

Elva Gümnaasium

Emma-Melis Aktas

11. klass

**TIPPSPORT KUI SOTSIAALNE KAPITAL: EESTI
NAISSPORTLASTE KUVAND JA VÕIMALUSED KARJÄÄRI
JÄRGSES ELUS**

Uurimistöö

Juhendaja: Eva Ojakivi

Elva 2026

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. KIRJANDUSÜLEVAADE	5
1.1. Põhimõisted.....	5
1.2. Meediakuvand ja naissportlaste kajastus.....	6
1.3. Sotsiaalne kapital tippspordis.....	7
1.4. Karjäärijärgne üleminek sportlastel.....	8
1.5. Topeltkarjäär ja tugisüsteemid.....	8
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA	9
2.1. Uurimismeetod.....	10
2.2. Valim ja uuringus osalejad.....	10
2.3. Andmekogumise meetodid.....	11
2.4. Tehisaru kasutamine töö koostamisel.....	11
2.5. Andmeanalüüs.....	12
2.6. Uurimiseetika.....	12
3. TULEMUSED JA ANALÜÜS	13
3.1. Valimi kirjeldus.....	13
3.2. Sportlasena omandatud väärtused ja oskused.....	14
3.3. Karjäärijärgne üleminek ja sellega seotud väljakutsed.....	15
3.4. Topeltkarjäär ja töö-õpingute ühendamine.....	17
3.5. Meediakajastus ja meediakuvand.....	19
3.6. Tuntuse mõju karjäärivõimalustele.....	22
3.7. Tugisüsteemid ja sportlaste toetamise vajadused.....	23
3.8. Sportlaste roll ühiskonnas.....	27
3.9. Soovitused noortele naissportlastele.....	29
3.10. Uurimistöö piirangud ja tulemuste kasutusvõimalused.....	30
KOKKUVÕTE	31
KASUTATUD KIRJANDUS	33
LISAD	34
Lisa 1. Küsimustik.....	35
Lisa 2. Intervjuu.....	45
SUMMARY	48

SISSEJUHATUS

Sportlased mõjutavad ühiskonnas nii noorte väärtushinnanguid kui ka laiemat arusaama edukusest, pühendumusest ja eneseteostusest. Samas on mitmed uuringud näidanud, et naissportlaste nähtavus, meediakajastus ja karjäärijärgsed võimalused erinevad märkimisväärselt meessportlaste omadest (Bruce, 2016). Vaatamata sellele, et Eesti naissportlased on saavutanud rahvusvahelisel tasemel silmapaistvaid tulemusi, ei pruugi nende sportlik edu alati tagada samaväärsed võimalusi väljaspool sporti.

Euroopa Parlamendi 2024. aasta ülevaade rõhutab, et naissportlased on meedias jätkuvalt alaesindatud ning nende saavutused saavad vähem tähelepanu, mis mõjutab otseselt nende majanduslikke võimalusi, sponsorlust ning karjäärivalikuid (European Parliament, 2024). Lisaks on leitud, et sportlaskarjääri lõppemine on üks keerulisemaid üleminekuetappe, mis võib mõjutada sportlase enesehinnangut, identiteeti ja toimetulekut tööturul (Aquilina, 2013). Eestis on seda teemat uuritud suhteliselt vähe ning olemasolevad uuringud on keskendunud peamiselt tippsportlastele üldiselt, käsitlemata eraldi naissportlaste spetsiifilisi kogemusi ja väljakutseid (Aavik, 2025; Meresmaa, 2016).

Rahvusvahelised uuringud näitavad, et naistippsportlaste karjäärijärgne kohanemine sõltub suurel määral tugisüsteemide olemasolust ning võimalusest arendada oskusi väljaspool sporti juba aktiivse sportlaskarjääri ajal. Samuti rõhutatakse sportlaste kaasamise olulisust karjääritoetuse süsteemide kujundamisel, et need vastaksid paremini sportlaste tegelikele vajadustele (Lobinger jt., 2025).

Käesolev uurimistöö keskendub Eesti naistippsportlaste sotsiaalse kapitali kujunemisele ning sellega seotud teguritele, sealhulgas meediakuvandile ja karjäärijärgsetele võimalustele. Sotsiaalse kapitali käsitlemisel lähtutakse Pierre Bourdieu teooriast, mille kohaselt hõlmab sotsiaalne kapital ressursse ja võimalusi, mis tulenevad indiviidi sotsiaalsetest suhetest ja võrgustikest (Bourdieu, 1986). Sportlaste puhul võib see väljenduda näiteks tuntuse, kontaktide ja ühiskondliku nähtavuse kaudu, mis võivad mõjutada nende edasisi võimalusi väljaspool sporti.

Uurimistöö eesmärk on analüüsida, kuidas Eesti naissportlased tajuvad oma sportlaskarjääri jooksul kujunenud sotsiaalset kapitali, milline on meediakuvandi roll selle kujunemisel ning millised tegurid mõjutavad nende karjäärijärgseid võimalusi. Eesmärgi saavutamiseks otsitakse vastuseid järgmistele uurimisküsimustele:

- Milliseid väärtusi ja oskusi omandavad naissportlased sportlaskarjääri jooksul?
- Kuidas mõjutab meediakuvand naissportlaste sotsiaalset kapitali?
- Millised tegurid mõjutavad sportlaste karjäärijärgset toimetulekut?
- Millist rolli mängivad topeltkarjäär ja tugisüsteemid sportlaste elus?

Uurimistöö läbiviimiseks kasutati kombineeritud uurimismeetodit, mis hõlmas ankeetküsitlust ja poolstruktureeritud intervjuusid. Selline lähenemine võimaldas saada nii üldistavat kvantitatiivset ülevaadet kui ka süvitsi minevat kvalitatiivset arusaama sportlaste kogemustest.

Töö koosneb kolmest peatükist. Esimeses peatükis käsitletakse teoreetilist tausta, sealhulgas meediakuvandit, sotsiaalset kapitali ning karjäärijärgset üleminekut. Teises peatükis kirjeldatakse uurimistöö metoodikat ja andmekogumise põhimõtteid. Kolmandas peatükis esitatakse uuringu tulemused ning nende analüüs, sidudes saadud tulemused varasema teaduskirjanduse ja uurimistöö eesmärgiga.

Antud uurimistöö on oluline, kuna aitab paremini mõista Eesti naissportlaste kogemusi ja vajadusi ning pakub väärtuslikku sisendit nii sportlastele, treeneritele kui ka spordiorganisatsioonidele tugisüsteemide arendamiseks ja teadlikkuse tõstmiseks.

1. KIRJANDUSÜLEVAADE

Varasemad uuringud on käsitlenud sportlaste rolli ühiskonnas ning toonud esile meediakajastuse mõju sportlaste avalikule kuvandile ja võimalustele väljaspool sporti (Kaljurand, 2017). Samas on leitud, et naissportlaste kajastus meedias erineb sageli meessportlaste omast, keskendudes lisaks sportlikele saavutustele ka muudele aspektidele, nagu välimus või eraelu (Bruce, 2016; Saulep, 2014).

Kirjandusülevaates käsitletakse ka sotsiaalse kapitali mõistet. Sotsiaalse kapitali mõistet on põhjalikult käsitlenud Pierre Bourdieu, kelle järgi hõlmab sotsiaalne kapital inimesele kättesaadavaid ressursse, mis tulenevad tema sotsiaalsetest suhetest ja võrgustikest (Bourdieu, 1986). See aitab selgitada, kuidas sportlase tuntus ja sotsiaalsed võrgustikud võivad mõjutada tema võimalusi väljaspool sporti. Samuti tuuakse esile karjäärijärgse ülemineku olulisus ning sellega seotud võimalikud raskused ja toetavad tegurid (Aquilina, 2013; Kaljurand, 2017).

1.1. Põhimõisted

Uurimistöös kasutatakse mitmeid keskseid mõisteid, mis aitavad selgitada naistippSPORTlaste kogemusi, meediakuvandit ning karjäärijärgseid võimalusi. Nende mõistete defineerimisel on lähtutud varasemast teaduskirjandusest ning sportlaskarjääri, meediakuvandi ja sotsiaalse kapitali teemalistest käsitlustest (Bourdieu, 1986; Aquilina, 2013; Bruce, 2016; Kaljurand, 2017).

TippSPORTlane - sportlane, kes on saavutanud kõrgetasemelisi tulemusi ning esindanud Eestit rahvusvahelistel võistlustel või kuulunud rahvuskoondisse.

Meediakajastus - sportlaste kajastamine erinevates meediakanalites, sealhulgas milliseid teemasid, aspekte (nt sportlikud saavutused, isiklik elu, välimus) ja rõhuasetusi naissportlaste puhul esile tuuakse.

Meediakuvand - tähendab sportlase avalikku kuvandit, mis kujuneb meediakajastuse kaudu ning mõjutab seda, kuidas sportlast ühiskonnas tajutakse.

Sotsiaalne kapital - ressursid ja võimalused, mis tulenevad inimese sotsiaalsetest suhetest, võrgustikest ja ühiskondlikust positsioonist.

Loomulik karjääri lõpp - sportlaskarjääri lõppemine ilma välise sundiva tegurita, sportlane lõpetab oma karjääri teadliku ja järkjärgulise otsusena.

Karjäärijärgne üleminek - sportlase liikumine tippspordist teistesse eluvaldkondadesse, nagu haridus, töö või ettevõtlus.

Topeltkarjäär - sportlase samaaegne pühendumine tippspordile ning haridusele või tööalasele tegevusele.

Tugisüsteemid - erinevad toetavad tegurid, nagu treenerid, pereliikmed, spordiorganisatsioonid ja institutsioonid, mis aitavad sportlasel toime tulla nii sportlaskarjääri ajal kui ka pärast selle lõppu.

1.2. Meediakuvand ja naissportlaste kajastus

Meedial on oluline roll sportlaste kuvandi kujundamisel ning nende nähtavuse määramisel ühiskonnas. Mitmed uuringud on näidanud, et naissportlaste meediakajastus erineb sageli meessportlaste omast, keskendudes lisaks sportlikele saavutustele ka välimusele, isiklikule elule ja soorollidele (Bruce, 2016; Saulep, 2014). Euroopa Parlamendi ülevaade toob esile, et naissportlased on meedias alaesindatud ning nende saavutused saavad vähem tähelepanu, mis võib mõjutada nende majanduslikke võimalusi ja karjäärivalikuid (European Parliament, 2024).

Meediakuvand mõjutab lisaks sportlaste avalikule kuvandile ka nende enesehinnangut, identiteeditunnetust ja võimalusi väljaspool sporti. Erinevad uuringud on näidanud, et meediakuvand võib mõjutada sportlaste enesehinnangut, identiteeditunnetust ning seda, kuidas nad tajuvad oma rolli ühiskonnas (Fink, 2015; Krane jt., 2004). Negatiivne või stereotüüpne kajastus võib vähendada sportlaste enesekindlust ning piirata nende võimalusi, samas kui positiivne ja professionaalne kajastus võib toetada eneseteostust ja karjäärivõimaluste laienemist.

Seetõttu on oluline analüüsida, kuidas naissportlased ise oma meediakuvandit tajuvad ning kuidas see mõjutab nende sotsiaalset kapitali ja karjäärijärgseid võimalusi.

1.3. Sotsiaalne kapital tippspordis

Sotsiaalne kapital aitab selgitada, kuidas inimeste suhted, kontaktvõrgustikud ja ühiskondlik positsioon mõjutavad nende võimalusi ja toimetulekut (Bourdieu, 1986). Tippsportlaste puhul kujuneb see sageli sportlaskarjääri kaudu, millega kaasnevad tuntus, avalik tähelepanu ja erinevad kontaktid. See võib pakkuda eeliseid tööturul, koostöös ja avalikus elus (Kaljurand, 2017). Samas ei jaotu need võimalused kõigi sportlaste vahel võrdselt. Naissportlaste puhul võib väiksem nähtavus ja meediakuvand piirata sotsiaalse kapitali realiseerumist võrreldes meessportlastega (Saulep, 2014; European Parliament, 2024).

Varasemad uuringud on järjepidevalt näidanud, et meessportlased saavad meedias rohkem tähelepanu kui naissportlased, nii kajastuse mahu kui ka sisu osas. Näiteks on leitud, et spordimeedias domineerib meeste sport, samas kui naissportlaste kajastus jääb sageli marginaalseks (Cooky, Messner & Musto, 2015). Lisaks kvantitatiivsele erinevusele esineb ka kvalitatiivseid erinevusi kajastuse sisus. Kui meessportlaste puhul keskendutakse eelkõige nende sportlikele saavutustele ja professionaalsusele, siis naissportlaste kajastuses pööratakse sagedamini tähelepanu nende välimusele, isiklikule elule ning traditsioonilistele soorollidele (Bruce, 2016).

Meediakajastuse erinevused mõjutavad otseselt ka sportlaste sotsiaalse kapitali kujunemist. Suurem meediakajastus suurendab nähtavust, laiendab kontaktvõrgustikke ning loob rohkem võimalusi sponsorluseks ja karjäärivalikuteks väljaspool sporti (Fink, 2015). Seetõttu on meessportlastel sageli paremad võimalused oma sportlaskarjäärist tulenevat kapitali realiseerida. Naissportlaste puhul võib piiratum ja harjumuspärasem kajastus vähendada nende nähtavust ning seeläbi ka nende võimalusi sotsiaalset kapitali rakendada.

Samas on viimastel aastatel täheldatud ka positiivseid muutusi, kus naissportlaste nähtavus on suurenenud ning nende sportlikke saavutusi kajastatakse varasemast enam (European Parliament, 2024). Sellest hoolimata püsivad soolised erinevused meediakajastuses endiselt märgatavad, mis viitab vajadusele teadlikuma ja tasakaalustatuma kajastuse järele.

Käesolevas uurimistöös on oluline analüüsida, kas ja kuidas sportlaskarjäärist tulenev tuntus ja suhted muutuvad reaalselt kasutatavateks ressursideks karjäärijärgses elus ning millised tegurid seda mõjutavad.

