

TARTU ÜLIKOOL
sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Marit Jukk

**Eesti tippsportlaste soovitud dopinguvastase koolitustegevuse
korraldusele ja sisule eesmärgiga tõhusalt ennetada dopingu kasutamist
noorsportlaste seas**

**Estonian elite athletes' recommendations on delivering antidoping education to
effectively prevent the use of doping among youth athletes**

kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja:
Sportmängude didaktika lektor, PhD, Kristjan Kais

Tartu, 2022

SISUKORD

LÜHIÜLEVAADE.....	3
ABSTRACT	4
1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE	5
1.1. Tippportlaste teadlikkus dopingust ja tarvitamise tagajärgedest	5
1.2. Dopingutestimine.....	7
1.3. Dopinguvastane koolitustegevus	8
2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED.....	11
3. METOODIKA	12
3.1. Uuritavad ja uuringu korraldus	12
3.2. Andmete kogumine.....	13
3.3. Andmete analüüs	14
4. TÖÖ TULEMUSED	15
4.1. Ülakategooria: Koolitustegevuse korraldus.....	15
4.1.1. Alakategooria: Noorsportlase esmane kokkupuude koolitusega.....	15
4.1.2. Alakategooria: Koolituste toimumise regulaarsus.....	16
4.1.3. Alakategooria: Teadmiste kontrollimise vajalikkus.....	17
4.1.4. Alakategooria: Õppetöö vorm	18
4.2. Ülakategooria: Koolitustegevuse sisu ja eesmärgid	20
4.2.1. Alakategooria: Väärtused	20
4.2.2. Alakategooria: Tagajärjed	22
4.2.3. Alakategooria: Ohukohad.....	25
4.2.4. Alakategooria: Dopingukontrolli protseduur	27
5. ARUTELU	30
5.1. Koolitustegevuse korraldus	30
5.2. Koolitustegevuse sisu ja eesmärgid	31
5.3. Magistritöö limiteerivad tegurid ja praktilised väljundid	33
6. JÄRELDUSED	35
7. KASUTATUD KIRJANDUS.....	36
LISAD	40
Lisa 1. Poolstruktureeritud intervjuu läbiviimise kava.....	40
Lisa 2. Uuritava või tema seadusliku esindaja informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm.....	41
Lisa 3. Näide kategooriate moodustumisest	43
Lisa 4. Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks ..	43

LÜHIÜLEVAADE

Eesmärk

Magistritöö eesmärk oli uurida Eesti tippsportlaste hinnanguid dopinguvastasele koolitustegevusele ja nende soovitusi, et tulevikus läbi viia tõhusaid antidopingu koolitusi ning seeläbi ennetada keelatud ainete kasutamist noorsportlaste seas.

Metoodika

Uuringus osalesid 14 Eesti tippsportlast, kes kuuluvad või on kuulunud Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutuse registreeritud testimisbaasi. Magistritöös kasutatavate andmete kogumiseks viis töö autor läbi poolstruktureeritud individuaalintervjuud. Intervjuude helisalvestised transkribeeriti ning andmeid analüüsiti kasutades induktiivset sisuanalüüsi meetodit.

Tulemused

Eesti tippsportlaste soovitusel tuleks eelistada grupiviisilist kontaktõppemeetodit ning koolituste käigus kontrollida noorsportlaste teadmisi. Noorsportlase esmane kokkupuude antidopingu koolitusega peaks sõltuma sportlase tasemest ning spordiala spetsiifikast. Koolitusi tuleks teostada regulaarselt igal aastal. Tippsportlaste hinnangul peaks koolitustegevuse eesmärkideks olema väärtuste kujundamine, teavitamine ohukohtadest ning tagajärgedest. Peamisteks ohukohtadeks on uuritavate hinnangul ravimid ja toidulisandid, mis võivad sisaldada keelatud aineid. Dopinguvastase reegli rikkumise järel kaasnevat mainekahju peetakse kõige ebameeldivamaks tagajärjeks. Pooled uuringus osalejatest peavad hirmutamise taktikat efektiivseks meetodiks noorsportlaste tagajärgedest teavitamisel. Koolitustegevuse raames tuleks noorsportlastele tutvustada dopingukontrolli protsessi.

Kokkuvõte

Eesti tippsportlaste soovitusel dopinguvastase koolitustegevuse korralduse, sisu ja eesmärkide kohta võimaldavad luua senisest efektiivsema koolitusprogrammi noorsportlastele. Saadud tulemuste rakendamine koolitusprogrammi koostamisel aitab ennetada dopinguvastase kasutamist noorsportlaste seas.

Märksõnad

antidoping, koolitustegevus, noorsportlane, tippsportlane

ABSTRACT

Objective

The main purpose of this study was to evaluate Estonian elite athletes' opinions on anti-doping education and their further recommendations to effectively conduct anti-doping education in the future and therefore prevent the use of prohibited substances among youth athletes.

Methods

The study involved 14 top Estonian athletes who are or have been a part of the registered testing pool of the Estonian Center of Integrity in Sports. To collect the data used in the thesis, the author conducted semi-structured individual interviews. The audio recordings of the interviews were transcribed, and the data was analyzed using inductive content analysis method.

Results

Estonian elite athletes suggested that a group learning method should be preferred, and it is necessary to check the knowledge of youth athletes during the education program. Youth athletes' first exposure to anti-doping education should depend on the level of the athlete and the specificity of the sport. Educational programs should be organized once a year. According to the recommendations, the educational programs should aim at developing values and awareness of risk points and consequences. The main risk areas that were identified were over-the-counter medicines and food supplements that may contain doping. Regarding the consequences, potential reputational damage was most frequently mentioned. Scare tactic method is considered by half of the athletes as an effective method to inform youth athletes about consequences. Top athletes recommend that doping control process should be introduced to young athletes as part of an educational program.

Summary

The recommendations made by top Estonian athletes on the structure, content and objectives of anti-doping education activities make it possible to create a more effective education program for youth athletes. Applying the obtained results will help prevent the use of doping among youth athletes.

Keywords

anti-doping, education, youth athlete, elite athlete

1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

1.1. Tippportlaste teadlikkus dopingust ja tarvitamise tagajärgedest

Mõiste „doping“ tähendab Maailma dopinguvastase koodeksi (WADA koodeks) järgi ühe või enama dopinguvastase reegli rikkumist. Dopinguvastase reegli rikkumiseks peetakse WADA koodeksi kohaselt näiteks keelatud aine või meetodi kasutamist, kuid näiteks ka dopingukontrolli protseduurist keeldumist (WADA, 2021a). Kuigi dopinguvastaseid reegleid on kokku 11, käsitletakse käesolevas töös dopinguna keelatud aine või keelatud meetodi kasutamist. WADA keelatud ainete ja meetodite nimekiri on loetelu ravimitest ja toimeainetest, mille kasutamine on spordis keelatud (WADA, 2022a). Nimekiri sisaldab aineid, mis on keelatud nii võistluseseselt kui -väliselt, kuid ka selliseid aineid, mis on keelatud küll võistluseseselt, kuid lubatud kasutamiseks võistlusväliselt. Võistlusesesene periood on ajavahemik, mis algab kell 23.59 võistluseelisel päeval, milles sportlane on osalema registreeritud, ja kestab vastava võistluse ning võistlusega seotud dopinguproovi võtmise lõpuni. Võistlusväline periood on mis tahes ajavahemik, mis ei ole võistlusesesene (WADA, 2021a). Näiteks anaboolse toimega ained (nt testosteroon, stanosool) on keelatud igal ajal ehk nii võistluseseselt kui -väliselt, kuid narkootilise toimega ained (nt kanep, kokaiin) on keelatud vaid võistluseseselt. Lisaks on veel teatud aineid (beetablokaatorid), mis on keelatud vaid kindlatel spordialadel (nt vibulaskmine, laskesport) (WADA, 2022a). Keelatud meetodiks loetakse veredopingut, keemilist ja füüsikalist manipuleerimist ning geenidopingut (WADA, 2021a). Keelatud ainete ja meetodite nimekirja uuendatakse igal aastal ja sportlane on kohustatud uuendustest teadlik olema (WADA, 2021a). Aine või meetod kantakse nimekirja juhul, kui see vastab vähemalt kahele kolmest kriteeriumist: ainel või meetodil on potentsiaalne sportliku sooritusvõimet parandav toime; see kujutab endast ohtu sportlase tervisele; see on vastuolus sportliku vaimuga (Geeraets, 2017). Ühiskonna heaolu peale laiemalt mõeldes on oluline dopinguvastane ennetustegevus, et vältida ravimite kuritarvitamist ning seeläbi vähendada võimalikku kahju tervishoiusüsteemile (Andreasson & Johansson, 2019).

Dopingu kasutamise peamine põhjus sportlaste seas on soov parandada oma sportlikku sooritusvõimet (Mazzeo & Onofrio, 2019), et saavutada seeläbi paremaid tulemusi, mis omakorda toob tunnustust ja materiaalist kasu (nt sponsorlepingud) (Morente-Sanchez & Zabala, 2013). Keelatud aineid tarvitatakse ka taastumisprotsesside kiirendamiseks treeningute vahepealsel ajal ning mõningatel juhtudel ka seetõttu, et levib hoiak ja arvamus „aga teised ka tarvitavad“ (Morente-Sanchez & Zabala, 2013). Dopingu tarvitamine on vastuolus spordi vaimuga ning see võib kujutada ohtu sportlase tervisele (Angell et al., 2012; Andreasson &

Johansson, 2019). Ravimite mittesihotstarbeline kasutamine võib kujutada organismile terviseriski ning avaldada nii lühi- kui pikaajalisi kõrvalmõjusid (Andreasson & Johansson, 2019). Seda, et keelatud ainete kasutamine võib parandada sportlikku sooritusvõimet ning nende mittesihotstarbeline kasutamine võib kahjustada sportlase tervist, täheldati juba 1990. aastate algusjärgus (Mazzeo, 2016). Sellest tulenevalt oli Rahvusvaheline Kergejõustikuliit esimene rahvusvaheline alaliit, kes keelustas stimulantide kasutamise kergejõustikus (Mazzeo & Onofrio, 2019).

Erinevad uuringud näitavad, et sportlaste teadlikkus WADA koodeksist, keelatud ainetest ja nende kasutamise tagajärgedest on pigem puudulikud (Turfus et al., 2019; Orr et al., 2018; Morente-Sanches & Zabala, 2013; Mottram et al., 2008). Sportlased on küll üldiselt teadlikud keelatud ainete ja meetodite nimekirja olemasolust, kuid puuduvad sisulisemad teadmised näiteks selle kohta, millised ained on keelatud vaid võistlussiseselt ning teatud spordialadel. Austraalia sportlaste seas tehtud uuringust ilmnes, et vaid 32% sportlastest suutis tuvastada, kuidas jagunevad enimlevinud keelatud ained võistlussisesest ja võistlusvälise kasutamise lubatavuse vahel ning vähem kui pooled oskasid nimetada ühe kahjuliku kõrvalmõju mõne keelatud aine kohta (Orr et al., 2018). Samuti on sportlased kohati mitterahuldavalt informeeritud narkootilise toimega ainete (amfetamiinid, kokaiin, herooin) lubatavuse osas ehk enim arvatakse, et nimetatud ained on alati keelatud, mitte ainult võistlussiseselt. Samuti on sportlaste teadmised puudulikud dopinguvastaste reeglite ja karistuste osas (Fürhapter et al., 2013). Näiteks Jaapani ülikooli sportlaste seas tehtud uuringust ilmnes, et vaid 38% sportlastest on teadlikud dopinguvastastest reeglitest (Turfus et al., 2019) ning Kanadas, Ameerika Ühendriikides, Austraalias ja Suurbritannias läbiviidud uuringust ilmnes, et vaid pooled uuritavatest on teadlikud võimalikest karistustest (Mottram et al., 2008). Lisaks ilmneb, et sportlaste hinnangul on dopinguaained keelatud vaid professionaalsetele sportlastele (Fürhapter et al., 2013).

