Et billede, der indeholder person, jord, sport, bane

Automatisk genereret beskrivelse

Ayse Kosar Larsen

Center for Ungdomsstudier 2023

Rapporten er udarbejdet for Mary Fonden og Dansk Tennis Forbund

Antibulli Tennis

****Et billede, der indeholder tekst, clipart

Automatisk genereret beskrivelse**Et billede, der indeholder tekst, clipart

Automatisk genereret beskrivelseResumé**

Nærværende rapport er en evaluering af Antibulli Tennis med fokus på funktionalitet, virkning og forbedringsmuligheder af materialet. Evalueringen er baseret på deltagende træneres, spilleres og klublederes oplevelser og erfaringer udtrykt i henholdsvis kvalitative interviews og kvantitative målinger.

Generelt er det af betydning, at de deltagende klubber arbejder med børn, der har høj glæde ved tennistræning samt har trænere, der i forvejen arbejder aktivt med trivsel. Antibulli tilbyder en struktureret tilgang til trivselsarbejdet med en helhedsorienteret tilgang til emnet, som flere trænere allerede er fortrolige med, mens andre i højere grad har et behov for at få gode redskaber i hænderne. Derved synes Antibulli Tennis at møde trænere, der kigger på materialet (primært øvelserne) som de enten 1) tager til sig og tester af, videreudvikler og personliggør eller 2) pakker væk, fordi de føler sig bekræftede i det, de allerede gør.

Antibulli materialets tilbyder konkrete øvelser og råd til arbejdet omkring styrkelse af fællesskaber og sammenhold. Øvelserne tages gerne aktivt i brug af trænerne, mens andre aktiviteter, synes at være mindre inkorporeret, fx opfordringer om medinddragelse af spillerne. I implementeringen af Antibulli bliver det desuden tydeligt, at trænerne erfarer en vis kompleksitet i arbejdet med trivsel, som de til tider kunne bruge yderligere støtte til. Det være sig, når nogle spillere ikke tager godt imod øvelserne, eller når de skal være opsøgende på trivsel og herunder kunne spotte mobning og mægle i konflikter.

Antibulli Tennis øvelserne responderer til vigtige indsatser i en samtid med stigende mistrivsel blandt børn og unge samt udfordrede relationskompetencer. Den kvantitative måling indikerer, at trænere, der aktivt faciliterer gode hilse- og heppekulturer samt sætter godt kammeratskab på dagsordenen, i højere grad har spillerne, der oplever at få ”mange venner”, er i trivsel med holdkammerater og har høj glæde ved tennistræningen. Trænerne erfarer, at øvelserne virker. Når øvelserne suppleres med viden om, hvorfor det er vigtigt kontinuerligt at arbejde med relationskompetencer og hvordan formålet med øvelserne hænger sammen med trivselschancer, formår trænerne at arbejde dybere med fællesskaberne på holdene.

Trænere, der implementerer Antibulli Tennis aktivt, oplever spillere, der lærer hinanden bedre at kende. Flere af spillernes deltagelsesglæde er øget, og trænerne oplever, at sammenholdet er styrket på holdene. Trænere er blevet dygtigere til at skærpe blikket mod og forstå sociale interaktioner mellem spillerne. Hele bevidstgørelsen omkring trivselsarbejde i trænergerningen, er i sig selv et resultat af betydning. Trænerne står tilbage med en oplevelse af, at Antibulli tilbyder nogle simple greb, der kan gøre store forskelle i forhold til spillernes trivselschancer. Selv de øvelser, der ved første øjekast kan virke banale. Flere trænere har ligeledes opnået øget motivation og glæde ved at byde sig til som vigtige sekundære voksne i spillernes liv.

Spillerne oplever sjovere træning, hvor legen får egen ret, og hvor de selv synes, de griner mere sammen. Grinene sammen skaber netop øjeblikke med potentialer for yderligere relationsdannelse, og det er spillernes fortælling, at de oplever hold, hvor spillerne er ”sødere” ved hinanden og lærer hinanden bedre at kende. De oplever at øve sig på at rose hinanden og hepper mere på hinanden, hvormed de bliver ”gladere indeni”. Gladere indeni, når de tager hjem fra træning og inden de møder ind til næste træning.

**Indholdsfortegnelse**

[**1.** **Introduktion** 4](#_Toc139405094)

[1.1 Metodiske overvejelser og præsentation af respondenter 5](#_Toc139405095)

[**2** **Antibulli Tennis – opstart i en virkelighed** 7](#_Toc139405096)

[2.1 Status på spillerne inden aktiv implementering af Antibulli Tennis 7](#_Toc139405097)

[2.2 Mobning og mistrivsel ifølge spillerne 11](#_Toc139405098)

[2.3 Præsentation af trænere i det kvantitative studie 12](#_Toc139405099)

[2.4 Rekruttering af klubber og motivation for deltagelse 14](#_Toc139405100)

[2.5 Pakken med Antibulli-øvelser 15](#_Toc139405101)

[**2.6** **Opsamling og anbefalinger** 17](#_Toc139405102)

[**3** **Antibulli øvelserne møder virkeligheden** 19](#_Toc139405103)

[3.1 Øvelserne som værktøj til at kunne skrue op for trivsel 19](#_Toc139405104)

[3.2 Intentionel forberedelse og mødet med virkeligheden 23](#_Toc139405105)

[3.3 Selvbestemmelse og medinddragelse 24](#_Toc139405106)

[3.4 Træner som trivselsperson 25](#_Toc139405107)

[3.5 Leg i egen ret som trivselsfremmende indsats 28](#_Toc139405108)

[3.6 Positive kulturer i fællesskabet 30](#_Toc139405109)

[3.7 Opsamling og anbefalinger 33](#_Toc139405110)

[**4** **Virkeligheden, når Antibulli Tennis implementeres** 36](#_Toc139405111)

[4.1 Øget trivsel på holdene og ”gladere indeni” 36](#_Toc139405112)

[4.2 Trænere, der tager ansvar for fællesskabets trivsel 42](#_Toc139405113)

[4.3 Opsamling og anbefalinger 45](#_Toc139405114)

[**5** **Konklusion** 48](#_Toc139405115)

[**6** **Litteraturliste** 50](#_Toc139405116)

# **Introduktion**

Et af samfundets største udfordringer er den stigende mistrivsel blandt børn og unge. Flere børn og unge oplever i dag et stigende præstationspres og en følelse af ikke at slå til, hvilket gør dem sårbare over for ensomhed og andre trivselsproblematikker. Fire ud af ti piger (15-årige) mener, at de har haft en psykisk lidelse, mens 26% unge kan relatere til ofte at have ondt i maven, hovedpine eller kvalme (Web VIVE). Samtidig udfordres stadig flere børn og unges relationskompetencer i en samtid præget af øget skærmtid og venskabsrelationer, hvor man gerne er venner med dem, man er i samme alder med. Dette parallelt med, at de møder færre analoge fora i deres hverdagsliv. De kan savne tilgængelige voksenressourcer, frirum fra præstation og læring samt fællesskaber, hvor legen har sin egen ret. Desuden har børn færre voksne i deres liv, med hvem de kan have dialoger om vigtige emner, såsom trivsel, overgang fra barndoms til voksenliv, kropsidealer og oplevet pres i forhold til forventninger (Haugegaard m.fl. 2020). Dermed er det særlig vigtigt, at de foreningstilbud, der arbejder med børn, har for øje, at de potentielt kan bidrage til at øge børn og unges livschancer, hvis de tager ansvar for at fremme den generelle trivsel.

God trivsel er et fælles ideal og vores alles ansvar. Med en bevidst, transparant, inkluderende og systematisk tilgang til trivsel, kan tennistrænere øge chancerne for at skabe positive udviklinger i børn og unges fællesskaber.

Antibulli er Mary Fondens antimobberedskab til trænere, der har ansvar for 6-12-årige. Målet er at skabe gode hold- og klubkulturer, der er præget af høj tolerance, respekt, omsorg og mod. Grundtanken er at forebygge eksklusion og mobning ved at styrke fællesskaber.

Antibulli Tennis kombinerer erfaringer fra antimobbe- og trivselsindsatser med erfaringer fra tennisverdenen. I fællesskab har Mary Fonden og Dansk Tennis Forbund udviklet Antibulli Tennis øvelser og aktiviteter, der skal inspirere og støtte træneres trivselsarbejde. Tennistrænere præsenteres materiale, der består af konkrete råd og øvelser, som samlet sigter at styrke fællesskaber og sammenhold på holdene og i klubberne.

Via deltagelse i Antibulli Tennis tilbydes foreninger en struktureret tilgang i trivselsarbejdet. Det er med til at gøre Antibulli Tennis til en vigtig indsats i foreningslivets muligheder for at bidrage til det fælles arbejde, som den stigende mistrivsel blandt børn og unge kræver på tværs af fagligheder.

Foreningslivet har ansvar for trivsel, og som træner udvikler man ikke blot tennisfærdigheder, man træner også trivsel med spillerne. Samtidig kan man ikke tage for givet, at alle trænere prioriterer at arbejde direkte med trivsel, og det at øge spillernes oplevelser af et positivt fællesskab i hverdagslivet. Ej heller kan man forvente, at alle trænere har en selvforståelse af at være, eller at skulle være, en vigtig sekundær voksen i børn og unges liv, hvor de påtager sig en rolle, der rækker udover at optimere deres fysiske og tekniske mestring inden for sporten. Slutteligt kan man ikke forvente, at alle kan mestre den opgave og det ansvar, der hænger sammen med titlen som vigtig sekundær voksen. Derfor er det væsentligt, at rollemodeller og indflydelsesrige aktører går forrest og signalerer vigtigheden af trivselsaspektet i de fællesskaber, vi faciliterer for børn og unge. Dette ved at holde trænerne i hånden ved at inspirere og støtte mestring af at fremme trivsel blandt børn og unge.

For Center for Ungdomsstudier er det en særlig glæde at være med ombord i evalueringen af Antibulli Tennis, når vi sammen skaber forståelse og dokumentation for, hvorledes fællesskaber kan nyde godt af, at der arbejdes intentionelt og systematisk med børn og unges trivsel. Ligeledes finder vi det vigtigt at stille skarpt på, hvilke anbefalinger, der kan øge mulighederne for at fremme trivsel via Antibulli. I denne rapport har vi fornøjelsen af at dele erfaringer fra repræsentanter fra 12 tennisklubber, hvorigennem 196 børn og 35 trænere er indgået i et Antibulli samarbejde med Mary Fonden og Dansk Tennis Forbund.

## Metodiske overvejelser og præsentation af respondenter

For at kunne skabe et overblik over Antibulli Tennis materialets brugervenlighed, brugbarhed og virkning i 12 tennisklubber, er der blevet foretaget to kvantitative målinger (en nul-punktsmåling i oktober 2022 og en eftermåling april 2023). Disse er suppleret af en række kvalitative interviews foretaget i foråret 2023.  
Analysen er baseret på følgende empiri:

* Spørgeskemaundersøgelse
* I første kvantitative måling deltog 159 tennisspillere fra 10 klubber, hvoraf 136 har svaret på samtlige spørgsmål. 29 trænere fra 9 klubber har besvaret spørgeskemaet.
* I anden kvantitative måling deltog 29 tennisspillere fra 5 klubber, hvoraf 28 har svaret på samtlige spørgsmål. 14 trænere fra 4 klubber har besvaret spørgeskemaet.

De kvantitative data er blevet indhentet af trænere, primært under deres træningssessioner. Center for Ungdomsstudier har stået for rekrutteringen af respondenter til kvalitative interviews for at optimere chancerne for anonymitet. Interviews med tennisspillere er foretaget i fokusgrupper af 2-3 børn og trænere og klubledere er interviewet i en-til-en samtaler, online eller fysisk.

* Kvalitative interviews
* Fem gruppeinterviews med 14 tennisspillere fra 4 klubber
* Enkeltinterviews med 13 trænere fra 6 klubber
* Enkeltinterviews med 3 klubledere

Det er oplevelsen, at flere af klubberne og trænerne har en travl hverdag, hvor Antibulli Tennis har være et tiltag oveni alle andre gøremål. Ca. halvdelen af klubberne har fravalgt at stille op til interviews, og to af klubberne har ydermere fravalgt at deltage i de kvantitative målinger pga. det, de har italesat som manglende ressourcer. Det er derfor ikke muligt at inkludere deres tanker og erfaringer i evalueringen og ej heller muligt for evaluator at vurdere, om Antibulli konceptet har haft et aktivt liv i disse klubber i projektperioden. Evalueringen tager således afsæt i stemmerne fra de klubber, trænere og børn, der har takket ja til at deltage i dataindsamlingen.

**Særlig tak til**

* De tennisspillere og trænere, der har bidraget til besvarelser af spørgeskemaer
* Respondenterne, der har taget sig tid til at lade sig interviewe kvalitativt
* Mary Fonden og Dansk Tennis Forbund for det givtige samarbejde omkring opgaven

**Ayse Kosar Larsen, Center for Ungdomsstudier Frederiksberg, juli 2023**

# **Antibulli Tennis – opstart i en virkelighed**

I dette kapitel introduceres til en række strukturellefaktorer, som kan have påvirket arbejdet med Antibulli Tennis. Hvilke øvelser indgår i materialet, hvem deltager og hvilken virkelighed processen starter i fx i forhold til eksisterende trivsel. Det første tema drejer sig om det udgangspunkt, der har været for processen, fx i forhold til eksisterende trivsel blandt de deltagende børn. Dette tema er primært belyst ud fra første kvantitative måling.

## Status på spillerne inden aktiv implementering af Antibulli Tennis

Med den første kvantitative måling kan vi danne et indtryk af oplevelser af trivsel og fællesskab, inden trænerne arbejder Antibulli Tennis øvelserne systematisk ind i hverdagen. I følgende vises bl.a. tallene på, hvordan fællesskabet opleves på de respektive tennishold, hvilke oplevelser der er af en kultur for at hilse på hinanden, samt oplevelser af trænernes tiltag under træningssessionerne.

**Præsentation af tennisspillerne i den første kvantitative måling**

|  |  |
| --- | --- |
| Aldersgruppe opdelt i ”livsfaser” | I alt |
| Op til 8 år (indskolingsbørn) | 49 |
| 9-12 år (mellemtrins-”tweens”) | 89 |
| Fra 13 år (udskolingsteenagere) | 20 |

Der er en overrepræsentation af drenge, der udgør 69% af respondenterne. Når respondenterne opdeles i Dansk Idræts Forbunds livsfaser i alderskategorierne 6-8 år (og her også dem, der måtte være yngre), 9-12 år samt 13-15 år (eller ældre), så ser aldersfordelingen ud som i følgende tabel. Der er en relativ stor gruppe i livsfasen for alderen 9-12 år. For denne grupper gælder, at hver fjerde oplever mistrivsel i idrætsmiljøer, og at 14% i aldersgruppen stopper med foreningsidræt grundet mistrivsel (Web DIF).  
  
Der er stor variation i, hvor længe spillerne har været medlem af deres klub. Antibulli Tennis har således en målgruppe, hvor nogle sandsynligvis ikke kender de andre så godt, mens andre kan være gået til tennis i flere år sammen.

**Venskaber**

41% af de adspurgte er startet til tennis sammen med en, de kender i forvejen. 30% kendte allerede en på holdet eller i klubben, da de startede, mens 30% er startet uden nogle relationer. Der er således flest, der enten har en bekendt med i hånden ved opstart eller kom ind i et fællesskab, hvor der findes en bekendt.

De fleste har fået nye venskaber gennem deres fritidsliv i tennisregi, mens 10% ikke har oplevet at få en ven til tennis. Tiden er en vigtig faktor i forståelse af chancer for nye venskaber. Blandt dem, der har været i tennis i mindre end et år, er der 11%, der svarer at de har fået ”mange venner”, mens 43% svarer ”mange venner”, når de har været medlem i 3 år eller mere. For lidt over halvdelen af disse venskaber gælder det, at de kun ses til tennis. Tennisfællesskabet er således for ca. halvdelen af spillerne en platform, hvor de enkelte har nogle venner, med hvem de deler noget særligt med, tennissporten, og ikke nødvendigvis mødes i andre sammenhænge, analogt eller digitalt. Til dette spørgsmål hører refleksionen om en mangfoldighed af definitioner af ”venskab” og ”mange venner”.

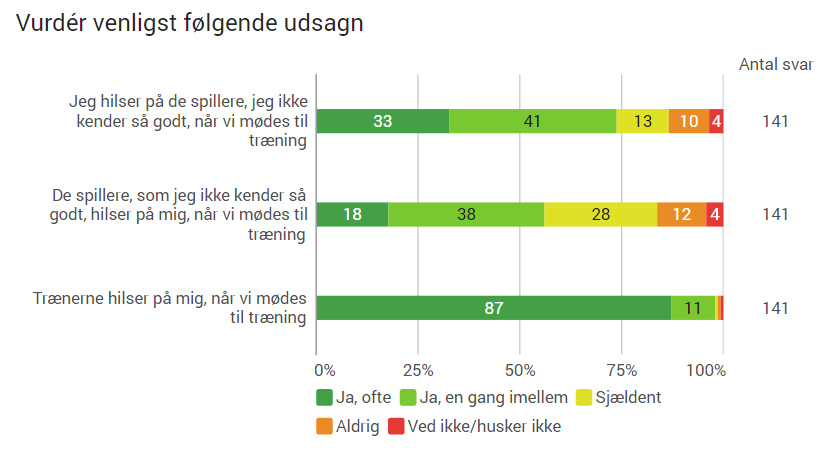
**Egenvurderet trivsel med holdkammerater**Respondenternes trivsel med andre holdkammerater generelt er positiv. Hele 47% svarer, at de har det ”rigtig godt” med deres holdkammerater. 42% svarer, at de har det ”godt” med de andre, mens 8% svarer, at de har det ”nogenlunde”. Der er ingen væsentlig forskel på medlemmernes køn eller tid som tennismedlem.

Så godt som alle glæder sig enten altid eller for det meste til træning. 3,5% placerer sig under ”sjældent at glæde sig”, mens halvdelen af de adspurgte tennisspillere ”altid” glæder sig. Der er en sammenhæng mellem, hvorvidt man har fået mange venner, og hvorvidt man glæder sig til træning. For eksempel er der 38% af dem, der ”altid” glæder sig, der har kunnet sige, at de har fået ”mange venner” mens de, der ”for det meste” glæder sig, har 19% der svarer, at de har fået mange venner. Med andre ord kan gode relationer i fællesskabet hænge sammen med trivsel omkring træning. Rammer, der kan facilitere og lede til venskaber, er vigtige faktorer for trivslen. Rammerne kan lede til følelsen af samhørighed, hvilket er en væsentlig faktor for vedligeholdelse af motivation for deltagelse i fællesskabet (Ravn, 2021).