1.4. Karjäärijärgne üleminek sportlastel

Sportlaskarjääri lõppemine on oluline elumuutus, mis eeldab kohanemist uue eluetapiga. Karjäärijärgne üleminek võib olla keeruline, kuna muutuvad sportlase identiteet, igapäevane rutiin ja eesmärgid. Uuringud on näidanud, et see periood võib mõjutada enesehinnangut, majanduslikku toimetulekut ja sotsiaalset kohanemist (Aquilina, 2013). Ülemineku edukus sõltub mitmetest teguritest, sealhulgas haridusest, tööalasest kogemusest, tugisüsteemidest ja sportlase isiklikest oskustest (Kaljurand, 2017). Kui sportlaskarjäär on olnud keskne osa identiteedist, võib selle lõppemine põhjustada ebakindlust ja raskusi uue rolli leidmisel.

Lisaks on leitud, et varajane karjääriplaneerimine ning topeltkarjääri arendamine aitavad vähendada üleminekuga seotud riske ning toetavad sportlaste edukamat kohanemist pärast sportlaskarjääri lõppu (Stambulova jt., 2009). Samuti on oluline psühholoogiline valmisolek, kuna sportlase identiteedi ümberkujundamine mängib kesket rolli sujuvas üleminekuprotsessis (Park, Lavalley & Tod, 2013).

Hiljutised uuringud rõhutavad, et naistippportlaste karjäärijärgseid vajadusi ei saa käsitleda ühtse mudeli alusel, kuna sportlaste kogemused ja väljakutsed on individuaalsed ning mõjutatud nii spordialast, kultuurilisest kontekstist kui ka isiklikust elukorraldusest. Lobinger jt. (2025) toovad esile, et tõhus karjäärinõustamine peaks olema sportlasekeskne ning põhinema koostööl sportlaste ja tugispetsialistide vahel. Uuringu kohaselt vajavad naissportlased lisaks praktilisele karjäärinõustamisele ka psühholoogilist tuge, identiteedi ümberkujundamise toetust ning võimalusi arendada oskusi väljaspool sporti.

Uurimistöös analüüsitakse, millised on Eesti naissportlaste kogemused karjäärijärgsel perioodil ning millised tegurid nende üleminekut toetavad või takistavad.

1.5. Topeltkarjäär ja tugisüsteemid

Topeltkarjäär tähendab sportlase võimet ühendada tippsport hariduse või tööga ning on oluline tegur karjäärijärgseks eluks valmistumisel. Hariduse omandamine ja tööalane kogemus sportlaskarjääri ajal võivad vähendada üleminekuga seotud riske ning suurendada tulevasi võimalusi (Aquilina, 2013).

Varasemad uuringud on näidanud, et tugisüsteemide olemasolu ja kättesaadavus mõjutavad oluliselt sportlaste karjäärijärgset toimetulekut (Meresmaa, 2016; Kaljurand, 2017). Samas ei pruugi kõik sportlased neist võimalustest teadlikud olla ega neid kasutada.

Tugisüsteemide tõhusus sõltub lisaks nende olemasolule ka sellest, kui kättesaadavad ja sportlastele nähtavad need on. Uuringud näitavad, et kuigi erinevaid tugiprogramme on loodud, ei pruugi need alati sportlasteni jõuda või jääb nende kasutamine väheseks (Aquilina, 2013). See viitab sellele, et oluline on ka tugisüsteemide selge kommunikatsioon ning lihtne ligipääsetavus sportlastele.

Topeltkarjääri puhul on tugisüsteemidel oluline roll sportlaste hariduslike, tööalaste ja sportlike kohustuste tasakaalustamisel. Seetõttu on oluline, et toetavad struktuurid aitaksid sportlastel neid rolle tasakaalustada ning valmistuda sujuvamaks üleminekuks pärast sportlaskarjääri lõppu (Meresmaa, 2016; Kaljurand, 2017).

Olulist rolli mängivad ka sotsiaalsed tugisüsteemid, nagu treenerid, pereliikmed ja lähedased, kes aitavad sportlastel toime tulla nii sportlike kui ka isiklike väljakutsetega. Lisaks pakuvad institutsionaalsed lahendused, nagu Eesti Olümpiakomitee topeltkarjääri programmid, sportlastele võimalusi teadlikumaks karjääriplaneerimiseks (Eesti Olümpiakomitee, n.d.).

Hiljutises uuringus rõhutatakse, et naistipp sportlaste karjääritoetuse süsteemide arendamisel on oluline kaasata sportlased ise, et tugiprogrammid vastaksid tegelikele vajadustele. Uuring näitas, et sportlased hindavad enim individuaalset lähenemist, paindlikke tugimeetmeid ning võimalust arendada tööalaseid ja sotsiaalseid oskusi juba sportlaskarjääri ajal. Samuti toodi esile, et tõhusad tugisüsteemid peaksid ühendama haridusliku, psühholoogilise ja professionaalse toe, et aidata sportlastel valmistuda edukamaks üleminekuks pärast tippspordi lõppu (Lobinger jt., 2025).

Sellest tulenevalt on vajalik uurida, kuidas Eesti naissportlased tajuvad oma sotsiaalset kapitali, millist rolli mängib meediakuvand ning millised tegurid mõjutavad nende karjäärijärgseid võimalusi.

2. UURIMISTÖÖ METOODIKA

Selles peatükis kirjeldatakse uurimistöõ metoodikat, sealhulgas uurimisviisi, valimi kujunemist, andmete kogumise meetodeid ning andmete analüüsi. Metoodika eesmärk on selgitada, kuidas koguti ja analüüsiti andmeid, et vastata uurimistöõ eesmärgile ja uurimisküsimustele.

2.1. Uurimismeetod

Käesolevas uurimistöös kasutati kombineeritud uurimismeetodit, mis ühendab kvantitatiivse ja kvalitatiivse lähenemise. Kvantitatiivne osa põhines ankeetküsitlusel, mille eesmärk oli saada üldistav ülevaade Eesti naissportlaste hinnangutest ja kogemustest. Kvalitatiivne osa hõlmas poolstruktureeritud kirjalikke intervjuusid, mis võimaldasid süvitsi analüüsida sportlaste isiklike kogemusi ja arusaamu.

Kombineeritud meetodi kasutamine on põhjendatud uurimisteema mitmetahulisusega, kuna see võimaldab ühendada statistilise üldistamise ja individuaalsete kogemuste analüüsi. Selline lähenemine aitab paremini mõista naissportlaste sotsiaalset kapitali ning sellega seotud tegureid.

2.2. Valim ja uuringus osalejad

Valimi kujundamisel kasutati eesmärgipärast valikut, millele aitas kaasa koostöö Eesti Olümpiakomiteega. Ankeetküsitlus saadeti neljakümne kaheksale Eesti naissportlasele, kes on esindanud Eestit rahvusvahelistel tiitlivõistlustel või kuulunud rahvuskoondisse, ning vastuseid saadi seitsmeteistkümnelt sportlaselt. Lisaks viidi läbi poolstruktureeritud intervjuud, mis saadeti kaheksale Eesti naissportlasele. Intervjuudele vastas kuus sportlast, sealhulgas kolm endist ja kolm tegevsportlast. Endistest sportlastest osalesid uuringus Erika Salumäe, Epp Mäe ning Piret Niglas. Tegevsportlastest osalesid Viktoria Vesso, Anna Liisa Nurm ning Kristin Kuuba. Intervjueeritavate kontaktid saadi koostöös Eesti Maadlusliidu, Eesti Sulgpalliliidu, avalikult kättesaadavate allikate ning isiklike kontaktide kaudu. Valimisse kaasati erinevate spordialade ja vanusegruppide esindajad, et tagada kogemuste ja vaatenurkade mitmekesisus.

2.3. Andmekogumise meetodid

Andmete kogumiseks kasutati anonüümset ankeetküsitlust ning poolstruktureeritud intervjuusid, mis olid üles ehitatud samale temaatikale. Küsimustik koostati Google Forms keskkonnas (vt lisa 1), tagades andmekaitse põhimõtete järgimise, ning kasutades Elva Gümnaasiumi haridustehnoloogi tuge. Ankeetküsitlus võimaldas koguda võrdlevat ja üldistatavat infot sportlaskarjääri kulgemise, karjääri lõpetamise põhjuste, topeltkarjääri, karjääri järgsete valikute ning tugisüsteemide olemasolu kohta. Intervjuud täiendasid küsitluse tulemusi, võimaldades avada sportlaste isiklike kogemusi ning süvendada arusaama meediakuvandi, sotsiaalse kapitali ja karjäärijärgsete väljakutsete rollist.

Ankeetküsitlus koosnes kokku kahest osast: karjääri lõpetanud sportlastele suunatud küsimustik sisaldas 21 küsimust ning tegevsportlastele suunatud küsimustik 19 küsimust. Enamik küsimusi olid valikvastustega, kuid küsitlus sisaldas ka avatud küsimusi, mis võimaldasid vastajatel oma kogemusi ja arvamusi täpsemalt kirjeldada.

Küsitlus viidi läbi 2026. aasta jaanuaris ning see oli vastajatele avatud kaks nädalat. Vastamise võimalust pikendati 2026. aasta veebruaris ühe nädala võrra, et suurendada vastajate arvu.

Poolstruktureeritud intervjuud viidi läbi 2026. aasta märtsis ja aprillis kirjalikus vormis (vt lisa 2). Intervjuud põhinesid eelnevalt koostatud küsimustel, mis lähtusid uurimistöö eesmärkidest ja uurimisküsimustest. Intervjuud võimaldasid täpsustada küsitluse tulemusi ning saada sügavamat ülevaadet sportlaste isiklikest kogemustest ja hinnangutest.

Küsimustik ja intervjuu küsimused on esitatud töö lisades (vt lisa 1 ja lisa 2), millele on käesolevas peatükis vastavalt viidatud.

2.4. Tehisaru kasutamine töö koostamisel

Käesoleva uurimistöö koostamisel kasutati tehisintellekti tööriista ChatGPT (OpenAI) abivahendina tekstide tõlkimisel, keelelisel toimetamisel ning sõnastuse parandamisel. Lisaks kasutati tehisaru küsitluse tulemuste analüüsi struktureerimise toetamiseks ja diagrammide kirjelduste sõnastamisel. Tehisaru loodud väljundeid ei kasutatud töös muutmata kujul, vaid neid kohandati ja kontrolliti autori poolt. Kõik töö järeldused, analüüs ja tõlgendused põhinevad autori enda hinnangutel ja uurimistulemustel.

2.5. Andmeanalüüs

Andmete analüüs toimus kaheastmeliselt. Küsitluse andmeid analüüsiti kirjeldava statistika abil, kasutades sagedusi, jaotusi ja keskmisi, et tuua esile peamised trendid. Intervjuuandmete analüüsimisel rakendati temaatilist sisuanalüüsi, mille käigus jaotati andmed põhikategooriatesse: meediakuvand, sotsiaalne kapital, toetavad ja pärssivad tegurid ning karjäärijärgne kohanemine. Selline lähenemine võimaldas siduda kvantitatiivsed ja kvalitatiivsed tulemused terviklikuks analüüsiks.

2.6. Uurimiseetika

Uurimistöö järgib akadeemilise uurimiseetika põhimõtteid. Osalemine uuringus oli vabatahtlik, vastused anonüümsed ning intervjuud viidi läbi üksnes osalejate teadliku nõusoleku alusel. Kõiki kogutud andmeid kasutati ainult teadustöö eesmärgil ning tsitaadid on esitatud viisil, mis ei võimalda vastajate tuvastamist.

3. TULEMUSED JA ANALÜÜS

Käesolevas peatükis esitatakse uurimistöö tulemused ning nende analüüs. Tulemused põhinevad ankeetküsitluse ja poolstruktureeritud intervjuude käigus kogutud andmetel. Analüüsi eesmärk on selgitada, kuidas Eesti naistippSPORTlased tajuvad oma sportlaskarjääri, meediakuvandit, sotsiaalset kapitali ning karjäärijärgseid võimalusi. Samuti hinnatakse, kuivõrd saadud tulemused vastavad töö eesmärgile ning millist praktilist väärtust ja kasutusvõimalusi neil on.

3.1. Valimi kirjeldus

Uuringu käigus läbi viidud ankeetküsitluses osales kokku seitseteist Eesti naistippSPORTlast, kellest 52,9% olid sportlaskarjääri lõpetanud ning 47,1% tegevSPORTlased. Selline jaotus võimaldab võrrelda nii aktiivsete sportlaste kui ka karjääri lõpetanud sportlaste kogemusi, hinnanguid ja tulevikuplaane. Endiste tippSPORTlaste seas oli esindatud mitmekesine spordialade valik. Kõige enam esindatud ala oli kergejõustik (44,4%), lisaks kuulusid valimisse korvpall, purjetamine, vibusport ja vehklemine (kõik 11,1%).

Ka tegevSPORTlaste hulgas oli esindatud mitmekesine spordialade valik, sealhulgas jalgrattasport, kergejõustik, laskesuusatamine, murdmaasuusatamine, pikamaajooks, rattasport ja vehklemine. Kõige sagedamini esines kergejõustik (25%), teised spordialad olid esindatud väiksemas mahus (12,5%). Spordialade mitmekesisus toetab uuringu tulemuste laiapõhjalisust ning võimaldab käsitleda naissPORTlaste kogemusi erinevate spordialade kontekstis.

Lisaks ankeetküsitlusele viidi läbi poolstruktureeritud kirjalikud intervjuud 6 sportlasega. Intervjuudes osalesid nii tegevSPORTlased kui ka sportlaskarjääri lõpetanud sportlased. Esindatud olid erinevad spordialad, sealhulgas maadlus, judo, sulgpall, trekisõit ja murdmaasuusatamine. Intervjuude kaudu koguti detailsemat teavet sportlaste karjääri, kogemuste ja hinnangute kohta. Vastajad tõid esile pikaajalise tippSPORTdikogemuse (nt üle 15 aasta tipptasemel), osalemise rahvusvahelistel suurvõistlustel (nt olümpiamängud ja maailmameistrivõistlused) ning sportlaskarjääri erinevad etapid.

