojení mateřství a vrcholového sportu. Souhru, kterou toto spojení vytváří, stojí za to ve sportovní psychologii dále zkoumat.

Podívejme se na slova Neumannové, která začala už na konci šestinedělí šlapat na rotopedu. Vše dělala intuitivně. „Ne že by mi někdo něco naplánoval, dělala jsem to tak, jak jsem to cítila, protože si myslím, že sportovci a sportovkyně svému tělu rozumí a dokážou ho vnímat“ (osobní sdělení, 2.10.2018).

Ve své knize Slepíčka et al., (2009) píší o jádru sportovního charakteru v motivační oblasti, kterým je společná určitá posedlost sportem, projevující se výraznější potřebou výkonu a určitou průbojností v oblasti volných dispozic. Obecně můžeme říci, že výpadek může být také prostředkem k sebepoznání, k sebeuvědomění. Při sportovním výpadku si totiž sportovec zpravidla uvědomí, co mu vlastně chybí a proč je pro něj sport tolik důležitý (Podlog & Eklund, 2006). Co Topinková Knapková vnímá až teď zpětně je: „aniž bych si to tehdy uvědomovala, tak jsem sportu věnovala hodně moc času. Myslela jsem si, že sportu tolik času nevěnuji“. Po porodu si ale musela rozmyslet, na co volný čas, kdy se nestará se o dceru využije (osobní sdělení, 12.10.2018). Špotáková věřila v to, že se dá kvalitně závodit i s dítětem a po překročení 33 let věku, dále ji vedla čistá láska ke sportu a taktéž pocít, že ještě není čas končit (osobní sdělení, 11.11.2018).

Ale nyní, když už sport není jedinou náplní, má život sportovkyně-matky nový rozměr. Je třeba porozumět tomu, jak tyto matky zvládají paralelní identity v souvislosti se sociokulturním očekáváním týkající se mateřství a sportu (McGannon, et al., 2017).

Je možné, že jasné životní priority vedou k větší cílevědomosti, jak si myslí Paula Radcliffová (Neitz, 2010)? V podstatě si můžeme také klást otázku, zda je možné, že těhotenství a mateřství, ve spojení se sportovní kariérou, udělají ženu více ... celistvou?

V kariéře Špotákové se podstatné věci udály v její první třetině. Už byla (v době mateřství a návratu) dvojnásobná olympijská vítězka, což pro mnoho sportovců znamená, že mají splněno (osobní sdělení, 11.11.2018). A to je právě tím důkazem, proč pokračuje: protože ji sport i nadále baví a ona se baví jím.

Špotáková si ale ze začátku nedovedla svůj návrat představit, takže zcela přirozeně pochybnosti měla. Týkaly se zejména zdraví dítěte, které podmiňuje pohodu a relativně bezproblémový tréninkový proces. Dále dodává: „Pochybností byla opravdu spousta, ale naštěstí možná právě ony, mě vedly k tomu, že jsem makala a byla zodpovědnější než kdykoli předtím“ (osobní sdělení, 11.11.2018).

Neumannová uvádí že slovo frustrace, v tu dobu, do jejího života nepatřilo (osobní sdělení, 2. 10. 2018). Špotáková naopak, pravděpodobně díky složitějšímu comebacku, kdy se neshodla s trenérem Janem Železným ohledně tréninku sportujících matek, uvedla, že frustraci cítila. „Cesta k velkým úspěchům vždycky vede přes těžkosti. V roce, kdy jsem trénovala sama jsem taky velmi intenzivně vnímala negativní působení medií. Měla jsem pocit, že lidé, kteří o mě psali hezky, když se mi dařilo, čekají jenom na to až klopýtnu“. Negativní články tudíž prožívala poměrně silně, protože vedle sebe neměla osobu trenéra, který by jí chránil (osobní sdělení, 11.11.2019).

Sean Gregory (2018) ve svém článku o tenistce Sereně Williamsové uvedl, že: „Není těžké cítit se, že nějak selháváte. Tlak kdy se snažíte zvládat oboje, rodinu i sportovní kariéru, na světlo vynese pochybnosti. Sereně stejné pochybnosti jako pochybnosti všech ostatních rodičů.“

7 ZMĚNA A PRIORITY

Těhotenství a mateřství s sebou samozřejmě přináší mnohé změny u všech žen obecně. U sportovkyň se k tomu však přidávají některá specifika. Jak se dosavadní životní rytmus sportovkyň mění, v čem a jak se musí přizpůsobit nové situaci a dochází u nich k přehodnocení priorit?

Neumannová si v souvislosti s těmito otázkami uvědomuje: „v zásadě jsem (do té doby) žila sportem a nic jiného jsem neměla. A to vás začne unavovat. Najednou tomu světu chybí třetí rozměr, je placatý“ (osobní sdělení, 2. 10. 2018). Topinková Knapková si myslí, že návrat ve chvíli, kdy se narodí miminko a priority se hodně změny, není možný hned. Sport jí ale pořád chyběl. Měla pocit, že je součástí jejího života, a že bez něj nedokáže být (osobní sdělení, 12.10.2018).

Ženy se po mateřské pauze navracejí ke sportu zdravé, spokojené, naplněné a šťastné. Navíc má sport „jako zábavná a průpravná motorika ze své podstaty antistresové účinky“ (Slepička et al., 2009). Trénink je poté příjemným bonusem a časem odreagování se od mateřských povinností. Matka se po tréninku či závodě navrácí ke svému milovanému dítěti. Jako by stresory, jako je napětí z očekávání, náročnost sportovního programu, porážka, sportovkyně-matky vnímaly odlišně. Jistě se i jejich motivační struktura (a komplex sportovních motivací) změny.

Elhotová přemítá: „Tréninky, ač náročné, pro mě stále představují určitý druh odpočinku. Mrzí mě, když malého v jakékoliv situaci opouštím, pokaždé se mi stýská, ale zase se za ním hrozně ráda vracím. Doufám, že mu tímhle režimem nijak neubližuju“ (Bez frází, 2018). Neumannová má jasno: „Já jsem se na trénink odcházela odreagovat od dítěte, a zase jsem se pak na něj těšila domů“ (osobní sdělení, 2.10.2018). A podobně se cítila i Hamzová, která si basket po mateřské dovolené začala ještě víc užívat, a měla dvě odměny: „na basketu jsem se těšila na miminko a doma zase na basket“ (osobní sdělení, 30.11.2018).

Špotáková se po těhotenské pauze naučila možná ještě lépe vnímat své tělo. Naučila se také hospodařit s časem. Jak již bylo řečeno přišla o trenéra, se kterým se neshodli na názoru na sportující matky. Našla si cestu zpátky k prvnímu trenérovi a zjistila, že je v jejím věku potřeba více odpočívat (osobní sdělení, 11.11.2018).

Elhotová popisuje: „Dodržela jsem šestinedělí, ale potom jsem zase začala chodit do haly, což mi ohromně pomohlo. Řád, jaký basket dává mému životu, jsem potřebovala co nejdřív zpátky“ (Bez frází, 2018). Když byly dceři Adélce asi tři měsíce, dala si

Miroslava Knapková konečně těžší trénink. Jak se zpotila a zadýchala, cítila, že je to zase ona. V těhotenství byla šťastná, že čeká dítě, a později, po porodu, že je maminka, ale sport byl tak moc součástí jejího života, že když nesportuje, necítí se ve vlastní kůži (osobní sdělení, 12.10.2018).

Trenér Sereny Williamsové zaznamenal, že (po narození dcery Olympie) dokonce udělala rozhodnutí, kterými upřednostnila svou rodinu před kariérou. Rozhodla se totiž neodjet na přípravné antukové turnaje do Evropy. Uvědomil si velký rozdíl, totiž že nyní je její rozhodování ovlivněno úhlem pohledu rodiny, zatímco do té doby měl vždy přednost tenis (Gregory, 2018). Topinková Knapková si všímá něčeho podobného: „Nechci to úplně takhle říkat nahlas, ale už nejsem ochotná tomu dát ten čas. Neříkám, že bych to nedělala poctivě, to ne. Když jdu na trénink, odtrénuju to, co mám. Ale nechce se mi chodit třikrát denně na trénink“ (osobní sdělení, 12.10.2018). Kateřina Neumannová navíc tvrdí, že se změnila i na trati při závodě. I když si o sobě myslí, že je docela hodný a klidný člověk, když se coby sportovkyně-matka ocitla na trati, dle jejích slov se z ní stával „větší tygr“. Byla zkrátka větší bojovnice. Řekla si například: „to ještě dám, ještě můžu být druhá nebo dokonce vyhrát“. Schopnost silně a účinně samu sebe motivovat nelze podle jejího názoru získat jinak než podvědomě, z kontextu tedy vyplývá jaksi přirozeně se změnou stavu, role. Nedá se to naučit. Tady na ni tedy mateřství zapůsobilo rozhodně pozitivně (osobní sdělení, 2.10.2018).

Nejdůležitější je však vědomí sportovkyně-matky, že doma na ni čeká malé dítě, kterému je v podstatě jedno, jestli vyhrála či prohrála. To, co řekla Neumannová o tlaku na OH v Turíně, mluví za vše: „Už jsem ho znala, věděla jsem, jak olympiády probíhají, a že není sranda to ustát. Pro mě osobně byla berlička říct si: ‚Nejde o život, jde o hovno‘. Mám tady zdravé hezké dítě! A to pro mě byla psychická opora, kterou když bylo potřeba, tak jsem si ji sama pro sebe vytáhla“ (osobní sdělení, 2. 10. 2018).

Špotáková na rozdíl od výše uvedených příkladů ze života svých kolegyně nepozorovala ani tak výrazné změny vnitřní v podobě zvýšení nebo snížení vlastní výkonnosti a motivace, jako spíše zápasila s předsudky a nepružností svého okolí. Její kariéru citelně ovlivnil již zmíněný rozchod s trenérem, a pak také to, že tréninky probíhaly ve skupině s dalšími oštěpaři. Ti neměli na rozdíl od ní jiné starosti než atletiku. V prostředí s odlišnými postoji ke sportu a tréninku, než byl ten její, postoj sportovkyně-matky se Špotáková zřejmě necítila komfortně. Tato skutečnost vedla k odchodu z tréninkové skupiny a k onomu poněkud náročnějšímu období, kdy rok

trénovala sama. Naštěstí posléze navázala na spolupráci se svým prvním trenérem, což nakonec přineslo ovoce v podobě medailí z OH a MS (osobní sdělení, 11.11.2018).