Ligeledes peger resultaterne på en sammenhæng mellem glæden, og hvordan man har det godt med sine holdkammerater. 62% af dem, der oplever, at de har det rigtig godt med de andre, glæder sig altid til træning, mens det gør sig gældende for 41% af dem, der har det ”godt” med de andre. 8% af dem, der har det ”nogenlunde” med andre, svarer, at de altid glæder sig. Glæden over at skulle til træning hænger sammen med, hvorvidt man har det godt med de andre på holdet.

### Kulturer omkring mødet med de andre

At hilse er den første anerkendelse og bekræftelse i oplevelsen af et fællesskab. Derfor er det meningsfuldt, at Antibulli forløbet tilsigter at skabe en endnu bedre hilsekultur. Status ved første kvantitative måling viser en oplevelse af, at spillerne i højere grad selv hilser på dem, de ”ikke kender så godt” end de oplever, at dem, de ikke kender så godt, hilser på dem. På nedenstående figur illustreres, hvad de enkelte har svaret omkring kulturen for at hilse. Der er en høj oplevelse af, at træneren ofte hilser ved mødet til træning. Til gengæld oplever 40% ikke, at de bliver hilst på af dem, de ikke kender så godt. Samtidig er der 23%, der selv ”sjældent” eller ”aldrig” hilser på dem, de ikke kender godt.



Det at ”turde” eller være øvet i at hilse på andre, samt at være i strukturelle rammer, hvor der er kodekser og vaner for, at man hilser på hinanden, kan resultere i venskaber. 50% af de spillere, der har fået ”mange venner” til tennis, udtrykker, at de ofte hilser på de andre. 47% af samme gruppe hilser en gang i mellem. Det vil med andre ord sige, at gruppen, der har opnået mange nye venskaber til tennis, har højere tendens til at hilse på andre. Det samme gælder for gruppen, der oplever at have det ”rigtig godt” med de andre. De er også overrepræsenteret i gruppen af dem, der hilser ofte på andre.

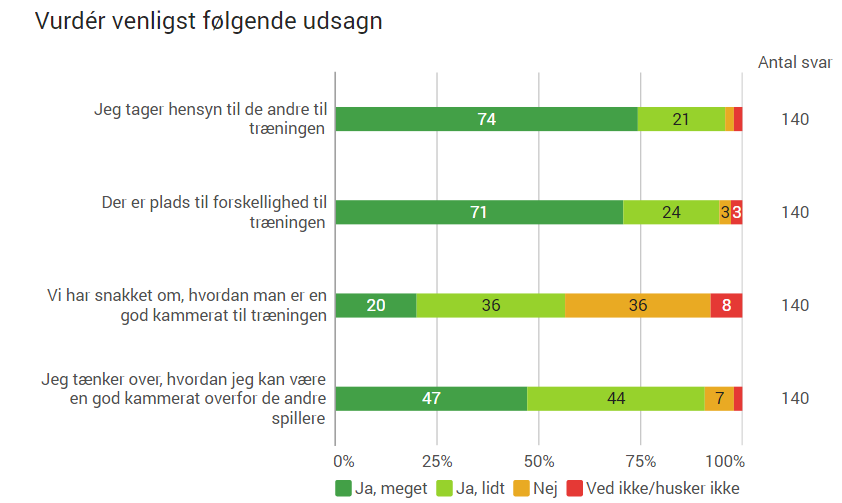
Børnene har forskellige forudsætninger for, eller om man vil, relationelle kapitaler, der påvirker deres relationschancer. Således bliver Antibulli øvelser med navnelege en af de særligt relevante initiativer, der kan skabe bro til en god hilsekultur. Det er 44% af tennisspillerne, der siger ja til, at de oplever en træner, der bruger træningstid på navneøvelser. Halvdelen af spillerne oplever ikke, at træneren faciliterer, at spillere kan lære hinandens navne at kende.

**Rammesat samvær**

Oplevelser med træningsøvelser, der inviterer til at øve med nogen, man ikke er vant til at samarbejde med, kan give muligheder for venskaber. Tallene viser, at dem, der oplever at ”træneren sætter os sammen med nogle, som man ikke plejer at være sammen med”, i højere grad er dem, der kan svare, at de har fået mange venner. Derfor kan Antibulli øvelser, der lægger op til at udfordre ”plejer” ved at rammesætte samværet, være med til at skabe muligheder for nye relationer for bl.a. de 18% af spillerne, der ikke oplever at træneren skaber rammesat samvær på tværs af relationer.

**Træningsmiljøet**

Udover betydningen af god hilsekultur, er det vigtigt for trivselsmulighederne, at der er et træningsmiljø der inkluderer og respekterer mangfoldigheden. I nedenstående figur vises svarene for, hvorvidt man selv tager hensyn til andre, rummelighed, samtaler om kammeratskaber samt egen refleksioner herom.

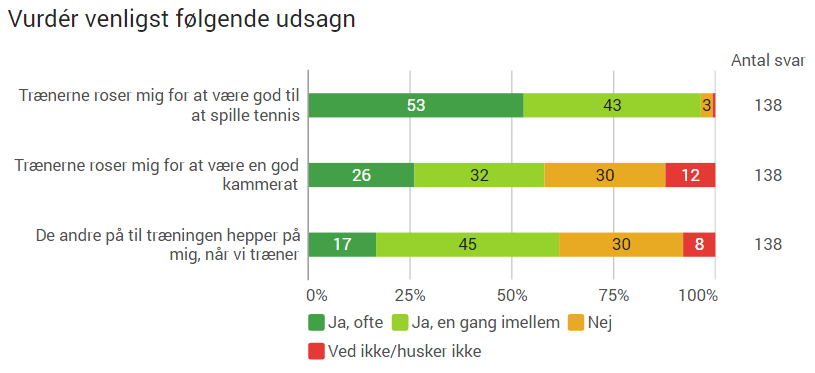


Det er tydeligt, at der er en oplevelse af, at man tager hensyn og at træningsmiljøet er rummeligt. Når det kommer til oplevelsen af samtaler om kammeratskaber, er der 20%, der oplever, at det er et emne, der bliver vendt kontinuerligt til træning. 36% svarer, at de ikke har talt om emnet til træning.

76% af dem, der har talt om kammeratskab til træning, tænker ”meget” over, hvordan de kan være gode medspillere. Hvis man derimod har svaret i kategorien, at man ”tænker lidt over” godt kammeratskab, så er det 45%, der har oplevet samtalen. Data indikerer, at jo mere åben dialog og forventningsafstemning omkring hvad godt kammeratskab er, desto mere egen refleksion omkring at kunne være en god kammerat. Hvis godt kammeratskab skal være en grundværdi i træningen og fællesskabet, kan italesættelse være betydningsfuldt.

**Ros og heppekultur**

De adspurgte tennisspillere oplever i højere grad ros for deres tennistekniske færdigheder end for godt kammeratskab.

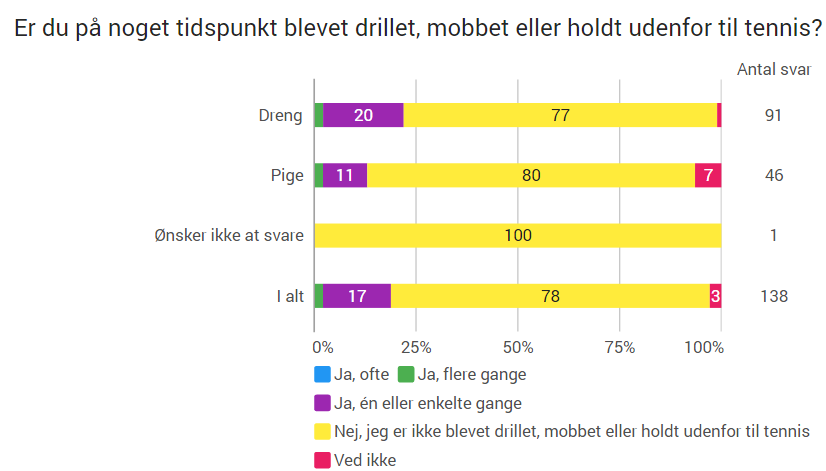
Antibulli Tennis starter i nogle miljøer, hvor tennisteknisk kunnen især roses. Ifølge videnskabsteoretikeren Ib Ravn, som bl.a. underviser i trivselspsykologi, er det afgørende for os, at vi bliver udviklet og anerkendt for vores kompetencer. Derudover har den enkelte et basalt psykologisk behov for en oplevelse af autonomi samt samhørighed. Den enkelte skal opleve sig selv som værende ”fører i eget liv”, bekræftes i at kunne udrette noget samt høre til et inkluderende fællesskab (Ravn, 2021). Derfor er det særligt positivt, at trænerne er gode til at rose spillere for deres tekniske kunnen, men hvis vi skal øge trivselschancerne, er det givtigt at rette fokus mod, at der er et miljø, hvor man også ses og øves i at være en god kammerat. Således kan man styrke det gode fællesskab. 30% oplever ikke, at deres træner roser dem for at være en god kammerat. 30% af spillerne oplever desuden ikke, at andre spillere hepper på dem under træning. Antibulli giver trænerne mulighed for at reflektere over, hvad de roser.

Spillerne kommer for at træne tennis og ikke primært for at øve sig i godt kammeratskab. De positive tilkendegivelser spillere i mellem, kan være med til at øge chancerne for bedre trivsel i fællesskabet. Dette samtidig med, at ros for godt kammeratskab signalerer, at trivsel er et af trænerens centrale fokuspunkter i træningssessionerne.

## Mobning og mistrivsel ifølge spillerne

|  |  |
| --- | --- |
| Kendetegn ved træning | **Procent** |
| Vi har det sjovt sammen | 75,7% |
| Det er rart at komme til træning | 71,3% |
| Vi har et godt fællesskab til træningen | 68,4% |
| Jeg ved, at mine tennisvenner/tenniskammerater hjælper mig, hvis jeg har det svært | 34,6% |
| Vi ses også uden for tennistræningen | 33,1% |
| Det kan være svært at få nye venner til tennis | 18,4% |
| Der er for meget fokus på at vinde | 13,2% |
| Vi taler ikke altid pænt til hinanden | 11,0% |

19% af de adspurgte tennisspillere har oplevet selv at blive drillet, mobbet eller holdt udenfor. De fleste har oplevet det ”èn eller enkelte gange”, og der er flere drenge end piger, der har oplevet mobning. Den type af mobning, som de fleste har oplevet, er ”ubehagelige kommentarer” til træning eller konkurrence. Mobning på sociale medier og fysisk vold er de mindst oplevede former.

Når hændelsen finder sted, er det typisk forældrene, den enkelte deler det med. I 1 ud af 3 tilfælde har den enkelte ikke delt oplevelsen med nogen. De fleste af dem, der ikke vælger at tale med nogen om hændelsen og oplevelsen, er i livsfasen ”tweens” (9-12 år), hvor der især sker fravalg af foreningsidræt pga. mistrivsel (Web DIF). Derfor er det særlig vigtigt, at den enkelte oplever træneren som værende en, der griber og mestrer dialogen om ubehagelige oplevelser til træning eller kamp. Tallene fra Antibulli Tennis spørgeskemaundersøgelse viser, at 7 ud af 26 har delt deres oplevelse med træneren. Hvis træneren taler mere om godt kammeratskab og samtidig formår at signalere, at vedkommende også er der til at tage de vigtige samtaler, så kan det være, at der er flere der søger hjælpen hos træneren.

De fleste har det sjovt til træning. Spillerne synes, at det er rart at komme til træning, mens 68% kan nikke genkendende til, at der er et godt fællesskab til træning. Samtidig viser tallene, at det for ca. 1 ud af 5 kan være svært at få nye venner til tennis. 1 ud af 3 angiver, at deres tennisvenner vil hjælpe dem, hvis de har det svært. Derfor bliver det endnu mere væsentligt, at de enkelte trænere faciliterer et fællesskab, der styrker relationskompetencer.

## Præsentation af trænere i det kvantitative studie

Af de 29 deltagende trænere i første kvantitative måling, er der et lille overtal af mænd. Gennemsnitsalderen for trænerne er 23 år, heriblandt unge hjælpetrænere, gerne i alderen 15-16 år.

I 93% af tilfældene har trænerne mixhold af både piger og drenge. De fleste træner flere aldersgrupper. Langt de fleste af de deltagende trænere drives af at kunne skabe en forskel for børn og unge. 78% svarer, at de agerer som trænere, fordi de ønsker at gøre en forskel for målgruppen. Den næsthøjest prioriterede årsag til at være træner er at kunne udvikle spillerne tennisfagligt (58%). De fleste af trænerne besidder således allerede en motivation for at arbejde med trivsel.

Et billede, der indeholder tekst, skærmbillede, nummer/tal, Font/skrifttype

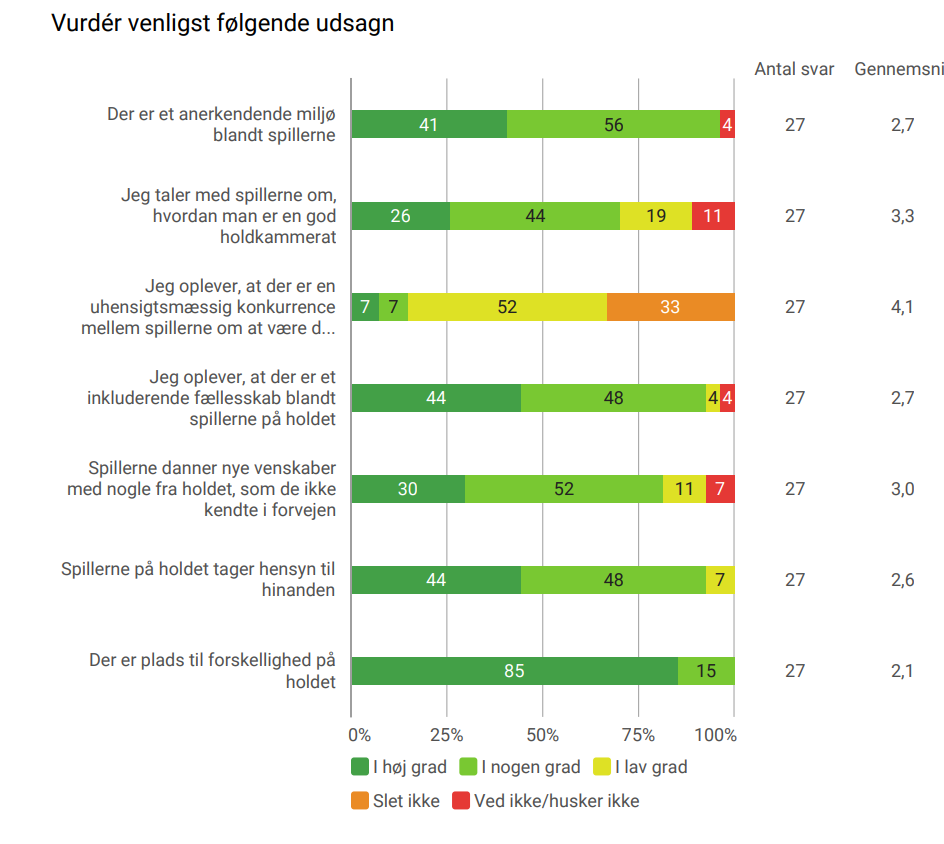
Automatisk genereret beskrivelseDet er tydeligt, at de deltagende trænere prioriterer det trygge træningsmiljø og fællesskabet. Trivsel kommer før det tekniske fokus. Spillernes besvarelser indikerede oplevelsen af, at det tennistekniske blev mere rost end kammeratskab. Der synes derfor at kunne være en diskrepans i trænernes intention om at sætte primær fokus på trivsel, og det som spillerne oplever, er trænernes primære fokus.

92% af trænerne har markeret, at de ”i høj grad” eller ”nogen grad” implementerer navneøvelser i deres træning. Samtidig var der som tidligere nævnt 44% af tennisspillerne, der oplevede navneøvelser. Der er således ligeledes en diskrepans imellem det, trænere oplever at bruge af tid på navneøvelser kontra det, der opleves af spillerne. Det kan der være flere årsager til. Især det retrospektive aspekt i at skulle tænke tilbage til praksis og erfaringer. Samtidig kan det handle om, hvorvidt man som træner er tydelig på formål med interventioner, såsom navneøvelser. Når trænere oplever, at de før implementering af Antibulli Tennis allerede indarbejder navneøvelser, vil der være et potentiale i at understrege, at navnelege med fordel kan implementeres yderligere. Især fordi det viser sig, at flere af de deltagende spillere ikke kan hinandens navne på holdene.

Trænere, der bruger tid på navneøvelser, oplever i højere grad, at spillerne er gode til at hilse på hinanden. 44% af de trænere, der ”i høj grad” implementerer navneøvelser, som oplever, at spillere ”i høj grad hilser på hinanden”. Blandt de trænere, der i ”nogen grad” bruger tid på navneøvelser, er det 11%, der oplever, at spillere i ”høj grad” hilser på hinanden. Det er dermed særligt givende, at Antibulli Tennis øvelserne præsenterer systematiske greb som navnelege, der gør det tydeligt for børn, at de næste minutter aktivt bruges på navne. Ligeledes bliver det vigtigt, at træneren formår at skabe en forståelse for, hvorfor det er vigtigt at træne navnene, og hvad det kan gøre for fællesskabet. Hvis den tydelighed opstår, vil man kunne øge chancen for, at flere af spillerne kan erindre navneøvelserne.

Halvdelen af trænerne tilkendegiver, at de i høj grad blander grupperne, mens 30% af spillerne kan genkende, at det sker ”ofte”. 17% af børnene markerer, at de ikke oplever sådanne mix.

75% af de trænere, der ”i høj grad” blander grupperne på tværs, oplever at ”spillerne danner nye venskaber på holdet med nogle, de ikke kendte i forvejen”. Hos dem, der i ”nogen grad” blander grupperne, oplever færre at nye venskaber opstår. Det tyder derfor på, at træners indblik i relationernes form og karakter samt en intentionel tilgang til at mixe disse i rammesatte samværskonstellationer, kan være en af de vigtige faktorer for chancerne for nye venskaber.

**Træneres oplevelser af træningsmiljøer**

De fleste trænere oplever generelt godt sammenhold på holdene. 19% svarer, at sammenholdet er nogenlunde, mens resten svarer, at det er ”godt” eller ”meget godt”. Trænere oplever, at der er sunde træningsmiljøer med plads til forskellighed, hensyntagen og anerkendelse spillerne imellem, samt inkluderende fællesskaber, hvor der ikke er en usund konkurrencekultur. Det svarer til spillernes positive oplevelser af miljøet.   
Trænerne oplever i mindre grad, der de selv tager initiativer omkring at tale med spillerne om at være en god holdkammerat. Samtidig er der 30%, der oplever nye venskaber opstå i høj grad.