Seega võimaldasid intervjuud süvendada küsitluse tulemusi ning pakkuda põhjalikumat ülevaadet sportlaste isiklikest kogemustest, eriti seoses karjäärijärgse ülemineku, meediakuvandi ja tugisüsteemidega.

3.2. Sportlasena omandatud väärtused ja oskused

Uuringu tulemused näitavad, et nii tegevsportlased kui ka sportlaskarjääri lõpetanud sportlased on omandanud tippspordi kaudu mitmeid olulisi väärtusi ja oskusi, mis toetavad nende toimetulekut ka väljaspool sporti.

Sportlaskarjääri lõpetanud vastajate puhul tõusid enim esile distsipliin, sihikindlus ja eesmärgipärasus. Samuti rõhutati oskust tulla toime raskuste ja tagasilöökidega ning töötada järjepidevalt eesmärkide nimel. Mitmed vastajad tõid esile ka suhtlemisoskuse, analüüsivõime ning stressitaluvuse arengu. Lisaks märgiti, et sport on kujundanud tugeva tööetika ja iseseisvuse, kus edu saavutamine eeldab isiklikku vastutust ja järjepidevat pingutust. See viitab sellele, et tippsport ei arenda üksnes sportlikke võimeid, vaid kujundab ka teisi vajalikke oskusi, mis on olulised karjäärijärgses elus.

Tegevsportlaste vastustes ilmneseid sarnased mustrid, kuid rõhk oli laiemal isiklikul arengul. Lisaks distsipliinile ja järjekindlusele toodi esile tasakaalukus, paindlikkus ning vaimne vastupidavus. Samuti mainiti ajaplaneerimise oskust, eneseanalüüsi ning võimet toime tulla keeruliste olukordadega. Mitmed vastajad rõhutasid ka positiivset ellusuhtumist, koostööoskust ning teistega arvestamist. See näitab, et tegevsportlased tajuvad oma arengut pigem protsessina, kus igapäevane toimetulek ja pidev eneseareng on keskse tähtsusega.

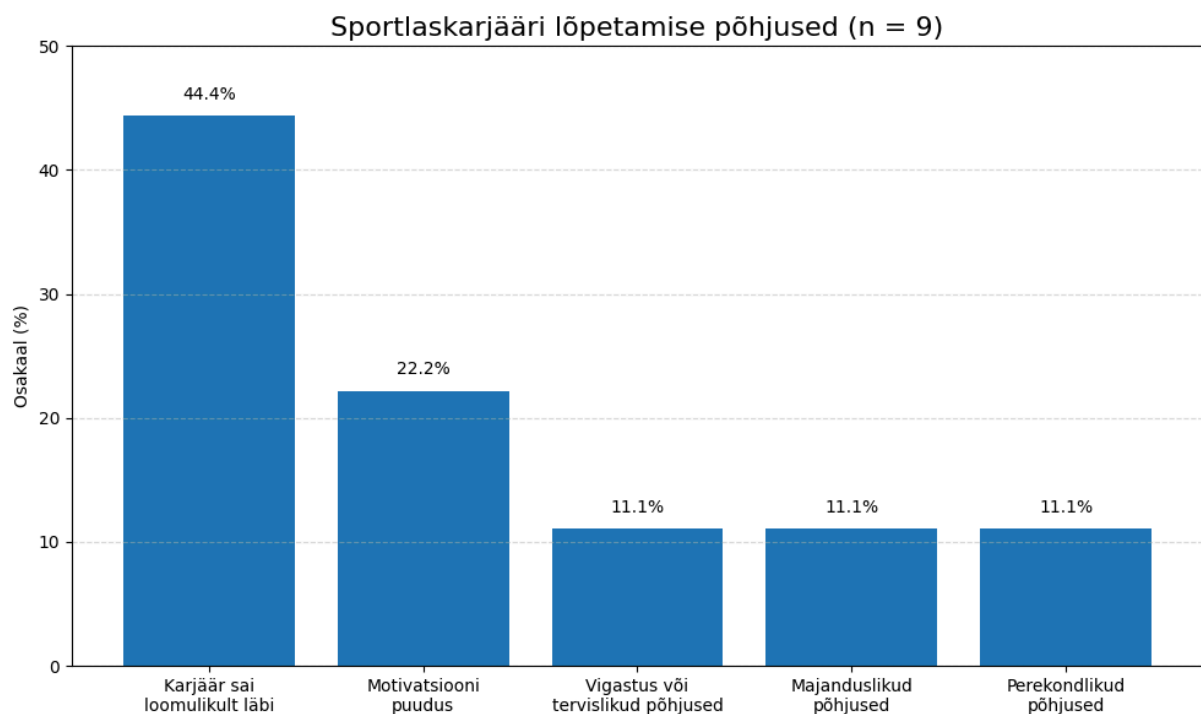
Intervjuudes rõhutati eelkõige vaimset vastupidavust, pingelistes olukordades toimetulekut ning oskust eesmärkide nimel järjepidevalt töötada. Samuti toodi esile, et sport õpetab toime tulema nii edu kui ka ebaõnnestumistega ning arendab oskust kohaneda keeruliste olukordadega. Üks intervjuueeritav kirjeldas, et sport õpetas teda toime tulema kaotuste ja emotsionaalse pingega. Tema sõnul: „Edu korral on toetajaid palju, kuid ebaõnnestumise hetkedel võib sportlane jääda üksinda.“ See kogemus arendas vastupidavust ning oskust raskustest edasi liikuda.

Vastuste põhjal võib järeldada, et tippsport arendab lisaks füüsilistele võimetele ka laia valikut sotsiaalseid, vaimseid ja praktilisi oskusi. Kuigi tegevsportlased rõhutavad enam protsessiga seotud arengut ja igapäevast toimetulekut, toovad sportlaskarjääri lõpetanud vastajad selgemalt esile nende oskuste pikaajalise mõju elule väljaspool sporti. See erinevus viitab sellele, et sportlase eesmärk muutub ajas, karjääri jooksul keskendutakse rohkem

arenguprotsessile, samas kui pärast karjääri lõppu hinnatakse enam omandatud oskuste praktilist väärtust.

3.3. Karjäärijärgne üleminek ja sellega seotud väljakutsed

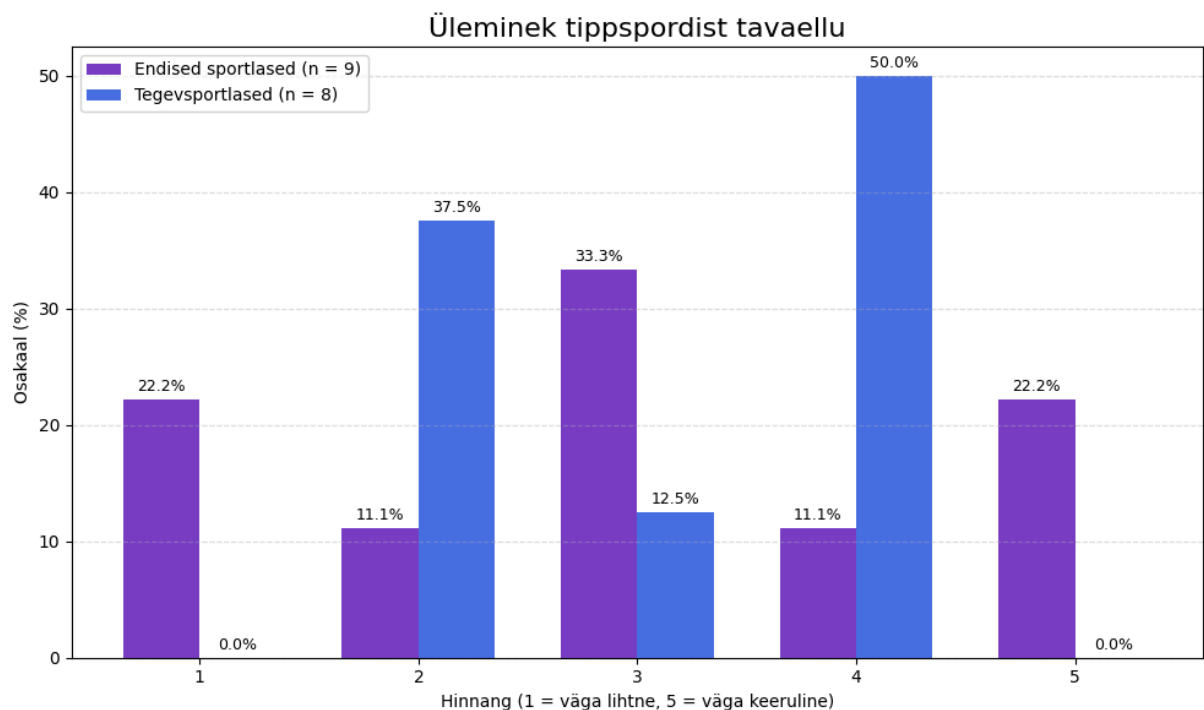
Küsitluse tulemused näitavad, et sportlaskarjääri lõpetamise põhjused on erinevad ning sõltuvad nii individuaalsetest kui ka väliskeskkonna teguritest. Kõige sagedamini tõid vastajad esile, et karjäär lõppes loomulikult viisil (44,4%). Lisaks nimetati motivatsiooni langust (22,2%) ning vigastusi või tervislikke põhjuseid, majanduslikke tegureid ja perekondlikke põhjuseid (kõigil kolmel 11,1%) (vt joonis 1).



Joonis 1. Endiste naistippportlaste sportlaskarjääri lõpetamise põhjused (autori koostatud)

Tulemused viitavad sellele, et sportlaskarjääri lõpp ei ole enamasti seotud ühe konkreetse teguriga, vaid kujuneb erinevate asjaolude koosmõjul. Loomulik karjääri lõpp võib viidata sportlase teadlikule otsusele liikuda edasi järgmisse eluetappi, samas kui vigastused, motivatsiooni langus või välised tingimused võivad mõjutada karjääri lõpetamist ootamatult.

Sportlaskarjääri lõpetanud vastajate hinnangul on üleminek tippspordist tavaellu pigem mõõduka raskusastmega. Kõige sagedamini hinnati üleminekut keskmiseks (hinne 3 – 33,3%). Samas esines hinnangutes ka suuremat varieeruvust: 22,2% vastajatest pidas üleminekut väga lihtsaks (hinne 1) ning sama suur osa väga keeruliseks (hinne 5). Väiksem osa vastajatest hindas üleminekut pigem lihtsaks (hinne 2 – 11,1%) või pigem keeruliseks (hinne 4 – 11,1%) (vt joonis 2).



Joonis 2. Endiste ja tegevspordlaste hinnangud tippspordist tavaellu ülemineku keerukusele viiepallisel skaalal (autori koostatud)

Tegevspordlaste vastused annavad ettekujutuse nende ootustest ja võimalikest tulevikuväljakutsetest. Enamik tegevspordlasti hindas potentsiaalset üleminekut tippspordist tavaellu pigem keeruliseks, kusjuures 50% vastajatest andis hinnangu 4 viiepallisel skaalal. Samas leidis 37,5%, et üleminek võiks olla pigem lihtne (hinnang 2), ning 12,5% hindas seda neutraalselt (hinnang 3) (vt joonis 2).

Intervjuud kinnitavad tulemuste mitmekesisust ning toovad esile karjäärijärgse ülemineku isikliku ja emotsionaalse mõõtme. Mitmed intervjuueeritavad kirjeldasid, et suurimad raskused

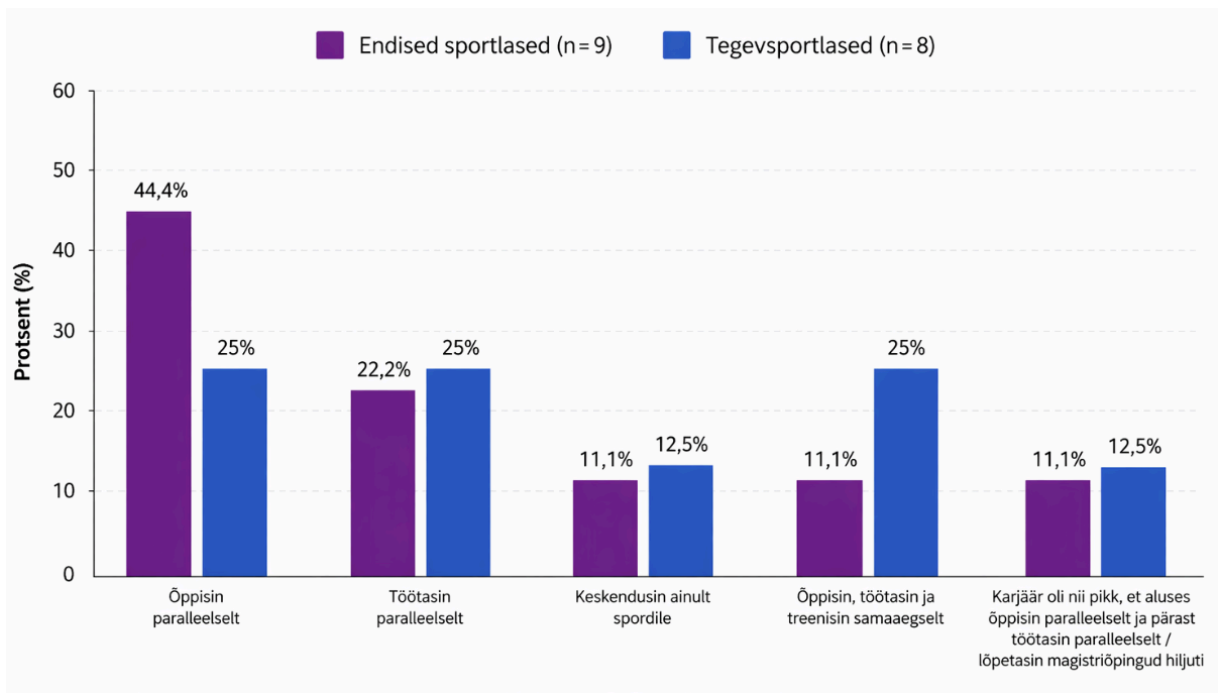
ei olnud seotud üksnes töö leidmisega, vaid eelkõige identiteedi muutuse ja uue eluetapiga kohanemisega. Ühe sportlase sõnul: „Kõige raskem ei olnud töö leidmine, vaid aru saada, kes ma olen ilma spordita.“ Samuti tõid vastajad esile, et kuigi üleminek võib väliselt tunduda lihtne, kaasneb sellega sageli sisemine ebakindlus ja kohanemisperiood. Need kogemused viitavad sellele, et karjäärijärgne üleminek ei ole üksnes praktiline protsess, vaid hõlmab ka psühholoogilist kohanemist ning sportlase identiteedi ümberkujunemist. Lisaks ilmnes, et ka tegevsportlased tajuvad juba sportlaskarjääri ajal võimalikke tulevikuga seotud raskusi ja ebakindlust. Ühe tegevsportlase hinnangul: „Praegu tundub, et saan hakkama, aga samas ei tea täpselt, mis pärast sporti saab.“ Selline ebakindlus osutab vajadusele teadlikuma ettevalmistuse ja tõhusamate tugisüsteemide järele juba sportlaskarjääri ajal.