Jedním z faktorů, který hraje v životě sportovkyně-matky velmi důležitou roli, je čas. Ten potřebuje jak pro trénink, tak pro soutěže, a to v nemalé míře. Comeback je tedy ještě navíc závislý na tom, jak, kdo a kdy jí její dítě ohlídá a zaopatří. Topinková Knapková odmítá, aby ji její dceru hlídal někdo cizí. Chce, aby to byl někdo z rodiny nebo z okruhu velmi blízkých známých, aby se střídali maximálně dva lidé (osobní sdělení, 12.10.2018). Elhotová má taktéž jasno: „Zatímco trénuju, malého hlídá babička a já aspoň přijdu na jiné myšlenky. Vždycky od něj budu pryč maximálně na dvě hodiny, což ho určitě neovlivní“ (*Bez frází*, 2018). Matka sportovkyně totiž musí vědět, že je o její dítě dobře postaráno, aby se mohla naplno věnovat tréninku či soutěži. Topinková Knapková už dnes hodně sleduje, jak na její nepřítomnost dcera Adélka reaguje. Často se stane, že jde na trénink a dcera jí ještě zamává. Matka vidí, že dítě nenese její odchod těžce, a je to pro ni znamení, že může dál trénovat a závodit. Kdyby viděla, že tím dcera strádá nebo že pláče, nechtěla by se od ní vzdalovat (osobní sdělení, 12.10.2018).

8 BUDU ZASE STEJNĚ DOBRÁ JAKO PŘEDTÍM?

Neumannová si je jistá, že ve svém návratovém období zažívala nejšťastnější období svého života: „Málokdo z nás může říct, že má všechno. A já měla období, kdy jsem měla všechno. Úspěch, dítě, lásku ... měla jsem všechno a v tu chvíli je člověk neporazitelný! Slovo frustrace vůbec nepatřilo do mého života.“ (osobní sdělení, 2. 10. 2018).

Comeback sportovce obecně velmi úzce souvisí s tím, jak a zda dokáže jedinec znovunabýt sebedůvěru. Podlog a Eklund (2006) podotýkají: „Pokrok a podávání dobrých výkonů v tréninku i soutěži dodá sportovci víru v možnost znovudosažení předchozí formy a ve splnění nových cílů“. Na druhou stranu existuje riziko, že se původní výkonnost nepodaří obnovit, nebo alespoň ne hned, a to může vést k frustraci. Bianco, Malo a Orlick (1999) k tomuto podotýkají, že kombinace očekávání vysokého výkonu a poté (případné) zklamání z dosažených výsledků může být důvodem ke snížení sebevědomí v návratové sezóně.

Mé respondentky při úvahách o comebacku a jeho případném neúspěchu vycházely ze svých individuálních podmínek. Topinková Knapková si nastavila svá vlastní pravidla; když se jí nebude dařit, vrcholového sportu zanechá, nebude to za každou cenu „lázat přes koleno“ (osobní sdělení, 12.10.2018). Hamzová už v prvotní fázi rozhodování mezi těhotenstvím/mateřstvím odmítala dilema „buď a nebo“. Její mateřství bylo plánované a pokud by nastaly komplikace, ihned by s basketbalem skončila. Tento postoj se promítal i do její další kariéry. Nechtěla se vracet ke sportu za každou cenu, na prvním místě bylo dítě. Pokud by se k basketbalu nevrátila, je přesvědčená, že by to „přežila“ a našla si jinou náplň na mateřské dovolené (osobní sdělení, 30.11.2018).

Jak je patrné z vyjádření našich matek-sportovkyň, kombinace mateřské role a role vrcholové sportovkyně, není bezproblémová. Kim Clijstersová (Obrázek 4) však již dříve svým široce medializovaným comebackem v roce 2009 ukázala všem ženám, že to není nemožné. Po svém návratu k tenisu z mateřské pauzy v roce 2009 se stala v roce 2011 světovou tenisovou jedničkou a byla příkladem toho, že i sportovkyně-matky mohou naplnit úspěšnou sportovní kariéru (McGannon, et al. 2017).



Obrázek 4. Kim Clijstersová a dcera Jada, 2011 (abc.net.aut)

Z psychologického hlediska bývají jako jedny z nejčastějších překážek tréninku zmiňovány absence motivace a nedostatek času (Beilock, Feltz & Pivarnik, 2001). Každá matka má přirozeně málo času pro sebe, sportovkyně-matka si ho však nutně najít musí, nechce-li ukončit kariéru. Jakmile jí její zdravotní stav už umožňuje intenzivněji trénovat a provádět náročnější cvičení, přichází čas rozhodnutí, respektive vědomá snaha o comeback. Také následný přechod sportovce od tréninku k soutěžení je nárokem fyzickým i psychickým, přičemž ten psychický je vzhledem k závodnímu výpadku vyšší (Podlog a Eklund, 2006).

Důležitá je sebeúcta sportovce a již zmíněná sebedůvěra. Sebedůvěra vede podle Toda, Thatcher a Rahmana (2012) k lepším výkonům, protože má vliv na chování, myšlení i emoce člověka. To znamená, že sebevědomější člověk se při svých aktivitách snaží více a delší dobu, tudíž má větší pravděpodobnost, že uspěje. Sebeúcta je důležitá součást duševního zdraví a týká se hodnoty, jakou sám sobě sportovec přisuzuje. Můžeme si položit otázku: „Je tohle jeden z klíčových aspektů navracejících se čerstvých sportovkyň-matek?“

Mateřství, zdá se, pozvedá sebeúctu a sebevědomí sportovkyň, a tím se paradoxně – ač je důvodem k přerušení – může stát hybným motorem další úspěšné kariéry. Právě v tom se, jak už jsme se o tom letmo zmínila výše, tento důvod přerušení radikálně liší od důvodů jiných, řekněme negativních (zranění, nemoc). Moje respondenty tuto tezi ve svých výpovědích bez výjimky potvrzují.

Když například Neumannová hovoří o svém úspěšném návratu ke sportovní kariéře po mateřské pauze, spojuje tento svůj comeback s nebývalou psychickou pohodou. Vždy

věděla, že chce mít děti a zažívat mateřství se vším, co k tomu patří. Narození dítěte vneslo do jejího života štěstí klid a psychický komfort. Život v tomto období hodnotí jako maximálně šťastný, spokojený. Pro sebe si to zdůvodňuje tím, že se po předchozích dvanácti let od jejího prvního tréninku sešlo hodně věcí dohromady a jejich smysl jí do sebe dokonale zapadal. Co se týká mateřství a jeho vlivu na výkonnost a sportovní úspěchy, popisuje, že nešlo jen o psychiku nebo hormonální změny. Uvědomuje si komplex více faktorů, byť psychika sehrála velmi silnou roli (osobní sdělení, 2. 10. 2018).

Paula Radcliffová (Obrázek 5) považuje všechny obavy z toho, že už nebudeme (ženy) silné jako dřív, a že naše soutěživost poleví, za nesmyslné. (Neitz, 2010). Ona sama tvrdí, že mateřství zdokonalilo její běžeckou kariéru zesílením motivace a zvýšením jejího sebevědomí (McGannon et al., 2012). V rozhovoru pro časopis Runner'sWorld uvedla:

Nikdy jsem si nemyslela, že moje soutěživost a touha tvrdě trénovat by ve mně mohla vyhasnout jen proto, že budu mít dítě. Ve skutečnosti jsem si všimla, že soutěživost a chuť trénovat naopak vzrostly. Vážně, myslím si totiž, že když jsem ve svém životě šťastná a vyrovnaná, běhám pak mnohem lépe (Neitz, 2010).



Obrázek 5. Paula Radcliffová, 2016 (thesun.co.uk)

Nad otázkou, zda bude stejně dobrá jako předtím, Topinková Knapková nepřemýšlela. Možná prý ani neměla čas nad ní přemýšlet (osobní sdělení, 12.10.2018). Špotáková (Obrázek 6) si ji pokládala hned po porodu i v prvních měsících. Posléze však

zjistila, že vše funguje stejně a něco možná i lépe. Dokonce v jednu chvíli věřila, že může překonat světový rekord (osobní sdělení, 11.11.2018).



Obrázek 6. Barbora Špotáková a její syn Janek, 2014 (sport.tn.nova.cz)

Vracející se sportovci obecně ve studii Podloga a Eklunda (2006) popisují comeback jako emocionální záležitost. Mluví o směsi pozitivních a negativních myšlenek a emocí. Zažívají pocity vzrušení a očekávání stejně jako nervozitu a úzkost z návratu. Snad každá z navracejících se matek sportovkyň si položí právě tuto otázku: „Budu zase stejně dobrá jako předtím?“ Podloga a Eklund (2006) tvrdí, že navracení se k soutěžení je vnímáno jako ohrožující. To, jak se věci budou vyvíjet po návratu, je totiž zahaleno do příliš mnoha „neznámých“, které generují pocity úzkosti a nejistoty. Podle hypotézy Slepíčky et al. (2009) vzniká úzkost souhrnem obav z nedosažení sportovních cílů, které jsou vždy v předstartovním stavu aktuální. Tehdy nemá sportovec svůj výkon jistý a tato nejistota vede ke strachu z nedosažení aspirační úrovně. S tím korespondují pocity, které vyjádřila ohledně svého návratu Hamzová: pokud by se jí comeback nepovedl a ona nebyla tak dobrá, jak si představuje, do roka by s basketbalem skončila a měla další děti. Úspěchu však dosáhla, a tak čekala na další dítě čtyři roky (osobní sdělení, 30.11.2018).

