

The logo features the letters 'ADD' in a bold, white, sans-serif font. A white checkmark is integrated into the letter 'A', positioned to the left of the 'A' and pointing upwards and to the right.

ADD

ANTI DOPING DANMARK

Idrætslærerens rolle i forhold til sunde og usunde kropsidealer i udskoling

Urealistiske kropsidealer bliver stadig en større del af de unges hverdag og den markerede og knivskarpe krop bliver oftere end før, set som en identitets- og succesmarkør der spiller en stor rolle i forhold til, hvordan de unge føler omverdenen ser på dem som individer. Det er efterhånden blevet et velkendt fænomen, at mange unge i deres sene teenageår forlader den organiserede idræt, hvor samvær, sundhed og gode oplevelser er i højsæde, for at dedikere sig til styrketræning og fitness med den motivation, at forme deres krop. Men jagten på den perfekte krop, likes på de sociale medier og omverdenens accept kan i sidste ende betyde, at nogle er villige til at gå meget langt for at opnå dette mål. Prøv en sjov og spændende workshop med både teori og praksis, hvor der sættes fokus på kosttilskud, doping, og på din rolle som idrætslærer i forhold til sunde og usunde kropsidealer i udskoling.

Thomas Brock

- Baggrund: **Folkeskolelærer**
- Stillingsbetegnelse: **Uddannelseskonsulent**
- Afdeling: **Uddannelse og forebyggelse**

Dagens program:

Hvad er Anti Doping Danmark?

Jeres forventninger

Kroppen i samfundet

Hvad er doping?

Kropsidealer

Kosttilskud

Dopingkontrol

Antidopingundervisning og materialer

Folkeskolens fællesmål

Afslutning

Spørgsmål

Øvelse

Hvad er Anti Doping Danmark?

- **Hører under Kulturministeriet**
- **Formål: At bekæmpe brugen af doping og styrke de grundlæggende værdier i både elite- og motionsidrætten**

18 ansatte i sekretariatet og 40 kontrollanter og fitnesskonsulenter

Hvordan?

- **Dopingkontrol (idrætten og Fitness)**
- **Uddannelse og information**
- **Støtter forskning vedrørende dopingbekæmpelse**
- **En del af det internationale antidopingarbejde**
- **Rådgiver og yder bistand til private og offentlige myndigheder**
- **Efterforskning – både doping og matchfixing**

Hvorfor har I meldt jer til netop det her kursus?

Hvad er jeres forventninger til kurset?

Tænker I doping et problem i det danske samfund?

Har I eller har I haft problemer med doping i jeres klasser?

Kroppen i samfundet

(Billeder af Kurt Cobain og Ariana Grande)

- **Vores krop og udseende er det der giver det første indtryk af os, når andre mennesker møder os – og spiller en rolle ift. hvordan de opfatter os**
 - **Vi ønsker at fremstå på en bestemt måde**
-

Sociale medier



Reklamer og medier

(Reklamebilleder af Mand og kvinde i undertøj)

Hvad tænker I om det kropsfokus der hersker i samfundet i dag?

Er det noget nyt?

Hvad er doping?

Doping er, når mennesker bruger forbudte stoffer til at forbedre sportspræstationer eller kroppens udseende.

I ADD arbejder vi med to forskellige slags doping

Doping i idrætten

Omhandler elitesportsfolk.

Du må ikke tage bolden med hænderne i fodbold og du må ikke overtræde antidopingreglerne.

Antidopingreglerne er den del af idrættens konkurrenceregler.

Motionsdoping

Du må ikke bruge forbudte stoffer, i de centre der samarbejder med ADD

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?

En positiv dopingtest i fitness medfører 2 års udelukkelse fra motions- og fitnesscentre der samarbejder med Anti Doping Danmark

Øvelse

(snak med sidemanden)

Hvad tænker I om, at man kan blive testet i et motions- eller fitnesscentre der samarbejder med ADD?

Hvorfor tror I, at Anti Doping Danmark tester i motions- og fitnesscentre?

- Sundhedsperspektiv (stoffer så som væksthormon og anabole steroider kan være sundhedsskadelige)
- For at fjerne usunde rollemodeller, som man sikkert kan sende sine børn i motions- og fitnesscentre.

Mærkningsordning

Samarbejde med Fitnesscentre

- Frivilligt for kommercielle centre
- Ca. 50 % af centrene = ca. 80 % af fitnessmedlemmer

Vi samarbejder med Anti Doping Danmark

Vi ønsker et dopingfrit
træningsmiljø

Her kan du derfor blive
indkaldt til dopingkontrol



Vi har ikke en samarbejdsaftale med Anti Doping Danmark

Det er lovpligtigt for alle motions- og fitnesscentre at skilte med,
om man har en samarbejdsaftale med Anti Doping Danmark



Kropsidealer

Vores udtryk **via kroppen blevet et redskab til at vise omverdenen, hvordan vi klarer os generelt.**

Drengene

Stræber efter det muskuløse udseende.