Üldiselt näitavad tulemused, et kuigi sportlaskarjääri lõpetamine toimub sageli loomulikult viisil, kaasnevad üleminekuga mitmesugused väljakutsed, mis on seotud nii identiteedi muutuse, tööalaste valikute kui ka varasema ettevalmistusega. Samuti ilmneb, et tegevsportlaste ootused ja tegelikud kogemused võivad erineda, mis rõhutab teadliku ettevalmistuse ja tõhusate tugisüsteemide vajalikkust karjäärijärgseks eluks. Seega toetavad saadud tulemused uurimistöö eesmärki, võimaldades mõista sportlaste karjäärijärgse ülemineku keerukust ning tuues esile peamised tegurid, mis mõjutavad selle sujuvust. Ülemineku sujuvust mõjutab oluliselt ka sportlase varasem ettevalmistus, sealhulgas hariduse omandamine ja tööalase kogemuse olemasolu, mida käsitletakse lähemalt järgmises alapeatükis.

3.4. Topeltkarjäär ja töö-õpingute ühendamine

Topeltkarjäär mängib olulist rolli sportlaste karjäärijärgse ülemineku kujundamisel, võimaldades ühendada tippspordi hariduse ja tööga ning luua eeldused sujuvamaks kohanemiseks pärast sportlaskarjääri lõppu.

Küsitluse tulemused näitavad, et sportlased kasutavad erinevaid strateegiaid tippspordi ning hariduse või töö ühendamiseks. Kõige sagedamini õpiti paralleelselt sportimisega ning töötati samaaegselt sportlaskarjääri kõrvalt. Samuti leidis sportlasi, kes keskendusid täielikult sportlaskarjäärile või ühendasid samaaegselt õppimise, töötamise ja treenimise.



Joonis 3. Endiste ja tegevssportlaste hinnangud tippspordi ühendamisele õpingute või tööga (autori koostatud)

Endiste sportlaste seas oli kõige levinumaks lahenduseks õppimise ühendamine sportimisega (44,4%) (vt joonis 3). Töötamist paralleelselt sportimisega nimetas 22,2% vastajatest. Väiksem osa keskendus täielikult sportlaskarjäärile või ühendas õppimise, töötamise ja treenimise samaaegselt (kõik 11,1%). Mõned vastajad tõid esile ka olukorra, kus sportlaskarjääri pikkuse tõttu toimus erinevatel eluetappidel nii õppimine kui töötamine.

Tegevssportlaste vastused olid mõnevõrra tasakaalustatumad. Võrdselt levinud olid õppimine paralleelselt sportimisega (25%), töötamine paralleelselt (25%) ning õppimise, töötamise ja treenimise samaaegne ühendamine (25%). Lisaks keskendus 12,5% vastajatest täielikult sportlaskarjäärile ning sama suur osa märkis, et on hiljuti lõpetanud magistriõpingud (vt joonis 3).

Intervjuude põhjal ilmnas, et tippspordi, hariduse ja töö ühendamine on sportlaste jaoks keeruline ning nõuab suurt ajaplaneerimisoskust ja paindlikkust. Mitmed vastajad tõid esile, et sportlaskarjäär võib põhjustada õpingute pikenemist ning sageli tuleb teha kompromisse hariduse või teiste eluvaldkondade arvelt. Ühe sportlase sõnul: „Minu õpingud venisid ülikoolis 12 aasta peale.“ Samuti kirjeldati raskusi erinevate rollide ja kohustuste

tasakaalustamisel, eriti olukordades, kus samaaegselt tuli keskenduda nii õpingutele, pereelule kui ka sportlaskarjäärile. Vastajate hinnangul mõjutab tippsport oluliselt igapäevaelu ning piirab sageli võimalusi tegeleda muude tegevustega. Lisaks märgiti, et tippspordi ja hariduse ühendamist toetasid paindlikud õppevõimalused ning digilahendused, mis võimaldasid osa õppetööst läbida veebipõhiselt. Samas peeti oluliseks väljakutseks reisimisele kuluvat aega ning suurt koormust, mis kaasneb sportimise ja õpingute ühendamise. Intervjuudest ilmnese, et sportlaskarjääri jätkamist toetas olukord, kus puudus vajadus töötada tavapärasel täistööajaga ametikohal. Vastajad tõid esile ka isiklikud omadused, mis aitasid sportimist ja teisi eluvaldkondi edukamalt ühendada. Oluliseks peeti eelkõige töökust, järjekindlust, täpsust ja usku endasse, mis toetasid toimetulekut nii sportlaskarjääri kui ka õpingute ja igapäevaelu nõudmistega.

Tulemused näitavad, et topeltkarjäär eeldab sportlastelt kõrget enesedistsipliini ning võimet seada prioriteete. Samas rõhutati ka toetavate tegurite olulisust. Hea ajaplaneerimine, paindlikud õppevõimalused ning lähedaste ja treenerite tugi aitavad sportlastel paremini erinevaid kohustusi siduda.

Kombineerides küsitluse ja intervjuude tulemusi, võib järeldada, et kuigi topeltkarjäär on sportlaste jaoks oluline, kaasnevad sellega mitmed praktilised ja ajaplaneerimisega seotud väljakutsed. Endised sportlased rõhutavad sagedamini õppimise rolli karjäärijärgseks ettevalmistuseks, samas kui tegevsportlased kirjeldavad rohkem erinevate rollide samaaegset tasakaalustamist.

Tulemused viitavad sellele, et topeltkarjäär ei ole pelgalt hariduse või töö ühendamine sportimisega, vaid oluline ettevalmistus tulevikuks. See aitab sportlastel arendada oskusi ja kogemusi, mis toetavad nende toimetulekut ning kohanemist väljaspool sporti.

3.5. Meediakajastus ja meediakuvand

Uuringu tulemused näitavad, et nii endiste kui ka tegevsportlaste hinnangul on naissportlaste või nende spordiala meediakajastus pigem sage. Hinnangud anti viiepallisel skaalal, kus 1 tähistas „mitte kunagi“ ja 5 „väga sageli“. Endiste sportlaste seas hinnati kajastuse sagedust kõige sagedamini tasemele 4 (55,6%), millele järgnes keskmine hinnang 3 (33,3%). Väiksem osa vastajatest leidis, et kajastus on väga sage (hinne 5 – 11,1%).

Tegevsporlaste vastused olid mõnevõrra erinevad, kuna pooled vastajatest (50%) hindasid meediakajastust väga sagedaseks (hinne 5). Lisaks märkis 37,5% vastajatest keskmise sageduse (hinne 3) ning 12,5% hindas kajastust pigem sagedaseks (hinne 4).

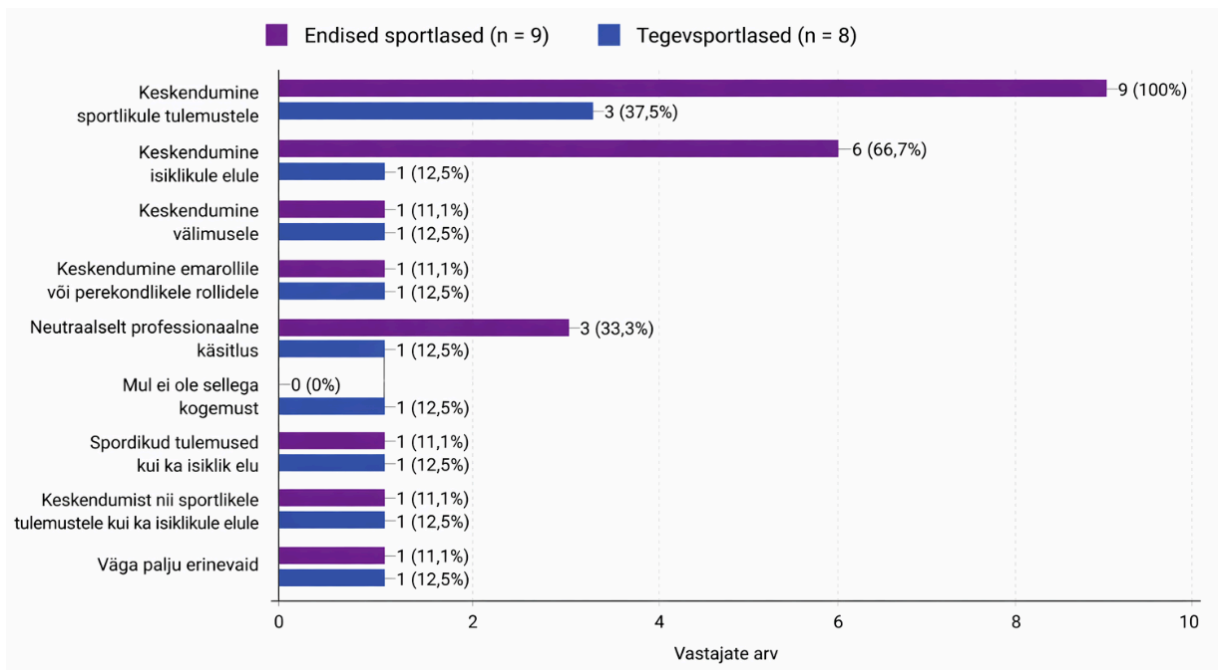
Tulemused viitavad sellele, et meediakajastuse tajumine erineb mõnevõrra endiste ja tegevsporlaste vahel, kuid üldiselt peetakse naissporlaste ja nende spordialade kajastust pigem nähtavaks ja regulaarselt esinevaks.

Meediakajastuse toon on vastuste põhjal pigem positiivne või varieeruv. Endiste sportlaste seas kirjeldas 44,4% vastajatest meediakajastust üldiselt positiivsena ning sama suur osa leidis, et kajastuse toon on olnud erinev sõltuvalt kontekstist või olukorrast. Väiksem osa vastajatest (11,1%) hindas meediakajastust pigem kriitiliseks.

Tegevsporlaste seas ilmnemad erinevused, kuna enamik vastajatest (62,5%) leidis, et meediakajastuse toon on olnud varieeruv. Lisaks kirjeldas 25% kajastust pigem neutraalsena ning 12,5% pigem kriitilisena. Üldiselt positiivset tooni tegevsporlastel eraldi esile ei toonud.

Tulemused näitavad, et kuigi meediakajastust tajutakse valdavalt positiivse või neutraalsena, sõltub selle toon sageli spordialast, kajastuse kontekstist ja individuaalsetest kogemustest.

Meediakuvandi analüüsist selgus, et nii endiste kui ka tegevsporlaste kogemuste põhjal keskendub meediakajastus eelkõige sportlikele tulemustele (vt joonis 4). Endiste sportlaste seas tõi selle esile 100% vastajatest, samas kui tegevsporlaste hulgas oli vastav näitaja 37,5%. Endised sportlased kogesid sagedamini ka tähelepanu isiklikule elule (66,7%), samal ajal kui tegevsporlaste seas tõi selle välja 12,5% vastajatest. Välimusele ning emarollile või perekondlikele rollidele keskendumist mainiti mõlemas grupis tagasihoidlikumalt (endistel sportlastel 11,1% ja tegevsporlastel 12,5%). Lisaks leidis 33,3% endistest sportlastest, et meediakajastus on olnud neutraalselt professionaalne, samas kui tegevsporlaste seas oli vastav hinnang 12,5%.



Joonis 4. Endiste ja tegevsportlaste hinnangud kogetud meediakuvandi aspektidele (autori koostatud)

Avatud vastused annavad meediakajastusest detailsema pildi. Mitmed vastajad kirjeldasid meediakajastust positiivse ja informatiivse, kuid tõid samal ajal esile ka mitmeid kitsaskohti. Sportlaste sõnul võivad ajakirjanduslikud tõlgendused olla erinevad ning kajastus kohati kriitiline, üheülbaline või sportlasi alahindav. Samuti leiti, et meediakajastus võib olla pealiskaudne ning põhineda ebapiisaval taustainfol, mille tulemusel tehakse ennatlikke järeldusi.

Intervjuude põhjal ilmnes, et sportlaste kogemus meediaga on sageli vastuoluline. Ühelt poolt nähakse meediat olulise tunnustuse ja motivatsiooni allikana. Ühe intervjuueeritava sõnul: „Positiivne kajastus andis tunnustust ja motivatsiooni.“ Samas toodi välja, et meediakajastus võib jääda pealiskaudseks ning keskenduda rohkem nähtavale tulemusele kui sportlase tegelikule sisule ja teekonnale. Nagu üks intervjuueeritav märkis: „Meedia kajastab palju, aga teab sisu vähe.“ Teisalt võib meediakajastus tekitada ka negatiivseid emotsioone, eriti olukordades, kus sportlaste sõnu või kogemusi tõlgendatakse ebatäpselt või kriitiliselt. Ühe vastaja hinnangul: „On olnud raskeid üleelamisi, kuidas ajakirjaniku tekst on tõlgendatud.“

Lisaks selgus, et meediakajastuse ulatus sõltub sageli spordialast ja selle populaarsusest. Vastajate hinnangul saavad vähem tuntud spordialad avalikkuses ja meedias vähem

tähelepanu ka juhul, kui sportlikud saavutused on kõrgel tasemel. See võib mõjutada ka sportlaste nähtavust ning piirata nende võimalusi kasutada sportlaskarjääriga kaasnevat sotsiaalset kapitali väljaspool sporti.

