

Hoe kan ik voorkomen dat mijn kind verstrikt raakt in doping- en drugsgebruik?

Een gebrek aan morele waarden in sport zou atleten kunnen aanzetten om vals te spelen of zich oneerlijk te gedragen op veel verschillende manieren. Deze kunnen bestaan uit ruw spel, het misleiden van scheidsrechters en zelfs het gebruik van drugs

Omgevingen en omstandigheden die atleten kwetsbaar kunnen maken voor dopinggedrag:

Opschuiven naar een hoger prestatieniveau
Behoeftte aan snel herstel na een blessure of prestatieverlies
Boos na een slechte prestatie
Druk van belangrijke momenten zoals selecties en belangrijke wedstrijden
Druk ondervinden van trainers, ouders, sponsors of coaches
Overmatige trainingsperioden of beperkte tijd voor herstel
Een gebrek aan professioneel geschoolde trainers, informatie of infrastructuur
Geschiedenis van dopinggebruik bij naaste familieleden, vrienden of omgeving

Persoonlijke kenmerken en attitudes die een kind kwetsbaarder kunnen maken voor dopinggedrag

Negatief zelfbeeld
Ongezond perfectionisme
Exclusieve focus op resultaat of prestaties en constant vergelijken met anderen
Ontevredenheid met lichaam, extreme focus op gewichtsverlies, of een verlangen om spiermassa te winnen
Een neiging om vals te spelen om de gewenste resultaten te bereiken
Een overtuiging dat anderen doping gebruiken en niet geloven dat doping schadelijk is
Bewondering voor atleten waarvan bekend is dat ze drugs hebben gebruikt of zijn gedoteerd.

U kunt uw kind ondersteunen bij het omgaan met uitdagingen en vermijden om deel te nemen aan onsportieve praktijken:

- Praten over de ethiek van sport, het potentieel van de juiste training en voeding, en de waarde van hard werken en fair play.
- Wees consistent in het geven van prioriteit aan veiligheid, goede gezondheid, integriteit en balans in het leven
- Waardeer persoonlijke, sociale en sportieve ontwikkeling boven het winnen.
- Leer uw kind respect voor tegenstanders, teamgenoten en zichzelf. Help uw kind te leren hoe te winnen en te verliezen.
- Moedig je kind aan, steun ze op moeilijke momenten en prijs hun persoonlijke ontwikkeling.
- Verwacht eerlijk spel, integriteit en een focus op persoonlijke ontwikkeling van de coach van je kind.
- Wees positief - negeer het resultaat - focus op de prestaties van uw kind.
- Als uw kind vals speelt, praat erover; het kan een waardevolle leerervaring zijn
- Loof en vier goede rolmodellen
- Wees alert op het type omgeving waarin uw kind traint of meedoet