Ifølge trænerne, roser de primært tennisteknisk dygtighed. Trænerne har samtidig en oplevelse af, at de i ”høj grad” eller ”nogen grad” anerkender godt kammeratskab. Sidstnævnte skaber en refleksion omkring, hvorfor 30% af spillerne har svaret ”nej” ved, at de oplever at få ros for at være en god kammerat af trænerne. Det er således ikke altid, at træneres intentioner opleves af spillerne.

63% af trænere har dialoger med de enkelte om andre emner end tennis. Det kan være et af de initiativer, der overfor tennisspillerne signalerer, at tennistræneren er mere end en faglig træner. Om samtalerne handler om, hvorvidt man har hørt Gillis seneste sang eller om de retter sig mod barnets oplevelse af fx pres på tid i hverdagen, kan et kvantitativt stillbillede ikke afsløre. Det er dog vigtigt i arbejdet med trivsel, at trænerne forsøger at støtte en rød tråd i børnenes hverdagsliv. Dette ved, at trænerne forsøger at systematisere samtaler, hvor de sammen reflekterer over vigtige emner i spillernes liv. Det kan ydermere lede til følelser af samhørighed og virke forebyggende på sociale misforståelser. Slutteligt føler 44% af trænerne sig godt rustet til konflikthåndtering. Mestring af konflikthåndtering kan have en betydning for, hvorvidt spillerne føler sig fortrolige omkring fx at dele oplevelser om mobning med den enkelte træner, når de enkelte spillere danner erfaringer med træners adfærd i en konfliktsituation. Trænerne har forskellige forudsætninger for de pædagogiske greb, der kræves af den enkelte, når vedkommende tildeles rollen som trivselsperson.

### Mobning og mistrivsel ifølge trænerne

Fire ud af 27 trænere har oplevet mobning, drilleri eller eksklusion i deres træning. I de fleste tilfælde har hændelserne drejet sig om ubehagelige blikke/nedladende kropssprog. Fysisk vold er overværet i en enkelt gang.

Flere trænere erfarer, at det er sjældent eller at det aldrig hænder, at de andre spillere griber ind i sådanne situationer, og fire trænere placerer sig i kategorien, at ”for det meste” selv reagerer ved mobning.

Der kan foregå meget bag en træners ryg, som træner har ringe chance for at få nys om. Det tyder data på, når 19% af spillerne har oplevet mobning, mens det er få trænere, der har registreret mobning. Desuden kan det være svært at vurdere, hvornår der foregår mobning. Især fordi spillernes svar indikerer, at de ubehagelige oplevelser gerne er af nonverbal karakter.

For nogle trænere eller spillere kan det endda være grænseoverskridende at skulle gribe ind, men hvis de enkelte spillere oplever voksne, der ”for det meste” griber ind, kan det skabe en mistro til effekten af selv at skulle/ville henvende sig til den enkelte træner i tilfælde af oplevelser af lignende episoder. Det kan være med til at forklare, hvorfor flere spillere, der har oplevet mobning, ikke fortæller det til deres træner.

## Rekruttering af klubber og motivation for deltagelse

Det er et generelt indtryk, at de medvirkende klubber er blevet inviteret personligt til Antibulli-samarbejdet. I flere tilfælde har de inviterede klubber haft en selvforståelse omkring at være gode til trivselsarbejde forud for implementeringen af Antibulli. Flere trænere har genkendt flere af øvelserne og i flere tilfælde har Antibulli ikke været en fast struktur i dagligdagens rytmer på banen. Samtidig erfares, at motivationen for deltagelse varierer i tre kategorier:

* at opnå konkrete værktøjer til trivselsarbejdet
* at få synliggjort og dokumenteret fokus på trivsel via en offentligt anerkendt aktør som Mary Fonden
* at bakke op om initiativer fra Dansk Tennis Forbund

For nogle trænere og klubledere gælder det, at de gerne er motiveret af to eller alle tre af de tre kategorier, men i de kvalitative interviews bliver det tydeligt, at der er trænere, som har startet implementeringen med en selvtillid omkring allerede at besidde kompetencer og ressourcer til lokale trivselsindsatser. Når motivationen udelukkende er ”stemplet udadtil”, er der en sandsynlighed for, at der er lav grad af aktiv implementering af Antibulli Tennis, og spillerne har ikke nødvendigvis en oplevelse af at være med i et projekt.

Træner: Mange af de øvelser er ikke noget, hvor jeg tænker, "hold da op, det giver sgu god mening", fordi det virker så banalt for mig, men det er jo skidegodt for dem, der måske ikke er så meget inde i det, og ikke har haft det som fokus før.

Andre trænere har fundet en aktiv støtte i Antibulli materialet og implementeret det mere direkte. Eftersom de har oplevet succes i implementeringsprocessen, har de øget brugen af Antibulli øvelserne og selv videreudviklet dem. Selv blandt de trænere, der gik ind i processen med høj selvtillid, er der opstået flere betydningsfulde erkendelser. Dette udtrykker de dog hænger sammen med de oplysninger, der kom under midtvejsmødet eller via slides herfra.

Træner: Da du (forfatter) samlede op med de (kvantitative) svar, du havde fået fra børnene, og den tendens der viste sig, ift. hvem, der var glade til træning… havde de mange venner?... folk som var gode til at heppe og hilse…. Det var en total øjenåbner for mig, at det var dé ting, der faktisk var afgørende. Det synes jeg, er dét, der har givet mig aller-aller mest. Jeg har ovenikøbet printet den der opsummeringsliste ud, som du har lavet, fordi jeg synes, den giver så god mening. Og det er jo baseret på data, der nærmest lige er trukket.

Formålet med midtvejsmødet var bl.a. vedligehold af motivation for aktiv implementering af Antibulli Tennis øvelser, men også en informativ session, der præsenterede resultater fra første kvantitative måling. Trænerne fik mulighed for et indblik i sammenhænge mellem oplevede trivselsindsatser og trivselschancer i gruppen af spillere. Det blevet anbefalet, at trænerne forsøgte at skabe en bevidsthed om trivselstiltag, da den tydelige kommunikation omkring formålet med øvelserne overfor tennisspillerne kan være et givende tiltag i sig selv. Derfor kan midtvejsmødet have påvirket implementering af Antibulli Tennis, lige såvel som formuleringerne i spørgeskemaet fx i sig selv har sat tanker i gang hos flere trænere om trivselsarbejdets fokusområder.

## Pakken med Antibulli-øvelser

Selve hjemmesiden får generelt meget ros af trænerne. At øvelserne inkluderer tennistekniske elementer, virker meningsfuldt og betydningsfuldt for de enkelte trænere.

Jeg synes, at hjemmesiden virkelig er nem at tilgå, og der er virkeligt meget. Så den synes jeg virkelig er god. Det eneste jeg godt kunne savne der, at der måske var flere af de tennisrelevante øvelser. Nu nævnte du selv ”Burgeren”, og den er meget sjov og super god, og der kommer de også hinanden ved. Men måske nogle flere af dem. Der jo selvfølgeligt også op til den enkelte træner, at tænke over, hvordan man inkorporerer øvelser til tekniske øvelser, men måske kunne man godt lave nogle forslag. For det er ikke alle, der er lige god til at filosofere over nogle af de øvelser her. Man må helt sikkert ikke glemme det, som ikke er tennisteknisk. Det er jo bare, at trænerne skal være gode til at forklare forældrene, hvorfor vi laver det her, for så kan de jo sagtens forstå det, for jeg tænker, at alle folk vil bakke op om det her, altså om Anitibulli.

Samtidig er der trænere, som har ketsjerøvelserne på rygraden, og som derfor er mere inspireret af øvelserne foruden.

Et forslag fra trænere til forbedring er an app-form, som især kan have en påmindende effekt samt virke organiserende for trænerens implementering af øvelserne. En app, hvor man kan strukturere de øvelser, man særlig finder givende, hvor anbefalet alder for øvelserne fremgår, og hvor formålet med øvelsen præsenteres sammen med viden og fakta om emnet.

I klubberne har der været forskellige oplevelser af behovet for at bruge Antibulli materialet aktivt:

Træner: Antibulli har haft nogle rigtig gode synsvinkler på ting, og haft nogle rigtig gode teambuilding trivselslege, som man nemt kunne tage fat i. Jeg har været rigtig meget inde i det der med trivsel, og det er noget af det jeg tænker rigtig meget. Det lyder virkelig højrøvet, og det må det ikke komme til, men jeg tror mange af tingene kommer meget naturligt til mig. Men så kan man sige, at de medtrænere, jeg har, de har virkelig haft rigtig godt gavn af det.

Generelt er der en oplevelse af, at det materiale, man får i hænderne ved deltagelse i Antibulli Tennis, er givtigt, let tilgængeligt, brugervenligt, overskueligt og relevant. Materialet modtager overordnet set ros fra trænere og klubledere. Desuden får Antibulli Tennis generelt opbakning af forældre og spillere. Forældre er stolte over klubbernes aktive stillingtagen til trivselsarbejdet og spillerne sætter pris på deltagelsen. De er særlig glade for en badge, der påminder dem om, at de er en del af et positivt projekt.

At øvelserne kan implementeres frit, giver mulighed for ejerskabsfornemmelse over implementeringsprocessen og en oplevelse af at kunne designe Antibulli Tennis kontekstrelevant. For de travle trænere og for de trænere, der kan have svært ved at skabe eget system for implementering af øvelser – hvornår, hvor meget, for hvem – der kan man med fordel tilbyde en forløbslignende model, der inspirerer trænere til at fokusere på bestemte tematikker, såsom navnes betydning for relationsdannelser, hilsekultur, heppekultur, godt kammeratskab mv. Således kan trænerne opleve at få tilbudt fokusområder for en bestemt periode, fx 1,5 måned, og få præsenteret øvelser, der netop har til formål at arbejde med at skabe positive forandringer omkring det givne tema.

## **Opsamling og anbefalinger**

Antibulli Tennis har tilbudt trænere i 12 klubber at implementere øvelser, som bl.a. har som hensigt at øge hilsekulturen, understrege vigtigheden af at kunne hinandens navne, inspirere til en god heppekultur og præsenteret samarbejdsøvelser, der kan øge chancerne for at danne relationer på tværs og opnå følelse af samhørighed. Børn og unge skal have faciliteret muligheder for at tilgå, indgå i og skabe sunde og gode fællesskaber, hvor de kan dyrke barndommen og ungdommen.

**► Antibulli for alle – selv dem, der synes at være i trivsel**

Antibulli Tennis tager afsæt i en virkelighed, hvor de fleste spillere glæder sig til deres træning og generelt er i trivsel med hinanden. Dette kan få trænere til at læne sig tilbage i forhold til trivselsarbejdet. Antibulli Tennis er for alle, og materialet kan inspirere yderligere til, hvorledes trivselsindsatserne kan påvirke forskellige grupper positivt.   
Der er spillere, der ikke kan hinandens navne, og en gruppe, der ikke har oplevet at få en ven/venner til tennis. De eksisterende venskaber i holdene dyrkes typisk til træning. Der kan derved opfordres til, at sociale arrangementer på tværs kan gøres til del af Antibulli konceptets tænkning. Disse kan være en kilde til yderligere venskabsdannelse og vedligehold af relationer. Der er forskel på de enkeltes kompetencer og selvtillid omkring dannelse af venskaber. Venskaber kræver tid og mod, men kan fremskyndes og støttes af den intentionelle træner, der aktivt forsøger at optimere chancerne for relationsdannelse på holdene eller i klubben.

**► Trænere, der er bevidste om sammenhænge i trivselsindsatser og trivselschancer**

De trænere, som har benyttet viden og inspiration fra midtvejsmødet, er nogle eksempler på trænere, der havde pakket Antibulli ”hæftet” væk i starten. I stedet fik de, hvad de selv oplevede som meningsfuld viden, der koblede nogle nuancer på det at arbejde med trivsel blandt børn og unge. Nogle informationer, der faktisk tydeliggør, hvilke relativt små greb, der kan skabe en stor forskel for børn og unges chancer i fællesskabet. Derved anbefales det, at Antibulli Tennis inkluderer en introduktion til, hvorfor det skaber positive forandringer at arbejde systematisk med Antibulli øvelserne og de øvrige tiltag, der er i materialet – fx ”Rundt om træningen”.

**► Den intentionelle træner**

Antibulli Tennis starter i hænderne på trænere, som ser det værende vigtigt og meningsfuldt at foretage indsatsen. Der er således ikke strukturelle implementeringsudfordringer omkring den fælles forståelse af vigtigheden af arbejdet. Selv de trænere, der oplever at være i gode relationer med spillerne, kan med fordel udfordres og blive mere nysgerrige herpå. Når trænerne ikke bliver inddraget i oplevet mobning af spillerne, kan det skabe refleksioner omkring, hvorvidt træner opleves som trivselsperson af spillerne. Hvis træneren besad informationen om de uhensigtsmæssige interaktioner, vil træneren kunne optimere chancerne for at skabe endnu bedre fællesskaber. Det kræver investering i relationer og italesættelse af, hvad træneren vægter, når træneren faciliterer den vigtige livsarena, foreningslivet udgør for de enkelte.   
Der er en diversitet af motivation for deltagelse i Antibulli samt oplevelser af behov for yderligere redskaber i trivselsarbejdet. Trænere kan anbefales at gøre sig refleksioner om, hvad deres motivation er for deltagelse og opfordres til at teste øvelser af, de tænker kan være banale, fx navneøvelser. En simpel konfliktmæglingsmodel kunne sammen med nogle gode råd til konflikthåndtering gøres til en fast del af værktøjskassen, som Antibulli tilbyder.

**► Visualisering af Antibulli**

Det er få spillere, der kender til den aktive implementering af Antibulli Tennis i den daglige træning. De fleste kender til sessionen med spørgeskemaet og trænerne fortæller generelt, at de har implementeret øvelserne uden at italesætte, at det er aktivt brug af Antibulli.

Øget synlighed af Antibulli vil kunne være en påmindelse om deltagelse i det strukturerede greb om trivsel, som Antibulli opfordrer til. En påmindelse til trænerne om vigtigheden af at arbejde intentionelt og systematisk med trivsel men samtidig også en påmindelse til spillerne og forældrene om, at det er klubbens og trænerens interesse og dagsorden at fremme trivselschancer og dermed livschancer. Således kan spillere og forældre i højere grad få oplevelsen af, at klubben og trænerne er nogle, man kan gå til i samarbejdet om fx trivslen for den enkelte eller holdet.

Spillerne virker stolte af deres badge med Antibulli logoet og har opfattelsen af, at det er stort at samarbejde i en royal sammenhæng. Derfor kunne der være et potentiale i at skabe mere synlighed, som giver de enkelte et tilhørsforhold til et større projekt som Antibulli, men som samtidig forpligtiger den enkelte til fokus på trivsel i fællesskabet.

**► Implementering af Antibulli og selvtillid omkring arbejdet med trivsel**

Antibulli-materialets form får meget ros af trænerne og klubledere. Dets tilgængelige, letforståelige og inspirerende udtryk, leverer brugervenlige adgange til konkrete værktøjer til implementering af trivselstiltag.

Antibulli materialet kan tænkes mere differentieret, så de klubber, der oplever at have hånd om trivselsopgaven i tennis, får mere ud af det udover bekræftelse i, at de gør noget, som går igen i Antibulli konceptet. Fx ved at skabe mulighed for viden om sammenhænge mellem øvelsernes formål og trivselschancer. Desuden vil det være fordelagtigt at lave nogle anbefalinger til rekrutteringsprocessen, da der synes at kunne være fordele i at lave open-call format, hvor de klubber, der føler størst engagement og behov i højere grad kan træde til. Således kan det muligvis forebygges, at der er deltagende klubber, som i praksis ikke har udført de minimumsforventninger, der har været i samarbejdet og ikke har været interesseret i at bidrage til evalueringen af Antibulli Tennis.

# **Antibulli øvelserne møder virkeligheden**

I dette kapitel bliver der stillet skarpt på øvelserne i mødet med ”virkeligheden” herunder, hvordan øvelserne har været implementeret, og hvorvidt de har været brugervenlige og meningsgivende for trænere. Analysen har primært afsæt i de kvalitative interviews. De kvantitative data anvendes sekundært i kapitlet.

## Øvelserne som værktøj til at kunne skrue op for trivsel

Antibulli øvelserne tilbyder trænerne et fælles sprog for trivselsarbejdet og en systematik i implementering af trivselsinitiativer som aktiv dagsorden i træningen. Flere trænere beskriver, at de under implementeringen har oplevet dybere refleksion vedrørende trivselsarbejdet og mere struktur i deres tilgang sammenlignet med før opstart af Antibulli.

Træner: Vi har (før) gjort nogle tiltag med noget introduktion og en lille afslutning efter træning, men vi har ikke haft noget konkret på samme måde, som Antibulli tilbød

Interviewer: Så det har ikke været så struktureret?

Træner: Nej, det har lidt mere bare været "Okay, nu husker vi lige at sige hej til hinanden og slutte af på en god måde".

Trivselsarbejdet er for flere trænere blevet en indsats før, under og efter en træning. De oplever nogle øvelser, der kan lede til stærkere fællesskaber i en sportsgren, som flere af dem karakteriserer som positive miljøer, der kan være givende for hverdagsglæder, men samtidig også miljøer, kan være præget af elitære målsætninger og herunder fokus på resultater.

Det er forskellige hold, der har deltaget i Antibulli Tennis. Der er hold, hvor alle kender alle i forvejen fx fra samme skole, og hold, hvor børnegrupperne synes at være mere opdelte i, hvem der kender hvem. I sidstnævnte tilfælde er der ifølge trænerne ofte tendenser til, at de kendte relationer dyrkes, mens der ikke nødvendigvis opstår nye relationer på tværs. Der er generelt fortællinger om god trivsel.

Det eksisterer forskellige fortolkninger af social adfærd. En træner eksemplificerer den kompleksitet, der kan være omkring, hvorvidt mobning er intenderet, og hvorvidt det bliver opdaget – af træner eller tennisspilleren selv:

Træner: ”Jeg har en spiller, der nogle gange er udfordringer med… fx hvordan man snakker pænt til de andre… Der har jeg faktisk oplevet, at det var ham, der blev hængt ud af de andre på holdet. Der tog jeg en alvorlig snak med holdet bagefter, og sagde, at noget af det var på grænsen til mobberi. Og ham, det gik ud over, han spurgte så til sidst, hvem det var. Så jeg tror slet ikke, at han har opfattet, at der har været nogle ting imod ham. Han har slet ikke set det som et problem”.