Kokkuvõttes võib öelda, et naissportlaste meediakajastus on üldiselt positiivne, kuid sõltub sageli spordialast, kontekstist ja kajastuse laadist. Kuigi keskendutakse peamiselt sportlikele saavutustele, mõjutavad kajastuse kvaliteeti ja tajutavat mõju ka selle toon, põhjalikkus ja kontekst. Seetõttu võib meediakuvand mõjutada lisaks sportlaste avalikule tajule ka nende enesehinnangut, ühiskondlikku nähtavust ning karjäärivõimalusi väljaspool sporti.

3.6. Tuntuse mõju karjäärivõimalustele

Uuringu tulemused näitavad, et sportlasena omandatud tundusel on märkimisväärne mõju karjäärivõimalustele pärast sportlaskarjääri. Endiste sportlaste hinnangul on tunnus aidanud avada uusi võimalusi ning kujundanud karjäärivalikuid ka väljaspool sporti. Enamik endistest sportlastest (66,7%) leidis, et tunnus on loonud uusi võimalusi, samas kui 22,2% vastajatest ei tajunud olulist mõju ning 11,1% ei osanud sellele küsimusele vastata.

Lisaks ilmnes, et sportlased on oma tuntuks kasutanud mitmel erineval viisil. Kõige sagedamini väljendus see treeneri-, mentori- või juhendajarollis (66,7%), samuti uute töölaste võimaluste leidmisel ning avalikus või kogukondlikus tegevuses (mõlemad 55,6%). Väiksem osa vastajatest kasutas sportlase staatust haridustee jätkamisel (33,3%) või ei olnud seda teadlikult rakendanud (11,1%).

Tegevusportlaste vastused näitasid samuti, et sportlase staatust nähakse potentsiaalse ressursina tulevikuvõimaluste kujundamisel. Kõige sagedamini seostati seda uute töölaste võimaluste leidmise ning avaliku või kogukondliku tegevusega (mõlemad 37,5%). Lisaks toodi esile sportlase staatuse kasutamist haridustee jätkamisel ning juhendaja- või mentorrolli kaudu (mõlemad 12,5%). Samas märkis osa vastajatest (25%), et nad ei ole sportlase staatust teadlikult kasutanud, kuna on jätkuvalt aktiivses sportlaskarjääris.

Avatud vastuste põhjal ilmnes, et tunnus võib soodustada kontaktide loomist ja koostöövõimaluste tekkimist. Näiteks tõi üks vastaja esile: „Sportlaskarjäär ja sellega kaasnev tunnus on avanud mulle võimalusi kohtuda huvitavate inimestega ja luua häid kontakte.“ Samuti rõhutati rahvusvahelise kogemuse ja võrgustike olulisust: „Karjääri jooksul loodud kontaktid ja kogemused aitavad ka hiljem töövõimaluste leidmisel.“

Intervjuude põhjal selgus, et sportlase tuntus ei taga automaatselt edu väljaspool sporti, vaid selle teadlik kasutamine mängib olulist rolli. Mitmed vastajad märkisid, et nad ei ole oma sportlase staatust teadlikult kasutanud, keskendudes eelkõige sportlikele eesmärkidele. Samas ilmnis, et tuntus võib toetada ka kaudseid karjäärivõimalusi, näiteks treeneritöö, avalike esinemiste või koostööprojektide kaudu. Ühe vastaja hinnangul: „Olen saanud võimalusi anda treeninguid ja teha koostöid, mis on seotud minu spordialaga.“ Sportlane kirjeldas, et inimesed on temaga sotsiaalmeedia kaudu ühendust võtnud ning jaganud, kuidas ta neid inspireerinud on. Näiteks sooviti tema autogrammiga dressipluusi tüdrukuteõhtuks ning tema kohta tehti uurimistöid. Need näited viitavad sportlase sümbolisele mõjule ja sotsiaalse kapitali kujunemisele väljaspool sporti.

Kokkuvõtvalt võib järeldada, et sportlaskarjääriga kaasnev tuntus toimib olulise sotsiaalse kapitalina, mis võib avada uksi erinevatesse valdkondadesse. Samas sõltub selle mõju suuresti sportlase enda aktiivsusest, teadlikkusest ning valmisolekust oma kogemust ja võrgustikke sihipäraselt rakendada.

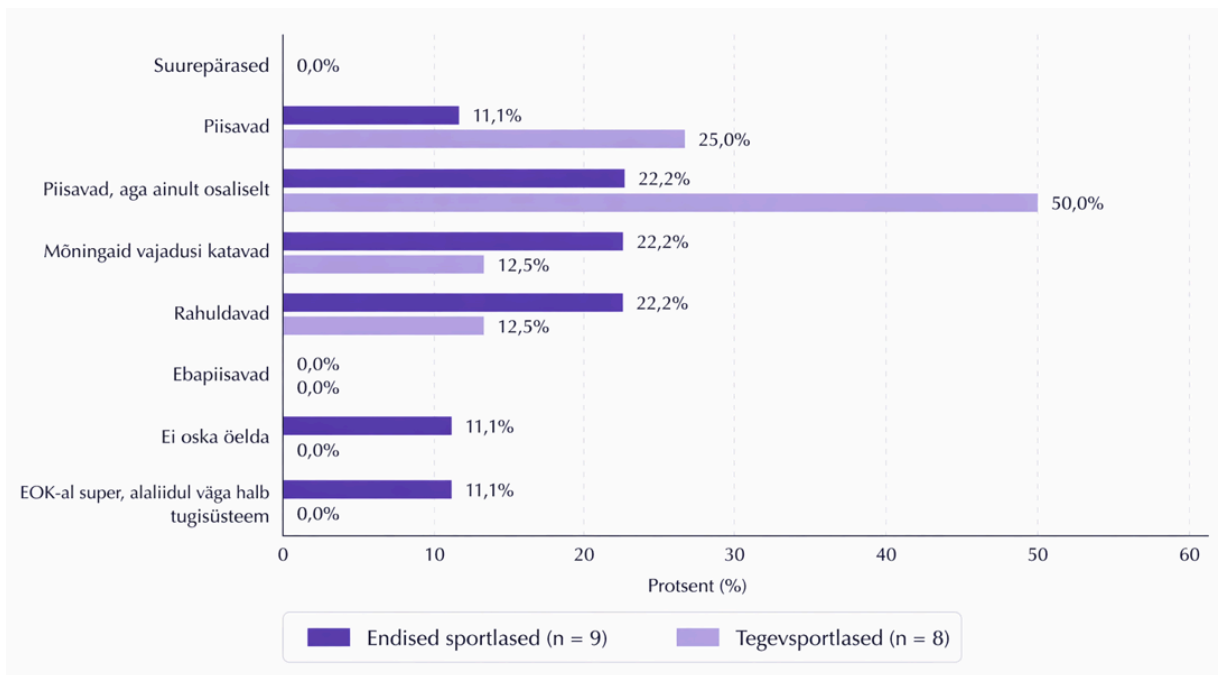
3.7. Tugisüsteemid ja sportlaste toetamise vajadused

Uuringu tulemused näitavad, et sportlaste hinnang olemasolevatele tugisüsteemidele on pigem mõõdukas ning viitab osalisele rahulolule. Vastused jagunesid erinevate hinnangute vahel, kuid domineeris arusaam, et tugisüsteemid on olemas, kuid ei kata täielikult sportlaste vajadusi.

Tegevsportlaste seas hinnati tugisüsteeme kõige sagedamini piisavateks, kuid ainult osaliselt (50%) ning piisavateks (25%). Väiksem osa vastajatest pidas tugisüsteeme mõningaid vajadusi katvateks või rahuldavateks (mõlemad 12,5%) (vt joonis 5).

Endiste sportlaste hinnangud jagunesid ühtlasemalt erinevate kategooriate vahel. Kõige sagedamini hinnati tugisüsteeme piisavateks, kuid ainult osaliselt, mõningaid vajadusi katvateks ja rahuldavateks (kõik 22,2%). Lisaks leidis vastajaid, kes pidasid süsteeme piisavateks (11,1%), ei osanud hinnangut anda (11,1%) või tõid välja süsteemide väga ebahühtlase kvaliteedi (11,1%) (vt joonis 5).

Lisaks märkis üks karjääri lõpetanud sportlane, et tugisüsteemide kvaliteet ei ole ühtlane, tuues esile positiivse kogemuse Eesti Olümpiakomitee toetusega, kuid negatiivse hinnangu spordialaliidu tugisüsteemile.



Joonis 5. Endiste ja tegevsportlaste hinnang olemasolevatele tugisüsteemidele (autori koostatud)

Teadlikkus olemasolevatest tugiteenustest, nagu Eesti Olümpiakomitee topeltkarjääri programm või Töötukassa karjäärinõustamine, oli nii endiste kui ka tegevsportlaste seas pigem mõõdukas. Endiste sportlaste hulgas märkis 44,4%, et nad on teenustest kuulnud, kuid ei ole neid kasutanud. Lisaks leidis 33,3%, et nad ei ole neist üldse kuulnud, samas kui 22,2% vastajatest hindas end teemaga hästi kursis olevaks.

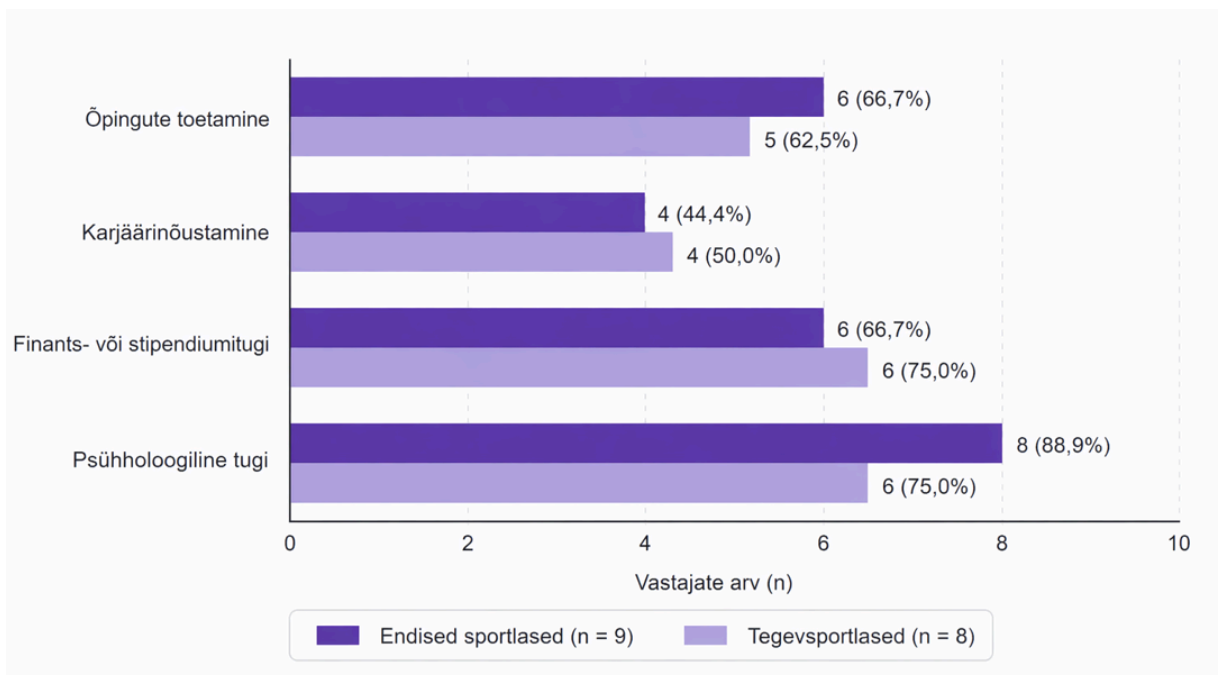
Tegevsportlaste seas oli teadlikkus mõnevõrra suurem. 37,5% vastajatest märkis, et on teenustest kuulnud, kuid ei ole neid kasutanud, 25% hindas end hästi kursis olevaks ning sama suur osa ei olnud teenustest kuulnud. Väiksem osa vastajatest (12,5%) märkis, et on teenustest kuulnud, kuid nende kasutamiseni ei ole jõutud. See viitab sellele, et kuigi tugiteenustest ollakse teatud määral teadlikud, ei jõua need praktikasse kõigi sportlasteni. See võib viidata nii kommunikatsiooni- kui ka kättesaadavusprobleemidele tugisüsteemide rakendamisel.

Teenuste tegelik kasutus oli mõlemas grupis pigem madal, kuid erines endiste ja tegevsportlaste vahel. Endiste sportlaste seas ei olnud enamik vastajatest (77,8%) kasutanud ühtegi karjäärinõustamise või õpingute planeerimise teenust. Tegevsportlaste puhul oli vastav näitaja madalam (37,5%), kuid siiski märkimisväärne. Samal ajal kasutasid tegevsportlased

rohkem erinevaid toetavaid teenuseid, nagu Töötukassa karjäärinõustamine (25%), EOK topeltkarjääriprogramm (12,5%) ja haridusstipendiumid (12,5%).

