

TARTU ÜLIKOOL
Majandusteaduskond

Henri Ääremaa

**EESMÄRGIPÄRASTE TREENINGHARJUMUSTE SEOS TÖÖALASE
ENESEREGULATSIOONIGA**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: lektor Veiko Valkiainen

Tartu 2026

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Sisukord

1. Eneseregulatsiooni, eesmärgipäraste treeningharjumuste ja tööalase ülekande teoreetiline käsitus.....	6
1.1. Eneseregulatsiooni mõiste, teoreetiline raamistik ja väljakutsed.....	6
1.2. Zimmermani mudel.....	9
1.3. Eesmärgipärased treeningharjumused ja spordi roll eneseregulatsioonis.....	12
1.4. Eneseregulatsiooni ülekandumine.....	14
1.5. Uurimislünk: eneseregulatsiooni ülekandemehhanismid spordist tööellu.....	18
2. Eneseregulatsiooni ülekandemehhanismide empiiriline analüüs.....	19
2.1. Andmed ja meetodika.....	19
2.1.1. Valimi moodustamine ja kriteeriumid.....	20
2.1.2. Andmete analüüsi protsess.....	21
2.2. Intervjuude tulemuste analüüs.....	23
2.2.1. Eneseregulatsiooni tsükkel spordis ja selle teadvustamine.....	24
2.2.2. Metakognitiivsete oskuste tõlkimine töökeskkonda.....	28
2.2.3. Rutiinitaluvus ja pingetaluvus kui tööalane ressurss.....	29
2.2.4. Taastumise eneseregulatsioon ja vaimne väljalülitumine.....	31
Kokkuvõte.....	39
Viidatud allikad.....	41
Lisad.....	45
LISA A Intervjuuküsimuste kava.....	45
LISA B Konfidentsiaalsuse vorm.....	47
LISA C Temaatilise analüüsi teemad ja näited intervjuudest.....	49
LISA D Tehisintellekti kasutamise deklaratsioon.....	51
Summary.....	52

Sissejuhatus

Tänapäeva kiiresti muutuvus töökeskkonnas on enesejuhtimise ja eneseregulatsiooni oskused muutunud karjääri edukuse ning professionaalse jätkusuutlikkuse seisukohalt kriitiliseks (Kittel, Kunz, & Seufert, 2021). Sporti on ühiskonnas traditsiooniliselt käsitletud kui „elukooli“, kus noored omandavad olulisi ülekantavaid eluoskusi, ning tööandjad väärtustavad endiste sportlaste juures sageli just nende kujunenud enesedistsipliini, kõrget saavutusvajadust ja suutlikkust tegutseda suure autonoomiaga rollides (Varmus *et al.*, 2025).

Käesoleva töö teoreetiline alus tugineb Zimmermani eneseregulatsiooni mudelile, mis käsitleb enesejuhtimist tsüklilise protsessina, mis koosneb kavandamisest, sooritusest ja eneserefleksioonist (Zimmerman, 2000). On leitud, et süsteemne eneseregulatsioon spordis ei toeta üksnes sportlikku tulemuslikkust, vaid loob vundamendi ka hilisemale tööalasele toimetulekule, võimaldades indiviidil teadlikult juhtida oma kognitiivseid ressursse ja vältida vaimset kurnatust läbi sihipärase taastumise (Balk & Englert, 2020).

Uurimisprobleem tuleneb asjaolust, et professionaalsest spordist lahkumine on keeruline protsess, mis võib kaasa tuua identiteedikriisi, ning paljud sportlased on tavapäraseks tööeluks ebapiisavalt ette valmistatud (McKnight, 2007). Kuigi spordi positiivset mõju iseloomuomadustele on laialdaselt kirjeldatud, on vähem uuritud konkreetseid eneseregulatsiooni mehhanisme, nagu rutiinitaluvus ja metakognitiivne teadlikkus, mille kaudu nooruses kujunenud treeningharjumused toetavad hilisemat toimetulekut vastutusrikastes tööalastes rollides (Young *et al.*, 2023).

Bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada, kuidas eesmärgipärased treeningharjumused kujunevad sportlaste kogemuses ning millisel viisil kanduvad need üle tööalaseks eneseregulatsiooniks hilisemas tööelus. Eesmärgi saavutamiseks on püstitatud järgmised uurimisülesanded:

- avada eneseregulatsiooni ja treeningharjumuste teoreetilised kontseptsioonid teaduskirjanduse põhjal
- anda ülevaade varasematest uuringutest, mis käsitlevad spordis omandatud oskuste ülekannet töökeskkonda
- viia läbi poolstruktureeritud intervjuud Eesti tippsportlastega, et uurida nende subjektiivseid kogemusi treeningharjumuste ja tööalase käitumise seostest
- analüüsida kogutud andmeid ja selgitada välja peamised seosed noorpõlve kognitiivsete rutiinide ning hilisema tööalase eneseregulatsiooni vahel

Empiirilises osas kasutatakse kvalitatiivset uurimismeetodit, mis võimaldab süvitsi mõista uuringus osalejate kogemusi ja kognitiivseid protsesse (Braun & Clarke, 2006). Uuringu valim on sihtotstarbeline, hõlmates rahvusvahelise ja riikliku taseme tippsportlasi, kelle pikaajaline kogemus võimaldab analüüsida ekspert-tasemel enesejuhtimist. Töö koosneb kahest peatükist: esimene peatükk keskendub teoreetilisele käsitlusele ja mõistete avamisele ning teine peatükk sisaldab metoodika kirjeldust, empiirilist analüüsi ja teoreetilist sünteesi.

Märksõnad: eneseregulatsioon, treeningharjumused, tööelu, ülekantavad oskused, spordipsühholoogia, Zimmermani mudel.

1. Eneseregulatsiooni, eesmärgipäraste treeningharjumuste ja tööalase ülekande teoreetiline käsitus

1.1. Eneseregulatsiooni mõiste, teoreetiline raamistik ja väljakutsed

Eneseregulatsioon on psühholoogias üldmõiste, mis tähistab indiviidi võimet suunata oma mõtteid, emotsioone ja käitumist eesmärgipäraselt (Zimmerman, 2000, 2002). Seda käsitletakse enesejuhtimise protsessina, mille kaudu inimene rakendab oma võimeid eesmärkide saavutamiseks (Zimmerman, 2002). Eneseregulatsioon on oma olemuselt proaktiivne ja dünaamiline, hõlmates võimet kohandada tegevust vastavalt muutuvatele tingimustele ning liikuda teadlikult olemasolevast seisundist soovitud tulemuseni. See eeldab indiviidilt aktiivset rolli oma arengu kujundamisel, sealhulgas teadlikkust oma tugevustest ja piirangutest ning oskust kasutada olemasolevaid ressursse sihipäraselt (Balk & Englert, 2020).

Eneseregulatsiooni ja enesekontrolli eristamine on teoreetiliselt oluline, kuigi neid mõisteid kasutatakse sageli läbisegi. Enesekontrolli käsitletakse eneseregulatsiooni kitsama komponendina, mis on suunatud eelkõige impulsside ja automaatsete reaktsioonide reguleerimisele (Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010). See tähendab võimet edasi lükata vahetut rahuldust või piirata käitumist, mis ei ole kooskõlas pikaajaliste eesmärkidega. Teaduskirjanduses kirjeldatakse enesekontrolli sageli piiratud ressursina, mille kasutamine võib ajutiselt väheneda ning mis vajab taastumiseks puhkust (Wehrt, Casper, & Sonnentag, 2022). Sellest tulenevalt avaldub enesekontroll peamiselt situatsioonipõhise ja teadliku pingutusena, mille eesmärk on säilitada eesmärgipärane käitumine (Balk & Englert, 2020).

Enesedistsipliin viitab seevastu püsivamale kalduvusele tegutseda järjepidevalt pikaajaliste eesmärkide suunas. See seostub stabiilsete harjumuste ja käitumismustritega, mis toetavad eesmärgipärast tegutsemist. Kui enesekontroll on seotud üksikute situatsioonidega, kus on vajalik impulsside reguleerimine, siis enesedistsipliin väljendub laiemas võimes struktureerida oma igapäevast tegevust viisil, mis vähendab kõrvalekaldeid eesmärgist. Kõrge enesedistsipliiniga individid toetuvad vähem situatsioonipõhisele pingutusele, kuna nende tegevus on suures osas kujundatud harjumuste ja rutiinide kaudu. Seega toimib enesedistsipliin alusena, mis toetab eneseregulatsiooni järjepidevat rakendamist pikaajalisel ajaperioodil. (Tedesqui & Young, 2017)

Eneseregulatsiooni mehhanismide mõistmiseks on esmalt vajalik selgitada sellega seotud kognitiivseid protsesse ja nende omavahelisi seoseid. Mõiste kognitiivne viitab vaimsetele protsessidele, mis on seotud info töötlemise, tähelepanu, mälu ja mõtlemisega.

Nende hulka kuuluvad ka täidesaatvad funktsioonid, nagu töömälu, paindlik mõtlemine ja impulsside kontroll, mis aitavad inimesel oma tähelepanu juhtida, olukordadega kohaneda ning eesmärgipäraselt tegutseda (Diamond & Ling, 2016).

Nende protsesside kõrval eristatakse kõrgemat, metakognitiivset tasandit, mis tähendab inimese teadlikkust oma mõtlemisest ja tegevusest. Kui kognitiivsed protsessid on seotud mõtlemise ja tegutsemise endaga, siis metakognitsioon tähendab nende protsesside teadlikku jälgimist, hindamist ja juhtimist. See hõlmab oskust hinnata, kas valitud tegevus või strateegia aitab soovitud eesmärgini jõuda, ning vajadusel oma tegevust muuta. Näiteks võib inimene õppimise ajal märgata, et tema tähelepanu hajub, ning otsustada teha paus või kasutada teistsugust õppimisviisi. Metakognitsioon toimib seega omamoodi järelevalvesüsteemina, mis aitab inimesel oma mõtlemist ja tegevust teadlikult juhtida (Reynolds & Miller, 2013). Selle protsessi üks oluline osa on süsteemne seire ehk oma tegevuse ja seisundi pidev jälgimine. Lisaks seirele hõlmab metakognitsioon ka tegevuse planeerimist, strateegiate valimist ja nende kohandamist vastavalt olukorrale. Seire roll on anda inimesele infot selle kohta, kas tema tegevus liigub soovitud eesmärgi suunas või vajab muutmist (Balk & Englert, 2020).

Just sellele teadlikule enesejuhtimise võimele tuginebki eneseregulatsioon kui laiem protsess, mille kaudu inimene rakendab oma kognitiivseid, emotsionaalseid ja käitumuslikke ressursse eesmärkide saavutamiseks. Eneseregulatsiooni käsitletakse indiviidi toimetuleku ja arengukeskse tegurina, kuna see on seotud õppimise, soorituse ja üldise heaoluga (Balk & Englert, 2020). Tegemist on protsessiga, mille kaudu inimene rakendab oma võimeid ja suunab tegevust eesmärkide saavutamisele. Eneseregulatsioon võimaldab siduda kavandatud eesmärgid ja olemasolevad ressursid konkreetsete, eesmärgipärase sooritustega ning eeldab indiviidilt aktiivset rolli oma tegevuse ja arengu juhtimisel (Balk & Englert, 2020). Selle kaudu on võimalik suunata tähelepanu pikaajalistele eesmärkidele ning vähendada lühiajaliste impulsside mõju käitumisele (Hagger *et al.*, 2010).

Empiirilised käsitlused viitavad, et madal eneseregulatsiooni tase on seotud mitmete ebasoodsate käitumismustrite ja probleemidega, sealhulgas tervisekäitumise häirete, sõltuvuste, õigusrikkumiste ja majanduslike raskustega. See rõhutab eneseregulatsiooni rolli mitte üksnes individuaalses arengus, vaid ka laiemas sotsiaalses kontekstis. (Hagger *et al.*, 2010; Balk & Englert, 2020)

Spordi- ja treeningkontekstis on eneseregulatsioon oluline tegur, mis võimaldab juhtida nii sooritust kui ka taastumisprotsesse. See hõlmab võimet kohandada treeningkoormust, reguleerida pinget ning ennetada ületreeningut, vigastusi ja vaimset kurnatust. Tõhus eneseregulatsioon toetab ka eneseefektiivsuse kujunemist, mis omakorda mõjutab eesmärkide seadmist, püsivust ja rahulolu saavutatud tulemustega. (Balk & Englert, 2020; Kitsantas, Kavussanu, Corbatta, & van de Pol, 2018)

Lisaks on eneseregulatsioon oluline elukestva õppe ja tööalase arengu seisukohalt, kuna see võimaldab indiviidil tegutseda iseseisvalt, kohaneda muutuvate tingimustega ning suunata oma tegevust ebakindlates olukordades (Zimmerman, 2002). Samuti toetab see sotsiaalset toimetulekut, võimaldades reguleerida emotsioone ja käitumist viisil, mis soodustab koostööd ja arvestamist teistega (Lord, Diefendorff, Schmidt, & Hall, 2010).

Eneseregulatsiooni toimimist võivad piirata mitmed tegurid, millest üks olulisemaid on enesekontrolli ressursside kurnatus. Eneseregulatsiooni käsitletakse sageli piiratud ressursina, mille kasutamine erinevates olukordades võib ajutiselt vähendada võimet ennast edaspidi tõhusalt juhtida. Näiteks võivad emotsioonide vaoshoidmine, keeruliste otsuste tegemine või muu pingutust nõudev tegevus vähendada suutlikkust järgnevates olukordades eesmärgipäraselt tegutseda (Hagger *et al.*, 2010). See mõju on eriti märgatav vastumeelsete ülesannete puhul, mis kurnavad ressursse kiiremini ning suunavad tähelepanu pikaajalistelt eesmärkidelt lühiajalisele kergendustundele. Sellistes olukordades suureneb tõenäosus valida tegevusi, mis pakuvad kiiret kergendust, kuid ei toeta eesmärkide saavutamist (Wehrt *et al.*, 2022).

Spordi ja taastumise kontekstis avaldub oluline probleem nn taastumise paradoksina. See tähendab, et olukorras, kus taastumise vajadus on kõige suurem, näiteks tugeva füüsilise või vaimse väsimuse korral, on inimese võime oma taastumist teadlikult juhtida sageli vähenenud. Selle tulemusena võivad tekkida valikud, mis ei toeta taastumist, nagu ebaregulaarne toitumine või ebapiisav uni. Selline olukord võib viia negatiivse tsüklini, kus ebapiisav taastumine süvendab väsimust ja vähendab omakorda edasist eneseregulatsiooni võimekust (Balk & Englert, 2020).

Taastumise vajadust selgitab ressursside säilitamise teooria (*Conservation of Resources Theory*), mille kohaselt püüavad inimesed oma vaimseid ja füüsilisi ressursse säilitada ning vältida nende liigset kurnamist. Selle teooria järgi tekib stress olukordades, kus pärast olulist pingutust (näiteks vaimne koormus sportliku või tööalase soorituse ajal) ei

järgne tegevusi, mis aitaksid kulunud ressursse taastada. Kuna eneseregulatsiooni ja enesekontrolli käsitletakse piiratud ressursidena, mis võivad pikaajalise pingutuse käigus väheneda, on süsteemne taastumine vajalik, et ennetada kurnatust ja säilitada töövõime pikema aja jooksul (Balk & Englert, 2020; Hagger *et al.*, 2010).