Alligevel reagerer selvsamme træner og holder fast i, at det var det rigtige at gøre, hvorledes han sætter rammerne for kulturen og tager ansvaret for adfærd:

Træner: ”Men der ville jeg ikke kunne stå som træner og synes, det var i orden, for sådan nogle ting hører ikke hjemme. Og hvis ikke det bliver italesat, så kører de jo bare videre med det. Så det er jo noget, jeg prøver at arbejde med, og følger op på og tager seriøst”.

Det er svært i gruppedynamikkerne at være sikker på, hvornår der foregår mobning og hvorvidt, der er enighed herom, men det vigtige er, at træneren reagerer. Selv når det er på egne opfattelser af, hvad der foregår, og hvad der er acceptabelt og byder ind til en inkluderende dialog med spillerne herom.

**Konfliktmægling og bump på vejen**

Antibulli Tennis materialet tilbyder gode råd til svære situationer, men flere trænere savner inspiration til konfliktløsning. Det, at arbejde systematisk og intenst med trivsel kræver, at man tør gribe konflikterne og gerne gør spillerne gode til at være med til at løse dem. Hvis spillerne skal have tillid til, at træner er en trivselsaktør, så er det vigtigt, at træneren giver spillerne opfattelsen af: 1) at træner reagerer ved uretfærdighed og uhensigtsmæssig adfærd og 2) at træner formår at håndtere det optimalt. Sidstnævnte er en kompetence, der kræver erfaring og støtte, for selv den mest garvede konfliktmægler kan komme galt afsted, og træneres løsninger på konflikter kan skabe oplevelser af, at det ikke munder ud i den optimale udvikling. I nedenstående er et eksempel på løsning af en konflikt:

Træner: Der er nogle, som har haft det svært til tider, men det er sjældent. Det var især også for længere tid siden, hvor der var to som altid blev uvenner og ikke kunne spille sammen

Interviewer: Hvordan har I håndteret sådan en konflikt?

Træner: Så har vi sørget for, at de to personer ikke spillede sammen for at undgå de her diskussioner, så den dårlige stemning ikke spredte sig ud til de andre spillere.

Træner gør således det rigtige ved at reagere og finder den løsning, der for træneren virker optimal og måske endda mulig, men situationen kunne sandsynligvis forbedres ved, at træner blev rustet til at mægle i konflikter, hvor parterne i konflikten fik øget gensidig forståelse og blev inddraget i at finde gode løsninger.

Flere af trænerne har oplevet frustrationer forbundet med implementering af øvelser, når deres intentioner møder modstand. En træner fortæller om, hvordan han oplever, at det at skabe rammesat samvær på tværs af eksisterende relationer kan skabe oplevelser af sociale sanktioner eller følelse af eksklusion, uden at det er intenderet blandt spillerne.

Træner: Når man siger ”Nu skal vi spille double”, så kan man hurtigt se, at når jeg siger det, så er alle hovederne allerede peget hen på den, de gerne vil spille med. Den har jeg faktisk svært ved at tackle (…) Det er jo fair nok, at der er nogen, de gerne vil spille med, og der er også noget med niveau osv. Men indirekte ekskluderer man nogen.

Rigtignok kan det være svært at være den spiller, der ingen øjenkontakt får i ønskerne om, bevidst eller ubevidst, at påvirke træners valg af makkere. Når trænere oplever frustrationer i sådanne situationer, er det vigtigt, at der faciliteres muligheder for, at de kan dele erfaringer og søge gode råd.

**Heppekultur**

Konflikter og ekskluderende grupperinger kan få dårligere forhold, hvis træneren aktivt forsøger at øge sammenholdet og fællesskabsfølelsen. Vi så i de kvantitative analyser, at en god heppekultur kan hænge sammen med sandsynlighederne for venskaber og glæde ved at komme til træning.

Når spillerne spørges ind til, om trænere øver det at heppe på hinanden til træning, er det én ud af fem fokusgrupper, der har oplevet det. En gruppe spillere fortæller, at de har oplevet, at de efter deltagelse i Antibulli, er begyndt at heppe mere på hinanden. Træner ”*siger, at vi skal heppe på hinanden”* siger den ene spiller. Til spørgsmålet om, hvorvidt træner fortæller, hvordan man kan heppe på hinanden, svarer gruppen nej. Flere af grupperne, der spørges ind til, om de får gode idéer til, hvad man fx kan sige, når man hepper, svarer ligeledes negativt.

Det kan øge chancerne for relationsdannelse, at man som træner er kulturbærer og skaber positive miljøer, hvor de enkelte anerkendes og øver sig i at anerkende andre. Spillerne hepper gerne på hinanden med tennisteknisk fokus, og hvad der heppes eller roses for, kan være underordnet. Det at mærke hinandens støtte kan bevirke en følelse af tilhør til et værdifuldt fællesskab, hvor man har en værdi i egen ret. Om man vil, kunne nogle øvelser endda have fokus på at rose hinanden for godt kammeratskab og heppe på hinanden i samarbejdsøvelser, så trivsel som central fokus på trænerens dagsorden i tennistræningen blev tydeligere for den enkelte. For vi kan faktisk ikke forudsætte, at børn og unge formår eller har modet til at heppe og bakke op om hinanden. Ligesom de til tider skal have hjælp til at sige ”hej” til hinanden eller kende hinandens navne. Relationskompetencerne er udfordrede, hvorfor det er vigtigt, at trænere faciliterer gode øverum for succesoplevelser med relationskompetencer (Haugegaard mf, 2020). Det ser ud til, at spillerne ønsker at heppe mere på hinanden, men nogle gange bremses i en selvvurderet risiko for at tabe ansigt.

En spiller fortæller og illustrerer, at hun hepper ved at krydse fingre bagved ryggen og sige indvendigt, ”kom så, du kan godt”. Hun mener ikke, at spilleren, hun heppede på, opdagede det og fortæller, at man ikke ”bare lige” kan heppe.

Spillerne frygter for at fremstå akavet og opleve pinlighed. Tennis er for spillerne en livsarena, hvor de har mulighed for at øve sig og få mod på de kompetencer, der bliver vigtige for deres relationschancer livet igennem.

Spiller 1: I vores skole, bliver vi virkeligt tit uvenner, men det er mere pigerne.

Spiller 2: Men til tennis... Hvis vi kunne, så ville vi blive kåret som det bedste hold mod hinanden, tror jeg

Interviewer: Det vil da være sejt at blive kåret til det… og hvorfor er I det bedste hold?

Spiller 2: Vi er bare flinke over for hinanden. Vi har et godt sammenspil, og vi spiller godt sammen.

Spiller 1: Vi hygger os også, når vi spiller. Alle sammen.

Det er tydeligt i flere af de kvalitative interviews, at de gode stemninger, der opstår under trivselsøvelserne, også påvirker stemningen af resten træningen positivt. Samtidig smitter den gode stemning gerne af før og efter træningen. En spiller eksemplificerer i følgende citat:

Når vi fx kommer ind i klubhuset nu - hvis man er mødt lidt tidligere - så siger vi hej. Alle andre siger også hej. Og vi siger farvel, når vi går. Vi er begyndt på, når vi er færdige med træningen, så giver vi lige high fives.

Implementering af Antibulli Tennis rækker dermed ud over træningssessionen, og særligt High Fives er en gengående succesfortælling blandt trænere og spillere. Trænere ”shopper” i materialet i deres søgen efter kontekstrelevante øvelser, og her giver High Fives mening bredt. Det er en simpel fysisk interaktion, der skaber glæde og tilhørsfølelser.

**Shopping**

Trænerne tilpasser øvelserne til den lokale virkelighed og har generelt nogle favoritter i øvelseskartoteket. Her fortæller en træner, hvilken øvelse, han har brugt mest og hvordan han reflekterer over relevansen af øvelsen i den givne kontekst:

"Det sorte hul", den passer rigtigt godt ind, når vi skal øve taktik. Men hvis vi skal øve serv, så giver den ikke så meget mening, så vil vi hellere bruge en anden øvelse. Ellers har vi shoppet lidt rundt (…) Vi har været rundt i dem alle sammen efterhånden, tror jeg”.

Her er der altså tale om et tilfælde, hvor man har forsøgt at implementere samtlige øvelser, men hvor nogle er blevet til mere faste vaner end andre. En proces, hvor en direkte overførsel gennem tiden er blevet til en mere selektiv overførsel.

Udover at erfare, hvilke øvelser, der passer ind i de tennistekniske formål, er det vigtigt for trænerne at have for øje, hvilken gruppe, de har med at gøre. En træner fortæller fx, hvordan trænergruppen havde til mål at implementere én øvelse i hver træning på det ene hold, mens det andet hold, der havde stærkere sammenhold, ikke fik præsenteret en øvelse til hver træning. Træneren her eksemplificerer, hvorledes trænerne vurderer behovet for og omfang af øvelser på de enkelte hold. Antibullis liv i lokale kontekster er påvirket af træneres vurderinger af 1) behov for kadence af øvelser, 2) relevans for overhovedet at implementere øvelserne i den pågældende sammenhæng, samt 3) og i så fald, hvilke(n) der med fordel kan udvælges.

En anden træner fortæller, hvordan de bruger Antibulli Tennis forskelligt i deres klub, alt efter hvilke typer hold, der er tale om. Hun skelner fx mellem hold, hvor de er små og ikke kender hinanden godt, kontra de hold, hvor de har spillet sammen over flere år, og hvor udfordringerne mere ligger i pinlighedsfaktorer, akavethed og generelle tendenser i form af oplevede sociale barrierer.

Ifølge nogle at trænerne, kan Antibulli materialet være bygget mere differentieret op fx ud fra, hvor gamle spillerne er, men også hvor godt, de overordnet set synes at kende hinanden forud for Antibulli implementeringen. Træneren fortæller, at hun har forskellige intentioner med at bruge øvelserne på de ældre grupper.

Træner: Det var faktisk vores mål for de yngste at bringe spillerne lidt tættere på hinanden ved, at de skulle kende hinandens navne, og fx dele, hvorfor de spiller tennis. Det hjalp faktisk meget, især intro-øvelserne. Det er mest dem, vi kan anvende på denne gruppe, fordi vi ikke rigtig kan få dem til at udøve de mere komplicerede tiltag. De spiller ikke rigtig tennis endnu. De lærer bare.

Træneren reflekterer ydermere over formålet med brugen af Antibulli. Øvelserne bruges til 1) at skabe en god opstart i tennis og på de yngste hold ved at implementere øvelser, der kan være med til at skabe samhørighedsfølelse i fællesskabet og 2) for de ældre spillere at få venner i tennis for derved at vedligeholde deres interesse og motivation for at komme igen.

Træner: ”Der er en tendens hos de ældre spillere, at de begynder at have masser af skole og andre aktiviteter, så det handler for os om at holde dem engageret i tennis i længere tid, og det kan de, hvis de har det sjovt. For at bringe dem tættere sammen, skal de blive del af en vennegruppe, så de ikke stopper en efter en”

Den enkelte træner reflekterer i en kompleksitet mellem motiver på vegne af trivsel og vedligeholdelse af spillernes motivation for medlemskab. Samtidig forsøger trænerne at matche øvelserne efter egne fortolkninger af øvelsernes bidrag. Trænerne tager ydermere stilling til, hvorvidt øvelserne skal justeres. Så selvom, der med Antibulli Tennis kan gøres store forskelle med små skridt, så kan den gode implementering være krævende for den enkelte træner. Der er forskel i, hvilke kompetencer, tid og ambitioner, trænere har til at kunne styre en vellykket indsats.

## Intentionel forberedelse og mødet med virkeligheden

I de kvalitative interviews med Antibulli Tennis trænere møder vi kompetente og kreative trænere. En træner fortæller, hvordan han har arbejdet aktivt med øvelsen ”Navnelege” som synes at have skabt en fin overgang til øvelsen ”Find fællesnævnere”:

Træner: Vi har sat noget ekstra på med klasse, skole osv., hvor man gør opmærksom på, hvad man har tilfælles, fx den der med, at alle dem med samme trøje gør noget. Så jeg føler, at vi har brugt sådan måske omkring 10 øvelser (…) Men vi skifter ud i dem, så det ikke bliver ensformigt. Jeg synes, vi har været meget rundt omkring. Også med at blande holdene, de små med de store og sådan, det har også været fedt.

Ensformighed og motivationsvedligehold er to centrale faktorer. Trænere skal konstant forsøge at tilbyde en træning, der er inspirerende, sjov og lærerig og samtidig komme igennem med deres agendaer fx fællesskabets trivsel. I nogle tilfælde, kan trænere møde modstand. En træner fortæller, hvordan hun var overrasket over, at nogle ikke kunne hinandens navne på holdet. Efter de har arbejdet med det, har træneren implementeret øvelser, der har inkluderet high fives som eksempel på berøring.

Træner: Der er et af holdene, hvor vi stadig kæmper med, at de har lidt berøringsangst over for hinanden. Så det var også en ting, vi fandt ud af, at der var flere af holdene, hvor de ikke var så glade for at komme hinanden bare en smule ved. Fangelege for eksempel, det var ikke fedt, for så skulle man røre hinanden. Men det er ikke noget problem mere kun på ét af holdene, hvor drengene og pigerne ikke vil give high fives til hinanden. Men det arbejder vi på.

Trænerens opfattelse er i denne sammenhæng, at det er en pinlighedsfaktor, der spænder ben for at øvelsen lykkes og at intentionen med øvelsen opfyldes. En pinlighedsfaktor, der i dette tilfælde opstår i en pre-teen gruppe af drenge og piger. Træneren giver ikke op på sin intention om at bringe gruppen tættere sammen på tværs af køn og tager herved ansvar for fællesskabet.

Flere trænere har oplevet, at de yngste spillere er mere vant til den legende form, hvorfor det har været en mere gnidningsfri oplevelse af implementering af øvelser i disse grupper:

Træner: Det virker oftest lidt bedre for de yngste, jeg tror, at de er lidt mere imødekommende overfor nye ting. Også fordi grupperne er lidt mere faste for de ældste, og de er dårligere til at acceptere forandring.

Interviewer: Tænker du, at det har noget med selve øvelserne at gøre?

Træner: Jeg synes egentlig, at øvelserne også fungerer fint for de ældste, så kan man jo altid justere lidt på dem, så de passer lidt bedre, men ellers fungerer de egentligt fint, så det er mere tilgangen til dem fra de ældste.

Selv når øvelserne synes at være aldersrelaterede, kan der være et arbejde i at implementere de trivselsfremmende lege. Øvelser, der i princippet skulle være sjove og meningsgivende, bliver ikke altid budt velkommen af spillerne.

Kulturændringer, som Antibulli ligger op til, tager tid, og det er vigtigt ikke at give op. Tålmodighed og troen på, at indsatserne gør en forskel kan være afgørende for, hvorvidt man når i mål, og den refleksion kan være anbefalelsesværdig at understrege i afsnittet ”Trænerrollen” og herunder de ”seks gode trænertips”. Punkt 4, ”Tag den tid, det tager”, kan formuleres tydeligere og præsentere anbefalinger til implementering. Lige nu kan afsnittet blive opfattet som rettet mod inspiration til tålmodighed og ros til teknisk udviklingen af spillere.

## Selvbestemmelse og medinddragelse

Kompetenceudvikling er typisk en fast dagsorden i tennisklubberne. Medlemmerne mødes på en arena, hvor mestring af sporten er i fokus. I trivselsarbejde har kompetenceudvikling en vigtig betydning. Trivsel i fællesskaber kan ydermere påvirkes af følelsen af samhørighed og autonomi (IB ravn, 2021). Kompetenceudvikling giver mulighed for succesoplevelser, og mestring er en vigtig del af vores selvbiografi. Studier har vist, at børn og unge finder det vigtigt at have det sjovt i foreningslivet. Noget af det, de synes er sjovt, er dygtiggørelse (Haugegaard mf, 2020).

Samtidig er samhørighedsfølelsen betydningsfuld, idet trivsel hænger sammen med følelse af tilhør til værdifulde fællesskaber. Det er motiverende at opleve, at man som individ udgør en værdi for fællesskabet. Samhørighedsfølelsen er især noget af det, Antibulli Tennis spiller ind i, hvilket danner en fin ramme for et godt læringsmiljø. For at optimere læring af tennis er det væsentligt, at der er trivsel, og trivsel i fællesskabet er trænerens ansvar.

Videnskabsteoretikeren, Ib Ravn, peger ydermere på autonomi som en vigtig del af motivationsvedligehold. Den enkelte engageres ved at blive medinddraget i beslutninger. Herved får man øget mulighed for at opleve sig selv som ”fører” i eget liv (IB ravn, 2021). Det er i få interviews i denne evaluering, at medinddragelse og selvbestemmelse dukker op som temaer. En gruppe af tennisspillere fortæller:

Interviewer: Kan I mærke en forskel efter, at jeres træner laver Antibulli øvelser?

Spiller 1: På en måde kan man godt lidt mærke det på ham, men så ikke.

Interviewer: Prøv at fortælle, hvordan du kan mærke det.

Spiller 1: Han har givet os lov til at vælge

Spiller 2: Ja, i stedet for at det er bare ham, der vælger. Og så har han også fået os lidt mere med.

Spillerne fortæller i forlængelse af ovenstående dialog, at det er sjovt at være med til at vælge øvelserne. Selvbestemmelse og medinddragelse er vigtige elementer for udvikling af børnenes kompetencer relateret til livsmestring og gode måder at benytte de mange ressourcer, børnene sidder inde med. Der er flere relevante dele af Antibulli Tennis materialet, som ikke bliver brugt i praksis, hvis man tager udgangspunkt i udtalelserne i de kvalitative interviews. Fx afsnittet ”Rundt om træningen” i Antibulli materialet. Det er ikke noget, trænerne kan sætte ord på at have brugt direkte, fx at lave en slags ”code of conduct” for god hilsekultur på holdet, og herunder at inddrage spillerne i en fælles beslutning.

Udover at inddrage børnene i at udvikle kampråb og definere gode normer for adfærd, kan spillerne med fordel inddrages i at udvikle øvelserne og være med til at skabe en struktur omkring øvelserne som en del af træningen. Det kan være med til at give den enkelte ejerskab, men også en forpligtigelse overfor de fælles definerede kodeks. Dette kan fx være gavnligt, hvis man som træner møder modstand for sine intentioner på de analoge fællesskabers vegne, fx i ambitionen om den gode hilsekultur.

Træner: Vi arbejder meget med at hilse på hinanden, hvor det er svært hos de store. Det er svært for dem at hilse på dem, som de ikke kender så godt. Det har nok været det sværeste ved det hele, altså at få dem til at hilse på hinanden.

Interviewer: Hvorfor tror du, at de har så svært ved det?

Træner: Jeg tror, at de synes, at det er akavet. Vi er begyndt at italesætte det til hver eneste træning, for at vi prøver at vænne dem til, at man godt kan gøre det uden, at det er akavet. Men det er svært. Vi arbejder på det.

