Dopede drømmekroppe ”Hooked på steroider” - del 1

QR-k 

”Den danske dopingbagmand” - del 2

**Læremidlet** Dopede drømmekroppe – Hooked på steroider (del 1), DR 1, (2024)

**Medietyper(r)** Tv-udsendelse, (i to dele)

[Link til materiale](https://mitcfu.dk/)

**Fag** Idræt

**Målgruppe** 7.-9. klassetrin, Gymnasieskolen

**Nøgleord Idræt, doping, krop, steroider, testosteron, drømmekrop, fitness, afhængighed, selvværd**, selvtillid, muskler, hjælp, selvskade, ødelæggende, ulovligt, kriminelt

# Fagligt fokus

Denne pædagogiske vejledning lægger op til, at informere eleverne om den alvorlige fare ved brug af ulovlige doping præparater. Så eleverne kan reflektere over og have viden om de alvorlige konsekvenser disse præparater har for kroppen og sindet. Eleverne arbejder med at udbygge deres viden og forståelse – der igennem at udbygge deres handlekompetence, så de kan træffe et sund og helbredsmæssigt valg, skulle de møde doping præparater i deres liv, og kan vælge det fra.

I tv-dokumentaren følger man tre personer, Nicolai, Mie og Theis, som har benyttet sig af doping præparater af forskellige grunde, og vi følger dem helt tæt på, og ser hvordan de har skadet og ødelagt deres kroppe. Vi følger også Journalisten Jeppe som prøver at finde ud af hvor de ulovlige steroider kommer fra og ender hos almindelige dansker.

Vi følger også efterforskeren John (del 2), som fortæller om opklaringen og straffesagen mod bagmanden Jakob Sporon-Fiedler af de forbudte doping præparater.

Som en del af Fælles Mål (Sundhed og trivsel + Krop og identitet), er det vigtigt at eleverne tilegne sig viden om de alvorlige konsekvenser ulovlige doping præparater har for deres sundhed, og de uoprettelige skader der kan ske i kroppen, så de kan træffe et sundt og reflekteret valg, og forhåbentlig vælge det fra, skulle de møde disse i deres liv.

Dopingmidler på det illegale marked er blevet et stigende problem, og selv almindelige mennesker der ikke konkurrere bliver taget i at bruge dopingmidler – ofte uden at de kender konsekvenserne af brug af disse stoffer!

Eleverne skal arbejde med at søge viden omkring skader ved brug af doping, som de efterfølgende fremlægger for hinanden.

Følgeskader kan bl.a. være stive og forsnævret blodkar, forstørret hjerte, forhøjet blodtryk, leverskader, bumser, for lav puls, pacemaker, nedsat glukosetolerance, hormon forstyrrelser, personlighedsforstyrrelser, påvirkning af psyken, selvmordstanker, voldlighed, humørsvingninger med bl.a. vildt temperament, stemmen ændres, manglende sexlyst og forplantningsevne, afhængighed mf.

Eleverne skal gerne nå frem til at disse vil have en alvorlig og livsændrende konsekvenser, som kan være uoprettelige.

Eleverne kan læse mere her på Sundhed.dk-linket: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/idraet-og-motion/doping-og-skadevirkninger/> , hvorefter de kan ved hjælp af den, søge videre for at for mere viden til deres oplæg.

# Ideer til undervisningen

Forløb om sund vs. ”Usund og farlige træningsformer”

Eleverne starter med at se de to udsendelser.

Eleverne undersøger hvilke doping former der bliver brugt for at snyde i sport, og hvad de forskellige typer af doping påvirker i kroppen. Det er specielt de ulovlige farlige anabolske steroider, der bl.a. kan købes på internettet, som eleverne skal kende konsekvenserne af. Da det er de hurtigt store muskler og lav selvtillid der kan lokke elever til at begynde at disse præparater, og med forkert vejledning af de forkerte mennesker, med er resultat der kan påføre en kæmpe stor livslang negativ konsekvens.

**Herunder er en kort liste af forskellige doping præparater og hvad de gør i kroppen:**

1) **Bloddoping** = koncentrere atletens egne røde blodlegemer, ved at tappe blod, centrifugere og senere ved drop at få egne blodlegemer koncentreret tilbage i kroppen.

2) **EPO – (erythropoietin)** = øger kroppens produktion af røde blodlegemer

3) **Betablokkere** - til at nedsætte nervøsitet, ukontrolleret muskelrystelser og spændinger.

4) **Amfetamin** – øver dopamin og giver en mere følelse ar psykisk og fysisk overskud samt nesætter følelsen af smert og træthed. Er vanedannende og giver abstinenser ved stop – de er forholdsvis nemme at afsløre i dopingtest.

5) **Clenbuterol** – letter vejrtrækningen og fremmer muskelrestitution (ca. 10%) – let at afsløre.

6) **Anabole steroider** – stimulere opbygning af muskelvæv til styrke og hurtighed. Afsløres let – mange bivirkninger ofte uoprettelige og invaliderende og kan i værste fald være fatale. De er farlige at bruge og ændre på kroppens egen naturlige kemi.

7) **Gendoping** – evt. fremtidens doping – hvor gener kan ændres til at atleten kan præstere bedre – WADA støtter projekter i at kunne afsløre gendoping. Dog har forsøg vist på dyr, at der er er alvorlige bivirkninger, da man endnu ikke kan kontrollere de ændrede gener i fx forsøg på rotter. Indtil videre er gendoping et fremtids-scenarium!

**Kampen mod doping**

**Blodpasordning** *(WADA og Anti Doping Danmark):* antidoping pas – som professionelle atleter skal have for at måtte konkurrerer ellers gives åre lange karantæner fra konkurrence og udelukkelse fra sport.

Eleverne undersøger i grupper, hvordan man bekæmper doping i international sport og hvad konsekvenserne er. bl.a. på WADA´s og Anti Doping Danmarks hjemmesider. Evt. søger tidligere historie frem fra Tour de France og andre sportsgrene, og hvilke straffe det har givet til udøverne.

Eleverne undersøger de personlige og fysiologiske konsekvenser doping har på kroppen. Specielt steroider, der er et voksende problem i træningscentre/Fitnesscentre og de alvorlige sundhedsmæssige konsekvenser der er ved at tage disse præparater.

**Til den fysiske del i undervisningen**, kan der arbejdes med træningsformer til sund træning, samt træningsfysiologi omkring muskler, kredsløb, energiomsætning og anatomi.

Til dette kan eleverne lære om og udarbejde træningsprogrammer de afprøver på hinanden som fx:

1) Polymetrisk træning (træning til afsæt, spring kræft, acceleration), find bl.a. inspiration på Instagram ved at søge på ”Polymetrisk training”

2) Cirkeltræningsprogrammer

3) Konditionstræning aerobt/anaerobt arbejde Intervaltræning

4) Styrketræning med egen krop

5) Styrketræning med vægte/maskiner

6) Excentrisk styrketræningsprogram (musklen arbejder imens den langsomt gør sig længere)

7) løbeskole, arbejder med løbeteknikker i kombination med løbemusklerne og core trænes.

OBS. Disse træningsformer kan med fordel tænkes med en legende tilgang, hvor der fx arbejdes sammen i par eller små grupper.