

”....Før kunne jeg godt tænke, at det var lidt ærgerligt, hvis jeg skulle til fodbold, men nu er det lidt ærgerligt, hvis jeg ikke skal til fodbold....”



## Evaluering af Antibuller Fodbold – Perspektiver på brugervenlighed, brugbarhed og virkning

Mette Michelsen & Søren Østergaard

Center for Ungdomsstudier, 2023

Rapporten er udarbejdet for Mary Fonden og Dansk Boldspil-Union

## **Kort resume**

Nærværende rapport er en evaluering af Antibulli Fodbold med fokus på brugervenlighed, brugbarhed og virkning af materialet. I følgende præsenteres rapportens hovedresultater.

Undersøgelsen indikerer, at hovedparten af spillerne stortrives til fodbold. Dog er der fortsat forbedringspotentialer: 16 pct. har oplevet drilleri og mobning til fodbold og én ud ti af spillerne angiver, at det er svært at få nye venner på deres hold. Undersøgelsen indikerer også en forskel på trivslen på hhv. drenge og pigehold, hvor drengene i højere grad trives og oplever en kultur med mere trivselsfremmende adfærd fra både trænere og spillere. Undersøgelsen peger også på en sammenhæng mellem at glade spillere, der har fået nye venner, har trænere, som arbejder aktivt med trivselsinitiativer. Dette illustrerer vigtigheden af – og potentialet i – at man som træner ikke blot træner fodbold, men også træner trivsel.

## **Virningen af Antibulli**

Undersøgelsen af Antibulli-forløbenes virkning indikerer en positiv virkning på trænernes forståelse for vigtigheden af at arbejde med trivsel, men at interventionen på 8-10 uger ikke har haft den store målbare virkning i et miljø, som i forvejen er kendetegnet ved høj grad af trivsel. Det kvalitative materiale peger på, at Antibulli Fodbold kan bidrage til 1) stærkere relationer på tværs, 2) mere tolerance og opbakning, 3) et styrket fællesskab og sammenhold, 4) større opmærksomhed fra trænere på trivselsagendaen og 5) konkrete redskaber og initiativer til at styrke trænernes praksis. Det fremgår dog også, at ikke alle oplever, at materialet har en virkning. Dette synes primært at være relateret til, at mange spillere i forvejen trives og ”kender alle på holdet”, samt at trænere i forvejen har det sociale som fokuspunkt i deres trænerrolle.

## **Antibulli-materialets funktionalitet**

Generelt udtrykker trænere tilfredshed med Antibulli-materialets brugervenlighed, hvor særligt hjemmesiden er let og overskuelig at finde rundt i, imens der peges på forbedringspunkter i form af videomateriale og mobilapp. Trænere roser Antibulli-øvelserne for at være overskuelige, funktionelle og at være et godt redskab til en fælles opvarmning, hvor alle kan være med. De peger dog også på en række udfordringer. Flere oplever dem ikke som alderssvarende eller nemme at benytte på hold med mange spillere, og efterspørger derfor tilpasningsmuligheder til at mindske denne udfordring, mens andre efterspørger en mere eksplicit introduktion af øvelsernes trivselsfremmende formål.

Spillerne udtrykker overordnet set glæde ved øvelserne, og beskriver dem som sjove og anderledes samarbejdsøvelser.

### **Det fremadrettede arbejde med trivsel**

Undersøgelsen indikerer, at Antibulli vil leve videre efter projektets afslutning, da trænerne ser trivselsarbejdet som en integreret del af deres trænerrolle. Trænerne angiver en række råd til at lette implementeringen og forankringen i andre klubber, hvor der blandt andet foreslås øget information om og synlighed af Antibulli, større involvering af klubberne, fysiske møder i klubberne, involveringen af ung-trænere og løbende påmindelser om materialet – eksempelvis via DBU's træningsprogram.

Rapporten rundes af med en række anbefalinger (se kapitel 7).

