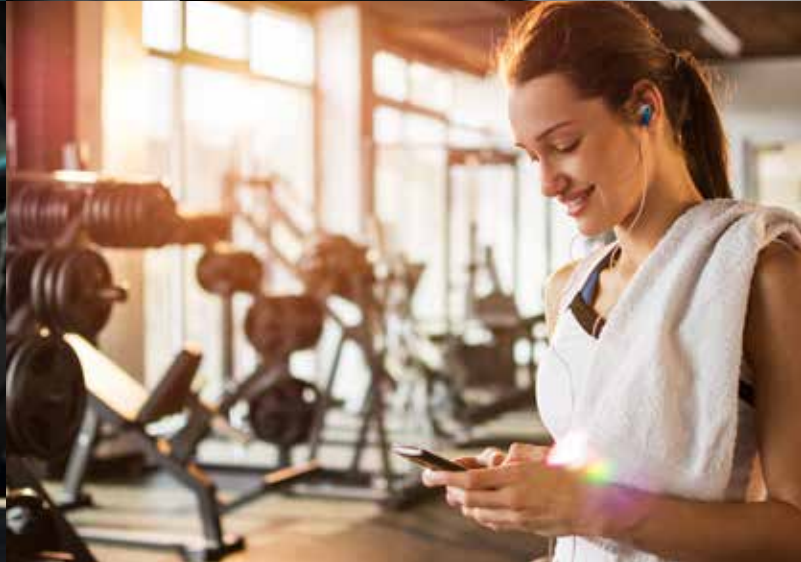




UNGE, KROP, TRÆNING OG DOPING

Undervisningsmateriale til brug
på klassesetrinene 8., 9. og 10. klasse.



UNGE, KROP, TRÆNING OG DOPING

Undervisningsmateriale til brug
på klassesetningene 8., 9. og 10. klasse.

Lærervejledning

Kroppen er i fokus i dag. Især blandt de unge. Kroppen er både en identitetsmarkør og en succesmarkør. Fitness og styrketræning er blandt de mest udbredte idrætsaktiviteter i dag blandt både børn, unge og voksne.

I fitnessmiljøerne – både i fitnesscentret og på de sociale medier – bliver vi konstant præsenteret for den knivskarpe, slanke, og markerede krop, og der er en overflod af rådgivning og vejledning inden for både kost, kosttilskud og træning tilgængeligt på internettet, som det kan være vanskeligt at navigere i.

Samtidig viser flere undersøgelser at nutidens unge er usikre og pressede af præstationskrav på mange områder – herunder også krop og sundhed.

Når vi i dag taler om sundhed, træning og kroksidealer, så har doping også fået en plads i debatten; Hvem gør det? Hvorfor? Hvordan virker det? Hvordan påvirker det idealerne? Og hvordan påvirker det os?

Undervisningsmaterialet 'Unge, krop, træning og doping' tager fat i emner som sundhed, træning, kroksidealer, sociale medier og præstation og sætter det i forhold til brug af dopingstoffer.

Materialet indeholder fem forskellige temaer, som det fremgår af skemaet på næste side.

Unge, krop, træning og doping

Undervisningsmateriale til brug på klassetrinene 8., 9. og 10. klasse

Udarbejdet af:

Aalborg Kommune	Anders Schmidt Vinther
Hjørring Kommune	Claus Mørkbak Højrup
Holbæk Kommune	Charlotte Pia Vase Janne Malene Petersen Katrine Linneboe
Odense Kommune	Sandra Rasmussen
Anti Doping Danmark	Malene Radmer Johannisson Ditte Toft Clausen Sarah Gibbons

1. udgave, 2018

Grafisk tilrettelæggelse	AK Print Aalborg
Fotos	Colourbox og iStock

Udgivelsen kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.

Download undervisningsmaterialet gratis på:
www.antidoping.dk/ungekroptraeningoggdoping



Tema / Fag	Dansk	Idræt	Samfundsfag	Biologi
Dopingens historie Doping gennem historien i idræt og bodybuilding/fitness	X	X	X	X
Idræt med fokus på styrketræning Træning og muskler Træning med egen kropsvægt Træning med vægte i motionscenter Dopinglege		X		
Doping og træning Introduktion til doping Dopingstoffer Den naturligt muskuløse krop Når træning og sundhed bliver til sygdom		X		X
Kroppen i samfundet Krop, kultur og kropsidealer Kropsidealer i medierne Mangfoldige kroppe	X	X	X	
Kosttilskud og doping Introduktion til kosttilskud og doping Gråzonen: Hvor går grænsen mellem kosttilskud og doping? Bodybuilding- og fitnesskonkurrencer		X	X	X

I hvert tema er der angivet færdigheds- og vidensmål (fra EMU) for hvert af de fag, som temaet favner. Materialet er et katalog af temaer og emner, som ikke er kronologiske, og som kan bruges uafhængigt af hinanden. Du kan plukke i materialet og anvende det, der er relevant i din undervisning.

Hvert tema indeholder et eller flere af følgende:

- Baggrundsmateriale
- Forslag til opgaver
- Referenceliste
- Opgavemateriale
- Supplerende materiale

Artikler, der fremgår af referencelisten kan findes på Infomedia. I de fleste af disse artikler findes billedmateriale, der kan anvendes i undervisningen.

Undervisningsmaterialet er produceret som led i satspulje-projektet 'Antidoping-kommuner i Danmark' (2015-2017), hvor de fire deltagende kommuner Hjørring, Aalborg, Odense og Holbæk har arbejdet med lokal forankret forebyggelse af doping i 2015-2017. De fire projekter har sammen og med sparring fra Anti Doping Danmark udviklet materialet målrettet elever i folkeskolens udskoling.

Dopingens historie

INTRODUKTION

Dette forløb handler om dopingens historie. Forløbet vil give et indblik i brugen af doping fra det gamle Romerrige og frem til i dag.

LÆRINGSMÅL

- Eleverne skal opnå kendskab til dopingens historie i både idræt og i bodybuilding og fitness. De skal kunne reflektere over udviklingen fra de første fremkomster af præstationsfremmende midler frem til i dag
- Eleverne skal opnå kendskab til den muskuløse krops udvikling og se eksempler på kroppens udvikling gennem tiden

FAG

- Samfundsfag
- Idræt
- Historie

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL

- Samfundsfag (Sociale og kulturelle forhold)
Eleven kan tage stilling til og handle i forhold til sociale og kulturelle sammenhænge og problemstillinger
- Idræt (Idrætskultur og relationer)
Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv

FØRLØBETS OPBYGNING

- Doping gennem historien i idræt og bodybuilding/fitness

MATERIALER

Computer

KLASSETRIN

8. – 10. klasse



Doping gennem historien i idræt og bodybuilding/fitness

DOPING I IDRÆTTEN - DE FØRSTE OPTEGNELSER

Brug af præstationsfremmede midler i oldtiden

Allerede for 5.000 år siden anbefalede kinesiske læger idrætsudøvere at tage visse ekstrakter for at styrke hjertet i forbindelse med idrætsudøvelse. Mennesket har siden hen brugt forskellige stoffer i forsøget på at forbedre sine præstationer.

I oldtidens Grækenland spiste atleterne forskellige svampe, de troede ville gøre dem hurtigere, stærkere og mere udholdende. Idrætsbegivenheder var allerede på den tid et væsentligt forum for magthaverne. Et sted hvor de kunne promovere deres geografiske, politiske og økonomiske status over for såvel fjender som deres egne borgere.

Arenaerne var ofte fyldt med mange tilskuere, og præmierne til de bedste udøvere var overvældende. Men den konstant øgede professionalisme og kommercialisering førte til korruption. Bestikkelse og snyd blev hverdagsbegivenheder, og udøverne skyede ingen midler i deres forsøg på, at forbedre deres præstationsevne.

De første 1000 år i vores tidsregning

I Romerriget havde sport og udøvere en høj status, men romerne holdt af andre idrætsgrene end grækerne. Tilskuerne flokkedes til kampe mellem gladiatorer og til store hestevæddeløb. Colosseum i Rom havde i år 100 plads til 60.000 tilskuere, og alle pladser var ofte fyldt, når begivenhederne gik i gang. Man har også fra Romerriget registreringer om brug af doping. For eksempel brugte gladiatorerne stimulanter for at restituere hurtigt efter skader, og de tog stoffer for at blive i stand til at kæmpe vildere. De lod desuden deres heste spise stoffer, som fik dem til at løbe hurtigere.

Med udbredelsen af kristendommen ophørte de tidlige sportsbegivenheder, og i år 396 forbød Kejser Theodosius alle "de barbariske begivenheder", der tidligere havde været populære. De nye discipliner var brydning og boksning. Disse sportsgrene var ikke så populære som de traditionelle romerske begivenheder, og sammen med kirkens ønske om intellektuel udvikling på bekostning af den fysiske udvikling blev sportens synlighed minimeret i Syd- og Centraleuropa.

Andre steder i verden blev doping også taget i forbindelse med fysisk anstrengende begivenheder. Når medlemmer af Inka-folket skulle udføre særligt krævende aktiviteter, tyggede de kokablade, og på vores egne breddegrader spiste vikingerne rød fluesvamp, inden de skulle i kamp.

DOPING I IDRÆTTEN - DEN MODERNE SPORT (1800-TALLET)

Den moderne sport opstod i 1800-tallet som konsekvens af forskellige faktorer i samfundet. Traditionelt samledes landsbyernes indbyggere i forbindelse med høst eller religiøse højtider til fælles underholdning og aktiviteter såsom dans, boksekampe og fodboldkampe med over 1.000 spillere på en bane, der var flere kilometer lang.

Industrialiseringen og urbaniseringen ændrede dette mønster. I sporten betød det, at man begyndte at organisere sig i klubber og foreninger og gennemføre organiserede konkurrencer, udvikle regler for fx deltagerantal og standardisering af udstyr.

Sammen med de teknologiske og industrielle faktorer genopstod professionalismen, og sport var derfor ikke længere noget, man udelukkende dyrkede i sin fritid, men også et erhverv. Den professionelle idrætsudøver fandt en plads i samfundet, og sammen med ham eller hende steg udbredelsen og omfanget af doping.

En kemiker fra Korsika ved navn Angelo Mariane er kendt for at lancere en drik, som han kaldte "vin for atleter". Den bestod bl.a. af udtræk fra kokablade blandet op i vin, og den skulle give større udholdenhed. Det var især franske cykelryttere, som drak "vin for atleter".

Såkaldte kanalsvømmere skulle i forbindelse med konkurrencer i Amsterdam i 1860'erne have benyttet sig af koffein som præstationsfremmende middel (koffein er ikke længere på Dopinglisten).

DOPING I IDRÆTTEN - DEN MODERNE SPORT (1900-TALLET)

I begyndelsen af 1900-tallet blev opiumsplanten importeret fra Asien til Europa. Herfra udviklede man stofferne heroin og morfin, som man anvendte til bedøvelse og som smertestillende medicin. Sportsfolk, fx boksere, tog dog også hurtigt de nye lægemidler til sig for at kunne udholde de smerter, som var forbundet med deres sport.

Et andet meget anvendt stof var stryknin. I små doser kan det øge ens udholdenhed, men grænsen mellem den dosis, som virker præstationsforbedrende, og en dosis, som slår et menneske ihjel, er lille. Derfor kostede eksperimenter med stryknin flere sportsfolk livet helt frem til 1950'erne.

I 1967 udsendte Den Internationale Olympiske Komite den første liste med forbudte stoffer. Det skete blandt andet på baggrund af en række dødsfald i cykelsport. Danskeren Knud Enemark døde under et 100 km cykelløb ved OL i 1960, og englænderen Tom Simpson døde under Tour de France i 1967.

Nogle af de mest kendte dopingmidler i dag er anabole steroider og EPO. Steroider er muskelopbyggende. Den type af doping er især udbredt i discipliner, som kræver muskelstyrke og eksplosiv bevægelse. Det kan fx være kuglestød, diskoskast, vægt- og styrkeløft, brydning og sprint. EPO medvirker til at øge transporten af ilt i kroppen, som især er en fordel i udholdenhedsidrætter, hvor man skal præstere på højt niveau i længere tid, som fx langdistanceløb, cykling og langrend.

Der udvikles hele tiden nye dopingstoffer og -metoder, som kræver at dopingtest og analysemetoder også hele tiden udvikles og forbedrer sig for at kunne afsløre de forbudte dopingstoffer og -metoder hos udøvere.





DOPING I IDRÆTTEN – HISTORISKE NEDSLAGSPUNKTER SIDEN 1850

De væsentligste punkter i den moderne dopinghistorie er opstillet i nedenstående skema:

1850 En kemiker fra Korsika lancerer 'Vin for atleter', som består af udtræk fra kokablade blandet op med vin.

1865 Beretninger om svømmere anvendelse af præstationsfremmende midler (koffein) i deres bestræbelser på at svømme over Den Engelske Kanal.

1870 Fortællinger om bokkere, der tager stryknin, kokain, heroin m.m., før de går i ringen.

1879 Mange beretninger om cykelryttere, der anvender mange forskellige midler for at komme igennem seksdagesløbene.

1889 Englænderne blander opium og narkotiske stoffer til heste.

1896 Cykelrytteren Arthur Linton dør under cykelløbet Bordeaux-Paris, formentlig på grund af en overdosis stryknin.

1920'erne Det centralt stimulerende stof amfetamin opdaget, og man påbegynder udviklingen af kunstige hormoner.

1933 Doping står første gang i et engelsk sportsleksikon.

1935 Det lykkes for forskere at isolere det mandlige kønshormon, testosteron, og stoffet anvendes muligvis af tyske atleter under OL i 1936 i Berlin.

1939 Den første idrætslæge i Danmark, professor, dr. med. Ove Bøje, forsøger at definere, hvad der skal betragtes som doping.

1940'erne Testosteron benyttes af bodybuildere i USA.

1950'erne Russiske vægtløftere anvender testosteron.

1952 Forlydender om kraftigt dopingmisbrug i forbindelse med OL i Helsinki.

1960'erne Testosteron anvendes i alle styrkekrævende idrætsgrene.

1960 Den danske cykelrytter Knud Enemark dør i forbindelse med OL i Rom af hedselag. Rygter om amfetaminbrug spredes.

1961 Den Internationale Olympiske Komite (IOC) nedsætter en kommission til at se på problemerne med doping i idrætten.

1962 Europarådet erklærer krig mod doping. Definitionen på doping er stoffer, der "... er fremmede for kroppen...", og som kan "øge præstationsevnen på en kunstig eller unaturlig måde".

1963 Frankrig indfører en national antidopinglov.

1967 Englænderen Tom Simpson dør i cykelløbet Tour de France på Mt. Ventoux (det skaldede bjerg). Dødsfaldet tilskrives brug af amfetamin.

- 1968** De første dopingtests i IOC-regi udføres i forbindelse med OL i Mexico City.
- 1971** Stimulerende og narkotiske stoffer kommer på dopinglisten.
- 1975** Anabole steroider optages på dopinglisten, og de første tests forberedes til det kommende OL i Montreal i Canada (1976).
- 1978** DIF begynder at teste danske idrætsfolk.
- 1983** Analysemetode indføres til at afsløre steroidhormoner.
- 1985** Bloddoping forbydes.
- 1987** EPO (erythropoietin) introduceres på det medicinske verdensmarked.
- 1988** Ben Johnson fanges i at have benyttet det anabole stof Stanazolol og fratages sin verdensrekord og sin olympiske guldmedalje, som han havde vundet i 100 meter løb ved OL i Seoul.
- 1989** EPO føjes til dopinglisten.
- 1994** I forbindelse med OL i Lillehammer blodprøvetestes der for første gang.
- 1996** Den internationale cykelunion (UCI) indfører en sundhedstest, hvorefter cykelrytters blod maksimalt må have en hæmatokritværdi på 50.
- 1998** Tour de France rammes af dopingskandale, hvor Festinas massør bliver afsløret med diverse dopingstoffer i bilen.
- 1999** Den franske urintest kan afsløre nogle former for kunstigt EPO.
- 2000** Den franske urintest og en australsk blodtest anvendes ved OL i Sydney. Begge tests skulle være positive for at kunne dømme en idrætsudøver.
- 2001** Kæmpe dopingskandale ved VM i langrend i Finland, hvor fem finske langrendsløbere tages for at have taget det plasmaudvidende stof HES, hvilket antyder brug af EPO.
- 2003** Tetrahydrogestrinone (THG), et "designersteroid", afsløres – (Balco-skandalen).
- 2004** Flere dopingsager i forbindelse med OL i Athen.
- 2006** Vinter OL i Torino – 6 udøvere udelukket fra det østrigske skilandshold udelukket på grund af dopingsager.
- 2006** Operation Puerto (beslaglæggelse af blod og blodtransfusionsudstyr hos Eufemiano Fuentes).
- 2007** Ivan Basso tilstår opbevaring af blod hos spanske Eufemiano Fuentes.
- 2007** Bjarne Riis, Brian Holm, Michael Kyneb samt andre på tyske T-mobile tilstår dopingmisbrug i 1990'erne.
- 2007** Michael Rasmussen fyres af Rabobank under Tour de France.
- 2008** UCI indfører det såkaldte blodpas.
- 2008** Riccardo Ricco, Leonardo Piepoli, Bernhard Kohl og Stefan Schumacher smides ud af Tour de France for brug af CERA.
- 2008** Mountainbiker Peter Riis Andersen misser OL i Beijing for brug af EPO.
- 2009** Thomas Dekker tester positiv for Dynepo på baggrund af af blodpasvariationer.
- 2010** Russiske skiløbere dopet med EPO.
- 2010** Cykelrytteren Alberto Contador tester positiv for clenbuterol d. 21. juli under Tour de France.
- 2012** Lance Armstrong udelukkes på livstid for systematisk doping.
- 2013** Lance Armstrong erkender doping i interview med Oprah Winfrey.
- 2013** Michael Rasmussen erkender årelangt dopingmisbrug.
- 2014** Fem dopingsager på cykelholdet Astana.
- 2015** Dopingrapport afdækker stort ledelsessvigt i cykelsporten, hvor danske ledere har undladt at reagere på konkret viden om egne rytters brug af doping.
- 2015** WADAs uafhængige kommission under ledelse af Richard W. Pounds rapport afslører systematisk doping i det russisk atletikforbund.
- 2016** WADAs uafhængige kommission under ledelse af Richard McLarens første rapport afslører korruption i det internationale atletikforbunds ledelse.
- 2016** WADAs uafhængige kommission under ledelse af Richard McLarens anden rapport afslører statsstyret brug af doping og snyd med dopingprøver i Rusland.

DOPING I BODYBUILDING OG FITNESS

KROPPEN I FOKUS - 1800-TALLET

Fokus på den stærke krop og dyrkelsen af det muskuløse udseende er ikke noget nyt fænomen:

- I 1800-tallet er det muligt at møde ekstraordinært stærke mænd, der viser deres styrke frem i de omrejsende cirkus.
- I begyndelsen af 1800-tallet gør fotografiet det muligt at formidle billeder af kroppen og illustrere forskellige kroppes udseende. Dermed får kroppen sit folkelige og ikke mindst kommercielle gennembrud, fx som tiltrækningselement i reklamer. Fotografiet bliver dermed også stærkt medvirkende til skabelse og udbredelse af kropps- og skønhedsideal. Hen mod slutningen af århundredet dokumenterer man med fotografiet kroppens forvandling med før- og efterbilleder af, som vi kender det i dag.
- I slutningen af 1880'erne åbner Professor Attila styrke-træningscentret 'Studio of Physical Culture' i New York.
- I 1893 dukker den første professionelle bodybuilder op. Eugen Sandow (som oprindeligt hed Friedrich Müller) træner hos Professor Attila, der hjælper ham til at gøre en professionel karriere ud af sin fysik og fx arbejde som model for kunstnere og fotografer.
- Hen mod slutningen af 1800-tallet åbner flere danske foreninger, hvor man begynder at dyrke den stærke krop via bl.a. brydning og vægtløftning.

BODYBUILDING, FITNESS OG DOPING - 1900-TALLET

- Omkring år 1900 begynder de første skønhedskonkurrencer for mænd, hvor man bedømmes på kroppens æstetiske udtryk og kropsholdning. Konkurrencerne bliver også afholdt i Danmark af Dansk Atlet-Union.
- I 1906 søger Athletklubben Jyden i Aalborg Kommune om tilladelse til at benytte kommunale lokaler til 'Sandows System' – datidens bodybuilding.
- I 1920'erne kommer de første kommercielle livsstils- og træningsmagasiner, med artikler om træningsmetoder, livsstil samt reklamer.
- I 1939 afholdes bodybuilding-konkurrencen Mr. America for første gang. Deltagerne bedømmes på deres muskularitet, symmetri og generelle fremtoning. Det var valgfrit, om man ville smøre sig ind i olie og barbære kroppsbehandling af. Posering blev akkompagneret af violin- og klaverspil. Vinderen var Bert Goodrich.
- I 1946 etableres International Federation for Bodybuilding (IFBB) af brødrene Joe og Ben Weider.
- I 1950'erne vinder bodybuilding frem. USA er afsæt for bodybuilding kulturen med bl.a. den kendte 'Muscle Beach' i Santa Monica i Californien som centralt punkt.
- I 1950'erne begynder de første private bodybuilderstudier at dukke op i Danmark.
- I 1965 arrangerer IFBB for første gang konkurrencen Mr. Olympia for mænd. Olympia-konkurrencerne udvikler sig siden til at blive den mest prestigefyldte konkurrence indenfor bodybuilding for både mænd og kvinder.





- Man kender til kvindelig bodybuilding tilbage fra 1940'erne, men det er især i 1970'erne de kvindelige bodybuildere får et gennembrud og begynder at konkurrere på muskelmasse.
- I 1977 får filmen 'Pumping Iron' med Arnold Schwarzenegger i hovedrollen dansk premiere med massiv mediedækning, fordi Schwarzenegger er i Danmark til lejligheden. Filmen giver styrketræning og bodybuilding et gennembrud i Danmark.
- I 1979 stiftes Dansk Body-Building Forbund. Forbundet afvikler samme år første DM for mænd med 35 deltagere.
- I 1980 afholdes den første Ms. Olympia-konkurrence for kvinder.
- I 1981 afvikles DM for kvinder for første gang.
- I 1982 får dansk bodybuilding sin første officielle 'dopingskandale' i forbindelse med DM i bodybuilding. En 17-årig kvindelig deltager kolliderer efter at have indtaget hormonpiller forud for konkurrencen. Konkurrencen vises på TV og episoden skaber stor debat om dopingproblemer i bodybuilding-miljøet. Sven-Ole Thorsen, tidligere formand i Dansk Body-Building Forbund, udtaler til BT: "Stop så det hykleri. Vi har alle brugt hormoner, vanddrivende præparater og kæmpedoser af forskellige vitaminer. Og de fleste bodybuildere på topplan bruger dem stadig."
- I løbet af 1980-90'erne oplever bodybuilding en nedgang i interesse og generel opbakning fra befolkningen bl.a. på grund af problemer med doping i sporten. Samtidig åbner fitnesscentre rundt omkring i landet med større fokus på motion og sundhed. Fitness bliver mainstream for alle, både mænd og kvinder, unge og ældre. Bodybuilderne samler sig i få centre og bodybuilding er i flere år en subkultur med få deltagere til de nationale konkurrencer.
- Op gennem 1990'erne og første halvdel af 00'erne blev bedømmelseskriterierne for kvindernes konkurrencer ændret flere gange for at undgå at kvinderne blev så maskuline at se på bl.a. på grund af dopingbrug. Man indførte flere vægtklasser og nye kriterier med større vægt på feminine træk, makeup og især en begrænsning i muskelmasse. Internationalt afvikles man nu i større stil fitnesskonkurrencer for kvinder. I fitnesskonkurrencer tager bedømmelsen ofte udgangspunkt i tre forskellige runder; 1. fysisk præstation, fx en forhindringsbane, 2. en opvisningsrunde, fx showdance, 3. en mere traditionel symmetrirunde, hvor deltagernes krop bliver vurderet.
- I 1993 afvikles Ms. Fitness for første gang i Danmark.
- I 1996 afvikles Mr. Fitness for første gang i Danmark.
- I 1996 skifter Dansk Body-Building Forbund navn til Dansk Bodybuilding og Fitness Forbund (DBFF).