Psühholoogilisel tasandil võivad eneseregulatsiooni takistada ka inimese enda vaenulikud järeldused eneserefleksiooni faasis. Ebaõnnestumise korral võib indiviid püüda kaitsta oma enesehinnangut, vältides olukorra analüüsi või lükates tegevusi edasi. Selline lähenemine takistab õppimist ja edasist kohandumist. Probleemseks võib osutuda ka ebarealistlike eesmärkide seadmine, millest ei loobuta õigeaegselt. See võib vähendada motivatsiooni ning raskendada paindlikku kohanemist muutuvate oludega. (Rymal, Martini, & Ste-Marie, 2010; Kitsantas *et al.*, 2018)

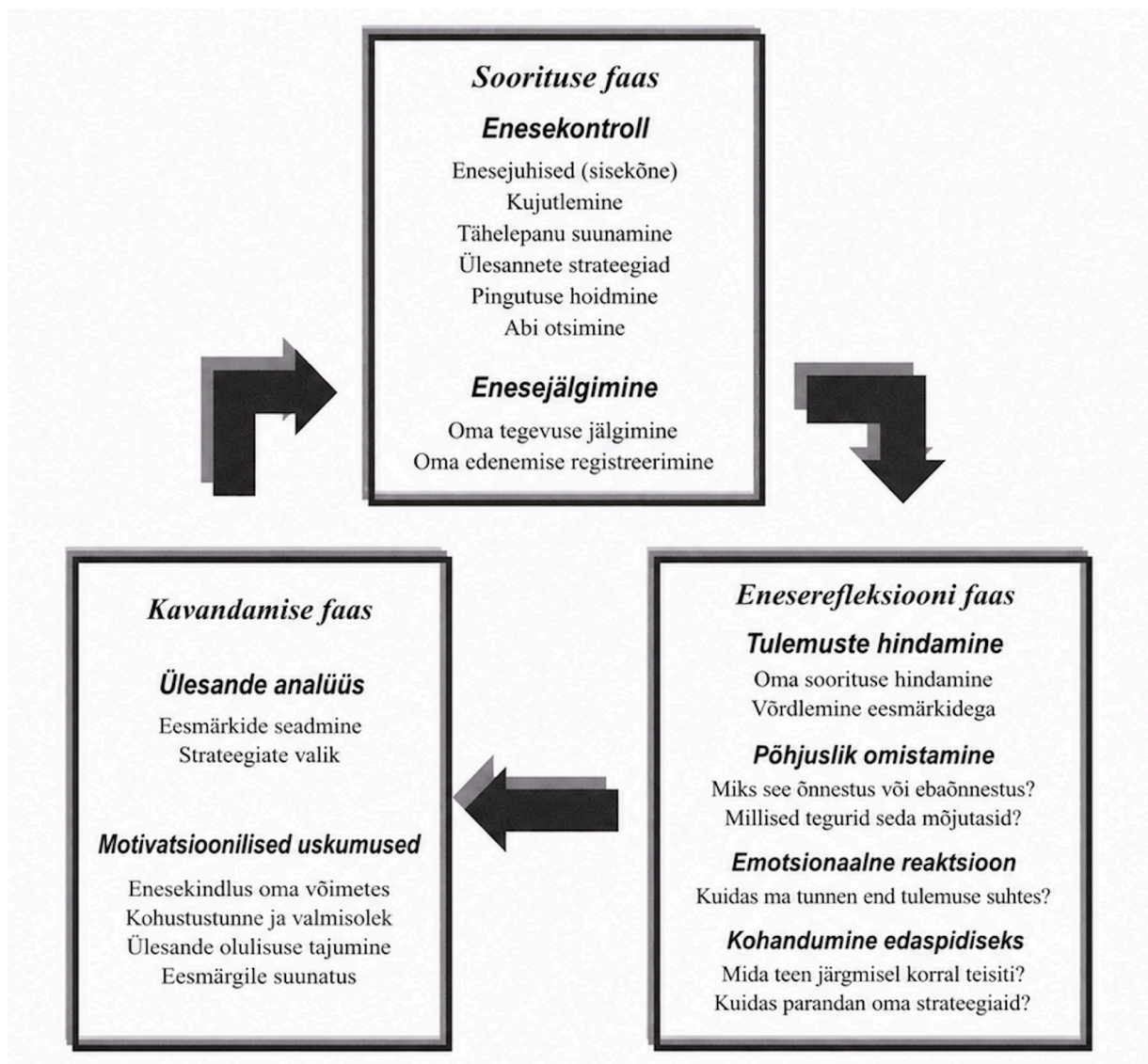
Lisaks mõjutavad eneseregulatsiooni füsioloogilised ja keskkondlikud tegurid. Näiteks võib madal veresuhkru tase vähendada kognitiivset võimekust ja raskendada impulsside kontrolli, muutes eesmärgipärase tegutsemise keerulisemaks (Hagger *et al.*, 2010). Samuti võivad eneseregulatsiooni nõrgestada keskkonnast tulenevad tegurid, nagu segajad või sotsiaalse toe puudumine. Eriti keerulised on üleminekuperioodid, kus muutuvad nii keskkond kui ka rollid, mis võib suurendada ebakindlust ja teha enesejuhtimise ajutiselt keerulisemaks (McKnight, 2007).

Eneseregulatsioon kujuneb seega mitmetasandiliseks ja dünaamiliseks enesejuhtimise protsessiks, mis ühendab kognitiivsed, metakognitiivsed, emotsionaalsed ja käitumuslikud mehhanismid eesmärgipärase tegutsemise toetamiseks. Selle teoreetiline käsitlus rõhutab eneseregulatsiooni keskset rolli nii õppimises, spordis kui ka tööelus, võimaldades indiviidil kohaneda muutuvate tingimustega ning säilitada järjepidev suund pikaajaliste eesmärkide poole. Samal ajal mõjutavad selle tõhusust mitmesugused psühholoogilised, füsioloogilised ja keskkondlikud piirangud, mis võivad vähendada inimese suutlikkust oma tegevust järjepidevalt juhtida. Sellest tulenevalt on eneseregulatsioon käsitletav olulise alusmehhanismina, mille kvaliteet mõjutab otseselt nii individuaalset arengut, sooritusvõimet kui ka suutlikkust erinevates eluvaldkondades pikaajaliselt edukalt toimida.

1.2. Zimmermani mudel

Süsteemsemaks mõistmiseks on oluline käsitleda ka konkreetseid eneseregulatsiooni mudeleid, millest üks mõjukamaid on Barry Zimmermani sotsiaalkognitiivne käsitlus. Barry Zimmermani sotsiaalkognitiivne eneseregulatsiooni mudel käsitleb enesejuhtimist

dünaamilise ja tsüklilise protsessina, mis koosneb kolmest omavahel seotud faasist: kavandamine (*forethought*), sooritus (*performance*) ja eneserefleksioon (*self-reflection*) (vt joonis 1). Mudelikeskne eeldus on, et varasemad kogemused ja nendele antud hinnangud mõjutavad järgnevat tegevuse planeerimist ja motivatsiooni, kujundades pidevalt uueneva arengutsükli. (Zimmerman, 2002, 2013)



Joonis 1. Eneseregulatsiooni faasid ja alaprotsessid

Allikas: Zimmerman (2013) põhjal autori kohandatud ja koostatud.

Kavandamise faas toimub vahetult enne tegutsemist ning hõlmab eesmärkide seadmist ja strateegiate valikut. Selles etapis toimub ülesande analüüs ning kujunevad motivatsioonilised uskumused, sealhulgas eneseefektiivsus ja eesmärgile orienteeritus. Näiteks võib sportlane enne sooritust hinnata olukorda, määratleda konkreetse

tegevuseesmärgi ning kujutleda selle elluviimist. Eneseefektiivsus mängib siin olulist rolli, kuna see mõjutab nii eesmärkide valikut kui ka valmisolekut panustada keerukamatesse ülesannetesse. (Rymal *et al.*, 2010; Zimmerman, 2013)

Soorituse faas toimub vahetult tegevuse ajal ning keskendub varem valitud strateegiate rakendamisele ja soorituse teadlikule jälgimisele (Zimmerman, 2002). See etapp hõlmab enesekontrolli mehhanisme, nagu tähelepanu suunamine, sisekõne ja kujutlus, ning enesevaatlust, mille kaudu sportlane hindab jooksvalt oma tegevuse kulgu ja seisundit (Kitsantas *et al.*, 2018). Näiteks võib sportlane jälgida oma liigutuste täpsust või füsioloogilisi näitajaid ning kasutada tähelepanu hoidmiseks või pingutuse säilitamiseks sobivaid kognitiivseid võtteid (Kitsantas *et al.*, 2018).

Eneserefleksiooni faas järgneb sooritusele ning sisaldab tulemuste hindamist ja nende põhjuste analüüsi, kus saavutatud tulemust võrreldakse seatud eesmärkidega (Zimmerman, 2002). Selles etapis kujundatakse arusaam sooritust mõjutanud teguritest ning kui ebaõnnestumist seostatakse strateegiliste puudujääkidega, loob see aluse edasiseks kohandamiseks ja mõjutab otseselt järgmise tsükli kavandamise faasi (Kitsantas *et al.*, 2018).

Zimmermani mudeli kolme põhifaasi kõrval rõhutavad kaasaegsed spordipsühholoogilised käsitlused ka taastumise rolli eneseregulatsiooni tsükliis. Kui Zimmermani mudel keskendub kavandamisele, sooritusele ja eneserefleksioonile, siis uuemates käsitlustes nähakse taastumist eraldi etapina, mis ühendab eelneva soorituse järgmise tegevustsükli ettevalmistusega. Taastumise eneseregulatsioon tähendab teadlikku protsessi, mille käigus inimene hindab oma hetkeseisundit ning rakendab tegevusi füüsilise ja vaimse valmisoleku taastamiseks (Balk & Englert, 2020).

Taastumise roll ei seisne üksnes puhkamises, vaid võimes märgata, millal olemasolevad ressursid hakkavad vähenema ning millal on vajalik koormust vähendada või tähelepanu teadlikult töölt eemaldada. Kirjanduses käsitletakse seda osana metakognitiivsest enesejuhtimisest, kus inimene jälgib oma seisundit ja kohandab vastavalt sellele oma tegevust, et säilitada pikaajaline sooritusvõime (Wilson, Young, & Hoar, 2025).

Zimmermani mudel on otseselt rakendatav ka väljaspool spordikonteksti, sealhulgas tööalases eneseregulatsioonis (Zimmerman, 2002). Uuringud näitavad, et tippportlased kasutavad kirjeldatud faase süstemaatilisemalt kui algajad, mis väljendub täpsemas planeerimises, teadlikumas soorituse juhtimises ja konstruktiivsemas eneseanalüüsis (Balk & Englert, 2020). Samad oskused on ülekantavad ka teistesse tegevusvaldkondadesse, kus need

toetavad eesmärkide seadmist, tähelepanu juhtimist ning tagasisidest õppimist (Kendellen & Camiré, 2015). Seetõttu võib eesmärgipäraseid treeningharjumusi käsitleda Zimmermani mudeli praktilise väljendusena, mis loob aluse tõhusaks enesejuhtimiseks ja järjepidevaks arenguks erinevates eluvaldkondades (Balk & Englert, 2020).

1.3. Eesmärgipärased treeningharjumused ja spordi roll eneseregulatsioonis

Treeningharjumusi käsitletakse spordipsühholoogias stabiilsete käitumismustrite ja rutiinidena, mis toetavad sportlase pikaajalist arengut ja eesmärkide saavutamist. Need ei piirdu üksnes füüsilise tegevuse kordamisega, vaid hõlmavad süstemaatilist enesejuhtimist, mille kaudu sportlane suunab ja korraldab oma treeningprotsessi. Erinevalt juhuslikust või väliste tegurite toetuvast treeningust iseloomustab treeningharjumusi käitumise järjepidevus ning suurem sõltumatus välisest kontrollist (Reynolds & Miller, 2013). Nende kujunemise aluseks on eneseregulatsioon, mille kaudu sportlane planeerib, jälgib ja analüüsib oma tegevust ka olukordades, kus otsene juhendamine puudub (Young *et al.*, 2023).

Oluline erinevus tavapärase treeningu ja eesmärgipäraste treeningharjumuste vahel seisneb teadlikkuses ja strateegilises lähenemises. Kuigi treeningus osalemine võib toimuda ka ilma sügavama eesmärgistamiseta, eeldavad eesmärgipärased harjumused tegevuste sidumist konkreetsete arengueesmärkidega. See väljendub sihipärasel harjutamisel, kus tähelepanu on suunatud oskuste arendamisele ja vigade korrigeerimisele (Young *et al.*, 2023). Eneseregulatsiooni protsessid, nagu tegevuse kavandamine ja soorituse jälgimine, muutuvad sellisel juhul osaks igapäevasest käitumisest. See vähendab vajadust pideva teadliku enesekontrolli järele, kuna tegevus toetub kujunenud rutiinidele ja harjumustele. Enesedistsipliin avaldub seejuures võimes säilitada järjepidev tegevus ka siis, kui motivatsioon on ajutiselt madalam (Tedesqui & Young, 2017).

Eesmärgipärased treeningharjumused eristuvad tavapärasest treeningust teadliku pingutuse ja strateegilise planeerimise poolest, kus iga tegevus on suunatud konkreetsete oskuste arendamisele (Young *et al.*, 2023). Harjumuse tasandil muutuvad eneseregulatsiooni etapid osaks sportlase igapäevasest rutiinist, mis vähendab vajadust rakendada pidevat ja kurnavat enesekontrolli, kuna tegevus tugineb pigem varem kinnistunud mustritele. Tugev enesedistsipliin tagab seejuures järjepidevuse ja aitab säilitada pühendumist pikaajalistele eesmärkidele ka siis, kui hetkeline motivatsioon on madalam (Tedesqui & Young, 2017).

Treeningharjumusi võib käsitleda ülekantavate eluoskustena, kus spordis omandatud suutlikkus eesmärke seada ja oma arengut analüüsida loob aluse edukaks toimetulekuks ka

väljaspool spordiareeni (Gould & Carson, 2008). See toetab iseseisvat tegutsemist ja tõhusat ajaplaneerimist tööalases keskkonnas, aidates indiviidil keerulistes olukordades proaktiivselt käituda (Kendellen & Camiré, 2015).

Treeningharjumuste kujunemine ei toeta seega üksnes sportlikku arengut, vaid loob ka laiemal alusel eneseregulatsiooni oskuste süsteemseks tugevnemiseks, mille mõju ulatub erinevatesse eluvaldkondadesse. Spordi ja eneseregulatsiooni vahelised seosed on empiirilistes uuringutes kinnitust leidnud mitmel tasandil, alates soorituse prognoosimisest kuni pikaajalise arenguni. Uurimistulemused viitavad, et eneseregulatsiooni oskused on tihedalt seotud nii sportliku tulemuslikkuse kui ka püsiva pühendumusega.

Eksperttaseme kujunemisel ilmnevad selged erinevused eneseregulatsiooni kasutamises. Tippsportlased rakendavad süstemaatilisemalt konkreetseid eesmärke, struktureeritud treeningrutiine ning analüüsivad oma sooritust viisil, mis toetab edasist arengut. Ebaõnnestumisi seostatakse pigem muudetavate teguritega, näiteks strateegiliste valikutega, mitte püsivate omadustega. Uuringud on näidanud, et eneseregulatsiooni näitajad võivad olulisel määral prognoosida tehnilise soorituse kvaliteeti; näiteks on võrkpallis leitud tugev seos eneseregulatsiooni ja pallingute täpsuse vahel (Zimmerman, 2013).

Rahvusvahelise tasemega sportlasi eristavad seejuures eriti eneserefleksiooni süstemaatiline kasutamine, kõrge pingutuse tase ning tugev eneseefektiivsus (McCardle, Young, & Baker, 2018).