# Indholdsfortegnelse

<b>1.0 Introduktion</b>	<b>5</b>
1.1 Hvad er det egentligt, vi har ”målt” på – lidt metodiske overvejelser	5
1.2 Hvordan er rapporten bygget op?	7
<b>2.0 Fra tilstedeværelse til tiltidværelse - kort intro til de ændrede rammer for børn- og unges fritidsliv</b>	<b>9</b>
2.1 Et attraktivt fodboldmiljø er kendetegnet ved, at det er sjovt, at fællesskabet er trygt, samt at jeg lærer noget	10
2.2 Trivsel i det organiserede fritidsliv	10
2.3 Hvilke faktorer har betydning for, at man fravælger foreningsidrætten, herunder fodbold?	11
<b>3.0 Status på trivslen i fodboldklubberne</b>	<b>13</b>
3.1 Fodboldhold er i udpræget grad grupper kendetegnet ved høj trivsel	13
3.2 Drilleri og mobning i forbindelse med at være en del af et fodboldfællesskab	16
3.3 Drengene trives bedre til fodbold	17
3.4 Arbejdet med trivsel giver pote	19
3.5 Trænernes erfaring og håndtering af drilleri	20
3.6 Det store flertal trives – men der er plads til forbedring! – opsummering	20
3.7 CUR's refleksioner	21
<b>4.0 Gør Antibulli Fodbold en forskel?</b>	<b>23</b>
4.1 En målbar virkning? – sammenligning af 1. og 2. måling	23
4.1.1 Oplever spillerne en ændring i trænernes arbejde med trivsel?	23
4.1.2 Oplever spillerne større trivsel og sammenhold?	24
4.2 Ingen entydig, målbar virkning, men hvordan beskriver spillerne og trænerne øvelsernes virkning?	27
4.2.1 ”Man talte med nogle andre, end man plejer” – mere fokus på holdinddeling i forbindelse med træning giver stærkere relationer på tværs	27
4.2.2 ”Nu er det ”kom igen” og ”godt spillet”” – Mindre brok og mere tolerance	28
4.2.3 ”Man lærer at blive tættere kammerater” – Et styrket fællesskab og sammenhold	29
4.3 Virkning på trænernes tænkning og praksis	31
4.4.1 Større bevidsthed og opmærksomhed på trivsel	32
4.4.2 Konkrete redskaber uden for banen	32
4.4.3 Enkelte har ikke ændret praksis – men er dog blevet bekræftet i eksisterende tilgang	33
4.5 Opsummering: Oplevet virkning frem for målbar virkning	34
<b>5.0 Materialets funktionalitet</b>	<b>35</b>
5.1 Motivation for at være med i Antibulli-forløb	35
5.2 Brugervenlighed – Hjemmeside og web-app	35
5.3 Hvad synes spillerne om øvelserne?	36
5.3.1 Spillernes kendskab til trivselsarbejdet	36
5.3.2 Spillernes holdning til øvelserne og Antibulli	37
5.4 Brugbarhed af øvelserne ifølge trænerne	39
5.4.1 Tilfredspunkter: Overskuelighed og opvarmning, hvor alle kan være med	41
5.4.2 Udfordringer ved materialet	43
5.5 Opsummering: Materialet er brugervenligt og brugbar – men bør have større mulighed for differentiering	45
5.6 CUR's refleksioner	46
<b>6.0 Det fremadrettede arbejde med trivsel</b>	<b>48</b>

6.1 Fra forløb til kultur - Den langsigtede virkning af et Antibulli Fodbold-forløb .....	48
6.2 Implementeringsråd ift. udbredelse og forankring i andre klubber .....	50
6.2.1 Mere information om formålet med Antibulli Fodbold .....	50
6.2.2 Udbredelse kræver mere end blot en mail – vigtigheden af det fysiske møde og at involvere klubberne .	50
6.2.3 Ung-trænere som rollemodeller.....	52
6.2.4 Påmindelser og ugentlige træningsforslag kan sikre forankring .....	52
6.2.5 Antibulli våbenskjold og trøjer.....	53
6.3 Opsamling: En langvarig virkning kræver arbejde og vilje for at blive husket og udbredt .....	54
7.0 CUR's anbefalinger i forhold til implementering.....	55
<b>7.0 Litteratur .....</b>	<b>58</b>