NYE TIDER FOR BODYBUILDING, FITNESS OG ANTIDOPING

- I 2000 oplever DBFF med kun 15 tilmeldinger den hidtil dårligste tilslutning til deres kvalifikationskonkurrencer til DM, kaldet Begyndermesterskaber, og disse afvikles ikke i årene frem til 2012, hvor de genoptages som debutantstævner, også kaldet DBFF Newcomers.
- I 2004 bliver Anti Doping Danmark (ADD) etableret jf. Lov om fremme af dopingfri idræt (loven har i 2015 ændret navn til Lov om fremme af integritet i idrætten). Antidoping-arbejdet har fra start primært fokus på indsatsen i eliteidrætten, men det indskrives i loven, at ADD skal bekæmpe doping i 'andre idrætsmiljøer' ved at forsøge at indgå samarbejde med fx 'ejere af relevante virksomheder og andre, som tilbyder idrætsaktiviteter eller hermed beslægtede aktiviteter (...)'. Med dette menes især kommercielle fitnesscentre.

Danmark er dermed blandt de første lande, der sætter fokus på, at doping ikke er et problem, som er forbeholdt idrætten, men et samfundsproblem. Danmark er dermed også blandt de første til at sætte fokus på forebyggelse og bekæmpelse af dopingbrug i fitnessmiljøet.

- I 2008 blev den såkaldte "Mærkningsordning" indført i loven. Mærkningsordningen betyder bl.a., at landets kommercielle motions- og fitnesscentre skal skilte med, om de samarbejder med ADD. Ligeledes bliver det i lovgivningen præciseret, at de forbudte stoffer i motions- og fitnessmiljøerne er defineret i Lov om forbud mod visse dopingmidler.
- I 2009 er der 94 deltagere ved DBFF's DM i bodybuilding.
- I 2012 har DBFF øget deres medlemstal markant på et år (296 i 2011 – 480 i 2012). DBFF tilføjer klassen 'Bikinifitness' til konkurrenceprogrammet. Samtidig genindfører DBFF et debutantstævne (Newcomers), hvor man kan kvalificere sig til DM. 70 deltager i debutantstævnet. DM har 200 deltagere. Forbundet har 1400 følgere på Facebook.
- I 2016 er godt 400 deltagere tilmeldt DBFF's debutantstævne, og 300 deltagere ved DM.
- I 2016 viser en undersøgelse fra Idrættens Analyseinstitut af danskernes motions- og sportsvaner, at styrketræning og fitness er den største idræt i Danmark for voksne (+16 år) og blandt de største discipliner blandt de unge i alderen 13-15 år.
- I april 2017 har DBFF 1350 medlemmer og mere end 11.000 har liket forbundets Facebook-side.



OPGAVESÆT

Dopingens historie

OPGAVE - DOPING OG FORVENTNINGER TIL IDRÆTSPRÆSTATIONER OG KROPSIDEALER

- Hvad tror du forventningerne var til atleterne og deres præstationer i de forskellige tidsperioder – fra det gamle Romerrige til i dag?
- Tror du, at dopingstoffer har haft indflydelse på de forventninger, der er til idrætsudøvere? Hvordan?
- Tror du, at dopingstoffer har haft indflydelse på kropsidealer? Hvordan?

OPGAVE - BETYDNINGSFULDE BEGIVENHEDER I IDRÆTTENS DOPINGHISTORIE

Kig på 'Doping i idrætten – historiske nedslagspunkter siden 1850' og find mindst tre begivenheder, som du finder særligt betydningsfulde. Begrund, hvorfor de er betydningsfulde.

OPGAVE - DOPING I BODYBUILDING OG FITNESS

Kig på gennemgangen af 'Doping i bodybuilding og fitness' og find mindst tre begivenheder, som du finder særligt betydningsfulde. Begrund, hvorfor de er betydningsfulde.

OPGAVE - UDVIKLINGEN I DEN MUSKULØSE IDEALKROP

Find billeder af personerne herunder, og saml dem i et dokument.

- 1890: Eugene Sandow
(The father of modern bodybuilding)
- 1903: Bernarr Macfadden
(The father of physical culture)
- 1921: Charles Atlas
(The world's most handsome man)
- 1939: Bert Goodrich (Mr. America)
- 1941: John Grimek (Mr. America)
- 1947: Steve Reeves (Mr. Universe)
- 1958: Reg Park (Mr. Universe)
- 1965: Larry Scott (Mr. Olympia)
- 1975: Arnold Schwarzenegger (Mr. Olympia)
- 1984: Lee Haney (Mr. Olympia)
- 1995: Dorian Yates (Mr. Olympia)
- 2005: Ronnie Coleman (Mr. Olympia)
- 2015: Phil Heath (Mr. Olympia)

Diskutér følgende spørgsmål:

- Hvordan har den muskuløse krop udviklet sig i perioden fra 1890 til i dag? Skriv stikord ned, der beskriver udviklingen.
- Hvordan adskiller de forskellige kroppe sig fra hinanden? Lav en liste over de væsentligste forskelle. Brug eventuelt et billede fra hver periode som eksempel.
- Er det muligt ud fra billederne at sige, hvornår bodybuildere begyndte at bruge anabole steroider? Hvilke tegn ser I?

REFERENCELISTE OG BAGGRUNDSMATERIALE

- Anti Doping Danmark: De første optegnelser – tilgængelig via:
www.antidoping.dk/om-doping/dopingens-historie/de-foerste-optegnelser
- Anti Doping Danmark: Den moderne sport - tilgængelig via:
www.antidoping.dk/om-doping/dopingens-historie/den-moderne-sport
- Fair, J. D., 2015. Mr. America: The tragic history of a bodybuilding icon, University of Texas Press.
- Kirkegaard, K.L., 2007. Fra muskelmasse til massebevægelse – indblik i den kommercielle fitness-sektors historie, Idrættens Analyseinstitut
- Kirkegaard, K.L., 2011. Fitnesskultur.dk. Fitness-sektorens historie, de aktive udøvere og breddeidrættens kommercialisering, Syddansk Universitet.
- Pilgaard, M., 2016. Danskernes motions- og idrætsvaner, Idrættens Analyseinstitut – tilgængelig via:
www.idan.dk/vidensbank/udgivelser/danskernes-motions-og-sportsvaner-2016/03e7c32f-151c-44d2-a678-a69400850057
- Schack-Nielsen, L. et al., 2006. Biologisystemet Bios, Grundbog C, Gyldendal.

Idræt med fokus på styrketræning

INTRODUKTION

Forløbet handler om, hvordan man træner, så kroppen bliver stærkere og fremstår større. Forløbet giver redskaber til at planlægge en effektiv træning, som man kan gennemføre enten med egen kropsvægt eller i et træningscenter, hvor der er maskiner og vægte til rådighed.

LÆRINGSMÅL

- Eleverne skal lære at træne for muskelvækst og styrke og skal ved lektionens afslutning kunne redegøre for metoder til at optræne styrke og muskeltilvækst
- Eleverne skal kunne vurdere, hvor ofte det er formålstjæsteligst at vægttræne
- Eleverne skal kende forskellen på basis- og isolationsøvelser

FAG

- Idræt

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL

- Idræt (Alsided idrætsudøvelse)
Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis
- Idræt (Krop, træning og trivsel)
Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv

FORLØBETS OPBYGNING

- Træning og muskler
- Træning med egen kropsvægt
- Træning med vægte i motionscenter
- Dopinglege

MATERIALER

Gymnastiksal eller fitnesscenter

KLASSETRIN

8. - 10. klasse



Træning og muskler

Dette tema kan anvendes både i den teoretiske og praktiske del af idrætsundervisningen. Det handler om de fysiologiske faktorer ved træning og motion.

MUSKLERNE

I kroppen har vi tre typer af muskler: hjertemusculatur, den glatte muskulatur og skeletmuskulatur. Skeletmuskulaturen er de muskler, der gør det muligt for kroppen at bevæge sig. Vi har omkring 650 muskler, som udgør halvdelen af vores vægt. Musklerne varierer i størrelse og har hver deres funktion i kroppen. For eksempel er sædemusklen den største muskel, vi har, og dens funktion er at føre benet bagud, når vi går eller løber.

Muskler er opbygget af muskelfibre, og der findes to typer muskelfibre; de røde (som også kaldes type-I) og de hvide (som også kaldes type-II, og som yderligere inddeles i type-IIa og type-IIb). De røde muskelfibre (eller type-I) er relativt langsomme, og ikke særlig stærke men meget udholdende. De hvide muskelfibre (type-IIa og type-IIb) er hurtigere og stærkere, men bliver hurtigt trætte. Fordelingen af muskelfibre varierer fra muskel til muskel og fra person til person.

TRÆNING AF MUSKLER

Mange, der træner i et fitnesscenter, vil gerne have en stærkere krop med synlige, markerede muskler. Men hvordan bliver musklerne egentlig større? Hvordan bør man træne, for at musklerne vokser?

Muskler kan overordnet arbejde på to forskellige måder:

- Dynamisk muskelarbejde, hvor musklen arbejder i en koncentrisk og en excentrisk fase - altså at musklen trækker sig sammen og forkortes, og holder igen og forlænges.
- Statisk muskelarbejde, hvor musklen fastholder sin stilling.

Under træning nedbrydes muskler, sener, led og energidepoter. En tilpas hvileperiode sikrer dog, at kroppen genopbygger det nedbrudte, og det resulterer i, at den for hver gang bliver lidt stærkere end før træningen. Det kaldes også superkompensation.

Det er derfor også vigtigt at hvile mellem træningspas, så kroppen ikke bliver overbelastet.

Effektiv træning er en balance imellem:

- Træning
- Kost
- Hvile (og søvn)

ENERGIARBEJDET I MUSKLERNE

Muskler kan skaffe energi til bevægelse på to måder: Ved den aerobe proces (med ilt) og ved den anaerobe proces (uden ilt).

Den aerobe energiprocess

Aerob kommer fra græsk, og betyder ”med ilt”. Når musklerne får tilført ilt, imens de arbejder, kaldes det aerobt arbejde.

Den aerobe træning kan opdeles i tre overlappende træningsområder:

1. Lav-intensitetstræning
2. Moderat-intensitetstræning
3. Høj-intensitetstræning

Hvis man skal bevæge kroppen i længere tid, fx under en længere løbe- eller cykeltur, har musklerne brug for ilt. Iltten bliver transporteret fra lungerne via blodbanerne ud til musklerne.

Den anaerobe energiprocess

Hvis musklerne pludselig skal arbejde ekstra hårdt – eksempelvis ved spurt – når kroppen ikke at sætte forsyningen af ilt i vejret hurtigt nok, fordi ilttransporten fra lungerne ud til musklerne ikke kan følge med iltkravet fra det hårde arbejde. Her kan muskelcellerne en overgang skaffe sig energi uden ilt, og det kaldes den anaerobe proces (altså uden ilt).

Ved den anaerobe proces dannes der mælkesyre (også kaldet laktat), der i høj koncentration er giftigt for muskelcellerne og gør dem trætte. Det er det, der opleves som, at benene syrer til og bliver tunge. Når den anaerobe energiprocess sætter ind, kan leveren ikke følge med og nå at fjerne al mælkesyren fra blodet, fordi musklerne beslaglægger en stor del af blodkredsløbet for at få ilt nok. Efter en halv times træning, vil mælkesyren dog som regel være væk.

REFERENCELISTE OG BAGGRUNDSMATERIALE

- Gjerset, A. (red.) et al., 2009. Idrættens træningslære, 2. udgave, 4. oplag, Danmarks Idræts-Forbund, Academica.
- Michalsik, L. & Bangsbo, J., 2002. Aerob og anaerob træning, 1. udgave, 4. oplag, Danmarks Idræts-Forbund.

Træning med egen kropsvægt

Dette tema er tænkt som en praktisk del af idrætsundervisningen. Temaet introducerer eleverne for styrketræning med egen kropsvægt og lærer dem om basisøvelser, der træner flest mulige muskler på én gang. Der findes instruktionsvideoer til de forskellige øvelser på www.maxer.dk (under menuen "Emner"), som kan bruges til forberedelse af undervisningen.

STYRKETRÆNING MED EGEN KROPSVÆGT

Styrketræning behøver ikke nødvendigvis at betyde, at man arbejder med vægte. Enkle øvelser, hvor kropsvægten udgør belastningen, kan udmærket fungere som styrketræning.

VALG AF ØVELSER

Et træningsforløb med egen kropsvægt kan sammensættes af mange forskellige øvelser, og det er en rigtig god idé at fokusere på basisøvelser. En basisøvelse er en øvelse, hvor man bøjer i flere led ad gangen. Derfor kaldes det også for flerledsøvelser.

Et eksempel på en basisøvelse er kropshævninger (pullups), hvor der bøjes i både skulderleddet og i albueleddet. På den måde anvendes der flere muskler, da øvelsen involverer to led. Man får mest ud af at planlægge en træning, som anvender basisøvelser, således at man involverer flere muskler på samme tid.

Eksempler på basisøvelser som kan laves i en gymnastiksal:

- Knæbøjninger (air squat)
- Et-bens udfald (lunges)
- Træd op på en kasse eller en bom (step-ups)
- Et-bens knæbøjninger fra bænk eller ribbe (bulgarian split squat)
- Armstrækkere på tæerne eller knæene (push-ups)
- Armstrækkere fra bænk eller bom (dips)
- Kropshævninger med overhåndsgreb fra bom eller ribbe (pull-ups)
- Kropshævninger med underhåndsgreb fra bom eller ribbe (chin-ups)
- Mavebøjninger (sit-ups)

ERSTATNINGSØVELSER

Øvelser som eksempelvis armstrækkere eller kropshævninger kan være svære ud at udføre, fordi de kræver en vis grundlæggende styrke til at trække eller skubbe sig selv op. I stedet kan man lave "halve" kropshævninger, og anvende en lavere bom, så jorden kan nås med fødderne. Armstrækkere kan udføres med knæene i gulvet (eventuelt på en måtte) eller ved at stille en bænk eller en plint på skrå op ad en ribbe, og så udføre øvelsen der.

PROGRESSION

Progression er en vigtig del af træning, hvis muskelmassen/styrken skal øges. Progression kan være mange ting, herunder blandt andet en forøgelse af volumen (antal sæt og gentagelser), intensiteten (hvor tungt der løftes) eller noget helt tredje. Pointen er, at muskulaturen belastes mere over tid og tilpasser sig ved at blive større og stærkere. Progression er en af grundstenene i et effektivt træningsprogram. Det er progressionen, som får kroppen til at tilpasse sig til nye belastninger og dermed fremtvinger fysiske forandringer.

Der er følgende muligheder for progression:

- Øget densitet, hvilket betyder at lave samme arbejds mængde, men på kortere tid. Forsøg at gennemføre programmet på kortere og kortere tid, skær pauserne ned osv.
- Øget volumen, hvilket betyder at lave mere af det samme, for eksempel ved at gentage programmet 6-7 gange i stedet for 3-5 gange.
- Øget hyppighed, hvilket betyder at udføre programmet oftere, for eksempel ved at gentage det 4-5 gange om ugen frem for 3 gange om ugen.
- Øget fokus på udførsel af øvelserne, hvilket betyder, at man for eksempel laver øvelserne langsommere.



EKSEMPEL PÅ TRÆNINGSPROGRAM

Nedenstående træningsprogram tager udgangspunkt i basisøvelser, og programmet anvender derfor alle kroppens større muskelgrupper.

TRÆNINGSPROGRAM

Der trænes tre gange om ugen, for eksempel mandags/fre eller tirs/tors/lør ca. 30-45 min. pr. gang.

Air squat	1x15
Push-ups	1x10 (eller så mange som muligt, hvis du ikke kan udføre 10 gentagelser)
Lunges	1x10 (for hvert ben)
Pull-ups	1x10 (eller så mange som muligt, hvis du ikke kan udføre 10 gentagelser)
Step-ups	1x10 (for hvert ben)

Alle fem øvelser udføres hurtigt efter hinanden. Derefter holdes en pause på 2-3 minutter, hvorefter programmet gentages 3-5 gange sammenlagt.

INSPIRATION

For at skabe variation i træningen kan man eventuelt lægge fokus på forskellige ting, hver gang man træner:

Mandag: Fokus på densitet. Hvor hurtigt kan du gennemføre programmet? Du skal udelukkende have fokus på tid.

Onsdag: Fokus på volumen. Hvor mange gange kan du gennemføre programmet? Du skal udelukkende have fokus på, hvor meget du laver, og ikke tiden.

Fredag: Fokus på at lave øvelserne langsomt og 100 % korrekt.

REFERENCELISTE OG BAGGRUNDSMATERIALE

- Gjerset, A. (red.) et al., 2009. Idrættens træningslære, 2. udgave, 4. oplag, Danmarks Idræts-Forbund, Academica.

Træning med vægte i motionscenter

Har man et motionscenter til rådighed, kan man med fordel indføre eleverne i træning med redskaber og maskiner. Dette kan ske som et supplement til træning med egen kropsvægt og som en udvidelse heraf. Dette tema er derfor også tænkt som en praktisk del af idrætsundervisningen.

Temaet introducerer eleverne for styrketræning med frie vægte og lærer dem om basisøvelser, der træner flest mulige muskler på én gang. Der kan findes instruktionsvideoer til de forskellige øvelser på www.maxer.dk (under menuen "Emner"), som kan bruges til forberedelse af undervisningen.

Vær opmærksom på elevernes trænings- og styrkeniveau. Pas på med at bruge for tunge vægte og start i stedet med let vægt og tilpas derefter. Forløbet lægger op til, at eleverne enten kan prøve noget forskelligt eller træne efter det vedlagte 5x5 program.

FRIVÆGTE

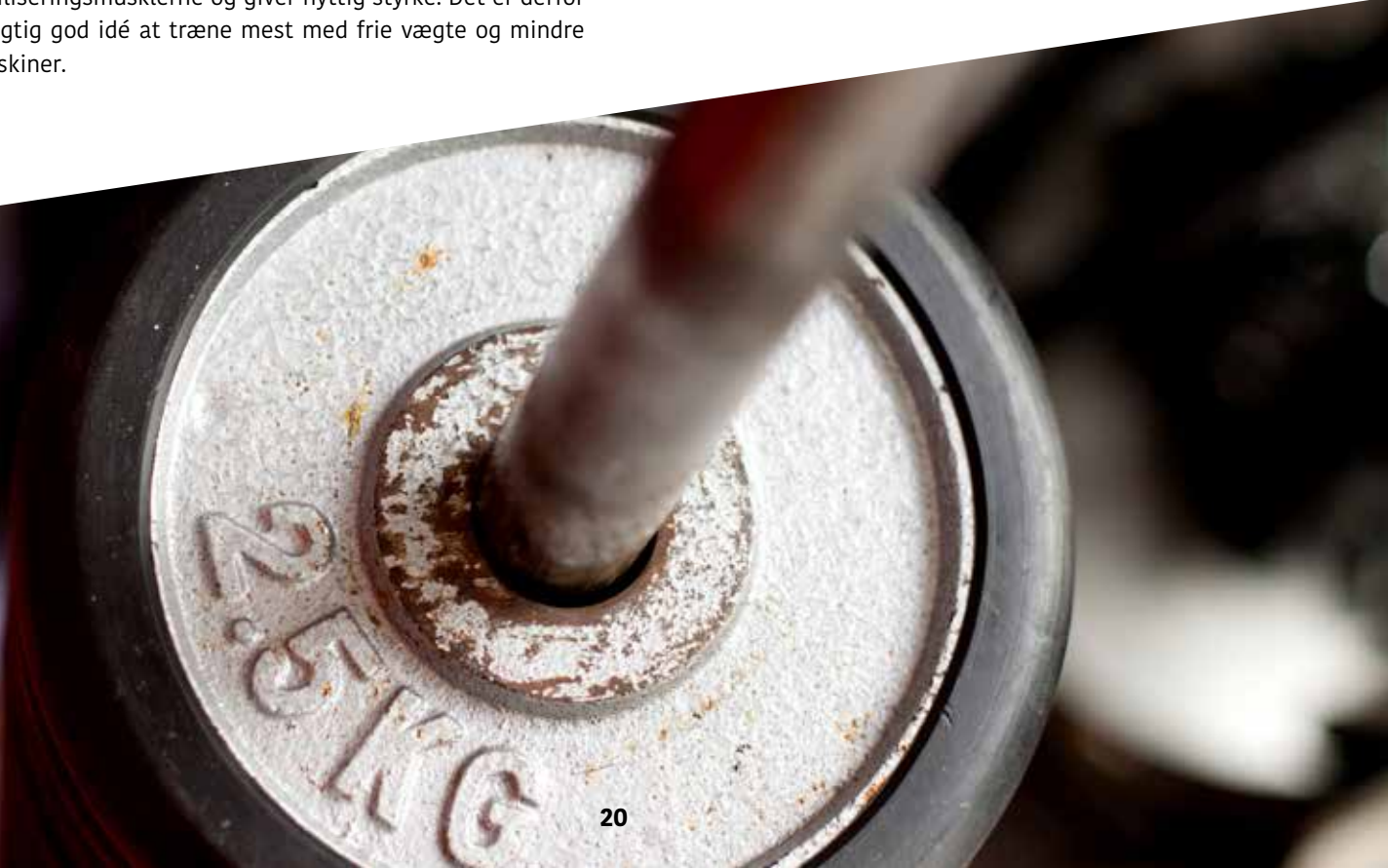
I et træningscenter kan man træne med både frie vægte og i maskiner. Dette tema fokuserer på øvelser, der er baseret på frie vægte. Forskellen ved at træne med frie vægte frem for at træne i maskiner er, at en maskine vil balancere vægten og undlade at træne de såkaldte stabiliseringsmuskler (altså de muskler der holder leddene på plads). Frivægte tvinger derimod én til at balancere vægten og træner dermed stabiliseringsmusklerne og giver nyttig styrke. Det er derfor en rigtig god idé at træne mest med frie vægte og mindre i maskiner.