- Jo hurtigere jo bedre.

Dopingpræparater:

- **Anabole steroider**
- **Væksthormon**

- **(Olie)**



Pigerne

Slanke (miss fitness og crossfit)

Dopingpræparater:

- Slankemidler
- Anabole steroider



S1 Anabole steroider

Ude af misbrug i gns. 2½ år

Halveret testikelstørrelse – egen produktion nedsat

Helbredsprofil af nuværende og tidligere steroidbrugere fra Herlev-studiet

	Kontrolgruppe (n = 30)	Nuværende steroidbrugere (n = 37)	Tidligere steroidbrugere (n = 33)
Størrelse på testikler (mL)	22	12	17

Forklaring: Nedsat testosteronproduktion og dermed reduceret testikelstørrelse blandt både nuværende og tidligere brugere. Det kan medføre nedsat sexlyst, rejsningsproblemer og depression.

Kunstig tilførsel

Testosteronniveau i blodet (pmol/L)	480	3780	410
-------------------------------------	-----	------	-----

Forklaring: Nedsat testosteronniveau blandt tidligere brugere og (kunstigt) forhøjet testosteronniveau blandt nuværende brugere.

Fjerner fedtaflejringer i blodbanen

Kolesteroltal - HDL (mmol/L)	1,14	0,62	1,06
------------------------------	------	------	------

Forklaring: Reduceret indhold af 'sundt' kolesterol blandt nuværende brugere (risikomarkør for hjertekarsygdom).

S1 Anabole steroider

Helbredsprofil af nuværende og tidligere steroidbrugere fra Herlev-studiet

	Kontrolgruppe (n = 30)	Nuværende steroidbrugere (n = 37)	Tidligere steroidbrugere (n = 33)
Sukkerstofskitte - nedsat glukose- tolerance (%)	0	12	5
Forklaring: Nedsat insulinfølsomhed og dermed øget risiko for type 2 diabetes som følge af øget fedtlagring omkring de indre organer (nuværende brugere) og generelt øget fedtmasse på grund af nedsat testosteronproduktion (tidligere brugere).			
Blodtryk - systolisk (mmHg)	124	132	126
Forklaring: Forhøjet blodtryk blandt nuværende brugere og desuden øget karstivhed i hovedpulsåren blandt både nuværende og tidligere brugere. Disse bivirkninger øger risikoen for hjertekarsygdom og skyldes formentlig, at anabole steroider forstyrrer balancen i de blodtryksregulerende hormoner.			
Andel røde blodlegemer - hæmatokritværdi (%)	42	50	44
Forklaring: Øget andel af røde blodlegemer, som kan gøre blodet tykkere og dermed øge risikoen for blodpropper blandt nuværende brugere.			

12% har nedsat glucose-tolerance

(Forstadie til type2 diabetes)

Tykt blod ► øget risiko for blodpropper

Forhøjet blodtryk

Tegn på steroidbrug

Fysiske tegn

- Stor ændring i kropskomposition på kort tid (fx øget muskelmasse og reduceret fedtmasse)
- Uproportionel øgning i muskelmasse (særligt overarme, bryst, skuldre og nakke)
- Mandlig brystudvikling (testosteron udvikler sig til østrogen)
- Strækmærker og bumser
- Væskeophobning og hårtab
- Søvnløshed og hedeture
- Øget ansigts- og kropsbehåring
- Stikmærker i de store muskelgrupper (baller, lår og skuldre)

Psykiske tegn

- Følelse af uovervindeligthed (typisk under kuren)
- Humørsvingninger og kort lunte (typisk under kuren)
- Nedsat sexlyst (typisk efter kuren)
- Rejsningsproblemer (typisk efter kuren)
- Depression (typisk efter kuren)

Dopingleg

Kosttilskud

Hvad er kosttilskud?

”Et supplement til den normale kost og derfor pr. definition ikke en almindelig fødevarer. Kosttilskud er typisk koncentrerede kilder til næringsstoffer (fx vitaminer og mineraler eller proteintilskud) Men der kan også være andre stoffer med ernæringsmæssig eller fysiologisk virkning som eksempelvis kreatin, koffein, druesukker eller lignende.”

Kosttilskud

Hvornår kan kosttilskud være gavnlige?

Man skal være opmærksom på kosttilskud, fordi man ikke altid ved, hvad der er i dem

- **Proteinpulver**
- **Pre-workout (fx Jack3D micro og No-Xplode)**
- **Andre?**

Kosttilskud

Mange kosttilskud sælges med løfter om positive effekter på fx præstationsevnen, 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.

