

Jo dopingut për të ruajtur vlerat e sportit!

Koncepti i dopingut si pjesë e botës sportive, është i lidhura ngushtë, me nevojën e natyrshme të njeriut për të fituar, për të mposhtur tjetrin.

Historia e dopingut e ka origjinën të lashtë; dijetarët e kësaj çështjeje tregojnë origjinën e përdorimit të substancave dhe praktikave që ndihmojnë për të përmirësuar performancën sportive që nga koha e Greqisë së lashtë. Si koncept "**dopingu**" ka evoluar vazhdimisht për të marrë trajtat e tanishme në kohët tona, kur ky fenomen ka arritur përmasa të frikshme e shqetësuese të përhapjes. Në sportet moderne duket se përdorimi i dopingut është bërë një praktikë që "kërkohej", dhe shumë njerëz janë të bindur se pa përdorimin e tij në sport nuk mund të ketë sukses. Ky është një gabim fatal. Po të bëjmë një udhëtim në historinë e dopingut mund të shikojmë se ai ka shkaktuar dëme të konsiderueshme për shëndetin tek shumë prej atyre që kanë vendosur ta përdorin atë; fakte: vdekje të ish sportistëve të së kaluarës, dhe shumë vdekje të "dyshimta" të atletëve të cilët kanë konkuruar në sportet moderne. Në këtë drejtim, duket e përshtatshme që të kujtojmë një vërejtje të famshme që i atribuohet Hipokratit, i cili pohoi se "atletët për t'u bërë më të fortë nuk mund të jetojnë gjatë" deklaratë profetike e asaj që do të ndodhte gjatë shekujve të ardhshëm, derisa arrijmë në ditët tona ku numri i vdekjeve mes sportistëve është në rritje çdo vit. Pra, tani më shumë se më parë, dopingu ndikon në shëndetin publik të qytetarëve, të cilët e praktikojnë sportin në nivel më të lartë, por sidomos dopingu ndikon në shëndetin e atletëve në botë. Në gjithë këto vite, problemi i dopingut ka qenë gjithmonë i nënvlerësuar nga organet zyrtare

sportive dhe nga qeveritë e vendeve të ndryshme; ai është konsideruar si një problem vetëm për sportistët e praktikuesit sidomos në nivelin profesional konkurrues, por këto janë konsiderata të gabuara, sepse sot, dopingi është një problem social, sepse ai përfshin kaq shumë të rinj të shfrenuar në përdorimin e tij, sa që në fakt jo individ, por grupi është në rrezik dhe ky rrezik është rritur në mënyrë progresive, duke arritur që të ndikojë tek fëmijët dhe adoleshentët me rreziqe serioze shëndetësore.

Janë të dhimbshme faktet e përditshme me të cilat ndeshemi çdo ditë në evente të mëdha sportive të disiplinave të ndryshme. Sportistë të kalibrit botëror po rezultojnë çdo ditë e më shumë pozitivë ndaj testeve antidoping dhe sidomos, lajmet e fundit mbi kampionë të mëdhenj të atletikës të cilët kanë rezultuar pozitivë në përdorimin e substancave të tilla si Asafa Pauell, Veronika Kampbell Braun, Tajson Gei etj., na kanë shokuar dhe mbushur me një zhgënjim të madh mbi të ardhmen e atletikës në botë. Jo pak raste janë evidentuar edhe në Shqipëri në disa sporte.

Për ne si shqiptarë, sidomos tani në prag të Kampionatit Botëror të Atletikës, ky fenomen bëhet tejet shqetësues pasi dhe pjesëmarrjet tona në kompeticione botërore janë shumë të kufizuara dhe vëmendja jonë është shumëfish e përqendruar tek atletët tanë për të mos rënë në kurthin e dopingut, pasi nëse zgjedhja për të përdorur substanca të tilla është personale, individuale, ashtu dhe përgjegjësia penale është e tillë **individuale**, por precedentë të tillë nëse do të evidentoheshin do të vinin një njollë të madhe e do të penalizonin mbarë atletikën shqiptare në aspektin moral e profesional.

