

Comment puis-je prévenir mon enfant d'être pris dans le dopage et l'usage de produits interdits en sport ?

Un manque de valeurs morales peut encourager les athlètes à tricher ou à s'engager dans des comportements anti-sportifs de nombreuses manières différentes. Cela peut inclure les gestes anti-sportifs, induire l'arbitre en erreur, ou même l'usage de produits interdits.

L'environnement et les circonstances qui peuvent rendre les athlètes vulnérables aux comportements à risques par rapport au dopage

- Passer à un niveau de performance supérieur
- Nécessité de se remettre rapidement d'une blessure ou une baisse de performance
- Déception suite à une mauvaise performance
- Pression des moments clés comme les sélections et compétitions majeures?
- Pression perçue de l'entraîneur, des parents, ou des sponsors
- Périodes d'entraînement excessif, ou un temps de récupération trop limité
- Manque de professionnalisme, d'éducation des entraîneurs, d'information, ou d'infrastructure
- Pratiques dopantes de proches, amis, ou dans l'environnement .

Caractéristiques personnelles et attitudes qui peuvent rendre un enfant plus vulnérable aux comportements à risque de dopage

- Faible estime de soi
- Perfectionnisme mal adaptatif
- Attention exclusivement portée sur les résultats ou sur les performances par rapport aux autres
- Image corporelle négative, désir de perte de poids ou de gain de muscle rapide
- Tendance à tricher afin de réaliser les résultats voulus
- Croyance que les autres se dopent et ne pense pas que le dopage peut être dommageable
- Admiration d'athlètes qui sont connus pour s'être dopés.

Vous pouvez aider votre enfant à gérer les défis et à éviter les pratiques dopantes :

- Parlez à propos de l'éthique du sport, du potentiel qui peut être atteint avec le bon entraînement et une bonne alimentation, et les valeurs du fair-play et du travail.
- Soyez consistant en donnant la priorité à la santé, la sécurité, et à l'équilibre personnel
- Valorisez le développement personnel, social et sportif avant la victoire
- Apprenez à votre enfant le respect des adversaires, des membre de l'équipe, et d'eux-même. Aidez votre enfant à gager et à perdre.
- Encouragez votre enfant, soutenez-les dans les moment difficiles, et valorisez leur développement personnel.
- Attendez de l'entraîneurs de votre enfant des attitudes de fair-play, intégrité, et de focus sur le développement personnel.
- Soyez positif quelque soit le résultat, et portez attention à la performance de votre enfant.
- Si votre enfant triche, parlez-en; cela peut être un apprentissage important.
- Valorisez et célébrez les bon modèles.
- Soyez attentifs à l'environnement dans lequel votre enfant s'entraîne et participe aux compétitions.