VALG AF ØVELSER

Ligesom det var tilfældet i træning med egen kropsvægt, kan et træningsforløb med frie vægte sammensættes af mange forskellige øvelser, og også her er det en rigtig god idé at fokusere på basisøvelser.

Træningsøvelser kan opdeles i basisøvelser og isolationsøvelser. En basisøvelse er en øvelse, hvor man involverer flere led på samme tid – i modsætning til en isolationsøvelse, hvor man kun bøjer ét led af gangen. Et eksempel på en basisøvelse er bænkpres, som anvendes i 5x5 programmet, hvor der bøjes i både skulderleddet og i albueleddet.

En tilsvarende isolationsøvelse kunne være den almindelige bicepscurl, hvor man står oprejst med en stang eller håndvægte i hænderne og med strakte arme. Øvelsen udføres ved at bøje armen og føre stangen op mod hagen/brystkassen. Det træner den forreste overarm, men bøjer kun et led, nemlig albueleddet. Dermed trænes kun få muskler og med lavere vægt, end der vil kunne anvendes i basisøvelser. Vælg derfor altid basisøvelser som førsteprioritet.



Eksempler på basisøvelser som kan laves i et motionscenter:

BÆNKPRES

Kan laves med stang, håndvægte eller som armstrækkere (push-ups).

BENPRES

Kan alternativt laves som et-bens udfald (lunges), knæbøjninger med vægt på brystet (goblet squat) eller knæbøjninger med kettlebells eller håndvægte i hænderne eller en stang med vægte på nakken (squat).

KROPSHÆVNINGER

Hvis man er i stand til at lave kropshævninger (pull-ups), er denne øvelse optimal, også i et træningscenter. Ellers kan man starte i motionscenterets maskiner med træk til bryst (pull-down) eller roning med vægte (rows), indtil man er stærk nok til at lave kropshævninger. Derefter kan man gradvist tilføje vægt i et bælte, når man laver kropshævninger.

De ovenstående øvelser (bænkpres, benpres og kropshævninger – og alternativerne hertil) dækker tilsammen stort set alle kroppens større muskler, og man er sikker på at ramme stort set hele kroppen ved at lave disse øvelser. Benpres er valgt som supplement til det almindelige squat, da den er lettere rent motorisk.

Vær opmærksom på, at eleverne skal kunne udføre øvelserne med korrekt teknik, inden de prøver med vægt – start altid med lav vægt. Vær især opmærksom på elevernes teknik i squat, inden der sættes vægt på.

SÆT OG GENTAGELSER (5x5)

5x5 er et godt udgangspunkt for at lære korrekt teknik, blive gradvist stærkere og øge musklernes størrelse. 5x5 betyder, at øvelsen skal laves 5 sæt (gange) med 5 gentagelser (i hvert sæt) med samme vægt for hvert sæt (efter opvarmning).

Man laver 5 gentagelser med bænkpres (eller alternative øvelser), holder pause og laver 5 gentagelser med bænkpres mere, indtil man har gjort det 5 gange. Det er ikke meningen, at vægten skal være så tung, at der skal kæmpes for at lave de 5 gentagelser. Formålet er gradvist at øge vægten, hver gang der trænes.

HØJ FREKVENNS

Jo oftere en øvelse udføres, des bedre bliver man til den. Både til at udføre den korrekt, så der ikke opstår skader, men også til at blive stærkere. I et 5x5 program gentages den samme øvelse adskillige gange om ugen, og det er nøglen til at blive stærkere og øge muskelmassen.

PROGRESSION

Progression er en vigtig del af træning, hvis muskelmassen/styrken skal øges. Progression kan være mange ting, herunder blandt andet en forøgelse af volumen (antal sæt og gentagelser), intensiteten (hvor tungt der løftes) eller noget helt tredje. Pointen er, at muskulaturen belastes mere over tid og tilpasser sig ved at blive større og stærkere. Progression er en af grundstenene i et effektivt træningsprogram. Det er progressionen, som får kroppen til at tilpasse sig til nye belastninger og dermed fremtvinger fysiske forandringer.

Der er følgende muligheder for progression:

- Øget densitet, hvilket betyder at lave samme arbejds mængde, men på kortere tid. Forsøg at gennemføre programmet på kortere og kortere tid, skær pauserne ned osv.
- Øget volumen, hvilket betyder at lave mere af det samme, for eksempel ved at gentage programmet 6-7 gange i stedet for 3-5 gange.
- Øget hyppighed, hvilket betyder at udføre programmet oftere, for eksempel ved at gentage det 4-5 gange om ugen frem for 3 gange om ugen.
- Øget fokus på udførsel af øvelserne, hvilket betyder, at man for eksempel laver øvelserne langsommere.

BELASTNING (VÆGT)

Første træning starter med lav vægt, der med sikkerhed kan løftes i 5 sæt med hver 5 gentagelser. Et godt udgangspunkt er omtrent det halve af, hvad der reelt kan løftes 5 gange. På den måde vænnes kroppen til træningen, uden at man får lyst til at springe en træning over eller bliver alt for øm dagen efter. Desuden træner man i at udføre øvelserne korrekt. Næste gang samme øvelse trænes, kan der tilføjes 2,5 kg og efterfølgende gennemføres 5x5.

Husk på, at hvis man starter let, tilføjer 1,25-2,5 kg. pr. træning og træner 3 gange om ugen, vil man komme til løfte omtrent 30 kg mere end udgangspunktet allerede efter én måned. Det er derfor vigtigt, at have tålmodighed og lade kroppen vænne sig til træningen.

Når vægten er øget så meget, at der ikke længere kan laves 5x5 på en vægt, skal der trænes med denne vægt uden øgning, indtil du kan løfte 5x5. Derefter kan der øges med 1,25-2,5 kg næste gang, øvelsen trænes. Det drejer sig om gradvist at vænne kroppen til at løfte mere.

PRINCIPPERNE FOR ET VELLYKKET TRÆNINGSPROGRAM

- Start med lette vægte.
- Tilføj vægt gradvist.
- Fokusér på korrekt teknik.
- Øg vægten på stangen eller i maskinen med 1,25-2,5 kilo for hver træning, så længe det er muligt.
- Målet under hver træningssession er ikke at træne, indtil man ikke kan løfte mere. Målet er at øge træningsvægten. Det er den mest simple måde til at få resultater hurtigt.

EKSEMPEL PÅ TRÆNINGSPROGRAM

Nedenstående træningsprogram tager udgangspunkt i basisøvelser, og programmet anvender derfor alle kroppens større muskelgrupper.

Udgangspunktet er det traditionelle 5x5 program. Vægttræning med 5 sæt a 5 gentagelser er den enkleste og mest effektive træning for at blive stærkere og opbygge muskler.

Dette program fokuserer udelukkende på intensiteten, altså hvor tungt der kan løftes. Programmet kan bruges i undervisningssammenhæng, eller det kan gives til eleverne som inspiration.

TRÆNINGSPROGRAM

Der trænes tre gange om ugen, for eksempel man/ons/fre eller tirs/tors/lør ca. 45 min hver gang.

Mandag	Onsdag	Fredag
Benpres 5x5	Benpres 5x5	Benpres 5x5
Bænkpres 5x5	Bænkpres 5x5	Bænkpres 5x5
Pull-ups 5x5	Pull-ups 5x5	Pull-ups 5x5

Start med at varme op med en lav vægt. Du skal måske lave 1-2 lette sæt for hver øvelse, før du føler du er klar. Derefter begynder du på 5x5 programmet.

DET SIGES, AT...

I det antikke Grækenland blev bryderen Milo fra Croton stærkere under træningen mod Olympiaden ved, at bære en nyfødt tyrekalv på sin ryg hver dag. Som kalven voksede sig større, kom han til at bære en tungere vægt. Træningen stimulerede Milos krop til at blive stærkere og mere muskuløs og transformerede ham til en af de stærkeste deltagere i Olympiaden.

REFERENCELISTE OG BAGGRUNDSMATERIALE

- Gjerset, A. (red.) et al., 2009. Idrættens træningslære, 2. udgave, 4. oplag, Danmarks Idræts-Forbund, Academica.

Dopinglege

Denne lektion bør ikke udleveres til eleverne. Lektionens formål er, at eleverne skal reflektere over konsekvenser af egne valg. Derfor bør pointen ikke afsløres på forhånd. Læreren bør gennemføre lektionen med udgangspunkt i teksten herunder.

Dopinglege er tænkt som konkurrence eleverne imellem. Formålet er at illustrere, hvad det betyder for præstationen at bruge præsentationsfremmende midler eller metoder, men især hvad det betyder for helbredet og præstationen på lang sigt.

BAGGRUND FOR DOPINGLEGE

Læreren opdeler eleverne i to grupper, som er på nogenlunde samme fysiske niveau. Den ene gruppe udpeges til at være dem, der har dopet sig. Eleverne dystes i forskellige discipliner, som beskrevet herunder.

Dopinggruppen kan dope sig selv, altså skabe afstand til den anden gruppe (som ikke har dopet sig), ved at forringe den rene gruppes evne til at præstere ved at påføre den en ekstra belastning. Denne belastning kunne f.eks. være en sandsæk, som skal løftes under udførelsen af disciplinen. Dopinggruppen bestemmer selv, hvor meget den vil belaste den rene gruppe, og hvor meget uretfærdighed den vil skabe.

FORSLAG TIL DISCIPLINER

100 METER LØB

Den dopede gruppe kan vælge at lade den ikke-dopede gruppe løbe med tape for munden, så de kun kan trække vejret gennem næsen. Den dopede gruppe løber uden tape for munden.

PRÆCISIONSKAST

Den ikke-dopede gruppe skal forud for kastene løbe en tur, hvorefter kastene gennemføres umiddelbart derefter. Dopinggruppen bestemmer selv, hvor langt den rene gruppe skal løbe, men der opfordres til, at læreren kontrollerer, at turen ikke bliver alt for lang. Et forslag kunne være maksimalt 400 meter.

CIRKELTRÆNING

Grupperne konkurrerer imod hinanden på tid. Dopinggruppen kan belaste den ikke-dopede gruppe ved at vælge et antal sandsække, som de skal bære/løfte under træningen. Et godt forslag vil være én sandsæk pr. elev.

ANDRE DISCIPLINER

Der opfordres til, at læreren anvender andre lege, som normalt bruges i undervisningen, og hvor det er muligt at belaste den ene gruppe kunstigt.





EFTERSPIL

Efter gennemførelse af et antal discipliner, som beskrevet herover, skal disciplinerne gennemføres igen. Før anden runde af disciplinerne orienteres eleverne om, at der nu er gået nogle år, og at de dopede nu skal mærke konsekvenserne af deres valg.

Dette foregår helt konkret ved, at dopinggruppen påføres den dobbelte belastning af, hvad den påførte den ikke-dopede gruppe. Den dobbelte påvirkning skal anses som de langsigtede bivirkninger et dopingmisbrug kan medføre.

Jo mere, man har snydt tidligere, des mere rammer det nu en selv. Det er vigtigt, at konsekvenserne af denne leg, står i direkte sammenhæng mellem de fordele, som man tidligere har høstet. Hvis man eksempelvis har belastet den ikke-dopede gruppe med 1 sandsæk, skal man nu selv bære 2 sandsække. Har man belastet den ikke-dopede gruppe med 400 meter løb forud for præcisionskast, belastes man nu selv med 800 meter. Tidligere handling og nuværende konsekvens skal hænge samme.

Vær opmærksom på, at formålet med denne lektion er, at eleverne skal få en oplevelse af, at handlinger har konsekvenser. Det er derfor vigtigt at understrege, at begge runder af disciplinerne gennemføres i samme lektion. Den første runde må ikke stå alene, da denne kunne motivere eleverne til at snyde og derfor have den modsatte effekt af, hvad lektionen sigter efter.

Det er også vigtigt at sætte tid af ved afslutningen af lektionen til at tale elevernes oplevelse igennem:

- Hvordan følte det for dopinggruppen at snyde/belaste den rene gruppe?
- Hvordan havde den rene gruppe det med uretfærdigheden?
- Hvordan oplevede dopinggruppen konsekvenserne?
- Hvis lektionen skulle gennemføres igen, hvordan ville dopinggruppen så anvende sin mulighed for at snyde? Ville den snyde mere? Ville den snyde mindre? Eller ville den overhovedet ikke snyde, nu hvor den kender konsekvenserne?

FORSLAG TIL DISCIPLINER OG DOBBELTBELASTNING

100 METER LØB

Den dopede gruppe skal nu have tape for munden og løfte på en sandsæk. Den ikke-dopede gruppe løber uden sandsække eller tape for munden.

PRÆCISIONSKAST

Den dopede gruppe skal forud for kastene løbe en tur, hvorefter kastene gennemføres umiddelbart derefter. Dopinggruppen skal løbe dobbelt så langt, som den selv bestemte, at den ikke-dopede gruppe skulle gøre under første runde.

CIRKELTRÆNING

Grupperne konkurrerer imod hinanden på tid. Dopinggruppen skal belastes med det dobbelte antal sandsække, som den valgte at belaste den ikke-dopede gruppe med i første runde. Den ikke-dopede gruppe bliver ikke belastet med sandsække.

ANDRE DISCIPLINER

Der opfordres til, at læreren anvender andre lege, som normalt bruges i undervisningen, og hvor det er muligt kunstigt at belaste den ene gruppe.

Doping og træning

INTRODUKTION

Dette forløb handler om doping og træning, og eleverne skal i dette forløb tage stilling til, hvad de synes er rigtigt eller forkert i forhold til doping, træning og sundhed.

Forløbet gennemgår blandt andet forskellige dopingstoffer og deres virkning i kroppen og psyken og skaber viden, som giver eleverne mulighed for at tage stilling til spørgsmål om doping, krop, træning og sundhed.

LÆRINGSMÅL

- Eleverne opnår kendskab til forskellige typer doping i sport og motionsidræt
- Eleverne rustes til at tage stilling til, hvad de synes er rigtigt og forkert i forhold til doping, træning og sundhed

FAG

- Biologi
- Idræt

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL

- Biologi (Perspektivering)
Eleven kan perspektivere biologi til omverdenen og relatere indholdet i faget til udvikling af naturvidenskabelig erkendelse
- Idræt (Krop, træning og trivsel)
Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv

FORLØBETS OPBYGNING

- Introduktion til doping
- Dopingstoffer
- Den naturligt muskuløse krop
- Når træning og sundhed bliver til sygdom

MATERIALER

Computer

KLASSETRIN

8. - 10. klasse



Introduktion til doping

Dette tema handler om doping, om hvorfor nogle mennesker vælger at bruge af dopingstoffer og om, hvor mennesker får deres viden om doping fra.

HVAD ER DOPING?

Doping er, når mennesker bruger forbudte stoffer til at forbedre sportspræstationer eller kroppens udseende. Doping dækker både over de forbudte stoffer, der indtages, og metoden, der bruges til at indtage lovlige stoffer (for eksempel indtag af vand og salt via et drop). Man kan dopingteste for brug af forbudte stoffer ved at tage en urin- eller blodprøve.

HVORFOR DOPER MAN SIG?

Der er forskellige årsager til, hvorfor nogle mennesker anvender doping. Der er også tydelige forskelle mellem eliteidrætten, motionsidrætten og fitnesskulturen. Enten ønsker man at forbedre sin præstation inden for en sportsgren, eller også ønsker man at ændre kroppens udseende. Dopingbrug indebærer en risiko for, at blive udelukket fra træning i de motions- og fitnesscentre, som samarbejder med Anti Doping Danmark, og fra al organiseret idræt.

Inden for eliteidrætten er en af de største motivationer for doping at vinde. Her er det sejren, der tæller, men også at der ofte følger store pengepræmier med eller stor prestige i at have vundet konkurrencen. Der eksisterer dog også dopingbrug inden for sportsgrene, hvor der ikke er store pengepræmier og inden for amatørsport, hvor man slet ikke tjener penge, fx inden for motionsidræt (hvor man vil forbedre sit personlige resultat) eller styrketræning og fitness, hvor man vil ændre sit udseende.

Når man træner i et fitnesscenter, kan man blive indirekte påvirket til at forsøge sig med dopingstoffer. Det kan blandt andet være fordi, man ser op til nogle veltrænede personer, som man gerne vil ligne. Det kan også være, at man har et ønske om at passe bedre ind i en veltrænede gruppe, eller at man gerne vil tilpasse sig de normer, der eksisterer inden for bodybuilding og fitness.

Nogle steder sker der en tydelig opmuntring og påvirkning til at gøre brug af dopingstoffer, og man kan nogle steder opleve en forståelse af, at dopingstoffer er et almindeligt hjælpemiddel til hurtigere at opnå gode resultater.

I dag er en muskuløs krop en del af manges kropsideal, og nogle mennesker er villige til at tage doping for at få den perfekte krop. Der er idealer for både for drenge og piger, og de idealer er tydelige i nogle fitnesscentre.

VIDEN OM DOPING

Mange mennesker får deres viden om dopingstoffer på hjemmesider, forskellige blogs og fora og de sociale medier. Ofte er informationen de steder kun baseret på erfaringer, mund-til-mund-fortællinger og myter (fx forestillingen om, at man ikke kan blive muskuløs eller stærk uden brug af steroider). Man kan derfor ikke være sikker på, at et stof er ufarligt, bare fordi man kender til folk, der har prøvet det, og som ikke har fået bivirkninger (eller måske bare ikke fortæller om det), og man bør generelt være kritisk over for den information, man kan få om dopingstoffer fra sine venner og bekendte eller fra sider og fora på internettet.

REFERENCELISTE OG BAGGRUNDSMATERIALE

- Hoff, D., 2016. Dopingens olika ansikten. En kvalitativ studie av AAS-användning på gym, Lund Universitet.

OPGAVMATERIALE:

- YouTube: Operation X - Doping til danskerne del 1 - tilgængelig via: https://www.youtube.com/watch?v=UkidQgP_jq8 (14:54 min.)
- YouTube: Doping forever - tilgængelig via: <https://www.youtube.com/watch?v=VfTA6J28lW8> (41:10 min.)
- YouTube: Ekstrem fitness - uden doping - tilgængelig via: <https://www.youtube.com/watch?v=oTARwjBX-3k> (28:00 min.)



OPGAVESÆT

Introduktion til doping

OPGAVE - DOPING OG LIVSSTIL

Besvar følgende spørgsmål:

- Hvilken livsstil tror du, at dopingbrugere har?
- Hvilken livsstil har du selv? Hvad er vigtigt for dig og din sundhed?

OPGAVE - OPERATION X

Se udsendelsen: Operation X – Doping til danskerne del 1:

https://www.youtube.com/watch?v=UkidQgP_jq8

- Stil hver især 3 spørgsmål til udsendelsen, som I gerne vil have svar på, og diskutér dem på klassen.

OPGAVE - HVAD ER DOPING?

Der har i sportens verden været talt om doping i mange år, men hvad er doping egentlig, og hvorfor tror I, at nogle vælger at anvende doping?

I grupper på fire personer, skal I skiftes til, at skrive, hvad I tænker, når I hører ordet 'doping'. I skal skrive på et stykke papir, som placeres midt på bordet, og derefter diskutere jeres tanker og svar med resten af klassen og til sidst præsentere jeres svar for klassen.

OPGAVE - DOPING OG KROPSIDEALER

Se dokumentarfilmene

Doping forever:

<https://www.youtube.com/watch?v=VfTA6J28lW8>

Ekstrem fitness – uden doping:

<https://www.youtube.com/watch?v=oTARwjBX-3k>

Diskutér følgende:

- Hvilke kropsidealer repræsenterer de to film? Hvordan er de forskellige, og hvordan er de ens?
- Hvilke holdninger om doping kommer til udtryk i de to film? Hvem er du mest enig med?
- Hvilke holdninger om træning kommer til udtryk i de to film?

OPGAVE - DOPING OG KROP

Besvar følgende spørgsmål:

- Hvilke kropsidealer er vigtige for dig?
- Hvordan synes du, en flot krop ser ud for henholdsvis en mand og en kvinde?
- Hvordan hænger doping og kropsidealer sammen?

OPGAVE - DOPING FOR AT VINDE?

Diskutér følgende spørgsmål:

- Kan det betale sig at bruge doping for at få en medalje, når man tænker på de eventuelle bivirkninger? Hvorfor/hvorfor ikke?

DOPINGSTOFFER

Dette tema handler om de mest almindelige dopingstoffer inden for fitnesskulturen, og gennemgår derudover også de kendte bivirkninger, der er risiko for, når man bruger dopingstoffer. Temaet afsluttes med tre myter, som man kan støde på i et fitnesscenter.

DOPING FINDES IKKE KUN INDEN FOR ELITEIDRÆTTEN

I hverdagen og i medierne hører man oftest om doping i forbindelse med eliteidrætten. Inden for cykelsporten har store navne som Lance Armstrong og Michael Rasmussen indrømmet brug af doping, og også tennisspilleren Maria Sharapova er blevet testet positiv. Men også i fitnesscentrene findes dopingstofferne. Meget tyder på, at de fleste dopingstoffer bliver solgt i fitnesscentrene til almindelige motionister, der ikke skal konkurrere i elitesport.

Der findes i dag flere forskellige stoffer, som bruges i fitnessmiljøet til at forandre kroppen:

MUSKELOPBYGGENDE STOFFER anvendes for, at øge muskelstyrken og muskelmassen, fx anabole steroider. Anabole steroider er en familie af muskelopbyggende hormoner, der omfatter det mandlige kønshormon testosteron, og syntetisk fremstillede stoffer, der ligner testosteron i kemisk struktur og virkning.

SLANKESTOFFER OG MIDLER TIL VÆGTTAB er stoffer, der anvendes til at øge fedtforbrændingen og/eller nedsætte appetitten.

PEPTIDHORMONER OG VÆKSTFAKTORER er stoffer, der anvendes til at øge kroppens indhold eller egen produktion af fx væksthormon.

Et eksempel på **ANDRE STOFFER** er Clenbuterol, som anvendes med henblik på at øge muskelmassen og reducere fedtmassen.



MEST BENYTTED E STOFFER VED MOTIONS DOPING

Motionsdoping handler primært om de ulovlige muskelopbyggende stoffer anabole steroider og væksthormon. Derudover bruger mange mennesker forskellige former for kosttilskud, som har risiko for også at indeholde ulovlige stoffer (læs mere i materialet om 'Kosttilskud og doping'). Denne del handler udelukkende om steroider, da det er det mest benyttede stof i træningsmiljøet.

ANABOLE ANDROGENE STEROIDER (AAS)

Anabole androgene steroider er den mest kendte form for doping. Anabol betyder muskelopbyggende. Androgen betyder mandsliggørende. Anabole steroider er mandlige kønshormoner eller syntetisk fremstillede stoffer med lignende virkning som testosteron. Steroider er kendt for deres vævs- og muskelopbyggende effekt. Steroider findes som piller, indsprøjtninger, cremer eller plastre.