Toidulisandite kasutamine on sportlaste seas laialt levinud ning hinnanguliselt kasutab toidulisandeid 40-70% sportlastest olenevalt spordialast ning toidulisandite kategoriseerimisest erinevates riikides (Garthe & Ramsbottom, 2020). Näiteks Soomes läbiviidud uuringu põhjal tarvitab toidulisandeid 73% olümpiasportlastest (Heikkinen et al., 2011). Sarnaselt puudulikele teadmistele keelatud ainete kasutamise tagajärgede kohta, on kohati puudulikud ka sportlaste teadmised seoses võimalike ohtudega toidulisandite kasutamisel. Sportlased võivad saada informatsiooni toidulisandite kohta oma treenerilt või muult tugipersonalilt, kuid neil ei pruugi alati olla ajakohaseid teadmisi toidulisandite ohutuse, nende tõhususe või teadaolevate kõrvalmõjude kohta (Garthe & Ramsbottom, 2020). Toidulisandite maailm on väga

mitmekülgne ning interneti vahendusel võib leida tuhandeid erinevaid tootjaid. Ametlikult ei tunnusta WADA ühtegi toidulisandite tootjat, kuid on olemas teatud andmebaasid, mille abil sportlased saavad oma toidulisandite staatust kontrollida. Sportlased peavad olema äärmiselt tähelepanelikud toidulisandite kasutamisel ning riskide vähendamiseks eelistama pigem enimlevinud tootjaid, kes on tuntud hea maine ja kvaliteedi poolest (Martinez-Sanz et al., 2017).

1.2. Dopingutestimine

Keelatud ainete kasutamise ennetamiseks sportlaste seas teostatakse sportlastele dopingutestimisi. 1968. aasta Mexico City suveolümpiamängude käigus viidi läbi pilootprojekt, mille eesmärk oli analüüsida dopingutestide tõhusust ning esimene ametlik dopingutestimine leidis aset 4 aastat hiljem, Müncheni suveolümpiamängudel (Mazzeo & Onofrio, 2019). Kui esialgu toimus dopingutestimine juhuslikult ning kaheldi selle usaldusväärsuses, siis tänu Maailma Dopinguvastase Agentuuri (WADA) loomisele 1999. aastal, muutus dopingutestimine süsteemsemaks ning sihipärasemaks (Dvorak, 2014). Teaduskirjanduses on märgitud, et sportlaste dopingutestimine ning rikkumiste korral sanktsioneerimine aitab kaitsta dopinguvaba sporti ning on oluline ennetamiseks keelatud ainete kasutamist sportlaste seas (Overbye, 2017). Lisaks on sportlased märkinud, et dopingutestimine on vajalik, et hoida ära tarvitajate ebavõrdset eelist (Petroczi et al., 2021). Sportlasi testitakse nii võistlussiseselt kui -väliselt olenevalt nende tulemustest ning sportlikust tasemest. Rahvusvahelistel tiitlivõistlustel osalevad sportlased kuuluvad tavapäraselt riikliku antidopingu organisatsiooni või rahvusvahelise spordialaliidu registreeritud testimisbaasi (RTP). Nendele sportlastele kohaldub asukohateabe edastamise kohustus, mis tähendab, et neid testitakse võistlusvälisel ajal minimaalselt kolmel korral aastas. Asukohateabe edastamine võimaldab dopingukontrolli ametnikel saada infot, kus sportlane parasjagu viibib ning „üllatada“ teda visiidiga dopinguproovi kogumiseks ükskõik mis ajal. Võistlusvälise testimisega alustati 1990. aastate lõpupoole ning selle eesmärgiks oli dopingutestimiste efektiivsemaks muutmine (WADA, 2021d).

Dopinguskandaalide ajaloos on tõenäoliselt enim tähelepanu pälvinud 100m jooksja Ben Johnsoni vahelejäämine 1987. aastal anaboolsete steroidide kasutamisega. Tegemist oli olümpiamängude ajaloo esimese dopinguskandaaliga ning kui esmase dopingutarvitamise avastamisel määrati Johnsonile kaheaastane võistluskeeld, siis 1993. aastal määrati talle eluaegne võistluskeeld teistkordse rikkumise eest (Vlad et al., 2018). Kuna pidevalt töötakse välja uusi meetodeid keelatud ainete kasutamise tuvastamiseks, tekib seevastu ka uusi ideid, kuidas tarvitada dopinguaineid nii, et minimeerida vahelejäämise võimalus. Seega on oluline

laborite omavaheline koostöö, mis võimaldab neil vahetada olulist informatsiooni võimalike keelatud ainete tuvastamise kohta (Mazzeo & Onofrio, 2019). Samuti muudaks uute, odavamate ja kiiremate meetodite väljatöötamine dopinguvastaste ennetustöö tõhusamaks (Vlad et al., 2018). WADA teeb järjest enam tööd selle nimel, et tõhustada koostööd erinevate ravimitootjatega, et saada infot uute turule jõudvate ravimite kohta (Mazzeo & Onofrio, 2019; Vlad et al., 2018).

Testimisprogrammi tõhusamaks muutmise, selle tugevdamine ning arendamine muudab sportlased kindlasti ettevaatlikumaks keelatud ainete kasutamise osas (Mazzeo & Onofrio, 2019). Ometi näitab 7-kordse Tour the France'i võitja Lance Armstrongi dopinguskandaal, et dopingutestimistest ei piisa, et hoida sporti puhtana (Morente-Sanchez & Zabala, 2013). Teaduskirjanduses on seetõttu tõdetud, et märksa tõhusamalt võib mõjuda pidev koolitus- ja teavitustöö, et sportlased oleksid teadlikud karistustest, võimalikest tagajärgedest ehk üleüldine teadlikkus võimaldab saavutada paremaid tulemusi dopingu kasutamise ennetamisel (Mazzeo & Onofrio, 2019).

1.3. Dopinguvastane koolitustegevus

Sarnaselt sportlaste dopingutestimistele on dopinguvastase koolitustegevuse eesmärk samuti dopingu kasutamise ennetamine sportlaste seas (Hauw, 2016). Viimasel ajal on aga peetud tõhusat koolitustegevust isegi efektiivsemaks meetmeks dopinguvaba spordi tagamisel, kuivõrd see aitab sportlastel teha teadlikke otsuseid ning selle raames on võimalik muuta nende arusaamu antud keskkonnas (Barkoukis et al., 2016; Pöppel, 2021; Skoufa et al., 2022). Samuti on märgitud, et läbi koolitustegevuse on võimalik harida ka sportlasi, kes oma taseme tõttu dopingukontrolle läbima ei pea (Morente-Sanchez & Zabala 2013) ning ka selliseid sportlasi, kes on küll professionaalsed sportlased, kuid kelle spordiala ei ole dopingutestimise suhtes prioriteetne (Hallward & Duncan, 2019). Kuna koolitustegevuse kaudu jõuab informatsioon dopinguainete kahjulikkusest palju suurema hulga sportlasteni, on tõhus koolitustegevus tegelikkuses hädavajalik ka ühiskonna kui terviku tervise kaitsmiseks (Pöppel, 2021).

2021. aastal vastuvõetud WADA koolitustegevuse standardi järgi on koolitustegevuse sihtrühmadeks mis tahes taseme sportlased ja nende tugipersonal (WADA, 2021b). Kuivõrd WADA antidopingu koolituse programmid (Play True/ADeL) keskenduvad peamiselt tipp sportlastele ning on kohustuslikud vaid rahvusvahelise taseme sportlastele (Gatterer et al., 2020), siis on just riiklike dopinguvastaste organisatsioonide kohustus koolitada ka madalama

taseme sportlasi (Pöppel, 2021). Samuti peaksid riiklike dopinguvastaste organisatsioonide koolitustegevuse sihtrühmaks ka noorsportlased (Hallward and Duncan, 2019).

Koolitustegevuse standardis kirjeldatakse koolitustegevust kui sügavamat õppimise protsessi, väärtuste ja käitumise kujundajat, mis kaitseb spordi vaimu ning aitab ennetada nii tahtlikku kui tahtmatut keelatud ainete kasutamist (WADA, 2021b). Koolitustegevus varajases eas võimaldab kujundada sportlaste väärtusi, andes neile usaldusväärset teavet dopingutarvitamise mõjudest ja ohtudest (Woolf, 2020; Pöppel, 2021). Kuigi WADA on koolitustegevust arendanud juba üle 10. aasta ning loonud ka enda koolitustegevuse platvormi ADeL, on teaduskirjanduses WADA dopingualase koolitustegevuse tulemuslikkust kritiseeritud. Ehkki sportlaste teadlikkus dopinguvastastest reeglitest on koolitustegevuse tulemusena tõusnud, on puudulikud teadmised dopinguainetest ning nende kahjulikkusest (Woolf, 2020). Samuti tuuakse esile, et olemasolevad koolitusprogrammid ei ole piisavalt efektiivsed ega täida oma eesmärki (Morente-Sanchez & Zabala, 2013). Koolituste ebaefektiivsus tuleneb asjaolust, et seni on keskendutakse peamiselt heidutavale lähenemisele (Backhouse et al., 2015). Sportlased ise peavad antidopingu koolitustegevust vajalikuks ning rõhutavad, et sellega tuleks alustada pigem varem, kuid teisalt kinnitavad, et koolitused ei ole tihtipeale kvaliteetsed ning mõnel juhul puudub relevantsus nende spordialaga (Hallward & Duncan, 2019).

Sportlaste jaoks on oluline teada, millist mõju avaldavad dopinguained nende tervisele ning milliste eetiliste dilemmadega nad oma sportlaskarjääri jooksul võivad kokku puutuda (Morente-Sanchez & Zabala, 2013). Lisaks, kuidas toimub dopingukontrolli protseduur, millised on võimalikud tagajärjed ja karistused ning sportlase õigused ja kohustused (Arvaniti, 2006). Teisalt pelgalt lubatud ja keelatud ravimite tutvustamine ei pruugi sportlast mõjutada ega inimese mõttemaailma muuta, mistõttu peaks koolitustegevus keskenduma laiemalt väärtuste kujundamisele (Hauw, 2016).

Tulevikus loodavad koolitusprogrammid peaksid arvesse võtma uuringuid, milles on käsitletud erinevate spordialadega tegelevate tippportlaste arvamusi ning sportlaste geograafilisi ja/või kultuurilisi erinevusi (Morente-Sanchez & Zabala, 2013). 2015. aastal Kanada noorsportlaste seas läbiviidud uuringus sooviti tuvastada nende antidopingu koolitustega seotud kogemusi ning eelistatud õppemeetodeid, et loodavad dopinguvastased koolitused oleksid maksimaalselt kaasahaaravad ja mõjusad (Rebner et al., 2015). Uuringus jõuti järelduseni, et noorsportlastel on piiratud antidopingualased teadmised, mistõttu ei andnud nad piisavat ülevaadet eelistatud meetoditest. Seevastu märgiti, et kogenumad rahvusvahelise taseme tippportlased võivad

paremini mõtestada oma varasemaid antidopingu koolitustegevusega seotud kogemusi ja anda sisulisemat teavet, kuidas koolitused peaksid olema üles ehitatud (Rebner et al., 2015).

2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED

Magistritöö eesmärk on uurida Eesti tippsportlaste hinnanguid dopinguvastasele koolitustegevusele ja nende soovitusi, et tulevikus läbi viia tõhusaid antidopingu koolitusi ning seeläbi ennetada keelatud ainete kasutamist noorsportlaste seas.

Eesmärgi täitmiseks püstitati järgmised ülesanded:

1. Kaardistada sportlaste arvamusi ja kogemusi dopinguvastase koolitustegevuse osas.
2. Kirjeldada sportlaste soovitusi seoses dopinguvastase koolitustegevuse korraldusega.
3. Selgitada dopinguvastase koolitustegevuse eesmärke sportlaste hinnangul.

3. METOODIKA

3.1. Uuritavad ja uuringu korraldus

Uuringus osalesid 14 Eesti tippsportlast, 9 meest ning 5 naist, kokku 8 spordialalt (kergejõustik, jalgrattasõit, sõudmine, maadlus, sulgpall, triatlon, tõstmine, laskesuusatamine), kes on esindanud Eestit rahvusvahelistel tiitlivõistlustel. Mõned uuritavate hulgast on suve- või talialade olümpiasportlased. Uuringus osalejate anonüümsuse tagamiseks on uuritavatele omastatud koodid 1-14. Tippsportlastena määratles töö autor sportlased, kes on olnud või on Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutuse (EADSE) RTPs ning kellel on selle tõttu tulnud läbida arvukalt antidopingu alaseid koolitusi. Nimelt peavad RTP sportlased läbima kohustuslikus korras antidopingu kursusi WADA e-õppeplatvormil (ADeL) ja on suure tõenäosusega osalenud ka mõnel EADSE või rahvusvahelise spordialaliidu poolt korraldatud koolitusel. Sel põhjusel leidis töö autor, et RTPs olnud sportlaste kogemused ja soovitud annavad mitmete erinevate koolituste läbimiste tõttu kõige põhjalikuma vastuse püstitatud eesmärkide täitmiseks.