Eneseregulatsiooni komponendid on seotud ka treeningharjumuste ja pühendumusega. Enesedistsipliin ja impulsside reguleerimise võime on positiivselt seotud treeningu mahu ja kvaliteediga, eriti eesmärgipärase harjutamise kontekstis. Kõrgema enesedistsipliiniga sportlastel esineb vähem katkestamismõtteid, kuna nad suudavad paremini hallata olukordi, mis võivad vähendada pühendumust. Samuti impulsside reguleerimise võime võimaldab indiviidil eelistada treeningut tegevustele, mis pakuvad lühiajalist mugavust, kuid ei toeta pikaajalisi eesmärke. (Tedesqui & Young, 2017)

Taastumisprotsesside juhtimisel toimib eneseregulatsioon samuti olulise mehhanismina. Uuringud tipptasemel vastupidavussportlaste seas näitavad, et eneseregulatsioon jätkub ka treeningutevahelisel ajal ning on seotud tajutud stressiga. Suurenenud stressitase aktiveerib eneseregulatsiooni protsesse, mille kaudu hinnatakse oma seisundit ja kohandatakse käitumist taastumise toetamiseks. Samas on täheldatud, et kõrge

väsimuse korral võib eneseregulatsiooni tõhusus väheneda, mis raskendab adekvaatset taastumise juhtimist. (Wilson *et al.*, 2025; Balk & Englert, 2020)

Oluline aspekt on ka treeningu iseseisev korraldamine. Uuringud näitavad, et märkimisväärne osa sportlaste treeningajast toimub ilma otsese juhendamiseta. Sellistes tingimustes muutuvad enesereguleeritud õppimise oskused keskseks, kuna sportlane peab ise planeerima, jälgima ja hindama oma tegevust. Kogenumad sportlased võtavad suurema vastutuse treeningprotsessi juhtimise eest ning kasutavad süsteemsemalt eneseregulatsiooni strateegiaid. (Young *et al.*, 2023)

Eneseregulatsiooni oskuste mõju ei piirdu spordikontekstiga, vaid on ülekantav ka teistesse eluvaldkondadesse. Retrospektiivsed uuringud endiste sportlastega viitavad, et spordis kujunenud oskusi, nagu emotsioonide reguleerimine, eesmärgistamine ja stressiga toimetulek, rakendatakse edukalt ka tööalases keskkonnas. Need oskused toetavad eneseefektiivsust, aitavad toime tulla pingeliste olukordadega ning on hinnatud ka tööandjate poolt, kes seostavad neid suurema distsipliini, eesmärgikindluse ja suutlikkusega tegutseda surve all. (Kendellen & Camiré, 2015; Varmus *et al.*, 2025)

1.4. Eneseregulatsiooni ülekandumine

Tööelu ja eneseregulatsiooni vaheline seos avaldub mitmel tasandil, mõjutades nii individuaalset sooritust, käitumist kui ka organisatsiooni toimimist. Uuringud viitavad järgmistele peamistele seostele. Eneseregulatsioon on seotud töösoorituse ja karjäärieduga. Kõrgema enesekontrolliga töötajad saavutavad sageli paremaid tulemusi nii hariduses kui ka tööl, mis võib vältida kõrgemas ametialases positsioonis ja suuremas tööga rahulolus. Samas näitavad uuringud, et kui eneseregulatsiooni ressursid vähenevad, langeb töösooritus ning suureneb tõenäosus tegeleda tööväliste tegevustega, näiteks internetis kõrvaliste asjadega. (Lian, Yam, Ferris, & Brown, 2017)

Eneseregulatsioon mõjutab ka eetilist käitumist. Selle puudujäägid on seotud suurema tõenäosusega käituda ebaeetiliselt või kahjustada töökeskkonda. Näiteks on leitud, et väsinud töötajad võivad reageerida teravamalt ja käituda ebaviisakamalt. Samuti võib juhi kurnatus viia olukordadeni, kus ta kohtleb alluvaid ebaõiglaselt või reageerib neile liialt emotsionaalselt. (Lian *et al.*, 2017)

Vabatahtlik panustamine töökeskkonda, näiteks kolleegide abistamine või meeskonna toetamine, on samuti seotud eneseregulatsiooniga. Selline käitumine eeldab lisapingutust ning

kui töötaja on väsinud, on ta vähem valmis vabatahtlikult panustama, keskendudes pigem oma energia säilitamisele. (Lian *et al.*, 2017)

Kaugtöö tingimustes muutub eneseregulatsioon eriti oluliseks, kuna töötajal tuleb ise juhtida oma tähelepanu ja toime tulla segajatega. Uuringud näitavad, et kuigi madalama enesekontrolliga töötajad kogevad alguses rohkem raskusi, võivad nad aja jooksul kohaneda ning oma töökorraldust parandada. (Baumann, Danilov, & Stavrova, 2023)

Eneseregulatsioon on oluline ka õppimise seisukohalt töökohal. Suur osa töötajate arengust toimub mitteformaalse õppimise kaudu, mis eeldab iseseisvat tegutsemist ja oma tegevuse juhtimist. Töölane autonoomsus ja regulaarne tagasiside toetavad eneseefektiivsust ning soodustavad tõhusamate õppimisviiside kasutamist. (Kittel *et al.*, 2021) Ka taastumine on eneseregulatsiooni oluline osa. Tööpäeva järel on vajalik vaimne eemaldumine tööülesannetest, et taastada energiavarud. Kui inimene ei suuda tööga seotud mõtteid kõrvale jätta, püsib stressitase kõrge ning taastumine on puudulik, mis võib mõjutada järgmise päeva sooritust. (Balk & Englert, 2020)

Uuringud toovad esile ka praktilisi viise, mis aitavad säilitada töösooritust ka väsimuse korral. Tegevuste planeerimine vähendab vajadust teha pidevaid otsuseid ja hoiab tähelepanu olulisel. Töö tähenduse teadvustamine aitab säilitada motivatsiooni ka keerulistes olukordades. Samuti toetavad lühikesed pausid ja enese premeerimine keskendumist, võimaldades taastada energiat ja jätkata eesmärgipärast tegutsemist. Need tööalased enesejuhtimise strateegiad loovad olulise taustsüsteemi mõistmaks, millistel tingimustel võivad varasemates tegevusvaldkondades, näiteks spordis, kujunenud eneseregulatsiooni oskused edukalt üle kanduda uutesse keskkondadesse. (Wehrt *et al.*, 2022)

Eneseregulatsiooni oskuste ülekandumine spordist teistesse eluvaldkondadesse ei ole automaatne protsess, vaid sõltub mitmest tegurist. Oluline roll on oskuste teadvustamisel – selleks, et sportlane suudaks näiteks eesmärgistamise või pingetaluvuse oskusi rakendada tööelus, peab ta neid käsitlema üldiste, ülekantavate oskustena, mitte ainult spordispetsiifiliste võimetena. Kui seos spordikogemuse ja tööalase käitumise vahel jääb teadvustamata, võib nende oskuste rakendamine uues kontekstis olla piiratud. Seetõttu on üleminekuperioodil oluline roll ka toetavatel mehhanismidel, nagu juhendamine või mentorlus, mis aitavad indiviidil oma varasemaid kogemusi uude keskkonda mõtestada. (Gould & Carson, 2008)

Eneseregulatsiooni ei juhi üksnes situatsioonipõhised strateegiad, vaid ka laiem identiteeditasand. Kui indiviid on kujundanud tugeva identiteedi, näiteks kohusetundliku ja

eesmärgipärase töötajana, suunab see tema käitumist järjepidevalt ka erinevates olukordades (Lord *et al.*, 2010). Sellisel juhul ei sõltu eneseregulatsioon üksnes teadlikust pingutusest, vaid on osaliselt integreeritud igapäevastes toimetustes. Eesmärgipärane tegutsemine muutub seeläbi vähem teadlikuks valikuks ja enam sisemiseks normiks (Tedesqui & Young, 2017).

Tööelus ei ole eneseregulatsioon alati ainult individuaalne protsess, vaid võib avalduda ka sotsiaalselt jagatud kujul. Meeskondades kujundatakse ja reguleeritakse sageli ühiselt eesmäärke, tegevusi ja emotsioone. Sellistes olukordades on oluline, et indiviid suudaks oma eneseregulatsiooni kohandada teistega ning panustada ühiste eesmärkide saavutamisse. See aspekt on eriti oluline sportlaste puhul, kellel on varasem kogemus meeskondliku tegutsemisega. (Varmus *et al.*, 2025)

Lisaks sisemistele teguritele mõjutab eneseregulatsiooni ka keskkond. Enesejuhtimine ei sõltu üksnes indiviidi tahtejõust, vaid ka sellest, kuidas töö- või tegevuskeskkond on üles ehitatud. Keskkonda on võimalik kujundada viisil, mis toetab keskendumist ja vähendab segavaid tegureid, näiteks piirates kõrvaliste tegevuste võimalusi. Selline lähenemine aitab vähendada vajadust pideva enesekontrolli järele ning toetab eesmärgipärast tegutsemist. (Zimmerman, 1989)

Oskuste ülekandumisel on oluline eristada rutiinset ja adaptiivset ekspertiisi. Rutiinne ekspertiis tähendab väljakujunenud harjumuste ja strateegiate kasutamist tuttavates olukordades, samas kui adaptiivne ekspertiis viitab võimele neid strateegiaid kohandada ja ümber kujundada uutes või ebakindlates tingimustes. Spordist tööellu üleminekul ei pruugi piisata ainult olemasolevate harjumuste rakendamisest, vaid oluline on ka võime muuta oma eneseregulatsiooni viise uuele keskkonnale vastavaks. Selleks, et mõista, kuidas selline kohandamine praktikas toimub, on oluline vaadelda ka eneseregulatsiooni toimimist erinevatel teadvuse tasanditel, kuna just see määrab, mil määral saab rutiinseid või adaptiivseid strateegiaid uutes olukordades rakendada. (Reynolds & Miller, 2013)

Eneseregulatsioon ei avaldu alati teadliku ja pingutust nõudva protsessina, vaid toimub erinevatel teadvuse tasanditel, ulatudes sihipärasest planeerimisest kuni peaaegu märkamatu automaatsete reaktsioonideni. Kuigi traditsiooniliselt on rõhutatud teadlikku eesmärkide seadmist ja enesejuhtimist, on oluline arvestada, et märkimisväärne osa igapäevasest käitumise reguleerimisest toimub automaatselt keskkonna mõjust ja kujunenud harjumustest. (Lord *et al.*, 2010)

Seda eristust aitab selgitada lühikese ja pika tsükli mudel. Lühike tsükkel on oma olemuselt sisemine ja reaktiivne, käivitudes automaatselt olukordades, kus probleem on kergesti lahendatav või nõuab kiiret sekkumist. Näiteks võib see väljenduda kiires teadmiste rakendamises tööolukorras ilma sügavama analüüsita. Pikk tsükkel seevastu on seotud kaalutletud õppimisega ning suunatud keerukamate või korduvate probleemide lahendamisele. See eeldab teadlikku planeerimist, välise tagasiside arvestamist ning pikemaajalist pingutust. (Sagasser, Kramer, & van der Vleuten, 2012)

Spordist tööellu liikumisel on see eristus oluline, kuna tippsportlased on harjunud muutma suure osa oma tegevusest harjumuspäraseks ja automaatseks. See vähendab vajadust pideva teadliku enesekontrolli järele ning võimaldab suunata rohkem tähelepanu ja vaimset energiat keerukamatele ülesannetele ja pikaajalisele planeerimisele. (Zimmerman, 2013)

Spordi ja taastumise kontekstis avaldub eneseregulatsioon sageli taustaseirena. Tippsportlaste puhul on täheldatud, et oma seisundi jälgimine toimub suuresti automaatselt ning pidevalt. Teadlik tähelepanu aktiveerub tavaliselt alles siis, kui ilmnevad selgemad märgid, nagu valu, tugev väsimus või keskendumise langus. Sellistes olukordades muutub vajalikuks teadlik eneseregulatsioon, mis nõuab olukorra hindamist ja oma tegevuse kohandamist (Wilson *et al.*, 2025). Töölases kontekstis tähendab see, et sportliku taustaga töötaja ei pea pidevalt teadlikult pingutama, et oma tähelepanu, töötempot või keskendumist kontrolli all hoida. Harjumuspärane enesejälgimine aitab märgata väsimuse või tähelepanu languse märke varakult, võimaldades töötempot kohandada või taastuda enne, kui sooritusvõime oluliselt langeb (Balk & Englert, 2020).

Käesoleva töö seisukohalt aitab teadliku ja automaatse eneseregulatsiooni eristamine selgitada, kuidas tippsportlased suudavad toime tulla suure töökoormuse ja pikaajalise pingega. Uuringud näitavad, et kogenud sportlased toetuvad paljudes olukordades tegevustele ja rutiinidele, mis on muutunud harjumuspäraseks ega vaja enam pidevat teadlikku kontrolli. See võimaldab suunata rohkem tähelepanu keerukamatele otsustele ja probleemide lahendamisele (Lord *et al.*, 2010).

See on oluline ka eneseregulatsiooni jätkusuutlikkuse seisukohalt. Kuna teadlik enesekontroll on piiratud ressurs, aitab rutiinide ja taastumispraktikate kujundamine vähendada vaimset kurnatust ning säilitada pikaajalist töövõimet. Spordist tööellu ülekande puhul tähendab see, et tippsportlased kannavad tööellu kaasa harjumused ja enesejuhtimise

viisid, mis aitavad neil säilitada stabiilse sooritusvõime ka suure vaimse koormuse korral (Tedesqui & Young, 2017).

1.5. Uurimislünk: eneseregulatsiooni ülekandemehhanismid spordist tööellu

Kuigi senine teaduskirjandus on põhjalikult käsitlenud eneseregulatsiooni olulisust nii spordis soorituse parandamisel kui ka tööelus toimetulekul, esineb märkimisväärne puudujääk arusaamises, kuidas need oskused ühest kontekstist teise kanduvad. Levinud on teoreetiline eeldus, et sportlane „võtab kaasa“ oma distsipliini ja eesmärgistamise oskused, kuid empiirilised uuringud viitavad, et selline ülekandumine ei ole automaatne (Gould & Carson, 2008). Paljud sportlased ei suuda spordis omandatud eneseregulatsiooni oskusi uues keskkonnas teadvustada ega rakendada, eriti juhul, kui neid ei käsitleta üldiste ja ülekantavate eluoskustena (McKnight, 2007).

Peamine uurimislünk seisneb küsimuses, kuidas see ülekandumine tegelikult toimub. Enamik olemasolevaid eneseregulatsiooni mudeleid on välja töötatud akadeemilises või formaalses õpikeskkonnas ning nende rakendatavus mitmetahulises töökontekstis on jäänud väheselt uurituks (Kittel *et al.*, 2021). Samuti on seni suhteliselt vähe tähelepanu pööratud indiviidi subjektiivsele kogemusele ja psühholoogilistele mehhanismidele. Näiteks on ebaselge, kuidas teadlik eneseanalüüs ja spordis kujunenud automaatsed rutiinid omavahel põimuvad ning toetavad üleminekut tööellu (Jackman, Whitehead, Brick, & Wadey, 2025). Kuigi on teada, et eneseregulatsioon on kasulik, puudub täpsem arusaam sellest, milliste kognitiivsete ja motivatsiooniliste mehhanismide kaudu kanduvad spordis omandatud oskused üle professionaalsesse töökeskkonda.

Käesolev lõputöö püüab seda lünka täita, uurides empiirilises osas intervjuude kaudu, kuidas (endised) sportlased ise oma eneseregulatsiooni oskuste ülekandumist mõtestavad. Täpsemalt keskendutakse sellele, kas ja kuidas toetavad spordis kujunenud taustaseire ning teadlik eesmärgistamine toimetulekut uues rollis, sealhulgas ebakindlates olukordades. Selline lähenemine võimaldab liikuda pelgalt seoste kirjeldamiselt sügavama arusaamani mehhanismidest, mis muudavad sportlase eneseregulatsiooni dünaamiliseks ja ülekantavaks ressursiks.