Hvis spillerne inviteres til medinddragelse i forbindelse med fx, hvordan vi hilser her på holdet fx at definere et godt kampråb, kan det muligvis være med til at bløde op i akavetheden eller frygten herfor. Der kan opstå mere klare rammer for accepteret og ønsket adfærd, hvorfor faren for at tabe ansigt mindskes hos den enkelte. Samtidig må træner godt prioritere nogle minimumsfordringer til samværskultur på holdet.

## Træner som trivselsperson

Trænerne agerer i højere og højere grad som sekundære voksne i børn og unges liv, og trivsel er for flere en naturlig del af trænergerningen. Trænerne kan dog ikke tage for givet, at deres fokus på trivsel bliver oplevet af de enkelte, eller at de enkelte spillere opfatter træneren som en trivselsperson. Især ikke, hvis spilleren ikke har opfattet, at træneren har trivsel på sin agenda og står til rådighed i emner relateret til fællesskabets trivsel, samt den enkeltes velbefindende.

En gruppe spillere reflekterer omkring det at være ked af det, som ifølge spillerne især manifesterer sig i ansigtets triste udtryk og med ”ondt i maven”. De får en case omkring det at være ked af det:

Interviewer: Lad os forestille os, at I har oplevet noget, der gør ondt i maven, som I gerne vil snakke om, fx at jeres kanin er løbet væk. I er kede af det, men I tager alligevel til træning. Vil I så gå til (træner) og dele det med ham?

Spiller 1: Nej, det tror jeg ikke.

Spiller 2: Nej. For det handler ikke så meget om ham.

Spiller 3: Jeg tænker, det skal han ikke blive blandet ind i. Jeg synes, det skal være ens lærer. For det er der, man har trivselstime.

Spiller 2: Jeg tænker også meget, at der er forældrene.

Spiller 3: Der er nogen fra min klasse, hvis forældre er skilt, og hun har det virkelig svært i skolen.

Spiller 1: Hvis det er ens forældre, der bliver skilt, så skal man sige det til ens skolelærer eller venner.

Spiller 2: Ja, eller hvis man har en rigtig god ven.

Interviewer: Hvorfor blander man ikke tennistræneren ind i det?

Spiller 3: Det behøver de ikke at vide

Spiller 1: Det tænker man jo ikke over. Man tænker mere på dem, som man kender rigtigt godt.

Spiller 3: Ja, som man er sammen med hver dag.

Interviewer: Tror I at (træneren) ville synes, det var rart, hvis I fortalte ham det, så han vidste, hvorfor I så ud til at være kede af det?

Spiller 2: Jeg ved slet ikke helt, om han kan hjælpe med det. Hvis det er nogen fra ens familie, der dør, så tænker jeg ikke...

Spiller 1: Han ville kunne gøre noget ved det.

Spiller 2: Nej, for de er jo allerede døde.

Spiller 3: Han kan jo ikke blande sig i vores private liv.

Interviewer: Okay, men han kunne måske give jer en krammer?

Spiller 3: Ja, det kunne godt være. Men det kommer an på, hvad det var.

Interviewet: Hvad, hvis I blev drillet på holdet…?

Spiller 1: Så ville jeg komme til (træneren)

Interviewer: Så hvis der var noget, der skete til tennis, så ville I fortælle det?

Her er alle tre enige: Ja

Børn og forældre har ikke nødvendigvis oplevelsen af, at træneren er interesseret i at få et helhedsorienteret billede af barnets trivsel, eller at træneren er i stand til at håndtere informationerne. Børnene i ovenstående samtale er enige om, at træneren ikke er en person, man har eller får en så tæt relation til, at man inddrager vedkommende i andre hændelser end de tennisrelaterede. Denne tanke går igen hos flere spillere, og derfor er det vigtigt, at der skrues op for italesættelsen og synligheden af, at træneren er en sekundær voksen, der prioriterer trivselsagendaen. Om man så ønsker at bruge træneren som trivselsperson, kan være op til den enkelte, men ansvaret for relationen ligger hos træneren. Den enkelte forstået som spilleren men også forældre, der er samarbejdspartnere i den enkelte spillers trivsel.

For nogle er der forbundet en sårbarhed omkring deling af trivsel, fx ved en frygt for, hvad det kan lede til af konsekvenser at dele ud af sig selv. En spiller fra en anden klub fortæller:

Spiller: Jeg synes bare, at (træner) skal holde sig væk fra, om man er ked af det. Det er mellem lærerne og ens forældre, og måske ens aller, aller, aller bedste ven, som man er sikker på, ikke vil fortælle andre det.

Træners trivselsopgave kræver således nænsomhed og respekt for afvisning på invitationer til trivselssamarbejde, med en nysgerrighed omkring årsager for sidstnævnte. Det er ikke alle trænere, der nødvendigvis ønsker eller føler sig trygge i at skulle være trivselsperson, og endda i forhold til emner der rækker udover tennisbanen.

I en dialog med spillere, opstår en diskussion af distinktionen mellem træner og fx lærer:

Spiller 1: Han er ikke skrap.

Spiller 2: Han er god til at forklare ting.

Spiller 3: Han er bare god og sød. Han er en rar træner.

Interviewer: Hvordan kan du mærke det?

Spiller 3: At han ikke bliver særlig meget sur.

Spiller 1: Jeg synes, han er sød og sjov. Fordi nogle gange kan han gøre det rigtig sjovt at være til tennis. Så man ikke bare skal spille… men så det også er lidt sjovt at spille.

Spillerne skelner mellem træneren som sekundær voksen og andre sekundære voksne. Tennistræneren har mulighed for at skabe flow af udfordringer, der giver den enkelte oplevelsen af at blive stimuleret på egne færdigheder samtidig med, at der er en balance forbundet med oplevelser af succes (Csikszentmihalyi, 2005). Desuden er træneren den, der kan pakke den tekniske læringsagenda til side og stedet skabe rum for leg. Børnene går til tennis, og de synes også, at tennis i sig selv er sjovt, men legen i egen ret kan nogle gange skabe særlige muligheder. Spiller 1 fortæller netop, at træneren gør det rigtig sjovt at være til tennis, når de ikke blot skal spille tennis.

Antibulli Tennis inviterer til, at trænerne skal turde give tid til trivselsøvelser gennem leg. Det går igen i interviews med trænerne, at de har en god oplevelse af inddrage legene i træningen. Flere fortæller, at de mærker en øget glæde opstå i holdene i takt med implementering af Antibulli Tennis øvelser. En glæde, som flere trænere fortæller er smittet af på dem selv. Ligesom flere af spillernes træningsglæde er steget, lige så vel kan flere trænere fortælle, at de nu er gladere, når de agerer som trænere. Denne øgede glæde kan øge tilskrivelse af mening og betydning i forhold til Antibulli Tennis og derved øge chancerne for yderligere implementering.

## Leg i egen ret som trivselsfremmende indsats

Legen skaber glæde, og i en Antibulli optik også øget trivsel i fællesskabet. En træner fortæller, at der i gennem legende interaktioner opstår øget glæde, som smitter af på ham:

”Den gruppe, vi har nu, det er blevet en gladere og mere tilfreds gruppe, og en gladere gruppe er jo formentligt en, som også kan fastholdes længere. Så jeg håber, at det her projekt kan være med til at gøre tingene lidt bedre i fht. fastholdelse. Jeg mærker glæden, når de ankommer… mere end jeg gjorde tidligere. Så det, at jeg bruger mere tid på glæden og ikke kun teknikken, det er forhåbentligt med til at skabe mere fortælling om glæde, og så kan det jo også være med til at rekruttere, for så går de vel hjem til kammeraterne, og siger "hold da op, det her er egentlig rigtig sjovt, og det er blevet så sjovt nu, for vi leger meget mere, og vi har det så hyggeligt hver gang" (…) Og jeg kan jo selv mærke, at det er meget sjovere at arbejde på den måde. For ungerne er jo helt vilde med det og tiden går jo lynhurtigt”.

Ovenstående trænerudsagn giver et indtryk af, hvorledes glæde kan avle glæde. Træneren har tidligere oplevet fravalg af tennis i lokalområdet efter ca. et halvt års medlemskab og oplever, at interaktionerne, som fødes af en struktureret tilgang til Antibulli øvelserne, øger motivationen blandt børn og unge.

Det at sætte tid af til legen som trivselsfremmende element har givet mening i implementeringsprocessen for samtlige interviewede trænere. Samtidig har det være en øjenåbner for, at de spontant opståede lege også havde potentiale i sig selv. En træner fortæller om en anekdote:

Træner: På et hold, var der to piger, som kendte hinanden godt og en pige, som ikke var ny i klubben, men på det hold. Hun var til at starte med lidt udenfor, fordi de to piger kendte hinanden godt og legede, stod hun lidt selv indtil træningen startede. Men da vi begyndte at arbejde med navnene, så fandt de to piger ud af, at den tredje pige hed ”Maria”. Så begyndte de at spørge ind til hende og inddrage hende og lege rundt sammen. Der var en af gangene, hvor jeg ventede fem minutter med at starte træningen, fordi de var så godt i gang. Og så sad jeg snakkede lidt med ”Marias” far. Han sagde, at jeg havde ret i at lade dem lege, at det var rigtigt godt, og at de bare skulle have lov til det. Han var glad for at se sin datter have nogle veninder til tennis, fordi selvom hun spillede godt, så havde hun ikke rigtigt nogen venner der.

Trivselsfremmende processer opstår ikke kun under tennistræning. Der er også alt det, der foregår før og efter træningen, og her er trænerens valg i pågældende situation et eksempel på, hvordan nogle trænere har radaren ude i forhold til at skabe generel trivsel. På meget fornem vis opdager han det potentiale, der er i legen, som han mener er født af navneøvelsen. Han udsætter de tennistekniske mål til fordel for potentialer for øget trivsel på holdet. Det er en god prioritering, for venskaber kan skabe tryghed for den enkelte, og i analysen af den første kvantitative måling så vi, hvorledes det at have mange venner kan hænge sammen med øget glæde ved træning.

Venskaber kan fx opstå i de øjeblikke, hvor der sker noget særligt i interaktioner, der bringer parterne tættere på hinanden. To piger fortæller, hvorledes de blev venner til tennis:

Spiller 1: Da vi startede allerførst, skulle vi ind og møde de andre. Mig og (Spiller 2) var de eneste piger.

Spiller 2: Vi blev venner sådan, at vi var sammen, og så spillede vi til hinanden, og så gjorde jeg sådan en mærkelig ting, da jeg fik bolden, og det var faktisk ret sjovt.

Spiller 1: Vi blev venner fordi det var sjovt, og så gjorde vi flere sjove ting og grinte sammen.

Spiller 2: Vi blev bare venner på magisk vis.

Pigerne her mødes og ser en fællesnævner i kønnet, som de kan relatere sig til. Under tennisøvelsen opstår fjolleri, som skaber mulighed for relation. Potentialet for relationsdannelse er således ikke forbeholdt trivselsøvelser, men ligeledes under tennistekniske samarbejdsøvelser. Dog skal børn og unge have støtte til at tænke udover såkaldte horisontale venskaber, hvor relationerne er præget af fx samme kønsopfattelse eller alder, hvorfor ”Fællesnævner” legen har særlig værdi, når spillerne netop får faciliteret mulighed for at se flere relaterbare træk hos hinanden.

**Rammesat samvær – et forsøg på at øge chancer for relationsdannelse på tværs**

Et andet greb i Antibulli Tennis er rammesat samvær. Det sker dog ikke altid gnidningsfrit. I flere af interviews med spillerne, er det noget af det, spillerne kan have særlig svært ved at være i.

En gruppe spillere reflekterer over, når træneren har valgt deres makker for dem i en øvelse:

Spiller 1: Jeg bliver bare sur. Fordi man ikke selv må vælge.

Spiller 2: Det er lidt øv, at man ikke kan være sammen med dem, man vil, men måske gør (træner) det for at man bedre lærer hinanden at kende og gøre ting sammen med en anden.

Interview: Synes I, at I får det bedre sammen, når I bliver blandet?

Spiller 2: Ja, det tror jeg.

Spiller 1: Jeg ville blive lidt ked af det og sige "øv, jeg ville virkeligt gerne være sammen med (navn)".

Interviewer: Hvad sker der så, hvis (træner) alligevel gerne vil bestemme?

Spiller 1: Det er også okay.

Interviewer: Hvad tror I ville ske, hvis (træner) ikke blandede jer og i altid var sammen med den samme?

Spiller 3: Hvis (spiller 2) og jeg aldrig var blandet sammen, så lærte vi ikke hinanden at kende, og så ville vi ikke være venner.

Her er et eksempel på, hvorledes der kan være modstand til den intentionelle praksis omkring at blande børn på tværs. Det kan i nogle tilfælde endda være utrygt eller grænseoverskridende for spillerne. Dette til trods for, at man forstår hensigten med tiltaget og ser mening i det. Det kræver, at træneren formår at være transparent i sine intentioner. Desuden skal træneren forsøge at bevare sine ambitioner på de analoge fællesskabers vegne og på nænsom vis forsøge at opfordre børnene til at interagere på tværs. Dette i en konstant dialog med de enkelte i tilfælde af oplevelser af utryghed.   
Majoriteten har i mindre grad end tidligere glæde af ”legemesterlæring” fra ældre eller glæden ved at fralære egen erfaring og viden til de yngre. Derfor kan indsatserne tænkes udover holdene og videre til fx klubliv eller på tværs af klubber. Tennis kan som platform for autonomi, samhørighed og kompetencer skabe øverum for kompetencer for livsmestring og fællesskaber på tværs. Fællesskaber, som faciliteres for og med børn og unge, der ellers kan have ringe chancer for at udvide deres horisont. Gerne i processer med gode grin.

Træner: De (spillerne) synes, at øvelserne er rigtig gode. De griner i hvert fald og har det sjovt, når vi laver dem. Jeg synes også, at de er blevet bedre til at spørge nogen, som de ikke normalt ville spørge, om de vil være sammen på et hold. Det har de ikke gjort så meget før, og det er blevet bedre.

Det at grine sammen er en vigtig kvalitet i processen omkring implementering af Antibulli. Det går igen i samtlige interviews, at det har en særlig værdi at grine sammen, men at det også åbner op for muligheder for succesoplevelser forbundet med de agendaer, man som træner kan have i sit trivselsarbejde, fx at de selv formår at tage initiativ til at søge nye relationer under træningen. Hvad der for træneren kan virke helt basalt, kan være udfordrende for børn og unge, fx at formå at lære hinandens navne at kende.

## Positive kulturer i fællesskabet

Flere trænere beretter om overraskelser over, at spillere – som i nogle tilfælde er 8 i en gruppe og har kendt hinanden i over et halvt år – ikke kan hinandens navne. En træner fortæller, at det har været en øjenåbner for ham, at navnelege kan være vigtige indgange til relationsdannelser og grobund for, at flere af de andre Antibulli øvelser kan lykkes bedre. Han fortæller, at hans største erfaring i Antibulli tennis er*, ”hvor vigtigt det er at få navnene på fra start. Fordi alt det andet, man lægger ovenpå, det er ligegyldigt, hvis ikke de kan hinandens navne”.*   
Der kan være strategier for, hvordan man kan undgå at turde spørge til hinandens navne:

Spiller 1: Øh, fx hvis jeg ikke vidste (navn) navn, så var jeg hele tiden ved at sige, " kom så ....(laver sammenpresset mund, forvirret ansigt og gestikulerer hænder)".

Spiller 2: Så kan du bare spørge mig, hvad jeg hedder  
Spiller 1: Men hvis man ikke ved, hvad hinandens navn er, hvordan skal man så spørge én? Skal man så bare sige, hvad hedder du?

Spiller 3: Da jeg var i skole, der ventede jeg bare til, at der var nogen, der blev råbt op.

Dette citat er eksempel på den diversitet der eksisterer af holdninger til, og mod på at lære hinandens navne at kende. Nogle skal støttes i en sådan gestus og har brug for en voksen, der kan facilitere rammer, som optimerer chancer for succes i den forbindelse.

Træner: Jeg har jo taget mig selv i, da vi startede i Antibulli, at jeg faktisk har nogle hold, hvor jeg ikke kunne navnene på alle. Specielt efter den der sidste rapport (fra midtvejsmøde) der blev sendt ud. Der fik jeg en åbenbaring, sådan: ”Hold da kæft, det er jo på ingen måde godt nok”. Så fik vi en ny (spiller) ind på et af de hold, jeg har Antibulli med. Det er det hold, med et stort aldersspænd, hvor vi er en 12-stykker. Der kørte jeg så faktisk en navneleg (…) Der fandt jeg ud af, at de jo ikke nødvendigvis er alle, der kan navnene på de andre, men jeg kan jo se, at når de lærer navnene at kende, så har de også nemmere ved at snakke sammen.

Navnekendskab har i Antibulli Tennis bidraget positivt blandt spillerne, men også til trænernes muligheder for at danne relationer med spillerne. Navneøvelser, og bevidstheden om vigtigheden heraf, har øget kvalitet i processen for trivselsarbejdet under Antibulli forløbet og skabt overgange til bl.a. mere ros og hep på banerne.

**Godt kammeratskab**

Antibulli Tennis lægger materialet op, at trænere roser for godt kammeratskab og måske endda kårer en god kammerat. Der er dog ikke gengående fortællinger om dette fokus i evalueringen. Tre spillere er enige om, at de får ros for at være gode til tennis. Dernæst bliver de spurgt:

Interviewer: Får I ros for at være gode venner med hinanden?

Spiller 1: Øh, ikke rigtigt.

Spiller 2: Måske nogle få gange.

Spiller 3: Rigtigt få gange. Men de sker så sjældent, at jeg faktisk ikke kan huske det.

Spiller 1: Han siger rigtig tit, at det er en god bold, man spiller.

I et andet interview, bliver spillerne bedt om at eksemplificere, når træner roser for godt kammeratskab:

Spiller 1: Måske siger træneren "jeg synes, at I har været rigtigt gode til hinanden og rigtigt gode til at sige tak for kampen og godt spillet.

Spiller 2: "Godt snakket sammen".

Spillerne er enige om, at ”*man bliver glad indeni, når man får ros*”. Det er gengående, at spillerne værdsætter anerkendelse fra andre spillere fx via ros, eller det at blive heppet på. Følgende samtaleudpluk er et eksempel på, hvordan nogle af børnene hierarkiserer betydningen af ros alt efter hvem afsender er og herunder, hvor tæt en relation, man har:

Spiller 1: Når (træner) hepper på os, så mener han det ikke lige så meget (som når det er en spiller der hepper). Fordi han er jo nogle gange vant til at have nogle andre spillere, men han mener det jo selvfølgelig lidt. Men når der er en spiller, der roser én, så bliver man lidt gladere på en eller anden måde.