Citat fra mandlig steroidbruger:

”Du har også prøvet, at have et rigtig godt pump. Når du så tager steroider, kan du gange det op med, hvor vildt det kan blive. Det kan blive så voldsomt, at du næsten kan mærke, at dine muskler er ved at springe ud gennem huden. Det er en fantastisk følelse. Det er en lækker følelse. Det er en følelse, som alle folk jagter, når de er oppe at træne”

Oprindeligt troede man, at det ville være muligt, at producere testosteronlignende stoffer med en ren anabol virkning. Erfaringer har dog vist, at alle anabole steroider også har en androgen virkning på samme måde, som testosteron både har androgen og anabol virkning. Naturligt sker produktionen af androgener i mandens testikler og i kvindens æggestokke og binyrebark. Der findes forskellige androgener hos mænd og kvinder, og det vigtigste androgene hormon er testosteron.

VIRKNINGEN AF MUSKELOPBYGGENDE STOFFER

Steroider kan give en hurtig vægtøgning og umiddelbart store og svulmende muskler. Man kan træne tungt, meget og længe, og det giver måske en masse opmærksomhed, som kan få selvtilliden til at vokse. Hertil kan steroider give følelsen af at være mentalt ovenpå og have overskud, energi og masser af træningsmotivation.

BIVIRKNINGER VED STEROIDER

Citat fra mandlig steroidbruger:

”Jeg bliver simpelthen så irriteret, men det er ikke noget jeg slipper løs. Min kæreste ved alt og siger, at jeg bliver ego-centreret ud over det normale. Jeg kigger mig meget mere i spejlet. Jeg bliver mere cocky, som hun siger”

Brugen af doping er dog ikke altid uden efterfølgende bivirkninger. Ud fra videnskabelige undersøgelser og dialog med tidligere dopingbrugere, kan man danne sig et billede af, hvilke bivirkninger brugerne oplever, men også et billede af, at det er meget individuelt, hvilke bivirkninger den enkelte oplever. Ikke to kroppe er ens, og man kan derfor ikke på forhånd vide, hvordan stoffet vil påvirke forskellige mennesker.

Citat fra kvindelig steroidbruger:

”Det værste er det der hårhalløj. Det er noget lort. Nu havde jeg en periode, hvor jeg prøvede at gå af. Jeg var af i fire måneder, og der kom jeg rimelig godt til bunds i mit hårproblem, så det holdt op med at vokse så meget. Men lige så snart jeg bare kører én kur, så går det galt igen. Så kommer alle de forbandede hår. De kommer også i ansigtet, så jeg er nødt til at stå og barbære mig og komme foundation på, for at man ikke kan se det”

Hvis to kammerater tager det samme stof, er der derfor en risiko for, at det vil påvirke dem forskelligt. Det er derfor altid et sats at bruge steroider, fordi man ikke kan være sikker på, om man får én, flere eller slet ingen bivirkninger og varige mén efter brug. At man kender en person, der ikke har oplevet bivirkninger, er på ingen måde en garanti for, at man heller ikke selv får det. Det er vigtigt at understrege, at vores kroppe er forskellige, og reagerer derfor også forskelligt på de stoffer, vi indtager.

MULIGE BIVIRKNINGER

På næste side ses et skema over selvrapporterede fysiske og psykiske bivirkninger ved brugen af steroider for både mænd og kvinder (vær opmærksom på, at skemaet kun repræsenterer 25 kvinder mod 638 mænd).

SKEMA OVER SELVRAPPORTEREDE BIVIRKNINGER

Selvrapporterede bivirkninger (i løbet af det seneste år)
blandt 638 mandlige og 25 kvindelige steroidbrugere (2015)

	Mænd antal (%)	Kvinder antal (%)
Ømhed omkring injektionssted*	174 (31,0)	1 (9,1)
Humørsvingninger	164 (26,0)	8 (32,0)
Formindskede testikler (testikelatrofi)	162 (25,0)	-
Øget aggression	110 (17,0)	2 (8,0)
Forhøjet blodtryk	91 (14,0)	5 (20,0)
Hævelse og rødmen omkring injektionssted*	91 (16,0)	2 (18,0)
Mandlig brystudvikling (Gynækomasti)	81 (13,0)	-
Uønsket ansigts- og kropsbehåring	37 (5,8)	5 (20,0)
Hårtab	35 (5,3)	2 (8,0)
Kvalme	37 (5,8)	1 (4,0)
Dybere stemme	27 (4,1)	3 (12,0)
Akne	15 (2,4)	1 (4,0)
Arvæv, ømhed eller sår omkring injektionssted*	12 (2,1)	0 (0)

*Baseret på 561 mænd/11 kvinder
(ikke alle injicerer steroider)



► **SIDE EFFECTS**
Although side effects are u
of the known side

Ud over de selvrapporterede bivirkninger fra ovenstående undersøgelse, ved man, at brug af steroider kan medføre en risiko for at påvirke kroppens egen produktion af testosteron (også i flere år efter endt brug). Et unormalt lavt niveau af testosteron i mandekroppen kan forringe muligheden for at få børn, og øge risikoen for depression.

Derudover kan brug af anabole steroider medføre en risiko for, at hjertet forstørres, hvilket kan give hjertestop, og øge risikoen for at blodårerne kalker til, hvilket kan give blodpropper. Det kan desuden give kramper i hjertets blodårer og give skader på hjertemusklen. Hertil kan brug af steroider give cyster på leveren (og medføre leverkræft), og kvinder kan få en forstørret klitoris og menstruationsforstyrrelse.

AFHÆNGIGHED

Man kan blive afhængig af mange forskellige ting, og de mest almindelige er alkohol, rygning, spil og træning. Steroidbrugere kan i perioden mellem indtagelsen af steroider eller efter endt brug føle en form for afhængighed af steroiderne. Afhængigheden kan føles som både en psykisk og en social afhængighed.

PSYKISK AFHÆNGIGHED

Mange, der bruger steroider når de træner, oplever, at der kommer hurtige resultater af styrketræningen. Men i perioder, hvor man ikke tager steroider, viser spejlbilledet et helt andet, hvilket kan give følelsen af, at man ikke kan genkende sig selv. Den selvtillid, man før oplevede, er forsvundet, og man kan stå tilbage med en følelse af nederlag.

Man opnår ikke hurtige resultater, og man mister motivationen for hård træning uden steroider. En psykisk konsekvens af steroider kan være, at man bliver afhængig af sin meget veltrænede krop og derfor har svært ved at acceptere sit eget spejlbillede.

SOCIAL AFHÆNGIGHED

Brugen af steroider foregår oftest i sammenhæng med hyppig træning i et fitnesscenter, hvor man er en del af et fællesskab, og hvor steroider kan spille en central rolle for fællesskabet. I fællesskabet anerkendes den hårde træningsindsats, og man kan få komplimenter og positiv respons fra omgivelserne for en veltrænede og flot krop. Hvis man stopper med at bruge steroider, mangler man fællesskabet, og følelsen af ensomhed og sorgen over tabet af det sociale netværk kan være stor.

Citat fra mandlig steroidbruger:

”Der kommer en periode, hvor du er langt nede. Du er træt, og din træning er super ringe. Det er der, fårene bliver skilt fra bukkene. Det er der, man skal være ekstra dygtig med sin kost, sin træning og sin hvile. Men der er mange, især førstegangsbrugere, der siger: ”Fuck det. Det kan jeg bare ikke det der”. Og så begynder de at køre krudt igen med det samme. For nu er de lige blevet så glade for alle de muskler. De kan slet ikke håndtere det der med, at det går ned ad bakke. Og det er tit dem, som aldrig kommer af igen”

4 GRUNDTYPER AF STEROIDBRUGERE

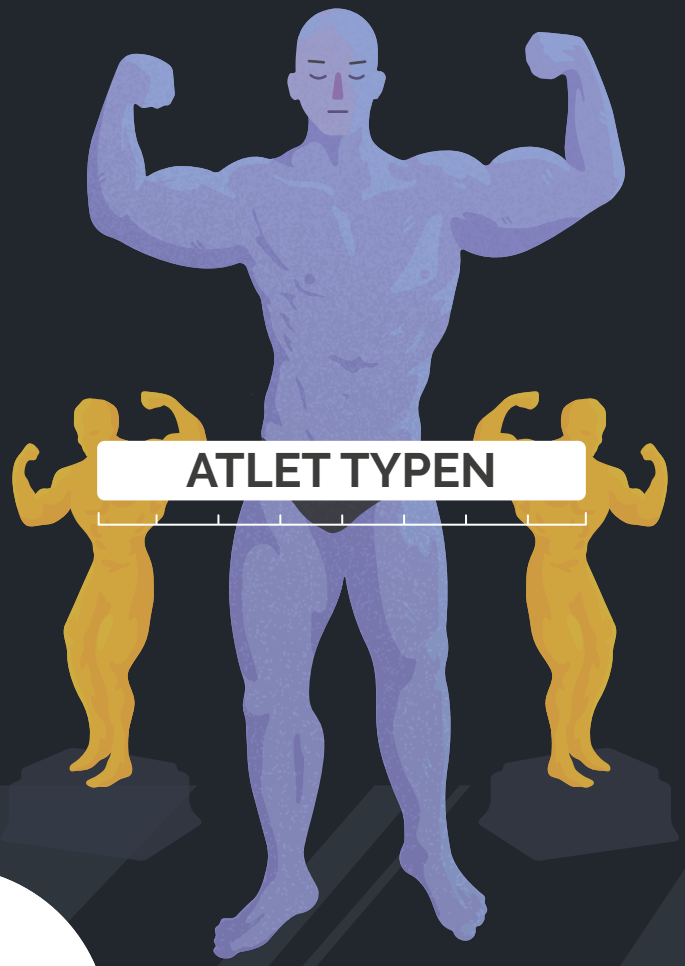
På side 34 og 35 ses en typologi over mænds brug af anabole steroider. Typologien er baseret på et forskningsprojekt, der blev udført i 2016 på Sektion for Idræt ved Aarhus Universitet. Formålet med forskningsprojektet var at komme til en bedre forståelse af, hvad der motiverer mænd til at anvende anabole steroider, samt hvad der karakteriserer deres tilgang til og måder at bruge steroiderne på.

De fire typer i modellen er såkaldte ”idealtyper”, og de skal dermed ikke forstås som virkelige personer. Typerne er en slags konstruktioner, der skal fremme forståelsen af den store variation, som man finder blandt mænd, der anvender anabole steroider. Eksempelvis kan en bruger af anabole steroider godt samtidig have træk fra YOLO-typen og atlet-typen, og det samme gælder de andre typer.



YOLO TYPEN

HØJ



ATLET TYPEN

LAV

Effektivitet

En typologi over mænds brug af anabole steroider

Effektivitet

HØJ

Risici

Risici



VELVÆRE TYPEN



EKSPERT TYPEN

LAV

YOLO TYPEN

Motiveret af utålmodighed, nysgerrighed, kammerater og de "store fyre" i centeret

Fokus på at vise sin maskulinitet, imponere piger og rykke opad i hierarkiet

Få eller ingen bekymringer om bivirkninger eller sundhed generelt

Søger hurtige resultater

Lavt vidensniveau – baseret på andres erfaringer og råd fra de "store fyre" i centeret

Risikofyldt livsstil – bruger oftere narkotika og er mere tilbøjelig til at ende i slagsmål end de andre typer

Begrænset fokus på kost og restitution

HØJ

ATLET TYPEN

Motiveret af konkurrence og af at være bedst

Fokus på præstation (fx evner, størrelse og muskeldefinition)

Overvejer bivirkninger men er villig til at løbe helbredsrisici for at nå sine mål

Søger at maksimere resultaterne ved at kombinere forskellige steroider (stacking) med andre præstationsfremmende stoffer (polyfarmaci)

Moderat til højt vidensniveau baseret på faglig bistand og erfaringer fra miljøet

Tilrettelægger sin træning, præparater og diæt efter konkurrencesæsonen undgår narkotika

Dedikeret til en livsstil som atlet

Risici

En typologi over mænds brug af anabole steroider

Effektivitet

Effektivitet

LAV

HØJ

VELVÆRE TYPEN

Motiveret af forfængelighed og/eller ønsker om at forebygge skader eller bevare ungdommelighed

Fokus på velvære, moderat muskelmasse og anerkendelse (fx i sommersæsonen)

Overvejer bivirkninger og vil gerne gøre det sikkert

Søger moderate resultater

Jævnt vidensniveau – baseret på egne erfaringer, online fora og andre brugere

Ønsker at øge sin livskvalitet og har et afslappet forhold til kost

Lægger vægt på at leve sundt og er typisk ældre end de andre typer

Risici

EKSPERT TYPEN

Motiveret af (videnskabelig) nysgerrighed og en fascination af farmakologisk optimering

Fokus på muskeldefinition, læring og videndeling

Søger at optimere resultaterne og minimere risici gennem selvurderet fornuftigt brug af steroider

Højt vidensniveau – baseret på forskellige kilder (fx videnskabelige artikler)

Vægter sundhed og monitorerer sin krop (fx med eget udstyr eller i samarbejde med sin læge)

Giver andre brugere råd om skadesreduktion og søger anerkendelse som en ekspert på området

LAV

MYTER OM STEROIDER OG SLANKEMIDLER

DET ER JO BARE EN ENKELT GANG. DET KAN DA IKKE VÆRE SÅ FARLIGT

Selvom længerevarende brug generelt er farligere end at prøve det en enkelt gang, kan man sagtens komme galt afsted allerede første gang. Fx har man ingen mulighed for at kende mængden af det aktive stof i pillen eller ampullen, da mange af stofferne produceres illegalt og dermed uden nogen form for regulering.

Det betyder, at man ikke selv har kontrol over, hvad man indtager og tilføjer sin krop. Derudover er de resultater og den kropsform, man opnår ved at bruge muskelopbyggende stoffer og slankemidler kun til låns. Det vil sige, at resultaterne langsomt forsvinder igen, når man stopper.

JAMEN, JEG KENDER IKKE NOGEN, DER HAR FÅET ALVORLIGE BIVIRKNINGER

En god huskeregel er, at når et stof har virkninger, har det som regel også bivirkninger. Men nogle bivirkninger er svære at se, fordi skadevirkningerne opstår indvendigt i kroppen. Man kan ikke nødvendigvis mærke forhøjet blodtryk eller dårlige levertal, før man går til lægen og får det konstateret.

Desuden er det ikke altid, man hører om dem, der har oplevet alvorlige bivirkninger som for eksempel blodpropper, hjertesvigt eller formindskede testikler, enten fordi den simplethen ikke når ud til målgruppen, eller fordi personerne ikke ønsker at fortælle om deres dårlige oplevelser. Dog viser data fra sundhedssektorerne i Danmark og den internationale forskning, at brugerne oplever flere forskellige bivirkninger – også de alvorlige.

DET ER IKKE FARLIGT, HVIS BARE MAN VED, HVAD MAN GØR

Hvem ved præcis, hvad de gør? Fordi dopingstoffer er ulovlige i Danmark, skal de købes ulovligt på det sorte marked. Det betyder, at der ikke er nogen form for kontrol eller regulering med produktionen, og man ved derfor heller intet om hygiejneforhold, indhold eller kvalitet.

Man kan derfor heller aldrig være sikker på, hvad de piller eller ampuller, man køber, helt præcist indeholder. Man skal huske, at de mest alvorlige bivirkninger sker inde i kroppen, og man kan derfor aldrig vide præcis, hvad man gør.

OPGAVESÆT

Dopingstoffer

OPGAVE - ANABOLE STEROIDER

Besvar følgende spørgsmål:

- Hvilke idrætsformer kunne have fordel af steroider?
- Hvad mener du om brugen af steroider?

OPGAVE - HVORFOR BRUGER NOGEN DOPING?

Besvar følgende spørgsmål:

- Hvorfor tror du, at nogle mennesker vælger at dope sig, når de kender til risikoen for bivirkninger?
- Hvem tænker du er den typiske steroidbruger?
- Hvorfor tror du, at steroidbrugeren oplever, "at gå psykisk ned", når han holder pause fra en kur?

OPGAVE - BIVIRKNINGER

Kig i skemaet over selvrapporterede bivirkninger og besvar følgende spørgsmål:

- Hvilke af de ovenstående bivirkninger vil du helst være foruden, eller hvilke synes du lyder værst? Hvorfor?
- Hvilke af bivirkningerne overrasker det dig mest står på listen? Hvorfor?
- Kunne du selv være fristet til, at prøve steroider? Hvorfor/hvorfor ikke?

OPGAVE - 4 TYPER STEROIDBRUGERE

- Diskutér figuren "4 typer steroidbrugere". Hvad kan den bruges til?
- Kan en atlet-type også have nogle af trækkene fra en ekspert-type? Hvordan?

OPGAVE - AFHÆNGIGHED

Diskutér følgende spørgsmål:

- Hvad vil det sige at være fysisk afhængig af et stof?
- Hvad vil det sige at være psykisk afhængig af et stof?
- Hvad vil det sige at være socialt afhængig af et stof?
- Beskriv forskellige ting, man kan blive fysisk, psykisk eller socialt afhængig af?

OPGAVE - STEROIDBRUGERE I DIT TRÆNINGSCENTER?

Besvar følgende spørgsmål:

- Tror du, at der er nogle steroidbrugere i dit fitnesscenter? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvis du havde et stort ønske om at få større muskelmasse, i hvor høj grad ville du så bekymre dig om bivirkninger ved fx brug af steroider? Hvorfor/hvorfor ikke? (Her kan eleverne eventuelt stille sig op på en linje efter, hvor enige eller uenige de er i spørgsmålet på en skala fra 1-10)

OPGAVE - MYTER

Besvar følgende spørgsmål:

- Har du hørt myter om steroider? Hvilke?
- Hvad tænker du om de myter, efter du har lært om dopingstoffer og bivirkninger?

REFERENCELISTE OG BAGGRUNDSMATERIALE

- Anti Doping Danmark: Steroider og hjertet – tilgængeligt via: http://www.antidoping.dk/raadgivning/skoleomraadet/til_laereren/opgaver_til_eleverne/biologi/steroider_og_hjertet
- Bates, G. & McVeigh, J., 2016. Image and Performance Enhancing Drugs – 2015 Survey Results, Centre for Public Health, Liverpool John Moores University – tilgængelig via: <http://www.ipedinfo.co.uk/resources/downloads/2015%20National%20IPED%20Info%20Survey%20report.pdf>
- Christiansen, A., Vinther, A. S. & Liokaftos, D., 2017. Outline of a typology of men's use of anabolic androgenic steroids in fitness and strength training environments, *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 24(3): 295-305.
- Hoff, D., 2016. Dopningens olika ansikten. En kvalitativ studie av AAS-användning på gym, Lund Universitet.
- Vinther, A., 2016. Steroidbrug - En kvalitativ interviewundersøgelse. Kandidatspeciale. Sektion for Idræt, Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet.
- Vinther, A. S. & Christiansen, A. V. 2017. Ikke kun for bodybuildere: Disse fire idealtyper bruger anabole steroider, artikel på videnskab.dk – tilgængelig via: <http://videnskab.dk/krop-sundhed/ikke-kun-for-bodybuildere-disse-fire-idealtyper-bruger-anabole-steroider>



Den naturligt muskuløse krop

Dette tema handler om den naturligt trænede krop, og hvad der skal til for at opnå en muskuløs krop. Temaet indeholder billeder og videoer med tre forskellige personer, der alle er helt naturligt trænede.

ER DET MULIGT AT FÅ EN TRÆNET OG MUSKULØS KROP UDEN DOPING?

Selvfølgelig er det det! Kroppen er skabt til bevægelse, og det handler om at give den de bedste betingelser. Men hvad skal der til for at få en muskuløs krop? Man opnår ikke resultater fra den ene dag til den anden, og det tager tid at opbygge muskelmasse og styrke. Det kræver derfor, at man er tålmodig, og at man træner rigtigt, spiser rigtigt og får nok hvile.

MAD OG VÆSKE

Det er vigtigt at spise, det ved vi alle sammen. Men det er især vigtigt at spise, når man træner, da mad er vigtigt for, at vi kan træne optimalt og opbygge muskelmasse. Det er derfor også vigtigt, at vi ikke spiser for lidt. Kostens sammensætning har indflydelse på vores arbejdsevne og også på udviklingen af muskelmasse.

Under arbejde forbrænder vi primært kulhydrat og fedt, da det er vores vigtigste kilder til energi, og protein hjælper os til at genopbygge vores muskler. Det er derfor vigtigt, at spise en varieret og sund kost, som indeholder både kulhydrat, fedt og protein.

En god væskebalance er en vigtig faktor for at kunne præstere optimalt til træning. At have en god væskebalance øger muligheden for at optimere en sportspræstation. Når vi træner, mister vi væske i form af sved. Det er derfor også vigtigt, at man sørger for ikke at dehydrere og i stedet får drukket nok væske op til og efter en træning.

ET GODT TRÆNINGSPROGRAM OG PROGRESSION

Et godt træningsprogram, hvor man træner hele kroppen jævnlige, er vigtigt for at opnå resultater.

Øget belastning over tid, fx i form af mere vægt eller flere gentagelser i en øvelse, er også en vigtig del af træningen, hvis muskelmassen og styrken skal øges.

RESTITUTION (HVILE)

Fysisk aktivitet virker nedbrydende på de dele af kroppen, som trænes. Kroppen er heldigvis så smart indrettet, at den er i stand til at genopbygge og tilpasse sig de fysiske krav. Derfor er det ikke træningen i sig selv, der gør én bedre og stærkere, men derimod de pauser, der er mellem træningspas.

Det kan have en negativ indflydelse på præstationsevnen, hvis kroppen ikke får tid til at restituere, og det kan give en øget risiko for overbelastningsskader. Hvis der omvendt er for lang tid mellem træningerne vil kroppen i stedet vende tilbage til udgangspunktet. Derfor er tilstrækkelig restitution mellem træninger en vigtig del i en fornuftig træningsplanlægning.

PELLE, STINE OG JACOB – TRE NATURLIGT TRÆNEDE EKSEMPLER

Anti Doping Danmarks tre rollemodeller Pelle, Stine og Jacob er eksempler på, at man godt kan blive stærk og muskuløs uden at gøre brug af dopingstoffer. Det kræver bare hårdt arbejde.

Du kan finde videoer med de tre rollemodeller på Anti Doping Danmarks hjemmeside:

<http://www.antidoping.dk/sitetools/downloadcenter/hash-tag-ren-kampagne>



OPGAVESÆT

Den naturligt muskuløse krop

OPGAVE - GODE BETINGELSER FOR UDVIKLING AF MUSKELSTYRKE

- Hvad er det vigtigt at fokusere på, hvis man vil give sin krop de bedste betingelser for udvikling af muskelstyrke og muskelmasse?
- Hvad fokuserer du selv på, når du træner og dyrker sport?

OPGAVE - PELLE, STINE OG JACOB

- Hvad tænker du om Pelle, Stine og Jacobs tilgang til træning?
- Hvilken betydning har rollemodeller, som fortæller om, hvordan de træner?
- Har du en rollemodel, som du ser op til? Hvorfor er vedkommende din rollemodel?

REFERENCELISTE OG BAGGRUNDSMATERIALE

- Anti Doping Danmark: videoer af rollemodeller - tilgængelig via:
<http://www.antidoping.dk/sitetools/downloadcenter/hashtag-ren-kampagne>
- Fødevarestyrelsen: De officielle kostråd - tilgængelig via:
<http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/de-officielle-kostraad/>
- Gjerset, A. (red.) et al., 2009. Idrættens træningslære, 2. udgave, 4. oplag, Danmarks Idræts-Forbund, Academica.
- Michalsik, L. & Bangsbo, J., 2002. Aerob og anaerob træning, 1. udgave, 4. oplag, Danmarks Idræts-Forbund.