Určité pochyby měla i Neumannová. Při svém prvním startu, necelých šest měsíců po porodu dcery Lucie, si nebyla zcela jista svou formou. V minulosti, i později po porodu, si před začátkem závodu byla vědomá své kondice, nebo alespoň tušila, jak na tom je. Neumannová připouští, že není možné přesně odhadnout, zda člověk vyhraje či nikoli. Ale přeci jen lze subjektivně zhodnotit vlastní formu. Při prvním závodě po porodu to však nedokázala. Byl to jeden z mála závodů v kariéře, kdy před startem opravdu vůbec netušila, co od sebe může očekávat (osobní sdělení, 2. 10. 2018). Nutno uvést, že Kateřina svůj první závod při návratu po mateřské pauze vyhrála!

9 DOBRÁ MATKA

Sportující matky věnují svůj čas tréninku a mnohé z nich cítí, že mateřství přináší velkou osobní oběť v podobě změny tréninkového plánu nebo dokonce upuštění od některých jeho částí (Appleby & Fisher, 2009). Kateřina Elhotová toto dilema pro sebe řeší následovně: „Chci být nejlepší máma, jaká dovedu, chtěla bych k tomu ale i pořád dobře hrát basket“ (Bez frází, 2018). Pro některé matky sportovkyně tedy zjevně rozpor buď-anebo ztrácí na naléhavosti; chtějí zvládat obojí.

Běžkyně Nicole v jedné ze studií popisuje, že nevidí rozpor mezi péčí o dítě a sportem na vrcholné úrovni. Podle ní je rozporuplný fakt, že by si musela ukrást onen čas pro sebe. Ve vzduchu visí všudypřítomná otázka: je to sobecké (Appleby & Fisher, 2009)? U Romany Hamzové tato otázka nabývá ještě konkrétnější podoby: „Nebudu šidit miminko?“ (osobní sdělení, 30.11.2018).

Ve studii Francine Darrochové a Heather Hillsburgové (2017) se uvádí, že i přes podporu partnerů mají ženy v souvislosti s trénováním pocitu viny. Mnoho z nich má pocit, že se chová sobecky, ve chvíli, kdy neupřednostní potřeby dítěte a partnera před svými vlastními.

Miroslavu Topinkovou Knapkovou vzhledem k výbornému zázemí tyto výčitky netrápily. V rodině a týmu má velkou podporu, necítí už potřebu někomu něco dokazovat. Manžel ji také podporuje a svůj postoj k překlenutí rozporu mezi mateřstvím a kariérou vyjadřuje takto: „Dělej to tak, abys byla ty spokojená, pokud nebudeš ty spokojená, nebude spokojený dítě“ (osobní sdělení, 12.10.2018) Špotáková je přesvědčená, že její syn Janek určitě tím, že je vrcholová sportovkyně, nijak netrpěl. Ale otázku, jestli je "dobrá matka", si pokládá, vzhledem ke svému perfekcionismu, téměř denně (osobní sdělení, 11.11.2018). I basketbalistka Hamzová si podle svých slov položila otázku, zda je dobrou matkou, snad stokrát (osobní sdělení, 30.11.2018)!

Zatímco Neumannová nebo Špotáková příliš nepochybovaly o tom, že dokážou skloubit sportovní kariéru s mateřstvím, Strachová zastává odlišný názor a praktikuje jiný způsob života. I přes to, že u jiných sportovkyň viděla, že to může fungovat, je přesvědčena, že nemá tyto dvě role, tedy roli matky a roli sportovkyně, kombinovat.

Na dva odlišné názory týkající se spojení sportu a mateřství poukazuje studie, která se zabývá medializací comebacku Kim Clijstersové (McGannon, et al., 2017). Na jedné straně je v médiích prezentován splněný sen a „pohádkový“ příběh úspěšné tenistky a na druhé straně zmiňován onen mýtus, že žena-matka nemůže dosáhnout vrcholových

sportovních výsledků. Díky obecně rozšířenému názoru, vycházejícímu z genderových stereotypů, se může takový úspěch zdát nemožný. Ženy jsou z tohoto pohledu povinné za upřednostnit péči o dítě před zábavou ve formě sportovní činnosti. Jsou předurčeny k tomu, aby byly matkami a jako takové by se dítěti měly věnovat na sto procent. Vše ostatní může být považováno za nezodpovědné a sobecké.

Pozoruhodný je fenomén nedostižitelných supermatek, které zvládají vždy vše dokonale. Jedná se o ženy, které mohou být úspěšné v roli matky, a zároveň v roli sportovkyně. Identita supermatky je problematická, protože je spojená s faktem, že taková žena dělá „vše dokonale“ (mateřství, sport, domácnost...). Pocit, že je tato kulturní iluze nedostižitelná ale může vést k duševnímu utrpení a syndromu vyhoření (McGannon, et al. 2017). Tyto skutečnosti si plně uvědomuje již zmíněná Strachová, pro kterou podle jejích slov možnost, že by kvůli těhotenství a mateřství neukončila kariéru, nepřipadala v úvahu. Byla jediná z mých respondentek, pro niž s těhotenstvím automaticky skončila sportovní kariéra, aniž by to sportovkyně považovala za ztrátu. Velmi disciplinovaná Neumannová zvládala obě role bez větších obtíží. Dle svých slov naslouchala svému tělu, intuitivně si přidávala zátěž a zároveň se věnovala své dceři, jak jen to bylo možné. Spolu se Špotákovou měla zcela jasno v tom, že dítě je na prvním místě a v momentě, kdy by začala pociťovat, že sport provozuje na úkor dítěte, okamžitě by svou kariéru ukončila. V tom se ostatně všechny výpovědi všech mých respondentek shodují.

Topinková Knapková se v rozhovoru zamýšlí na tím, jak najít rovnováhu mezi vlastními potřebami, jimiž se v jejím případě rozumí sport, a potřebami dítěte. Uvědomuje si, že je na ní dcera zcela závislá. To, že ji a její lásku a péči potřebuje, je pro ni hodně svazující, zároveň samozřejmě o svou dceru chce pečovat (osobní sdělení, 12.10.2018). Právě neustálé hledání rovnováhy je zřejmě příznačným dilematem sportovkyň-matek, které je činí extrémně zranitelnými. Při této nejistotě a vnitřní pochybnosti stačí jen zmínka o sobectví ve vztahu k dítěti, kterému se dle některých názorů sportovkyně plně nevěnuje a zdravé sebevědomí sportovkyně-matky tím může být značně narušeno.

S tímto rozporem, který si mé respondentky pravděpodobně plně nepřipouštějí, souvisí například přiznání Kateřiny Neumannové. Ta lituje toho, že si neužila pohodové vyjížděky s kočárkem. Trpěla tím, že si pohodu spojenou s mateřstvím málo užila, protože její čas byl zorganizovaný na hodiny (osobní sdělení, 2.10.2018). Právě tyto drobnosti bývají pro ženy-matky velmi důležité a sportovkyně-superženy se jich bohužel vzhledem ke své vytíženosti musejí vzdát.

10 SPORTOVKYNĚ-MATKY

Níže vyjmenovávám alespoň některé úspěšné světově známé sportovkyně-matky⁴:

- Evonne Goolagongová – narozena 31. července 1951 v Griffithu v Novém Jižním Walesu. Profesionální tenistka a ženská deblová světová jednička, která za svou kariéru 14x vyhrála Grand Slam. Dcera Kelly (*1977) a syn Morgan Kiema Cawley (*1981)
- Sheryl Denise Swoopesová – narozena 25. května 1971. Trojnásobná olympijská vítězka a WNBA šampionka. Syn Jordan Eric Jackson (*1997)
- Kim Clijstersová – narozena 8. června 1983 v Bilzenu v Belgii. Tenistka, která vyhrála 42 singlových a 11 deblových WTA turnajů, a čtyři singlové grandslamové turnaje. US Open vyhrála jako první matka v historii. Dcera Jada (*2008), syn Jack (*2013) a Blake (*2016).
- Paula Radcliffová – narozena 17. prosince 1973. Běžkyně na dlouhé tratě a vítězka několika maratonských běhů. Dcera Isla (*2007) a syn Raphael (*2010).
- Serena Williamsová – narozena 26. září 1981 v Saginaw v Michiganu. Profesionální tenistka, bývá označována za nejlepší hráčku v dosavadní historii tenisu. Světová jednička v deblu i čtyřhře. Několikanásobná vítězka grandslamových turnajů a trojnásobná vítězka olympijských her (Sydney 2000, Peking 2008 a Londýn 2012). Dcera Alexis Olympia (*2017).
- Darya Domračevová – narozena 3. srpna 1986 v Minsku v tehdejším Sovětském svazu. Několikanásobná mistryně světa a olympijská vítězka v biatlonu. Po narození dcery Xenie (*2016) se vrátila v roce 2017 do závodů světového poháru.
- Jessica Ennis-Hillová – narozena 28. ledna 1986 v britském Sheffieldu. Olympijská vítězka a mistryně světa a Evropy v sedmiboji. Syn Reggie (*2014).
- Meaghan Mikkelson-Reidová – kanadská hokejistka narozena 4. ledna 1985, Syn Calder (*2015).
- Aretha Thurmondová – narozena 14. srpna 1976 v Seattlu. Úspěšná atletka v hodů diskem. Syn Theo (*2007).

⁴ Informace v této kapitole jsou čerpány zejména z Wikipedie [online]. [cit. 2019-04-14]. Dostupné z: <http://en.wikipedia.org/wiki>

- Deena Kastorová – narozena 14. února 1973. Americká dálková běžkyně. Dcera Piper Bloom (*2011).
- Candace Parkerová – narozena 19. dubna 1986. Americká profesionální basketbalistka. Dcera Lailaa Nicole Williams (*2009).
- Lashida Demusová – narozena 10. března 1983 v Inglewoodu v Kalifornii. Světová šampionka a olympijská medailistka v běhu na 400 m překážek. Dvojčata Dontay a Duaine (*2007).
- Kerri Walshová – narozena 15. srpna 1978. Americká trojnásobná olympijská vítězka v plážovém volejbale (Atény 2004, Peking 2008 a Londýn 2012). Synové Joseph Michael (*2009), Sundance Thomas (*2010) a dcera Scout Margery (*2013)
- Kristin Armstrongová – narozena 11. srpna 1973. Silniční cyklistka a trojnásobná olympijská vítězka v časovce (Peking 2008, Londýn 2012 a 2016 Rio de Janeiro). Syn Lucas (*2010).
- Oksana Chusovitínová – narozena 19. června 1975 v Rusku. Úspěšná gymnastka a účastnice několika Olympijských her. Syn Alisher (*1999).