Spiller 2: Hvis det er ens ven, så bliver man jo bare sådan... glad.

Interviewer: Og hvad, hvis det er én, man ikke kender så godt, der roser?

Spiller 2: Så ved man ikke, om man mener det, eller... Så siger jeg bare tak, det er bare det.

Interviewer: Hvad med forældre?

Spiller 3: Det er det fedeste.

Spiller 1: Det er helt klart det bedste.

Interview: Aha, og hvorfor det?

Spiller 3: Det er bare dejligt.

Spiller 1: Fordi det er dem, man ser næsten hver eneste dag.

Træneren kan således ikke tage for givet, at hans/hendes intention om ros opfattes som oprigtig. Trænerne kan således med fordel tænke i, hvordan de roser og anerkender spillerne. Om de har hang til at sige de samme udtryk: ”god bold”/”godt spillet”, om de formår at skabe en forståelse for deres ros ved at uddybe og begrunde det rosværdige. Dermed også begrunder ros rettet mod kammeratlige egenskaber.

Hvis vi skal øge chancerne for, at vores intentioner opfattes af modparten, kan vi med fordel skabe bevidsthed om vores intentionelle praksis. Et eksempel er, hvis en spiller låner sin ekstra hårelastik til en anden spiller. Observerer træner det og glædes over det uden at kommentere på det, så får træneren ikke udnyttet potentialet ved at skabe bevidsthed om, hvordan handlingen bidrager til kammeratskabet på holdet. Hvis træner siger ”Flot gjort, Astrid”. Så får Astrid en oplevelse af, at hun gjorde noget rosværdigt. Hvis så træner derudover får italesat: ”Flot gjort, Astrid. Jeg lagde mærke til, at du hjalp Mie, og det værdsætter jeg meget, for jeg går op i, at I er gode ved hinanden, når I træner tennis”. En sådan sætning skaber ikke blot bevidsthed om den rosværdige adfærd men også en opmærksomhed rettet mod, at godt kammeratskab er en agenda for træneren, og at træneren derved også er en trivselsperson udover at være en teknisktræner. Således kan agendaen for tennis som en vigtig livsarena foldes yderligere ud. Måske bliver træneren endda i højere grad inddraget, hvis Astrid eller Mie en dag mister sin kanin og har ondt i maven.

## Opsamling og anbefalinger

**► Bedre relationskompetencer i faciliterede øve- og erfaringsrum**

Der foregår meget til træning, og det kræver sin kompetence at nå til måls med mange af de ambitioner, man har på børnenes og de analog fællesskabers vegne. Trænerne har mange gode intentioner, men der kan være et skridt fra intention til, om det gør en mærkbar forskel. Ligesom øvelserne i Antibulli konceptet kan bruges på forskellig vis og udvikles, lige så vel, kan børnene inddrages i den proces og få ejerskab over den aktivt trivselsfremmende indsats i træningen. Der er i afsnittet ”Rundt om træningen” i Antibulli træningen flere steder, der ligger op til inddragelse af børn, fx i definition af ”Månedens kammerat”.   
Når træneren faciliterer øverum for demokratisk deltagelse, er det fordelagtigt at være vidende omkring, hvad den specifikke øvelse kan fremme af specifikke trivselsaspekter. Lige nu er der i Antibulli Tennis materialet flere steder, hvor formålet med øvelserne står som en overskrift og defineret i et bredt formål, såsom ved øvelser med eller uden ketsjer. Fx er formuleringen:

*”I dette afsnit er der valgt 10 øvelser uden ketsjer, som alle har et baggrundsformål, der understøtter trivsel og fællesskab på banen”*

Der er brug for mere specifikke formålsforklaringer end ovenstående. Der kan fx i afsnittet med navnelege være fakta omkring, hvordan det at kende hinandens navne kan skabe bedre muligheder for relationsdannelse og hænge sammen med glæden ved at tage til tennis eller at trives med holdkammerater, som det fremstod i den første kvantitative analyse i denne evaluering.

I nogle underafsnit kaldt ”udvikling” under øvelsespræsentationer, findes nogle forklaringer på, hvad øvelsen sigter efter af konkrete trivselsfremmende faktorer. Under andre øvelser er ”udvikling” et afsnit, hvor der er gode idéer til, hvordan man kan videreudvikle øvelsen. Der kan med fordel laves en systematik omkring forklaring af øvelsernes formål og måske endda også laves et opslagsværk ud fra formål fremfor ”med –” eller ”uden ketsjer”. Således, at den enkelte træner fx kan slå formålet ”skabe relationer på tværs” op i en sammenhæng, hvor træneren oplever, at spillerne er grupperet i kliker, og dernæst få øvelser, som har til formål at skabe muligheder for nye relationer på holdet. Dertil kan der serveres noget viden om børn og unge, og udfordringer omkring relationskompetencer mv. Et sådant opslagsværk kan ligeledes være delt op i, hvorvidt træneren har oplevelsen af, at der eksisterer et godt sammenhold som udgangspunkt eller ej, og derefter få inspiration til relevante øvelser.

**► Dygtigere trænere – sammen**

Trænerne får øget deres kompetencer ved at arbejde aktivt som facilitator for trivselsfremmende fællesskaber. Den proces, de gennemgår, kan med fordel deles med kollegaer i samme situation landet over. Sammen kan de gøre hinanden stærkere i trivselsarbejdet og danne et rum for dialog om succesoplevelser, såvel som udfordringer og frustrationer i forbindelse med implementering af Antibulli Tennis, eller det at arbejde aktivt med trivsel generelt. Der er et potentiale i den viden, der opstår i processen, som med fordel kunne blomstre internt i trænergruppen, der er del af Antibulli Tennis. Gerne undervejs i processen, så de gensidigt inspirerer og motiverer hinanden og føler sig som en del af et større fællesskab, som griber trivselsagendaen aktivt.

**► Den sociale verden er en kompleks størrelse**

Trænere øver sig i at forstå og fortolke, de interaktioner, der opstår blandt spillerne og spillere og trænere imellem. I den forbindelse kan trænere have gavn af værktøjer, som spiller dem stærkere i rollen som trivselsperson, herunder forståelse for den sociale verden. Fx Mary Fonden og Skolestyrkens præsentation af mobnings flere former og sammenhæng mellem fællesskabets karakter og risiko for mobning.

**► Forældre med ombord**

Forældre er vigtige samarbejdspartnere i arbejdet omkring trivsel. De kan være med til at skabe optimale røde tråde i barnets hverdagsliv ved i overgangene fx fra skole til tennis. Der er gode motiver i Antibulli materialet omkring inddragelse af forældre som fx at dele en oplevelse af fællesspisning. Derudover er der gode råd til forældre omkring deres muligheder for at støtte deres barn. Der er dog ingen trænere, der kan fortælle om forældresamarbejde i Antibulli Tennis. Samtidig ved vi, at forældre har brug for støtte til at agere i forældrerollen og ikke mindst, at de faktisk skal prikkes aktivt på skulderen, hvis vi skal lykkes med at inddrage dem. De skal have en konkret opgave, tydeligt formuleret, som matcher deres kompetencer, og som gerne ligger i forlængelse af eksisterende tidsforbrug i tennisregi (Web VIVE 2). Derfor kan potentialet for at øge forældresamarbejde og støtte forældre i deres roller med fordel gentænkes i Antibulli materialet, da det kræver mere aktiv handling end de fleste trænere regner med og prioriterer. Samtidig skal foreningslivet være et frirum, så derfor skal man også søge at finde en meningsfuld balance.

**► Antibulli i bevidst og systematisk proces**

Øvelserne og Antibulli Tennis’ formål i sig selv øger bevidstheden om de enkeltes trivsel på holdene. Det vækker eller styrker den ”muskel” hos træner, der kigger efter tegn på trivsel. Hvad trænerne skal holde øje med og hvordan, kan med fordel beskrives i materialet. For den enkelte træner kan have svært ved at definere, hvilke tegn de kigger efter, når de forsøger at spotte mistrivsel eller uhensigtsmæssig adfærd.   
Der vil altid være forskel på trænernes ambitionsniveau, forståelse af, hvad træneren mestrer allerede, og hvorvidt træneren selv oplever at kunne strukturere et system omkring sine trivselsindsatser. Antibulli Tennis lægger op til, at den enkelte træner designer forløbet efter lokalt behov, men der synes ikke at være en gennemgående succesfuld oplevelse af at stå på egne ben på det punkt. Flere af trænerne kunne med fordel blive guidet til et eksempel på processen. Antibulli materialet kan holde den enkelte træner mere i hånden ved at skabe 2-3 inspirationsmodeller for implementering, og som tidligere nævnt, endda i en forløbslignende model, hvor der tilbydes en struktur for, hvilke øvelser der med fordel kan fokuseres på i den tidligere start kontra andre øvelser, der kan kræve, at børnene er tættere på mål om et styrket sammenhold.

**► Trænerens selvopfattelse og oplevelse af gruppe kontra spillernes virkelighed**

Trænere kan have de bedste intentioner om at blive vigtige sekundære voksne i spillernes liv, men de kan møde en kompleks social verden. I nogle tilfælde er der en diskrepans mellem deres opfattelse af at være en trivselsaktør i spillernes liv kontra det, børnene opfatter dem som. Derfor vil det være anbefalelsesværdigt at understrege vigtigheden af trænerens opgave med at tage ansvar for relationerne, og blive tydelig omkring trænerens ansvar i forbindelse med spillernes trivsel – før, under og efter træning samt i den ideelle verden også med et indblik i deres liv generelt. Dette taler yderligere ind i behovet for et systematisk greb omkring trivselsinitiver, som skal gøres til faste strukturer i træningen. Selv på de hold, som træneren synes fungerer godt internt. Øvelserne kan optimere trivsel og fællesskab, men hvis bevidstgørelsen glipper, kan øvelserne stå alene som værende sjove interaktionsøvelser, og spillerne efterlades med tavs viden.

**► Implementering kræver forberedelse, løbende refleksioner og tålmodighed**

De fleste trænere har haft modet til selv at videreudvikle øvelserne. Flere fortæller, hvordan de har ændret på øvelserne i håb om at vedligeholde interessen for øvelsen blandt spillerne. I flere interviews fortælles dette som om de selv havde tænkt sig til, at øvelsen kan suppleres over tid. Det har givet et indtryk af, at trænerne enten har glemt teksten knyttet til øvelsen, hvor der opfordres til kreative vinkler på øvelsen eller de ikke har læst materialet grundigt, hvilket er typisk i flere implementeringsprocesser. Hvor meget de enkelte sætter sig dybt ind i materialet vil variere.

I evalueringen bliver det tydeligt, at trænerne finder materialet forståeligt, tilgængeligt, meningsfuldt, anvendeligt, justerbart og relaterbart. Ved første øjekast finder de ligeledes materialet og øvelserne umiddelbart implementeringsvenligt. Ikke overraskende møder de nogle bumps på vejen i implementeringsfasen. Dette især, når spillerne ikke er enige i relevansen og det meningsfulde i de enkelte tiltag eller øvelser. I implementeringsprocesser er det vigtigt at have for øje, hvem modtagerne er, og hvor parate de er til adfærdsændringer. Formålet og intentionen med tiltaget skal være tydeligt for spillerne, og træneren kan med fordel få tilbudt støttende inspiration til gode implementeringsmodeller i Antibulli materialet. En implementeringsmodel, der skaber refleksioner omkring emner såsom målgruppen, oplevelser af behov for ændring af adfærd, plan for brug af øvelser – form og kadence – samt løbende evaluering af indsatsen. En sådan implementeringsmodel kan ligeledes anbefales at være et fast krav til deltagere, enten på klubniveau eller på trænerniveau. Et dokument, der holder klubben eller træneren i hånden til den gode planlægning, og som kan lede til gode dialoger med fx projektleder i specialforbundet. Ydermere kan de udfyldte implementeringsmodeller danne ramme for en styrket samlet evaluering af Antibulli Tennis.

# **Virkeligheden, når Antibulli Tennis implementeres**

Trods den kompleksitet, der blev præsenteret i oplevelser af implementering af Antibulli Tennis, så opstår der i processen erfaringer med, at de ”små” tiltag kan skabe store forandringer. I dette afsnit tydeliggøres, hvorledes den aktive implementering af Antibulli har skabt positive forandringer og ledt til endnu mere kompetente trænere.   
Evalueringen beror hovedsageligt på kvalitative data, og det er ikke muligt at fastslå kausale effekter af Antibulli Tennis på spillernes trivsel. Evalueringen giver indsigt i, spillernes, klubledernes og trænernes egne oplevelser og erfaringer med Antibulli tennis. Der er taget afsæt i de positive forandringer, de deltagende selv tilskriver Antibulli Tennis. Blandt andet er der generelt positive oplevelser blandt spillerne omkring forandringer i holdenes dynamikker. Der er flere, der synes, det er rart at være til træning samtidig med, at spillerne har en øget fællesskabsfølelse. Flere oplever, at der er et godt fællesskab på holdet sammenlignet med før implementeringen af Antibulli Tennis.

## Øget trivsel på holdene og ”gladere indeni”

De fleste spillere finder øvelserne sjove samtidig med, at flere spillere tilkendegiver, at de synes øvelserne er vigtige. Spillerne, der har deltaget i anden måling[[1]](#footnote-1) oplever øget samarbejde på holdet (82%), og at de internt er sødere ved hinanden (83%). De er efterladt med en øget glæde omkring tennisdeltagelsen (86%) og oplever, at det er endnu sjovere at træne tennis nu (66%). Flertallet har en oplevelse af, at de hilser og hepper mere på hinanden. Desuden har næsten alle spillere oplevet at lære flere spilleres navne at kende gennem Antibulli øvelserne. Det tyder på, at der har været navne at lære, og dermed at spillerne i relativt små grupper af hold før har trænet sammen uden at kende hinandens navne. Børnenes fællesskaber til tennis inkluderer også tennistræneren. Evalueringen af Antibulli peger især på en øget glæde ved trænergerningen hos trænerne.

Træner: Mit arbejde har egentligt altid været sjovt, men det bliver markant sjovere, når børnene også synes det er mega fedt. De snakker sammen og hygger sig. Det gør det bare federe. Så jeg synes, at det er helt vildt, hvor meget, det har hjulpet.

Selv de garvede trænere, der har haft trivsel på dagsorden gennem flere år, kan drage nytte af den inspiration og de værktøjer, Antibulli Tennis tilbyder. Det har for flere trænere bevirket, at de har oplevet en stigning i motivation for at arbejde med trivsel samt dybere refleksioner omkring planlægning af træningen.

Træner: Jeg synes klart, at det (Antibulli Tennis) har gjort, at man tænker mere kreativt, når man planlægger en træning. Nu tænker jeg over, om en opvarmning vil kunne sætte fokus på, at de arbejder sammen som et hold. Det kræver, at de er nødt til at snakke sammen. Det med, at man hele tiden tænker, hvad man kan gøre, så de er nødt til at bruge hinanden og støtte hinanden, eller lære hinanden bedre at kende… Det er rart at have nogle mere basale øvelser, som Antibulli har, og så kan man altid bygge videre på dem og lære derfra. Så man kan blande øvelserne med alle mulige andre ting, som vi har i vores klub allerede.

I flere tilfælde har Antibulli Tennis således skabt en rød tråd til eksisterende tilbud og budt på en simpel måde at gribe trivselsopgaven an på.

Der er generelt positive tilkendegivelser i træneres oplevelser af Antibulli materialets brugbarhed og relevans. Øvelserne er primært brugt til navne- og introlege, og trænerne oplever generelt, at spillerne er blevet bedre til at hilse på hinanden.

Der er generelt positiv feedback på virkningen af Antibulli Tennis. Trænerne oplever at have fået øget deres kompetencer samt at Antibulli øvelserne har bidraget til spillernes trivsel.

Når man ser på den feedback, trænerne giver i anden kvantitative måling[[2]](#footnote-2), er der 91%, der mener, at Antibulli Tennis har bidraget til at styrke sammenhold og fællesskabet på holdene. I første måling angav 24% af trænerne, at de ”i høj grad vendte” godt kammeratskabsemnet med spillerne, i anden måling er andelen 69%. Endvidere tyder tallene på en ændring i fokus på ros. Ros for godt kammeratskab er steget fra 50%, der i høj grad roste for godt kammeratskab, til 85%. De trænere, der har implementeret øvelser i mindst halvdelen af deres træningssessioner, er i højere grad de trænere, der oplever ”venskaber opstå blandt spillerne”, ”et meget godt sammenhold”, ”et anerkendende miljø mellem spillerne” mv.

Det går igen for både trænere og spillere, at et væsentligt resultat af Antibulli Tennis er oplevelsen af øget trivsel internt på holdet, samt for fleres vedkommende en indre glæde ved at skulle deltage i træningen, trænere såvel som spillere.

Flere børn fortæller især, at et resultat af Antibulli Tennis er sjovere opvarmningslege. Det er ikke nyt, at der er opvarmningslege, men kvaliteten heraf er steget for flere trænere og spillere. Flere spillere fortæller, at legene er blevet ”sjovere” og mere fast del af træningen. En gruppe spillere fortæller:

Spiller 1: De (de nye opvarmningsøvelser) betyder, at det er sjovt at være sammen med hinanden. Man kan kende hinanden bedre.

Spiller 2: Det er sådan mere lege. Det er som om, at man bare leger en leg.

Spiller 1: Man griner meget sammen.

Interviewer: Og du sagde, at man lærer hinanden bedre at kende…?

Spiller 1: Ja, jeg har lært (spiller 2) bedre at kende.

Interviewer: Og så griner I sammen, hvad gør det ved jer?

Spiller 2: Man bliver gladere indeni.

Interviewer: Bliver man også gladere indeni, når man kommer hjem?

Spiller 2: Ja, og man glæder sig mere til det (træning).

Spillernes forklaring på, hvad der har ændret sig er bl.a., at de ”*har fået det bedre sammen*”, ”*er mere tætte og snakker mere sammen*” og at der er opstået flere venskaber på tværs af køn.

Man kan tænke i, om tiden i sig selv ville skabe nogle af de forandringer, børnene selv har tilskrevet Antibulli Tennis, Men børnene formår at være præcise omkring, hvordan de lege, Antibulli har medbragt holdene, opleves som værende årsag til det, der har gjort dem gladere indeni.

### Spillerne får afmystificeret det ”farlige” ved at agere på tværs af køn

Som tidligere beskrevet, kan man ikke tage for givet, at spillerne har modet til at agere på tværs. Det kan skyldes køn, skoletilhør, alder eller niveau. De fleste trænere oplevede i processen for implementering, at især de ældste spillere i Antibulli Tennis viste modstand mod nogle øvelser på tværs, især når der var opfodringer til berøring inkluderet. Samtidig peger flere fortællinger på, at trænerne ikke har givet op, men fundet andre måder at bringe grupperne tættere sammen. Især ved at skrue ned for ambitionerne for tempo og ved at finde frem til en nænsom implementering. Det har i flere tilfælde også resulteret i fortællinger om, hvorledes der er opstået relationer og øget interaktioner blandt fx kønnene.