Në fakt, sot, dopingu është përhapur në sport; vlerat që vetë sporti përfaqëson janë vendosur në plan të dytë dhe shumë herë nuk janë konsideruar të tilla, në të vërtetë ai është bërë të bëhet një pengesë e madhe për mënyrën e konceptimit të sportit. Dopingu është shtrirë në rrugëtimin e një shoqërie që ka shfrytëzuar sportin nga pikëpamja politike, herë duke e ngritur shumë efektivitetin e një sistemi të tillë vetëm në dukje: për të arritur objektivat fitimprurëse për të ndryshuar përmbajtjen e sportit përmes performancës së një atleti nëpërmjet dopingut. Ka njerëz, ndoshta shumë, të cilët duan të përfitojnë nga karriera e një atleti; shpesh interesat e tyre bien ndesh me parimet dhe rregullat etike të sportit.

Si mund të luftohet dopingu?....

Dopingu nuk mund të mposhtet vetëm duke theksuar kontrollet dhe ndëshkimet, duke përfshirë e duke vendosur statusin e krimit aktual, por me një përpjekje të madhe në **riedukimin në sport**. Kur një i ri vendos të fillojë një aktivitet sportiv është e nevojshme që dikush ta ndihmojë atë të pyesë veten se cilat do të jenë në mënyrë të qartë objektivat e tij.

Duke pasur parasysh se zgjedhja e një sporti (në rastin tonë të atletikës, por jo vetëm të saj) ka si shtytje të parë një kënaqësi instinktive, duhen menduar gjatë këtij aktiviteti disa pyetje themelore:

1- Ku do të arrij unë? (qëllimet personale)

2- Si mund të arrij deri aty? (se sa përpjekje duhet të bëj unë)

Kjo do të thotë që edukatori, mjeshtri apo trajneri ka nevojë për një vlerësim objektiv të aftësisë atletike të të riut dhe si rezultat, sipas nevojave të sportit të preferuar, planifikon se si mund të përmirësohet (Planifikimi i trajnimeve).

Është e vërtetë se **kampionët janë të lindur** (dhe vetëm pak janë), por është po aq e vërtetë se atlet mund të bëhesh në sajë të një stërvitjeje të duhur, dhe të gjithë mund të bëhen atletë. Objektivat që atletët duhet të vendosin kanë një faktor të përbashkët: **të synojnë të tejkalojnë limitet e tyre.** Parimi thelbësor i pranuar nga të gjithë ,është i njëjtë në të gjitha programet e trajnimit i bazuar në pohimin : Unë jam atlet, kam një kundërshtar për të kapërcyer. Por armiku i vetëm dhe i përjetshëm i çdo atleti është vetvetja. Tundimi i vetvetes është më i forti për t'u shmangur. Kjo premisë është vendimtare për të pasur një një karrierë sportive të mbushur me pasion, qetësi dhe për garantimin e suksesit. Dhe në qoftë se kjo premisë pranohet nga atleti, është padyshim më vështirë për të të bjerë nën tundimin e dopingut. Me këto bindje të rrënjosura thellë në mendje, humbja shihet si diçka negative, por anasjelltas, bëhet një fazë e pashmangshme në udhëtimin e një atleti. “Suksesi i vërtetë në luftën kundër dopingut varet vetëm nga unë” duhet të mendojë çdo atlet.

Të gjithë duhet të mësojmë që të mos përsërisim të njëjtat gabime! Aftësitë atletike janë të padobishme pa zemër dhe pa inteligjencë. Fama dhe suksesi mund të vijnë vetëm pas shumë sakrificash, por rruga është një rrugë e sigurt edhe pse nuk është e lehtë, në krahasim me rrugët e tjera që mund të duken të shkurtra, por që fshehin kurthe të mëdha në jetë. Të gabosh, është njerëzore, por duhet të mësojmë nga gabimet e kryera në jetë.

Rritja e kontrolleve të papritura të dopingut dhe vendosja e rregullave të rrepta, të cilat të mos mund të anashkalohe lehtë nëpërmjet apeleve në gjykatat e zakonshme në mënyrë që të mos