## 1.0 Introduktion

Når man spørger 250+ børne- og ungdomsspillere i de 14 fodboldklubber, der har været med i afprøvningen af Antibulli Fodbold, fortæller de, at de har det godt med deres holdkammerater, og 99 pct. glæder sig ”for det meste” eller ”altid” til at komme til fodbold! Og mens vi glæder os over denne positive fortælling om fodboldklubberne som inkluderende fællesskaber, er det vigtigt, at vi også er opmærksomme på f.eks. de ca. 10 pct., der oplever, at det kan være svært at få venner på holdet. Det lyder måske ikke af meget, men hvis andelen er tilsvarende på landsplan, hvilket er ret plausibelt (Bugge 2021), svarer det til omkring 20.000 spillere i alderen 6-18 år (medlemstal 2021), som periodisk oplever, at fællesskabet ikke er lige så fantastisk som selve idrætten.

Arbejdet med Antibulli handler om at etablere inkluderende fællesskaber, hvor *alle* fodboldspillere oplever, at omdrejningspunkterne er tolerance, mod, omsorg og respekt, som jo ikke blot er et bestemt adfærdskodeks men centrale værdier, der afspejler, at man er ambitiøs på det analoge fællesskabs vegne. Det handler ikke ”blot” om fodbold, men også om en bestemt tilgang til livet og fællesskabet. Ambitionen er at optimere fællesskabet for alle spillerne, træne deres evne til at rumme forskellighed og samarbejde – og dermed også gøre dem mere klar til at agere kompetent i alle de andre fællesskaber, som de også er en del af. Eller udtrykt lidt anderledes: Ved at styrke fællesskabet på banen, gør man spillerne klar til de mange ”spil”, de indgår i udenfor banen.

I denne rapport sætter vi – med afsæt i data indhentet blandt spillere og trænere – fokus på, hvad der sker i fællesskaber, når vi systematisk arbejder med trivsel: Oplever spillerne i praksis, at fællesskaberne bliver mere inkluderende? Medvirker det til at løfte kvaliteten af fællesskabet for alle på holdet – altså også for dem, der i forvejen stortrives? Og hvordan oplever trænerne funktionaliteten af materialet? Fokus er således både på virkning og anvendelighed.

### 1.1 Hvad er det egentligt, vi har ”målt” på – lidt metodiske overvejelser

Opgaven bestod i at skabe et overblik over materialets brugervenlighed, brugbarhed og virkning i en række fodboldklubber, som har arbejdet struktureret med initiativet, med henblik på at kvalitetssikre og justere Antibulli Fodbold i forhold til målgruppernes behov.

#### Processen ude i klubberne

I alt har 14 hold fordelt på 8 klubber afprøvet forløbet, der har fundet sted i perioden august-november 2022. Indledningsvist har alle deltagende hold, enten telefonisk eller via klubbesøg, fået

information om tænkningen bag Antibulli Fodbold, de forskellige øvelser m.v., samt blevet bedt om selv at orientere sig på Antibullis hjemmeside. Herefter har holdene haft 8 uger til at gøre brug af forslag til øvelser samt andre aktiviteter udenfor banen. De blev bedt om som minimum at afprøve 2-3 forskellige øvelser i hver kategori (introøvelser, uden bold og med bold), samt afprøve minimum 2 forskellige aktiviteter ”uden for banen”. Derudover er de blevet introduceret til vigtigheden af at arbejde med øvelserne løbende over hele perioden, og i løbet af forløbet har de fået reminders vedr. dette.

For 8 af de 14 deltagende hold har undersøgelsen indebåret to klubbesøg, hvor evaluator har givet en praktisk introduktion til Antibulli Fodbold-initiativet, vist eksempler på Antibulli øvelser, samt hjulpet med at få udfyldt spørgeskemaerne. At spørgeskemabesvarelsen blev integreret i klubbesøgene (samt muligheden for at svare på en printet version af spørgeskemaet) medvirkede at svarprocenten i de besøgte klubber var noget højere end i de 6 klubber, hvor en træner, holdleder eller trivselsansvarlig var tovholder på Antibulli-projektet.

### **Intro til datagrundlag**

Evalueringen er baseret på kvantitative spørgeskemaundersøgelser og interviews blandt trænere og spillere.