Následuje výčet nejznámějších českých matek-sportovkyň, které se navrátily ke sportovní kariéře:

- Barbora Špotáková – narozena 30. června 1981 v Jablonci nad Nisou. Česká oštěpařka, dvojnásobná olympijská vítězka (Peking 2008 a Londýn 2012), světová a evropská šampionka a také držitelka světového rekordu. Syn Janek (*2013) a syn Darek (*2018).
- Kateřina Neumannová – narozena 15. února 1973 v Písku. Olympijská vítězka (Turín 2006) a světová šampionka v běžeckém lyžování. Dcera Lucie (*2013).
- Štěpánka Hilgertová – narozena 10. dubna 1986 v Praze. Vodní slalomářka a kajakářka. Olympijská vítězka (Atlanta 1996 a Sydney 2000), několikanásobná mistryně světa a vítězka světového poháru. Syn Luboš (*1986).
- Miroslava Knapková Topinková – narozena 19. září 1980 v Brně. Úspěšná veslařka-skifařka, olympijská vítězka (Londýn 2012) a mistryně světa. Dcera Adéla (*2017).

- Kateřina Emmons – narozena 17. listopadu 1983. Sportovní střelkyně a trojnásobná olympijská medailistka (Atény 2004, Peking 2008 a Londýn 2012). Dcera Julie (*2009).
- Kateřina Elhotová – narozena 14. října 1989 v Praze. Česká basketbalistka a vítězka Euroligy 2014-2015. Syn Daniel (*2016).
- Romana Hamzová – narozena 17. srpna 1970 v Přerově, basketbalistka.
- Michaela Borovská – narozena v roce 199, házenkářka, Syn Filip (*2014).
- Jana Pechanová – narozena 3. března 1981 v Rakovníku, plavkyně, olympionička. Dcera Pavlína (*2013).

11 ZÁVĚR

Práce sestává z empirické a teoretické části. Empirický oddíl je po částech zapracován do jednotlivých kapitol celkového textu, kde výrazně doplňuje část teoretickou. Obsahuje některé zásadní otázky, na které v rámci rozhovorů odpovídaly respondentky. Texty i přepisy rozhovorů se zabývají čtyřmi klíčovými otázkami. 1) Jak jste přemýšlely o své kariéře ve chvíli, kdy jste se dozvěděly, že jsou těhotné? 2) Změnily se nějak vaše priority? 3) Položily jste si otázku, zda jste dobré matky? 4) Pociťovaly jste v průběhu návratu ke sportu frustraci?

Na první dotaz většina respondentek odpověděla, že prioritou bude dítě a pak teprve budou uvažovat o návratu. Těhotenství plánovala jen Topinková Knapková a Špotáková, které věděly, že a kdy se chtějí vrátit na vrchol tréninkové přípravy. Neumannová s Hamzovou otěhotněly neplánovaně a o návratu uvažovaly, pokud nenastanou komplikace. Strachová s ohledem na své mateřské povinnosti a touhu po normálním životě svou kariéru rovnou ukončila.

Odpověď na druhou otázku byla u všech dotázaných spojena s přehodnocením priorit. Respondentky si uvědomovaly, že jsou nyní důležité nejen jejich potřeby, ale i potřeby dítěte. Došlo u nich přirozeně ke změně přístupu k tréninku. Pro Neumannovou představovalo dítě nový impuls a uvědomila si, že její dceři nezáleží na tom, zda matka vyhraje nebo prohraje. Toto vědomí ji osvobodilo od zacílení na výkon. Topinková Knapková a Špotáková se díky mateřství naučily jinak hospodařit s časem. Špotáková ale vypověděla, že její přístup se od toho dřívějšího výrazně nelišil. Hamzová období návratu charakterizovala jako logisticky náročné, zároveň se utvrdila ve svém silném vztahu ke sportu.

Otázka, zda byly naše vrcholové sportovkyně dobrými matkami, je poněkud choulostivá. Přesto na ni respondentky upřímně odpověděly. Neumannová jako jediná z nich je přesvědčená, že byla dobrou matkou, nemá pochybnosti. Špotáková s Topinkovou Knapkovou si myslí, že byly dobrými matkami díky pomoci okolí. Hamzová si tuto otázku položila dle svých slov snad stokrát. Strachová chtěla být dobrou matkou a byla přesvědčena, že mateřství se sportem nelze skloubit, obojí nelze dělat na sto procent. Proto raději kariéru ukončila.

Čtvrtá otázka se týkala případné frustrace. Tu Neumannová nepociťovala. Dokonce si v daném období připadala neporazitelná. Stejně tak si frustraci nepřipouští Hamzová.

Zpočátku se s ní potýkala Topinková Knapková. A s největšími potížemi se setkala Špotáková; vliv na ni měly jak vážnou spolupráce s trenérem, tak přístup médií.

Ve vyjádřeních sportovkyň k tomu, kdy je nejvhodnější čas pro návrat ke sportu, často panuje shoda: je třeba poslouchat své tělo. Důraz na instinkt a schopnost nechat se vést vlastním tělem je pro všechny respondentky typický.

V tomto zápase se sebou, svými pochybnostmi i společenskými předsudky by sportovkyně nemohly uspět, kdyby jim chyběla ta nejdůležitější motivace: láska ke sportu. Neboť „čistě drilový, výdělečný nebo rozumový sport bez prvků radostného zaujetí, není vlastně v psychologickém slova smyslu sportem, právě pro absenci radostné hravosti. Neradostný sport zpravidla nemá dlouhé trvání“ (Slepička et al., 2009). S jistotou můžeme říci, že všechny respondentky ke sportu přistupovaly s radostí a láskou a tato jejich až dětská hravost a sportovní duch přinesly vzácné plody.

12 SOUHRN

Hlavním cílem práce bylo shrnout psychologické aspekty návratu sportovkyň-matek k vrcholovému sportu. Tento souhrn představují kapitoly 3-9.

Ve třetí kapitole jsou uvedeny medailony všech respondentek. Čtvrtá kapitola představuje nástin teorie v podobě pojednání o psychologii sportu. Krátce jsme si přiblížili historii a pole působnosti této vědní disciplíny, která nám byla nástrojem k dalšímu prozkoumávání tématu.

Psychologie sportu, o níž pojednávám ve čtvrté kapitole, se zabývá i přerušením a návratem sportovců a sportovkyň. Druhy přerušení sportovní kariéry se zabývám v páté kapitole. Zaměřila jsem se na specifika v kariérách sportovkyň-matek.

V kapitolách 6-9 jsou nastíněny otázky, kterými se sportovkyně-matky zabývají. Motivace k návratu, selhání, obavy a negativní či pozitivní změny v jejich životě.

13 SUMMARY

Psychological aspects of pregnancy and maternity leave from sport career and comeback are summarized in this thesis. The abstract is composed from chapter 3 to 9.

Profiles of respondents are introduced in chapter 3. In chapter 4 is sports psychology theory outlined. The history of this science is briefly described as well as its influence. This helped us in examination of the subject.

The break and comeback to sports career is engaged in sports psychology. Different types of career break are described in chapter 5. Specificity of mums-sportswomen careers are targeted.

Questions that mums-sportswomen are mostly confronted with are foreshadowed in chapters 6-9. Comeback motivation, failure, doubts and positive or negative changes in their lives are also mentioned.

14 REFERENČNÍ SEZNAM

- Appleby, K. M., & Fisher, L. A. (2009). Running in and out of motherhood: Elite distance Runners' experiences of returning to competition after pregnancy. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 18, 3–17. <http://dx.doi.org/10.1123/wspaj.18.1.3>
- Beilock, Sian L., Deborah L. Feltz a James M. Pivarnik. Training Patterns of Athletes during Pregnancy and Postpartum. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2001, 72(1), 39-46. doi: 10.1080/02701367.2001.10608930. ISSN 0270-1367.
- Bez frází: životní příběhy sportovců jejich vlastními slovy. Plzeň: VKS Sport Media, 2018. ISBN 978-80-270-4559-4.
- Bianco, Theresa, Susan Malo a Terry Orlick (1999). Sport Injury and Illness: Elite Skiers Describe Their Experiences. doi: 10.1080/02701367.1999.10608033.
- Coelho, Paulo. U řeky Piedra jsem usedla a plakala. Vyd. 2. Praha: Argo, 2010. ISBN 978-80-257-0247-5.
- Ženy mají být hlavně matky, vrcholový sport jim nedoporučuji, nedávají mu, co je třeba, říká Haník* [online]. (2018). DTV [cit. 2019-04-13]. Dostupné z: <https://video.aktualne.cz/dtv/zenam-vrcholovy-sport-nedoporucuji-nedavaji-mu-co-je-treba-z/r~f4a613024ed011e894960cc47ab5f122/>
- Eklund, Robert C. a Gershon Tenenbaum. *Handbook of sport psychology* / edited by Gershon Tenenbaum and Robert C. Eklund. 2007. ISBN 9780471738114.
- FEPSAC (2019) [online]. [cit. 2019-04-12]. Dostupné z: <http://www.fepsac.com/organization/statutes/>
- Gregory, Sean. Serena, in progress. Time [online]. 2018 [cit. 2018-11-14]. Dostupné z: <http://time.com/5368858/serena-williams-comeback/>
- Jarvis, Matt. Sport psychology: a student's handbook. New York: Routledge, 2006. ISBN 18-416-9581-5.
- McGannon, K. R., Curtin, K., Schinke, R. J., & Schweinbenz, A. N. (2012). (De)Constructing Paula Radcliffe: Exploring media representations of elite athletes, pregnancy and motherhood through cultural sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 820–829. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.06.005>