SUPPLERENDE MATERIALE

- Ekstra Bladet (28. september 2014): Bodybuilder-boss: Interessen er eksploderet - tilgængelig via:
http://ekstrabladet.dk/sport/anden_sport/article5071851.ece
- Idrættens Analyseinstitut: Fra muskelmasse til massebevægelse - indblik i den kommercielle fitness-sektors historie - tilgængelig via:
<http://www.idan.dk/vidensbank/downloads/fra-muskelmasse-til-massebevaegelse/0eb74bcf-7c25-4062-949f-999b00b3faff>
- TV2 Østjylland (25. januar 2015): Bikini-fitness hitter - tilgængelig via:
<http://www.tv2oj.dk/artikel/242411:Randers--Bikini-fitness-hitter>
- TV2 (26. maj 2015): Sådan har kvindens kropsideal forandret sig gennem 100 år - tilgængelig via:
<http://livsstil.tv2.dk/kropog sundhed/2015-05-26-saadan-har-kvindens-kropsideal-forandret-sig-gennem-100-aar>

Når træning og sundhed bliver til sygdom

Et stort krops- og sundhedsfokus kan have negative konsekvenser, hvis det kammer over og betyder, at man får et usundt forhold til sin krop, træning og mad. Dette tema handler om sådanne lidelser.

Nogle af de lidelser, som knytter sig til et usundt forhold til krop, træning og kost, er megareksi og ortoreksi.

MEGAREKSI

Megareksi er en lidelse, der særligt rammer mænd. Megareksi kan forstås som ”omvendt” anoreksi. Megareksi handler om selvværd, kontrol, kropsidealer, kønsidentitet og forventningskrav - præcis som det er tilfældet med anoreksi. Forskellen ligger i, at mens personer med anoreksi er optaget af at være tynde, og hele tiden føler sig for tykke, så stræber mennesker med megareksi (megarektikere) efter en stor og muskuløs krop - og de føler sig aldrig store nok.

Megareksi medfører et stort fokus på udseende, et forvrænget billede af egen krop og et sygeligt forhold til mad. Megarektikeren føler sig aldrig stor nok, og for at blive større og mere muskuløs bruger han mange timer på træning og følger strikse diæter. Megareksi kan for nogle føre til brug af dopingstoffer. I Danmark er megareksi ikke en anerkendt diagnose.

ORTOREKSI

Mennesker, der lider af ortoreksi, har et meget stort fokus på sundhed, på træning og på at spise sundt. For en person med ortoreksi handler det ikke om mængden af mad (som man fx ser det med anoreksi), men i stedet om madens kvalitet. Mennesker, der lider af ortoreksi, er meget optaget af sundhedsbudskaber, som de fortolker meget firkantet, og som de ofte udbygger med deres egne regler for, hvad de må og ikke må. Ortoreksi ikke en anerkendt diagnose i Danmark.

NÅR SUNDT BLIVER USUNDT

Det kan være vanskeligt at opretholde et normalt liv, hvis man bliver usundt optaget af krop, kost og træning. Ofte vil mennesker med lidelser som megareksi og ortoreksi have svært ved at deltage i sociale arrangementer, hvis de involverer mad de ikke selv har bestemt og lavet, og hvis det står i vejen for deres træning.



OPGAVESÆT

Når træning og sundhed bliver til sygdom

OPGAVE - SPISEFORSTYRRELSER OG KOSTRÅD

Find ”De officielle kostråd” på www.altomkost.dk og diskutér følgende:

- Hvordan vil en person med megareksi tolke kostrådene?
- Hvordan vil en person med ortoreksi tolke kostrådene?

OPGAVE - MEGAREKSI

- Diskutér hvad der kan være grund til, at nogle får megareksi?
- Hvorfor er det især mænd, der får megareksi?

OPGAVE - ORTOREKSI

- Diskutér hvad der kan være grund til, at nogle får ortoreksi?

REFERENCELISTE OG BAGGRUNDSMATERIALE

- Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og Selvskade: Atypiske spiseforstyrrelser – tilgængelig via: <http://lmsos.dk/viden/andre-spiseforstyrrelser/>
- Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og Selvskade: Megareksi – tilgængelig via: <http://lmsos.dk/viden/andre-spiseforstyrrelser/>
- Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og Selvskade: Ortoreksi – tilgængelig via: <http://lmsos.dk/viden/andre-spiseforstyrrelser/>

Kroppen i samfundet

INTRODUKTION

Dette forløb handler om den betydning, kroppen tillægges for den enkelte og i samfundet generelt, hvilke kropsidealer der er gældende i nogle miljøer, hvordan kroppen eksponeres, og hvordan idealer for kroppen kan påvirke den måde, vi ser på vores egen krop.

LÆRINGSMÅL

- Eleverne skal reflektere over og debattere hvilken rolle kroppen spiller i forhold til identitet og selvværd
- Eleverne skal opnå viden om, hvordan medierne og reklamerne kan påvirke deres syn på egen og andre menneskers kroppe
- Eleverne skal reflektere over og debattere, hvad et sundt og positivt kropssyn er for unge mennesker

FAG

- Samfundsfag
- Idræt
- Dansk

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL

- Samfundsfag (Sociale og kulturelle forhold)
Eleven kan tage stilling til og handle i forhold til sociale og kulturelle sammenhænge og problemstillinger

- Idræt (Idrætskultur og relationer)
Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv
- Idræt (Krop, træning og trivsel)
Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv
- Dansk (Fortolkning)
Eleven kan forholde sig til kultur, identitet og sprog gennem systematisk undersøgelse og diskussion af litteratur og andre æstetiske tekster
- Dansk (Kommunikation)
Eleven kan deltage reflekteret i kommunikation i komplekse formelle og sociale situationer

FORLØBETS OPBYGNING

- Krop, kultur og kropsidealer
- Kropsidealer i medierne
- Mangfoldige kroppe

MATERIALER

Computer og post-its

KLASSETRIN

8.- 10. klasse



Krop, kultur og kropsidealer

Forud for dette tema ligger der en snak om kultur og normer. Eleverne skal kende til ordene 'kultur' og 'normer' og vide, hvad de betyder, og hvordan de kan identificeres.

Dette tema handler om kroppens udseende og hvad det betyder for os, kropsidealer og om, hvilke konsekvenser det kan have at stræbe efter styrende kropsidealer.

KROPPEN SOM PROJEKT

Før i tiden afhang vores muligheder og vores valg af de muligheder vores forældre havde og de valg de traf. Men i dag kan de fleste leve det liv, de selv ønsker, og frit vælge den uddannelse, det job, den tøjstil, partner, religion eller det udseende, de ønsker. Alligevel bliver vi påvirket af den kultur, vi lever i, og de normer (f.eks. usynlige retningslinjer og forventninger), der er til, hvordan vi 'bør' leve og opføre os, og hvordan vi 'bør' se ud.

Vores krop og udseende er det der giver det første indtryk af os, når andre mennesker møder os, og det spiller en rolle for, hvordan andre opfatter os. I samfundet er der generelt meget fokus på sundhed og dermed også vores krop, og især i medier og reklamer præsenteres vi ofte for et billede af en krop, der er slank, veltrænet og muskuløs.

Samtidig er vores udtryk via kroppen blevet et redskab til at vise omverdenen, hvordan vi klarer os generelt – eller i hvert fald hvordan vi ønsker at fremstå. For nogle er der blevet sat et lighedstegn mellem krop og kontrol – har man den ideelle krop, signalerer man at have styr på livet.

Når man til gengæld ikke lever op til idealerne, er der øget risiko for, at man bliver utilfreds med sin krop og føler sig utilstrækkelig. For nogle forplanter den følelse sig også til andre aspekter af livet, fordi krop og udseende er blevet så vigtigt et succesparameter.

Derfor kan målrettet træning og fokus på sund kost med det formål at ændre kroppen vise os selv og vores omverden, at vi har kontrol og disciplin, og at vi kan tage ansvar for os selv og dermed sende signaler om, hvem vi er.

KROPSIDEALER

Der har historisk set altid været normer for, hvad personer og samfundet opfatter som smukt og grimt, rigtigt og forkert, normalt og anderledes. Normer afspejler sig også i kropsidealer.

Et kropsideal er det syn, mennesket har på kroppen, med afsæt i den tidsalder og det samfund, som det optræder i. Idealerne har ændret sig meget gennem historien og er stadig forskellige fra samfund til samfund. I den vestlige verden, som for eksempel Danmark, er den slanke og veltrænede krop et udbredt ideal.

KROPSIDEALER OG RISIKO FOR SYGDOM

En jagt på at leve op til et ideal kan medføre, at man får så svært et forhold til sin egen krop, at man kan udvikle en spiseforstyrrelse. Ifølge Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og Selvskade er der omkring 75.000 danskere (børn, unge og voksne), som lider af en spiseforstyrrelse.

Skønhedsidealet for piger er i dag meget slankere end for 100 år siden, og der er kommet øget fokus på, hvordan vores krop ser ud. Når skønhedsidealene er så høj grad bliver eksponeret på fx sociale medier, som de gør i dag, så påvirker det især de unge, som er usikre og følsomme i forhold til at føle sig gode nok og passe ind. For dem kan kontrol over deres mad og deres krop give den en følelse af generel kontrol over livet.

DANSKE UNGES KROPSOPFATTELSE

I Ungdomsprofilen 2014 blev unge på gymnasier spurgt ind til deres kropsopfattelse. 54 % af pigerne i gymnasiet og 64 % af pigerne på erhvervsskolerne mente, at de var for tykke.

Modsat mente 27 % af drengene i gymnasiet og 24 % af drengene på erhvervsskolerne, at de var for tynde.

Hos mænd handler det ikke om at være slank, men i højere grad om at være muskuløs. For nogle handler det om, at blive så stor som muligt for enhver pris. For dem handler kontrollen også om mad men især om at træne.

Undersøgelser viser, at unge mener, at idealet om den slanke krop for kvinder og den veltrænede krop for mænd som de bl.a. ser på de sociale medier påvirker, hvordan de har det med deres egen krop. Man kan læse mere om, når træning og sundhed bliver til sygdom i temaet 'Doping og træning'.

OPGAVESÆT

Krop, kultur og kropsidealer

OPGAVE - CASE OM MICHAEL

Læs nedenstående case om Michael og besvar spørgsmålene:

MICHAEL

Michael er 20 år, bor i lejlighed i en lille by og er til daglig i lære som tømrer. Hans forældre blev skilt, da han var ganske lille, hvor han og hans lillebror voksede op hos deres mor.

Faderen forlod familien og har kun været en meget lille del af Michaels opvækst. Moderen er aldrig kommet sig over, at faderen forlod familien og svigtede dem. Hun har derfor ikke haft overskud til at vise interesse i Michaels liv.

I skolen var Michael ikke fagligt stærk – han kom kun lige ind på sin uddannelse. Han blev mobbet voldsomt og venner havde han ikke rigtig nogen af. Han blev hurtigt nervøs og var altid bange for at sige noget forkert. Også når han ville snakke med piger. Faktisk har han aldrig haft en kæreste, men han har været sammen med en pige engang, hvor han var meget fuld til en fest. Pigen så han aldrig igen. I det hele taget er der ikke rigtig noget, synes han, som kører for ham – heller ikke tømreruddannelsen.

Pga. sin usikkerhed er han meget stille og tør ikke stille faglige spørgsmål. Derfor laver han ofte mange fejl og har ikke rigtig lyst til at stå op om morgenen og komme af sted. I sin fritid styrketræner han næsten hverdag. Modsat andre forhold i sit liv har han stor succes i sin træning. Han er god til at træne, og han opnår gode resultater, hvilket giver ham endnu mere blod på tanden. Han elsker spejle og bruger meget tid foran dem – både for at beundre sin nye krop og for at spotte muskelfremgangen. For at dokumentere sine resultater lægger han mange kropsbilleder ud på de sociale medier – både før, under og efter sin træning.

Han kan tage rigtig mange billeder, før han er tilfreds – det skal være den rette posering og i det rigtige lys. Og man skal helst kunne se samtlige muskelmarkeringer. Han poster også mange billeder af sin mad – men kun den sunde. Han har fået sig et rigtig godt ry på de sociale

medier og vil gerne via sin sunde livsstil og kropsudseende opfattes som en, der har overskud i hverdagen og styr på sit liv. Det giver ham selvtillid.

Mange følger ham, han høster mange likes og bliver ofte spurgt om gode træningsråd. Jo flere likes han får per billede, og jo flere der spørger ham til råds, jo mere aktiv er han derinde. Han tjekker ofte, om der er kommet nye likes eller anden aktivitet. Er der ikke det, bliver han let irriteret og frustreret. Men er der derimod et nyt like, oplever han et positivt kick og øjeblikkelig lykke. Det er som et 'drug' for ham. Han kan godt lide at blive set op til. For han er jo ikke noget særligt – synes han selv. Og nu, hvor alt andet kører dårligt for ham i livet, kan han godt lide at vise den ene del, der kører rigtig godt. Det er sådan her, han ønsker at blive set.

- Hvordan ønsker Michael at blive opfattet af sine omgivelser? Og hvordan passer det sammen med virkeligheden?
- Hvorfor ønsker han at skabe en bestemt opfattelse af sig selv?
- Hvordan bruger han de sociale medier, og hvilken rolle spiller de i hans liv?
- Kan I forstå Michael? Hvorfor? Hvorfor ikke?

OPGAVESÆT

Krop, kultur og kropsidealer

OPGAVE - BETYDNINGEN AF KROPPENS UDSEENDE

Besvar følgende spørgsmål:

- Diskutér betydningen af kroppen og kroppens udseende, og kom gerne med eksempler fra jeres egen hverdag.
- Hvad kan man gøre for ikke at lade sig påvirke af kropsidealerne?

OPGAVE – KROPSIDEALER Gennem de seneste 100 år

Gå på internettet og find eksempler på kropsidealer gennem de seneste 100 år. Svar på følgende spørgsmål:

- Hvordan har udviklingen af kropsidealer set ud, og hvorfor tror I, at de har ændret sig?
- Hvordan ser nutidens kropsidealer ud?

OPGAVE - KROPSFIKERING

Læs artiklen ”Vi lever i kroppens tid”:

<https://www.information.dk/1999/10/lever-kroppens-tid>

Besvar følgende spørgsmål ud fra artiklen:

- Hvad er årsagen til, at mennesket er så kropsfikseret?
- Hvad signalerer kropsidealerne ifølge forfatteren? Er I enige, og hvilket er vigtigt for jer?
- Find mindst tre eksempler i artiklen på tendenser, som forfatteren mener er styrende for vores kropsfiksering.

OPGAVE - SPISEFORSTYRRELSER

Først skal I besvare følgende spørgsmål:

- Hvad forstår I ved en spiseforstyrrelse?
- Hvilke typer spiseforstyrrelser findes der?

Læs herefter artiklen ”Ortoreksi - Nogle bliver syge af sundhed”:

<http://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/ECE3245225/ortoreksi-nogle-bliver-syge-af-sundhed/>

Besvar følgende spørgsmål ud fra artiklen:

- Hvad er ortoreksi og dens symptomer?
- Hvorfor kan nogle blive ramt af ortoreksi?
- Hvilke to andre lidelser kan sættes i relation til ortoreksi?
- Hvor synes I, at grænsen går mellem ønsket om at leve sundt og at have en spiseforstyrrelse (for eksempel ortoreksi)?
- Hvornår synes I, er man gået for langt i jagten på den perfekte krop?

OPGAVE - KROPSIDEAL

Se filmen ”Interview med 100 % naturlig dansk mester i Athletic Fitness Thomas Nordal”:

<https://www.youtube.com/watch?v=2eedLQDPxJg>

- Hvilket kropsideal har Thomas?
- Hvilken livsstil har Thomas?
- Hvad synes du om Thomas og hans passion for træning?

REFERENCELISTE OG BAGGRUNDSMATERIALE

- Bay, N., 2010. Kroppen gennem tiden i Bay, N., 2010. Perfekte menneske, Gyldendal, København.
- Bay, N., 2010. Perfektion gør os syge i Bay, N., 2010. Perfekte menneske. Gyldendal, København.
- Spiseforstyrrelser, Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og Selvskade. Tilgængelig via: <https://www.lmsos.dk/viden/spiseforstyrrelser/>
- Bendtsen, P., Mikkelsen, S.S. & Tolstrup, J.S., 2015. Ungdomsprofilen 2014 – sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på ungdomsuddannelser, Statens Institut for Folkesundhed. Tilgængelig via: http://www.si-folkesundhed.dk/upload/sundhedsadf%C3%A6rd,_helbred_og_trivsel._ungdomsprofilen_2014.pdf
- Børnerådet, 2016. Børneindblik 5/16, Analysenotat fra Børnerådet, Nr. 5/2016, 3. årgang, august 2016. Tilgængelig via: http://www.boerneraadet.dk/media/183530/BRD_Boerneindblik_Nr516_Spiseforstyrrelser_3korrektur.pdf
- Giddens, A., 1996. Modernitet og selvidentitet, Hans Reitzels Forlag, København.
- Hansen, N.M., 2005. De eftertragtede kroppe i Hansen, N.M. (red.). Krop og Kultur, Årgang 4, Nr. 1, april 2005, Center for Ungdomsforskning.
- Information (10. april 2015): En syg sjæl i et sundt legeme? Tilgængelig via: <https://www.information.dk/indland/2015/04/syg-sjael-sundt-legeme>
- Johansson, T., 2010. Unge, krop og ydre – utilfredshedens logik i Nielsen, J. et al., 2010 (red.). Den svære ungdom – 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel, 1. udgave, 1. oplag, Hans Reitzels Forlag.
- Politiken (2. november 2013): Idrætsforsker: Vi har vendt ryggen til klubberne for at dyrke os selv. Tilgængelig via: <http://politiken.dk/debat/debatindlaeg/ECE2120607/idrætsforsker-vi-har-vendt-ryggen-til-klubberne-for-at-dyrke-os-selv/>
- Videnscenter om spiseforstyrrelser og selvskade: Spiseforstyrrelser og Årsager og symptomer. Tilgængelig via: www.vioos.dk/viden/spiseforstyrrelser/
www.vioos.dk/viden/aarsager

OPGAVEMATERIALE

- Information (2. oktober 1999): Vi lever i kroppens tid – tilgængelig via: <https://www.information.dk/1999/10/lever-kroppens-tid>
- Politiken (11. juni 2016): Ortoreksi: Nogle bliver syge af sundhed – tilgængelig via: <http://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/ECE3245225/ortoreksi-nogle-bliver-syge-af-sundhed/>



Kropsidealer i medierne

Dette tema handler om mediernes indflydelse på kropsidealene og om, hvordan kroppen kan manipuleres for at få den til at fremstå på en bestemt måde. Den manipulerede krop er noget, vi alle dagligt skal forholde os til, da de ses i film, reklamer og på sociale medier, og de kan påvirke vores opfattelse af kroppen og måske ændre på forholdet til vores egen krop. Det er vigtigt, at kunne forholde sig kritisk til de kroppe, man ser på billeder og i film.

KROPPEN I BILLEDER

Medier spiller en væsentlig rolle i vores hverdag. Vi er i daglig kontakt med forskellige medier, såsom tv, film, reklamer, magasiner, sociale medier, og ofte indeholder den daglige mediestrøm billeder af kroppe. Derfor opleves virkeligheden i en udstrækning gennem de medier vi følger, og de spiller derfor også en rolle i forhold til at forme de forestillinger, vi har om, hvordan vores krop bør se ud.

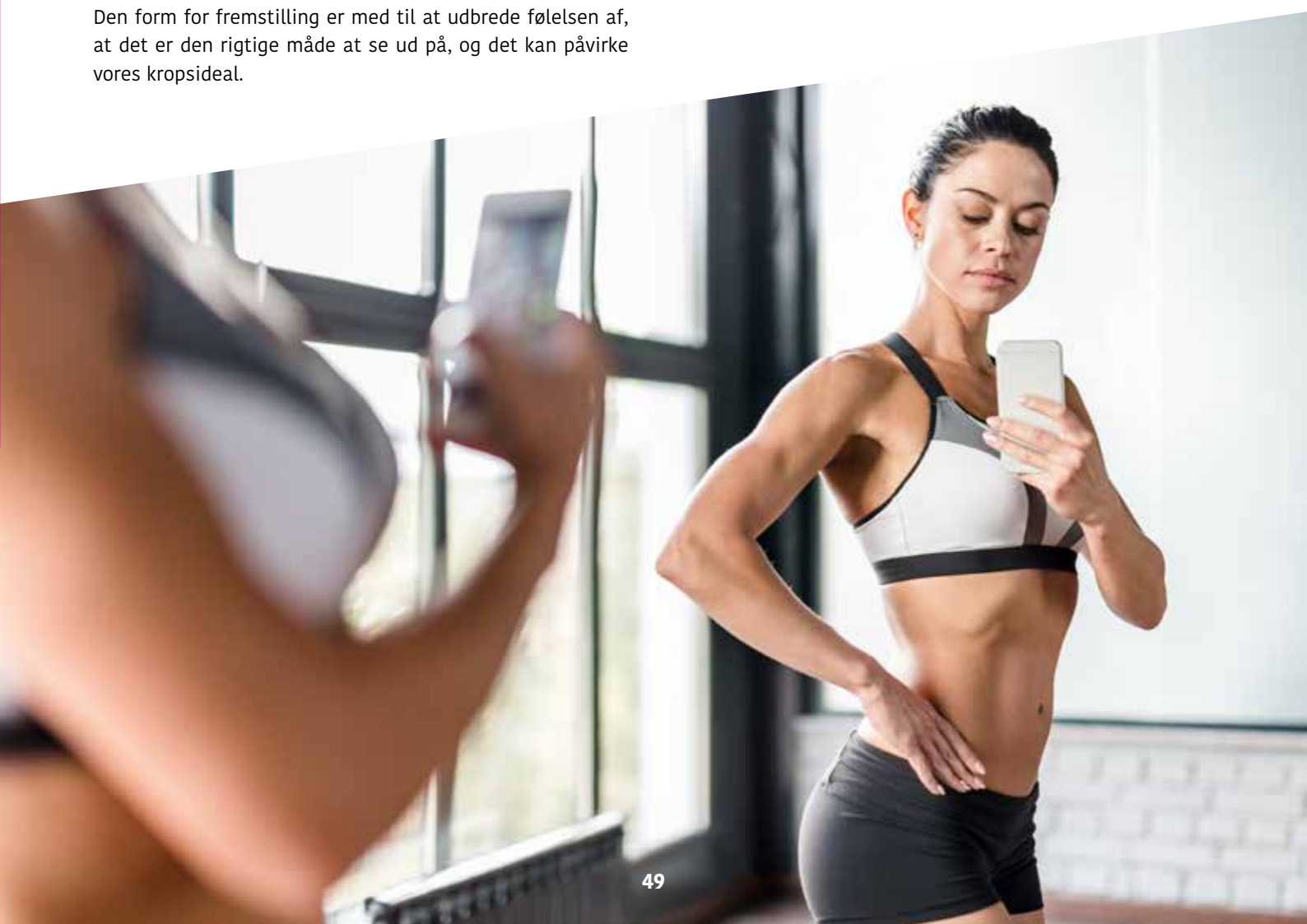
Vi ser mange typer af kroppe, men fælles for flertallet af de kroppe, der skal signalere det gode, lykke, og kontrol, er, at den slanke, veltrænede og muskuløse krop er dominerende. Den form for fremstilling er med til at udbrede følelsen af, at det er den rigtige måde at se ud på, og det kan påvirke vores kropsideal.