Den **kvantitative** del af evalueringen består af to surveys:

1. En 1. måling blandt spillere og trænere ved projektets start, som omhandlede centrale indsatsområder fra Antibulli-materialet (eksempelvis sammenhold, kammeratskab, drilleri/mobning, mm). Denne måling giver således et billede af den aktuelle trivsel på holdet inden projektets start.
2. En 2. måling blandt spillere og trænere cirka 8 uger efter ved projektets afslutning med identiske spørgsmål for at give indikationer på virkningen af Antibulli-initiativet over tid, samt konkrete spørgsmål om specifikke initiativer fra materialet og deres virkning.

Respondenter:

- I 1. måling deltog 292 spillere og 38 trænere fra 8 klubber fordelt på 14 hold
- I 2. måling deltog 267 spillere og 29 trænere fra 8 klubber fordelt på 14 hold

Respondenterne fordeler sig med 69 pct. pigespillere og 31 pct. drengespillere.

Den **kvalitative** del baserer sig på data indhentet blandt spillere og trænere fra seks forskellige hold:

- 8 gruppe- eller enkeltinterviews med 18 spillere fra 3 klubber fordelt på 6 hold
  - 11 piger
  - 7 drenge
- 6 Enkeltinterviews med trænere fra 3 klubber fordelt på 6 hold
  - 4 trænere for pigehold
  - 2 trænere for drengehold

Vi har fra undersøgelsens start tilstræbt en ligelig fordeling mellem hhv. piger og drenge, samt trænere for hhv. pige- og drengehold, men har også måttet arbejde med, hvad der i praksis viste sig at være muligt, og det er dette, der afspejles i den lidt skæve fordeling af hhv. respondenter og informanter.

Det er således med udgangspunkt i en samlet vurdering af både de kvantitative og kvalitative indsigter, at vi vil pege på nogle indikatorer på virkningen af Antibulli Fodbold samt tendenser, som kan være pejlemærker for den fortsatte udvikling af projektet. Vi gør dog opmærksom på, at vi på baggrund af undersøgelsen ikke kan fastslå, at en eventuel virkning fra 1. til 2. måling alene skyldes brugen af Antibulli Fodbold-øvelserne, da såkaldte tredjevariable kan spille ind i en eventuel sammenhæng. Det tager tid at opbygge relationer, og man kan eksempelvis forestille sig, at en sæsoneffekt, hvor spillerne automatisk kender hinanden bedre i løbet af sæsonen, spiller ind. En øget trivsel kan også hænge sammen med, at spillerne, som ikke kan lide at gå til fodbold, stopper undervejs i sæsonen. Endvidere er otte uger også forholdsvis kort tid at måle en trivselsændring på. Som en træner undrende spørger: ”*Kan man overhovedet nå at ændre en kultur på otte uger?*”, hvilket selvfølgelig ikke er muligt, men det giver os stadig mulighed for at evaluere på materialets funktionalitet og give indikationer på virkningen.

## **1.2 Hvordan er rapporten bygget op?**

Børn og unges tilgang til det at være en del af et aktivitetsfællesskab er altid indlejret i en bestemt samfundsmæssig kontekst. I afsnittet ”Kort intro til de ændrede rammer for børne- og ungdomslivet” introducerer vi kort til nogle af de rammevilkår, der har betydning for deltagelse og adfærd i fritidsaktiviteter som f.eks. på et fodboldhold.



I afsnittet ”Status på trivslen i klubberne” tager vi afsæt i data fra de 292 spillere og 38 trænere, som besvarede 1. måling, og ser nærmere på den generelt høje trivsel på de 14 fodboldhold. Her sætter vi blandt andet fokus på forskellige perspektiver på forholdet mellem køn og trivsel, samt hvordan arbejdet med trivsel giver pote.

I det efterfølgende afsnit ”Gør Antibulli Fodbold en forskel?” vurderer vi virkningen af Antibulli-forløb. Dette gør vi både med udgangspunkt i det kvalitative datamateriale om spillere og træneres oplevede virkning samt en sammenligning mellem 1. og 2. måling.

Dernæst sætter vi i afsnittet ”Materialets funktionalitet” fokus på, hvordan hhv. brugervenligheden og brugbarheden af øvelserne opleves af trænerne, samt hvilke udfordringer de kan opleve. Vi kigger også på, hvordan spillerne har oplevet øvelserne.