Træner: Vi valgte at tage en lille snak med holdene, hvor vi fortalte om projektet, fokusområder og at der ville være nogle nye øvelser. Mange af dem har egentligt synes, at det har været fedt, men flere af dem har dårligt nok lagt mærke til, at det var noget ekstra, som vi havde puttet ind. De synes bare, at det har været sjovt at få lov til at lave noget anderledes (…). Men de ældre, når var de 11-12 år, så kan jeg godt mærke, at de er mest presset i det. Det er lige inden de berømte teenageår, hvor mange er lidt ”åh nej, drenge…”, ”hvordan gør man det”, ”tør man sige hej til dem” og alt sådan noget. Man kan godt mærke på dem, at de lige skulle overbevises om, at det var en god ting, at man skulle begynde at sige hej til hinanden mere og være sammen på tværs af køn. Men jeg synes egentligt, at alle har taget vildt godt imod det og være villige til at prøve.

Trænerens nænsomhed er særlig vigtig, men også den tillid, der har været til trænerne fra spillerne. De har skullet overgive sig til nogle legende rum, hvor nogle har haft sværere ved at træde ind end andre. Det er tydeligt i fortællingerne, at Antibulli Tennis har tilbudt et unikt rum at skabe oplevelser med relationskompetencer, og trænerne fortæller om succesfulde udviklinger i den forbindelse.

### Reflekterede trænere med flere redskaber i hånden

Antibulli Tennis trænere står efter implementering af flere måneders Antibulli Tennis øvelser stærkere i at kunne italesætte formål og strategier med trivselsarbejdet, og de er blevet skarpere på, hvad der virker for de enkelte hold og spillere. Samtidig har de også fået erfaringer med timing for implementering af forskelligartede øvelser.

Træner: Der er en øvelse, ”Blinkende ugler”, hvor man skulle stå og kigge ned og så kigge op. Så fik man måske øjenkontakt med en. Den fungerede ikke vildt godt for os. Den var svær for vores spillere, fordi de skulle stå helt stille, og de havde svært ved at koncentrere sig og ville gerne bare i gang med at spille tennis. Så der er nogle af øvelserne, hvor vi har kigget på dem, testet på dem og indset, at det ikke fungerede for vores spillere, fordi de ikke har kunnet holde koncentrationen. Så får de ikke dét ud af det, som var meningen. Men så har der været en masse andre øvelser, hvor de har skulle løbe rundt efter hinanden, og det har været perfekt for os, fordi de får lov til at røre sig og komme i gang samtidigt med, at de lærer hinanden bedre at kende.

For flere af trænerne har det været vigtigt at sige, at øvelserne godt må læne sig mest muligt op ad, at de går til tennis og ikke trivsel. Trivsel er i fokus, mens legene bliver et redskab eller middel i trænerens ”værktøjskasse” i arbejdet med det gode tennismiljø

Trænere, der har implementeret Antibulli Tennis aktivt, har en oplevelse af at have fået et bedre kendskab til holdene og en dybere forståelse af deres behov samt de dynamikker, der kan opstå, fx når spillerne opfordres til at interagere med nogen, de ikke er vant til at interagere med. De har udviklet øvelserne og gjort dem til personlige vaner i deres træning, mens de står tilbage med positive oplevelser forbundet med det. Samtidig står flere tilbage med oplevelsen af, at det at implementere en øvelse fra materialet og tro, at den accepteres eller inkluderes gnidningsfrit, ikke altid er virkeligheden. Men de fleste trænere har været i stand til at spore progressioner og fastholde deres ambitioner, mens de har fundet nye veje til at nå målet.

### Antibulli Tennis lever videre med trænere og børnene

Flere trænere fortæller, at en af styrkerne ved Antibulli Tennis er, at man som træner bliver mere bevidst i sit arbejde omkring trivsel i tennis. Trænerne har oplevelsen af at være stærkere til selv at spotte sociale tendenser i holdene, og været bevidste om egne initiativer. Antibulli Tennis har desuden øget motivationen for trivselsarbejdet yderligere hos trænerne. Dette fortæller trænerne især i sammenhæng med, at de forklarer, hvorledes de oplever, at Antibulli Tennis også øger trivsel og tilfredshed blandt trænere. Trænerne har fundet Antibulli materialet funktionelt og meningsfuldt, hvorfor flere af dem fortæller, at det vil leve videre i deres trænergerning.

Træner: Vi vil fortsætte med at have det her fokus, fordi det er vigtigt for børnene, at de har det godt her. Det gør det også hyggeligt at være i klubben - både for børnene og for os trænere

Nogle trænere fortæller, at de kan have en bekymring for, om de husker at bruge materialet bæredygtigt og langt ud i fremtiden, men de fleste trænere har en tillid til, at læringen fra Antibulli Tennis bliver en vane i deres initiativer, uden at det nødvendigvis i fremtiden italesættes som Antibulli.

Træner: Nogle af de her helt simple tiltag, spillene og opvarmningerne, det er rigtigt oplagt at bruge fremover også. Jeg tror ikke, at vi på samme måde kommer til at bruge træning på at tale om Antibulli, men øvelserne tænker jeg, at vi bevarer.

Hvis tænkningen i Antibulli skal leve videre, kan der med fordel tænkes ind i udviklingen af materialet, i udbud af øvelser og kompetencegivende viden til trænerne.

Træner: Hvis der i træningsprogrammer kunne blive integreret Antibulli-ting, så tror jeg helt klart, at man vil kunne fastholde det meget længere.

En anden træner reflekterer over, hvorvidt Antibulli bliver et bæredygtigt greb i fremtidens træning:

Træner: Alt efter, hvordan det kommer ind i Dansk Tennis Forbund og hvilke forventninger, der bliver lagt ud til klubberne... Men jeg vil jo altid tage øvelserne med mig, og nok gemme kataloget på min telefon og computer, så jeg har det. Så jeg vil i hvert fald aldrig glemme de ting, jeg har lært og de erfaringer, jeg har gjort mig. Men om jeg lige kalder det Antibulli, det kommer nok an på, om det giver mening. Det gør det jo, hvis det er en del af en samlet strategi i dansk tennis.

Et påmindende og systematisk greb om trivselsinitiativet Antibulli kan bygge ovenpå en eksisterende struktur, og således optimere chancerne for succes med implementering.

Andre trænere fortæller, hvorledes børnene har taget øvelserne til sig, og at spillerne vil være en slags ambassadører for at øvelserne lever videre:

Træner: Børnene kan i et vist omfang få det til at leve videre: Jeg tror ikke, at vi kommer til at smide det her ud ad vinduet, fordi, der er nogle øvelser, som vores børn i klubben synes er vildt fede. De synes, det er sjovt at lave fx ”Linjefangeleg” eller "Alle dem, som xyz løber en tur". De synes, det er fedt og sjovt, og derfor tror jeg, at det er noget, som kommer til at være en fast del af træningen fremover for mere eller mindre alle.

Trænernes bevidsthed om det at være en trivselsperson, er i sig selv en vigtig effekt af Antibulli Tennis. Trænerne føler sig mere rustede til at arbejde med sammenhold på holdene. For nogle trænere, der i forvejen har haft oplevelsen af at være gode til at lave øvelser, der fremmer fællesskabets trivsel, har viden om mulige korrelationer mellem forskellige sociale kompetencer været særligt givende. En træner fortæller i den sammenhæng:

Træner: Jeg er i hvert fald mere bevidst om, hvor vigtigt det er at gøre den her forskel nu. Det her med at italesætte trivsel, og hvad der fungerer på et hold. Jeg har også lagt mere mærke til, om jeg selv hepper på spillerne osv. Så jeg tænker mere over, at det er rigtigt vigtigt at gøre de her ting. Jeg tænker mere over, hvordan jeg selv er som træner.

Interviewer: Så Antibulli har givet dig konkrete redskaber eller er det mere synet på at arbejde med trivsel, der er forstærket?

Træner: Mest synet på at arbejde på trivsel. At man er mere opmærksom på det nu end for et halvt år siden. Fokusset på det.

Øget viden er i sig selv et vigtigt resultat i Antibulli Tennis. Viden om vigtigheden af indsatserne og hvordan de enkelte initiativer til tider kan være ”små” greb, der kan udgøre chancer for trivselsfremmende processer i tennisverden. En anden træner fortæller, hvordan han føler sig stærkere i trivselsarbejdet:

Træner: Det er vigtigt, at alle kan være sammen, selvom det ikke lige er din bedste ven. Jeg tænker meget mere over at sætte forskellige sammen nu.

Det er få trænere, der har været åbne omkring deres intentioner med trivselsfremmende øvelser på holdet. En enkelt træner fortæller, hvordan han har forsøgt at bevidstgøre formålet med sin øvelse:

Træner: Når vi laver en teknisk eller en taktisk øvelse, så får de jo altid at vide, hvorfor vi gør det. I opvarmningen får de også altid at vide, hvorfor vi lige laver den her opvarmningsøvelse, hvad er det, vi varmer op?  Eller er det i virkeligheden bare for at løbe og have det sjovt, og komme til at grine lidt?  Og når vi laver navnelege, så er det ikke altid, at jeg bliver så konkret. Så er det måske "Nu kan jeg godt tænke mig, at vi fokuserer lidt på de andre på holdet. Så nu skal vi lave en leg, hvor hver gang I giver en high five til én, så skal I sige en farve, de andre har på tøjet." Og så er begrundelsen måske, at jeg godt kunne tænke mig, at vi fokuserer lidt på de andre.

Træneren her kommer ind på, hvordan læringen ved de trivselsfremmende indsatser kan gøres tydelig for spillerne, så deres chancer for at opleve deres udvikling rent socialt øges. Træneren kommer fint ind på det sociale formål i sit initiativ.

### Antibulli og trivselsfremmende lege er gode for flere fællesskaber end 6-12 årige

Nogle trænere har taget Antibulli så meget til sig, at de har forsøgt sig med Antibulli Tennis øvelser blandt seniorer. Det er en del af Antibulli Tennis’ resultat at det 1) har øget mening og succesoplevelser for trænerne at arbejde systematisk med trivselsfremmende indsatser samt 2) at materialet har været oplevet som værende relaterbart og implementerbart. Trænerne har i nogle tilfælde endda viderebragt Antibulli øvelserne til andre sfærer af deres liv, fx i private festlige sammenkomster eller andre stillinger. Andre har implementeret øvelserne på hold udenfor den sigtede målgruppe.

Træner: Jeg håber, at vi bliver ved med at bruge de her Antibulli-øvelser. Vi er også allerede gået steppet videre, for vi har sat fokus på det på vores senior-hold også, hvor vi også bruger nogle af Antibulli-øvelserne, så trivslen på deres hold også kan blive bedre (…) Vi havde mange voksne, som kun kendte hinanden på fornavn, men ikke vidste så meget mere om hinanden. De snakker ikke helt med hinanden på samme måde, som børn gør. Så vi følte, at der var brug for, at nogle af de her øvelser også blev smidt ind hos dem. Der er mange af dem, som har fundet ud af, at de arbejder inden for samme felt eller har børn på samme skole, og så er det også lidt nemmere for dem at stå og snakke sammen inden og efter træning. Til de sociale arrangementer følges de lige pludselig, fordi de nu ved, at de bor tæt ved hinanden. Så nu cykler de sammen. Så det har helt sikkert været til stor hjælp for både dem, der har været med i projektet, men også for resten.

Antibulli Tennis giver mening i flere kontekster og sammenhænge, hvorfor en træner erfarer succes med at brede Antibullis potentialer ud til andre end den sigtede målgruppe. Ligeledes kan Antibulli tænkes på tværs af fællesskaber på klubniveau og på tværs af klubber fremfor i de enkelte hold:

Træner: Vi skal egentlig kunne socialisere os med alle. Også på tværs af holdene. Det der med, at alle vil spille med alle. Jeg synes egentlig, at det er dén trivsel, der skal lægges vægt på. Så man på en måde får et bredt kendskab i klubben, og man er ikke nødvendigvis kun sammen med dem på holdet (…) Jeg synes, jeg får fornemmelsen af, at jo flere man kender på tværs af holdene, jo mere klubfølelse og trivsel får man. Så man ikke bare kender dem fra 18:30-19:30, men at man faktisk måske også kan hilse på dem før eller efter. ’

Træneren, der er citeret her, gør sig skarpe refleksioner om transferværdien i det, der øves og erfares samt mestres af sociale kompetencer. Under eller udenfor træningen. Det er en del af resultaterne for Antibulli, at de øgede kompetencer potentielt har værdi i flere sammenhænge af spillernes liv, og at det trygge træningsrum, et tæt hold kan skabe, kan forbedre personlige egenskaber, samt give selvtillid i sociale interaktioner.

## Trænere, der tager ansvar for fællesskabets trivsel

Der er sket forandringer i træningssessioner foretaget i Antibulli Tennis klubber. Der er kommet nye øvelser og mere leg ind i træningstiden, men der er også sket bevidste forandringer af træningskulturer, herunder måden hvorpå trænere tager ansvar for mere. Trænerne, der har implementeret Antibulli aktivt, har fået tillid til de greb, der kan fremme trivsel i fællesskaber. Fx at skabe rammesat samvær.

Træner: Jeg er begyndt at diktere mere, hvem der skal spille med hvem (…) I de yngre grupper er det nu nogle gange, at det bliver dikteret ud fra niveau, nogle gange ud fra hvad vi skal lave. Jo nemmere, det er færdighedsmæssigt, jo mere kan jeg jo blande niveauer. Jo sværere, det er færdighedsmæssigt, jo mindre kan jeg blande niveauer. Men man kan sige, at hvis man har en træning, hvor man så kan blande niveauerne i opvarmningen, og så gemme det lidt senere hen i træningen, at man så blander dem lidt mindre, og til sidst, hvor man måske spiller noget fælles, så kan man jo så blande det igen.

Trænerens eksempel her er en af de former for træningsstrukturer, hvor træneren har øget de bevidste greb, hvor de har intentionen om at skabe trivsel. Træneren har ikke blot implementeret en øvelse, men også gjort sig overvejelser om, hvordan et greb, som at blande relationerne på tværs, kan intensiveres og times med henblik på at skabe større chancer for succes.

Der er også trænere, der har udfordret deres forforståelser for, hvad en træning må indebære samt, hvorledes præstation kan parkeres for en stund. En træner giver et eksempel på en måde at ”spille hinanden gode” som makkere i en konkurrencesituation.

Træner: Vi spiller altid kamp på små baner, og der spiller vi ikke imod hinanden, vi spiller sådan, at hver gang bolden kommer over nettet, så tæller du et point. Så spiller vi i nogle minutter, og så tæller vi, hvor mange gange, vi to fik bolden over. Og så bytter man makker. Så vi spiller hinanden gode.

Interviewer: Så du har faktisk ikke en modstander, men en medspiller?

T: Ja, for så efter en masse kampe, så har vi nogle point hver især (…) Så er det jo at se på, hvem der har fået flest point ved at være en god makker (…) Jeg har været meget i tvivl om, om børnene egentligt synes, at det er sjovt eller om de hellere ville spille, så man vinder en kamp, men jeg har altså holdt fast ved det hele vejen igennem. Så du skal demonstrere, at du kan få bolden frem og tilbage over nettet, du koncentrerer dig om at bevæge dig og at få lagt den pænt til din makker. Jeg har altså holdt fast i det koncept, og jeg er virkelig glad for det. Jeg havde frygtet, at de blev kede af stadigvæk måned efter måned at skulle spille det. Men det synes de vældigt om.

I tennis kan hold være opdelt i, om spillerne er konkurrenceaktive eller ej. Der kan være forskel på, hvor meget tid, man vil sætte af til Antibulli øvelserne, men det vil være fordelagtigt, at trænerne tænker øvelserne ind i grupper, hvor de enkelte er konkurrenceaktive og måske drives mere af tennisteknisk udvikling. Disse børn og unge har ligeledes brug for at få faciliteret trivselsfremmende sociale interaktionsmuligheder, da de er del af et børneliv/ungdomsliv med samme tendenser som de spillere, der fravælger konkurrencesituationerne og spiller tennis pga. glæden ved træningen i sig selv.

### Børn, der er bragt tættere på hinanden

Et andet resultat af implementeringen af Antibulli, er trænernes oplevelse af, at børnene har fået mere mod på de sociale interaktioner på tværs.

Træner: Efter vi har arbejdet med Antibulli er de (spillerne) helt sikkert meget mere åbne over for hinanden. Før kunne de komme til træning, og hvis der ikke var dem, de kender godt, ville de stå mere alene og være lidt generte. Øvelserne fik dem til at lære hinanden bedre at kende. De blev helt sikkert mere sociale med hinanden, fx ved, at de taler mere sammen. Sidste mandag havde vi træning, og der havde været Fastelavn på skolen. De var alle malet og sådan noget, og de talte alle sammen om det som venner. Når de kommer til træning nu, ved de, at de kan tale med flere forskellige. Det er ikke sådan længere, at hvis en af mine venner ikke er her, så er det ikke sjovt længere. Så de er kommet tættere på hinanden.

Antibulli tennis har således givet trænerne mulighed for at forebygge de tendenser, der er for horisontale venskaber og fravær pga. relationsafhængighed. Når trænerne, som den ovenfor citerede, oplever, at den enkelte får øget tryghed i form at samhørighed med holdet fremfor at agere som fx tosomheder på et hold, så styrkes sammenholdet generelt. Når børn og unge i dag primært er sammen med venner af samme alder og gerne endda klassekammerater, kan overgange til de forskellige livsarenaer, som fx fra skole til fritidsaktivitet, være sårbare, hvis ikke de har deres trygge relationer i hånden. Antibulli Tennis har i flere tilfælde bidraget til et fællesskab, hvor relationerne i grupperne øges, som i denne sammenhæng, kan bidrage til tryghed og tillid til, at man kan få en god social oplevelse til trods for, at ens nære kammerat ikke er til stede. Blandt andet, når en træner fortæller, hvorledes hun har bygget flere detaljer på navneøvelsen, så de også deler antal søskende og personlige interesser. Dette har ifølge hende gjort, at børnene har fået en følelse af at kende hinanden bedre og får oplevelser af fællestræk internt. Således er justering af navneøvelsen ikke blot med formålet om at undgå trivialitet men også med henblik på at ramme samhørighedsfølelser. Et citat fra en anden træner kan supplere den pointe:

Træner: Helt konkret har nogle af de øvelser, som Antibulli har givet os som trænere, fx sådan noget med at sige hej og give high fives, gjort, at de børn, som ikke er så gode til det, eller ikke har været vant til at sige hej til nogle nye, at de er blevet presset lidt til at træde ud over deres egne grænser og sige hej til nogle nye mennesker. Derfor har de også lært hinanden bedre at kende. Der er flere, hvor det er gået op for dem, at "Gud, vi går egentligt på samme skole", hvor de ikke har vidst det før. Det har de her øvelser gjort dem mere bevidste om. Der var også en øvelse med "alle dem som ...", hvor det gik op for dem, at de egentligt har mere tilfælles, end de lige tror, når de dukker op til træning.