- McGannon, Kerry R., Jenny McMahon, Robert J. Schinke a Christine A. Gonsalves. Understanding athlete mother transition in cultural context: A media analysis of Kim Clijsters' tennis comeback and self-identity implications. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2017, 6(1), 20-34. doi: 10.1037/spy0000079. ISSN 2157-3913.
- Neitz, Katie McDonald. Great expectations. *Runner's World* [online]. [cit. 2018-02-15]. Dostupné z: <https://www.runnersworld.com/runners-stories/running-through-pregnancy>
- Palmer, F. R., & Leberman, S. I. (2009). Elite athletes as mothers: Managing multiple sport identities. *Sport Management Review*, 12, 241–254. <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2009.03.001>
- Podlog, Leslie a Robert C. Eklund (2005). Return to Sport after Serious Injury: A Retrospective Examination of Motivation and Psychological Outcomes. 14(1), 20-34. doi: 10.1123/jsr.14.1.20. ISBN 10.1123/jsr.14.1.20.
- Podlog, Leslie a Robert C. Eklund (2006). A Longitudinal Investigation of Competitive Athletes' Return to Sport Following Serious Injury [online]. [cit. 2018-02-26]. doi: 10.1080/10413200500471319.
- Roy-Davis, Kylie, Ross Wadey a Lynne Evans. A grounded theory of sport injury-related growth. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2017, 6(1), 35-52. DOI: 10.1037/spy0000080.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 55 (1), 68-78.
- Slepička, Pavel, Václav Hošek a Běla Hátlová. *Psychologie sportu*. 2. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- Stier, Jonas. Game, Name and Fame - Afterwards, Will I Still Be the Same?: A psychological study of career, role exit and identity. *International Review for the Sociology of Sport*. 2007, 42(1), 99-111. doi: 10.1177/1012690207081830.
- Tod, David, Joanne Thatcher a Rachel Rahman. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.

Wikipedie [online]. [cit. 2019-04-14]. Dostupné z: <http://en.wikipedia.org/wiki> a <http://cs.wikipedia.org/wiki>

SEZNAM PŘÍLOH

<u>Příloha č.1. - Redigovaný přepis osobního rozhovoru s Kateřinou Neumannovou (2.10.2018)</u>	44
<u>Příloha č.2. - Redigovaný přepis osobního rozhovoru s Miroslavou Topinkovou Knapkovou (12.10.2018)</u>	50
<u>Příloha č.3. - Korespondenční rozhovor s Barborou Špotákovou (11.11.2018)</u>	54
<u>Příloha č.4. - Korespondenční rozhovor s Romanou Hamzovou (30.11.2018)</u>	56
<u>Příloha č.5. - Korespondenční rozhovor s Šárkou Strachovou (12.12.2018)</u>	58

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA Č.1. - REDIGOVANÝ PŘEPIS OSOBNÍHO ROZHOVORU S KATEŘINOU NEUMANNOVOU (2.10.2018)

V listopadu 2002, už před oficiálním prohlášením, média spekovala o tom, že případné těhotenství zastaví vaši kariéru. Jak jste přemýšlela o vaší kariéře v té době vy?

Zjistila jsem, že jsem v jiném stavu někdy koncem září, a z pragmatických důvodů, i proto, že těhotenství bylo v raném stádiu, jsem to nechtěla hned vybalit. Protože to nebylo úplně plánované, byli tu sponzoři, zájmy svazu lyžařů a tak dál. Takže důvodů, proč jsme potřebovali vyčkat a bylo to složité, bylo víc. Ale já si velmi přesně pamatuji na své pocity, když jsem zjistila, že jsem v jiném stavu. Tam nebyl žádný moment váhání, jestli ano nebo ne. Věděla jsem, že ta doba nastala a že mi v žádném případě sport nestojí za to, abych těhotenství přerušovala. Ale je pravda, že myšlenky na sport, na to, že se chci vrátit, přišly současně. Bylo to opravdu ruku v ruce. A nebylo to tak, že bych nejdřív řešila těhotenství a teprve pak, co budu dělat potom, ale opravdu to přišlo současně.

Měla jste někdy nějaké pochybnosti ohledně návratu?

No to jsem samozřejmě měla, ale spíš z praktických důvodů. Co se týká fyzických možností, velmi brzo jsem si promluvila s profesorem Pavlem Kolářem, báječným odborníkem, mým kamarádem a úžasným člověkem. On mi řekl: „Hele, kdybys běhala 110 m překážek nebo dvoustovku, tak ti to budu rozmlouvat, ale u těchto sportů, co děláš ty, by to mělo být v pohodě.“ Co se týká výkonnosti. Ale samozřejmě vždycky je tam neznámá: jak proběhne těhotenství, jaké bude miminko, jak to budeme zvládat organizačně. Ale já jsem měla okolo sebe tenkrát dvě aktivní babičky, minimálně moje máti byla hrozně natěšená na to, že se stane babičkou. A já jsem měla pocit, že podmínky a zázemí budou dobré. Velkou neznámou bylo, jak vlastně život s miminkem probíhá. Já jsem od samého začátku věděla, že tak, jak to dělaly moje ruské soupeřky, kdy miminko nechaly doma prarodičům a odjely na několik dlouhých měsíců s týmem, že takhle to určitě dělat nechci. Takže těch neznámých bylo hodně, ale věřila jsem, že by to mohlo jít, a hlavně jsem věděla, že do toho mám chuť. Mně to od samého počátku nalilo novou energii do těla, protože jsem už byla tím kolotočem unavená. První MS jsem jela v roce 1991, otěhotněla jsem 2002 a už to bylo stejné. Každý rok byl stejný, a přestože jsem ten sport měla pořád ráda, už se z toho stávala víc práce než zábava. I když je život sportovce těžší, musíte to mít rádi, nemůže to být jenom zaměstnání. A já jsem toho už občas měla

plné zuby, ale tady to bylo najednou nové, od samého začátku to byla nová situace, která mě hned začala sportovně motivovat.

Dalo by se říct, že to byl nový impulz?

Jo, určitě. Už jsem byla po patnácté ve Skandinávii na prvním sněhu za polárním kruhem. Každý rok nejmíň 2x na Dachsteinu, takže 30x na Dachsteinu. A už se to opakovalo, bylo jen otázkou financí, jestli si můžeme dovolit soustředění v dražším hotelu, ale ta místa konání světových pohárů, systém přípravy, to bylo stejné. A najednou tohle byla nová situace, nová výzva.

Jaká byla vaše motivace k návratu po přerušení kariéry?

Měla jsem pocit, že můj sportovní život ještě není naplněný, že mám ještě co dát. Kdyby mi bylo o 4 roky víc, asi by byla situace jiná, ale já jsem měla pocit, že tam ještě něco je. Tenkrát jsem to nenazývala tou zlatou medailí, ale že tam je ještě něco, proč bych v tom světě měla zůstat.

Byl to pouze váš vnitřní pocit?

Ano určitě.

Nebrala jste do úvahy sponzory?

Ne, to ne. V tu dobu jsem, možná hloupě, takhle nepřemýšlela. Měla jsem pocit, že moje sportovní mise a to, co můžu ve sportovním světě ještě dokázat, nedosáhlo vrcholu.

Bylo těhotenství zlomovým bodem vaší kariéry?

To určitě, ale ono to nebylo čistě jen to těhotenství. To, že jsem se pak vrátila a byla jsem ještě lepší, bylo nejen o těhotenství, které určitě na těle ženy zanechá nějaké stopy. U mě to byly jednoznačně pozitivní stopy v tom, že jsem přirozeně ztratila 2-3 kg váhy, které jsem předtím složitě dostávala dolů. A najednou mé tělo bylo jiné, pro vytrvalostní sport určitě lepší, a zároveň to byl komplex obrovské psychické pohody, která s tím (comebackem) souvisela. Vždycky jsem věděla, že chci být matkou, že jednou děti mít chci. Najednou mě tohle (narození dítěte) udělalo šťastnou. Měla jsem v tu dobu šťastný život, řekla bych. Sešla se spousta věcí najednou a zapadalo to do předchozích dvanácti let od prvního tréninku. Všechno si sedlo. Nebyla to jenom věc hlavy, ani hormonální změny, ale šlo o komplex více věcí dohromady, byť psychika v tom sehrála velmi silnou roli.

Změnilo to, že jste se stala matkou, váš přístup a vnímání sportu – tréninků a závodů?

Určitě. Člověk si udělá větší pořádek v hodnotách. Uvědomila jsem si, že tomu malému dítěti je úplně jedno, jestli vyhraje nebo prohraje. Já jsem se vracela ke

středobodu svého bytí, který byl úplně nezávislý na tom, jestli se mi daří nebo nedaří. A já jsem střídala polohy, kdy doma je to dítěti úplně jedno, buď Vás zlobí, brečí, usmívá se a vůbec to nesouviselo s tréninkem. A naopak jsem odcházela na trénink odreagovat se od dítěte a zase jsem se pak na něj těšila domů. Takže mně se střídaly tyto dvě polohy.

Položila jste si v průběhu těhotenství, v tréninkovém procesu po porodu a před prvními závody otázku: „Budu zase stejně dobrá jako předtím?“

To jsem si samozřejmě pokládala. Ale já jsem vnitřně cítila, že je to dobré. Protože jsem se dlouho hýbala, ještě v šestém měsíci jsem ujela 40 km po Šumavě, akorát jsem si s sebou vezla svačinu, protože jsem dřív dostávala hlad, jak tělo najednou fungovalo jinak. Všechno probíhalo v pohodě, i ten návrat, když jsem na konci šestinedělí začala šlapat na rotopedu, ale všechno jsem dělala intuitivně. Ne že by mi někdo něco naplánoval, já jsem to dělala tak, jak jsem to cítila, protože si myslím, že sportovci a sportovkyně svému tělu rozumí a dokážou ho vnímat. Věci, u kterých jsem cítila, že mi vadí, jsem nedělala, dělala jsem to, co mi nevadilo.