Afslutningsvist kigger vi i afsnittet ”Det fremadrettede arbejde med trivsel” på den langsigtede virkning af et Antibulli -forløb, samt kommer med implementeringsråd i forhold til udbredelse og forankring af Antibulli Fodbold.

Rapporten rundes af med en række anbefalinger til den videre udvikling og udrulning af Antibulli Fodbold.

Hvert afsnit afsluttes med ”CUR’s refleksioner”, som vi håber, kan være med til at skabe en løbende refleksion om, hvordan rapportens resultater kan have betydning for det videre trivselsarbejde til fodbold.

## **Tak til**

- De spillere og trænere fra B1908, B93, Fremad Valby, Køge BK, Nørrebro United, OKS, Skjold Birkerød, og Vestia, der har taget sig tid til at besvare spørgeskemaerne.
- De spillere og træner, der har taget sig tid til at lade sig interviewe.
- De klubledere, som har formidlet kontakt med trænere.
- Mary Fonden og Dansk Boldspil-Union for opgaven.

## 2.0 Fra tilstedeværelse til tiltideværelse - kort intro til de ændrede rammer for børn- og unges fritidsliv

Fodbold spilles i en bestemt samfundsmæssig ramme – en ramme, der de seneste ti år har undergået store forandringer. I forhold til børn og unge kommer de ændrede rammevilkår tydeligst til udtryk i forhold til det, man kunne kalde ”den frie fritid”, hvor samværsformer, de aktiviteter, man er sammen om, og den måde, der kommunikeres på, har sig ændret sig markant. Vennerne er blevet bærbare, og tidligere tiders fysiske tilstedeværelse på ”gaden” er i nogen udstrækning blevet afløst af ”virtuel tilstedeværelse” foran skærmene. Vennegrupperne har også undergået forandringer, og tidligere tiders intergenerationelle vennegrupper er i et vist omfang blevet afløst af horisontale vennegrupper – forstået som, at man har venner, der er +/- 1 år ens egen alder. Samtidig indgår de i stadig flere virtuelle lege- og samværsformer, der potentielt har den afledte effekt, at man sidder mere fysisk alene, og i vid udstrækning selv skal lære sig at navigere kompetent i forhold til f.eks. den analoge fritidsarena, som fodbold udgør. For det store flertal ser det ud som om, at det er en udfordring, som de umiddelbart håndterer særdeles kompetent. For andre – f.eks. de 30 pct. af drengene og 18 pct. af pigerne i aldersgruppen 11-19 år, der primært er sammen med deres venner virtuelt (Ottesen, M m.fl. (2022) – tyder noget på, at de ændrede rammevilkår har betydning for deres relationelle kompetencer, herunder især deres evne til at bringe sig selv i spil i fysiske fællesskaber, knytte venskaber, håndtere forskellighed m.v.

Den udvikling kalder på, at de voksne, der træner børn og unge, ”besinder” sig på konsekvenserne af de ændrede rammer omkring børne- og ungdomslivet, og derfor påtager sig rollen som legemester og kulturbærer, der i praksis viser, hvordan vi er sammen, når vi er til fodbold. For det store flertal af spillere vil denne praksis blot skabe genkendelse og føles naturlig, fordi det er den måde, de også agerer på andre arenaer, men for en mindre gruppe vil det potentielt medvirke til at gøre dem mere klar til at knække en række sociale koder og ”uskrevne regler”, som de ellers ikke er fortrolige med. At det er træneren, der tydeligt modellerer den kultur hun/han/klubben gerne ser på holdet, betyder potentielt, at vi skaber plads til de børn og unge, som ikke naturligt ”maser” sig ind i fællesskabet. Det gælder f.eks. de 10 pct. af eleverne i 3-6. klasse, der kan karakteriseres som ”svært ensomme” og de 30 pct. som kan karakteriseres som ”moderat ensomme” (Bugge m.fl. 2021).