Töö autor töötab EADSEs koolitustegevuse juhina ning sel põhjusel oli olemas juurdepääs sportlaste e-posti aadressidele. Jaanuaris 2022 edastas töö autor üleskutse uuringus osalemiseks, koos uuritava informeerimise ja teadliku nõusoleku vormiga (vt lisa 2) kokku 40 tippsportlasele, lähtudes WADA spordialaspetsiifilisest tehnilisest dokumendist (WADA, 2022b). Uuringus osalemise üleskutsele vastas 15 sportlast, kellest 14 sportlasega viidi läbi intervjuu. Autor pidas algselt vajalikuks ka üleskutse levitamist läbi Eesti spordialaliitude, kuid tulenevalt asjaolust, et intervjuude käigus andmed ammendusid, ei olnud üleskutse levitamine sel viisil tarvilik. Kui uuritav vastas uuringus osalemise soovile, lepidi seejärel kokku intervjuu toimumise aeg. Intervjuud viidi läbi 2022. aasta jaanuaris ja veebruaris ning intervjuude läbiviimiseks kasutati Zoomi platvormi. Intervjuu alguses tutvustati uuritavale, millistel eesmärkidel intervjuus antud vastuseid kasutatakse, samuti selgitati uuringus osalemise tingimusi, vabatahtlikkuse printsiipi ning konfidentsiaalsuse tagamist. Enne intervjuu algust kontrollis töö autor, et uuritav oleks saatnud allkirjastatud teadliku nõusoleku vormi ning kinnitas sportlase soovi läbiviidavas uuringus osalemiseks. Uurimistöö läbiviimiseks saadi 20.12.2021 luba Tartu Ülikooli Inimuuringute Eetikakomiteelt, otsus nr. 352/T-8. Eelnimetatud otsust pikendati uurimistöö autori taotlusel otsusega nr. 359/M-16.

3.2. Andmete kogumine

Magistritöös kasutatavate andmete kogumiseks viis töö autor läbi poolstruktureeritud individuaalintervjuud ajavahemikul 10. jaanuar kuni 24. märts 2022. Kuna doping võib kohati olla vastuoluline ja delikaatne teema, ning sportlased ei pruugi soovida jagada oma tõekspidamisi ja arvamusi teiste sportlaste ees (Hallward & Duncan 2019), ei kasutatud gruppintervjuu vormi. Enne intervjuude läbiviimist formuleeris töö autor avatud küsimused (vt lisa 1), mille koostamisel lähtuti sarnastest uuringustest esilekerkinud teemadest (Hallward & Duncan 2019; Masucci et al., 2019) ning magistritöö eesmärkidest. Lisaks formuleeritud küsimustele lisandusid teatud intervjuude puhul ka vestluse käigus tekkinud täpsustavad lisaküsimused. Koostatud küsimuste küsimise otstarbekust hindas töö autor jooksvalt intervjuu käigus. Enne intervjuude läbiviimist, 2021 aasta detsembris, viis töö autor läbi ka kaks prooviintervjuud, et testida formuleeritud küsimuste mõistetavust ning asjaolu, kas küsimustele antud vastused on eesmärgipärased uurimisküsimustele vastamisel. Prooviintervjuud viidi läbi kahe sportlasega, kes on küll läbinud antidopingu alaseid koolitusi, kuid kes ei ole kuulunud EADSE registreeritud testimisbaasi. Prooviintervjuude tulemusel selgus, et ettevalmistatud küsimused ei vajanud ümbersõnastamist, küsimused olid mõistetavad ning antud vastused vastasid töö eesmärkidele. Prooviintervjuude tulemuste käigus saadud andmeid magistritöös ei kasutatud.

Intervjuud viidi läbi Zoomi platvormil ning keskmiselt kulus ühe intervjuu läbiviimisele 26 minutit. Töö autor transkribeeris salvestatud helisalvestised kasutades selleks Tallinna Tehnikaülikooli veebipõhist transkribeerimise platvormi (Alumäe et al., 2018). Intervjueerija kasutas aeg-ajalt ka peegeldamistehnikaid ehk kordas üle oma sõnadega intervjueeritava väljendatut, et olla kindel, et intervjueeritavat on korrektselt mõistetud (Masso, 2011). Tekstimaterjali võrdles töö autor helisalvestistega, et parandada automatiseeritud transkribeerimisel tekkinud ebakõlasid ja vigu. Lõplikult transkribeeritud failidest jättis töö autor välja üneemid, mõttepausid ja isikuandmed, mis võimaldaks intervjueeritavat tuvastada. Zoomi platvorm võimaldab salvestada videokohtumised helifailidena. Kogutud andmetele puudub kõrvalistel isikutel juurdepääs, audiosalvestised säilitakse autori personaalses parooliga kaitstud arvutis.

Kvalitatiivse uuringus on valimi suurus sobiv siis, kui selle abil saab anda adekvaatse vastuse uurimisküsimusele (Laherand, 2010). Uurimisküsimusele adekvaatse vastuse andmiseks tuleb koguda kvalitatiivse uuringu puhul andmeid seni, kuni ei lisandu enam uusi mõtteid, teemasid

või seletusi (Marshall, 1996). Kuigi uuringus osalemise üleskutsele vastas 15 tippportlast, nähtus magistr töö autorile peale 14. intervjuu läbiviimist, et materjal on küllastunud, vastused kordusid ning uusi vaatenurki, kuidas peaks olema üles ehitatud dopinguvastane koolitustegevus, ei lisandunud. Kuivõrd teaduskirjanduses on tõdetud, et enamasti saavutatakse andmete küllasus pärast 12. intervjuu läbiviimist (Guest et al., 2006), otsustas magistr töö autor, et ühe tippportlasega intervjuud läbi ei viida.

3.3. Andmete analüüs

Kogutud andmeid analüüsis töö autor kasutades kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodikat. Kvalitatiivne sisuanalüüs kujutab uurimismeetodit, mida rakendatakse andmete subjektiivseks tõlgendamiseks kasutades selleks süstemaatilisi liigendamise- või kodeerimisprotsesse ning teemade või muustrite abi (Hsieh ja Shannon 2005). Uurimistöö autor kasutas induktiivset sisuanalüüsi, sest huvipakkuva nähtuse kohta ei ole piisavalt teooriaid või uurimisandmeid (Mayring, 2000). Induktiivset sisuanalüüsi kasutatakse juhul, kui soovitakse midagi kirjeldada ja uurimise suund on induktiivne ehk arutluskäik järelduste tegemisel liigub üksikult üldisele (Leherand, 2010).

Induktiivse sisuanalüüsi kasutamisel loetakse alguses kogu intervjuuteksti, et tunnetada tervikut ja seejärel tõstetakse tekstist esile sõnad, mis näivad väljendavat kõige tähtsamaid mõtteid või kontseptsioone (Leherand 2010). Erinevatest intervjuutekstidest esilekerkinud väljendid lihtsustatakse ja koondatakse, moodustades alakategoriad. Seejärel alakategoriad abstraheritakse ehk koondatakse moodustatud alakategoriate ülakegoregoreate alla (Elo & Kygnäs, 2008). Andmete analüüsi alguses luges magistr töö autor transkribeeritud tekste mitu korda läbi, märkides tekstides ära mõttetervikud, mille temaatilisus omavahel kattus lähtudes uurimistöö ülesannetest. Atlas.ti programmi abil märgiti mõttetervikud, eraldati need ülejäänud tekstist ning töötati välja substantiivsed koodid. Sarnase tähendusega koodidest moodustati 8 alakategoregoreiat (vt lisa 3), mis abstraherimise tulemusena grupeeriti kaheks ülakegoregoreiaks järgnevalt: 1) sportlaste soovitusel koolitustegevuse korralduse osas; 2) koolitustegevuse sisu ja eesmärgid sportlaste hinnangul. Andmete analüüsimise protsessi kaasati magistr töö juhendaja, kes hindas analüüsimise loogikat ja arusaadavust ning tulemuste esitamise selgust.

4. TÖÖ TULEMUSED

4.1. Ülakategooria: Koolitustegevuse korraldus

4.1.1. Alakategooria: Noorsportlase esmane kokkupuude koolitusega

Intervjuude käigus ilmnis, et koolitustegevuse korralduse puhul peeti muuhulgas oluliseks, millal võiks olla noorsportlaste esmane kokkupuude koolitustega. Peamiselt leiti, et esmane kokkupuude peaks sõltuma sportlase tasemest ja spordiala spetsiifikast:

„Selles mõttes alaliit peab kindlasti rohkem nagu ise vaatama, et näed, et meil lähevad need sportlased juuniorite MM-ile. Kui seal ongi nagu nii, et näed, et need lähevad kõik esimest korda mingi kaheksane punt, siis võiks olla alaliidul endal see teadmine, et nüüd telliks näiteks selle koolituse.“ (V7)

„Hmm, no eks see sõltub tasemest ma arvan. Et näiteks kui saadakse juba koondisesse ja sõitma ja nii-öelda rahvusvahelisele areenile, siis võiks see nagu olla.“ (V13)

„Sest oli just mingi dopinguposiitivne või ma ei tea olümpiavõitja Venemaalt iluuisutamises, onju...“ . „Et see piir ei saa olla tuimalt vanusepõhine, saab olla alapõhine ja tasemepõhine.“ (V4)

„Et sellist vanusepiiri... Mina ise olin 23 kui ma oma esimese proovi andsin. Pigem ikkagi oleneb tasemest, et mõnel spordialal on palju nooremalt juba 14-aastaselt ujud ja võimlejad.“ (V3)

„Ma arvan, et see on spordialati väga erinev...“ . „Ma arvan, et võib-olla igal alal kui jõutakse juunioride klassi. Et igal alal on see erinev, et see on nagu kõige hilisem aeg.“ (V8)

Lisaks leiti, et sportlase esimene kokkupuude koolitusega võiks toimuda vanuses 15-16 enne kui algavad üldjuhul esimesed rahvusvahelised tiitlivõistlused:

„No oma kogemuse põhjal ma arvan, et see on loogiline, et kui algavad need rahvusvahelised noorte tiitlivõistlused. Ma arvan, esimesed võistlused on U18 ehk siis 16-18.“ (V6)

„Ma isiklikult arvan, et see vanus võiks olla kuskil viisteist-kuusteist, sest siis on juba kindlasti need Põhjamaade noorte meistrivõistlused ja erinevad noorte olümpiafestivalid. Sellel aastal, kui need toimuvad, peaksid noorsportlased kindlasti eelnevalt koolituse läbima.“ (V2)

„No ma arvan, et viis- või kuusteist on küll juba sihuke vanus, et siis sa juba mõtled ikkagi oma peaga üsna palju ja siis vist hakkavad need noorte olümpiapäevade sellised asjad pihta, et tegelikult ma arvan, et siis võiks juba küll mingisugused teadmised olemas olla.“ (V10)

4.1.2. Alakategooria: Koolituste toimumise regulaarsus

Koolitustegevuse planeerimisel on oluline tähtsus ka sellel, kui tihti peaksid sportlased koolitusi läbima. Valdav osa intervjuueeritavatest olid arvamusel, et koolitused võiksid toimuda regulaarselt iga aasta:

„No ütleme nii, et ma pakuks, et kui mitte igas poolaastas või iga poole aasta tagant, siis iga aasta võiks ikka olla üks nagu, et kui on midagi muutunud ja kõik siuksed asjad.“ (V10)

„No noorte puhul ma arvan, et aastas korra, ja mida vanemaks läheb, siis tegelikult enam ei ole nii tihti vaja.“ „Aga üldiselt jah, et kui sa oled juba nii-öelda neid koolitusi regulaarselt saanud, siis sul ei ole nagu vajadust neid nii-öelda nii pidevalt enam saada. Aga noortele ma arvan küll, et kas korra aastas.“ (V8)

„Ega see nagu halba ei tee, kui iga aasta on. Ja nagu no mul oli see üks ja siis peale seda ma mul ei ole siukest enam olnud, et sellepärast ma ei mäletagi enam detailsemalt, et see vist näitab ära, et peaks tihedamini olema.“ (V12)

„Minu arust iga aasta veits muutub ikka see keelatud nimekiri ja värki. Et aasta oleks nagu miinimum, pigem oleks hea kui teha isegi 2 korda aastas.“ (V13)

„No esialgu, kui aastas korra on, on vägagi piisav.“ (V11)

Kaks sportlast arvasid, et koolitust ei ole vaja läbida iga aasta, vaid pigem iga kahe aasta tagant:

„No ma arvan, et iga kahe aasta tagant oleks mõistlik küll.“ (V2)

„Ma arvan, et, see oleneb palju sellest, et palju nii-öelda reeglid muutuvad ja kui palju neid uusi aineid sinna keelatud nimekirja lisandub... iga 2 aasta tagant oleks küll täiesti okei.“ (V1)

Üks sportlane lisas, et kohustuslikus korras koolitust läbima ei peaks, küll aga on koolituse läbimine vajalik enne tiitlivõistlustel osalemist:

„Kui see tõesti on eelduseks tiitlivõistlustele pääsemiseks lisaks kvalifikatsiooninormi täitmisele, et on vaja läbida koolitus, siis nii on, aga noh iga aasta põhjalikult läbima ei peaks. Aga kui see ongi seotud kuidagi olümpiamängudega või sinna pääsemisega, siis nii on ja ei ole midagi, et liiga tihti.“ (V6)

4.1.3. Alakategooria: Teadmiste kontrollimise vajalikkus

Koolituste sisulise poole korralduse osas selgus, et sportlased soovivad koolituste raames läbi viia teadmiste kontrolli:

„Ma ei tea tõesti ka tehagi nagu kohapeal mingi viktoriini laadne asi või mingi test, lihtsalt et näha, kus need teadmised on või kas ja mida üldse teatakse.“ (V10)

„Ma arvan, et selline teadmiste kontroll on päris hea kokkuvõte ja kõige selle lõpuks pigem võiks olla.“ (V6)

„Üldiselt enda põhjal ma ei ole viitsinud neid teha, aga kui ta on selline kuidagi lihtsal moel, et paned neid linnukesi ja valid õigeid vastuseid, siis see võib vabalt olla.“ (V11)

„No iseenesest, selles suhtes on see tore, et siis sa oled vähemalt selle nagu mõttega läbi käinud.“ (V2)

„Pigem küll ma arvan, sest see sunnib rohkem tähelepanu pöörama. Muidu osad tõenäoliselt juba magavad või mis iganes teevad, et see nagu sunnib seda tähelepanu rohkem pöörama.“ (V8)

„Ma arvan, et mulle isiklikult meeldib, et mul jääb rohkem meelde siis, kui mul on mingi vale vastus, siis mul see jääb meelde rohkem.“ (V3)

„No eks see tuleb selle juurde tagasi, et sihuke väike hirmutamine nii-öelda nagu lõpus veel kontroll ka, et siis nagu ikka, ma arvan, see suurendaks küll seda tähele pannud seal.“ (V12)

Kaks sportlast ei poolda koolituste käigus teadmiste kontrollimist:

„No mul isiklikult oleks nagu kindlasti väga kurb meel, kui seepärast nagu mingid testiga, nagu ära rikutakse, kõik.“ (V4)

„No sellesuhtes, et kellelegi ei meeldi kontrolltöö. Siis kui nagu inimesed seda enne ei tea, on okei, aga võib-olla mõni jätab tulemata sellepärast. Et siis pigem mitte.“ (V13)

4.1.4. Alakategooria: Õppetöö vorm

Sportlaste soovitusel peaks antidopingu koolitusi noorsportlastele läbi viima kontaktõppe meetodil. Näiteks peetakse eeliseks seda, et kohapeal on osalejatel võimalus esitada koheselt küsimusi:

„Ma arvan, et kontaktis on parem, et siis saab nagu üle küsida kohe, kui küsimusi tekib.“ (V1)

„Et nagu noh, minu arust oleks nagu tähtis see, et nad nagu tekiks mingid küsimused. Et noh, sellise asja puhul ma näeksin nagu ja väga julgelt oskaksin soovitan ikkagi nagu seda seminari asja. Või siis noh kontaktõppe versiooni.“ (V4)

„Ma isiklikust vaatepildist mõtlen seda, et ma arvan, et selline paaritunnine seminar on tunduvalt efektiivsem. Seal on võimalik küsida, kui midagi ebaselgeks jääb.“ (V2)

„Selline esimene koolitus ja kokkupuude võiks olla nii, et keegi päriselt räägib ja sa saad kohe küsida ja jah. Ma arvan, et see on võib-olla parem variant küll. Ja siis edaspidi võib-olla veebiteel.“ (V3)

Intervjueeritavad lisasid, et kontaktõppe koolitustel on osalejate tähelepanu tõenäolisemalt rohkem fokusseeritud:

„Aga ma arvan küll, et seal sa oled kohapeal, pead olema, selles osas ja pead kuulama. Et noh kodus teed seda ikka nii nagu millegi kõrvalt ilmselt et sa ei pane võib-olla tähele seal kõiki asju.“ (V10)

„Ja ma ütleks jah, et pigem tuua kohapeale rääkima noored, see jõuab paremini kohale, kui et nad teevad internetis kuiva teooriat.“ (V14)

„Ma arvan, et mida rohkem interaktiivset kaasamist, mida rohkem sa saad need noored tegevusse kaasata, siis see sunnib neid kuulama või nagu osa võtma mingil määral ma arvan.“ (V8)

„Mm, no näost-näku oleks mu eelistus kui oleks võimalik vähegi. Siis on kuidagi lihtsam, et jõuab pähe informatsioon.“ (V13)

„Veebipõhine täiesti jama minu arust, sest sa teed selle muude kohustuste kõrvalt niimoodi, et saaks sellega ühele poole.“ „Kohalolek on kindlasti väga erinev, kas sa oled arvutis ja jäätad vahepeal koolituse pooleli, käid vahepeal söömas ja paari päeva pärast teed edasi.“ „...kui sa lähed kohale, siis sul ongi näiteks kümnest kaheteistkümnendi eraldatud see aeg, sul on kogu fookus seal ja sa reaalselt kuulad ja jäätad need asjad meelde.“ (V7)

„Ma arvan, et noortel oleks lihtsam, kui oleks nii-öelda näost näkku pigem sest siis nad kuulavad natukene rohkem.“ (V9)

Veebipõhiste koolituste negatiivseks küljeks peetakse asjaolu, et ei ole võimalik vahetult küsimusi küsida:

„See on nagu üks suur miinus, et sa ei saa tegelikult vahetult suhelda ja võikski olla siis keegi samal ajal ka, kui sa saad kohe küsida, või siis vähemalt mingi kontaktinfo seal samas juures.“ (V9)

„...seda seal ADeLis kirjas ei ole, kelle poole pöörduda.“ (V2)

Lisaks eelnevale toodi veebipõhiste koolituste puhul negatiivse aspektina esile, et koolitusi läbitakse kiirustades, ilma süvenemata:

„Veebiteel on see, et pannakse see asi mängima, aga palju sa seda siis kuulad.“ (V5)

„Et see veebiversioon ja see nagu tähelepanu hajub ära, et lihtsalt klikid läbi sellest asjast pigem.“ (V12)

„Ja see formaat, kuidas mul oli see koolitus, seal pigem oli nii et kui sa nagu mõttega läbi ei lugenud, siis oleks võinud ka nagu suvalt neid asju ühendada ja klõpsida niikaua kuni õige on.“ (V9)

Kaks sportlast tõid esile ka veebipõhise õppe positiivseid aspekte:

„Tegelikult need kaks päris mahukat netikoolitust, mis see suvi olid, et noh, seal oli päris palju informatsiooni nii visuaalselt kui ka sellist mõtlemapanevat asja ka, mida võib-olla sellistele kontakt-koolitustel varem ei olnud olnud, et need on kohati mõnevõrra olnud üldisemad. „..., et selles mõttes need online-koolitused olid suhteliselt efektiivsed ja tehtud hästi põhjalikult.“ (V6)

„Mulle tundub, et nüüid viimasel ajal eriti see veebiteel lahendus on ennast tõestanud, et see on selline nagu mugav ja efektiivne. Saad oma tempos teha ja et see oli nagu siuke piisavalt interaktiivne ka, et nagu mulle tundus see päris päris hea variant.“ (V3)

4.2. Ülakategooria: Koolitustegevuse sisu ja eesmärgid

4.2.1. Alakategooria: Väärtused

Koolitustegevuse sisu ja eesmärkide osas tõid sportlased esile, et ausa spordi põhimõtteid järgivate väärtuste kujundamine on koolitustegevuse üks olulisemaid aspekte:

„Ma arvan, et kõige parem eesmärk oleks ikkagi jah see väärtuste kujundamine. Aus sport on olnud alati tegelikult see, mida inimesed tahavad ja mina näen ka, et see on ainuõige viis sportida.“ (V1)

„Aga see, et vanematel sportlastel minu arust sellest väärtuste jutust võib-olla pole nii palju kasu. Need on niikuinii juba välja kujunenud, aga noortel, ma arvan, see on kõige peamine, millest alustada.“ (V9)

„Väärtustepõhine ma arvan, võiks olla peamine.“ (V11)

„Kindlasti on oluline väärtusi kujundada. Ja noh, eks see sealt nagu hakkabki pihta, et ma olen täiesti kindel, et tegelikult ükski noorsportlane ei tule sporti selle mõttega, et ma tahan petta. Ma olen selles nagu päris kindel, et ükski noor inimene ei unista, et oh, ma tahan dopingu abil tippu jõuda. Ma arvan, et see on ülivajalik, et just nagu panna seda nii-öelda sügavamalt mõistma, et miks ei tohi dopingut tarvitada.“ (V8)

„Ma arvan, et see esmane mõte võiks olla jah noorte puhul just see, et viia nad võimalikult ühele lainele, et millised need väärtused tippspordis on, millest ei saa üle ega ümber. Näiteks ausus ja nii edasi ja nii edasi.“ ... „Ma arvan, et need, kellel vähegi on väärtused paigas, nende puhul kindlasti paneb mõtlema ja noh, fakt on see, et sellest peab rääkima, sellega peab tegelema.“ (V6)

„See on kindlasti sama oluline, kui sa oled nagu noor ja siis sa ei mõtle veel nii täpselt selle peale ja kui sul on mingid valed sõbrad võib-olla ümber, siis on see mõjutamine kerge tulema, et kindlasti see väärtuspõhine lähenemine ikkagi, et miks ja mille jaoks aus sport ikkagi on hea ja et mille nimel sa seisad nii-öelda, et noortele sellest rääkimine on kindlasti väga tähtis.“ (V14)

Teisalt leidis arvamusi, et dopinguvastased organisatsioonid ei peaks olema väärtuste kujundajad ning väärtustest rääkimine ei peaks olema koolituste eesmärk:

„Mina arvaks, et see väärtuste pakett peaks tulema nagu trennist treenerilt kaasa ja eeskujudest. Et te ei pea kasvatama nagu inimest, et meile on tähtis, et ta teaks, et mis on tema õigused, mida ta saab endale lubada, mida ta ei saa ja mis on tema kohustused.“ (V4)

„Ma arvan, et need väärtused on ikkagi kõigil.. nagu võib-olla peaksid juba olema kujunenud varem, eks ju. Aga jah, pigem kindlasti teavitustöö.“ (V3)

„See on suht imelik teema ja ma arvan küll, et on konkreetselt keskkonnaga seotud, et kui sul peres avalikult räägitakse sellest, näiteks dopingust, et kuidas see nii pekkis ja kõik nii-öelda mõistavad hukka, et siis sa ma arvan, et kujundadki enda arvamuse, et ma üldse ei vaatagi sinna poole sa ei kulutagi enda aega selle peale mõtlemisega.“ (V7)

4.2.2. Alakategooria: Tagajärjed

Koolitustegevuse käigus tuleks sportlasi teavitada kõikvõimalikest tagajärgedest, mis dopinguvastaste reeglite rikkumisega võivad kaasneda. Enim toodi esile võimalikku mainekahju:

„Ja kindlasti kindlasti tuleb rääkida, et see mis see mainega teeb.“ (V5)

„Kuidas üleüldse meedia neid edasi tümitab või kuidas nendega käitutakse...“ „Aga jah, ma arvan, et tulekski tuua needsamused elulised näited, et kus on meie endi sportlased näiteks pahuksisse sattunud. Just suunaga noorsportlasele, et nad ei tahaks selliste pingetega võib-olla kokku puutuda ja sellega, et mis pärast A-proovi avalikustamist saamist nende mainega juhtub.“ (V2)

„Sa rikud nagu sellega kogu oma edasise karjääri ära või sind ei võeta enam...“ „Et noh plekk jääb lihtsalt igaveseks, et sa ei saa sellest enam mitte kunagi lahti. Mitte nagu hirmutamine, et kui sa tead, mis see tagajärg on ja mis see siis sinu nii-öelda karjääriga või nimega teeb, et kas sa oled nagu valmis selleks, et ühel hetkel lihtsalt kantakse maha ja siis pannakse sinna nii-öelda musta nimekirja.“ (V10)