BILLEDREDIGERINGSVÆRKTØJER OG POSERING

Der findes mange forskellige billed- og videobehandlingsprogrammer, som kan bruges til at redigere og optimere billeder og videoer, før de lægges ud på de sociale medier, trykkes i reklamer eller sendes i tv. Et kendt redigeringsprogram er Photoshop, som blandt andet gør det muligt at ændre på en persons udseende. Det kan eksempelvis være at gøre musklerne mere markerede, brysterne større, taljen smallere, øjnene større, benene længere eller at fjerne fx bumser, rynker og lignende for at rette udseendet.

Der findes også en lang række applikationer til smartphones, der kan anvendes til redigering. Instagram og Snapchat har eksempelvis filtre, hvor man kan styre lys og farve, alt efter hvilket udtryk man ønsker at give billedet, inden man sender det ud til sine følgere.

Desuden kan bestemte kropsposeringer fremhæve og nedtone dele af kroppen, så man på billeder eller i videoer fremstår præcis, som man ønsker.



SUNDHED OG KROP PÅ SOCIALE MEDIER

Sociale medier, som eksempelvis Instagram, Facebook og Snapchat, er fyldt med indhold, der handler om krop, kost, fitness og sundhed. Her er det helt normalt at dele sundheds- og træningsbilleder, og dermed fremstille sig selv som én der er sund, og som lever op til de normer, der er for at være sund. Samtidig giver sociale medier andre mennesker mulighed for at følge med i ens adfærd i forhold til mad og træning og ens kropslige udvikling. På de sociale medier deles indhold om alt fra personer, der er i gang med et vægttab, til personer, der er i gang med at træne op til en fitnesskonkurrence.

Generelt kan man sige, at de billeder som lægges ud på de sociale medier oftest er det billede, som er taget på det mest gunstige tidspunkt på dagen, i det rigtige lys og i den rigtige positur – det er ikke nødvendigvis et fuldstændig retvisende billede af kroppen. Indhold af den slags kan både have positive og negative effekter på, hvordan man ser på sin egen krop. For nogle vil det være en motivation til at forbedre sin egen sundhedsadfærd ved for eksempelvis at begynde at motionere og spise sundere, end man hidtil har gjort, og for andre kan det føre til negative tanker om egen krop.

VIDEN OM SUNDHED, TRÆNING OG KROP

Man kan hente meget viden om kost og træning på internettet og via sociale medier, hvor man kan følge bl.a. personlige trænere, fitnessudøvere og bodybuildere, der deler ud af deres personlige viden om træning. Det kan være nødvendigt at have et kritisk blik for den viden, man får den vej. Den rådgivning der findes om kost, træning, kosttilskud og også dopingstoffer bygger ikke altid på faglig viden, men i nogle tilfælde kun på personlige erfaringer.

Derudover skal man være opmærksom på sandsynligheden for, at det man ser kan være en redigeret virkelighed, hvor kroppen fremstilles i dette rette lys, er blevet ændret og beskåret, eller der er benyttet et filter. De billeder og videoer man ser, er derudover ofte kun udtryk for en del af det samlede billede – f.eks. et udvalgt øjeblik ud af en samlet hverdag.

Man kan sagtens tage et billede af sin salat til frokost, men så spise en stor kage bagefter, som man ikke fotograferer og lægger op. Og man kan også tage sig ind i træningscentret flere gange om ugen, uden faktisk at tage derhen. På den måde vælger man selv, hvad man har lyst til at vise andre.

De sociale medier bruges også til at reklamere både åbenlyst og skjult. Mange firmaer har profiler på sociale medier, og det samme har fx bloggere og fitnessprofiler med mange følgere. Nogle har sponsoraftaler, der får dem til at fremhæve særlige produkter, og det er ikke altid tydeligt, hvornår der er tale om reklame eller sponsorater.

KROPSIDEALER I LEGETØJ

Kroppe præsenteres i alle de forskellige medier, vi er i daglig kontakt med som unge og voksne, og de billeder kan påvirke, hvordan vi opfatter vores egen krop. Men man kan også diskutere, om en del af det legetøj, der sælges – også til de mindste børn – kan have en effekt på vores forestillinger om kroppen fra en meget tidlig alder. Barbie- og Bratz-dukkerne samt de forskellige Disney-prinsesser og lignende figurer har været anklaget for at promovere nogle urealistiske kropsidealer til piger.

Hvis man kigger på actionfigurerne, som drenge typisk leger med, så har de udviklet sig markant gennem tiden til i dag at være urealistisk muskuløse, og fx er Spiderman- og Batman-dragterne og lignende kostumer i legetøjsbutikkerne i dag udstyret med store muskler, som børn i børnehavealderen kan iklæde sig.

OPGAVESÆT

Kropsidealer og medierne

OPGAVE - KROPSIDEALER

Besvar følgende spørgsmål:

- I hvilke medier ser I ofte forskellige kropsidealer præsenteret?
- Hvad tænker I om de kroppe, I ser i blade, tv/film og reklamer?

OPGAVE - PHOTOSHOPPING

Find et klip på YouTube under søgeordet 'photoshopping' eller find en reklame på internettet, hvor det tydeligt ses, at kroppen er 'photoshopped'.

Besvar herefter følgende:

- Hvad er fordelene og ulemperne ved mediernes redigering af billeder?
- Hvordan påvirker billederne jeres kropsopfattelse?
- Hvad er okay at ændre ved et billede, og hvad er direkte manipulerende?
- Hvad kan man gøre for at blive mere kritisk over for mediernes måde at fremstille kroppen på?

OPGAVE - SUNDHED OG KROP PÅ DE SOCIALE MEDIER

Læs artiklen "Eksperter - Derfor elsker vi at vise vores sunde krop frem på nettet":

<http://www.femina.dk/dit-liv/selvudvikling/eksperten-derfor-elsker-vi-vise-vores-sunde-krop-frem-paa-nettet>

Besvar følgende spørgsmål ud fra artiklen:

- Hvad er det, som vi gerne vil opnå, når vi poster en 'healthie' (sundheds-selfie)? Er I enige?
- Hvorfor er det primært de perfekte kroppe, der postes på sociale medier?
- Hvorfor kan der være sammenhæng mellem mange 'healthies' og lavt selvværd? Er I enige?

OPGAVE - KROPPEN I REKLAMERNE

Find en reklame på internettet, hvor kroppen tydeligt er vist. Svar på følgende spørgsmål:

- Hvem henvender reklamen sig til, og hvordan kan man se det?
- Hvordan er kroppen vist, og hvad signalerer den?
- Er kroppen vist forskelligt, i forhold til om reklamen henvender sig til mænd eller kvinder?

OPGAVE - SUNDHED OG KROP PÅ DE SOCIALE MEDIER

Læs artiklen "Unge presser hinanden til motion på sociale medier":

<http://www.dr.dk/levnu/krop/unge-presser-hinanden-til-motion-paa-sociale-medier>

Svar herefter på følgende spørgsmål:

- Hvad er fordelene og ulemperne ved, at mange unge lægger sundheds- og træningsbilleder ud på sociale medier?
- Hvad skal der til, før I selv poster billeder på sociale medier?
- Hvordan påvirker det jeres kropsopfattelser og syn på, hvad en flot krop er, at se kropsidealer på sociale medier?
- Hvordan påvirker sociale medier unges forhold til sundhed og træning - og den sunde balance?
- Hvad kan man gøre på de sociale medier for at støtte op om andre måder at poste sin sundhed på, som har en positiv effekt på andre unge?

OPGAVESÆT

Kropsideal og medierne

OPGAVE - LEGETØJ

Brug et par minutter på at tænke tilbage på det legetøj, I selv legede med, da I var små. Levede noget af det op til nutidens kropsideal?

Hvad synes I om, at mange dukker og animerede figurer er designet ud fra kropsideal?

OPGAVE - SUNDHED OG KROP PÅ DE SOCIALE MEDIER

Find trænings-selfies på internettet. Besvar herefter følgende:

- Hvad er fordelene og ulemperne ved, at I kan redigere jeres billeder/videoer på for eksempel Instagram?
- Hvorfor tror I, at nogle vælger at redigere i deres billeder, før de postes?
- Har I prøvet at poste et billede, som ikke var redigeret eller som ikke viste jer fra jeres bedste side ifølge jer selv? Hvordan følte det, og hvordan reagerede jeres venner?

REFERENCELISTE OG BAGGRUNDSMATERIALE

- Bay, N., 2010. Reklamernes drømmebilleder i Bay, N., 2010. Det perfekte menneske, Gyldendal, København.
- Carotte et al., 2015. Predictors of "Liking" Three Types of Health and Fitness-Related Content on Social Media: A Cross-Sectional Study, Journal of Medical Internet Research, 17(8).
- Johansson, T., 2010. Unge, krop og ydre – utilfredshedens logik i Nielsen, J. et al., 2010 (red.). Den svære ungdom – 10 eksperter om unges trivsel og mistro, 1. udgave, 1. oplag, Hans Reitzels Forlag.
- Jyllands-Posten (31. marts 2014): Ekstrem kropskultur: Derfor viser de alt – tilgængelig via: <http://jyllands-posten.dk/livsstil/familiesundhed/sundhed/article6601371.ece>
- Pedersen et al 2014, Disciplin og dedikation, Statens Institut for Folkesundhed – tilgængelig via: http://si-folkesundhed.dk/upload/disciplin_og_dedikation.pdf
- Politiken (11. juni 2016): Pres: Selfies påvirker unge til syg kropskultur – tilgængelig via: <http://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/ECE3245367/pres-selfies-paavirker-unge-til-syg-kropskultur/>
- Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R., 2002. The Adonis Complex – How to Identify, Treat, and Prevent Body Obsession in Men and Boys, Touchstone.
- The Telegraph (17. september 2015): Are action figures giving boys body-image anxiety? – tilgængelig via: <http://www.telegraph.co.uk/men/active/11822364/Are-action-figures-giving-boys-body-image-anxiety.html>
- TV2 (6. februar 2014): Chefdesigner forsvaret sig: Derfor er Barbie så tynd – tilgængelig via: <http://livsstil.tv2.dk/2014-02-06-chefdesigner-forsvarer-sig-derfor-er-barbie-s%C3%A5-tynd>
- Waddegaard, M., 2003. Krop og kontrol – unge og spiseforstyrrelser i Hølge-Hazelton, B. (red.). Perspektiver på ungdom og krop, 1. udgave, Roskilde Universitets Forlag.

OPGAVEMATERIALE

- Danmarks Radio (09:11 min.): Unge presser hinanden til motion på sociale medier – tilgængelig via: <http://www.dr.dk/levnu/krop/unge-presser-hinanden-til-motion-paa-sociale-medier>
- Femina (31. marts 2015): Eksperten: Derfor elsker vi at vise vores sunde krop frem på nettet – tilgængelig via: <http://www.femina.dk/dit-liv/selvudvikling/eksperten-derfor-elsker-vi-vise-vores-sunde-krop-frem-paa-nettet>
- Photoshop (03:49 min.) – tilgængelig via: <http://www.youtube.com/watch?v=ey7dS14zuMs>

Mangfoldige kroppe

I dette tema sættes der fokus på at der findes mange forskellige kroppe, som er smukke, selvom de ikke lever op til de slanke og muskuløse kropsidealer.

OPRØR MOD IDEALBILLEDER

Mediernes fokus på et bestemt slankt og muskuløst kropsideal og de mange retoucherede og manipulerede billeder, som får kroppen til at fremstå på bestemte måder, har skabt modtendenser.

Nu forsøger flere at bryde med kropsidealerne, fx ved at vise deres egen krop uden at redigere billederne.

EN MODEL IMOD IDEALERNE

Engelske Iskra Lawrence blev afvist i den klassiske modelbranche på grund af hendes kropsstørrelse. Hun er stadig model, men nu går hun aktivt ind i arbejdet for at udbrede 'kropspositivitet' ved at fremhæve det smukke i alle kropstyper. Hun bruger sig selv som rollemodel, fremhæver og poster selfies af sin egen krop.

BARBIE-DUKKEN BLIVER MANGFOLDIG

Mattel introducerede i 2016 nye Barbiedukker med tre nye kropformer; en lav, en høj og en kurvet. Dukkerne fås derudover med forskellige øjenfarver, forskellige frisurer og forskellige hudfarver. De nye dukker skal afspejle den mangfoldighed, som findes i virkeligheden.

OPGAVESÆT

Mangfoldige kroppe

OPGAVE - KROPSOPFATTELSE

Læs artiklen ”Børn har brug for at vokse op med at se små bryster og skæve tissemand”:

<http://www.b.dk/nationalt/boern-har-brug-for-at-vokse-op-med-at-se-smaa-tissemaend-og-skaeve-bryster>

Besvar følgende spørgsmål på baggrund af artiklen:

- Hvorfor har mange unge i dag ikke lyst til at gå i bad sammen med deres klassekammerater efter idræt?
- Hvad betyder det for unges kropsopfattelser at gå i bad sammen med andre?
- Hvordan er jeres egen badkultur, når I selv har været til idræt?

OPGAVE - FREMTIDENS KROPSIDEAL

- Hvordan synes I, kropsidealet skal se ud?
- Hvad skal der til for at ændre et ideal?
- Hvad kan I hver især selv gøre for at skabe eller sætte fokus på et mere mangfoldigt kropsideal?

OPGAVE - KROPSIDEALER

Læs artiklen ”#fitwithoutabs – Sådan ser trænede kvinder også ud”:

<http://insidefitness.dk/fitwithoutabs-saadan-ser-kvinder-der-der-traener-ogsaa-ud/>

Svar på følgende:

- Hvilken problemstilling beskrives i artiklen?
- Hvad er Morten Svanes ønske med #fitwithoutabs?
- Kom med andre eksempler på nogle (enkelt personer, tendenser osv.), der har forsøgt at gå imod kropsidealerne, for eksempel i medier. Virker det?

REFERENCELISTE OG BAGGRUNDSMATERIALE

- Bay, N., 2010. Perfektion gør os syge i Bay, N., 2010. Perfekte menneske, Gyldendal, København.
- Bay, N., 2010. Oprør mod den perfekte i Bay, N., 2010. Perfekte menneske, Gyldendal, København.
- Bay, N., 2010. PERSPEKTIV: Findes lykken i det perfekte? i Bay, N., 2010. Perfekte menneske, Gyldendal, København.
- Berlingske (6. maj 2016): Derfor er uperfekt det nye perfekte – tilgængelig via: <http://www.b.dk/livsstil/derfor-er-uperfekt-det-nye-perfekt>
- BT (6. januar 2017): Amerikansk fitness-blogger går viralt med numse-foto – efter hun har indset sandheden – tilgængelig via: <http://www.bt.dk/viralt/amerikansk-fitness-blogger-gaar-viralt-med-numse-foto-efter-hun-har-indset>
- Politiken (29. januar 2016): Barbies krop skal redde Mattel – tilgængelig via: <http://politiken.dk/oekonomi/virksomheder/ECE3039801/barbies-krop-skal-redde-mattel>

OPGAVEMATERIALE

- Berlingske (14. april 2016): Børn har brug for at vokse op med at se små tisse mænd og skæve bryster – tilgængelig via: <http://www.b.dk/nationalt/boern-har-brug-for-at-vokse-op-med-at-se-smaa-tissemaend-og-skaeve-bryster>
- INSIDEFITNESS (10. maj 2015): #fitwithoutabs – Sådan ser trænedede kvinder også ud – tilgængelig via: <http://insidefitness.dk/fitwithoutabs-saadan-ser-kvinder-der-traener-ogsaa-ud/>



SUPPLERENDE MATERIALE

- BT (14. maj 2016): Nu er den her: Far-dukken – mindre sixpack og mere mave
<http://www.bt.dk/forbrug/nu-er-den-her-far-dukken-mindre-sixpack-og-mere-mave>
- Politiken (29. januar 2016): Legomænd og Barbiedukker kan også være uperfekte
<http://politiken.dk/forbrugogliv/forbrug/ECE3040073/legomaend-og-barbiedukker-kan-ogsaa-vaere-uperfekte/>
- Politiken (19. maj 2015): Morkroppen er også lækker
<http://politiken.dk/debat/ECE2675791/mor-kroppen-er-ogsaa-laekker/>
- Politiken (26. september 2015): #smuksomjeger: Kan selfies af den uperfekte krop ændre skønhedsideal?
<http://politiken.dk/kultur/medier/ECE2858768/smuksomjeger-kan-selfies-af-den-uperfekte-krop-aendre-skoenhedsideal/>
- Youtube: Video Shows How Quickly a Model Can Be Manipulated Using Photoshop:
<https://www.youtube.com/watch?v=u8kty1SEqZQ&feature=youtu.be&app=desktop>

Kosttilskud og doping

INTRODUKTION

Dette forløb handler om anvendelsen af kosttilskud og doping i forbindelse med fitness og styrketræning, herunder hvad kosttilskud og doping er, hvor udbredt det er, samt hvad det er vigtigt at være opmærksom på i forbindelse med brugen af kosttilskud. Forløbet præsenterer en række problemstillinger og dilemmaer i forbindelse med anvendelsen af kosttilskud og doping, som eleverne skal tage stilling til.

LÆRINGSMÅL

- Eleverne skal opnå et grundlæggende kendskab til anvendelsen af kosttilskud og doping som et kulturelt fænomen i idrætten specifikt såvel som i samfundet generelt
- Eleverne skal kunne forholde sig kritisk til særlige problemstillinger vedrørende anvendelsen af kosttilskud og doping, herunder virkninger og bivirkninger, reklamers rolle samt grænsen (eller gråzonen) mellem lovlige og ufarlige kosttilskud og potentielt helbredsskadelige dopingmidler

FAG

- Samfundsfag
- Idræt

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL

- Samfundsfag (Sociale og kulturelle forhold)
Eleven kan tage stilling til og handle i forhold til sociale og kulturelle sammenhænge og problemstillinger
- Idræt (Idrætskultur og relationer)
Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv
- Idræt (Krop, træning og trivsel)
Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv

FORLØBETS OPBYGNING

- Introduktion til kosttilskud og doping
- Gråzonen: Hvor går grænsen mellem kosttilskud og doping?
- Bodybuilding- og fitnesskonkurrencer

MATERIALER

Computer og projektor

KLASSETRIN

8. – 10. klasse



Introduktion til kosttilskud og doping

Dette tema handler om forskellen på kosttilskud og dopingstoffer og giver eleverne viden om de mest almindelige kosttilskud samt hvordan man bør spise, når man er fysisk aktiv og træner meget.

HVAD ER KOSTTILSKUD?

Ifølge dansk fødevarerlovgivning defineres kosttilskud som et supplement til den normale kost, og er derfor pr. definition ikke en almindelig fødevarer. Kosttilskud er typisk koncentrerede kilder til næringsstoffer (for eksempel vitaminer og mineraler eller proteintilskud), men det kan også være andre stoffer med ernæringsmæssig eller fysiologisk virkning som eksempelvis kreatin, koffein, druesukker eller lignende.

HVAD ER DOPING?

Doping er, når mennesker bruger forbudte stoffer til at forbedre deres sportspræstationer eller kroppens udseende. Stoffer, der er forbudte i forbindelse med konkurrenceidræt, er registreret på en liste, og man tester for dopingstoffer ved at tage en urin- eller blodprøve. Særskilt for Danmark er der stoffer der er forbudt i motions- og fitnesssammenhæng, og de stoffer findes i 'Lov om forbud mod visse dopingmidler'. I motions- og fitnesscentre, altså uden for den organiserede idræt, er det typisk stoffer som anabole steroider og væksthormon, der anvendes for at få større muskler og en lavere fedtprocent. I den forbindelse handler brugen af dopingstoffer altså mest om udseende, og da stofferne anvendes i motionsammenhæng kaldes det motionsdoping.

I sportssammenhæng kan brug af kosttilskud og doping være afgørende for, om man vinder eller ej, og det er derfor unfair, når atleter imod reglerne anvender forbudte stoffer. I forbindelse med træning i et fitnesscenter har brugen af motionsdoping ikke nogen konkurrencemæssig fordel, her er det primært ens helbred, man sætter på spil ved at indtage dopingstoffer.

HVOR MANGE BRUGER KOSTTILSKUD OG DOPING?

I en undersøgelse fra 2016 blev danske gymnasieelever mellem 15 og 25 år adspurgt om deres erfaringer med kosttilskud og dopingstoffer. I alt svarede 19.038 elever på spørgsmålet:

”Har du brugt, eller overvejer du at bruge midler, der kan forbedre dit udseende eller din præstation (ikke ordineret af din læge)?”

Blandt drengene havde:

- 36,0 % erfaringer med kosttilskud som for eksempel proteinpulver, aminosyrer og kreatin
- 13,1 % erfaringer med koffeinpiller
- 17,3 % erfaringer med pre-workout som for eksempel Jack3D micro og No-Xplode
- 2,9 % erfaringer med slankepiller/midler til vægttab
- 1,9 % erfaringer med anabole steroider

Blandt pigerne havde:

- 14,9 % erfaringer med kosttilskud som for eksempel proteinpulver, aminosyrer og kreatin
- 4,4 % erfaringer med koffeinpiller
- 3,7 % erfaringer med pre-workout som for eksempel Jack3D micro og No-Xplode
- 5,1 % erfaringer med slankepiller/midler til vægttab
- 0,5 % erfaringer med anabole steroider

I en undersøgelse som denne, skal man være opmærksom på, at nogle formentlig vil være tilbøjelige til at svare uærligt på spørgsmål, der handler om tabubelagte emner. Der er derfor ingen sikkerhed for, at tallene giver et fuldstændigt billede.

FORSKELLIGE FORMER FOR KOSTTILSKUD

Mange kosttilskud sælges med løfter om positive effekter på fx præstationsevne, kropskomposition, vægttab, muskeltilvækst eller udholdenhed. Fælles for dem er, at de henvender sig til personer, der er fysisk aktive, og som enten ønsker at øge effekten af deres træning eller forbedre deres præstation. For den enkelte fysisk aktive forbruger kan det være vanskeligt at vurdere, hvorvidt sådanne produkter reelt kan påvirke udbyttet af træningen.

På næste side kan du se en kort gennemgang af de mest anvendte kosttilskud:

PROTEINPULVER og andre proteintilskud er blandt de mest populære kosttilskud på markedet og har længe været en central del af bodybuilding- og fitnesskulturen.

Idet muskler er opbygget af protein og kræver protein til genopbygning, kan det være nærliggende at tro, at proteintilskud i form af pulver eller barer er et nødvendigt tilskud for personer, der træner for at få større muskler. Men kroppens proteinbehov kan sagtens dækkes med almindelige fødevarer, og selvom ekstra protein er en forudsætning for opbygning af muskelmasse, så betyder det samlede energiindtag (den mængde mad du spiser i løbet af hele dagen) mere end valget af proteinkilde.