## **2.1 Et attraktivt fodboldmiljø er kendetegnet ved, at det er sjovt, at fællesskabet er trygt, samt at jeg lærer noget**

I ”gamle dage” var en væsentlig del af motivationen for at gå til fodbold, at man kunne være sammen med sine venner. Men de ændrede rammevilkår omkring børne- og ungdomslivet, hvor man kan være sammen uden fysisk at være sammen, har i nogen grad ændret på dette. Det betyder ikke, at venner ikke er vigtige – for det er de både i forhold til rekruttering og integration på et hold. Men i takt med, at man også kan være sammen på andre måder, er der en udvikling i retning af, at det er andre faktorer, der har betydning i forhold til, hvad der gør et idrætsfællesskab attraktivt på den lange bane.

Når vi spørger de fremmeste eksperter – børn og unge – er de absolut vigtigste byggeklodser i opbygningen af attraktive organiserede fritidsaktiviteter følgende: Det skal være sjovt, fællesskabet skal være trygt og jeg skal udvikle mig. Og alle tre dimensioner skal prioriteres, hvilket betyder, at jeg som spiller skal gå gladere og dygtigere hjem, end da jeg kom, og mens jeg deltager i træningen, skal jeg føle mig tryk sammen med dem jeg er sammen med. (Bugge m.fl. 2021). Der er selvfølgelig flere faktorer, der har betydning: trænerens faglighed, at trænerne er anerkendende, ønsket om at være i god form osv. Men en god balance mellem det sjove, fællesskabet og progression ER helt basalt opskriften på ”succes”, når man udbyder en organiseret fritidsaktivitet, som man også gerne skal opleves meningsfuld, når spillerne rammer teenageårene.

Men hvad så med forskellen mellem dem, der spiller på hhv. 1. og 2. holdet, piger og drenge osv.? Den gode nyhed er, at uanset køn og niveau er det fuldstændig det samme, der motiverer udøverne – den dreng, der lige er startet til fodbold, vil ligesom den erfarne pigespiller, gerne gå dygtigere og gladere hjem efter at have været en del af et træningsfællesskab, han oplevede som trygt og anerkendende.

## **2.2 Trivsel i det organiserede fritidsliv**

I samarbejde med Mary Fonden foretog Center for Ungdomsstudier i 2020 en undersøgelse af trivslen i forbindelse med deltagelse i organiserede fritidsaktiviteter (Bugge m.fl. 2021). Undersøgelsen viste, at det store flertal af eleverne i 3. – 6. klasse trives i det organiserede fritidsliv. 97 pct. af de foreningsaktive glæder sig altid eller oftest til at komme til deres faste fritidsaktivitet, og 90 pct. af de foreningsaktive angiver, at de altid eller for det meste har det godt med de andre, der deltager i aktiviteten.

Trods denne positive tendens peger undersøgelsen samtidigt på, at et alt for stort mindretal stadig ikke trives. Næsten én ud af fem af udøverne har oplevet at blive drillet, mobbet eller holdt udenfor

til en fritidsaktivitet, og 9 pct. er stoppet til en fritidsaktivitet grundet drilleri eller mobning. Derudover viste undersøgelsen, at piger og drenge lige ofte oplever at blive drillet, mobbet eller holdt uden for til deres fritidsaktivitet - men det foregår ikke nødvendigvis på samme måde. Drengenes drilleri og mobning forekommer mere eksplicit og direkte, hvorimod pigernes oplevede mobning og drilleri er mere diskret og indirekte. Desuden indikerer undersøgelsen, at udøverne ofte går til deres forældre eller venner og ikke træneren, når de oplever mistrivsel i det organiserede fritidsliv.

### 2.3 Hvilke faktorer har betydning for, at man fravælger foreningsidrætten, herunder fodbold?

Fravalg af fritidsaktiviteter er en kompleks tematik, og der er mange faktorer, som har betydning, når man fravælger en fritidsaktivitet som fodbold. I 2021 blev 1100 elever i 3.-6. klasse spurgt, hvorfor de havde fravalgt en række idrætsaktiviteter, herunder fodbold (se tabel 1).

