

Diskussionsunderlag

Dopning och kosttillskott

START

1

Viktiga fakta om dopning

Vanligt förekommande dopningspreparat verkar genom att öka kroppens förmåga att bygga muskler, återhämta sig fortare eller tappa fett.

Dopning är vanligt förekommande också utanför tävlingsdrotten.

Dopning kan ge biverkningar, i vissa fall i en form som inte går tillbaka även om man slutar.

Kosttillskott är inte så starkt reglerade i lag som till exempel läkemedel och de kan därför innehålla substanser som inte står på förpackningen.

Du som idrottare ansvarar själv för vilka substanser du får i dig.

Du kan bygga muskler med vanlig kost!

Läs mer här:

renhardtraning.com

antidoping.se

dopingjouren.se

2

Diskussionsfrågor

Dela in er i grupper och samtala om respektive fråga.

- Varför prövar/använder ungdomar kosttillskott?
- Vad kan man säga eller göra om en lagkamrat/aktiv uttrycker missnöje med sin kropp?
- Hur kan en tränare prata om utseende/vikt? Vad är bra att säga vad är inte bra?
- Vad vinner ungdomar på att avstå från att använda kosttillskott?
- Kosttillskott kan vara en inkörsport/innebära dopning. På vilket sätt då? Diskutera!
- Vad säljer föreningen för produkter? Tillskott? Energidrycker? Är sortimentet bra? Kan någon produkt användas på fel sätt?
- Hur ser vi på att tränare, föräldrar och aktiva dricker energidrycker?

3

Fyra hörn

Vad tycker du? Ställ dig i det hörn som bäst motsvarar din åsikt! Prata sedan om hur ni tänkt.

Din kompis /aktiva säger att hen är tjock och att hen ska sluta äta fett. Istället har hen hittat en produkt på nätet som lovar att man kan gå ned i vikt. Vad gör du?

- A. Beställer preparatet tillsammans.
- B. Föreslår att hen ska prata med en vuxen om saken.
- C. Pratar med din tränare och föreslår att ni ska ta upp frågan gemensamt utan att avslöja vem det är som sagt något.
- D. Beställer själv i hemlighet.

En vuxen i föreningen pratat om att träna inför beach 2023. Hur kan det påverka träningsmotivationen?

- A. Det stärker den yttre motivationen
- B. Det minskar den inre motivationen att träna.
- C. Riskerar att skapa ökat fokus på utseende.
- D. Skapar motivation att träna och bli starkare.

4

Case

Här nedan beskrivs två scenarier, fundera kring hur just du skulle agera i respektive fall.

1. En tonåring i din träningsgrupp/lag berättar att hen använder kosttillskott och du förstår inte riktigt vad de ämnen som hen pratar om betyder. Men effekterna låter magiska. Vad gör du?
2. En förälder har skickat med kosttillskott till träningen och den aktiva tar fram och pratar om detta i omklädningsrummet. Vad gör du?

5

Debatt

Välj ett ämne och debattera för eller emot utifrån den kunskap/de erfarenheter du har.

Är det ok att dricka energidryck? Motivera!

Får tränare/ledare prata vikt och prestation? Motivera!

Är det ok att äta smärtstillande för att kunna träna? Motivera!

Laget runt!

Vad har du lärt dig av arbetet med dopning?



Halland



Kungsbacka