Tulemused näitavad, et sportlaste vajadused ja tegelik teenuste kasutamine ei ole alati kooskõlas. Teenuste vähest kasutust võib osaliselt selgitada ka asjaolu, et sportlaste karjäärinõustamise ja topeltkarjääri toetamise süsteemid on Eestis suhteliselt hiljuti arenenud ning nende teadlikkus sportlaste seas ei pruugi olla veel ühtlaselt levinud (Kaljurand, 2017). Samas hinnati tugiteenuste vajalikkust sportlaskarjääri jooksul väga kõrgeks. Viiepalliskaalal, kus 1 tähistas vähest vajadust ja 5 väga suurt vajadust, pidasid endised sportlased teenuseid pigem vajalikuks või väga vajalikuks: 33,3% vastajatest andis hinnangu 4 ning 44,4% hinnangu 5. Tegevsportlaste seas hindas teenuseid vajalikuks 25% ning väga vajalikuks 62,5% vastajatest. Tulemused viitavad selgele lõhele sportlaste vajaduste ja tegeliku teenusekasutuse vahel.

Kõige olulisemateks tugivormideks peeti psühholoogilist tuge (88,9%), samuti õpingute toetamist ja finants- või stipendiumituge (mõlemad 66,7%). Mõnevõrra vähem, kuid siiski olulise tähtsusega peeti karjäärinõustamist (44,4%) (vt joonis 6). Tulemused viitavad sellele, et sportlaste vajadused on mitmetahulised ning hõlmavad nii vaimset, hariduslikku kui ka majanduslikku tuge.



Joonis 6. Tugiliikide olulisus - endiste ja tegevsportlaste võrdlus (autori koostatud)

Kvalitatiivsed vastused ja intervjuud andsid põhjalikuma ülevaate sportlaste hinnangutest tugisüsteemide toimimisele. Mitmed vastajad tõid esile, et kuigi erinevad tugivõimalused on olemas, ei ole need alati piisavalt süsteemsed ega vasta täielikult sportlaste vajadustele. Samuti ilmnas, et kõik sportlased ei ole saanud vajalikku tuge karjäärijärgseks üleminekuks.

Oluliseks peeti ka mitteformaalset tuge, kus keskset rolli mängivad pere, treenerid ja lähedased. Vastajate hinnangul on just lähedaste toetus aidanud toime tulla nii sportlike kui ka isiklike väljakutsetega kogu sportlaskarjääri vältel. Lisaks peeti tähtsaks kooli vastutulelikkust ning alaliitude ja Eesti Olümpiakomitee pakutavaid tugimeetmeid.

Intervjuudest ilmnas siiski, et rohkem tuge oleks vaja just sportlaskarjääri lõpetamise järgseks perioodiks. Vastajad tõid esile vajaduse kogemuslugude, mentorluse ning endiste sportlastega kohtumiste järele, mis aitaksid üleminekuga paremini kohaneda. Samuti viidati süsteemsetele kitsaskohtadele ning vajadusele parema koordineerimise järele erinevate tugiorganisatsioonide vahel. Ühe intervjuueeritava sõnul: „EOK ja teised suuremad organisatsioonid töötavad selle nimel, et sportlastel oleks võimalik saada abi igas valdkonnas.“ Ilmnas, et sportlased vajavad enam tuge spetsiifilistes valdkondades, nagu taastumine, vaimne tervis ja karjääriplaneerimine. Mitmed vastajad tõid esile, et sportlaskarjääri jooksul esines olukordi, kus oleks vajatud professionaalset psühholoogilist tuge, sealhulgas spordipsühholoogi abi.

Samas tõid mõned intervjuueeritavad esile ka positiivseid kogemusi olemasolevate tugisüsteemidega. Ühe vastaja hinnangul oskab Eesti riik tunnustada sportlasi ka pärast tippspordikarjääri lõppu ning olemasolevat tugisüsteemi peeti üldjoontes heaks. Samuti viidati sellele, et erinevad organisatsioonid pakuvad sportlastele teatud määral tuge ja infot, kuigi kõik vastajad ei olnud süsteemi toimimisega täielikult kursis. Ühe intervjuueeritava sõnul: „Ei ole täpselt kursis, kuidas toetus praegu toimib. Aga näen, et midagi on, sest aeg-ajalt potsatab postkasti sellise sisuga kirju.“

Lisaks rõhutati, et tippsport on seotud suurte füüsiliste koormustega ning rohkem tähelepanu võiks pöörata meditsiinilise abi kättesaadavusele. Ühe vastaja hinnangul: „Meditsiiniline abiteenus võiks eraldi reana olla, kuna tippsport pole tervisesport.“ Samuti leiti, et tugisüsteemide areng sõltub suuresti olemasolevatest ressurssidest ning sportlase enda aktiivsusest abi otsimisel ja enda toetamisel.

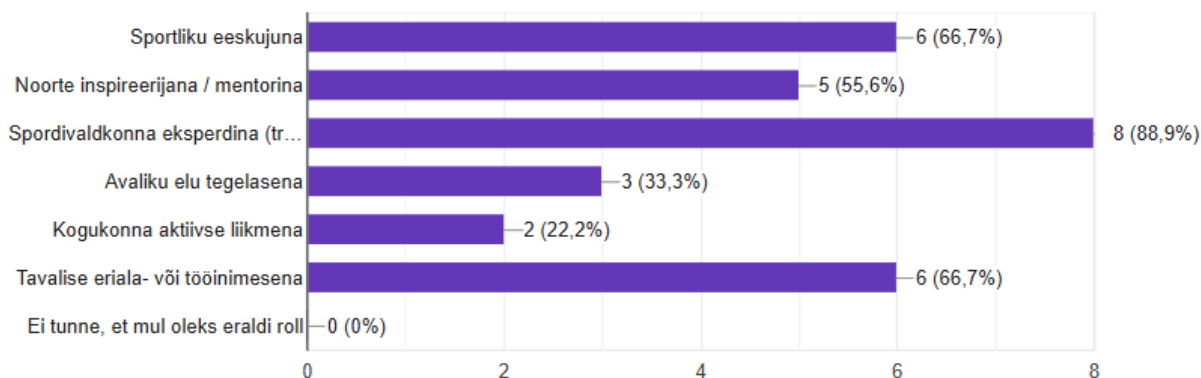
Tulevikku vaadates rõhutati vajadust sihipärasemate tugimeetmete järele, sealhulgas suurema rahalise toetuse ning paindlikumate lahenduste järele, mis arvestaksid sportlaste individuaalseid vajadusi. Vastajate hinnangul on tippsport seotud suurte kuludega ning elamiskulude ja igapäevase toimetuleku toetamisele pööratakse liiga vähe tähelepanu. Samuti toodi esile vajadus soospetsiifiliste tugimeetmete järele, näiteks naissportlaste toetamine karjäärikatkestuste, sealhulgas lapse sünni järgselt. Ühe intervjuueeritava sõnul: „Rohkem võiks olla tugisüsteeme, mis aitaksid naistel oma spordi juurde naasta ka peale lapse sündi.“

Intervjuudes rõhutati ka vajadust võrdsema ja turvalisema spordikeskkonna järele. Mitme vastaja hinnangul ei tohiks tippspordis sportlaste kohtlemine sõltuda soost ning saavutusi tuleks väärtustada võrdselt. Ühe intervjuueeritava sõnul: „Tippspordis ei ole vahet, kas naissportlane või meessportlane. Olümpiamedal on ühesugune.“ Samuti peeti oluliseks ühtset arusaama sellest, et väärkohtlemine spordis ei ole aktsepteeritav üheski vormis. Nagu üks vastaja rõhutas: „Kõigil võiks olla ühtne arusaam, et väärkohtlemine on alati väärkohtlemine. Ei ole olemas lubatud väärkohtlemist.“

Kokkuvõttes näitavad tulemused, et olemasolevad tugisüsteemid ei vasta alati täielikult sportlaste vajadustele. Peamisteks probleemideks peeti vähest teadlikkust, ebapiisavat süsteemsust ning lõhet sportlaste vajaduste ja pakutavate teenuste vahel. Tulemused rõhutavad vajadust terviklikuma ja paremini koordineeritud tugisüsteemi järele, mis toetaks sportlasi nii sportlaskarjääri ajal kui ka selle järgselt.

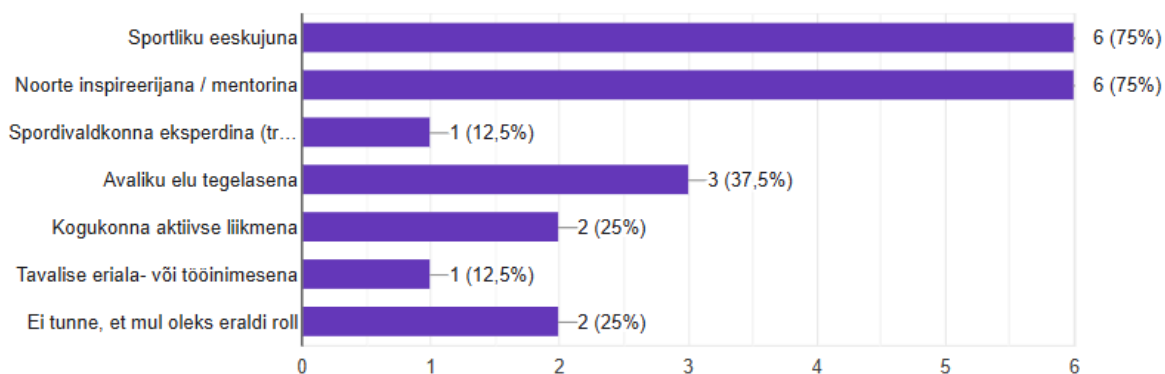
3.8. Sportlaste roll ühiskonnas

Uuringu tulemused näitavad, et nii tegevspordlased kui ka sportlaskarjääri lõpetanud sportlased tajuvad oma rolli ühiskonnas mitmetahulisena. Endised sportlased näevad end spordivaldkonna ekspertidena (88,9%), sportlike eeskujudena (66,7%) ning tavapäraste erialade või töövaldkondade esindajatena (66,7%). Samuti peavad endised sportlased oluliseks rolli noorte inspireerijate ja mentoritena (55,6%) (vt joonis 7).



Joonis 7. Endiste sportlaste tajutav roll ühiskonnas (autori koostatud)

Tegevsportlaste vastustes ilmnes sarnane muster, kuid suurema rõhuga eeskuju rollile ja inspireerimisele. Näiteks pidasid 75% tegevsportlastest end sportlikuks eeskujuks ning samuti 75% noorte inspireerijaks või mentoriks. Samas oli nende hulgas vähem neid, kes näevad end spordivaldkonna ekspertidena (12,5%) või tavapärase töörollis (12,5%), mis viitab sellele, et aktiivse sportlaskarjääri ajal on identiteet rohkem seotud sportlase rolliga (vt joonis 8).



Joonis 8. Tegevsportlaste tajutav roll ühiskonnas (autori koostatud)

Avatud vastuste põhjal ilmneb, et sportlased tunnetavad oma mõju eelkõige läbi eeskuju ja inspireerimise. Ühe vastaja sõnul: „Tippsportlaste pühendumine on tihtipeale just noortele väga suur eeskuj.“ Samuti rõhutati, et sportlased mõjutavad inimesi nii otseselt kui ka kaudselt inspireerides inimesi liikuma ja tervislikumaid valikuid tegema. Mitmed vastajad

tõid esile, et nende arvamust ja kogemust hinnatakse ning neil on võimalus mõjutada nooremate sportlaste arengut. Samas ilmnes ka, et kõik sportlased ei pruugi oma mõju alati teadlikult tajuda või otseselt tagasisidet saada.

Intervjuude põhjal selgus, et sportlase roll ühiskonnas ei piirdu üksnes sportlike saavutustega, vaid hõlmab ka laiemat sotsiaalset mõju. Näiteks rõhutati võrgustike ja nähtavuse olulisust: „Karjääri jooksul loodud kontaktid ja tundus aitavad ka hiljem ühiskonnas aktiivselt kaasa rääkida.“ Samas toodi välja, et sportlase staatuse kasutamine ühiskondliku mõju saavutamiseks ei pruugi olla alati teadlik protsess. Mõned vastajad märkisid, et nad ei ole oma rolli teadlikult kujundanud, vaid see on kujunenud loomulikult sportlaskarjääri käigus.

Kokkuvõtvalt võib järeldada, et sportlased näevad end ühiskonnas nii eeskujude, mentorite kui ka oma valdkonna esindajatena. Tegevsportlaste puhul on roll rohkem seotud inspireerimise ja eeskujuks olemisega, samas kui karjääri lõpetanud sportlased tajuvad end enam ka ekspertide ja laiemas ühiskondlikus rollis tegutsejatena. Tulemused viitavad sellele, et sportlase roll ühiskonnas muutub karjääri jooksul ning laieneb sageli ka spordiväliste valdkondadele.

3.9. Soovitused noortele naissportlastele

Uuringu tulemuste põhjal saab välja tuua mitmeid soovitusi noortele naissportlastele, kes soovivad olla edukad nii spordis kui ka spordi välises elus. Vastajate kogemused rõhutavad, et edu ei seisne üksnes sportlikes tulemustes, vaid ka isiklikus arengus ning teekonna väärtustamises.

Oluliseks peeti iseendaks jäämist ning oma tee leidmist. Mitmed vastajad rõhutasid, et edu saavutamiseks on vajalik järjepidevus, kannatlikkus ja pühendumus. Samuti toodi esile, et oluline on nautida protsessi, mitte keskenduda ainult lõpptulemusele. Nagu üks vastaja märkis: „Kõige tähtsam on jääda iseendaks ja nautida teekonda.“ Samuti rõhutati enesekindluse ja sisemise motivatsiooni tähtsust. Vastajate hinnangul ei määra edu sugu ega välised tegurid, vaid eelkõige sportlase enda tahe, eesmärgid ja pühendumus.