„Et mingi mainekahju asi nagu tekib sealt sellele toetajale ka, et noh, nende nüansside peale nagu rõhuda on täiesti nagu okei, ma arvan.“ (V4)

„Ma mõtlen just et mis ei ole nii-öelda ühiskonnas laialt teatavad asjad, näiteks see, et kui sa saad dopingukaristuse, siis ei ole ainult nii, et sina saad neli aastat. Tegelikult kannatab kogu sinu spordiala ja kogu Eesti sport, sest see on meil nii väike lihtsalt, et iga dopingujuhtum on tegelikult Eesti spordile väga halb mainekujundus.“ (V8)

Lisaks võimalikule mainekahjule toodi esile sotsiaalseid tagajärgi:

„Jah ja et sind ei pruukida pärast võtta näiteks sellisele töökohale, mida sa tahad, nimi on selline, et lihtsalt ongi sportlaskarjäär rikutud kui ka pärast edasine.“ (V5)

„Et päris keeruline on kindlasti pärast vahelejäämist elada edasi nii nagu sa ise sooviksid. Harrastajana saad ikka sporti edasi teha, aga mingil määral on neid inimesi, kes sulle ikkagi

veel näpuga näitavad, et just tuua siukest ebameeldivust sisse, mis ehk takistaks noorsportlast valele teele minemast.“ (V2)

„Need, kes nüüd selle viimase pundiga kõik vahele jäid, nad on väga palju oma sõpru ja lähedasi kaotanud. Õnneks ma ei olnud nendega kellelegagi lähedane, aga see on ikkagi sama ringkond ja ma tean seda, et paljudel ongi nagu personaalne dilemma, et kas suhtlen selle inimesega edasi või et kas ma ütlen talle tere.“ (V8)

Kaks sportlast tõid tagajärjena esile dopinguvainete tarvitamisega kaasneva tervisekahju:

„...terviseriskid kindlasti nagu tasuks panna juurde. Just statistiliselt kuidagi, et mis need protsendid on, et sa võid saada selliseid pöördumatuid tervisekahjustusi.“ (V5)

„aga tegelikult võib-olla ei tea, et mis need tagajärjed on sellele, kui sa tarvitad mingit teatud ainet, sest noh, enamasti on ikkagi need ained ju tervisele kahjulikud, et selle pärast nad on ka seal nimekirjas.“ (V8)

Intervjuude käigus uuris töö autor sportlastelt, kas hirmutamise taktika võiks olla efektiivne meetod noorsportlaste teavitamisel võimalikest tagajärgedest. Pooled sportlased tõid esile, et hirmutamise taktika ei ole mõjus:

„Kindlasti see on oluline ära rääkida, aga ma arvan, et see ei peaks olema selle koolituse eesmärk, et kõik lähevad värisedes sealt minema. Ma ei tea, kas see hirmutamine on nagu vajalik, lisaks võib-olla ma arvan, et teavad kõik, et sa saad dopingukaristuse ja ala mingi, et kas see on siis nüüd kolm-pool või neli aastat või mis iganes.“ (V8)

„Ma olen ikkagi usku, et hirmutamisega ei saa. Et kui ma ka seda lugesin, kus põhimõtteliselt peale igat peatükki oli, et ja siis sa võid neli aastat võistluskeeldu saada või kaks aastat et jah, see ei ole see, miks sa jätad midagi tegemata.“ (V9)

„Seda peaks tegema kuidagi leebemalt, et mitte nii, et nüüd on nii, et kui vahele jääd, siis, siis on kõik, et ei saa enam mingi tööd ja asju, et seda ei ole vaja muidugi.“ (V2)

Kaks sportlast lisasid, et antidopingu valdkonna vastu hirmutunde tekitamine võib tekitada negatiivse emotsiooni:

„Kui nad mõnes mõttes nagu hirmutavad või panevad mõtlema, siis on okei, aga jällegi, et seada eesmärgiks, et hirmutame meelega, et äkki see annab tulemuse, siis ma kardan jälle, et see on võib-olla natukene natuke liiga, liiga jäik... Et ma kardan, et see on jällegi selline hästi õrn teema, et ühele võib küll sobida selline hirmutamise teema, aga võib-olla teises tekitab hoopis vastupidise efekti ja, ja ma ei tea, suurendab lausa huvi.“ (V6)

„Ma arvan, et kui hirmutada ja nii, et see hirm kaob mingil hetkel inimesel ära ja nad oskavad mõelda, et inimesed hakkavad siis ju mõtlema, et miks mina peaks vahele jääma...“ „Kui see hirmutamistaktika nüüd mängu võtta, et siis ta võib tekitada natukene sellise negatiivse emotsiooni.“ (V1)

Samuti lisati, et hirmutamisest ei ole kasu, kui noorsportlasel on väärtushinnangud paigas:

„Kui sul on vaata need väärtushinnangud paigas või sa oskad nagu väärtustada seda, mis sa teed ja miks sa seda teed, et siis ei ole sellest hirmutamisest nagu noh... pole vaja seda, et mis sa hirmutad.“ (V10)

Hirmutamise taktika pooltargumentidena märgiti esmalt, et see võib panna sportlased rohkem mõtlema võimalikele tagajärgedele:

„Aga see hirmutamistaktika, see võibki olla lihtsalt mõne mingi case study puhul nagu teema, et et noh, annad mõista, et tagajärg võib-olla päris reaalne.“ (V11)

„Ja kindlasti, et see mis see mainega teeb ja terviseriskid kindlasti nagu tasuks panna juurde. Just statistiliselt kuidagi, et mis need protsendid on, et sa võid saada selliseid pöördumatuid tervisekahjustusi.“ (V5)

„Ma tean enda kogemusest, ma räägin, mitte nagu dopinguga seoses, aga nagu muude asjadega elus on see hirmutamine on üldiselt nagu efektiivsem kui mingi sihuke.. ma ei tea, et sa ütled, et otsi südamest see hell koht, ära tee pettust, et nagu see hirmutamine on kõige efektiivsem ikka.“ (V12)

„Et võib-olla kui keegi tõesti on seal kahevahel, et kas nüüd teha või mitte, siis kui ta hakkab nagu plusse ja miinuseid paberile kirja panema, et siis võib-olla peaks siis hirmutama ikka.“
(V13)

„Ma arvan, et see paratamatult ikkagi mingil määral toimib. Ja just need nagu päriselulised näited võiks olla veel minu arust, et mis on inimestega nagu juhtunud, näiteks kui kolm korda oled jätnud märkimata, et see Läti laskesuusataja näiteks, kes selle võistluskeelu sai mingiks ajaks, et see jääb nagu mulle tunduvalt rohkem nagu meelde kindlasti ja noortele veel rohkem sellised asjad.“ (V14)

„Et minus nagu see koolitus tekitas väikse sellise ärevuse ja hirmutunde. Aga samas peabki olema ettevaatlik ja peabki see emotsioon tekkima. Pigem ikkagi eesmärk, et ollakse võimalikult ettevaatlikud, et selles mõttes ma arvan et see ei ole halb taktika.“ (V3)

4.2.3. Alakategooria: Ohukohad

Intervjuude käigus selgus, et tegelikkuses on nn dopingumaailmas mitmeid ohukohti ning nendest teadvustamine on sportlaste arvates ülioluline. Enam kui pooled sportlastest tõid ühe võimaliku ohukohana esile käsimüügiravimeid, mis võivad sisaldada keelatud aineid:

Kõige levinum on ikka nohurohu teema alati, et ega seal jah päris täpselt ei saa aru, kas ja kui palju tohib kasutada või mitte, et see pigem on selline hell teema küll...“ „...koolituste sisu võib-olla võiks seda kõike puudutada küll, kasvõi tõesti siis Eestis käsimüügis olevaid levinumaid ravimeid, näiteks siis külmetushaiguste puhul kasutatakse, kas siis on okei või, või mitte.“ (V6)

„Tegelikult me teame, et isegi apteegis on ravimeid, millel on siis nii-öelda doping sees ja et väga-väga lihtne on tegelikult positiivset proovi anda... Mulle tegelikult meeldiks, kui oleks rohkem sees seda osa, et kui lihtne on tegelikult eksida nende reeglite vastu. Kui ma õigesti mäletan, siis näiteks kui ostad apteegist Theraflud, siis isegi seal on aine sees, mis on tegelikult dopingunimekirjas.“ (V1)

„Seda kindlasti tasub mainida ja ikkagi, et efedriin näiteks on üks legendaarne nohurohi, mis on seal mõne tableti või siis pihusti sees, mis tõesti avab hingamisteed päris hästi.“ (V11)

„...näiteks et võtadki theraflud või sudafini tablette, et sa ei mõtle ju elu sees, et see võib tuua positiivse dopinguproovi. Ja sul on mega halb olla ja teedki sellise otsuse. Aga just sellised stsenaariumid läbi rääkida. Et mis on need nii-öelda kõige rumalamad ja võib-olla kõige populaarsemad ravimid, millega poolkogemata võib eksida.“ (V8)

„...eks enne kui mingit ravimit apteegist ostad, siis alati vaatad sealt ravimiotsingust kõigepealt ravimi nimega, siis võrdled toimeainetega, et kas on keelatud ainete nimekirjas või mitte.“ (V3)

Kindlasti näiteks see on üks asi, et kui mingi ravim, mis Eestis on lubatud, siis välismaal ostes täpselt see sama ravim sama nimega võib sisaldada mingit X koostisosa, mis ei ole lubatud. Et sa mõtled küll, et ma ostan sama asja, aga reaalsuses eriti kui sa noor oled, sa ei tule selle peale, et ah sama ravim, võtan seda sama, aga tegelikult see riikide puhul erinev. (V14)

Toidulisandite kasutamise puhul rõhutati, kui tähelepanelik tuleb olla nende tellimisel ning kuidas ohte minimeerida:

„Et toidulisandit kui tarbida, siis peab olema väga teadlik sellest, et ainult selle õige sertifikaadiga ja võid ise või siis ka uurida, kas sellel firmal on mingisuguseid jamasid olnud.“ (V5)

„See ei ole see koht, kus ma saan teha mingisugust järeleandmist, et tellin mingi toidulisandi ükskõik kust...“ (V6)

„Et kui sa ostad kuskilt asju, et siis nagu õpetada neile... nad ilmselt teavad ka kõik, et kuidas saab sealt selle WADA lehekülje pealt otsida, et nagu paned selle asja sisse ja vaatad, kas see on okei, eriti kui keegi teine sulle tellib mingeid toidulisandeid või ise tellid mingist, mitte siuksest väga ametlikust kohast.“ (V12)

„Et iga toidulisand on lõpuks täiesti isiklik asi. Seda on öeldud ka, et ärge arvake, et kui te saate Eesti koondisesse, et siis mingi koondise arst hakkab teile toidulisandeid andma. Et see on täiesti isiklik teema, ise uurid oma asju. / Siis Informed Sport, ma ei ole kindel, kas antidoping on sellest rääkinud, mulle ei meenu, aga kohapeal võiks öelda, et nagu Informed Sport, et see ei ole lihtsalt, et sa vaatad mis on kindlasti need patch-tested ravimid, vaid tood välja nagu täiesti need tippportlased, kes selle alusel võtavad toidulisandeid.“ (V7)

Samuti leiti, et noorsportlastele tuleks sisendada, et sportlane vastutab ainuisikuliselt iga dopinguaine eest, mis tema kehast leitakse, isegi juhul, kui keegi teine õhutab keelatud ainet manustama:

„Et võib-olla see vastutus, vastutus, vastutustunde loomine oleks siis ka mingi üks selline põhiline noh, näitaja siis, et sina lõpuks ise vastutad, et mis su kehas ikkagi on, et nagu julgelt peaks seda esile tooma, et isegi kui sa võtad midagi ja see on su treeneri antud, siis lõpuks oled sina ikkagi see, kes vastutab, et sa võtsid seda.“ (V10)

„Esiteks, mida rõhutada tagajärgede osas, on see, et never ever ära arva, et kui treener või arst sulle nagu toidulisandid annavad, et nemad hakkavad vastutama selle eest. Et see, kui lähed sellest niisama üle, et „sa ise vastutad“, siis see ei jõua kohale, et see ongi see esinemisoskus nagu, et see on reaalselt sinu enda vastutus, sinu teema, kui sina toidulisandeid võtad.“ (V7)