Indholdet af protein i proteintilskud varierer med hensyn til proteinkilde (om det er en vegetabilsk eller animalsk kilde). De mest velkendte proteintilskud er fremstillet af resterne fra osteproduktion. Her tørres det overskydende protein, som ikke bruges til selve osten, og tilsættes derefter forskellige smagsstoffer (eksempelvis kakao- eller jordbærsmag). Dette for at give en bedre smagsoplevelse. Proteinpulver kan altså ikke noget, som et almindeligt glas mælk ikke kan.

KREATIN findes naturligt i kroppens skeletmuskulatur og er derfor ikke et essentielt næringsstof, fordi kroppen selv kan danne det ud fra aminosyrer. Dog er kreatintilskud et meget udbredt kosttilskud blandt idrætsudøvere, der ønsker at øge muskelstyrken og muskelmassen. Det anvendes primært som et supplement til styrketræning og sportsgrene med kortvarige og meget intense arbejdsperioder. Inden for grænserne af den anbefalede dosis (2,5g pr. kg kropsvægt) er der ingen kendte fysiologiske skadevirkninger.

KOFFEIN kender de fleste fra kaffe, te, energidrikke og cola, men det kan også fås som kosttilskud i tabletform. Som kosttilskud kan koffein øge præstationen inden for kortere og længerevarende arbejdsperioder. Med hensyn til styrketræning og muskelopbygning er effekten af koffein imidlertid tvivlsom og sandsynligvis meget begrænset. Effekten af koffein aftager i takt med et øget forbrug, og man får altså en dårligere effekt, jo oftere man indtager det. Man bør derfor begrænse indtag af koffein til særlige træningsdage. I praksis kan koffein og koffeinholdige produkter let blive en u hensigtsmæssig begrænsning, da et jævnt forbrug vil betyde, at man præsterer dårligere uden koffein. Uanset hvordan du indtager koffein anbefales en maksimal dosis på 6 mg/kg kropsvægt, da højere doser ikke er yderligere præstationsfremmende. En dosis på 3 mg/kg kropsvægt er i de fleste tilfælde tilstrækkeligt, hvilket for en person på 70 kg svarer til indholdet i to til tre kopper kaffe.

DRUESUKKER og andre hurtige kulhydrater anvendes typisk af udholdenhedsatleter som eksempelvis cykellyttere og langdistanceløbere. I forbindelse med langvarige arbejdsperioder bidrager hurtige kulhydrater til at øge præstationen og til efterfølgende at genopfylde musklernes energidepoter (glykogenlagre).

ENERGIDRIKKE/SPORTSDRIKKE er ikke blot udbredt blandt elitesportsudøvere, men også blandt motionister og den almindelige befolkning. De fleste energidrikke indeholder store mængder kulhydrat, som er en vigtig brændstofkilde under fysisk aktivitet med moderat eller høj intensitet. Men der er en øvre grænse for, hvor meget kulhydrat musklerne kan optage og forbrænde, og , med mindre man skal lave langvarigt udholdenhedsarbejde med moderat til høj intensitet (over 60-90 min.) som eksempelvis landevejscykling eller løb på lange distancer, og er der tilsat koffein, kan det også give forskellige bivirkninger som eksempelvis diarré, hjertebanken og kvalme.





EN FORNUFTIG OG SUND KOST

En fornuftig sund kost dækker over, at man får den rette mængde kulhydrat, fedt og proteiner (makronæringsstoffer) samt vitaminer og mineraler (mikronæringsstoffer).

VIDSTE DU, AT...

Det kan sagtens lade sig gøre at dække kroppens næringsbehov gennem en helt almindelig kost, også selvom man er eliteatlet og træner rigtig hårdt. Det vigtigste er, at man får energi nok, så kroppen kan yde sit bedste, og at man spiser mad fra de rigtige kilder.

Kosttilskud kan anvendes som et supplement til den almindelige kost, men bør aldrig stå alene.

KULHYDRAT er en væsentlig kilde til energi og mikronæringsstoffer (vitaminer og mineraler) for den menneskelige organisme. Som energikilde er kulhydrat især vigtig i forbindelse med muskelarbejde (både ved udholdenhedstræning og især ved arbejde med høj intensitet). Kulhydrater findes i næsten alle fødevarer, men i forskellige mængder, herunder især i ris, pasta, kartofler, brød, bønner, frugt, bær, grøntsager, kornprodukter, slik, kage og sodavand. Der er derfor ingen grund til at være bange for at indtage kulhydrater. Faktisk bør mellem 45-60 % af den energi, vi indtager komme fra kulhydrater. Dog bør kulhydrater, som kommer fra sukkerrige fødevarer såsom slik, kage, juice og sodavand, maksimalt udgøre 10 %. Man skal derfor sørge for at få sine kulhydrater fra de rigtige kilder og ikke fra søde sager.

FEDT er en betegnelse for en gruppe stoffer, der udfylder forskellige funktioner i kroppen, herunder at tilføre energi. Fedtstoffer har indflydelse på præstationsevnen på flere

måder, da fedt udgør en væsentlig energikilde ved fysisk aktivitet (især ved moderat belastning). Fedt er den vigtigste energikilde i hvile og er vigtig i restitutionen efter et fysisk arbejde. Fedt har også en varmeisolerende og stødabsorbierende funktion i kroppen og spiller en central rolle i forhold til hudens gennemtrængelighed for vand. Fedtstoffer er ligeledes vigtige for vores hjerner og øjne.

PROTEIN fungerer primært som byggesten i kroppen og er hovedbestanddelen i mange af kroppens væv, for eksempel musklerne. Behovet for protein er betydeligt mindre end behovet for kulhydrat, og der findes ikke et sted i kroppen, hvor vi kan lagre det protein, vi indtager, ligesom der er med både fedt og kulhydrat. Proteiner findes primært som strukturelle elementer i kroppen, for eksempel i skeletmuskulaturen.

Det anbefales, at man dagligt indtager 0,8 g protein pr. kg kropsvægt gennem sin kost. Det betyder, at hvis du vejer 60 kg, bør dit daglige proteinindtag være omkring 48 g, hvilket de fleste mennesker vil indtage, med mindre det samlede energiindtag er meget lavt. Træner man meget og ofte, anbefales det at man dagligt indtager mellem 1,5-1,8 g protein pr. kg kropsvægt. Det betyder, at hvis du vejer 60 kg og træner meget, bør dit daglige proteinindtag ligge mellem 72 g-108 g, hvilket også er muligt få dækket gennem almindelig kost.

Byggestenene i protein hedder aminosyrer, og der findes i alt 22 af dem. Ud af de 22 er ni essentielle, hvilket betyder, at de ikke kan dannes i kroppen, men skal tilføres gennem kosten. Protein findes i kød, fisk, æg, mejeriprodukter, bønner, linser og nødder, men kun de animalske proteinkilder indeholder alle 20 aminosyrer på samme tid.

Det er forkert at tro, at jo større mængde protein, man indtager, jo større muskelvækst får man. Kroppen har et mætningspunkt for proteinindtagelse, således at man ved for stort proteinindtag ikke opnår yderligere muskelvækst. I stedet bruges det overskydende protein som energikilde, når man træner eller det lagres som fedt.

OPGAVESÆT

Introduktion til kosttilskud og doping

OPGAVE - BEGREBERNE KOSTTILSKUD OG DOPING

Besvar følgende spørgsmål:

- I kender måske begreberne kosttilskud og doping fra eksempelvis fitnessverdenen og cykelsporten, men hvad dækker begreberne egentlig over?

Opgaven kan laves i plenum eller i mindre grupper. Skriv hver især på et stykke papir hvad I mener kosttilskud og doping er. Diskutér derefter hinandens svar.

OPGAVE - BEGREBET VIRKNING

Diskutér i plenum eller i mindre grupper, hvornår man kan påstå, at et kosttilskud har en ernæringsmæssig eller fysiologisk virkning. Tag udgangspunkt i følgende punkter og begrund jeres valg:

- Hvis man selv føler eller har hørt fra andre, at det har en virkning?
- Hvis det har en akut (nu og her) virkning (for eksempel øget proteinsyntese)?
- Hvis det har en virkning over tid (for eksempel øget udholdenhed, styrke eller muskelmasse)?
- Hvis det har en formodet virkning, som man endnu ikke kender fuldstændigt?

OPGAVE - BEGREBET PLACEBO EFFEKT

Find en video på YouTube, hvor begrebet placebo effekt bliver forklaret. Prøv fx at skrive ”Placebo Effekt” eller ”Placebo Philip Hurst” i søgefeltet og vælg den video, du/I synes bedst om. Diskuter følgende spørgsmål:

- Hvad betyder det, at noget har en placebo effekt?
- Hvilken betydning har det for din holdning til brug af kosttilskud, at placebo effekten findes?
- På hvilke måder kunne man efterligne placebo effekten uden at skulle spise en pille eller noget pulver?

OPGAVE – INDIVIDUEL FRIHED VS. SAMFUNDSANSVAR

Diskutér, om I synes det er personens eget valg, om han eller hun vil anvende ulovlige muskelopbyggende stoffer (for eksempel anabole steroider) til at ændre på sit udseende, eller om samfundet har et ansvar i forhold til at sikre borgernes helbred, for eksempel via forebyggelse, lovgivning eller sanktionering.

GRUPPEOPGAVE - INDIVIDUEL FRIHED VS. SAMFUNDSANSVAR

Del klassen op i 2 (eller flere små) grupper. Den ene gruppe er for, at det er personens eget valg, den anden gruppe er for, at samfundet har et ansvar. Lad grupperne hver især argumentere for hvorfor jeres standpunkt er det rigtige. Indtag gerne et standpunkt, der strider imod jeres egen holdning. Skriv argumenterne ned undervejs.

(Er klassen delt i flere grupper, skal argumenterne præsenteres til sidst).

OPGAVE - KOSTTILSKUD SOM HVERDAGSKOST

Se reklamefilmen ”Vejen til bikinifitness med Yvonne Alonso. Del 4 – Kosttilskud”, som kan findes på følgende link:

https://www.youtube.com/watch?v=_B1kKCCn1CQ

Diskutér i grupper følgende spørgsmål:

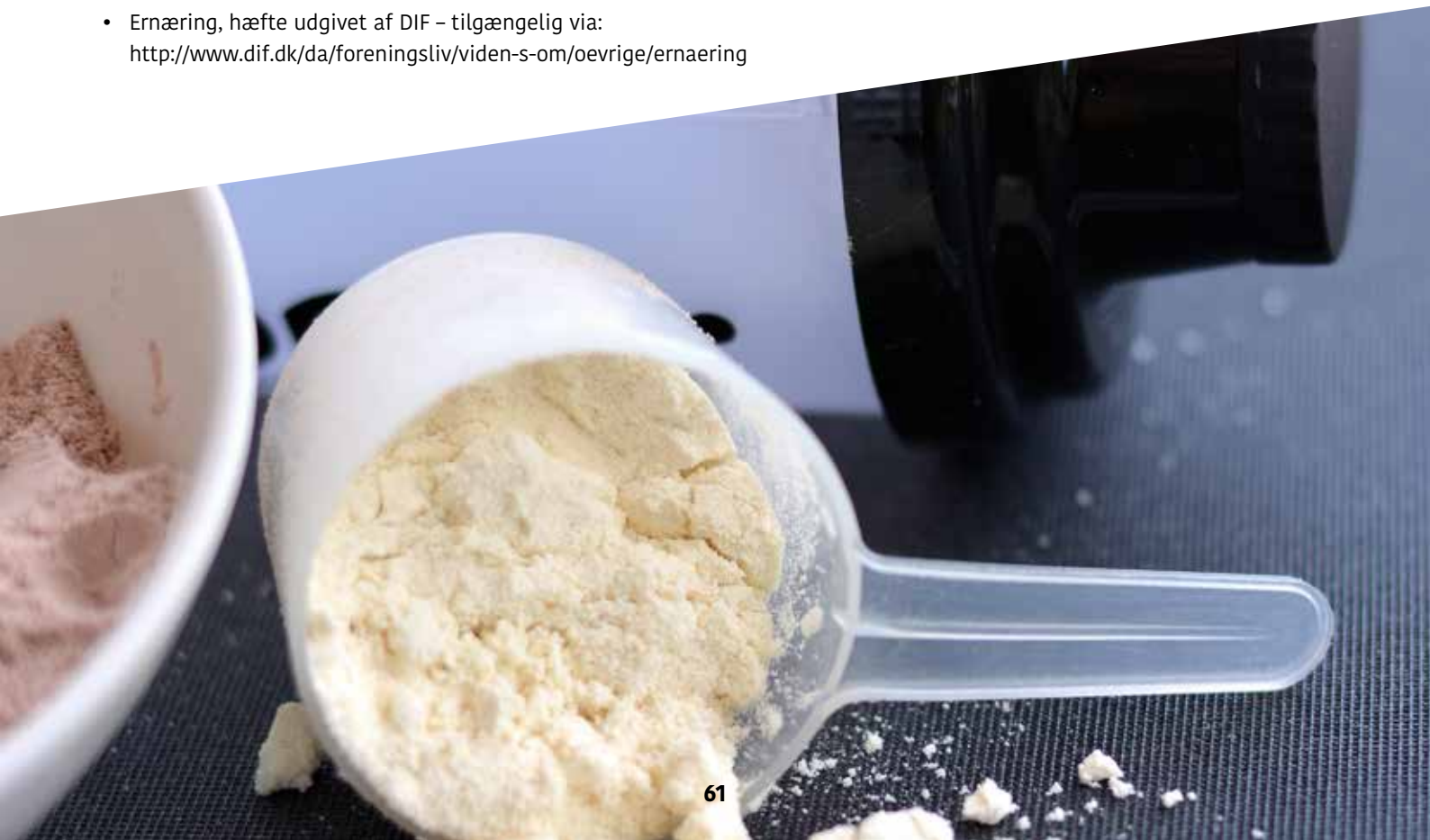
- Hvilken betydning tror i kosttilskud har for Yvones selvforståelse og hendes forestilling om, hvad det vil sige at være en atlet?
- Hvor stor effekt tror i kosttilskud har i forhold til træning, kost, søvn og gener?
- Har Yvonne behov for den mængde kosttilskud? Hvorfor? Hvorfor ikke?
- Hvilke fordele og ulemper er der ved brug af kosttilskud i forhold til at spise almindelig mad?

REFERENCELISTE OG BAGGRUNDSMATERIALE

- Kristiansen, L., 2011. Grundlæggende ernæringsfysiologi i Kristiansen, L. & Larsen, R. (red.), 2011. Sportsernæring, 1. udgave, 1. oplag, Munksgaard.
- Hansen, M., 2011. Kosttilskud og sportsprodukter i Kristiansen, L. & Larsen, R. (red.), 2011. Sportsernæring, 1. udgave, 1. oplag, Munksgaard.
- Overgaard et al, 2008. Fysisk aktivitet, kosttilskud og sportsprodukter – præstations- og helbredsmæssige aspekter for motionister, Motions- og Ernæringsrådet.
- Vejen til bikinifitness med Yvonne Alonso. Del 4 - Kosttilskud, reklamevideo for kosttilskudsfirmaet Bodylab – tilgængelig via: https://www.youtube.com/watch?v=_B1kKCCn1CQ
- Aalborg Kommunes folder ”Værd at vide om kosttilskud” – tilgængelig via: <http://www.aalborg.dk/sundhed-og-sygdom/antidoping/antidoping-materiale>
- Ungeprofilundersøgelsen 2016 (upublicerede data), Partnerskabet bag ungeprofilundersøgelsen – tilgængelig via: <https://www.skolesundhed.dk/Public/Unge/Undersoegelser.aspx>

SUPPLERENDE MATERIALE

- Fødevarestyrelsen De officielle kostråd – tilgængelig via: <http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/de-officielle-kostraad/>
- Kosttilskud med ambassadør Anne Louise Knudsen, reklamevideo for kosttilskudsfirmaet Bodylab – tilgængelig via: <https://www.youtube.com/watch?v=1mH3n3tZWBA>
- Danskerne fylder sig med kosttilskud, artikel på politiken.dk – tilgængelig via: <http://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/ECE2246982/danskerne-fylder-sig-med-kosttilskud/>
- Træning til muskler, bog udgivet af Aalborg Sportshøjskole – tilgængelig via: <http://www.sportshojskolen.dk/page1188.aspx>
- Mere mad til muskler, bog udgivet af Aalborg Sportshøjskole – tilgængelig via: <http://www.sportshojskolen.dk/page1188.aspx>
- Styrketræning, hæfte udgivet af DIF – tilgængelig via: <http://www.dif.dk/da/foreningsliv/viden-s-om/traening/styrketraening>
- Ernæring, hæfte udgivet af DIF – tilgængelig via: <http://www.dif.dk/da/foreningsliv/viden-s-om/oevrige/ernaering>



Gråzonen - Hvor går grænsen mellem kosttilskud og doping?

Dette tema handler om, hvorfor man skal være opmærksom, og hvad man skal være særligt opmærksom på, når man køber kosttilskud, da nogle kosttilskud kan være tilsat uhenigtsmæssige og forbudte stoffer.

FORURENING AF KOSTTILSKUD

Et kosttilskud kan (bevidst eller ubevidst fra producentens side) være tilsat fremmede stoffer, der er på dopinglisten, og som kan resultere i en positiv dopingprøve. Det gælder typisk kosttilskud købt i udlandet. Det kan skyldes, at de produktionsfaciliteter, hvor kosttilskuddene produceres, har været anvendt til at producere stoffer, der er forbudte. Det kan også skyldes, at råstofferne, som producenten anvender til det færdige produkt, er forurenede.

Undersøgelser viser, at også kosttilskud, der er mærket som dopingfri, kan være forurenede. Man kan derfor ikke stole 100 % på, hvad der står på varedeklarationen. En positiv dopingprøve medfører udelukkelse i to år fra fitnesscentre, der samarbejder med Anti Doping Danmark, og i op til fire år fra al konkurrenceidræt.

VIDSTE DU, AT...

Hvis du træner i et motions- eller fitnesscenter, der har en samarbejdsaftale med Anti Doping Danmark, kan du til enhver tid blive indkaldt til dopingkontrol (urinprøve) under din træning. Hvis den viser sig at være positiv, eller hvis du nægter at afgive en prøve, udelukkes du fra dit center og samtlige andre centre der samarbejder med ADD i 2 år og fra al organiseret idræt i 4 år.

Det altid er dit eget ansvar at sikre, at intet forbudt stof kommer ind i din krop. Det gælder også, hvis du bliver testet positiv, fordi du har købt et kosttilskud i udlandet, der viser sig at være forurenede – også selv om det forbudte stof ikke er angivet på ingredienslisten.

Dopingmidler, fx anabole steroider og væksthormon, er ifølge 'Lov om forbud mod visse dopingmidler' ulovlige at fremstille, indføre, udføre, forhandle, udlevere, fordele og/eller besidde. I de motions- og fitnesscentre, der har en samarbejdsaftale med Anti Doping Danmark, samt inden for den organiserede idræt er det desuden forbudt at have dopingmidler i kroppen.

Der findes kosttilskud, som det er svært at kategorisere enten som lav risiko eller sundhedsskadelige, fordi man ikke præcist ved, hvad de indeholder, for eksempel på grund af forurening. Man siger, at disse kosttilskud er tvivlsomme og ligger i gråzonen (som vist på figuren).

Lav risiko

Tvivlsomt (gråzonen)

Sundhedsskadeligt

HVORDAN VURDERER MAN ET KOSTTILSKUD?

Hvis man overvejer at gøre brug af kosttilskud som supplement til kosten, er det vigtigt, at man tager de kritiske briller på og undersøger tilskuddet. Det er blandt andet en rigtig god idé at være opmærksom på følgende:

GIVER PRODUCENTENS LØFTE MENING?

Mange kosttilskud lover en masse gode og positive effekter, som ikke altid stemmer overens med virkeligheden. Det er vigtigt at forholde sig kritisk over for producentens løfte om kosttilskuddets virkning. Man kan spørge sig selv, om kosttilskuddets påståede virkning stemmer overens med den viden, man selv har om kroppens fysiologi. Er man i tvivl, er det altid en god idé at undersøge det nærmere, inden man køber kosttilskuddet.

VIDSTE DU, AT...

De fleste kosttilskud har ingen dokumenteret virkning, og det kan derfor ligeså godt betale sig at spise helt almindelig mad.

Fitnessbranchen og kosttilskudsindustrien lever af at sælge kosttilskud, hvilket har medført en udbredt idé om, at brug af kosttilskud er nødvendigt for at få gode resultater i træningscenteret. De vigtigste faktorer for gode resultater er hård træning, fornuftig kost og god søvn. Hvis du med andre ord har styr på dem, har du gjort hvad du kan for at sikre optimale betingelser for dine træningsresultater.

ER PRODUKTET LOVLIGT OG SIKKERT?

Det er dit eget ansvar at sikre, at du ikke indtager forbudte stoffer, og det er derfor rigtig vigtigt, at du undersøger, om kosttilskuddet er lovligt og ikke mindst sikkert at indtage. Selvom et forurenede kosttilskud ikke nødvendigvis udgør en sundhedsfare, så kan det medføre en positiv dopingprøve og dermed to års udelukkelse fra dit fitnesscenter samt op til fire år fra konkurrenceidræt under DIF, DGI og Firmaidrætten. Derudover bør du undersøge eventuelle bivirkninger grundigt, inden du køber et kosttilskud. Du kan finde en liste over registrerede og undersøgte kosttilskud på www.informed-sport.com.

ER PRODUKTET PENGENE VÆRD?

Du bør overveje om et kosttilskud er pengene værd. Mange kosttilskud er forholdsvis dyre. Det betyder, at du får meget lidt effekt for pengene, særligt hvis du sammenligner med priserne på almindelige madvarer.



OPGAVESÆT

Gråzonen - Hvor går grænsen mellem kosttilskud og doping?

OPGAVE - HVOR GÅR GRÆNSEN?

Tegn tre bokse med titlerne "Lav risiko", "Tvivlsomt" og "Sundhedsskadeligt" på et stykke papir, på tavlen eller på en computer. Placér stofferne nedenunder i en af de tre bokse forhold til om I tror, at det er forbundet med lav risiko, tvivlsomt (og dermed i gråzonen) eller sundhedsskadeligt. Diskuter hvert enkelt stof, inden I beslutter jer for, hvilken boks det skal placeres i:

- Testosteron
- Kreatin
- Vitaminer
- Pre-workout
- BCAA
- Stimulerende stoffer
- Proteindrikke
- Kosttilskud til væggtab
- Væksthormon
- Koffein
- Proteinpulver
- Energidrikke
- Anabole steroider
- Mineraler
- DNP
- Weight gainer
- Insulin
- Aminosyrer
- Beta-alanin
- Testosteron boostere
- Kulhydrater
- Clenbuterol
- Vanddrivende midler

Diskuter svarene på klassen og sammenlign med facitlisten fra Anti Doping Danmark (se Bilag 1). Brug derefter jeres computer eller smartphone til at besøge www.renvinder.dk, opret en profil, og gennemfør undervisningsmodulerne om kosttilskud.