2. Eneseregulatsiooni ülekandemehhanismide empiiriline analüüs

Käesoleva bakalaureusetöö empiirilise osa eesmärk on välja selgitada ja analüüsida konkreetseid mehhanisme, mille kaudu kanduvad tippspordis omandatud eneseregulatsiooni oskused üle professionaalsesse tööellu. Erinevalt varasematest teoreetilistest käsitlustest, mis keskenduvad peamiselt ülekande olemasolu kirjeldamisele, püütakse käesolevas analüüsis mõista protsessi “kuidas” ning milliste kognitiivsete rutiinide ja käitumismustrite abil toetab sportlik kogemus toimetulekut vastutusrikastes tööalastes rollides. Peatükk on jaotatud neljaks alapeatükiks. Esimeses alapeatükis (2.1.) kirjeldatakse uuringu metoodikat, andmete kogumise protsessi ja valimi moodustamise kriteeriume. Teises alapeatükis (2.2.) esitatakse intervjuude tulemuste analüüs, kus antakse ülevaade valimi profiilist ning analüüsitakse eneseregulatsiooni tsükli ja oskuste ülekandumist, kasutades Zimmermani (2000) mudeli kolme faasi. Kolmandas alapeatükis (2.3.) viiakse läbi tulemuste arutelu ja teoreetiline süntees, kus leitud mustreid mõtestatakse laiemas teoreetilises raamistikus ning seostatakse varasemate uuringute leidudega. Peatüki viimases alaosas (2.4.) esitatakse uuringust tulenevad järeldused ja autoripoolsed ettepanekud.

2.1. Andmed ja metoodika

Bakalaureusetöö empiiriline analüüs põhineb kvalitatiivsel uurimisviisil, kasutades andmekogumismeetodina poolstruktureeritud intervjuusid. Kvalitatiivne lähenemine on antud teema puhul asjakohane, kuna see võimaldab süvitsi mõista indiviidi subjektiivset kogemust ja kognitiivseid protsesse, mida kvantitatiivsed meetodid ei pruugi piisavalt avada. Intervjuude abil on võimalik tuvastada seoseid spordis harjutatud rutiinide ja tööalase enesejuhtimise vahel viisil, mis peegeldab sportlase enda mõtestatust ja teadlikkust oma oskuste ülekandest.

Andmete kogumise protsess viidi läbi 2026. aasta kevadel. Intervjuud olid poolstruktureeritud ja toimusid näost näkku, mis võimaldas vahetut suhtlust ning aitas saada intervjuueeritavatelt põhjalikumalt teavet. Vestlused tuginesid ettevalmistatud teemaplokkidele, kuid jätsid ruumi täpsustavateks küsimusteks, võimaldades osalejatel oma kogemusi avada neile loomulikult moel. Intervjuude kestvus oli valdavalt 45-75 minutit ning salvestised transkribeeriti rakenduse *CraftNote* abil. Seejärel loeti transkriptsioonid korduvalt läbi, et tagada nende täpsus ja vastavus algsetele vestlustele, mille käigus kujunes uurijal ka esmane arusaam andmestikust. Nendega vahetu tegelemine võimaldas märgata korduvaid mustreid ja

olulisi nüansse ning pärast seda sai suunduda materjalide valdkonnapõhiste teemablokkide analüüsimise juurde.

2.1.1. Valimi moodustamine ja kriteeriumid

Valimi moodustamisel rakendati otstarbekohast valimit (*purposive sampling*), kus osalejate valikukriteeriumid tulenesid otseselt uuringu eesmärgist, et tagada andmete usaldusväärsus ja informatiivsus. Lähtudes Campbell *et al.* (2020) seisukohtadest, kaasati valimisse kuus endist tippsportlast (N=6), kelle kogemus on uuritava teema seisukohalt eriti asjakohane ja võimaldab pakkuda süvitsi minevat teavet. Valikukriteeriumide kujundamisel lähtuti eeldusest, et eneseregulatsiooni oskuste kujunemine ja võimalik ülekandumine tööellu eeldab nii piisavat spordialast taset, pikaajalist kogemust kui ka tänast tööalast konteksti.

Valikukriteeriumid käesoleva töö empiirilise uurimuse intervjuueeritavate valimi aluseks:

1. Esiteks pidid osalejad olema nooruses kuulunud vähemalt võistleva eliidi tasemele, mis Swann, Moran, ja Piggott (2014) määratluse kohaselt tähendab regulaarset osalemist oma spordiala kõrgeimal riiklikul või rahvusvahelisel tasemel. See kriteerium on oluline, kuna varasemad uuringud näitavad, et kõrgema taseme sportlased ehk eksperdid kasutavad eneseregulatsiooni protsesse süsteemsemalt ja teadlikumalt kui madalama tasemega harrastajad (Zimmerman, 2002; Kitsantas *et al.*, 2018). Selline kogemus võimaldab kujundada püsivaid kognitiivseid rutiine, sealhulgas võimet jälgida oma seisundit ja kohandada tegevust ka vähese teadliku pingutusega. Näiteks võib see väljenduda olukorras, kus sportlane tajub juba varakult füüsilise või vaimse väsimuse märke ning kohandab oma pingutust või taastumist ilma eraldi teadliku analüüsita. Just selliste oskuste kujunemine loob eelduse, et neid on võimalik hiljem teistes eluvaldkondades rakendada.
2. Teiseks eeldati osalejatelt pikaajalist, vähemalt 8–10-aastast eesmärgipärast treeningkogemust, mida teaduskirjanduses seostatakse ekspertiisi saavutamiseks vajaliku tahtliku harjutamisega (Swann *et al.*, 2014). Ekspertiisi kujunemine ja eneseregulatsiooni mehhanismide kinnistumine nõuab järjepidevat ja sihipärast harjutamist, kusjuures on leitud, et tiptaseme saavutamiseks kulub tavaliselt vähemalt 10 aastat intensiivset tööd (Ericsson & Lehmann, 1996). Kuna eneseregulatsiooni oskuste ülekandumine on sageli kontekstispetsiifiline ehk "kitsas", on oluline, et need oskused oleksid kujunenud sügavalt juurdunud harjumusteks, mitte üksikuteks teadlikeks pingutusteks. Pikaajaline treeningkogemus viitab sellele, et

eneseregulatsiooni põhietapid – planeerimine, sooritus ja eneseanalüüs – on muutunud indiviidi jaoks stabiilseteks ja korduvateks tegevusmustriteks, mida rakendatakse automaatsel (Lord *et al.*, 2010). Näiteks võib sportlane harjuda enne igat treeningut seadma konkreetse eesmärgi, jälgima soorituse ajal oma keskendumist ning hiljem analüüsima, mis õnnestus ja mis vajab parandamist.

3. Kolmandaks pidid osalejad tegutsema uuringu hetkel töörollis, mis eeldab suurt enesejuhtimist, autonoomiat ja vastutust (nt ettevõtja, juht või poliitik). Baumann *et al.* (2023) kinnitavad, et autonoomses töökeskkonnas on indiviidi enesekontrolli võimekus kriitiline edutegur, kuna töökorraldus ei pruugi pakkuda välist struktuuri ega pidevat juhendamist. See loob olukorra, kus individ peab ise planeerima oma tegevust, jälgima sooritust ning kohandama käitumist vastavalt eesmärkidele ja tingimustele, asendades treeneri poolt varem pakutud välise kontrolli sisemise enesejuhtimisega (Lord *et al.*, 2010). Näiteks võib see väljenduda vajaduses seada iseseisvalt tööeesmärke, juhtida oma ajakasutust või teha otsuseid ebakindlates olukordades ilma vahetu tagasisideta.
4. Neljandaks oli oluline, et osalejatel oleks kogemus oma tegevuse ja seisundi süsteemse analüüsimisega, näiteks treeningpäeviku pidamise kaudu. Jonker, Elferink-Gemser ja Visscher (2011) uuringu kohaselt on peegeldusoskus eneseregulatsiooni keskne komponent, mis toetab õppimist ja võimaldab käsitleda oma oskusi üldiste ja ülekantavate võimetena. Regulaarne eneseanalüüs aitab märgata seoseid tegevuste ja tulemuste vahel ning soodustab oskuste teadvustamist. Enese kirjapanemine on Zimmermani mudeli kohaselt üks tõhusamaid enesevaatluse meetodeid, mis muudab õppimise ja soorituse teadlikuks (Kitsantas *et al.*, 2018). Näiteks võib treeningpäeviku pidamine aidata sportlasel märgata, kuidas une kvaliteet või eelnev koormus mõjutab sooritust, ning sellest tulenevalt oma edasist käitumist kohandada (Balk & Englert, 2020). Selline kogemus suurendab tõenäosust, et individ suudab käsitleda oma oskusi üldiste ja ülekantavate võimetena ning rakendada neid ka uues kontekstis.

2.1.2. Andmete analüüsi protsess

Andmete analüüsimisel rakendati temaatilist analüüsi ja kodeerimist, lähtudes Braun ja Clarke (2006) juhistest. Tegemist on meetodiga, mille abil tuvastatakse, analüüsitakse ja kirjeldatakse andmestikus esinevaid tähenduslikke mustreid ehk teemasid. Käesolevas töös kasutati

hübriidset lähenemist, kus Zimmermani (2000) eneseregulatsiooni tsükkel toimis deduktiivse raamistikuna, kuid konkreetsed ülekandemehhanismid tuletati andmetest induktiivselt.

Temaatiline kodeerimine viidi läbi kuues etapis:

1. Andmetega tutvumine: Analüüs algas intervjuude transkriptide korduva lugemisega, mille käigus püüti mõista, millest intervjuueeritavad räägivad ja millised teemad nende jutus korduvad. Lugemise käigus tehti märkmeid huvitavate mõtete ja võimalike seoste kohta, mis aitasid kujundada esmast arusaama andmestikust.
2. Esmaste koodide genereerimine: Järgmisena vaadati tekst läbi detailsemalt ning märgiti ära konkreetsed kohad, kus intervjuueeritavad kirjeldasid olulisi kogemusi või käitumisviise. Nendele lõikudele anti lühikesed nimetused ehk koodid, mis võtsid mõtte kokku, näiteks „treeningpäeviku lugemine enne starti“ või „enesekindluse leidmine varasemate kogemuste kaudu“. Üks ja sama tekstilõik võis saada mitu koodi, kui see sisaldas mitut olulist ideed.
3. Teemade otsimine: Kui koodid olid loodud, hakati vaatama, millised neist on sarnased ja võiksid kokku kuuluda. Sarnased koodid koondati suuremateks teemadeks, mis kirjeldavad laiemat nähtust. Näiteks koodid „rutiin“, „harjumus“ ja „rituaalid“ koondati teema alla „Rutiinitaluvuse ülekanne“.
4. Teemade ülevaatamine: Seejärel kontrolliti, kas moodustatud teemad tegelikult sobivad kokku nende alla koondatud näidetega. Vaadati, kas ühe teema alla pandud tekstilõigud räägivad samast asjast. Samuti võrreldi teemasid kogu andmestikuga, et veenduda, et olulised mõtted ei jääks välja ja et teemad oleksid omavahel selgelt eristatavad.
5. Teemade defineerimine ja nimetamine: Kui teemad olid paika saanud, sõnastati selgelt, mida iga teema tähendab ja miks see on uurimuse seisukohalt oluline. Iga teema puhul mõtestati, millist rolli see mängib spordis kujunenud oskuste ja tööelu vaheliste seoste selgitamisel, näiteks „Süsteemne eneseanalüüs kui teadliku ülekande tööriist“.
6. Lõpparuande vormistamine: Viimases etapis kirjutati analüüsi tulemused lahti sidusa tekstina. Valiti välja sobivad tsitaadid intervjuudest, mis aitasid näidata, kuidas intervjuueeritavad ise oma kogemusi kirjeldavad. Need seoti teooriaga, et selgitada, kuidas ja milliste mehhanismide kaudu spordis kujunenud eneseregulatsiooni oskused tööellu kanduvad.

Uuringu läbiviimisel lähtuti rangelt Tartu Ülikoolis kehtivatest eetikajuhistest ning hea teadustava ja andmekaitse põhimõtetest. Enne andmete kogumist viidi kõik osalejad kurssi uuringu sisu, eesmärgi ja meetodikaga ning selgitati nende õigust igal hetkel küsimustele vastamisest loobuda, intervjuu katkestada või oma nõusolek kuni lõputöö esitamiseni tagasi võtta. Kõik uuringus osalenud isikud kinnitasid oma vabatahtlikku panust ja nõustumist andmete töötlemise tingimustega kirjalikult allkirjastatud konfidentsiaalsuse ja informeeritud nõusoleku vormiga. Nimetatud vormis oli osalejatel võimalik eraldi märkida, kas nad nõustuvad oma nime avaldamisega lõputöös ja vastuste seostamisega nende isikuga või eelistavad osaleda anonüümselt, mil andmeid kasutatakse vaid üldistatud kujul. Vastavalt sõlmitud kokkuleppele häälsalvestati intervjuud osalejate nõusolekul täpsema analüüsi ja transkribeerimise eesmärgil ning kõiki kogutud andmeid hoiustatakse Tartu Ülikooli OneDrive serveris, millele on ligipääs ainult uurijal. Tagamaks osalejate privaatsust ja järgides andmekaitse nõudeid, hävitatakse kõik isikustatud algandmed ja salvestised pärast bakalaureusetöö edukat kaitsmist.

2.2. Intervjuude tulemuste analüüs

Käesolevas uuringus osales kuus endist tippsportlast, kes vastasid kõigile peatükis 2.1. seatud valikukriteeriumidele. Valimi moodustamisel peeti oluliseks kogemuste mitmekesisust, et tuvastada eneseregulatsiooni mehhanismide ülekannet erinevatest spordi- ja tööalastest kontekstidest. Järgnev tabel x. annab ülevaate osalejate sportlikust taustast, praegusest rollist ja intervjuude kestusest.

Tabel 1.

Intervjueeritavate profiilid ja intervjuude andmed

Kood	Spordiala	Ametikoht	Intervjuu kuupeäv	Kestus
Osaleja S	Autoralli	Rallitreener, müügijuht	06.04.2026	75 minutit
Osaleja T	Purjetamine	Ettevõtja	15.04.2026	63 minutit
Osaleja K	Murdmaasuusatamine	Poliitik	15.04.2026	67 minutit
Osaleja M	Autoralli	Ettevõtja ja tegevjuht	16.04.2026	52 minutit

Osaleja A	Kahevõistlus	Ettevõtte nõukogu liige ja tegevjuht	21.04.2026	68 minutit
Osaleja J	Võrkpall	Ettevõtja ja investor	21.04.2026	72 minutit

Allikas: autori koostatud

Uuringu valim on esinduslik nii spordialade kui ka praeguste töörollide lõikes. Esindatud on nii individuaalalad (murdmaasuusatamine, kahevõistlus, purjetamine), tehnilised spordialad (autoralli) kui ka meeskonnasport (võrkpall). Kõik osalejad on saavutanud oma ala tipu kas riiklikul või rahvusvahelisel tasemel.

Käesoleva töö koostamisel tegutsesid kõik intervjuueeritavad vastutusrikastes rollides, mis nõuavad kõrget autonoomiat ja enesejuhtimist – ettevõtjad, tegevjuhid, nõukogu liikmed ja poliitik. Selline valim võimaldab analüüsida, kuidas spordis kujunenud rutiinid ja tegevusmustrid toetavad toimetulekut töökeskkonnas, kus tingimused on muutlikud ja kus tuleb iseseisvalt oma tegevust juhtida.