Takže jste neměla plán?

Ne. My jsme se domluvili s trenérem, že nejdříve si udělám obecnou přípravu sama. A jestli to bude po šestinedělí nebo po dvou měsících, nikdo neplánoval, to bylo čistě na mých pocitech. Já jsem to samozřejmě zkoušela hodně brzo, a jak jsem měla motivaci, tak jsem si aspoň pověsila gumaticuky na strom a začala jsem posilovat. Postupně jsem dělala to, co mi tělo dovolovalo. Je pravda, že na začátku mě hodně psychicky trápilo, že mě furt něco bolelo. Díky tomu se vracím k profesorovi Kolářovi. Já jsem se už úplně styděla, protože jsem mu nejmíň 1x týdně volala, že mě něco bolí. A on vždycky říkal – přijď. Já jsem k němu jezdila domů a on mě tehdy chlácholil, že to je úplně normální. Říkal: „Dokud budeš kojit, dělají to hormony, vše v těle je uvolněnější a tak. To musíme vydržet, než přestaneš kojit, pak to bude dobré a přestane to.“ A opravdu se tak stalo. Takže začátky byly trochu bolavé, protože jsem se cítila někde zablokovaná a měla různé drobné bolístky. Pochybovala jsem na začátku, na prvním závodě. Ten první závod jsem jela už v prosinci, necelých šest měsíců po porodu, Luce nebylo ani půl roku a já jsem ten závod vyhrála. Většinou, když jsem šla do závodu, i potom později, tušila jsem, jak na tom jsem. Samozřejmě nikdy člověk nemůže říct – vyhraju nebo prohraju. Ale víte, že formu máte, a když vám nepromažou, víte, že pojedete špičku. Anebo tušíte, že to není nejlepší období. Tady jsem vůbec nevěděla. Takže to bylo akorát před tím prvním závodem. I když to, že jsem holkám z českého repre nakládala na 1500 m 10-12 vteřin,

tak i trenér vnímal, že vypadám hodně dobře. Ale v tu chvíli, jako u jednoho z mála závodů, jsem opravdu netušila.

S jakými překážkami a dilematy jste se při návratu setkávala?

Byly tam v době začátku tréninku ty bolístky. To jsem si říkala, že s tím přece nejde závodit, přece nemůžu být každý týden u Pavla. Skoro abych se k němu nastěhovala! Říkala jsem si, že s tímhle dlouhodobě žít nejde. Ale když jsem od něj odjížděla, nic mě nebolelo. Stačilo, aby odblokoval žebro nebo něco jiného, nebylo to nic vážného.

Samozřejmě, že když jsem někam jezdila, vozila jsem malou s sebou. Ale když přišel třeba víkendový závod ve Švédsku, jela jsem bez ní. A musím říct, že ty odjezdy ze Šumavy byly krušné. Věděla jsem, že budu pryč jenom tři dny ... a babička s ní stála za oknem, miminko nevnímalo, že máma odjíždí, malá byla na babičku zvyklá, ale odjížděla jsem a třeba jsme letěli letadlem – když člověk vnímal, co se v tu dobu děje ve světě ... nechci nic přivolávat ... tak v tu chvíli mi bylo ouvej. No a ve chvíli, kdy jsem ten závod dojela, tak jsem neměla stání a dala bych cokoli za to, abych už mohla být doma. To odloučení jsem nesla hodně těžce.

Pociťovala jste změnu priorit?

No tak jasně. Ona byla vždycky to hlavní a já jsem si říkala a také jsem do toho tak vstupovala, že kdyby to nešlo, ona bude priorita a sport musí ustoupit. Ale měla jsem takový pocit, že to půjde. Takové vnitřní tušení nebo přesvědčení, že to půjde. Ale prioritu jsem jednoznačně měla nastavenou tak, že dítě je pro mě důležitější než sport.

A jak to bylo předtím?

V zásadě jsem žila sportem a nic jiného jsem neměla. A to vás začne unavovat. Najednou tomu světu chybí třetí rozměr, je placatý. Já jsem se změnila i na trati. Myslím, že jsem docela hodný a klidný člověk, ale ve chvíli, když jsem se ocitla na trati, tak jsem najednou byla větší tygr. Byla jsem větší bojovnice. Pamatuju si na pocity v období před dítětem, kdy jsem jela a třeba mi hlásili: „Jedeš třetí, před tebou 10 s Ruska, za tebou 10 s Italka.“ A mně v tu chvíli automaticky naskočilo v hlavě: musím udržet to pódium. Ale když jsem měla ji (dceru), tak mi naskočilo v hlavě: to ještě dám, ještě můžu být druhá nebo dokonce vyhrát. A to jsou věci, které se nenaučíte, kterým neporučíte, které naskakují podvědomě do hlavy. Tady zapůsobilo mateřství hodně pozitivně.

Takže se ve vás probudil dravec...

Ano, tak. Bylo to vyvážené tím klidem doma, láskou spojenou s dítětem. No, a když už jsem na tom tréninku byla, tak přišel ten BOJ.

Cítila jste se někdy při svém návratu frustrovaná? Proč?

V tu dobu ani ne. Já mám pocit ... ne pocit ne, já jsem si úplně jistá, že v tu dobu jsem zažívala nejšťastnější období ve svém životě. Málokdo z nás může říct, že má všechno. A já měla období, kdy jsem měla všechno. Úspěch, dítě, lásku ... měla jsem všechno a v tu chvíli je člověk neporazitelný. Slovo frustrace vůbec nepatřilo do mého života.

Ani v období před OH v Turíně, kdy se tlak zvyšoval?

Jo, ale já na něj byla připravená. Už jsem ho znala, věděla jsem, jak olympiády probíhají a že není sranda to ustát. Pro mě osobně byla berlička říct si: „Nejde o život, jde o hovno.“ Mám tady zdravé hezké dítě a to pro mě byla psychická opora, kterou jsem si sama pro sebe vytáhla, když to bylo třeba.

Položila jste si při svém tréninkovém a závodním vytížení otázku, jestli jste „dobrá matka“?

Já jsem si ji nekladla. Já si myslím, že jsem byla dobrá máma. A to, že jsem ve chvíli, kdy miminko spalo a byla s ní babička nebo chůva, mně to nepřijde, že bych mu tím nějak škodila. Já si naopak myslím, že to dětství, na které si ona bohužel nemůže pamatovat, ji zajímavě rozvíjelo. Ona byla za polárním kruhem, na ledovci, u moře na soustředění se mnou, zažívala rozmanitá prostředí, která dítěti v rozvoji dávají impulzy, vjemy. A měly jsme okolo sebe dvě milující babičky a chůvy, které se sice vystřídaly během té doby dvě nebo tři, ale všechny byly fajn holky a každá jí dala něco jiného. Já jsem nikdy nebyla ta matka, kterou by bavilo sedět doma na koberci a vystříhovat a malovat, já nejsem ten typ mámy. Mě bavilo, když jsem ji mohla vzít do krosny nebo na trojkolku nebo jsme se učily jezdit na kole. Na to pidi hraní jsem nikdy nebyla. A přiznávám se k tomu. Zato jsem měla chůvu, která byla učitelka 1. stupně základní školy a která to s ní dělala hrozně ráda. Ona byla díky tomu velmi brzo vyspělá, nikdy se nebála komunikovat s lidmi. Mě osobně to mrzí spíš z jiného důvodu. Já jsem si neužila – já si nepamatuju ty pohodové vyjížďky s kočárkem, sednout si někde na sluníčku s knížkou, neříkám, že by mě to bavilo dennodenně. Tím jsem trpěla já, tu pohodu jsem si míň užila, protože můj čas byl zorganizovaný na hodiny. Lucka šla spát, já jsem šla na trénink. Opravdu to všechno šlapalo. A tu až moc velkou organizovanost mám v sobě pořád a vždycky jsem ji měla. Spíš si zpětně říkám – škoda, že jsem si s tím kočárkem nepojezdila já.

V jednom rozhovoru jsem se dočetla, že jste nakojila Lucku a pak šla na závod.

Než abych měla ten psychický stres, že ona tam brečí, chce ke mně a nemůže, tak jsem si ji radši i za cenu nepohodlí, kdy jsme spaly na jedné posteli dvě, vzala k sobě, byl klid a druhý den jsem vyhrála, no.

PŘÍLOHA Č.2. - REDIGOVANÝ PŘEPIS OSOBNÍHO ROZHOVORU S MIROSLAVOU TOPINKOVOU KNAPKOVOU (12.10.2018)

Plánovala jste vaše těhotenství s ohledem na kariéru, nebo bylo neplánované a pak jste se teprve rozmýšlela, co s vaší kariérou bude dál?

Bylo to plánované po olympiádě. Takže to naštěstí v mém případě vyšlo dobře, protože už mi bylo celkem dost let. Sice si to můžete naplánovat, ale vyjít to může zase úplně jinak.

Věděla jste, že tedy budete muset přerušit kariéru, jaké byly vaše myšlenky?

Já jsem právě zvažovala, jestli mám ukončit kariéru, nebo ji přerušit. Ještě dřív, když mi bylo asi 26 nebo 27 let, jsem přemýšlela o tom, jak skloubit mateřství se sportem. Myslela jsem si tehdy, že jakmile budu mít dítě, ukončím sportovní kariéru. No, ale když jsem byla těhotná, najednou jsem si nedokázala představit, že skončím. Oficiálně jsem řekla, že kariéru přerušuji a poté se rozhodnu, jestli se vrátím, nebo ne. Já jsem necítila, že bych svoji kariéru chtěla ukončit. Jednou to přijít musí, ale v tu chvíli jsem cítila, že ji chci přerušit.

Byl váš návrat motivován další olympiádou nebo třeba posunem do párové čtyřky?