OPGAVE - KROP, KOSTTILSKUD OG REKLAMER

Se de to kosttilskudsreklamer og diskutér spørgsmålene nedenfor.

Reklame 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=zu3g0TlsSao>

Reklame 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=PsWYqFZgqsY>

- Hvad er budskaberne i Reklame 1?
- Hvad er budskaberne i Reklame 2?
- Hvilke ligheder og forskelle er der mellem de to reklamer?
- Tror I udelukkende, at manden i Reklame 2 ser sådan ud, fordi han bruger kosttilskud? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Kunne der være andre ting, som gør, at han er så muskuløs? Træning? Kost? Steroider?
- Hvilken indflydelse tror I, reklamer har på unges forestillinger om virkningerne af kosttilskud? Inddrag gerne eksempler fra jeres egen omgangskreds.
- Hvilke rolle spiller de sociale medier og dermed os selv?
- Er det i orden at bruge kosttilskud? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvor går grænsen for, hvad der er i orden at bruge?

REFERENCELISTE OG BAGGRUNDSMATERIALE

- Lov om forbud mod visse dopingmidler – tilgængelig via: <https://www.retsinformation.dk/forms/r0710.aspx?id=21128>
- Aalborg Kommunes folder ”Værd at vide om kosttilskud” – tilgængelig via: <http://www.aalborg.dk/sundhed-og-sygdom/antidoping/antidoping-materiale>
- Online undervisningsmodul udarbejdet af Anti Doping Danmark – tilgængelig via: www.renvinder.dk

OPGAVEMATERIALE

- Bodylab reklame – Bodylab Whey 100 med blåbærsmag – tilgængelig via: <https://www.youtube.com/watch?v=zu3g0TlsSao>
- N.O.-XPLODE – PUSH – tilgængelig via: <https://www.youtube.com/watch?v=PsWYqFZgqsY>



Bodybuilding- og fitnesskonkurrencer

Dette tema handler om, at de kroppe, man kan se på scenen til de meget populære bodybuilding- og fitnesskonkurrencer, kun er et øjebliksbillede og ikke kroppe, som kan bibeholdes i længere tid. Disse kroppe er derfor også uhensigtsmæssige at have som idealer, for det er ikke muligt at have en 'scenekrop' året rundt.

BODYBUILDING- OG FITNESSKONKURRENCER

Bodybuilding- og fitnesskonkurrencer er blevet meget populære i de senere år både blandt mænd og kvinder. Det er konkurrencer, hvor deltagerne bruger mange måneder på hård træning, og i månederne forinden lever på strenge diæter for at tabe mest mulig fedtmasse, og stadig bevare så meget muskelmasse som muligt. Det er en proces, som resulterer i, at musklerne fremstår tydeligt, og det kræver hårdt arbejde, disciplin og dedikation at nå dertil.

DET ER KUN EN KONKURRENCEKROP

Det er vigtigt at forstå, at de veltrænede kroppe, man kan se på scenen til bodybuilding- og fitnesskonkurrencer, er skabt over tid for at fremstå netop sådan til konkurrencen. Det er en krop, som har fået alt for få kalorier i forhold til, hvad den har brug for inden konkurrencen, og det er en krop der er blevet drænet for den væske, der ligger under huden, så musklerne står så tydeligt frem som muligt og ser hårde ud. Det er derfor heller ikke en krop, man kan beholde i en længere periode. For når man efter konkurrence begynder at spise den mængde mad, man har brug for, vil man tage på i vægt og miste det skarpe 'hakkede' udseende.

KOSTTILSKUD

Kosttilskud er udbredt i fitnessverdenen, og at tage en proteindrik er næsten lige så almindeligt som at binde sine sko. Brugen af kosttilskud skyldes for det første et ønske om at give sin krop de bedste betingelser, når man investerer så mange timer i træningscenteret, og for det andet at de kan have en symbolsk værdi i forhold til at føle sig som en del af fitness- og træningskulturen. Det er vigtigt at understrege, at brugen af kosttilskud ikke er nødvendig for at få en trænet krop, men kosttilskud kan bruges som et supplement til almindelig sund kost. At mange, der træner, bruger kosttilskud er ikke ensbetydende med, at det er derfor, de er veltrænede, for man ved faktisk ikke, hvordan de ville se ud, hvis de i stedet fik alle deres næringsstoffer (protein, fedt, kulhydrat, vitaminer og mineraler) fra almindelig mad.

DET ER FYSISK OG PSYKISK HÅRDT AT OPNÅ EN KONKURRENCE KROP

På grund af det hårde fysiske og psykiske stress, der er under forberedelserne til en konkurrence, og fordi der er hård konkurrence blandt dem, der stiller op til bodybuilding- og fitnesskonkurrencer, kan det være fristende at bruge andre hjælpemidler (end sund kost, kosttilskud og hård træning), som kan hjælpe én til at opnå de ønskede resultater. Derfor er brugen af forskellige dopingmidler ifølge fitnessudøverne selv ikke ualmindeligt i bodybuilding- og fitnesskonkurrencer, og det bør man have i baghovedet, når man kigger på de mange veltrænede kroppe, der står på scenen.

Selvom det ikke er velset at bruge dopingstoffer, når man konkurrerer i bodybuilding- og fitnesskonkurrencer, har disse konkurrencer en begrænset regulering. Man kan derfor heller ikke være 100 % sikker på, at de veltrænede kroppe på konkurrencescenen er blevet formet uden brug af dopingstoffer.



OPGAVESÆT

Bodybuilding- og fitnesskonkurrencer

OPGAVE - FITNESS PÅ GODT OG ONDT

Læs artiklen og se klippet om brugen af doping i bikini-fitness, som kan findes på følgende link:

<http://www.tv2nord.dk/artikel/bikinifitness-atlet-sporten-bliver-aldrig-ren>

Diskutér derefter følgende spørgsmål:

- Kan I forstå, hvorfor nogle piger vælger at anvende dopingmidler til en bodybuilding- eller fitnesskonkurrence? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvor muskuløs må en kvinde være? Find gerne billeder på nettet som eksempler.
- Hvad tænker I om steroiders bivirkninger hos kvinder (fx skægvekst og dybere stemme)? Er det risikoen værd for at komme i bedre form til en konkurrence?
- Hvad er forskellen på konkurrenceform og hverdagsform?
- Kan det lade sig gøre at være i konkurrenceform hele året rundt, og er det en kropsform, man bør stræbe efter at opnå?

Præsenter jeres svar, og diskutér dem på klassen.

OPGAVE - DET GODE OG SUNDE ALTERNATIV

Se dokumentaren ”Ekstrem fitness uden doping”:

<https://www.youtube.com/watch?v=oTARwjBX-3k>

Diskutér derefter følgende spørgsmål:

- Hvilke fordele og ulemper er der ved at træne med brug af doping?
- Hvilke fordele og ulemper er der ved at træne uden brug af doping?
- Hvad kræver det at opnå gode resultater uden brug af doping?
- Hvordan skaber man en sund træningskultur? Tænk på at i måske er rollemønstre for andre unge.
- Hvad ville I gøre, hvis I blev opfordret til at bruge doping eller fik tilbudt dopingstoffer? Forestil jer, at I er henholdsvis en dealer/kammerat og en potentiel køber.

Præsenter jeres svar, og diskutér dem på klassen.

OPGAVE - SIGNE'S DILEMMA

Læs følgende case:

Signe er 19 år gammel og skal stille op til sin første konkurrence i bikinifitness. Hun har trænet hårdt i flere år og vil derfor gerne have en god placering. I øvrigt har hun løbende lagt billeder op på Facebook og Instagram, så hendes fans har kunnet følge med i hendes træning, hendes kost samt hendes kropslige udvikling. Hun føler sig derfor underlagt et forventningspres fra omverdenen, særligt blandt hendes bekendte i træningsmiljøet.

Fire uger inden konkurrencen får hun tilbudt et stof ved navn Clenbuterol, der kan hjælpe hende til at komme i endnu bedre form. Stoffet virker ved at øge fedtforbrændingen, men har også nogle negative konsekvenser i form af fx hjertebanken og hovedpine. Derudover er stoffet forbudt at bruge, og hun risikerer at blive udelukket i to år fra sit fitnesscenter, hvis hun bliver indkaldt til en dopingprøve og prøven er positiv.

Signe kender konsekvenserne ved at anvende stoffet, men samtidig ved hun også godt, at flere af hendes konkurrenter bruger det for at komme i form. Faktisk er det nærmere reglen end undtagelsen at bruge dopingstoffer op til konkurrencen. Det vil derfor ærgre hende meget, hvis hendes indsats i den seneste tid med hård træning, en stram kostplan og faste sengetider bliver afgjort alene, fordi hendes modstandere har anvendt Clenbuterol. Hun overvejer derfor kraftigt at tage imod tilbuddet.

Besvar følgende spørgsmål:

- Hvad bør Signe gøre? Begrund jeres valg.
- Hvis hun tager imod tilbuddet, er hun så med til at holde en usund kultur i live?
- Hvis hun takker nej til tilbuddet, er hun så forpligtet til at fortælle, hvad hun ved om den usunde kultur?
- Hvad burde hendes træningspartner gøre, hvis hun fik at vide, at Signe har taget imod tilbuddet?
- Hvad ville I gøre, hvis hun var jeres veninde?

Præsenter jeres svar, og diskutér dem på klassen.

OPGAVESÆT

Bodybuilding- og fitnesskonkurrencer

OPGAVE - ROLLESPIL

(Denne case er baseret på en virkelig historie)

Thomas er 23 år gammel og har styrketrænet i fem år. På et tidspunkt begyndte hans udvikling at gå for langsomt, og da han havde en drøm om at stille op til en bodybuildingkonkurrence, besluttede han sig for at tage sin første kur med steroider. Da brug af steroider er udbredt i bodybuildingkonkurrencer, gav det ham muligheden for at deltage på lige vilkår med sine konkurrenter.

Eftersom Thomas har trænet i flere år, er kroppen begyndt at betyde alt for ham. I vennekredsen er han "ham den store", og han kunne ikke forestille sig at skulle undvære sin muskuløse krop, der på mange måder er blevet hans identitet.

Thomas' kæreste er imidlertid ikke glad for hans beslutning. De har lige fået en datter sammen, og hun frygter de fysiske og psykiske konsekvenser, som hans brug af steroider kan få på sigt. Hun stiller derfor Thomas et ultimatum og kræver, at han vælger mellem træningen og steroiderne eller hende og deres nyfødte datter.

Thomas vælger uden at blinke træningen og steroiderne. Selvom forholdet til kæresten og deres nyfødte datter betyder meget for ham, vil han ikke undvære det, som ifølge ham selv giver glæde i hverdagen. Thomas mener desuden, at det er hans egen beslutning, hvad han vælger at gøre med sin krop, og at forholdet til kæresten alligevel ville gå i stykker, hvis hun forsøger at begrænse ham ved at tage det fra ham, som er med til at gøre ham glad.

I skal nu udføre et rollespil i klassen. Thomas fra casen er hovedrolleindehaver og skal holde sin forsvarstale. Han skal forsvare sit synspunkt for de andre og ved hjælp af argumenter forsøge at overbevise dem om, at de tager fejl.

Til at udfordre Thomas skal Panelet – som består af forskellige personer og faggrupper – præsentere deres argumenter for og imod. Det er derfor vigtigt, at man er tro mod den rolle, som man er blevet tildelt, også selvom man ikke er enig i rollens synspunkt. Dem som

ikke ønsker eller modtager en rolle, repræsenterer den offentlige holdning (Plenum). De har til opgave at gøre status undervejs og må som de eneste ytre deres egne holdninger.

Til hver rolle er der et debatkort, hvor det står beskrevet, hvilke holdninger den enkelte rolle skal have. Gør nu følgende:

1. Fordel rollerne og debatkortene (se Bilag 2)
2. Sæt jer ind i rollens synspunkter ved at gennemgå spørgsmålene. Skriv stikord ned, så I er forberedt til at komme med jeres rolles argumenter undervejs
3. Organiser jer i klassen, så Thomas sidder ved katederet, Panelet sidder i to rækker på hver sin side af Thomas, og Plenum sidder bagerst i klassen som publikum. Jeres lærer har rollen som ordstyrer
4. Thomas holder sin forsvarstale
5. Panelet kommer med deres argumenter for og imod
6. Plenum diskuterer de forskellige synspunkter, mens Thomas og Panelet lytter
7. Thomas forsvare sig
8. Panelet kommer igen med indvendinger
9. Plenum skal nu formulere en endelig afgørelse for Thomas' sag (altså hvad han bør gøre) på baggrund af hans forsvarstale og Panelets med- og modargumenter. Lad en repræsentant fra Plenum præsentere afgørelsen

OPGAVE - KONKURRENCEKROPPEN

Se filmklippet med Mille: Min konkurrencekrop til skræk og advarsel på YouTube:

https://www.youtube.com/watch?v=cCpeW0ucs_E

- Hvad er forskellen på Milles konkurrencekrop og på den krop, hun har nu?
- Hvad tænker I om de to forskellige kroppe?
- Hvorfor kan man ikke have en konkurrencekrop året rundt?

REFERENCELISTE OG BAGGRUNDSMATERIALE

- Væskemanipulation – indlæg på maxer.dk af Leo Smith – tilgængelig via:
<https://maxer.dk/artikler/vaeskemanipulation>
- Hvor farligt er det at bruge doping? artikel på sundhed.dk – tilgængelig via:
<https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/sundhedsoplysning/idraet-og-motion/hvor-farligt-er-det-at-bruge-doping/>
- Doping Forever, dansk dokumentar om steroiders virkninger og bivirkninger – tilgængelig via:
<https://www.youtube.com/watch?v=VfTA6J28lW8>
- Tidligere DM-vinder: Doping er hverdagskost, artikel på mortensvane.dk – tilgængelig via:
<http://mortensvane.dk/tidligere-dm-vinder-doping-hverdagskost>
- En dopingbrugers historie – del 1-3, artikelserie på bodylab.dk – tilgængelig via:
<http://www.bodylab.dk/shop/en-dopingbrugers-historie-868c1.html>
- Pedersen et al, 2014. Disciplin og dedikation, Statens Institut for Folkesundhed – tilgængelig via:
http://si-folkesundhed.dk/upload/disciplin_og_dedikation.pdf

OPGAVEMATERIALE

- TV2 Nord (3. februar 2016): Bikinifitness-atlet: Sporten bliver aldrig ren - tilgængelig via:
<http://www.tv2nord.dk/artikel/bikinifitness-atlet-sporten-bliver-aldrig-ren>
- Ekstrem fitness uden doping, dansk dokumentar om naturlig træning – tilgængelig via:
<https://www.youtube.com/watch?v=oTARwjBX-3k>

SUPPLERENDE MATERIALE

- Vejen til DM 2011 – Sune Larsen Skulder og guns – Bodybooster, træningsvideo med dansk bodybuilder – tilgængelig via:
<https://www.youtube.com/watch?v=Ofe8LktDhV8>
- Videnskab.dk (3. august 2010): Doping i fitnesscentret er svær at bekæmpe – tilgængelig via:
<http://videnskab.dk/krop-sundhed/doping-i-fitnesscentret-er-svaer-bekaempe>
- Berlingske (20. januar 2010): Dopingkontrol i fitnesscentre er en dårlig idé – tilgængelig via:
<http://www.b.dk/kommentarer/dopingkontrol-i-fitnesscentre-er-en-daarlig-ide>
- Københavns Universitet (3. juni 2010): Flere danskere bruger livsstilsmedicin – tilgængelig via:
http://nyheder.ku.dk/alle_nyheder/2010/2010.6/livsstilsmedicin/
- Videnskab.dk (3. november 2013): Effekt af doping kan vare i årtier – tilgængelig via:
<http://videnskab.dk/krop-sundhed/effekt-af-doping-kan-vare-i-artier>
- Münch, A., 2014, Badboy: Steroid, 1. udgave, 1. oplag, TURBINE 2016 (norsk ungdomsbog om en ung steroidbruger) - tilgængelig via: www.turbineforlaget.dk/shop/ungdomsboeger/andre-ungdomsboeger/badboy-steroid/

Bilag 1



Kosttilskud og dopingstoffer – hvor går grænsen?

Lav risiko*

- Vitaminer
- Mineraler
- Kulhydrater
- Energidrikke
- Proteinpulver
- Proteindrikke
- Aminosyrer
- BCAA
- Beta-alanin
- Kreatin
- Koffein

Tvivlsomt (gråzonen)

- Weight gainer
- Pre-workout
- Kosttilskud til vægttab
- Testosteron boostere

Sundhedsskadeligt

- Testosteron
- Anabole steroider
- Væksthormon
- Clenbuterol
- Vanddrivende midler
- Stimulerende stoffer
- Insulin
- DNP

* Disse kosttilskud har som udgangspunkt lav risiko for at være forurenede, men der er altid en risiko. Læs hvordan du minimerer risikoen på www.antidoping.dk

Bilag 2

THOMAS

Du synes ikke, andre bør blande sig i, hvad du gør med din krop. Så længe du ikke er til skade for andre, kan det aldrig være andres problem, om du bruger steroider til din træning eller ej. Selvom der på et tidspunkt kommer nogle alvorlige fysiske eller psykiske bivirkninger, er det noget, du har taget med i dine overvejelser. Med andre ord er du indforstået med, at dit valg formentlig har en pris.

Hovedargumenter:

- Det er min krop og derfor mit eget valg
- Jeg skader kun mig selv og ikke andre ved at tage steroider
- Find selv på flere...

Søg eventuelt efter materiale på nettet, der kan bakke din sag op.

PSYKOLOGEN

Du synes Thomas' beslutning er en dårlig idé, fordi han risikerer at få en lang række psykiske bivirkninger, der betyder, han leger med sin mentale sundhed og risikerer på sigt at ende med depression, angst og selvmordsforsøg.

Spørgsmål:

- Hvordan vil du håndtere det psykisk, når du stopper med steroiderne, og dine muskler bliver mindre?
- Vil det ikke være bedre at finde mening og glæde i noget, som ikke påvirker dit mentale helbred i en negativ retning?
- Kunne du ikke forestille dig at søge anerkendelse gennem noget andet end træning og din krop?
- Find selv på flere...

Søg eventuelt efter materiale på nettet, der kan bakke din sag op.

LÆGEN

Du synes, Thomas' beslutning er en dårlig idé, fordi han risikerer at få en lang række fysiske bivirkninger, der betyder, at han leger med sit helbred og på sigt risikerer at komme alvorligt til skade.

Spørgsmål:

- Har du tænkt over, at du kan skade dit helbred permanent?
- Synes du, det er rimeligt, at du aktivt vælger en livsstil, der kan koste samfundet penge i form af udgifter i sundhedssystemet, hvis du på et tidspunkt tager skade?
- Har du tænkt over, at du ikke aner, hvad det er, du fylder din krop med. Der kan være hvad som helst i de medicinflasker, når de er købt på det sorte marked!
- Find selv på flere...

Søg eventuelt efter materiale på nettet, der kan bakke din sag op.

TRÆNINGSMAKKEREN

Du synes, Thomas' beslutning er en dårlig idé, fordi han sagtens kan finde glæde og mening i naturlig træning samt opnå en flot krop uden steroider. Derudover vil meget af Thomas' muskelmasse forsvinde, når han engang stopper på steroider, og du synes derfor lige så godt, han kan bruge tiden på at skabe varige resultater.

Spørgsmål:

- Hvorfor kan du ikke træne uden steroider?
- Har du tænkt på, at du mister meget af muskelmassen, når du engang stopper med steroiderne?
- Hvordan vil du opretholde lysten til at træne, når du har mærket, hvordan det er at træne på steroider, hvis du på et tidspunkt lægger dem på hylden?
- Find selv på flere...

Søg eventuelt efter materiale på nettet, der kan bakke din sag op.

POLITIBETJENTEN

Du synes, Thomas' beslutning er en dårlig idé, fordi besiddelse af steroider er ulovligt, og fordi han risikerer at blive udelukket fra sit fitnesscenter og fra at dyrke idræt, hvis han bliver testet positiv i en dopingprøve. Derudover bidrager han til det illegale marked, hvor salg af ulovlige dopingmidler er en forretning.

Spørgsmål:

- Har du overvejet, at en positiv dopingprøve resulterer i, at du bliver udelukket fra mange fitnesscentre og fra at dyrke konkurrenceidræt?
- Har du overvejet, at det er ulovligt at besidde steroider, også selvom det er til eget forbrug?
- Ved du, at en plet i straffeattesten kan have betydning for dine jobmuligheder?
- Har du overvejet, at du ved at købe ulovlige steroider støtter det sorte marked og dermed organiseret kriminalitet?
- Find selv på flere...

Søg eventuelt efter materiale på nettet, der kan bakke din sag op.

AKTIVISTEN

Du synes, Thomas' beslutning er en god idé, fordi det altid må være op til den enkelte at bestemme, hvad man ønsker at gøre med sin krop. Derudover giver træningen og steroiderne Thomas en glæde i hverdagen, som det vil være forkert at tage fra ham.

Hovedargumenter:

- Det er Thomas' krop og dermed hans eget valg
- Han skader ingen andre ved at tage steroider, så derfor bør samfundet ikke blande sig
- Samfundets rolle er at hjælpe Thomas, og det gør man ikke ved at forbyde ham at tage steroider
- Det er bedre at hjælpe ham med råd og vejledning til at gøre det sikkert (fx rene kanyler og lavere doseringer), nu hvor han har truffet beslutningen, i stedet for at prøve at tale ham fra det
- Forbuddet mod besiddelse af dopingmidler og dopingkontroller har ikke nogen betydning for antallet af personer, der bruger stofferne
- Find selv på flere...

Søg eventuelt efter materiale på nettet, der kan bakke din sag op.

KÆRESTEN

Du synes, Thomas' beslutning er en dårlig idé, fordi han i stedet for træningen og steroiderne bør prioritere dig og jeres nyfødte datter. Som du ser det, er Thomas forblændet af resultater i træningscenteret, og han er ude af stand til at tænke fornuftigt omkring sin fremtid.

Hovedargumenter:

- Du har et ansvar over for din datter og kan derfor ikke tillade dig at sætte dit helbred på spil
- Du bør prioritere din nærmeste familie højere end træning og steroider
- Du bliver en rollemodel for din datter på et tidspunkt og bør derfor lægge steroiderne på hylden
- Find selv på flere...

Søg eventuelt efter materiale på nettet, der kan bakke din sag op.

FAMILIEN

I synes, Thomas' beslutning er en dårlig idé, fordi I er bekymrede for hans fysiske og psykiske helbred og de konsekvenser, som hans brug af steroider kan have på sigt. Derudover synes I også, at han bør prioritere sin kæreste og deres nyfødte datter højere end træningen og steroiderne.

Hovedargumenter:

- Vi er bekymrede for dit helbred og synes derfor, at det er en dårlig idé
- Du bør tænke på din familie, som vil lide et stort tab, hvis det ender galt
- Find selv på flere...

Søg eventuelt efter materiale på nettet, der kan bakke din sag op.