„Ja siis sealt tuleb välja, et aa okei, et asi on umbes ikkagi nii karm, et igal juhul ikkagi sportlane ise vastutab. Ükskõik kes soovitab või ütleb, et see on kindel värk ja siin ei jää vahele, et see on tegelikult lubatud jne... et tegelikult siis on ikka ükskõik, kui sa sinna dopingukontrolli lähed ja midagi ei klapi. Sportlane vastutab ikkagi ise lõpuni, seda ta peab teadma.“ (V11)

Sportlased rõhutasid, et omavastutuse aspekti selgitades tuleks kindlasti lisada, et noorsportlased ei oleks oma asjade suhtes hooletud:

„See ei ole see koht, kus ma saan teha mingisugust järeleandmist, et joon kellegagi samast pudelist. Et sellised meeledetuletused on väga olulised, et asjad oleks läbimõeldud ja et ei eksiks selliste elementaarsete asjade vastu.“ (V6)

„Et ei jäta oma veepudelit, proteiini või taastusaineid kuhugi, et kõik need peavad olema oma pilgu all siis kui sul on näiteks joogitops olnud kolmkümmend minutit kuskil sellises kohas, kus sul pilku peal ei ole, oleks soovitav mitte sealt enam seda tarbida.“ (V5)

4.2.4. Alakategooria: Dopingukontrolli protseduur

Sportlaste seas domineeris arvamus, et noorsportlastele tuleks eelnevalt tutvustada dopingukontrolli protsessi, et esimene dopingukontrolli kogemus ei oleks hirmutav:

„Sellest võiks rääkida ka, et mis sa seal tegema pead ja kuidas see protsess käib. Et ühesõnaga, see on niisugune teema, mida kindlasti eriti nendele noortele, kes võivad sellesse süsteemi sattuda, nendele peaks seda selgeks tegema, mis seal tegema peab ja kuidas peab tegema.“
(V9)

„Neile peaks samuti tutvustama seda, mida see nii-öelda see dopinguproovi karp sisaldab üldse, kuidas neid proove võetakse...“ . „Ma arvan küll, et võikski mitte ainult teoreetiliselt seal näidata, kuidas see asi käib, vaid ka mõne sportlase peal nii-öelda praktiliselt läbi mängida, kuidas see protseduur käib.“ (V2)

„...võib-olla see esimene dopinguproov, et ma mäletan enda oma ka, kui ma esimest korda andsin, mul ei olnud aimugi esiteks, et mis seal toimub või mis ma tegema pean või kuidas see käib...“ . „Et võib-olla jah nagu kasvõi näidata neid asju ja et kuhu ja mis ja ma ei tea, kuidas see protsess nagu välja näeb. Kuidas neid pabereid täidetakse ja mis infot sinna panna.“ (V10)

„Ma arvan küll, et kõige parem olekski, kui saaks nagu praktiliselt läbi teha kui selle protsessi.“
(V3)

Sportlased märkisid, et juhul kui koolitusel on võimalik eelnevalt protsessiga tutvuda, ei ole esimene dopingukontrolli kogemus niivõrd hirmutav:

„Mitte väga palju hiljem pärast seda, kui see koolitus oli, siis üks kõnealune noorsportlane, kes samuti ei viitsinud sinna minna, tal umbes ükskõik, oli nagu reaalselt siis selle momendi ees, et temalt taheti proovi võtta, ma arvan, et see oli võistlustel. Või siis laagris ma ei mäleta, üks kahest polegi tähtis tegelikult. Ja siis tüüp ikka oli pabinas noh, selles mõttes. Et ütleme, et oli näha, et sportlane oli endast väljas noh mitte sellepärast, et tal oleks nüüd nagu midagi varjata, vaid lihtsalt, et esimest korda ja tegelikult ei teadnud nagu mida oodata ja mida üldse nagu siis küsida.“ (V4)

„Ja nagu mis need noorte teemad on, kui esimest korda annad, on kindlasti proovi andmine. Et kui ta vähemalt teab, et see niimoodi ebamugav on, siis ta oma peas mängib seda läbi ja natuke võibolla visualiseerinud seda, on lihtsam.“ (V11)

Kõike läbi räägitakse ja tehakse on ikka parem, see on ikka selline... see kogemus esimene kord on närvilisust tekitav pigem, et see kindlasti aitaks, kui sa teaks, mis sind ees ootab ja sa midagi valesti ei tee.“ (V3)

„Jaa, et ei oleks mingit šokki, kui see päriselt tuleb. Siis võiks nagu teada jah, et mis need reeglid on. Kuidas seda õieti teha ja et dopingus peabki nagu noh, järelevalve olema...“ . „See on paljudele nagu šokk alguses, et see niimoodi toimib seal.“ (V5)

„Ega see dopingukontrolli võtmine käib ju nagunii niimoodi, et noh, põhimõtteliselt raja pealt võetakse maha ja minek...“ . „Et võib-olla ei võeta dopinguproovi, aga kui juhtub, et siis on juba enam-vähem aimu, mis nagu oodata, et kindlasti olümpiaalade tiitlivõistluste eel.“ (V4)

„Võiks olla küll, see oleks võib-olla... hirmutaks nii-öelda vähem. Et ma ei tea, harjutage kodus pissimist niimoodi, et keegi vaatab. See on päris raske. Päris kõva vaimne pingutus tegelikult.“ (V13)

Samas tõi üks sportlane esile, et esimene dopingukontrolli kogemus on igal juhul ärevust tekitav, kuid eelnevalt koolitusel sellega tutvumine suures pildis olukorda ei muudaks:

„See kui ma oleks kolm koolitust ette saanud, ei oleks mitte midagi muutunud, oleks ikkagi täielik plokk olnud see proovi andmine. Et sellest peaks rääkima lihtsalt, et ilmselt teil tekib plokk, et see on fine.“ (V7)

5. ARUTELU

5.1. Koolitustegevuse korraldus

Grupiviisilist kontaktõppe meetodit peetakse tõhusaimaks viisiks noorsportlaste koolitamisel (Orr et al., 2018; Monte-Sanches & Zabala, 2013; Hallward & Duncan, 2019). See on vastavuses ka käesoleva uuringu tulemustega, millest ilmneb, et uuritavad soovivad veebipõhiste koolituste asemel kontaktmeetodil loenguid. Samas tõid uuritavad esile ka veebipõhiste õppeprogrammide head kvaliteeti, interaktiivsust ning võimalust läbida kursusi omas tempos ning vabalt valitud ajal. Seda kinnitab ka Põhja-Ameerika triatlonistide seas läbiviidud uuring, millest ilmnes, et üldiselt on sportlased rahul pakutavate veebipõhiste lahendustega, sest võrreldes kontaktõppemeetodiga on võimalik õppimist planeerida vastavalt oma ajagraafikule (Masucci et al., 2019). Teisalt leidsid intervjueeritavad, et noorsportlaste puhul tuleks rakendada kontaktõppemeetodit, et neil oleks võimalik küsida kohapeal küsimusi ning tekiks diskussioon. Lisaks selgus antud uuringu tulemusena, et koolituse lõpus võiks toimuda teadmiste kontroll, mis annaks koolitajale ülevaate olemasolevate teadmiste kohta ning aitaks edaspidiselt koolituse sisu paremini planeerida.

Lisaks kontaktõppe meetodil koolitustele on intervjueeritavate hinnangul veel oluline koolituste regulaarne toimumine. Valdavalt oldi arvamusel, et noorsportlased peaksid läbima antidopingu koolituse igal aastal, et tuletada meelde vajalikku informatsiooni ning olla kursis oluliste muudatustega. Samuti kinnitavad olemasolevad uuringud, et sportlased eelistavad koolitust läbida kord aastas (Hallward & Duncan, 2019; Skoufa et al., 2022). Siiski märgiti käesolevas uuringus, et noorsportlased peaksid läbima antidopingu koolituse enne, kui minnakse rahvusvahelistele tiitlivõistlustele. Seda põhimõtet toetab 2232 noorte olümpiamängudele kvalifitseerunud sportlasega läbiviidud uuring, millest ilmnes, et noorte rahvusvahelistele tiitlivõistlustele minevad sportlased peaksid igal juhul läbima eelnevalt antidopingu koolituse ning see peaks olema aluseks tiitlivõistlusele pääsemiseks (Gatterer et al., 2020). Olemasolevatest uuringust nähtub, et noorsportlased peaksid antidopingu koolitusega kokku puutuma nii varakult kui võimalik olenemata spordialast (Gatterer et al., 2020; Hallward & Duncan, 2019; Skoufa et al., 2022). Seda põhjusel, et noorsportlastele suunatud koolitustegevuse sisu peaks keskenduma laiemalt spordieetikale ning sellekohased teadmised peaksid olema kõikidel sportlastel (Skoufa et al., 2022; Hallward & Duncan, 2019). Käesolevas uuringus märgiti seevastu, et esmane kokkupuude koolitusega peaks olenema sellest, milline on sportlase tase ning spordiala iseärasused.

5.2. Koolitustegevuse sisu ja eesmärgid

Käesoleva uuringu tulemusena selgus, et Eesti tippspordlaste soovitusel peaks üks oluline dopinguvastase koolitustegevuse eesmärk olema ausa spordi väärtuste kujundamine. Nende hinnangul tuleks sportlastele sisendada, et dopinguvabalt sportimine on ainuõige viis. See ühtib ka WADA koolitustegevuse standardi eesmärgiga, mille kohaselt on koolitustegevus väärtuste juurutaja ja kujundaja, mis aitab kaitsta spordi vaimu ning ennetada dopingu kasutamist (Pöppel, 2021). Mõned sportlased olid seevastu arvamusel, et väärtused on miski, mis kujunevad välja kodus keskkonnas ning antidopingu organisatsioonid ei peaks keskenduma väärtuste kujundamisele. Seda kinnitab Kreeka ja Leedu jalgpallurite seas läbiviidud uuring, millest ilmses, et sportlased ei pea kuigivõrd oluliseks eetiliste aspektide käsitlemist koolitustel, sest nende hoiakut seoses dopinguvastase kasutamisega mõjutab pigem teda ümbritsev keskkond (Skoufa et al., 2022).

Samuti ilmses töö tulemusena, et koolitustegevuse raames peaks noorsportlastele selgitama tagajärgi, mis kaasnevad dopinguvastaste reeglite rikkumistega, dopinguga seonduvaid võimalikke ohukohti ning tutvustama dopingukontrolli protseduuri. Uuringu tulemused vastavad Skoufa jt (2022) uuringus esile toodule, et dopinguvastaste organisatsioonide üks olulisi eesmärke peaks olema teavitustöö. Täpsemalt peaks sportlasi teavitama dopinguvastastest reeglitest, võimalikest karistustest, tagajärgedest ja keelatud ainete kasutamisega seotud terviseriskidest (Skoufa et al., 2022). Uurimistöö autor peab samuti vajalikuks, et koolitustel teavitataks noorsportlasi võimalikest tervisekahjustest, kuid tervisekahjustest teavitamise tähtsusele viitasid antud uuringus vaid kaks tippspordlast.

Hirmutamistaktika kasutamise osas jagunesid tippspordlaste arvamused kaheks. Pooled sportlased leidsid, et hirmutamistaktika kasutamine on põhjendatud, et hoida ära dopingu tarvitamist. Teisalt leidis samaväärselt arvamusi, et hirmutamistaktika kasutamine ei hoi ära dopingu tarvitamist ning võib hoopis tekitada negatiivse emotsiooni valdkonna vastu. Siiski märgiti ka, et pelgalt hirmutada ei ole mõtet, kui sportlasel on väärtused paigas, kuid nende puudumisel võib hirmutamine siiski toimida. Mõned sportlased arvasid, et antidopingu koolitus peabki tekitama mingil määral hirmutunde ning soovi hoiduda dopingust eemale. Olemasolevad uuringud pigem ei toeta hirmutamise taktika kasutamist antidopingu koolitustel (Mulcahey, 2010; Nilsson; 2001). Seda põhjusel, et enamjaolt on sportlased dopingu kasutamise tagajärgedest teadlikud ning hirmutamine ei omaks mõju nende käitumisele (Peretti-Watel, 2007). Teisalt on leitud, et teatud määral hirmutamise taktika kasutamine võib

osutada tõhusaks (Hallward & Duncan, 2019). Siiski on märgitud, et seda tuleb sportlastele esitada läbi eluliste näidete, mõjuda usutavalt ning tekitama emotsionaalse reaktsiooni (Monte-Sanchez & Zabala, 2013; Petroczi, 2014). Samuti tõid antud magistritöös intervjueeritavad esile, et kõige paremini mõjuvad näited reaalsest elust ning olukorrad, mis on päriselus mõne sportlasega aset leidnud.