Lisaks toodi esile oskus toime tulla tagasilöökidega ning õppida raskustest. Rõhutati, et ebaõnnestumised on loomulik osa arengust ning neist tuleb õppida, mitte lasta neil edasiminekut takistada. Tervise ja heaolu tähtsust mainiti samuti korduvalt. Vastajad soovitasid pöörata tähelepanu nii füüsilisele kui ka vaimsele tervisele ning vajadusel otsida

abi. Toodi esile, et oluline on säilitada tasakaal erinevate eluvaldkondade vahel ning mitte jätta haridust tagaplaanile. Seda mõtet kinnitab ka järgmine seisukoht: „Ära jäta kooli pooleli – elu ja identiteet väljaspool sporti on sama oluline.“

Rõhutati toetava keskkonna olulisust. Treenerite, pereliikmete ja sõprade tugi aitab sportlastel paremini toime tulla nii sportlike kui ka isiklike väljakutsetega. Samuti soovitati olla teadlik meedia mõjust ning mitte lasta end mõjutada negatiivsetest või eksitavatest kuvanditest.

Kokkuvõttes võib järeldada, et edu saavutamiseks on oluline kombinatsioon isiklikest omadustest, toetavast keskkonnast ning teadlikest valikutest. Sport ei arenda üksnes füüsilisi võimeid, vaid kujundab ka väärtusi ja oskusi, mis on olulised kogu elutee jooksul. Saadud soovitused võivad olla väärtuslikuks sisendiks nii noorsportlastele kui ka spordivaldkonna tugisüsteemide arendamisel.

3.10. Uurimistöö piirangud ja tulemuste kasutusvõimalused

Käesoleval uurimistööl on mitmeid piiranguid. Valimi suurus oli suhteliselt väike ning ei pruugi täielikult esindada kõiki Eesti naissportlasi. Samuti põhinevad tulemused suuresti sportlaste subjektiivsetel hinnangutel ja kogemustel. Lisaks ei olnud kõik spordialad võrdselt esindatud, mis võib mõjutada tulemuste üldistatavust.

Vaatamata nimetatud piirangutele pakub uurimistöö olulist sisendit nii sportlastele, treeneritele kui ka spordiorganisatsioonidele. Tulemusi saab kasutada sportlaste teadlikkuse tõstmiseks karjääriplaneerimise ja topeltkarjääri võimaluste osas ning tugisüsteemide arendamisel. Samuti aitavad tulemused paremini mõista naissportlaste rolli ühiskonnas ning nende karjäärijärgseid vajadusi. Lisaks võivad käesoleva töö tulemused olla aluseks edasistele uuringutele, mis käsitlevad süvitsi sportlaste karjäärijärgseid kogemusi ja tugivajadusi.

KOKKUVÕTE

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli analüüsida Eesti naissportlaste sotsiaalset kapitali ning sellega seotud tegureid, sealhulgas meediakuvandit ja karjäärijärgseid võimalusi. Uurimistöö käigus käsitleti ka sportlaskarjääri jooksul omandatud väärtusi ja oskusi, topeltkarjääri rolli ning tugisüsteemide mõju sportlaste toimetulekule.

Uuringu läbiviimiseks kasutati kombineeritud meetodit, mis hõlmas ankeetküsitlust ja poolstruktureeritud kirjalikke intervjuusid. See võimaldas saada nii kvantitatiivse ülevaate sportlaste hinnangutest kui ka kvalitatiivse, süvitsi mineva arusaama nende kogemustest.

Uuringu tulemused näitavad, et tippsport mängib olulist rolli sportlaste isiklikus ja professionaalses arengus. Sportlaskarjääri jooksul omandatud oskused, nagu distsipliin, sihikindlus, ajaplaneerimisoskus ja vaimne vastupidavus, toetavad sportlaste toimetulekut ka väljaspool sporti. Samas sõltub nende oskuste rakendamine suuresti sportlase teadlikkusest, ettevalmistusest ning olemasolevatest võimalustest.

Karjäärijärgse ülemineku analüüsist selgus, et kuigi sportlaskarjääri lõpp toimub sageli loomulikult viisil, võib üleminek tavaellu olla mitmetahuline ja individuaalne protsess, millega kaasnevad nii praktilised kui ka psühholoogilised väljakutsed. Ülemineku sujuvust mõjutavad olulisel määral sportlase haridus, töökogemus, identiteeditunnetus ning olemasolevad tugisüsteemid.

Topeltkarjääri käsitlevad tulemused näitavad, et sportlased kasutavad erinevaid võimalusi hariduse ja töö ühendamiseks tippspordiga, kuid nende rakendamine ei ole ühtlane. Kuigi topeltkarjäär toetab sportlaste edasist toimetulekut, kaasnevad sellega ka ajaplaneerimise, koormuse ja prioriteetide seadmisega seotud väljakutsed.

Meediakuvandi analüüs näitas, et naissportlaste kajastamine meedias on valdavalt positiivne, kuid samas mitmetahuline ja kontekstist sõltuv. Meediakuvand mõjutab sportlaste enesetunnet, nähtavust ning võib kujundada ka nende karjäärivõimalusi väljaspool sporti. Meediakuvand toimib sportlaste sotsiaalse kapitali osana, kuna nähtavus ja avalik tähelepanu võivad suurendada tuntust, laiendada kontaktvõrgustikke ning avada uusi võimalusi tööalases ja ühiskondlikus kontekstis.

Samuti selgus, et sportlaskarjääriga kaasnev tundus võib toimida olulise sotsiaalse kapitalina, mis avab uusi võimalusi tööalases ja ühiskondlikus elus. Selle mõju sõltub siiski sportlase enda aktiivsusest, teadlikkusest ning valmisolekust oma kogemusi ja võrgustikke sihipäraselt kasutada.

Tugisüsteemide analüüs näitas, et kuigi Eestis on olemas mitmeid sportlastele suunatud toetusmeetmeid, ei ole nende kättesaadavus ega kasutus piisav. Eriti tõusis esile vajadus psühholoogilise, haridusliku ja rahalise toe järele. Lisaks ilmnas, et teadlikkus olemasolevatest tugiteenustest ei ole kõigi sportlasteni jõudnud, mistõttu jäävad paljud võimalused praktikas kasutamata.

Kokkuvõttes võib järeldada, et tippsport kujundab sportlaste oskusi, väärtusi ja võimalusi laiemalt kui üksnes sportlikus kontekstis. Uuring kinnitab, et tippsport toimib sotsiaalse kapitali kujundajana, pakkudes sportlastele kontakte, nähtavust, kogemusi ja ressursse, mis võivad toetada nende toimetulekut ka pärast sportlaskarjääri lõppu.

Uurimistöö tulemuste põhjal saab järeldada, et kõik püstitatud uurimisküsimused said vastused. Sportlaskarjääri jooksul omandatud oskused toetavad hilisemat toimetulekut, meediakuvand mõjutab sportlaste nähtavust ja võimalusi, karjäärijärgne üleminek sõltub mitmest tegurist ning topeltkarjäär ja tugisüsteemid mängivad olulist rolli sportlaste tulevikuvõimaluste kujundamisel.

Käesoleva uurimistöö tulemused aitavad paremini mõista naissportlaste arengut, vajadusi ja võimalusi nii sportlaskarjääri ajal kui ka selle järgselt. Tulemused võivad pakkuda väärtuslikku sisendit sportlastele, treeneritele, spordiorganisatsioonidele ning tööturu- ja karjäärinõustamisega tegelevatele asutustele tugisüsteemide arendamiseks ja teadlikkuse tõstmiseks.

KASUTATUD KIRJANDUS

Aavik, A. (2025). *Tippsportlaste mõju Eesti spordikultuurile*. Magistritöö. Tartu Ülikool.
<https://hdl.handle.net/10062/111540> (vaadatud 08.05.2026)

Aquilina, D. (2013). A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *The International Journal of the History of Sport* 30(4), 374–392.

Bruce, T. (2016). New rules for new times: Sportswomen and media representation in the third wave. *Sex Roles*, 74(7–8), 361–376.

Bourdieu, P. (1986). *The forms of capital*. In J. G. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241–258). Greenwood.

Eesti Olümpiakomitee. (n.d.). *Topeltkarjäär: karjäärinõustamine*.
<https://www.eok.ee/organisatsioon/topeltkarjaar-karjaarinoustamine> (vaadatud 08.05.2026)

European Parliament Research Service. (2024, February 27). *International Women's Day 2024 – Women in Sport* (IPOL_BRI(2024)760226 EN). European Parliament.
[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2024/760226/IPOL_BRI\(2024\)760226_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2024/760226/IPOL_BRI(2024)760226_EN.pdf) (vaadatud 08.05.2026)

Fink, J. S. (2015). Female athletes, women's sport, and the sport media commercial complex: Have we really “come a long way, baby”? *Sport Management Review*, 18(3), 331–342.

Kaljurand, M. (2017). *Action plan to develop athletes' dual career program in Estonia* (Master's thesis, Université catholique de Louvain). Olympic World Library.
<https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/185091/action-plan-to-develop-athletes-dual-career-program-in-estonia-merle-kaljurand> (vaadatud 08.05.2026)

Krane, V., Choi, P. Y. L., Baird, S. M., Aimar, C. M., & Kauer, K. J. (2004). Living the paradox: Female athletes negotiate femininity and muscularity. *Sex Roles*, 50(5-6), 315–329.

Lobinger, B. H., Schlebusch, R., Roache, F., Gilpin, P., Stockinger, W., Orive Siviter, N., Southgate, L., Mingay, C., Heisler, S. M., Schumacher, T., & Eckardt, V. C. (2025). *Meeting career development needs of female elite athletes—A coproductive approach to*

career support. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 33(1).
<https://doi.org/10.1123/wspaj.2025-0045> (vaadatud 08.05.2026).

Meresmaa, T. (2016). *Oüümpiamängudel osalenud Eesti tippsportlaste karjääri toetamine pärast tippsportdiga lõpetamist*. Magistritöö. Tartu Ülikool.
<https://dspace.ut.ee/handle/10062/54823> (vaadatud 08.05.2026)

Saulep, M (2014). *Naissportlaste kuvandi loomine spordireklaamis WTA reklaamikampaania näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool. <http://hdl.handle.net/10062/44062> (vaadatud 27.04.2026)

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). Career development and transitions of athletes: The International Society of Sport Psychology position stand. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395–412.

Park, S., Lavalée, D., & Tod, D. (2012). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22–53.

LISAD

Lisa 1. Küsimustik

Uurimistöö "Tippsport kui sotsiaalne kapital: Eesti naissportlaste kuvand ja võimalused karjääri järgses elus" küsitlus

Eesmärk: koguda Eesti naissportlaste kogemusi spordikarjääri, meediakuvandi ja karjääri ülemineku kohta.

Sihtgrupp: praegused ja endised tippsportlased.

Vorm: anonüümne Google Forms küsitlus (10–15 min).

Kasutus: tulemused ühendatakse intervjuu andmetega ja analüüsitakse uurimistöö jaoks.

Karjäärilõpetanud sportlasele avaneb I osa, tegevsportlasele II osa

Tase*

Karjääri lõpetanud sportlane

Tegevsportlane

I osa

Spordiala*

Milliseid väärtusi ja oskusi olete sportlasena kõige enam omandanud?*

Kuidas ühendate tippsporti õpingute või tööga?*

- ☐ Õpin paralleelselt
- ☐ Töötan paralleelselt
- ☐ Nii õpin kui töötan
- ☐ Keskendun ainult spordile
- ☐ Muu:

Kuidas hindate üleminekut tippspordist tavaellu?*

Väga lihtne

Väga raske

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Kui sageli on Teid või Teie spordiala meedias kajastatud?*

Väga vähe

Väga palju

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Kuidas kirjeldaksite meediakajastuse tooni?*

- ☐ Üldiselt positiivne
- ☐ Pigem neutraalne
- ☐ Üldiselt kriitiline
- ☐ Toon on olnud erinev
- ☐ Ei oska öelda
- ☐ Ei ole meedias kajastatud
- ☐ Muu:

Milliseid meediakuvandi aspekte olete kogenud?*

- ☐ Keskendumine sportlikele tulemustele
- ☐ Keskendumine isiklikule elule
- ☐ Keskendumine välimusele
- ☐ Keskendumine emarollile või perekondlikele rollidele
- ☐ Neutraalselt professionaalne käsitus
- ☐ Mul ei ole sellega kogemust
- ☐ Muu:

Kuidas võiks meediakuvand mõjutada Teie võimalusi pärast sportlaskarjääri?*

- ☐ Positiivselt
- ☐ Neutraalselt
- ☐ Negatiivselt

☐ Ei oska öelda

☐ Muu:

Kuidas olete kasutanud oma sportlase staatust karjäärijärgse elu kujundamisel? (Valige kõik sobivad vastused)*

☐ Uute tööalaste võimaluste leidmisel

☐ Treeneri-, mentori- või juhendajarollis

☐ Avalikus või kogukondlikus tegevuses

☐ Haridustee jätkamisel

☐ Ei ole kasutanud sportlase staatust

☐ Muu:

Kuidas mõjutab Teie hinnangul spordialatuntus naissportlaste meediakajastust ja karjäärijärgseid võimalusi Eestis?*

Väga vähe

Väga palju

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Kuidas tajute oma rolli ühiskonnas sportlasena? (Valige kõik sobivad vastused)*

☐ Sportliku eeskujuna

☐ Noorte inspireerijana / mentorina

☐ Spordivaldkonna eksperdina (treener, kohtunik, alaedendaja)

☐ Avaliku elu tegelasena

☐ Kogukonna aktiivse liikmena

- ☐ Tavalise eriala- või töönimesena
- ☐ Ei tunne, et mul oleks eraldi roll
- ☐ Muu:

Milliseid võimalusi on Teile avanud tuntus tippsportlasena? **Kirjeldage lühidalt, milliseid uusi võimalusi (nt tööalaseid, hariduslikke, koostöö-, esinemis- või kogukondlike võimalusi) on Teile tuntus tippsportlasena pakkunud.**

Kuidas hindate olemasolevaid tugisüsteeme (EOK, spordialaliidud, haridusasutused)?*

- ☐ Suurepärased
- ☐ Piisavad
- ☐ Piisavad, aga ainult osaliselt
- ☐ Mõningaid vajadusi katavad
- ☐ Rahuldavad
- ☐ Ebapiisavad
- ☐ Ei oska öelda
- ☐ Muu:

Kas olete teadlik EOK topeltkarjääri programmist või Töötukassa karjäärinõustamisest?*

- ☐ Olen hästi kursis
- ☐ Olen kuulnud
- ☐ Olen kuulnud, pole kasutanud
- ☐ Olen kasutanud
- ☐ Ei ole kuulnud
- ☐ Muu:

Milliseid karjäärinõustamise või õpingute planeerimise teenust/programmi Te olete kasutanud või kasutate? (Vali kõik sobivad vastused)*

- ☐ EOK topeltkarjääri programm
- ☐ Töötukassa karjäärinõustamine
- ☐ Eraviisilist teenus
- ☐ Ei ole kasutanud ühtegi selle laadset teenust

☐ Ei teadnud, et sellised teenused on olemas

☐ Muu:

Kui vajalikuks peate selliseid teenuseid sportlaskarjääri jooksul?*

Pole üldse vajalik

Väga vajalik

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Millist tuge peate kõige olulisemaks? (valige kõik sobivad vastused)*

☐ Õpingute toetamine

☐ Karjäärinõustamine

☐ Finants- või stipendiumitugi

☐ Psühholoogiline tugi

☐ Muu:

Millist tagasisidet olete saanud oma mõju või eeskujuks olemise kohta (kui üldse)?*

Milliseid soovitusi annaksite noortele tüdrukutele, kes soovivad olla edukad?*

II osa(endine tippsportlane)

Spordiala*

Milliseid väärtusi ja oskusi olete sportlasena kõige enam omandanud? *

Mis oli Teie sportlaskarjääri lõpetamise põhjus?*

☐ Karjäär sai loomulikult läbi

☐ Vigastus või tervislikud põhjused

☐ Motivatsiooni puudus

☐ Majanduslikud põhjused

☐ Perekondlikud põhjused

- ☐ Hariduse või töö kasuks otsustamine
- ☐ Treening- ja tugisüsteem ei olnud piisav
- ☐ Muu:

Kuidas ühendasite tippspordi õpingute või tööga?*

- ☐ Õppisin paralleelselt
- ☐ Töötasin paralleelselt
- ☐ Keskendusin ainult spordile
- ☐ Muu:

Kuidas hindate üleminekut tippspordist tavaellu?*

Väga lihtne

Väga keeruline

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Kui sageli on Teid või Teie spordiala meedias kajastatud?*

Väga vähe

Väga palju

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Kuidas kirjeldaksite meediakajastuse tooni?*

- ☐ Üldiselt positiivne
- ☐ Pigem neutraalne
- ☐ Üldiselt kriitiline
- ☐ Toon on olnud erinev
- ☐ Ei oska öelda

- ☐ Ei ole meedias kajastatud
- ☐ Muu:

Milliseid meediakuvandi aspekte olete kogenud? (Valige kõik sobivad vastused)*

- ☐ Keskendumine sportlikele tulemustele
- ☐ Keskendumine isiklikule elule
- ☐ Keskendumine välimusele
- ☐ Keskendumine emarollile või perekondlikele rollidele
- ☐ Neutraalselt professionaalne käsitus
- ☐ Mul ei ole sellega kogemust
- ☐ Muu:

Kuidas kirjeldaksite meediakajastust, mis on Teiega sportlasena seotud olnud (kui seda on olnud)? *

Kuidas on sportlasena omandatud tuntus mõjutanud Teie võimalusi elus pärast sporti?*

- ☐ On avanud uusi võimalusi
- ☐ Ei ole oluliselt mõjutanud
- ☐ Mõju on olnud pigem piirav
- ☐ Muu:

Millised on olnud suurimad väljakutsed pärast sportlaskarjääri? (Valige kõik sobivad vastused)*

- ☐ Tööd või uut karjäärisuunda oli keeruline leida
- ☐ Majanduslik ebakindlustunne
- ☐ Terviseprobleemid või vigastustest taastumine
- ☐ Raskused uue identiteedi ja enesehinnangu kujundamisel
- ☐ Raskused õppimisse või töötamisse naasmisel
- ☐ Igapäevase rutiini või motivatsiooni leidmine
- ☐ Spordi kogukonnast eemaldumine või sotsiaalne isolatsioon
- ☐ Psühholoogiline kohanemine karjääri lõpuga
- ☐ Muu:

Kuidas olete kasutanud oma sportlase staatust karjäärijärgse elu kujundamisel? (Valige kõik sobivad vastused)*

- ☐ Uute tööalaste võimaluste leidmisel
- ☐ Treeneri-, mentori- või juhendajarollis
- ☐ Avalikus või kogukondlikus tegevuses
- ☐ Haridustee jätkamisel
- ☐ Ei ole kasutanud sportlase staatust
- ☐ Muu:

Kuidas mõjutab Teie hinnangul spordiala tuntus naissportlaste meediakajastust ja karjäärijärgseid võimalusi Eestis?*

Väga vähe

Väga palju

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Kuidas tajute oma rolli ühiskonnas pärast sportlaskarjääri? (Valige kõik sobivad vastused)*

- ☐ Sportliku eeskujuna
- ☐ Noorte inspireerijana / mentorina
- ☐ Spordivaldkonna eksperdina (treener, kohtunik, alaedendaja)
- ☐ Avaliku elu tegelasena
- ☐ Kogukonna aktiivse liikmena
- ☐ Tavalise eriala- või tööinimesena
- ☐ Ei tunne, et mul oleks eraldi roll
- ☐ Muu:

Milliseid võimalusi on teile avanud tuntus tippsportlasena? **Kirjeldage lühidalt, milliseid uusi võimalusi (nt töölaseid, hariduslikke, koostöö-, esinemis- või kogukondlike võimalusi) on Teile tuntus tippsportlasena pakkunud.**

Kuidas hindate olemasolevaid tugisüsteeme (EOK, spordialaliidud, haridusasutused)?*

- ☐ Suurepärased
- ☐ Piisavad
- ☐ Piisavad, aga ainult osaliselt
- ☐ Mõningaid vajadusi katavad
- ☐ Rahuldavad
- ☐ Ebapiisavad
- ☐ Ei oska öelda
- ☐ Muu:

Kas olete teadlik EOK topeltkarjääri programmist või Töötukassa karjäärinõustamisest?*

- ☐ Olen hästi kursis
- ☐ Olen kuulnud
- ☐ Olen kuulnud, pole kasutanud
- ☐ Olen kasutanud
- ☐ Ei ole kuulnud
- ☐ Muu:

Milliseid karjäärinõustamise või õpingute planeerimise teenust/programmi Te olete kasutanud? (Vali kõik sobivad vastused)*

- ☐ EOK topeltkarjääri programmi
- ☐ Töötukassa karjäärinõustamist
- ☐ Eraviisilist teenust
- ☐ Ei ole kasutanud ühtegi selle laadset teenust
- ☐ Ei teadnud, et sellised teenused on olemas
- ☐ Muu:

Kui vajalikuks peate selliseid teenuseid sportlaskarjääri jooksul?*

Pole üldse vajalik

Väga vajalik

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Millist tuge peate kõige olulisemaks? (Vali kõik sobivad vastused)*

- ☐ Õpingute toetamine
- ☐ Karjäärinõustamine
- ☐ Finants- või stipendiumitugi
- ☐ Psühholoogiline tugi
- ☐ Muu:

Millist tagasisidet olete saanud oma mõju või eeskujuks olemise kohta (kui üldse)?*

Milliseid soovitusi annaksite noortele tüdrukutele, kes soovivad olla edukad?*

Lisa 2. Intervjuu

Aitäh, et olete nõus osalema intervjuus.

Intervjuu vastuseid kasutatakse ainult uurimistöö eesmärgil.

Võite vastata vabalt ja põhjalikult – oodatud on nii lühikesed kui ka pikemad vastused. Soovi korral võite mõnele küsimusele vastamata jätta.

Palun kirjeldage lühidalt oma sportlaskarjääri (spordiala, tase, kestus).*

Milliseid oskusi ja teadmisi olete sportlasena omandanud, ning kuidas kasutate neid väljaspool sporti?

Kas olete hetkel aktiivne sportlane või olete sportlaskarjääri lõpetanud? *

I osa(tegev sportlane)

Kuidas õnnestub Teil ühendada sport õpingute ja/või tööga?

Millised tegurid toetavad või raskendavad sportimise ja muude eluvaldkondade ühendamist?

Kuidas kirjeldaksite meediakajastust, mida olete sportlasena kogenud?

Millele Teie hinnangul meedias enim tähelepanu pööratakse (nt tulemused, isiklik elu, välimus, rollid väljaspool sporti)?

Kuidas on see kajastus mõjutanud Teie enesetunnet või avalikku kuvandit?

Kuidas erineb Teie kogemuse põhjal naissportlaste kajastus võrreldes meessportlastega?

Milliseid võimalusi on sportlaskarjäär ja sellega kaasnev tuntus Teile seni avanud (nt koostöö, töö, suhtlusvõrgustik)?

Kas ja kuidas olete teadlikult kasutanud oma sportlase staatust enda tuleviku kujundamisel?

Kas olete saanud tagasisidet, et olete kedagi inspireerinud või mõjutanud? Palun kirjeldage.

Kas olete mõelnud oma karjäärile pärast sportlaskarjääri lõppu? Kui jah, siis milliseid suundi kaalute?

Milliseid peamisi väljakutseid Te ette näete seoses sportlaskarjääri lõpetamisega?

Millist tuge olete saanud oma sportlaskarjääri jooksul (nt treenerid, alaliit, pere, kool, tööandja)?

Kas olete kokku puutunud karjäärinõustamise või topeltkarjääri toetamise võimalustega? Palun kirjeldage.

Kuidas hindate olemasolevaid tugisüsteeme sportlaste jaoks?

Millist tuge vajaksite enda hinnangul rohkem juba praegu?

Kuidas võiksid spordiorganisatsioonid, meedia ja riik paremini toetada naissportlasi nii karjääri ajal kui ka pärast seda?

Kas on midagi olulist, mida sooviksite veel lisada?

II osa(endine sportlane)

Millega tegelete praegu (sport, töö, õpingud)?

Kuidas õnnestus Teil ühendada sport hariduse ja/või tööga?

Millised tegurid mõjutasid sportimise ja muude eluvaldkondade ühendamist?

Kuidas kirjeldaksite meediakajastust, mida olete sportlaskarjääri jooksul kogenud?

Millele Teie hinnangul meedias enim tähelepanu pööрати (nt tulemused, isiklik elu, välimus, rollid väljaspool sporti)?

Kuidas on see kajastus mõjutanud Teie enesetunnet või avalikku kuvandit?

Kuidas erineb Teie kogemuse põhjal naissportlaste kajastus võrreldes meesportlastega?

Milliseid võimalusi on sportlaskarjäär ja sellega kaasnev tundus Teile avanud (nt töö-, koostöö- või suhtlusvõrgustike osas)?

Kuidas olete kasutanud oma sportlase staatust hilisemas või karjäärijärgses elus?

Millisel viisil olete saanud tagasisidet, et olete kedagi mõjutanud, inspireerinud või aidanud?

Millised on olnud (või Teie hinnangul võiksid olla) suurimad väljakutsed pärast sportlaskarjääri lõppu?

Millist tuge olete saanud oma sportlaskarjääri jooksul ja selle järel (nt treenerid, alaliit, pere, kool, tööandjad)?

Kas olete kokku puutunud karjäärinõustamise või topeltkarjääri toetamise võimalustega? Palun kirjeldage oma kogemust.

Kuidas hindate olemasolevaid tugisüsteeme sportlaste jaoks?

Kuidas võiks neid teenuseid teie hinnangul paremini korraldada või arendada?

Millist tuge oleksite ise rohkem vajanud sportlaskarjääri ajal või pärast selle lõppu?

Kuidas võiksid spordiorganisatsioonid, meedia ja riik paremini toetada naissportlasi nii karjääri ajal kui ka pärast seda?

Kas on midagi olulist, mida sooviksite veel lisada?

SUMMARY

Professional Sport as Social Capital: The Image and Post-Career Opportunities of Estonian Female Athletes

This research examines elite sport as a form of social capital by focusing on the experiences, media image, and post-career opportunities of Estonian female athletes. The study explores how athletes perceive the skills, values, and social networks developed during their sporting careers, and how these factors influence their transition into life after elite sport. Particular attention is given to the role of media representation, dual career opportunities, and support systems available to athletes.

The research was based on a mixed-method approach using both quantitative and qualitative data collection methods. An online questionnaire was completed by 17 Estonian female athletes, including both former and active athletes, while semi-structured interviews were conducted with six participants. This approach enabled both statistical comparison and a deeper understanding of athletes' personal experiences.

The findings indicate that elite sport contributes significantly to the development of transferable skills such as discipline, resilience, time management, goal orientation, and stress tolerance. These competencies support athletes beyond sport and may positively influence their future career opportunities. However, the transition from elite sport to everyday life was described as a complex and highly individual process involving psychological adjustment, identity changes, and uncertainty about future career paths.

Media representation emerged as an influential factor in shaping athletes' social capital. The results show that female athletes are primarily portrayed through their sporting achievements, although media attention is also directed toward personal life and appearance. Increased media visibility may create opportunities through recognition and networking, but participants also described experiences of criticism, stereotyping, and unequal media attention depending on the popularity of their sport.

The study also highlights the importance of dual career opportunities, where athletes combine sport with education or employment. Many participants reported balancing studies or work alongside sport, although doing so often required strong self-discipline and support from

family members, coaches, or institutions. Despite the existence of support systems such as career counselling and dual-career programs, awareness and actual use of these services remained relatively limited.

Overall, the research concludes that elite sport functions as an important source of social capital, shaping athletes' identities, skills, and future opportunities. At the same time, successful post-career adaptation requires stronger support systems, greater awareness of available services, and more systematic preparation during an athlete's sporting career. The findings provide valuable insights for athletes, coaches, sports organizations, and policymakers seeking to improve career transition support for female athletes.