En tredje træner fortæller, at han mener, Antibulli Tennis har øget fællesskabet på hans hold:

Træner: Der var nogle gode øvelser, hvor man fik sat nogle spillere sammen, som normalt ikke ville tale så meget sammen. På det andet hold jeg har, var der fx tre drenge, som kendte hinanden utroligt godt, og så var der en fjerde dreng, som ikke kendte nogle af de andre. Efter noget tid her i den her sæson, så er de begyndt at tale utroligt meget sammen, og det er jo en utrolig positiv effekt af hele det her forløb.

Når Antibulli Tennis trænerne tager ansvar for det sociale kodeks, inspireres spillerne til at overtage en kulturforandring. Dette især, hvis træneren er mægler af den ønskede kultur.

Træner: De (spillerne) kommer hinanden lidt mere ved (…) Jeg kan også se, at de også synes, der fedt, når de helt automatisk går ind og giver high fives. De er også gode til lige at huske hinanden på, hvis der er en, der er lidt træt, så er der en, der er god til at gå ind og vise ” er du klar til et high five?” Altså de kommer hinanden ved, det er sgu meget godt. Vi er jo trods alt sociale væsener, så det, at man kan smile sammen, det, at man kommer hinanden ved, det er jo kun godt. Især, når nogen af dem jo kun ser hinanden en time om ugen.

Træneren oplever således, at han har mæglet en kulturændring, her i form af implementering af high-fives, der overtages af spillerne. Implementeringen leder således til en forankring med delt ansvar for videreførelse af meningsgivende kultur. Inddragelse af spillerne i kulturelle kodekser kan give en øget chance for sådanne prisværdige overtagelser af gode sociale interaktioner, som træneren her citeres for.

## Opsamling og anbefalinger

**► Tillid før mistillid – men nogle går tabt**

Antibulli Tennis inviterer til et systematisk greb med inspiration til gode tiltag samt refleksioner udenom øvelserne. Lige nu er der tillid til 1) at den enkelte klub/træner griber opgaven ved tilmelding til pilotprojekt og 2) at den enkelte klub/træner formår at designe en lokal implementeringsplan. Der synes at være behov for, at nogle af trænerne kan holdes i hånden i forhold til at stykke en plan og en implementeringsmodel sammen. Herunder et krav til, at man som klub laver en forventningsafstemning om, hvad forventningen er til et minimumsforbrug af øvelserne i træningen, løbende opfølgning på processen samt evalueringer undervejs med henblik på eventuelt at tilpasse tilgangen. Potentialet i Antibulli Tennis synes at være højere og kan få bedre liv for de trænere, der føler sig usikre i at lave en plan for implementering af øvelserne – det være sig i kadence, rækkefølge og refleksioner over match med aldersgrupper og holddynamikker – eller de trænere, der i en travl hverdag, kunne bruge et eksempel på en handleplan for brug af materialet.

**► Et netværk af nænsomme, tålmodige og inkluderende trænere**

Antibulli Tennis inspirerer trænere med simple, håndgribelige og motiverende greb til trivselsarbejdet. I mødet med virkeligheden opstår der gerne kompleksiteter, som den enkelte træner skal forholde sig til. I afsnittet med ”Tips” til træneren vil det være fordelagtigt at lave et afsnit om de erfaringer, trænerne har gjort sig, så de kommende Antibulli trænere har et erfaringsgrundlag at spejle sig i, når de fx møder en pre-teen gruppe, der stejler over at skulle give high fives. I afsnittet kan det blive tydeliggjort, at trivselsindsatser kræver nænsomhed, tålmodighed og mod på at inddrage spillerne.

Ved en eventuel udfyldelse af implementeringsmodel, vil det være givtigt, at klubberne skaber et netværk med deling af erfaringer og eventuelle frustrationer undervejs. Generelt står trænerne tilbage med gode erfaringer og sjove kreative vinkler på de enkelte øvelser, som de internt kunne have glæde af at dele.

**► Fra fingeren i jorden til bevidst intentionel praksis – baseret på data**En af styrkerne ved Antibulli Tennis er især en øget bevidsthed om holdenes interne dynamikker samt trænernes refleksioner over egen praksis. Antibulli øger trænernes kompetence til at skærpe blikket på sociale tendenser i holdene og trænerne oplever at være yderligere motiveret for at arbejde med trivsel. Det er især når øvelserne læner sig opad klassisk tænkning af tennistræning. Øvelserne giver mening, men potentialet med legen i egen ret er ligeledes en læring i evaluering.

Legens værdi som led i arbejdet med spillernes trivselschancer kan gøres mere central i introduktionsmaterialet. Herunder formålet med øvelser, der stikker udenfor den klassiske tennistrænings rammer, så træner holdes i hånden i forståelsen af potentialerne ved at implementere de enkelte øvelser. Trænerne står stærkere i feltet, når deres intentioner bygger på viden og data. Den viden, det første kvantitative datasæt indeholdt i midtvejsmødet, har været afgørende for nogle af de væsentlige resultater, der er at finde i evalueringen.

Indsatsen med Antibulli i sig selv medvirker til fortællingen om, at trænerne også er trivselspersoner i foreningslivet. De tilmeldte trænere og klubber har i forvejen erkendt, at de har ansvar for at facilitere og fremme fællesskabets trivsel. Når trænerne oplyses om korrelationer mellem forskellige sociale kompetencer og trivselschancer, øges fortællingen om vigtigheden af indsatserne samt hvorledes relativt nemt implementerbare initiativer kan udgøre store potentialer for trivselsfremmende processer i tennisverdenen. Det kan øge tilliden til trivselsinitiativerne at trænerne direkte – og ikke blot klublederne – inviteres til en generel introduktion til tendenser i børne- og ungelivet i starten af processen. Det skaber fx bevidsthed om børn- og unges stigende mistrivsel i en samtid, hvor de har færre voksne i deres liv og er udfordret på at mestre sociale interaktioner, såsom at kunne hilse på hinanden, heppe på hinanden og danne venskaber. Dette får bedre chancer, når træneren faciliterer mulighederne for kompetenceudvikling i en tryg base.

**► Et systematisk greb bygget på eksisterende struktur**

Et påmindende og systematisk greb om trivselsinitiativet Antibulli er anbefalelsesværdigt. Forløbet skal gerne bygge på en eksisterende struktur, så implementeringen simplificeres mest muligt og kan hænge sammen ressourcemæssigt. Et forløb kan imødekomme de af trænerne, der har udtrykt oplevelser af en eksperimenterende form for implementering, som kan have sine egne fordele, men som i flere tilfælde har været en ressourcekrævende og til tider usikker måde at arbejde systematisk på. Systematikken udfordres netop, når den enkelte træner sporadisk tester nogle øvelser af og fx sent i forløbet erkender, at navnelege kunne lede til flere adgange til relationsdannelser.

**► Fra tavs viden til succesoplevelser, der giver selvtillid i andre fora**

Når træneren selv bliver mere tydelig på, hvorfor vedkommende gør, som han/hun gør og hvordan, bliver der mulighed for italesættelse af intentioner, som kan gøre trivselsinitiativet transparent. Dette kan lede til øget bevidsthed blandt spillerne, der med aldersrelaterede måder præsenteres til den intentionelle praksis for derved at blive mere opmærksomme på, hvad de øver på tennisbanen udover det tennistekniske. Tennis er deres platform for at øve og erfare vigtige kompetencer i forhold til livsmestring, og hvis de skal gå fra træning med øget selvtillid omkring deres mestring, er det fordelagtigt at støtte trænerne i 1) at gøre italesættelserne til en del af den faste praksis og 2) hjælpe med at skabe gode aldersrelaterede måder at formulere sådanne transparente formålsforklaringer.

**► Spillerne med ombord i en fælles udvidelse af horisonter**

Antibulli Tennis giver trænerne mulighed for at påvirke venskabsformer. Kvaliteten af de lokale resultater påvirkes af, hvorvidt trænerne tager ansvar for det sociale kodeks og tendenser på holdene. Med øget inddragelse af spillerne og med træneren i mæglerrollen i forhold til definition af kulturen, kan spillerne i højere grad overtage en kulturforandring i et forpligtigende fællesskab. Spillerne og trænerne, men også forældrene, kan i højere grad inspireres til at blive samarbejdspartnere i at udvide forståelseshorisonter og skabe trygge overgange til relationsdannelser på tværs af holdene, i klubben generelt og til andre klubber. Antibulli Tennis kan med fordel bygges op omkring tematikker, der rammer ind i filosofierne bag trivselsarbejdet fremfor at være struktureret omkring typer af øvelser. Øvelser, som flere trænere i forvejen oplever at mestre og genkende, hvorfor Antibulli Tennis i flere tilfælde bliver toppen på kransekagen af eksisterende tiltag fremfor det bærende element i trænernes værktøjskasse, nemlig bevidstheden og støtten til den systematiske intentionelle praksis.

**► Selvbevidste trænere, der bevidstgør om deres intentionelle praksis**

I forståelsen af virkningen af Antibulli Tennis kan det være givende at reflektere over, hvorledes italesættelser af intentioner kan foretages. Det kunne være inspiration til helt konkrete aldersrelaterede måder at formulere formål på, som øger chancerne for bevidstgørelse af hensigten med indsatserne. Konkrete inspirationssætninger under hver øvelse, som træneren kunne bruge i præsentationen af den pågældende øvelse. Dette kunne lede til, at spillere i højere grad oplever trænerne som nogen, der har ambitioner på deres vegne hvad angår deres trivsel, samt en træner, som aktivt går ind i det ansvar.

# **Konklusion**

Evalueringen af Antibulli Tennis bekræfter, at Antibulli lader til at virke, og at øvelserne gør en forskel, når de implementeres aktivt. Antibulli inspirerer med simple greb, der kan øge chancerne for glæde ved deltagelse i foreningslivet, styrke spillernes relationskompetencer samt intensivere de positive dynamikker i fællesskabet.

I flere tilfælde udleves Antibullis potentiale dog ikke. Dette især, når nogle trænere lukker op for materialet, kigger i øvelseskartotek og fravælger at arbejde aktivt og systematisk med øvelserne i hverdagens træning. Derfor er en af konklusionerne i evalueringen, at hvis man ønsker mere effekt og forandring, så skal der skabes yderligere understøttelse af implementeringen. Det starter i den gode forberedelse og den opfølgende evaluering undervejs lokalt.

Antibulli Tennis implementeres i et foreningsliv, hvor børn og unge gerne er i trivsel. Derfor kan øvelserne for nogle trænere synes at være overflødelige at implementere – og i hvert fald ikke i alle træningssessioner eller på hvert hold. Antibulli Tennis bør dog implementeres bredt - selv i de hold, der synes at trives. Dette med udgangspunkt i den erkendelse, at flere børn mistrives, og det kan være svært at spotte udefra. Derfor skal de sekundære voksne i barnets liv være nysgerrige og tage ansvar for relationerne. Her er det betydningsfuldt for trænere at forstå sammenhænge mellem Antibulli øvelsernes formål og trivselschancer. Dette fx når det kan virke banalt at skulle facilitere navneøvelser eller hjælpe børnene med at lære at hilse på hinanden. Vi kan ikke tage for givet, at børn har relationskompetencerne eller modet til at foretage disse sociale interaktioner, som kan skabe gode overgange til relationsdannelse og positive fællesskaber.

De kvantitative data i Antibulli Tennis viser forbedringspotentialer i klubbernes kulturer, der påvirker børnenes muligheder i fællesskaber. Såsom hilsekultur, heppekultur mv. Det er således vigtigt, at den dybere viden om sammenhænge mellem indsats og trivselschancer ikke kun går til klubledere. Det er en betydningsfuld viden for alle trænere, der skal implementere indsatsen i feltet. Trænere skal desuden introduceres til de erfaringer, der er i evalueringer af Antibulli i andre idrætter, der bl.a. viser, at der kan være forskel på træners selvforståelse som nærværende trivselsperson og den rolle, spillerne tilskriver dem.

Selvom Antibulli Tennis tilbyder simple greb, der kan skabe positive forskelle, er virkelighedens sociale sammenhænge komplekse. Trænere oplever forskellige udfordringer undervejs i implementering. Samtidig kan hverdagen være en travl størrelse. Derfor kan trænerne tilbydes en inspiration til, hvilke måder, man med fordel kan implementere tiltaget. Herunder:   
1) hvilke øvelser man med fordel kan starte med at implementere   
2) hvad formålet er med det konkrete initiativ  
3) hvorledes man kan inddrage vigtige elementer, såsom medinddragelse  
4) hvilke tegn, man kan holde øje med for at se, om man er på ”rette vej”  
5) hvilke udfordringer man typisk kan møde, og ideer til, hvordan disse kan imødekommes

Et tiltag kan få øgede chancer, hvis det forberedes godt lokalt og der arbejdes på fælles forståelse for mening og betydning. De deltagende klubber bør generelt starte forløbet med planlægning af implementeringsstrategi. En sådan strategi kan optimere benyttelse af Antibullis potentialer, sikre et netværk for videns- og erfaringsdeling for trænerne, skabe gensidige forventningsafstemninger samt sikre god planlægning af, hvordan de enkelte i fællesskab løfter opgaven. I evalueringen bliver det tydeligt, at implementeringen er den enkelte træners ansvar, under frie rammer. Den tilgang giver gode muligheder for personligt ejerskab, men analysen tydeliggør, at Antibullis potentialer afhænger af den enkeltes ambitioner og vurderinger af god implementering. Her kan trænerne godt stå alene og blive udfordret.

Flere trænere formår dog at skabe betydningsfulde forandringer, de selv italesætter som resultater af at implementere Antibulli Tennis. Antibulli Tennis efterlader overordnet set en gruppe trænere, der er mere bevidste om at arbejde intentionelt med trivsel. De aktivt deltagende klubbers børn efterlades gladere, og spillerne fortæller selv om oplevelser af styrket sammenhold i holdene. Trænerne er yderligere motiverede og står tilbage med positive og brugbare erfaringer.

Antibulli er en vigtig indsats, der kræver tid og personlig forpligtigelse af træneren. Der er vigtige budskaber i Antibulli materialet, der bør få mere opmærksomhed. Herunder fx medinddragelse af spillerne, som er et psykologisk behov for spillernes lyst til at forblive i miljøet. God medinddragelse styrker spillernes erfaringer med demokratisk deltagelse, som de kan drage nytte af i andre sammenhænge af deres liv.

Foreningslivet er et af de livsarenaer, hvor børn og unge kan øve sig i at forstå og agere i fællesskaber. Det er vigtigt for vores trivsel, at vi er i positive fællesskaber, og vigtigt for vores personlige og sociale udvikling, at vi møder robuste fællesskaber.

*”Det, som karakteriserer et robust fællesskab, er for det første, at der er trygt at være. En anden ting, der betyder meget er, at det er okay at tiltale det, som er bekymrende og svært, uden at man risikerer at få hovedet hugget af….”* Poul Lundgaard Bak, overlæge i Komitéen for Sundhedsoplysning og forsker i robusthed på Institut for Folkesundhed ved Aarhus Universitet

I den helt ideelle verden inddrages spillerne i Antibulli på en måde, hvor de oplever, at træner faciliterer et trygt rum for såkaldt ”verdensvendthed”. (Biesta, 2022) At være del af noget større uden at trumfe de andre, og uden selv at forsvinde som individer i egen ret. Medinddragelse kan ske optimalt, når træneren fremmer processer med retfærdighed for de involverede parter. I en vedvarende gensidig dialog, uden at nogle tryner andre, eller nogle opgiver egne behov/deltagelse. Spillerne skal med andre ord opleve at være i en ”mellemzone”, hvor de går i dialog med verden og erfarer, hvorledes fællesskabet er i centrum. Barnet og den unge vendes således mod verden, i hvilken den enkelte kan opmuntres til en modig livsrejse. Derfor er det vigtigt, at barnet/den unge oplever, at det har værdi at give sin stemme til kende, og at der er måder, hvorpå man kan mestre selvbestemmelse på nænsom vis i forhold til fællesskabet (Biesta, 2022).

Antibulli Tennis påminder trænere om, at de er vigtige voksne i spillernes liv og inspirerer generelt til, hvordan man som træner kan agere i så betydningsfuldt et ansvar og øge muligheder for personlige succesoplevelser. Som vigtige voksne i spillernes liv, kan vi påvirke deres narrativer. Når vi kontinuerligt holder børnene i hånden i deres møde med den sociale verden og støtter dem i at skabe og agere i robuste, givende og glædeskabende fællesskaber, så kæmper vi for deres livschancer. Livschancer, der leder til, at den enkelte kan udøve de unikke potentialer, den enkelte besidder - i en ”modig livsrejse”.

# **Litteraturliste**

Biesta, G (2022): Verdensvendt Uddannelse. Klim

Csikszentmihalyi, M (2005):Flow – optimaloplevelsens psykologi. Dansk Psykologisk Forlag.

Haugegaard, S. & S. Østergaard. (2020): *Jagten på frirum - Perspektiver på unge, hverdagsliv og*

*fællesskaber*, Ungdomsanalyser.nu

Ravn, I (2021): Selvbestemmelsesteorien, Hans Reitzels Forlag,

Web VIVE: <https://www.vive.dk/media/pure/18610/14872861>

Web VIVE 2: <https://www.vive.dk/da/udgivelser/frivillighedsundersoegelsen-2020-lxmk93vd/>

Web DIF: <https://www.dif.dk/media/irsl2kls/det-gode-brne-og-ungdomsliv-dif_final.pdf>

1. I anden kvantative måling har det ikke været muligt at få tilfredsstillende antal besvarelser for at kunne lave en valid før-efter sammenligning. De 29 børn, der har svaret i spørgeskemaet, inkluderer især de spillere, der deltaget i fokusgruppeinterviews. Derfor bruges nogle af tallene fra anden kvantitative måling som stemmer fra en form for panelgruppe, der responderer på oplevelser af Antibulli øvelser. [↑](#footnote-ref-1)
2. I den anden kvantitative måling har 12 trænere fra 4 klubber besvaret spørgeskemaet, hvorfor den følgende korte sammenligning af første- og anden måling tager udgangspunkt i svar fra de fire klubber, før og efter implementeringen. Dvs. der indgår 13 trænere i første måling og 12 trænere i anden måling. [↑](#footnote-ref-2)