Töö tulemusena selgus, et noorsportlastele selgitada negatiivse tagajärjena selgitada mainekahju, mis dopinguvastase reegli rikkumisega võib kaasneda. Dopingu kasutamise eest karistada saanud sportlane võib küll sporti naasta karistuse kandmise järel, kuid keskkonda sulandumine võib tihtipeale kujuneda problemaatiliseks ning suhete taaselustamine teiste sportlaste ja endiste treeningukaaslastega võib tekitada raskusi (Masucci et al., 2019). Antud uuringus märkisid intervjueeritavad, et noorsportlastele tuleks lisaks mainekahjule selgitada ka võimalikke kaasnevaid sotsiaalseid tagajärgi. Veelgi enam tuleks rõhuda, et karistus ei mõjuta vaid sportlast ennast, vaid tekitab mainekahju sportlase spordialale laiemalt.

Noorsportlaste teavitamine tagajärgedest on samaväärselt oluline võimalikest ohukohtadest teavitamisega. Näiteks tõid sportlased esile, et noorsportlastele selgitataks toidulisandete ja ravimite kasutamisega seonduvaid ohte. Mitmed sportlased kinnitasid, kui oluline on noorsportlastele anda pädevat informatsiooni toidulisandite ja ravimite kohta ning juhiseid nende kvaliteedi või lubatavuse kontrollimiseks, et vältida hooletuse tõttu mõne saastunud toidulisandi või ravimi manustamist dopinguaigena. Teadaolevalt on mitmeid sportlasi, kes on positiivse dopinguproovi järel suutnud tõestada, et nende toidulisand oli saastunud keelatud ainega (Masucci et al., 2019). Praktilise poole pealt tõid sportlased veel esile, et noorsportlasi tuleks teavitada sellistest käsimüügiravimitest, mis on keelatud ainete ja meetodite nimekirjas ning nende lubatavus seega piiratud. Näiteks on mitmeid külmetusravimeid, mis sisaldavad toimeainet, mille kasutamine on võistlussiseselt keelatud. Arvati, et paljud noorsportlased ei pruugi apteegist ravimit ostes seda teada ning seega võivad tahtmatult reeglite vastu eksida.

Intervjueeritavad rõhutasid, et noorsportlastele tuleks selgitada ka omavastutuse printsiipi. Sportlane peab teadma, et ta vastutab ainuisikuliselt selle eest, kui tema organismist leitakse dopinguainet. Lisaks tõid mõned sportlased esile, kui oluline on näiteks oma veepudeli üle järelevalvet hoida võistlustel ja väljasõitudel, et hoida ära võimaliku dopinguaine sattumine sportlase kehasse. Omavastutuse rõhutamise vajalikkust on sportlased kinnitanud ka kahes varasemalt läbiviidud uuringus (Morente-Sanchez & Zabala, 2013; Masucci et al., 2019).

WADA seisukohalt peaks sportlase esimene kokkupuude antidopinguga, sh dopingukontrolli protseduuriga toimuma koolitustegevuse käigus mitte dopingukontrollis (WADA, 2021c). Samuti on käesolevas uuringus osalenud arvamisel, et sportlane võiks enne esimest dopinguproovi andmist olla dopingukontrolli protseduuriga varem koolitusel tutvunud. Intervjueeritavad põhjendasid oma seisukohta sellega, et valdavalt on nende jaoks esimene dopinguproovi kogemus tekitanud ärevustunde. Lisati, et kui noorsportlasel on võimalik koolitusel dopingukontrolli protseduuriga tutvuda ning saada informatsiooni oma õiguste ja kohustuste kohta, on tõenäoliselt esimene kogemus positiivsem ning vähem hirmutav. Intervjueeritavad lisasid, et koolituse käigus dopingukontrolli protseduuri nüanssidega tutvumine andis neile esimeseks dopinguprooviks enesekindlust ning kindlasti tuleks ka noorsportlastele seda koolitustel põhjalikumalt tutvustada. Seda kinnitab ka 2021. aastal läbiviidud teaduskirjanduse ülevaade, millest ilmnes, et sportlaste jaoks on oluline esmalt koolitusel tutvuda kogu dopingukontrolli protsessiga (Pöppel, 2021).

5.3. Magistritöö limiteerivad tegurid ja praktilised väljundid

Kvalitatiivse uurimistöö puhul ei ole töö usaldusväärsus nii üheselt mõistetavalt tõestatav kui kvantitatiivsetes uurimustes. Sellest tulenevalt on töö autor püüdnud võimalikult põhjalikult selgitada kogu uurimisprotsessi. Samuti tõdeb autor, et kvalitatiivse uurimistöö puhul on küsitav subjektiivsus, see tähendab, et saadud andmed sisaldavad uuritavate subjektiivseid arvamusi ja kogemusi antud nähtuse kohta. Käesoleva uurimistöö autor töötab ise EADSEs koolitustegevuse koordinaatorina ning seega pidi töö autor tähelepanelikult veenduma, et tulemused ei oleks emotsionaalselt mõjutatud. Töö autor lähtus vaid andmetest ning ei moonutanud meelevaldselt uuritavate esitatud kogemusi ja vaateid.

Antud uurimistöös kasutati andmekogumise meetodina intervjuu vormi, mis andis uuritavatele võimalusele vabas õhkkonnas kirjeldada enda kogemusi seoses dopinguvastase koolitustegevusega. Intervjuu eeliseks saab pidada paindlikkust, mis annab uurijale võimaluse protsessi suunata vastavalt olukorrale ja vastajale ning lähtuti põhimõttest, et intervjuuküsimused oleks poolstruktureeritud ja avatud (Laherand 2008). Töö usaldusväärsuse suurendamiseks kaasati andmete analüüsimise protsessi ka magistritöö juhendaja, kes hindas analüüsimise loogikat ja arusaadavust ning tulemuste esitamise selgust. Algaja uurijana ei osanud töö autor ette näha võimalikke kitsaskohti valitud uurimismeetodi kasutamisel. Kuigi uuringu teostajal olid intervjuuküsimused põhjalikult ette valmistatud, kaldusid uuritavad kohati temavaldkonnast kõrvale ning kippusid avaldama enda üldiseid dopinguga seotud

arvamusi. Seega pidi uurija küsimusi täpsustama ning vajadusel ümber sõnastama, et kogutud andmed oleksid asjakohased.

Käesolev uurimistöö on Eestis esimene, mis kirjeldab sportlaste kogemusi dopinguvastase koolituste läbimisel ning soovitusi koolituste korraldusele ja sisule. Antud magistritöö tulemusi saavad aluseks võtta oma dopinguvastase koolitusprogrammi koostamisel EADSE, spordiorganisatsioonid ning muud ausa spordi põhimõtete ja väärtuste edendamise tegelevad asutused (nt Eesti Olümpiakomitee), lähtudes ühtlasi ka koolitustegevuse standardis nimetatud teemadest (WADA, 2021b). Koolitustegevuse standardis on välja toodud, et riiklikel dopinguvastastel organisatsioonidel peab olema sihtrühmade põhine koolitusprogramm, mis tugineb sotsiaalteaduslikele uuringutele (WADA, 2021b). Uurimistöö autor on EADSE koolitustegevuse koordinaator ning töö tulemusi võetakse arvesse Eesti noorsportlastele koolitusprogrammi koostamisel.

6. JÄRELDUSED

1. Eesti tipp sportlaste soovitusel tuleks noorsportlaste koolitamisel eelistada grupiviisilist kontaktõppe meetodit. Koolituste lõpus tuleks kontrollida noorsportlaste teadmisi.
2. Eesti tipp sportlaste hinnangul peaks esmane kokkupuude antidopingu koolitusega sõltuma peamiselt spordiala spetsiifikast ja sportlikust tasemest. Koolitusi tuleks noorsportlastele teostada regulaarselt igal aastal.
3. Eesti tipp sportlaste hinnangul on antidopingu koolitustegevuse oluline osa väärtuste kujundamine.
4. Eesti tipp sportlaste soovitusel tuleks noorsportlasi teavitada võimalikest ohukohtadest. Peamiste ohukohtadena toodi esile ravimeid ning toidulisandeid.
5. Eesti tipp sportlaste soovitusel tuleks noorsportlasi teavitada võimalikest tagajärgedest dopinguvastase reegli rikkumise järel. Toodi esile maine- ja tervisekahju ning sotsiaalseid tagajärgi.
6. Eesti tipp sportlaste hinnangul tuleks noorsportlastele koolitustegevuse käigus tutvustada dopingukontrolli protseduuri.

7. KASUTATUD KIRJANDUS

1. Alumäe T, Tilk O, Asadullah. Advanced Rich Transcription System for Estonian Speech. 2018. *Baltic HLT*.
2. Andreasson J, Johansson T. Fitness Doping: Trajectories, Gender, Bodies and Health. Springer: 2019.
3. Angell PJ, Chester N, Sculthorpe N, Whyte G, George K, et al. Performance enhancing drug abuse and cardiovascular risk in athletes: implications for the clinician. *Br J Sports Med* 2012; 78-84.
4. Arvaniti N. Ethics in Sport: The Greek Educational Perspective on Anti-doping. *Sport in Society* 2006; 9: 354–370.
5. Backhouse S, Whitaker L, Patterson L, Erickson K, McKenna J. Social psychology of doping in sport: a mixed-studies narrative synthesis. 2015.
6. Barkoukis V, Kartali K, Lazuras L, Haralambos T. Evaluation of an anti-doping intervention for adolescents: Findings from a school-based study. *Sport Management Review* 2016; 19.
7. Dvorak J, Saugy M, Pitsiladis YP. Challenges and threats to implementing the fight against doping in sport. *Br J Sports Med* 2014; 48: 807–809.
8. Fürhapter C, Blank C, Leichtfried V, Mair-Raggautz M, Müller D, et al. Evaluation of West-Austrian junior athletes' knowledge regarding doping in sports. *Wien Klin Wochenschr* 2013; 125: 41–49.
9. Garthe I, Ramsbottom R. Elite athletes, a rationale for the use of dietary supplements: A practical approach. *PharmaNutrition* 2020; 14: 100234.
10. Gatterer K, Gumpfenberger M, Overbye M, Streicher B, Schobersberger W, et al. An evaluation of prevention initiatives by 53 national anti-doping organizations: Achievements and limitations. *Journal of Sport and Health Science* 2020; 9: 228–239.
11. Geeraets V. Ideology, Doping and the Spirit of Sport. *Sport, Ethics and Philosophy* 2018; 12: 255–271.
12. Guest G, Bunce A, Johnson L. How Many Interviews Are Enough? *Field Methods - FIELD METHOD* 2006; 18: 59–82.
13. Hallward L, Duncan LR. A Qualitative Exploration of Athletes' Past Experiences With Doping Prevention Education. *Journal of Applied Sport Psychology* 2019; 31: 187–202.
14. Hauw D. Antidoping Education Using a Lifelong Situated Activity-Based Approach: Evidence, Conception, and Challenges. *Quest* 2016; 69.

15. Heikkinen A, Alaranta A, Helenius I, Vasankari T. Use of dietary supplements in Olympic athletes is decreasing: a follow-up study between 2002 and 2009. *J Int Soc Sports Nutr* 2011; 8: 1.
16. Hsieh H-F, Shannon S. Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative health research* 2005; 15: 1277–88.
17. Laherand M-L. Kvalitatiivne uurimisviis. Tallinn: Sulesepp: 2010. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/68249>. Vaadatud 13. aprill 2022
18. Marshall MN. Sampling for qualitative research. *Family Practice* 1996; 13: 522–526.
19. Mayring P. Qualitative Content Analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung. Qualitative Social Research* 2000; 1.
20. Masso, A. E-kursuse „Meedia ja kommunikatsiooni uurimismeetodid II“ materjalid. 2011. Tartu Ülikool.
21. Masucci, M.A., Butryn, T.M., Johnson, J.A., 2019. Knowledge and perceptions of doping practices and anti-doping education among elite North American female triathletes. *Performance Enhancement & Health* 6, 121–128.
22. Mazzeo F. Drug abuse in elite athletes: Doping in sports 2016; 9.
23. Mazzeo F, Onofrio VD. Sport, Drugs and Health promotion: Pharmacological and Epidemiological aspects. *Sport Mont* 2019; 17: 81–85.
24. Martínez-Sanz JM, Sospedra I, Ortiz CM, Baladía E, Gil-Izquierdo A, et al. Intended or Unintended Doping? A Review of the Presence of Doping Substances in Dietary Supplements Used in Sports. *Nutrients* 2017; 9: 1093.
25. Morente-Sánchez J, Zabala M. Doping in Sport: A Review of Elite Athletes' Attitudes, Beliefs, and Knowledge. *Sports Med* 2013; 43: 395–411.
26. Mottram D, Chester N, Atkinson G, Goode D. Athletes' Knowledge and Views on OTC Medication. *International journal of sports medicine* 2008; 29: 851–5.
27. Mulcahey MK, Schiller JR, Hulstyn MJ. Anabolic steroid use in adolescents: identification of those at risk and strategies for prevention. *Phys Sportsmed* 2010; 38: 105–113.
28. Nilsson S, Baigi A, Marklund B, Fridlund B. Trends in the misuse of androgenic anabolic steroids among boys 16-17 years old in a primary health care area in Sweden. *Scand J Prim Health Care* 2001; 19: 181–182.
29. Overbye M. Deterrence by risk of detection? An inquiry into how elite athletes perceive the deterrent effect of the doping testing regime in their sport. *Drugs: Education, Prevention and Policy* 2017; 24: 206–219.