2.2.1. Eneseregulatsiooni tsükkel spordis ja selle teadvustamine

Intervjuude analüüs kinnitas, et uuringus osalenud sportlased rakendasid Zimmermani (2000) kirjeldatud eneseregulatsiooni tsüklit (kavandamist, sooritust ja eneserefleksiooni) väga süsteemselt ja teadlikult. Osalejad rõhutasid, et tippspordis ei olnud eneseregulatsioon pelgalt juhuslik tegevus, vaid pikaajaliselt väljakujunenud kognitiivne rutiin, mis tagas stabiilse soorituse kõrge pinge tingimustes.

Kavandamise faasis (Zimmermani 1. faas) töid osalejad välja ülemineku väliselt regulatsioonilt sisemisele. Karjääri alguses oli keskne roll treeneril ja/või lapsevanemal, kes toimis välise regulaatorina, seades eesmärgid ja jälgides distsipliini. Osaleja A märkis: „Treener on tegelikult see, kes teeb sulle treeningkavad ja räägib eesmärkidest... alguses on see teadmatu periood ja treeneri roll on eriti suur“. Selline dünaamika on kooskõlas Sakalidis, Menting, Elferink-Gemser, ja Hettinga (2022) käsitlemisega, kus toetavad autoriteedid toimivad esialgu väliste regulaatoritena, aidates sportlasel omandada vajalikke oskusi oma seisundi jälgimiseks. See näitab, et tippsport ei arenda ainult füüsilisi oskusi, vaid ka võimet oma tegevust teadlikult juhtida ja analüüsida. Karjääri alguses juhib sportlase tegevust peamiselt treener, kuid aja jooksul õpib sportlane ise oma eesmärgid seadma, tegevust hindama ja

otsuseid tegema (Zimmerman, 2013). See loob aluse hilisemale tööalasele iseseisvusele, kus inimene peab oma tegevust juba ise planeerima ja juhtima.

Intervjuude analüüs näitas, et kõik kuus osalejat rõhutasid eesmärkide seadmisel keskendumist treeningprotsessile ja tehniliste oskuste lihvimisele, mitte ainult lõpptulemusele. Kuigi pikaajalised eesmärgid olid sageli seotud medalite või tiitlivõitudega, jaotati need igapäevasteks tegevusteks ja rutiinideks, mis olid sportlase otsese kontrolli all.

Osaleja S selgitas, et kui karjääri alguses oli fookus üldisel kogemuste omandamisel, siis karjääri edenemisega muutusid eesmärgid väga spetsiifiliseks, keskendudes nõrkade külgede kaardistamisele ja nende isoleeritud harjutamisele. Näitena tõi osaleja S välja konkreetse harjutustükili: „läksimegi Raadi lennuväljale... märkisime torbikutega elemendi maha ja lihtsalt tuimalt harjutasime nii, et autost hakkas kahju. Tegin seda nii kaua, kuni sain asja selgeks“. Sarnaselt märkis Osaleja K, et treeningprotsess oli tema enda sõnul „püha“ ning teadlikult jälgiti oma treeningtegevust ehk kasutati enesejuhtimise oskust, et leida korduvaid mustreid ettevalmistuse ja õnnestunud soorituse vahel. Osaleja T tõi esile, et purjetamises keskenduti tehniliste elementidele nagu näiteks muutuvate keskkonnatingimuste (tuulesuuna muutus, konkurentide manöövrid) jälgimise harjutamisele, et märgata olulisi signaale varem kui teised. „Me harjutasime ekstra ka ringi vaatamist... sa pead kogu aeg nägema, mis toimub. Märkad ennem teisi väikest tuulemuutust või kellegi suunamuutust... ja ongi eelis olemas“. See kinnitab Zimmermani (2013) seisukohta, et keskkonna eneseregulatsioon nõuab tingimuste strateegilist jälgimist, et tagada fookus ka ebakindlates oludes. Ka Osaleja J rõhutas protsessi usaldamise olulisust, märkides, et rannavõrkpallis teadis ta täpselt, millise tehnilise elemendi puudujäägi tõttu mäng kaotati, ning seadis järgmiseks korra eesmärgi just seda protsessi osa parandada.

Treeningul ja võistlustel teadlik enesejuhtimise oskus on kooskõlas Williamson *et al.* (2022) meta-analüüsi leidudega, mille kohaselt on protsessile suunatud eesmärgid eneseefektiivsuse ja soorituse tõstmisel oluliselt mõjusamad kui pelgalt tulemustele orienteeritud. See kinnitab, et uuringus osalenutele oli omane metakognitiivne teadlikkus, kus lõppeesmärk saavutati läbi süsteemse ja detailse treeningprotsessi juhtimise.

Toodud näited kinnitavad Zimmermani kirjeldatud arengulist liikumist väliselt juhitud tegevuselt iseseisva enesejuhtimiseni. Kui sportlaskarjääri alguses suunab tegevust peamiselt treener, siis aja jooksul õpivad sportlased ise oma eesmärgi seadma, tegevust planeerima ja oma sooritust hindama. Metakognitiivne teadlikkus avaldub siin võimes oma tegevust

teadlikult ja süsteemselt juhtida. Samuti loob protsessile suunatud eesmärkide seadmine aluse iseseisvaks eesmärgistamiseks ka hilisemas tööelus. (Kitsantas *et al.*, 2018)

Soorituse faasis (Zimmermani 2. faas) oli oluline osa oma tegevuse ja seisundi jälgimisel ning nende kirjapanekul. Intervjuude analüüsist selgus, et neli osalejat (osaleja T; K; M; A) kasutasid oma sportlaskarjääri jooksul süstemaatiliselt treeningpäevikut, et talletada nii tehnilisi andmeid kui ka emotsionaalseid seisundeid. Osaleja K kirjeldas oma päeviku pidamist järgmiselt: „Ma panin kõike kirja – enesetunne, trenn, kilomeetraaz, tunnid... ma tahtsin leida paralleeli, et kui võistlus läheb väga hästi, siis mis ma tegin ja kuidas ma ennast tundsin“. Osaleja A lisas, et tal on treeningpäevikuid säilinud umbes poole meetri kõrguse virnana. Zimmermani (2013) ja Kitsantas *et al.* (2018) kinnitavad, et üks tõhusamaid enesevaatluse meetodeid on oma mõtete ja tunnete kirjapanemine, kuna see muudab õppimise ja soorituse teadlikuks ning võimaldab sportlasel märgata seoseid.

Teine aspekt, mis kandus ka spordikarjäärist edasi tööellu, on rutiinide muutumine automaatseks osaks käitumisest. Intervjuude põhjal toetus viis osalejat (osaleja S; T; K; M; A) oma soorituses kindlatele rutiinidele. Osaleja K ja Osaleja T kirjeldasid oma sporditee ajal väljakujunenud rutiine, kus näiliselt lihtsad tegevused, nagu riietumise kindel järjekord enne võistlust või paadi pesemine, aitasid luua vaimse valmisoleku soorituseks. Selliste rutiinide väärtus seisneb selles, et need vähendavad vajadust teha väikeseid otsuseid ja aitavad hoida tähelepanu olulisel. Sama põhimõtet kasutavad osalejad ka tööelus, näiteks enne olulisi esinemisi või läbirääkimisi. Osaleja K märkis, et rutiini läbimine andis talle nii spordis kui ka tööelus kindlustunde, et ta on igaks olukorraks valmis. See viitab sellele, et harjumuspärased tegevused aitavad säilitada keskendumist ja enesekindlust ka keerulisemates olukordades. See on kooskõlas Wilson *et al.* (2025) seisukohaga, mille kohaselt võimaldab selliste tegevusmuustrite kujunemine hoida fookust ka kõrge pinge tingimustes.

Analüüsi põhjal aitab Zimmermani soorituse faasis kirjeldatud rutiinide ja enesejälgimise kasutamine muuta tegevuse harjumuspäraseks ja automaatseks. Kui inimene ei pea iga sammu eraldi läbi mõtlema ega ennast pidevalt distsiplineerima, kulub vähem vaimset energiat tavapärastele tegevustele. See võimaldab keskenduda olulisematele otsustele ja probleemide lahendamisele. Uuring näitas, et sama oskus kandub üle ka tööellu, kus sportliku taustaga inimesed suudavad säilitada fookust ja töötada süsteemselt ka olukordades, kus puudub otsene juhendamine või kindel tööstruktuur. (Lord *et al.*, 2010)

Eneserefleksiooni faas (Zimmermani 3. faas) avaldus intervjuudes protsessina, kus osalejad hindasid oma sooritust seatud standardite põhjal ja tegid järeldusi edasiseks. Intervjuude analüüs näitas, et kuigi analüüsivahendid erinesid spordialade lõikes, oli kõigile ühine suutlikkus lahutada emotsionaalne pettumus tehnilisest põhjusest. Kaks osalejat, kes tegelesid tehniliste spordialadega (autoralli), kasutasid reflekteerimiseks videoanalüüsi. Osaleja M tõi näite, kuidas ta analüüsis ebaõnnestumisi: „Ma vaatasin videosid neli korda aeglasema kiirusega läbi, et leida, kus viga oli“. Osaleja S täiendas, et videoanalüüs oli asendamatu nõrkuste leidmiseks: „Kui oli kehv tulemus või palju vigasid, siis see joonistus videotest hästi välja... oli vaja kogenud spetsialist, kes kõrvalt oskas nüanssidele tähelepanu juhtida“. Rymal *et al.* (2010) on leidnud sarnase mustri vettelhüppajate puhul, kus videoanalüüs toimib proaktiivse eneseregulatsiooni vahendina, lubades sportlasel võrrelda oma sooritust ideaalse mudeliga.

Spordialadel, kus videoanalüüs polnud esmane või kättesaadav, tugines refleksioon peamiselt treeningpäevikutele ja sisemisele tunnetusele. Osaleja K kirjeldas suusatamise näitel kriitilist enesehindamist, kus ta analüüsis võidu või kaotuse põhjuseid: kas tulemus tuli tänu heale füüsilisele enesetundele või hoopis tänu õigesti valitud määrdetele. Sarnaselt rõhutas Osaleja T, et purjetamises on refleksiooni osa ebaõnnestumiste lihvimine läbi treeningpäevikute lugemise: kui tulemus oli kehv, otsis ta päevikust märkmeid varasemate õnnestumiste kohta, et taastada enesekindlus ja leida uuesti õige „laine“. Meeskonnaspordis (võrkpall) keskendus Osaleja J tehniliste elementide analüüsile, märkides, et ta teadis alati täpselt, millise tehnilise vea või vastupidavuse puudujäägi tõttu konkreetne mäng kaotati. Osaleja A täiendas seda vaadet, märkides, et refleksioon toimis tal kui „chip peas“, mis pärast emotsioonide vaibumist talletas kogemuse automaatselt edasiseks.

See analüütiline lähenemine on kooskõlas Jonker *et al.* (2011) leitud seosega, et rahvusvahelise taseme sportlased on võimekamad reflekteerijad. Osalejad tegid adaptiivseid järeldusi, mis tähendab, et nad ei süüdistanud ebaõnnestumises oma isikuomadusi, vaid strateegilisi puudujääke. Osaleja K nentis, et ebaõnnestumine on õpetanud teda tuhat korda rohkem kui võit. Selline vigade kiretu analüüs võimaldas sportlastel säilitada eneseefektiivsust ka pärast kukkumisi ja korrigeerida oma tegevust järgmises tsükliks, luues tugeva vundamendi hilisemaks professionaalseks arenguks tööelus.

Zimmermani eneserefleksiooni faas tähendab tippspordis oma tegevuse ja tulemuste teadlikku analüüsimist pärast sooritust. Uuring näitas, et sportlased ei seosta ebaõnnestumist

oma isikuomadustega, vaid püüavad aru saada, milliseid tegevusi või strateegiaid oleks saanud paremini teha. Selline lähenemine aitab säilitada enesekindlust ja suunata tähelepanu lahendustele, mitte emotsionaalsele pettumusele. Sama oskus kandub üle ka tööellu, kus varasema kogemuse analüüsimine aitab teha järgmistes olukordades paremaid otsuseid ja kohandada oma tegevust ilma välise juhendamiset. (Rymal *et al.*, 2010)

Intervjuude analüüs kinnitas, et kõik kuus uuringus osalenud tippspordlast rakendasid oma sporditeel Zimmermani mudeli kõiki kolme faasi – kavandamist, sooritust ja eneserefleksiooni. Osalejad ei piirdunud vaid eesmärkide seadmise või soorituse jälgimisega, vaid läbisid järjepidevalt kogu tsükli, kus refleksiooni faasis tehtud järeldused mõjutasid otseselt järgmise tsükli planeerimist.

2.2.2. Metakognitiivsete oskuste tõlkimine töökeskkonda

Intervjuudest ilmnas, et spordis kujunenud oskused, nagu planeerimine, teadlike valikute tegemine ja vigade analüüsimine, kanduvad üle ka tööellu. Osalejad kirjeldasid, kuidas nad jälgivad teadlikult oma tegevust, analüüsivad tehtud vigu ning teevad selle põhjal muudatusi järgmistes olukordades. Selline lähenemine võimaldab neil oma varasemaid kogemusi kasutada ja kohandada vastavalt tööelu nõudmistele.

Kõik osalejad rõhutasid, et tööalane edukus sõltub suutlikkusest luua süsteemne tegevuskava, mis sarnaneb spordis kasutatud ettevalmistustsüklile. Osaleja S selgitas, et müügitöös on oluline tegevused selgelt järjestada ja liikuda samm-sammult, et vältida suuremat segadust. Sarnast mustrit kinnitas Osaleja J, kes haldab tööalast kaost läbi kirjaliku prioritseerimise: „sa kirjutad paberile kõik asjad üles... ja siis lihtsalt teed nad mehaaniliselt järjest ära“. Osaleja K täiendas, et tema poliitiline töö ettevalmistus (nt esinemisteks) on rangelt ajastatud, kusjuures ta oskab täpselt planeerida, mis hetkeks peab selleks vajalik "kondikava" valmis olema. Need näited kinnitavad Williamson *et al.* (2022) leidu, et protsessile suunatud eesmärgid tõstavad eneseefektiivsust ja sooritusvõimet ka ebakindlates olukordades.

Üks tugevamaid andmetes joonistunud mustreid oli võime analüüsida tööalaseid protsesse, eemaldades isikliku emotsiooni tehnilisest tulemusest, mis oli osalejatele omane juba tippspordi ajal. Osaleja M määratles ennast kui "lahterdajat", kelle juhtimisstiil tugineb faktipõhisusel ja emotsionaalsete konfliktide vältimisel. Seda täiendas Osaleja S mõte „oska kaotada“, mille all ta pidas silmas võimet õppida ebaõnnestumistest ja liikuda edasi ilma liigse enesekriitikata. Osaleja A täiendas seda vaadet, märkides, et tööalane analüüs toimib

tema jaoks sarnaselt spordile. See on harjumuspärane viis kogemusi talletada ja neist õppida, ilma et iga detaili peaks eraldi kirja panema. Selline analüütiline võimekus viitab Jonker *et al.* (2011) kirjeldatud kõrgele eneserefleksioonile, mis võimaldab autori sõnul ekspertidel oma strateegiaid reaalsuses korrigeerida.

Intervjueeritavad kirjeldasid sarnaseid viise, kuidas nad vähendavad segajaid ja säilitavad keskendumise keerulistes olukordades. Osaleja S kirjeldas seda kui "mullis olemist" ja teadlikku keskendumist vaid tulemuseks vajalikele tegevustele. Osaleja T tõi esile võime hoida tähelepanu ümbritseval keskkonnal, et tuvastada varakult olulisi muutusi ja reageerida neile enne, kui need hakkavad protsessi häirima. Osaleja J tõi esile omapärase „G-tähe tegemise“ oskuse. Ta kasutab tähestiku metafoorina (liikumine A-st Z-ni), kus „G-täht“ tähistab protsessi keskel olevat ebamugavat, kuid vajalikku etappi, mida sageli püütakse vältida. Tema sõnul seisneb sportlase eelis suutlikkuses see ebamugavus teadvustada ja see lihtsalt „ära teha“, sõltumata sellest kui ebamugav see võib olla. Selleks, et liikuda projektiga edasi järgmiste etappide juurde: „kui sa G-d ei tee, ei saa sa järgmiste tähtede juurde lihtsalt minna“ ning projekt või ülesanne seiskub.