Hvad tænker I om det?

”Doping er, når mennesker bruger forbudte stoffer til at forbedre sportspræstationer eller kroppens udseende.”

ANTI DOPING DANMARK



Dopingkontrol

Images courtesy of the U.S. Anti-Doping Agency





Images courtesy of the U.S. Anti-Doping Agency



Øvelse

(gå rundt og snak med hinanden)

Hvilke udfordringer kan mediernes og de unges fokusering på kroppen medføre?

- Usundt forhold til mad
- Usundt forhold til træning
- Forvrænget billede af egen krop

Undersøgelser viser, at unge mener, at idealet om den slanke krop for kvinder og veltrænede krop for mænd som de bl.a. ser på sociale medier, påvirker hvordan de har det med deres egen krop.

Øvelse

(snak med sidemanden)

Gør vi i folkeskolen noget for at afhjælpe dette?

- Idræt og idrætsundervisning (i forhold til kropsidealet)
- Bad efter idræt (Det forvrængede billede af egen krop og andres)
- Uge 6 (igen i forhold til at sætte fokus på krop, sociale medier, kost m.m.)

Forskelligt fra skole til skole...

- Idræt og idrætsundervisning (i forhold til kropsidealet) **Idrættens betydning bliver nedjusteret. Man ser det som et "blødt" fag.**
- Bad efter idræt (Det forvrængede billede af egen krop og andres) **Pga. økonomi og reform lægges udskolingsidræt ofte i ydretimerne.**
- Uge 6 (igen i forhold til at sætte fokus på krop, sociale medier, kost m.m.) **Er frivilligt og afholdes langt fra alle steder.**
- **Gider man som lærer tage kampen op – er det vigtigt?**

Øvelse

(snak med sidemanden)

Er kropfokus overhovedet/også folkeskolens problem?

Har I forslag til, hvad man i folkeskolen kan gøre/kan gøre anderledes?

Undervisning

(sidemandssnak og Plenumdiskussion)

Hvad tænker I er jeres rolle som idrætslærer i forhold til sunde og usunde kropsidealer i undervisningen?

Er emnet doping noget I kunne finde på at have som tema eller bruge som opgaveemne? Hvorfor/hvorfor ikke?

Giver det mening f.eks. at lave en dopingpolitik i klasserne, lidt i stil med de alkoholpolitikker der findes rundt omkring på landets skoler? (hvorfor/hvorfor ikke)

Fællesmål

Tværfaglig undervisning

Idræt:

(Idrætskultur og relationer) Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv

(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

Samfundsfag:

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

Materiale

Antidoping.dk

Udgivelser

Undervisningsmaterialer



Undervisning

Skoleopgaver:

På Anti Doping Danmarks hjemmeside kan I også hente inspiration til jeres undervisning, samt via vores FAQ finde svar på en masse spørgsmål.



[Kontakt](#)

[Udgivelser](#)

[About ADD](#)



[Om ADD](#)

[Love og regler](#)

[Doping](#)

[Matchfixing](#)

[Rådgivning](#)

[Forskning](#)

[Undervisning](#)

[Hotline](#)

Fitness Doping & Public Health

International conference om
fitnessdoping og folkesundhed

Den 24.-25. oktober 2019 i København



Undervisning

FAQ – ofte stillede spørgsmål

Til elever og lærere

Til elever

Til lærere

Ren vinder

Dopingstoffer og -metoder

Anabole androgene steroider

Antiøstrogener

Beta-blokkere

Bloddoping

Cannabinoider

Choriongonadotropiner (hCG)

Clenbuterol

Erythropoietin (EPO)

Gen- og celledoping

Insulin

Narkotika

Væksthormon (hGH)

Væksthormongivende faktorer

Spørg ADD

FAQ – ofte stillede spørgsmål

Her kan du finde svar på de almindeligste spørgsmål om doping og matchfixing.

Klik på de forskellige kategorier, og se, om du kan finde svar på dit spørgsmål.

- [Om Anti Doping Danmark](#)
- [Generelt om doping](#)
- [Dopingkontrol](#)
- [Analyse af dopingprøver](#)
- [Steroider, testosteron og væksthormon](#)
- [EPO \(erythropoietin\) og bloddoping](#)
- [Gen-doping](#)
- [Allergi og astma](#)
- [Hash/cannabis](#)
- [Kosttilskud og kreatin](#)



RENVINDER



**Anti Doping Danmarks e-learning
program**

Afslutning

Hvad er det vigtigste ting DU tager med dig herfra i dag?

Spørgsmål?

Til emnet

Til Organisationen

Til metoderne

Til... alt 😊

Tak for opmærksomheden!

ADD
ANTI DOPING DANMARK

Thomas Brock
Uddannelseskonsulent
tbr@antidoping.dk