30. Orr, R., Grassmayr, M., Macniven, R., Grunseit, A., Halaki, M., Bauman, A., 2018. Australian athletes' knowledge of the WADA Prohibited Substances List and performance enhancing substances. *International Journal of Drug Policy* 56, 40–45.
31. Peretti-Watel P, Pruvost J, Guagliardo V, et al. Attitudes toward doping among young athletes in Provence. *Sci Sports*. 2005; 20(1):33–40.
32. Petróczi A, Heyes A, Thrower SN, Martinelli LA, Backhouse SH, et al. Understanding and building clean(er) sport together: Community-based participatory research with elite athletes and anti-doping organisations from five European countries. *Psychology of Sport and Exercise* 2021; 55: 101932.
33. Pöppel K. Efficient Ways to Combat Doping in a Sports Education Context!?! A Systematic Review on Doping Prevention Measures Focusing on Young Age Groups. *Front Sports Act Living* 2021; 3: 673452.
34. Rebner JN, Hallward L, Duncan L. A qualitative exploration of adolescent athletes' perspectives, awareness, and experiences related to doping. *undefined* 2015.
35. Skoufa L, Daroglou G, Loukovitis A, Lunde H, Guižauskaitė G, et al. Football players' preferences for anti-doping education: A cross-country study. *Performance Enhancement & Health* 2022; 10: 100217.
36. Thomas JA, Knotts GR, Erickson CE. The use and abuse of anabolic steroids: A Discussion for Health and Physical Education Teachers. *Journal of Alcohol and Drug Education* 1973; 19: 31–37.
37. Turfus SC, Smith JOL, Mansingh A, Alexander-Lindo RL, Roopchand-Martin S. Supplementation practices, perceptions and knowledge about anti-doping among Jamaican high school athletes. *Performance Enhancement & Health* 2019; 7: 100145.
38. Vlad RA, Hancu G, Popescu GC, Lungu IA. Doping in Sports, a Never-Ending Story? *Adv Pharm Bull* 2018; 8: 529–534.
39. WADA (World Anti-Doping Agency). Maaailma dopinguvastane koodeks. 2021. https://eadse.ee/wp-content/uploads/2021/12/ET_2021_Koodeks-1.pdf. Vaadatud 30. märts 2022.
40. WADA (World Anti-Doping Agency). Koolitustegevuse rahvusvaheline standard. Maaailma dopinguvastane koodeks. 2021. https://eadse.ee/wp-content/uploads/2020/11/2021_ise_26.11.19_P_ET_korr_et_HV_C2.pdf. Vaadatud 30. märts 2022.
41. WADA. (World Anti-Doping Agency). Guidelines for the International Standard for Education (ISE). 2021. Code Implementation Support Program. 2021. <https://www.wada->

- [ama.org/sites/default/files/resources/files/guidelinesforeducation_final.pdf](https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/guidelinesforeducation_final.pdf). Vaadatud 20. märts 2022.
42. WADA (World Anti-Doping Agency). Guidelines for Implementing an Effective Testing Program. 2021 Code Implementation Support Program. International Standard for the Testing and Investigations. 2021. https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/isti_guidelines_for_implementing_an_effective_testing_program_final.pdf. Vaadatud 30. märts 2022.
43. WADA (World Anti-Doping Agency). Keelatud ainete ja meetodite nimekiri rahvusvaheline standard. Maailma dopinguvastane koodeks. 2022. https://eadse.ee/wp-content/uploads/2020/12/WADA-20-401_Prohibited_List_E26_C2.pdf. Vaadatud 30. märts 2022.
44. WADA (World Anti-Doping Agency). WADA Technical Document for Sport Specific Analysis. TDSSA 2022; 7. https://www.wada-ama.org/sites/default/files/2022-04/TDSSA_7.0_Final_EN_Rebrand.pdf. Vaadatud 28. märts 2022.
45. Woolf J (Jules) R. An examination of anti-doping education initiatives from an educational perspective: Insights and recommendations for improved educational design. Performance Enhancement & Health 2020; 8: 100178.

LISAD

Lisa 1. Poolstruktureeritud intervjuu läbiviimise kava

Üldine sissejuhatus

Tere...,

Mul on väga hea meel, et te olite nõus intervjuust osa võtma. Minu nimi on Marit Jukk, ma olen Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia magistrant ning töötan Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutuses koolitustegevuse koordinaatorina alates 2020. aasta septembrist. Oma magistritöö käigus soovin intervjuu käigus uurida Teie kui tippportlase kogemust ja hinnanguid seoses dopinguvastase koolitustegevusega.

Sissejuhatavad küsimused

1. Mitu aastat olete te sportimisega tegelenud?
2. Mis spordialaga te tegelete?

Dopinguvastane koolitustegevus

3. Kelle poolt korraldatud antidopingu koolitustest olete te osa võtnud?
4. Mis teie hinnangul peaks olema antidopingu alase koolitustegevuse eesmärk/eesmärgid?
5. Kas koolitustegevus on mõjutanud teie otsuseid ja käitumist keelatud ainetest hoidumisel?
6. Kas teie hinnangul on dopinguvastane koolitustegevus olnud efektiivne? Palun põhjendage.
7. Mis vanusest peaks alustama noorsportlaste koolitamisega?
8. Kas teie hinnangul on koolituste toimumise sagedus piisav (nii ajaliselt kui mahult)?
9. Kas hirmutamise taktika võiks olla tõhus viis antidopingu koolituste läbiviimisel? Kas on tõhusamaid viise?
10. Milliseid teemasid tuleks teie hinnangul kindlasti koolitustel käsitleda?
11. Mis moel eelistaksite antidopingu koolitusel osaleda? Kas loengu- ja/või seminarivormis, veebipõhiselt või mõnel muul moel?
12. Kas ja kuidas peaks kontrollima sportlaste teadmisi antud valdkonnas?

Lisa 2. Uuritava või tema seadusliku esindaja informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm

Uuringu nimetus: Tippportlaste hinnangud dopinguvastase koolitustegevuse sisule ja vajadusele keelatud ainete kasutamise ennetamiseks noorsportlaste seas

Informatsioon uuritavale: Magistritöö eesmärk on uurida Eesti tippportlaste hinnanguid dopinguvastasele koolitustegevusele ja edasisi soovitusi, et tulevikus läbi viia tõhusaid antidopingu koolitusi.

Keda osalema oodatakse?

Uuringusse oodatakse osalema kõiki sportlasi, kes on oma viimase 5 aasta jooksul läbinud vähemalt ühe kursuse nimetatud koolitustest: EAD/EADSE antidopingu koolitus (kontaktõppena/videosilla vahendusel); WADA ADeL e-õppeplatvormi kursused, rahvusvahelise spordialaliidu korraldatud koolitus; Euroopa Kergejõustikuliidu „I Run Clean“ e-õppeplatvormi koolitus.

Milles osalemine seisneb?

Uuring viiakse läbi individuaalintervjuu vormis. Intervjuu eesmärk on koguda sportlaste arvamusi dopinguvastase koolitustegevuse kohta tuginedes senistele kogemustele. Uuringu eesmärk on kaardistada sportlaste soovitusi ja hinnanguid, et töötada välja senisest tõhusam koolitusprogramm noorsportlastele. Individuaalne intervjuu läbiviimine on planeeritud videosilla vahendusel (Zoom keskkond). Intervjuu käigus küsitakse küsimusi näiteks selle kohta, mil moel dopinguvastase koolitustegevusega on osaleja kokku puutunud, milliseid antidopingu teemasid tuleks koolitustel rohkem käsitleda, millised on soovitud antidopingu koolitustegevuse tõhusamaks muutmisel. Uuring toimub perioodil detsember 2021- mai 2022 ning magistritöö valmimisel teavitatakse kõiki osalejaid uuringu tulemustest.

Millist kasu saab osaleja?

Osaleja ei pruugi saada otsest kasu, ent osalemise läbi annate panuse dopinguvastase koolitustegevuse tõhusamaks muutmisel Eestis, sh koolituskava loomisele.

Kas osalemine toob kaasa mingeid riske?

Uuringus osalemine on vabatahtlik ning uuritavatel on võimalik iga hetk uuringus osalemisest loobuda või intervjuu käigus soovitud küsimustele vastamata jätta. Osalemisega ei kaasne füüsilisi ega psühholoogilisi riske.

Kuidas kogutud informatsiooni ja osalejate andmeid kaitstakse?

Zoomi e-keskkond võimaldab salvestada videokohtumised helifailidena. Uuringu teostaja salvestab kohtumised helifailid (audiosalvestised) enda personaalsesse parooliga kaitstud arvutisse, millele puudub ligipääs kõrvalistel isikutel. Audiosalvestised kirjutatakse sõna-sõnalt ümber ja säilitatakse tekstifailina. Tekstile ei lisata vastaja nime, vaid kasutatakse pseudonüüme ning vastuste juurde lisatakse info selle kohta, mis spordiala sportlane harrastab ning kas on tegemist mehe või naisega. Kogutud andmetele puudub kõrvalistel isikutel juurdepääs, audiosalvestised säilitakse autori personaalses parooliga kaitstud arvutis. Juhul, kui uuringu käigus tekib paber kandjal olevaid andmeid, säilitatakse need turvaliselt uuringu teostaja kodus. Magistritöö valmimisel kustutatakse kogu elektroonne info (failid) ja hävitatakse võimalikud paber kandjal olevad andmed hiljemalt 3 kuu jooksul peale magistritöö kaitsmist (2022. aasta augustis). Magistritöös ei avalikustata uuritavate isikuandmeid.

Mind, _____, on informeeritud ülalmainitud uuringust „Tipp sportlaste hinnangud dopinguvastase koolitustegevuse sisule ja vajadusele keelatud ainete kasutamise ennetamiseks noorsportlaste seas“ ja olen teadlik uurimistöö eesmärgist, meetodikast, tulemuste avaldamise viisidest. Kinnitan oma nõusolekut selles osalemiseks oma allkirjaga.

Tean, et uuringusse puudutavate küsimuste ja võimalike probleemide korral saan mulle vajalikku täiendavat informatsiooni uuringu teostajalt:

Marit Jukk Tartu Ülikooli kehalise kasvatus ja spordi eriala magistriõppe üliõpilane
marit.jukk@gmail.com; +37255581545

(allkirjastatud digitaalselt)

Uuritava nimi:

(allkirjastatud digitaalselt)

Kuupäev:

Uuritavale informatsiooni andnud isiku nimi:

(allkirjastatud digitaalselt)

Lisa 3. Näide kategooriate moodustumisest

Tsitaat	Substantiivne kood	Alakategooria	Ülakategooria
<i>„Aga ma arvan kiüll, et seal sa oled kohapeal, pead olema, sellesosas ja pead kuulama. Et noh kodus teed seda ikka nii nagu millegi kõrvalt ilmselt et sa ei pane võib-olla tähele seal kõiki asju” (V10)</i>	Kontaktõppe plussid	Õppetöö vorm	Koolitustegevuse korraldus

Lisa 4. Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Marit Jukk

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

„Eesti tipp sportlaste soovitusel dopinguvastase koolitustegevuse korraldusele ja sisule eesmärgiga tõhusalt ennetada dopingu kasutamist noorsportlaste seas“,

mille juhendaja on sportmängude didaktika lektor, PhD, Kristjan Kais,

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 litsentsiga CC BY NC ND 3.0, 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.

Marit Jukk

20.05.2022