zhvlerësohet puna e komisioneve anti-doping. Zgjidhja më e mirë, ajo ideale do të ishte: në të gjithë botën të ishin të njëjta në fuqi të gjitha **rregullat kufizuese anti-doping** dhe profesionistët të jenë të monitoruar çdo ditë nga personeli mjekësor dhe se, duke pasur parasysh punën e tyre, ata duhet të dinë hollësisht në detaje efektet negative dhe efektet anësore që lidhen me përdorimin e dopingut. Kjo do të bënte të mundur të financoheshin në veçanti sportet e të rinjve përmes politikave të tilla në mënyrë që të bllokohej dopingu në lindje, ku, për më tepër, krijon dëme edhe më të përhershme. Në fakt, në vitet e fundit duket më shumë dhe më mbresëlënëse përhapja e praktikës së dopingut në nivelin e të rinjve dhe në sporte amatoreske, që zhvillohen në zona ku kontrollet nuk janë të plota ose nuk ekzistojnë fare, dhe kështu është më lehtë për t'u zhvilluar. Në fakt, në testet në fund të garës, po bëhet gjithnjë e më e vështirë për të gjetur pozitivë, kështu që pa një inspektim të papritur e të plotë të të gjithë atletëve, është e vështirë për t'i zbuluar ata. Përveç kësaj, në qoftë se nuk ndërmerret një luftë e madhe ndaj dopingut do të përfundohet deri në reduktimin e sportit nga një konkurim i ndershëm e garë reale, në një mashtrim të momentit, ku për shkak të drogës nuk do të fitojë më i miri, por më dinaku. Nëse nuk do të ketë kontrolle dhe nëpër palestrat shtetërore e private do të vazhdojnë të bymehen muskujt në një mënyrë të jonatyrshme e do të kërcënohet seriozisht jeta e të rinjve. Duhet të funksionojë **ndërgjegjësimi i të rinjve** ndaj rrezikut të përdorimit të substancave dopuese jo vetëm në nivelin profesional, por dhe në nivel amator, ku synohet për një trup "lehtesisht të bukur e muskuloz", por duke kërcënuar në mënyrë serioze jetën nga helmet vdekjeprurëse që mbartin drogat

dopuese. Ky ndërgjegjësim duhet të bëhet me projekte serioze në fushën e sportit që të kenë moto jetën , shpresën.

Ne duhet të jemi të bindur se kundër dopingut dhe interesave të tilla meskine për të përfituar në sport, është e mundur gjithashtu të fitohet duke punuar me një projekt që përfshin në mënyrë të pandashme konkurrencën e pastër e të ndershme në përputhje me vlerat shoqërore. Ky sistem duhet të ketë si pika të referencës sistemin e vlerave të atletëve të mëdhenj shqiptarë, kampionët e sakrificave e të stërvitjeve të mëdha, më shumë të paushqyer e të varfër në mënyrë të tejskajshme, por të mbushur plot në shpirt, të pasur në dashurinë e tyre pa kushte ndaj sportit të atletikës.

Atletika shqiptare mund të vazhdojë me nder **përhapjen e vlerave** të përfaqësuara nga sporti përmes përmirësimit të vazhdueshëm të tyre e duke pasur parasysh pikërisht parimet bazë si : drejtësia sportive, shanset e barabarta, solidariteti, konkurrueshmëria me mjete të ligjshme dhe morale: vetëm këto vlera mund të rezultojnë efektive për të çuar në një dëshirë të shëndetshme për të përmirësuar, për të kapërcyer kufizimet pa kryer ndonjë padrejtësi ndaj të tjerëve, por duke u mbështetur në burimet, energjitë e mbi mundësitë e veta.

Sporti ka lindur për të përmirësuar shëndetin; po të vazhdohet me doping do të shërbente për ta shkatërruar atë! Le të luftojmë kundër dopingut në sport dhe kështu japim dhe një shembull të fortë e të qartë dhe shpresë e pozitivitet dhe për të larguar nga vesi i keq ata të rinj që janë bërë pre e drogës në përgjithësi. Unë jam i bindur se pohimi se *sporti përmban vlera* është i vërtetë: e rëndësishme mbetet të edukojmë në sport e të mos

lodhemi duke edukuar, për të arritur një balancë të tillë, kultivimin e vlerave të referencës.

Le të mbetet pra atletika jonë e pastër nga dopingu dhe papastërtitë e tjera me të cilat do të fyhej kujtimi i kohërave të bukura në këtë sport. Le të sjellim veç suksese dhe ndere për Shqipërinë tonë të vogël, por me talente të mëdha që kanë shkëlqyer kohët e fundit e na kanë dhënë krenari kombëtare. Le të sjellim imazhin e pastërtive tona burimore shqiptare që i bëjnë nder jo vetëm atletëve vetë, por gjithë kombit tonë në botë.

Larg duart e muskujt nga dopingu! Të jemi aleatë të stërvitjes, mundit, djersës sonë në performaca të ndershme e të denja për shqiptarët! Le të zgjedhim të jemi të pastër!

Gjergj Ruli

**President i Federatës Shqiptare të Atletikës
Mjeshtër i madh.**