To ani ne, já jsem měla spíš takový vnitřní pocit, že nejsem připravená kariéru ukončit. Pro každého sportovce je těžké kariéru ukončit, zvláště když je v ní delší dobu. A já se necítila připravená tu kariéru ukončit. No, a návrat ve chvíli, kdy se narodí miminko a priority se hodně změní, možný hned není, ale pořád mi ten sport chyběl. Spíš jsem měla pocit, že sport je součást mého života, že bez něj nedokážu být.

Měla jste pochybnosti ohledně návratu?

Přestože na mě nebyl žádný tlak, nikdo ode mne nic neočekával, ani já jsem neprohlašovala, že se vrátím, tak jsem se postupně vracela. Byla jsem na mateřské a bylo to z měsíce na měsíc. Věděla jsem, že když to nepůjde, tak toho nechám, že to nebudu za každou cenu lámat přes koleno.

Jak byste popsala změnu priorit a přístupu ke sportu, tréninkům a závodům?

Já jsem velkou změnu nevnímala. Co vnímám až teď zpětně, že aniž bych si to tehdy uvědomovala, tak jsem tomu sportu věnovala strašně moc času. Myslela jsem si, že sportu tolik času nevěnuju. Potom jsem si musela rozmyslet, když mám volný čas a nestarám se o malou, na co ho využiji. Tak jsem zjistila, že tomu sportu jsem věnovala ... jsem si říkala, jo šla jsem dvakrát na trénink, někdy třikrát a měla jsem pocit, že jsem

na vodě byla třeba hodinu a půl, ale všechno kolem dokola zabralo strašně moc času. Nechci to úplně takhle říkat nahlas, ale už nejsem ochotná tomu dát ten čas. Neříkám, že bych to nedělala poctivě, to ne. Když jdu na trénink, odtrénuju to, co mám. Ale nechce se mi chodit třikrát denně na trénink. To už hodně sleduju, jak na to malá reaguje. Když vidím, že je v pohodě, často se stalo, že jsem šla na trénink a ještě mi zamávala ... tak je to pro mě znamení, že to můžu dělat. Kdybych viděla, že ona tím strádá nebo že pláče, tak to bych se asi od ní nechtěla vzdalovat.

Slyšela jste od někoho našeptávání o tom, že nemůžete být dobrou matkou, když budete profesionálně sportovat? Nebo položila jste si otázku, jestli jste dobrá matka?

Já jsem měla štěstí, že asi ne. Právě naopak, mám podporu v rodině a v týmu takovou, že to nechávají na mně. Jestli chceš, tak sportuj. A jestli ne, hele, už jsi dokázala, co jsi mohla, a už nemáš potřebu to někomu dokazovat. Já mám štěstí v rodině, moje máma mi hodně pomáhá, manžel mě taky podporuje a řekne: „Hele, dělej tak, abys byla ty spokojená, pokud nebudeš ty spokojená, nebude spokojený dítě.“ Když vidí, že přijdu z tréninku v dobré náladě, kolikrát mě podporuje i v tom, abych na ten trénink šla, než abych byla celý den zavřená s malou a nevěděla, co se děje.

Takže šlo o váš vnitřní pocit, který vás vedl k návratu?

Já jsem v těhotenství nemohla tolik sportovat. Měla jsem takovou představu ... někdy je to zavádějící, když si člověk čte v novinách o těch supermatkách, co běhají a trénují ještě týden před porodem. Já jsem to takhle vůbec neměla, sice jsem sportovala, ale nenazvala bych to vůbec tréninkem. To jsem se třeba jela projet na kole po cyklostezce, aby to nedrncalo a nebylo to moc do kopce nebo z kopce. Hodně jsem chodila pěšky na procházky, ale nevím, jestli bych to nazvala sportem. Byla to aktivita a musela jsem se hýbat, ale nebylo to vyloženě sportování. Někdo ještě běhal závody do šestého měsíce, to bych si nedokázala vůbec představit. Až když byly Adélce asi tři měsíce, dala jsem si konečně nějaký těžší trénink, a jak jsem se zpotila a zadýchala, cítila jsem, že jsem to zase já. Byla jsem šťastná, že jsem těhotná, že jsem maminka, ale ten sport je tak moc součástí mého života, že když nesportuji, necítím se ve vlastní kůži.

Položila jste si otázku: Budu stejně dobrá jako předtím?

Já jsem nad tím ani nepřemýšlela, abych řekla pravdu. Možná jsem ani neměla čas nad tím přemýšlet. Samozřejmě vím, že letos je kvalifikační rok a že kdyby se mi třeba

nepodařilo se kvalifikovat na olympiádu, tak bych asi skončila. No, i když nevím, já to říkám už asi deset let, že budu končit. Je to těžké, podle mě je to těžké rozhodnutí.

Jaké překážky či dilemata jsou pro vás po narození dcery nové?

Asi největší změna je, že jsem na někom závislá a někdo je závislý na mně. Předtím člověk patřil do nějaké skupiny, do nějakého týmu, ale aniž by si to uvědomoval, byl nezávislý. Samozřejmě se musí podřítit nějakým pravidlům, ale v podstatě má na výběr, je víc svým pánem. A teď, i když samozřejmě jsou cesty, jak si to zorganizovat, je to obtížnější. Moje dcera je na mně závislá, a to je hodně svazující. To, že mě a mou lásku a péči potřebuje, je hodně svazující, protože jí to samozřejmě chci dát. A teď jde o to, jak to vybalancovat, protože já mám taky své potřeby. Musím zorganizovat, aby ji někdo pohlídal, protože ji nemůžu nechat samotnou. Není to jako třeba 30% úvazek v práci, 2x v týdnu. U sportu je to každý den, ale dceru mi nemohou hlídat každý den. Nechtěla jsem, aby ji hlídal někdo cizí, chtěla jsem, aby to byl někdo z rodiny nebo z okruhu velmi blízkých známých. Aby se střídali jen dva lidé, ne víc.

Pociťovala jste během toho období frustraci?

Možná ze začátku, než jsem si zvykla na změnu, že to tak je. Já jsem samozřejmě věděla, že to tak bude, že dítě je závislé na mamě a že se kolem něj všechno točí. Ta změna, jen si třeba sednout a dát si kafe v klidu, nebo si dojít sama na záchod. My totiž máme dítě aktivní, které mě nenechá chvíli něco dělat. Nejhorší byl pro mě ale začátek, teď už je jí přes rok, tak je to lepší, chvíli se zabaví nebo si s ní hraje. Ze začátku třeba plakala a nechtěla nic, jen být na ruce nebo v šátku, a mně přišlo nespravedlivé, že matky mají jen dvě ruce. Takže já jsem v podstatě nemohla dělat nic, musela jsem někoho poprosit o pomoc se základními věcmi, protože jsem ji musela pořád chovat. To byly tak první tři měsíce a pak měla další tři měsíce, kdy vůbec nespala. Asi měla separační úzkost dřív, protože měla hodně rychlý psychomotorický vývoj, takže se budila ze začátku každou hodinu a potom co dvě tři hodiny. Takže já jsem byla strašně nevyspalá a ten spánkový deficit byl velice náročný. Nepotřebuju moc spát, ale když se člověk nevyspí ... prvního půlroku jsem nebyla schopná spát víc než tři hodiny v kuse, to byl nejdelší interval, co jsem mohla spát. A když to byly ty tři hodiny, tak to bylo zlaté!

Když jste se radila s Kateřinou Neumannovou a Barborou Špotákovou, na co jste se jich ptala?

Ne úplně na mateřství, spíš na návrat, na to, jak to skloubily se sportem, kdy začaly trénovat a jaký druh tréninku zvolily. To jsem se ptala, když jsem byla těhotná, ale realita

u mě pak byla stejně úplně jiná. Tělo funguje trošku jinak, plus již zmiňovaný spánkový deficit. Cítila jsem, že kdybych se vyspala, tak bych měla strašně moc energie a strašně moc sil. Přesto, že jsem byla nevyspalá, dokázala jsem fungovat relativně dobře. Nebyl to ale vrcholový sport, trénovala jsem tak jednou denně.

Nastudovala jste si něco o návratu k vrcholovému sportu po mateřské pauze?

Zajímala jsem se, hodně jsem se ptala holek, které měly taky děti. No, a četla jsem si nějaké články o běžkyních, které se vracely. Pak jsem zjistila, že realita je jiná a že já jinak funguji. Nakonec jsem spoléhala na spolupráci s fyzioterapeutkou, se kterou už dlouho spolupracuji a zná mě. Dávala mě po porodu dohromady, tak jsem se řídila jejími doporučeními. Řekla mi třeba: „Ještě vydrž, abys neměla nějaké problémy.“ No, v podstatě mě trošku brzdila a asi to bylo dobře. Rozhodně nejsem ten typ, který by porodil dítě a šel hned sportovat, to vůbec.

Jezdí s vámi malá Adélka na závody?

Ne, zůstává vždycky doma. Zatím jsem byla jen třikrát. Dvakrát to byl světák, jen na tři dny, pak jednou týden mistrovství světa. Takhle to bylo určitě lepší, pro mě i pro ni. Ten týden byla u babičky, která se o ní stará odmala, volaly jsme si každý den a vypadala spokojeně. I proto, že jsem závodila v posádce, přišlo by mi nefér vůči holkám, kdybych tam měla malou a nespala bych v noci.

Myslíte si, že se dá skloubit mateřství a vrcholový sport?

Já si myslím, že jo, ale záleží na spoustě faktorů. Na věku sportovkyně, kdy má dítě, to kvůli regeneraci. Potom záleží na tom, jakou má podporu v rodině a v okolí, v týmu. Jak to akceptují, třeba přítomnost dítěte na soustředění ... jestli je tomu ten tým otevřený a nevádí mu to, aby maminka neměla pocit, že s dítětem překáží. Je to hodně individuální. Záleží na dítěti, jaké má potřeby, jaký má temperament. Můj věk je výhodou, protože jsem technicky vyježděná, také mám naveslováno za těch 16 let a jsem už psychicky odolná. Možná, že i kdybych neměla dítě, tak bych tolik netrénovala, teď trénuji jednou, maximálně dvakrát denně.