See ühine võime lülituda teadlikult eesmärgipärasele tegutsemisele ka vastumeelsuse korral on kooskõlas Zimmermani (2002) käsitlusega enesekontrollist soorituse faasis. See kinnitab, et eksperdid suudavad oma tähelepanu ja pingutust juhtida viisil, mis võimaldab säilitada sooritusvõime ka ebakindlates või ebameeldivates oludes, kus tavatöötaja võib kognitiivse ressursi kurnatuse tõttu alla anda.

Intervjuude põhjal võib järeldada, et sportlaste oskused oma tegevust teadlikult planeerida, analüüsida ja fookust hoida on kujunenud üldisteks tööoskusteks. Nii individuaal- kui meeskonnaalade esindajad tõid välja, et need spordis omandatud võimed aitavad neil toime tulla keerukates ja vähese välise juhendamisega töökeskkondades.

2.2.3. Rutiinitaluvus ja pingetaluvus kui tööalane ressurss

Intervjuude analüüsist ilmnas, et tippsportlaste puhul on välja kujunenud kõrgem taluvus pinge ja rutiini suhtes, mis toimib tööelus olulise ressursina. Kui paljude töötajate jaoks võivad rutiinsed ülesanded või kõrge vastutusega olukorrad olla kurnavad, siis uuringus osalenud endiste sportlaste jaoks on need loomulikud seisundid, mis pärinevad aastatepikkusest intensiivsest ettevalmistusperioodidest.

Tippsport on oma olemuselt üli-rutiinne ning osalejad on õppinud seda rutiini mitte ainult taluma, vaid kasutama seda vaimse energiakuulu vähendamiseks. Osaleja A sõnastas

selle mõtte: „Motivatsioon on rutiin. Võrdusmärk“. Tema hinnangul on motivatsioon ajutine, kuid rutiin on ainus viis pikaajaliselt eesmärgi suunas liikuda, vältides emotsionaalset kõikumist. See hoiak on kandunud üle ka tema tööellu, kus ta on täheldanud, et spordist kaasa tulnud kindel rütm – näiteks harjumus teha intensiivset trenni kindlates tsüklites – on säilinud aastakümneid hiljemgi: ta võtab tööülesannet kui „treeningut“.

Sarnast spordist pärinevat rutiini, mis on kohandatud tööalaseks enesejuhtimiseks, kirjeldas osaleja K, kes on üle kandnud vaimse fookuse suunamise ja hingamisharjutuste rutiini. Spordis kasutas ta seda tehnikat stardikoridoris ärevuse maandamiseks või enne tähtsaid võistlusi uinumiseks, kuid täna rakendab ta seda sama rutiini professionaalsetes pingeolukordades, näiteks enne olulisi avalikke esinemisi. Ta kirjeldas, et kui pulss tõuseb ja tekib füüsiline pinge, siis teadlikult spordist õpitud „mõtte ühte kohta suunamine“ ja hingamisharjutused aitavad tal saavutada vajaliku keskendumise seisunid (*flow*), kus väline müra kaob ja säilib sooritusvõime.

Selline lähenemine on kooskõlas Wilson *et al.* (2025) käsitlusega, mille järgi aitavad harjumuspärased ja automaatseks muutunud tegevused vähendada pideva teadliku enesekontrolli vajadust. See võimaldab suunata rohkem tähelepanu ja vaimset energiat keerukamatele otsustele. Tööelus väljendub see osalejate võimes läbida rutiinseid tööetappe (nt müügikõned, aruandlus) ilma motivatsioonikriisita.

Intervjuudest koorus välja tippsportlase spetsiifiline „stressiläve nihe“. Osalejad tajuvad tänast tööelu oluliselt vähem pingelisena, kuna nende võrdlusmoment on seotud olümpiamängude või maailmamesitrivõistlustega. Osaleja T tõi välja, et võrreldes olümpiavõistlustega on tema tänane ettevõtlus oluliselt väiksema pingega. Tema sõnul ei ole tööelus eksimuste tagajärjed nii lõplikud ning vigadest on võimalik kiiremini taastuda. Kui spordis võis üksainus viga, nagu paadi ümberminek või vale manööver, tähendada nelja aasta pikkuse ettevalmistuse luhtumist. Tööelus on tagasilöögid seevastu enamasti parandatavad ning kaotused ei ole nii ulatuslikud.

Osaleja M selgitas, et tööelus ei ole ta kogenud samaväärset pinget kui rallis katsestardis: „sellist pinget nagu katsestardis ei ole tööelus kunagi... rallis käib pinge väga üles-alla, aga tööelus on see palju stabiilsem... pole kunagi selliseid tippe“. Osaleja S usub, et tippspordi kogemus maailmameistrivõistluste tasemel on andnud talle kõrgema pinge taluvuspiiri, mis lubab säilitada sooritusvõime ka olukordades, kus teised võivad murduda.

Osaleja K nimetades oma tänast poliitiku elu „pehmemaks“ võrreldes tippsportlase karjääriga: „ma ei saa neid võrrelda... see on ikkagi nii pehme elu, mida ma nüüd elan... et olla tippsportlane, see on privileeg“. See ressurss avaldub töökeskkonnas võimes jääda kriitilistes olukordades rahulikuks ja pragmaatiliseks. Pingetaluvus avaldus intervjuudes võimena lahutada emotsioonid ratsionaalsest tegutsemisest ja säilitada töövõime ka pikaajaliselt keerulistes tingimustes.

Osaleja J kirjeldas oma kogemust 2008. aasta finantskriisi ajal, kus tema töö sisu oli 80% ulatuses seotud negatiivsete kliendikohtumiste ja makseraskustega. Ta rõhutas, et spordis kujunenud pingetaluvus ja rutiin aitasid tal selle olukorraga toime tulla mitme aasta vältel. Selle juures mängis olulist rolli oskus end ajutiselt „välja lülitada“ ja alustada järgmisel hetkel uuesti, säilitades töövõime ka pikema perioodi jooksul. See sarnaneb spordis vajaliku oskusega jätta ebaõnnestumine seljataha ja jätkata järjepidevalt treeninguga. Samuti tõi osaleja J esile, et just see pikaajalise pingutuse kogemus on andnud talle kindluse tegutseda ka ebakindlas keskkonnas. Tema hinnangul ei avaldu sportlase eelis ainult hetkelises pingetaluvuses, vaid võimes püsida eesmärgipärasel tegevusel ka siis, kui tulemus ei tule kohe. See on andnud talle enesekindluse olla ettevõtja: „sport andis mulle selle julguse... ma saan ise oma majandusliku kindlusega hakkama“. Osaleja S märkis, et näeb ennast vastupidavana keerulistes olukordades, sest neil kui sportlastel on harjumus näha „valgust tunneli lõpus“ ka siis, kui tulemus ei tule hetkega.

Intervjuude põhjal saab väita, et tippsportlastel kujunenud rutiini- ja pingetaluvus aitab neil tööelus säilitada stabiilset töövõimet ka korduvate ja pingeliste ülesannete puhul. Nende stressilävi on nihkunud tasemele, kus tavapärased stressirohked tööolukorrad ei kurna nende enesekontrolli ressursi, võimaldades neil olla produktiivsemad ja püsida rahulikuna terve tööpäeva vältel.

2.2.4. Taastumise eneseregulatsioon ja vaimne väljalülitumine

Kvalitatiivse uuringu käigus selgus, et tippsportlaste võime püsida pikaajaliselt produktiivsena ei tulene ainult nende pingetaluvusest, vaid teadlikust ja süsteemsest taastumisprotsessi juhtimisest. Osalejad rõhutasid, et sarnaselt füüsilisele treeningule vajab ka vaimne ressurss planeeritud puhkust, et vältida läbipõlemist.

Üks mõte oli nn „julgus puhata“, mida kirjeldas Osaleja K. Ta märkis, et tippsportlasena pidi ta õppima ennast sundima puhkepäevi võtma, kirjutades isegi treeningpäevikusse meeldetuletusi: „selleks, et puhata, ei pea sa haigeks jääma. Puhkus ei tapa

mitte kedagi“. See hoiak on kandunud üle tema praegusesse tööellu, kus ta rakendab teadlikke „*timeout*“ hetki – näiteks lühikesi 15-minutilisi uinakuid või puhkepause keset pingelist tööpäeva, et taastada vaimne värskus. Sarnaselt tõi Osaleja S välja, et vaimne puhkamine on tööedu kriitiline komponent ning ta rakendab tööpäeva sees lühikesi pause, et vältida tähelepanu hajumist pikkade protsesside käigus.

Intervjuudes ilmses oluline oskus end töömõtetest teadlikult välja lülitada ehk kasutada nn „*off*-nupu“, mis võimaldab vaimselt taastuda ja tööpingest eemalduda. Osaleja J kirjeldas, kuidas ta äärmusliku tööpinge perioodidel kasutas nädalavahetustel teadlikku väljalülitumise strateegiat, täielikult eemaldudes emotsionaalselt tööst, et olla esmaspäeval taas töövõimeline. Osaleja A täiendas seda vaadet, märkides, et erinevalt spordist, kus taastumine on graafikusse sisse kirjutatud, peab tööelus indiviid ise need kohad üles leidma ja ennast „lahti haakima“. Tema jaoks on taastumise enesejuhtimine oskus märgata hetke, mil vaimne pingutus muutub ebaefektiivseks, ning lubada endale siis piisav paus. Osaleja M lisas, et tema jaoks on taastumise indikaatoriks loominguilisuse kadumine: kui ta ei suuda enam „kastist välja“ mõelda, on see signaal vajadusest vaimse väljalülitumise järele, mis tema puhul tähendab sageli ka täielikku ekraanivaba aega.

Lisaks passiivsele puhkusele kasutasid osalejad aktiivseid võtteid, kuidas stressiga toime tulla, mis põhinesid nende sportlikul taustal. Osaleja J tõi esile, et suurema tööalase stressi korral tõstab ta teadlikult õhtust treeningkoormust, kuid teeb seda madalal tempol: „piltlikult öeldes siis kui elu on ilus, siis sporti teha ei viitsi ... aga nii kui rohkem sporti tegema hakkad, siis on selge, et on raske, sest see kompenseerib selle närvilisuse ära“. See viitab füüsilise liikumise kasutamisele vaimse tasakaalu taastamise vahendina. Osaleja T kirjeldas vaimse taastumise meetodina ka teadlikku naasmist positiivsete kogemuste juurde – kui tööasjad lähevad „lappama“, loeb ta treeningpäevikutest oma edulugusid, et taastada enesekindlus ja vaimne fookus.

Antud näited kinnitavad, et tippsportlaste puhul on taastumine mitmetahuline protsess, mis nõuab oskust jälgida oma sisemist seisundit ja rakendada sobivaid strateegiaid ressursside taastamiseks. See on kooskõlas ressursside säilitamise teooriaga, mille kohaselt on taastumine ebapiisav ja tekitab stressi, kui investeeritud ressursse ei suudeta taastada (Balk & Englert, 2020). Sportlaste kirjeldatud strateegiad, nagu Osaleja J „*off*-nupp“ või Osaleja K lühiajalised pausid, vastavad vaimse eemaldumise mudelile, mis on vajalik vaimse energia taastamiseks pärast kurnavat enesekontrolli nõudvat tegevust. Seega ei ole sportlaste taastumisoskus

passiivne puhkus, vaid aktiivne eneseregulatsiooni vorm, kus teadlikult juhitakse vaimset ressursi, et tagada professionaalne jätkusuutlikkus ja vältida kognitiivset kurnatust (Lord *et al.*, 2010; Wilson *et al.*, 2025).

2.3. Arutelu ja teoreetiline süntees

Käesoleva uuringu tulemused näitavad, et tippsportlaste puhul kujunevad eneseregulatsiooni oskused tervikliku protsessina, mis vastab Zimmermani (2000, 2002) mudelile. Intervjuude põhjal kasutasid osalejad nii spordis kui ka tööelus järjepidevalt kolme omavahel seotud etappi: kavandamist, sooritust ja eneserefleksiooni. Oluline muutus seisnes selles, et algselt treeneri ja välise juhendamise toel kujunenud tegevusviisid muutusid aja jooksul sportlaste iseseisvaks enesejuhtimiseks. See tähendab, et sportlased õppisid ise oma tegevust suunama ja eesmärgi seadma, mis võimaldab neil tegutseda iseseisvalt ka tööelus, kus otsene juhendamine puudub. Intervjueeritavate kogemused viitavad, et eneseregulatsioon toimib pideva tagasisideprotsessina, kus eneseanalüüsist tehtud järeldused mõjutavad järgmisi otsuseid ja tegevusi.

Näiteks kirjeldasid osalejad, kuidas nad analüüsivad vigu rahulikult ja seostavad neid pigem valitud strateegiatega kui isiklike puudustega. See aitab neil teha järgmistes olukordades paremaid valikuid ja säilitada enesekindlust. Selline lähenemine näitab, et nad suudavad oma tegevust ja õppimist jooksvalt kohandada vastavalt olukorrale. Seetõttu ei seisne spordist kaasa tulnud eelis üksnes tahtejõus, vaid oskuses juhtida oma tegevust süsteemselt ja järjepidevalt. See võimaldab neil tegutseda tööelus eesmärgipäraselt ja stabiilselt ka olukordades, kus puudub varasem kogemus või selge struktuur.

Intervjuudest ilmnes, et sportlased ei rakenda tööelus spordist õpitud käitumismustreid üks-ühele, vaid kohandavad neid vastavalt uue keskkonna nõudmistele. Tippsportlased ei kopeeri spordis õpitut üks-ühele, vaid kohandavad need oskused vastavalt tööelu nõudmistele. Näiteks väljendus see Osaleja S samm-sammulises lähenemises müügiprotsessile ning Osaleja K selgelt ajastatud ettevalmistuses esinemisteks, kus tööülesannet käsitletakse sarnaselt treeningule – kui protsessi, mida saab teadlikult juhtida. Selline oskus on seotud sellega, et sportlased on harjunud oma tegevust pidevalt jälgima ja parandama. See on kooskõlas Gould ja Carsoni (2008) seisukohaga, et oskused muutuvad üldisteks eluoskusteks alles siis, kui neid suudetakse teadlikult rakendada ka väljaspool spordikonteksti.

Lisaks ilmnes, et sportlased keskenduvad eesmärkide saavutamisel eelkõige protsessile, mitte ainult lõpptulemusele. Seda kirjeldas hästi Osaleja J selgitus, kus

ebamugavad, kuid vajalikud etapid tehakse lihtsalt ära, et edasi liikuda. Selline lähenemine aitab säilitada töövõime ka olukordades, kus motivatsioon on madal või tulemus ei ole kohe nähtav. Seetõttu ei seisne sportlaste eelis ainult varasemates kogemustes, vaid oskuses oma tegevust teadlikult juhtida ja uutes olukordades kiiresti kohandada. See aitab neil tööelus toime tulla ka ebakindlates tingimustes ja tegutseda järjepidevalt.