PŘÍLOHA Č.3. - KORESPONDENČNÍ ROZHOVOR S BARBOROU ŠPOTÁKOVOU (11.11.2018)

Jak jste ve chvíli, kdy jste se dozvěděla, že jste těhotná, přemýšlela o své sportovní kariéře?

Jelikož jsme to plánovali, tak jsme měli velkou radost, že se to podařilo hned. Už od začátku jsem měl v úmyslu se k vrcholovému sportu vrátit.

Měla jste někdy nějaké pochybnosti ohledně návratu? Kdy a čeho se týkaly?

Jelikož jsem si to nedovedla představit, tak jsem pochopitelně pochybnosti měla. Týkaly se zejména zdraví dítěte, které podminuje pohodu a relativně bezproblémový tréninkový proces. Těch pochybností byla opravdu spousta, ale naštěstí možná právě ony, mě vedly k tomu, že jsem makala a byla zodpovědnější než kdykoli předtím.

Jaká byla vaše motivace k návratu po přerušení kariéry?

Asi víra v to, že se dá kvalitně závodit i s dítětem a po překročení 33 let věku. Potom čistá láska ke sportu a pocit, že ještě není čas končit.

Bylo těhotenství a mateřstvím zlomovým bodem vaší kariéry? Pokud ano tak v jakém smyslu?

Myslím si, že ne. Ty podstatné věci byly v první třetině mé kariery. Já jsem v té době byla dvojnásobná Olympijská vítězka, což pro mnoho sportovců znamená, že mají splněno.

Jak těhotenství, porod a mateřství změnilo váš přístup a vnímání sportu; tréninků a závodů?

Možná jsem se ještě lépe naučila vnímat své tělo. Naučila jsem se hospodařit s časem. Přišla jsem o trenéra, se kterým jsme se neshodli na názoru na sportující matky. Našla jsem si cestu zpátky k prvnímu trenérovi a zjistila, že je potřeba v tomto věku více odpočívat.

Položila jste si v průběhu těhotenství, v tréninkovém procesu po porodu a před prvními závody otázku:“ Budu zase stejně dobrá jako předtím”?

Ano. Zejména hned po porodu a v prvních měsících. Potom jsem ale zjistila, že vše funguje stejně a něco možná i lépe, a dokonce jsem jednu chvíli věřila, že můžu ještě překonat světový rekord.

S jakými překážkami a dilematy jste se při návratu setkávala?

Nejtěžší bylo trénovat ve skupině s dalšími oštěpaři, kteří nemají žádné jiné starosti než atletiku. To taky vedlo k mému odchodu ze skupiny a k poněkud náročnějšímu období, kdy jsem se trénovala rok sama. Naštěstí jsem se v tomto roce úplně fyzicky nezničila a posléze navázala na spolupráci s mým prvním trenérem, což nakonec přineslo ještě ovoce v podobě medailí z OH a MS.

Jaké priority jste pocítovala před a jaké po návratu?

Řekla bych, že můj přístup se příliš nezměnil, a to také dokazují navazující úspěchy. Předtím jsem brala vážně studium VŠ a poté jsem brala vážně úlohu matky. A vždycky jsem k tomu byla současně profesionální atletka.

Cítila jste se někdy při svém návratu frustrovaná? Proč?

Samozřejmě (jsem jí cítila). Cesta k velkým úspěchům vždycky vede přes těžkosti. Už jsem popisovala rozchod s trenérem a rok trénování se sama. V roce, kdy jsem se trénovala sama jsem taky velmi intenzivně vnímala negativní působení medií. Pochopila jsem, že lidé, kteří o mě psali hezky, když se mi dařilo, čekají jenom na to až klopýtnu. Negativní články jsem prožívala poměrně silně, protože jsem neměla vedle sebe osobu trenéra, který by mě chránil.

Položila jste si později, při svém tréninkovém a závodním vytížení po návratu, otázku, jestli jste „dobrá matka“?

Myslím si, že to mám díky své mamince a mému partnerovi, kteří mě velmi podporují, výborně zařízeno. Určitě syn tím, že jsem vrcholový sportovec nijak netrpěl, ale otázku, jestli jsem "dobrá matka", si pokládám vzhledem ke svému perfekcionalismu téměř denně.

PŘÍLOHA Č.4. - KORESPONDENČNÍ ROZHOVOR S ROMANOU HAMZOVOU (30.11.2018)

Jak jste přemýšlela o své kariéře, když jste zjistila, že jste těhotná? Bylo vaše těhotenství plánované?

Zjistila jsem, že jsem těhotná ve vyřazovací části euroligy. Věděla jsem, že pokud nebudu mít nějaké komplikace, odehrají ještě několik zápasů. Naštěstí, žádné komplikace nebyly a já jsem hrála o něco déle, než jsem chtěla. Neřešila jsem žádné buď a nebo. Pokud by nastaly komplikace, ihned bych s basketem skončila. Mateřství bylo plánované.

Měla jste někdy nějaké pochybnosti ohledně návratu?

Měla jsem miminko, a to bylo nejvíc. Pokud bych se nevrátila k basketu, jistě bych to přežila a našla si jinou náplň na mateřské dovolené. Snad byla komplikace v nabraných kilogramech...

Jaká byla vaše motivace k návratu po přerušení kariéry?

U nás doma to bylo jednoduché, s manželem jsme se domluvili, že to zkusíme. On bude hlídat, zkusíme oslovit babičky a rodinu, jestli pomůžou. Manžel dělal manažera našeho týmu, a tak nebylo co řešit.

Bylo těhotenství zlomovým bodem vaší kariéry?

Asi ano, začala jsem si basket ještě víc užívat, měla jsem 2 odměny: na basketu jsem se těšila na miminko a doma na basket.

Jak těhotenství, porod a mateřství změnilo váš přístup a vnímání sportu; tréninků a zápasů?

Přestala jsem řešit prkotiny, protože jsem měla dost práce doma i okolo domácnosti a logisticky to bylo také náročné. Ubezpečila jsem se, že mám sport ráda a budu ho předávat i dětem, nejen svým.

Položila jste si v průběhu těhotenství, v tréninkovém procesu po porodu a před prvními závody otázku:“ Budu zase stejně dobrá jako předtím?“

Nepoložila, protože pokud bych nebyla, do roka bych s basketem skončila a měla další děti. Takhle jsem na ně čekala další 4 roky.

S jakými překážkami a dilematy jste se při návratu setkávala?

Asi největší bylo, jestli nebudu šidit miminko.

Cítila jste se někdy při svém návratu frustrovaná? Proč?

Ne, protože k frustraci vedou hlouposti a k těm jsem neměla čas se dostat.

Položila jste si při svém tréninkovém a zápasovém vytížení otázku, jestli jste „dobrá matka“?

Stokrát, ale do dneška mi Eliška nic nevyčetla, a protože také hraje basket, asi na něj nezanevřela.

PŘÍLOHA Č.5. - KORESPONDENČNÍ ROZHOVOR S ŠÁRKOU STRACHOVOU (12.12.2018)

Zvažovala jste mateřství už v době, kdy jste ukončovala kariéru?

Změna životních priorit určitě hrála velkou roli při rozhodování o ukončení mé sportovní kariéry. Dosáhla jsem bodu, kdy mi můj vnitřní pocit řekl, že v tuto chvíli mohu ve svém životě kapitolu vrcholového sportovce uzavřít se vším všudy, tak abych se již neohlížela zpět a o svém rozhodnutí nepochybovala. Zároveň tělo bylo jak fyzicky, tak mentálně již velmi vyčerpané. A jak jsem psala v úvodu, touha po "normálním" životě převážila nad sportovními cíli. A ano, mezi těmi touhami bylo i přání stát se maminkou.

Pokud ano, pocítovala jste, že stojíte před volbou: BUĎ sport anebo rodina?

Volbou "BUĎ a NEBO" bych to určitě nedefinovala. Jak jsem zmínila, jsem velmi ráda, že jsem se mohla rozhodnout podle svého vnitřního pocitu, který mi řekl, že teď je ta pravá chvíle, a nebyla jsem k tomuto rozhodnutí nucena jinými okolnostmi, jako například zranění nebo nízká výkonnost ... Jednu kapitolu života jsem tedy s čistou hlavou uzavřela a další jsem otevřela. Po ukončení kariéry jsem svého rozhodnutí ani jednou nezalitovala, naopak v několika situacích jsem se utvrdila v tom, že rozhodnutí bylo správné a ve správný moment.

Cítila jste tlak z okolí? Rodina, trenér, sponzoři, když jste se rozhodovala?

O mém rozhodnutí skončit jsem řekla pouze svému nejbližšímu okolí, právě proto abych nemusela "čelit" nějakým vnějším vlivům. Širšímu okolí jsem své rozhodnutí sdělila již jako hotovou věc. A co se týče mého nejbližšího okolí, tak zde žádný tlak nebyl, spíš opora a podpora.

Řekl Vám někdo někdy, že obojí prostě nejde? Kdo a kdy?

Nikdy jsem ani na moment neuvažovala o tom, že bych byla maminkou a zároveň vrcholovou sportovkyní. I když i toto spojení lze a na řadě sportovkyň je vidět, že i dobře funguje – jsou znovu a nadále velmi úspěšné. Já jsem ale nikdy tyto dvě věci kombinovat nechtěla. Jsem přesvědčená, že obojí nemůžete dělat na 100 %. A já jsem si vždy přála být maminkou na "plný úvazek."

Dokážete si představit Váš život a kariéru, kdybyste se ke sportu po porodu vrátila?

Nedokážu a nikdy jsem o tom ani neuvažovala. Během své kariéry jsem si splnila řadu snů a přání, i když sportovec si před sebe klade pořád nové a nové cíle – vždy je co zlepšovat a získávat. Jsem velmi ráda, že jsem dokázala trefit ten správný moment k

ukončení kariéry, kdy jsem opravdu vše uzavřela tak, že myšlenka nebo touha se ještě někdy vrátit do startovní brány, mne ani jednou již nepřišla na mysl.