Uuringu tulemused näitavad, et tippsportlastele omane rutiinitaluvus ei ole pelgalt vastupidavus, vaid oluline eneseregulatsiooni mehhanism, mis aitab vältida liigset vaimset kurnatust. Osalejad kirjeldasid, et korduvad tegevused muutuvad ajapikku harjumuseks, mistõttu ei nõua need enam pidevat teadlikku pingutust ega enesekontrolli. Nagu rõhutas Osaleja A, on motivatsioon ebapüsiv, kuid rutiin aitab säilitada stabiilsust ja liikuda eesmärgi suunas ka siis, kui motivatsioon langeb. Selline tegevuste automatiseerumine tähendab, et rutiinsed tööetapid ei kurna sportlasi samal määral, vaid toimivad pigem taustajõuna,, võimaldades suunata tähelepanu keerukamatele ülesannetele. See on kooskõlas Lord *et al.* (2010) seisukohaga, et automaatsed tegevusmustrid vabastavad tähelepanu kõrgema taseme tegevusteks, nagu strateegiline planeerimine ja probleemide lahendamine.

Samuti kirjeldasid Osalejad J ja S, kuidas nad läbivad korduvaid tööprotsesse süsteemselt ja ilma liigse emotsionaalse koormusega, säilitades samal ajal võime keskenduda olulistele otsustele. Analüüs viitab, et rutiinid toimivad sportlaste jaoks mehhanismina, mis aitab hoida enesekontrolli ressursi kasutust stabiilsena ka pikema aja jooksul. See on kooskõlas Wilson *et al.* (2025) käsitlustega, mille kohaselt võimaldab tegevuste automatiseerimine säilitada fookust ja töövõimet pingelistes olukordades. Seetõttu ei tulene sportlaste tööalane eelis üksnes suuremast tahtejõust, vaid oskusest kujundada oma tegevus nii, et see nõuaks vähem pidevat enesekontrolli ning võimaldaks püsida efektiivne ka pikaajalise koormuse korral.

Uuringu tulemused viitavad olulisele ressursile, mida autor käsitleb kui stressiläve nihkumist, kus tippsportlaste pikaajaline kokkupuude väga kõrge soorituspingega on kujundanud neil tavapärasest kõrgema stressitaluvuse. Nagu osalejad ise võrdlustes kirjeldasid, tajutakse tööelu pingeid sageli leebemate ja stabiilsematena, kuna spordis kogetud vastutus ja vigade lõplikus on märksa suurem kui tööelus, kus tagasilöögid on enamasti parandatavad. Selline kogemus mõjutab ka seda, kuidas olukordi hinnatakse: töölaseid raskusi ei tajuta enam kriitiliste ohuna, vaid pigem hallatavate ülesannetena. Tulenevalt teooriast toetab see adaptiivse ekspertiisi kujunemist, mida Reynolds ja Miller (2013)

kirjeldab kui võimet kohandada oma strateegiaid ja rutiine uutes ja ebakindlates olukordades. Seetõttu suudavad sportlased säilitada rahuliku ja praktilise tegutsemisviisi ka siis, kui olukord ei ole täielikult kontrollitav.

Lisaks ilmnes, et sportlastele on omane nn „oskus kaotada“, mis väljendub selles, kuidas nad ebaõnnestumisi tõlgendavad. Zimmermani (2000) eneseregulatsiooni mudeli järgi toimub see eneserefleksiooni faasis, kus tehtud järeldused mõjutavad otseselt järgmisi samme. Intervjuude põhjal ei seosta osalejad ebaõnnestumisi oma isikuomadustega, vaid keskenduvad pigem sellele, mida oleks saanud teha teisiti. Autori hinnangul on selline vigade rahulik ja erapooletu analüüsimine üks olulisemaid ülekantavaid oskusi, kuna see aitab vältida liigset enesekriitikat ja suunata tähelepanu lahendustele. See võimaldab säilitada eneseefektiivsuse ka pikemaajaliste raskuste korral ning toetab järjepidevat tegutsemist. Seega ei seisne sportlaste vastupidavus pelgalt emotsioonide allasurumises, vaid teadlikus oskuses eristada emotsionaalset reaktsiooni ja tegelikku sooritust. Selline lähenemine aitab neil püsida stabiilse ja usaldusväärse tegutsejana olukordades, kus riskid ja vastutus on kõrged.

Uuringu tulemused näitavad, et tippsportlaste pikaajaline edukus tööelus ei põhine ainult nende suutlikkusel pingutada, vaid ka oskusel teadlikult taastuda. Intervjuudest ilmnes, et spordist on kaasa tulnud „julgus puhata“ ja võime end vajadusel vaimselt välja lülitada, mis aitab vältida liigset kurnatust. See ei ole pelgalt passiivne puhkus, vaid teadlik enesejuhtimise strateegia, mille eesmärk on hoida töövõimet ja vältida ressursside ammendumist. Selline lähenemine on kooskõlas ressursside säilitamise teooriaga, mille kohaselt tekib stress olukordades, kus pingutusele ei järgne piisavat taastumist. Seetõttu võimaldab teadlik eemaldumine ja pauside tegemine sportlastel säilitada oma sooritusvõime ka pikema aja jooksul.

Analüüs näitab, et sportlased jälgivad oma sisemist seisundit järjepidevalt. Nad märkavad varakult märke, nagu keskendumise hajumine või vaimne väsimus, ning reageerivad sellele enne, kui koormus muutub liiga suureks. Taastumine ei ole juhuslik, vaid teadlikult juhitud protsess, kus vajadusel kohandatakse töötempot või tehakse paus. Selline lähenemine võimaldab ennetada kurnatust, mitte reageerida alles siis, kui probleem on juba tekkinud. Seetõttu võib taastumise teadlik juhtimine olla üks sportlaste olulisemaid tööellu ülekantavaid oskusi. See aitab säilitada stabiilset töövõimet ja tegutseda järjepidevalt vastutusrikastes rollides.

Tabel 2. koondab intervjuude analüüsi põhjal esile tulnud eneseregulatsiooni mehhanismid ning näitab, kuidas need avalduvad tippspordi ja tööelu kontekstis.

Tabel 2.

Eneseregulatsioon spordis ja tööelus

Zimmermani faas	Keskne oskus / mehhanism	Tippsport	Tööelu	Ülekanduv väärtus
Kavandamine	Eesmärgistamine ja enesejuhtimine	Treeneri juhitud eesmärgid ja kindel tegevusplaan	Iseseisev eesmärkide seadmine ja töö planeerimine	Oskus jagada suured eesmärgid väiksemateks ja juhitavateks tegevusteks
Sooritus	Rutiinitaluvus	Kindel treening- ja võistlusrütm, korduvad ettevalmistus rituaalid	Harjumuspärase d tööprotsessid ja süsteemne töökorraldus	Rutiinid vähendavad pideva teadliku kontrolli vajadust ja aitavad hoida fookust
	Pingetaluvus	Väga kõrge pingega võistlusolukorrad ja suur vastutus	Stabiilsem, kuid pikaajalisem tööalane pinge	Kõrgem pingetaluvus ja rahulikum reageerimine keerulistes olukordades
Eneserefleksioon	Eneseanalüüs ja vigade käsitlemine	Süsteemne soorituse analüüs (nt videoanalüüs, treeningpäevikud)	Tulemuste ja tööprotsessi hindamine	Oskus näha vigu parandatavate tegevuste, mitte isiklike puudustena
Taastumine	Taastumise enesejuhtimine	Planeeritud puhkus ja taastumine treeningtsükli te osana	Iseseisev töökoormuse ja puhkuse tasakaalustamine	Oskus märgata väsimuse märke ja ennetada läbipõlemist

Allikas: autori koostatud

Käesoleva uuringu tulemused näitavad, et tippsportlaste eneseregulatsiooni oskuste ülekandumine tööellu ei seisne üksikutes tehnikates, vaid terviklikus ja püsivas tegutsemisviisis. Zimmermani mudeli etappide kasutamine, rutiinide kujunemine harjumusteks ning teadlik taastumise juhtimine on aidanud osalejatel kujundada oskuse oma tegevust järjepidevalt suunata. See võimaldab neil säilitada töövõime ja efektiivsuse ka olukordades, kus enesekontrolli ressursid on piiratud. Seetõttu võib järeldada, et sporditaust on kujundanud osalejates võime oma tegevust teadlikult juhtida, mis aitab neil toime tulla ebakindlates ja muutuvates tööolukordades.

2.4. Järeldused ja ettepanekud

Eneseregulatsiooni oskuste ülekandumine spordist tööellu on süsteemne protsess. Uuring näitas, et tippsportlased liiguvad karjääri jooksul väliselt juhendamisel (nt treeneri roll) sisemise enesejuhtimiseni, kasutades oma tegevuse juhtimisel järjepidevalt kavandamise, soorituse ja eneserefleksiooni etappe.

Oluline roll selles ülekandes on metakognitiivsel teadlikkusel, mis võimaldab sportlastel oma oskusi uues kontekstis rakendada. Nad ei kasuta spordist pärit tegevusi otseselt, vaid kohandavad neid vastavalt tööelu nõudmistele. Näiteks väljendub see protsessile suunatud tegutsemises või oskuses läbida ka ebamugavaid, kuid vajalikke etappe, mis aitab uutes rollides paremini toime tulla.

Rutiinitaluvus on tööelus oluline ressurss, kuna aitab vähendada pideva enesekontrolli vajadust. Kui tegevused muutuvad harjumuspäraseks, ei nõua need enam sama palju teadlikku pingutust, mis võimaldab suunata tähelepanu keerukamatele ülesannetele ja ennetada vaimset kurnatust.

Samuti ilmnes, et tippspordi kogemus on kujundanud sportlastel kõrgema pingetaluvuse. Varasem kokkupuude väga kõrge soorituspingega tähendab, et töölaseid probleeme tajutakse pigem hallatavate olukordadena, mitte kriitiliste ohtudena. See aitab säilitada rahu ja teha kaalutletud otsuseid ka keerulistes olukordades.

Lisaks on oluline oskus teadlikult taastuda. Sportlased on harjunud märkama varajasi väsimuse märke ning vajadusel tempot kohandama või pausi võtma. Selline enesejuhtimine aitab vältida läbipõlemist ning toetab töövõime säilimist pikema aja jooksul.

Tuginedes uuringu järeldustele, esitab autor järgmised ettepanekud:

- Endistele ja praegustele tippsportlastele: Autor soovib sportlastel teadlikult analüüsida oma kognitiivseid rutiine ning õppida neid tööandjale selgelt sõnastama kui

ülekantavaid oskusi. Spordis kujunenud distsipliini ei tuleks käsitleda pelgalt iseloomuomadusena, vaid strateegilise enesejuhtimise tööriistana, mis on väärtuslik ressurss juhtivatel ja suurt autonoomiat nõudvatel ametikohtadel.

- Tööandjatele ja HR-spetsialistidele: Soovitatav on värbamisprotsessis väärtustada kandidaatide tippspordi tausta kui vihjet kõrgele metakognitiivsele valmisolekule ja stressitaluvusele. Sportliku taustaga töötajad on eriti sobivad rollidesse, mis eeldavad pikaajalist stabiilset sooritust ja rutiinsete protsesside haldamist ilma välise juhendamiseta.
- Spordiorganisatsioonidele: Autor soovib integreerida karjäärinõustamisse programmid, mis keskenduvad spordis omandatud oskuste teadvustamisele ja nende rakendamisele tööelus. Selle asemel, et keskenduda vaid tehnilistele tööoskustele, tuleks aidata sportlastel teadvustada nende olemasolevat eneseregulatsiooni tsüklit ja selle rakendatavust ärimaailmas.
- Edasiseks uurimistööks: Kuna käesolev uuring piirdus väikese valimiga (N=6), oleks vajalik läbi viia mahukam kvantitatiivne uuring, et kontrollida „stressiläve nihke“ ja rutiinitaluvuse seoseid tööalase produktiivsusega laiemal skaalal, kaasates erinevaid ametikohti ja spordialasid.

Kokkuvõte

Käesolevas bakalaureusetöös uuriti, kuidas tippspordis kujunenud eesmärgipärased treeningharjumused ja eneseregulatsiooni oskused kanduvad üle hilisemasse tööellu. Töö teoreetiline osa tugines Zimmermani eneseregulatsiooni mudelile ning empiiriline analüüs põhines kuue Eesti endise tippsportlasega läbi viidud poolstruktureeritud intervjuudel.

Töö teoreetilises osas selgus, et eneseregulatsioon ei tähenda üksnes enesedistsipliini või tahte jõudu, vaid terviklikku protsessi, mis hõlmab eesmärkide seadmist, tegevuse juhtimist, eneseanalüüsi ja taastumise teadlikku korraldamist. Varasemad uuringud näitavad, et spordis kujunenud eneseregulatsiooni oskused võivad toetada ka tööalast toimetulekut, eriti olukordades, mis nõuavad iseseisvust, pingetaluvust ja pikaajalist keskendumist.

Töö teoreetiline raamistik aitas mõtestada, kuidas eneseregulatsioon kujuneb pikaajalise harjutamise käigus ning milliste mehhanismide kaudu võivad spordis omandatud oskused üle kanduda teistesse eluvaldkondadesse. Empiiriline analüüs võimaldas neid protsesse vaadelda sportlaste enda kogemuste kaudu ning siduda varasemad teoreetilised käsitlused praktiliste tööalaste olukordadega.

Empiirilise analüüsi põhjal ilmnes, et sportlaste eneseregulatsiooni oskused kanduvad tööellu üle mitmel viisil. Esiteks kujuneb tippspordis välja harjumus jagada suured eesmärgid väiksemateks ja igapäevaselt juhitavateks tegevusteks. Intervjueeritavad kirjeldasid, et sama oskus aitab neil ka tööelus luua selget struktuuri ning tegutseda süsteemselt ka olukordades, kus puudub otsene juhendamine või väline kontroll.

Teiseks ilmnes, et tippspordi kogemus kujundab kõrgema pingetaluvuse. Osalejad kirjeldasid, et võrreldes rahvusvahelise tippspordi survega tajuvad nad tööalaseid probleeme sageli paremini hallatavatena. See aitab säilitada rahu ja töövõime ka keerulistes olukordades.

Kolmandaks tuli intervjuudest selgelt esile oskus oma tegevust teadlikult analüüsida. Intervjueeritavad kirjeldasid, et ebaõnnestumisi ei käsitleta isiklike puudustena, vaid võimalusena oma tegevust parandada ja järgmistes olukordades paremaid otsuseid teha. Selline lähenemine aitab säilitada enesekindlust ning toetab pidevat arengut nii spordis kui ka tööelus.

Neljandaks näitas uuring, et oluline roll on taastumise teadlikul juhtimisel. Sportlased rõhutasid oskust märgata väsimuse märke, võtta vajadusel pause ning end tööpingest teadlikult välja lülitada. Taastumist ei nähtud passiivse puhkusena, vaid olulise osana pikaajalise töövõime säilitamisel.

Töö peamine järeldus on, et spordis kujunenud treeningharjumused kanduvad tööellu üle siis, kui inimene suudab neid teadlikult mõtestada ja rakendada ka väljaspool spordikonteksti. Seetõttu ei seisne sportlaste tööalane eelis üksnes distsipliinis või tugevas töötahtes, vaid võimes oma tegevust süsteemselt planeerida, jälgida, hinnata ja kohandada.

Tuginedes uuringu tulemustele, soovitab autor sportlastel teadlikumalt sõnastada oma spordis kujunenud oskusi kui tööalaseid tugevusi. Samuti võiksid tööandjad väärtustada tippspordi tausta kui võimalikku viidet kõrgele enesejuhtimise võimekusele ja pingetaluvusele. Spordiorganisatsioonid võiksid seejuures rohkem toetada sportlaste ettevalmistust tööellu üleminekuks, aidates neil teadvustada spordis omandatud oskuste rakendatavust ka väljaspool sporti.

Käesoleva töö piiranguks on väike valim, mistõttu ei ole võimalik tulemusi üldistada kõigile sportlastele. Edasistes uuringutes võiks suurema valimi põhjal uurida täpsemalt, kuidas on tippspordis kujunenud eneseregulatsiooni oskused seotud tööalase toimetuleku ja pikaajalise töövõimega.

Viidatud allikad

1. Balk, Y. A., & Englert, C. (2020). Recovery self-regulation in sport: Theory, research, and practice. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(2), 273–281. <https://doi.org/10.1177/1747954119897528>
2. Baumann, J., Danilov, A., & Stavrova, O. (2023). Self-control and performance while working from home. *PLoS ONE*, 18(4), e0282862. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282862>
3. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
4. Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., ... Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
5. Diamond, A., & Ling, D. (2016). Conclusions about interventions, programs, and approaches for improving executive functions that appear justified and those that, despite much hype, do not. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 18, 34–48. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.11.005>
6. Ericsson, K. A., & Lehmann, A. C. (1996). Expert and exceptional performance: Evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Psychology*, 47, 273–305. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.47.1.273>
7. Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
8. Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Self-regulation and self-control in exercise: The strength-energy model. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 62–86. <https://doi.org/10.1080/17509840903322815>
9. Jackman, P. C., Whitehead, A. E., Brick, N. E., & Wadey, R. (2025). “The story just brings the science to life”: exploring the use of stories to translate knowledge about self-regulatory processes during goal striving in running. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(7), 1155–1170. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2372404>

10. Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2011). The role of self-regulatory skills in sport and academic performances of elite youth athletes. *Talent Development & Excellence*, 3(2), 263–275.
11. Kendellen, K., & Camiré, M. (2015). Examining the life skill development and transfer experiences of former high school athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(4), 395–408.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1114502>
12. Kitsantas, A., Kavussanu, M., Corbatto, D., & van de Pol, P. (2018). Self-regulation in sports learning and performance. In D. Schunk & J. Greene (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2nd ed., pp. 194–207). Routledge.
13. Kittel, A. F. D., Kunz, R. A. C., & Seufert, T. (2021). Self-regulation in informal workplace learning: Influence of organizational learning culture and job characteristics. *Frontiers in Psychology*, 12, 643748.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643748>
14. Lian, H., Yam, K. C., Ferris, D. L., & Brown, D. (2017). Self-control at work. *Academy of Management Annals*, 11(2), 703–732.
<https://doi.org/10.5465/annals.2015.0126>
15. Lord, R. G., Diefendorff, J. M., Schmidt, A. M., & Hall, R. J. (2010). Self-regulation at work. *Annual Review of Psychology*, 61, 543–568.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100314>
16. McCardle, L., Young, B. W., & Baker, J. (2018). Two-phase evaluation of the validity of a measure for self-regulated learning in sport practice. *Frontiers in Psychology*, 9, 2641. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02641>
17. McKnight, K. (2007). *Athletic career transition and transferable skills* (Master's thesis). University of Lethbridge, Alberta, Canada
18. Reynolds, W. M., & Miller, G. E. (Eds.). (2013). *Handbook of psychology: Vol. 7. Educational psychology* (2nd ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
19. Rymal, A. M., Martini, R., & Ste-Marie, D. M. (2010). Self-modeling as a tool and a self-regulatory process. *The Sport Psychologist*, 24(1), 101–119.
<https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.101>
20. Sagasser, M. H., Kramer, A. W. M., & van der Vleuten, C. P. M. (2012). How do postgraduate GP trainees regulate their learning and what helps and hinders them? A

- qualitative study. *BMC Medical Education*, 12, 67.
<https://doi.org/10.1186/1472-6920-12-67>
21. Sakalidis, K. E., Menting, S. G. P., Elferink-Gemser, M. T., & Hettinga, F. J. (2022). The role of the social environment in pacing and sports performance: A narrative review from a self-regulatory perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16131. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316131>
22. Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2014). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 3–14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.004>
23. Tedeschi, R. A. B., & Young, B. W. (2017). Comparing the contribution of conscientiousness, self-control, and grit to key criteria of sport expertise development. *Psychology of Sport and Exercise*, 34, 110–118.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.10.002>
24. Varmus, M., Mičiak, M., Toman, D., Jastraban, M., Kuljovský, M., Sobol, J., ... Zahumenská, A. (2025). Athletes' education for their successful future career after sports—Perspective of former athletes and potential employers. *Administrative Sciences*, 15(2), 46. <https://doi.org/10.3390/admsci15020046>
25. Wehrt, W., Casper, A., & Sonnentag, S. (2022). More than a muscle: How self-control motivation, depletion, and self-regulation strategies impact task performance. *Journal of Organizational Behavior*, 43(8), 1358–1376. <https://doi.org/10.1002/job.2644>
26. Williamson, O., Swann, C., Bennett, K. J. M., Bird, M. D., Goddard, S. G., Schweickle, M. J., & Jackman, P. C. (2024). The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 1050–1078.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2116723>
27. Wilson, S. G., Young, B. W., & Hoar, S. (2025). How do elite endurance athletes self-regulate their recovery around hard training? An experience sampling study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 14(3), 398–416.
<https://doi.org/10.1037/spy0000377>
28. Young, B. W., Wilson, S. G., Hoar, S., Bain, L., Siekańska, M., & Baker, J. (2023). On the self-regulation of sport practice: Moving the narrative from theory and assessment

toward practice. *Frontiers in Psychology*, 14, 1089110.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1089110>

29. Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning.

Journal of Educational Psychology, 81(3), 329–339.

<https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>

30. Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In

M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp.

13–39). <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>

31. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory*

Into Practice, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

32. Zimmerman, B. J. (2013). From cognitive modeling to self-regulation: A social

cognitive career path. *Educational Psychologist*, 48(3), 135–147.

<https://doi.org/10.1080/00461520.2013.794676>

Lisad

LISA A

Intervjuuküsimuste kava

Teemablokk	Küsimused
Intervjueeritava taust	Millise spordialaga tegelesid ja mis tasemeni jõudsid?
	Milllega sa praegu tegeled? Kui kaua oled selles valdkonnas olnud?
	Kuidas sinu üleminek spordist tööellu välja nägi?
Eneseregulatsioon spordis	Kuidas sa tavaliselt enne treeningut või võistlust ennast ette valmistasid? Kas seadsid endale eesmärgid?
	Kui treeningul või võistlusel läks väga raskeks, siis mida sa tegid, et edasi pingutada?
	Kas ja Kuidas sa pärast võistlust või treeningut oma sooritust analüüsisid?
Eneseregulatsioon töö	Paralleel küsimus spordiga. Kuidas sa oma tööpäeva või suuremat ülesannet alustad? eesmärgid, planeerimine?
	Milles väljendub see, kas sul läheb tööelus hästi või mitte?
	Mis sa teed siis, kui midagi tööl ebaõnnestub või saad kriitilist tagasisidet?
Spordist tööellu ülekandumine	Millal sa esimest korda märkasid, et spordis õpitu aitab sind ka tööl? Näide?
	Kas sul on näide olukorrast, kus spordist tulnud harjumus ei töötanud tööl hästi? Mida sa siis tegid?
	Kas sulle on tunne, et see, et sa olid tippsportlane mõjutab ka seda, kuidas sa kolleegidega koos töötad?
Taastumine ja väsimus	Kuidas sa tööpäeva lõpus vaimselt tööst eemaldud? Kas sul on selleks mingi kindel viis?
	Mis sa teed siis, kui oled töö ajal väga väsinud, aga pead ikkagi edasi tegutsema?
	Kas sa teadlikult planeerid pause või oma tööpäeva nii, et energiat hoida? Kuidas?

Kokkuvõte	Kui palju sa tunned end tööl tegutsedes ikka veel sportlasena?
	Mis on kõige olulisem asi, mille sa spordist kaasa võtsid ja mis aitab sind täna tööl?
	Kas ja kui edukaks sa ennast ise ennast pead? Mille üle oma töös oled ise kõige uhkem?

LISA B

Konfidentsiaalsuse vorm

Uurimuse pealkiri: Eesmärgipäraste treeningharjumuste seos töölase eneseregulatsiooniga

Olen Tartu Ülikooli majandusteaduskonna üliõpilane Henri Ääremaa ning kutsun Teid osalema intervjuus oma bakalaureusetöö raames. Käesoleva uuringu eesmärk on välja selgitada, kuidas sportlaskarjääri jooksul kujunenud eesmärgipärased treeningharjumused ja eneseregulatsiooni oskused kanduvad üle tööellu ning avalduvad igapäevases töötegevuses.

Uuringus osalemise tingimused:

- **Intervjuu protsess:** Intervjuu viiakse läbi poolstruktureeritud vestlusena ning selle kestus on ligikaudu 45-75 minutit.
- **Häälsalvestus:** Teie nõusolekul intervjuu häälsalvestatakse, et tagada andmete täpne analüüs ja transkribeerimine.
- **Andmete hoidmine:** Kogutud andmeid (sh helifaile ja tekste) hoitakse turvalises Tartu Ülikooli OneDrive serveris, millele on ligipääs ainult lõputöö autoril.
- **Konfidentsiaalsus ja andmete hävitamine:** Isikustatud algandmed ja salvestised hävitatakse pärast lõputöö edukat kaitsmist.
- **Vabatahtlikkus:** Uuringus osalemine on täielikult vabatahtlik. Teil on õigus igal hetkel küsimustele vastamisest loobuda, intervjuu katkestada või oma nõusolek tagasi võtta kuni lõputöö esitamiseni, ilma et sellega kaasneks mingeid negatiivseid tagajärgi.

Kinnitus andmete avaldamise kohta (palun märkige sobiv valik “+”):

- [] Nõustun oma nime avaldamisega lõputöös ning minu vastuste seostamisega minu isikuga.
- [] Soovin osaleda anonüümselt ning minu vastuseid võib kasutada vaid üldistatud või pseudonüümitud kujul (nt "Intervjueeritav A").

Kinnitus nõusoleku kohta: Selle vormi allkirjastamisega kinnitan, et olen uuringu eesmärkidest ja tingimustest aru saanud, osalen uuringus vabatahtlikult ning olen teadlik oma õigusest osalemisest igal hetkel loobuda.

Osaleja nimi: _____

Allkiri ja kuupäev: _____

Uurija kontaktandmed: Henri Ääremaa, *****@ut.ee, 5800****

Küsimuste või murede korral võite pöörduda ka minu juhendaja poole: Veiko Valkiainen,
*****@ut.ee

LISA C

Temaatilise analüüsi teemad ja näited intervjuudest

Teoreetiline kategooria	Tuvastatud teemad	Näited intervjuudest
Kavandamise faas (Zimmerman, 2000)	Strateegiline planeerimine ja eesmärgistamine	„Kondikava valmis tegemine“; „tegevuste samm-sammuline järjestamine“; „suurte eesmärkide jaotamine kontrollitavateks rutiinideks“; „tegevuskava loomine“
	Eneseefektiivsus ja motivatsioon	„Usk sisse pandud pingutusse“; „valgus tunneli lõpus“; „tahe maailma tippu jõuda“; „usk, et ma ju oskan küll“
Soorituse faas (Zimmerman, 2000)	Enesekontroll ja rutiinid	„Motivatsioon on rutiin“; „mullis olemine“; „mehaaniline ära tegemine“; „hingamisharjutused fookuse hoidmiseks“
	Enesevaatlus ja taustaseire	„Panin kõike kirja – enesetunne, trenn, kilomeetraaž“; „pool meetrit treeningpäevikuid“; „iseennast tunnetada“; „oma seisundist teadlik olemine“
Eneserefleksiooni faas (Zimmerman, 2000)	Enesehindamine ja analüüs	„Vaatasin videosid neli korda aeglasema kiirusega“; „vigade kiretu analüüs“; „faktipõhine lähenemine“; „koosolekud pärast võistlust“
	Vigade analüüsimine ja kohandamine	„Oskus kaotada“; „viga ei ole isikus, vaid strateegias“;

		„ebaõnnestumine õpetab rohkem kui võit“; „lahutada emotsioon tehnilisest põhjusest“
Taastumise regulatsioon (Balk & Englert, 2020)	Vaimne väljalülitumine ja taastumine	„Julgus puhata“; „off-nupp“; „timeout hetked“; „telefon kinni“; „lahti haakimine“
	Stressiläve nihe ja jätkusuutlikkus	„Sellist pinget nagu katsestardis ei ole tööelus kunagi“; „tööelu on pehmem“; „hallatavad ülesanded kriiside asemel“; „oskus ennetada läbipõlemist“

LISA D

Tehisintellekti kasutamise deklaratsioon

Käesoleva töö koostamisel on kasutatud tehisintellekti abivahendina järgmiselt:

- Autori koostatud teksti keeleliseks viimistlemiseks ja sõnastuse parandamiseks kasutati tekstirobotit *Microsoft Copilot* teoreetilises osas peatükkides 1.1., 1.4. ja empiirilise osa peatükkides 2.2., 2.3.

Kinnitan, et tehisintellekti ei ole kasutatud sisuliste väidete, andmete ega järelduste koostamiseks. Kogu töö sisu eest vastutab autor ning tegu on üliõpilase iseseisva bakalaureuse lõputööga.

Summary

THE CONNECTION BETWEEN GOAL-ORIENTED TRAINING HABITS AND WORK-RELATED SELF-REGULATION

Henri Ääremaa

In today's dynamic work environment, the ability to manage one's behavior, attention, and performance has become increasingly important. Former elite athletes are often described as disciplined and mentally resilient individuals, yet less attention has been paid to the specific self-regulation mechanisms through which skills developed in sports may transfer into professional life. This Bachelor's thesis examines how goal-oriented training habits developed in elite sports are carried over into later work-related self-regulation.

The theoretical framework of the study is based on Zimmerman's cyclical model of self-regulation, which describes self-regulation as a process consisting of forethought, performance, and self-reflection. In addition, the study addresses the role of routines, recovery management, and self-awareness in maintaining long-term performance both in sports and professional environments.

The empirical part of the study followed a qualitative research approach and was based on semi-structured interviews with six former Estonian elite athletes from different sports, including cross-country skiing, sailing, rally, and volleyball. All participants had previously competed at national or international top levels and currently work in positions requiring high levels of responsibility, autonomy, and self-management. The interview data was analyzed using thematic analysis.

The findings of the study indicate that self-regulation skills developed in elite sports transfer into work life through several interconnected mechanisms. First, athletes develop the ability to break down large long-term goals into smaller and manageable daily activities. This helps them create structure and maintain consistent performance even in work environments with limited external guidance.

Second, the experience of elite sports appears to shape a higher tolerance for pressure and uncertainty. Compared to the stress experienced in international-level sports competitions, professional challenges were often perceived by participants as more manageable. This allowed them to remain calm and maintain decision-making ability in demanding situations.

Third, the interviews revealed a strong tendency toward systematic self-analysis.

Participants described failures not as personal weaknesses, but as situations from which it is possible to learn and improve future performance. This ability to reflect on mistakes without excessive emotional reaction supported their long-term development both in sports and work life.

Fourth, the study showed that effective self-regulation also includes conscious recovery management. Participants emphasized the importance of recognizing signs of mental fatigue, taking breaks when necessary, and deliberately disconnecting from work-related pressure in order to maintain long-term performance and well-being.

The main conclusion of the study is that the transfer of skills from sports to work life does not occur automatically. Instead, former athletes are able to apply sports-related habits successfully when they consciously recognize and adapt these skills to new professional contexts. The findings suggest that elite sports do not develop only discipline or persistence, but a broader way of systematic self-management that supports performance in environments characterized by autonomy, pressure, and long-term responsibility.

Based on the results, the author recommends that athletes learn to describe their sports-related experiences as transferable professional skills. Employers could also place greater value on elite sports backgrounds as indicators of strong self-management abilities, resilience, and the capacity to work effectively under pressure.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Henri Ääremaa,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Eesmärgipäraste treeningharjumuste seos tööalase eneseregulatsiooniga“, mille juhendaja on Veiko Valkiainen, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Henri Ääremaa

14.05.2026