	Fodbold	Svømning	Gymnastik	Håndbold
Jeg havde lyst til at gå til noget andet	59	48	52	54
Det handlede for meget om at vinde	22	5	4	15
Jeg følte mig udenfor	18	6	11	12
Jeg blev ikke bedre	18	11	20	12
Jeg havde det ikke godt med trænerne/lederne	12	5	10	10
Mine venner stoppede	12	12	11	10
Fordi jeg oplevede drilleri eller udelukkelse	7	1	3	6
Mine forældre bestemte, jeg skulle stoppe	3	6	3	4
På grund af Corona	3	7	4	1
Ved ikke/kan ikke huske hvorfor	9	7	13	10
Andre grunde	24	26	28	28
Jeg lærte at svømme og behøvede ikke at gå der mere		36		
Antal respondenter	359	460	435	139

Tabel 1: "Hvilke faktorer havde betydning for, at du valgte at stoppe til en fritidsaktivitet?" (Procent). N = 1100 elever.

”Lysten til at gå til noget andet”, som fylder stort set lige meget på tværs af de fire idrætsarenaer, afspejler det behov for forandring, der kan opstå, når man har været en del af en aktivitet igennem længere tid – eller måske gået til en aktivitet som ”andre” (f.eks. ens forældre) har valgt for en.

Når man kigger på tværs af datasættene, fremgår det, at landets største ”tween-idrætter” kæmper med nogle af de samme udfordringer: Udøvere, hvis deltagelse er bundet op på relationer, og som derfor fravælger en aktivitet, når vennerne vælger at stoppe. Derudover kan fravalg betragtes som en naturlig konsekvens af ”summen” af en række forskellige forhold, såsom relationen til træneren, kvaliteten af træningen og fællesskabet på holdet, der gør, at man har lyst til at prøve sig selv af i en anden arena.

Der er også markante forskelle, der springer i øjnene: Et åbenbart meget tydeligt fokus på at vinde medvirker til, at en gruppe af ”holdbold-spillere” søger væk, mens dette fokus nærmest ingen betydning har i forhold til fravalg indenfor hhv. gymnastik og svømning. Fravalg som resultat af mistrivsel - her udtrykt ved kategorierne ”jeg følte mig udenfor” samt ”oplevet drilleri/mobning” – gør sig også i højere grad gældende indenfor hhv. fod- og håndbold.

I det følgende afsnit dykker vi ned i, hvorvidt disse overordnede fund for trivsel i det organiserede fritidsliv også gør sig gældende i fodboldklubber anno 2022.

### **Fra ”Gå sammen to og to” til ”Lea og Ayse er sammen” – til overvejelse:**

De skitserede data vedr. f.eks. børn, unge og ensomhed dækker i praksis over tusindvis af børn og unge, som kæmper med at blive en del af fællesskabet – og som derfor godt kunne bruge lidt hjælp i forsøget på at knække fællesskabskoden.

Hjælpen kunne f.eks. bestå i, at de blev en del af fodboldfællesskaber, hvor man:

- Opererer med en ”Bold Buddy”, der får ansvaret for at introducere ALLE nye spillere til fællesskabet.
- Hvor det ALTID er trænerne, der inddeler grupper, hold – og systematisk blander spillerne, så de ikke altid er sammen med dem de er mest fortrolige med.

### 3.0 Status på trivslen i fodboldklubberne

Hvordan oplever fodboldspillerne fællesskabet på holdet? Er det svært at få nye venner til fodbold? Oplever man at blive bakket op af sine holdkammerater og trænere? Og hvad med trænerne? Har de kun fokus på fodboldtræning eller har de også fokus på alt det andet, der ligger i at være en del af et fodboldhold? Det er nogle af de temaer, som vi kigger nærmere på med afsæt i resultaterne fra den 1. måling, der tager temperaturen på trivslen, forinden at holdene begynder at arbejde mere intentionelt med Antibulli.

#### Hvilke data ligger til grund for afsnittet?

Den indledende måling baserer sig på svar fra 292 spillere og 38 trænere fordelt på 14 hold fra 8 klubber.

##### *Spillerne:*

- Over to tredjedele (69 pct.) af spillerne er piger.
- Der er besvarelser fra spillere på 7-13 år, men hovedparten er 9-12 år.
- Der er en fin fordeling af spillere, som har kortere eller længere erfaringer med at være en del af en fodboldklub. En ud af fem (21 pct.) har gået til fodbold i mindre end et år, 38 pct. i 1-2 år og 36 pct. i 3 år eller længere.

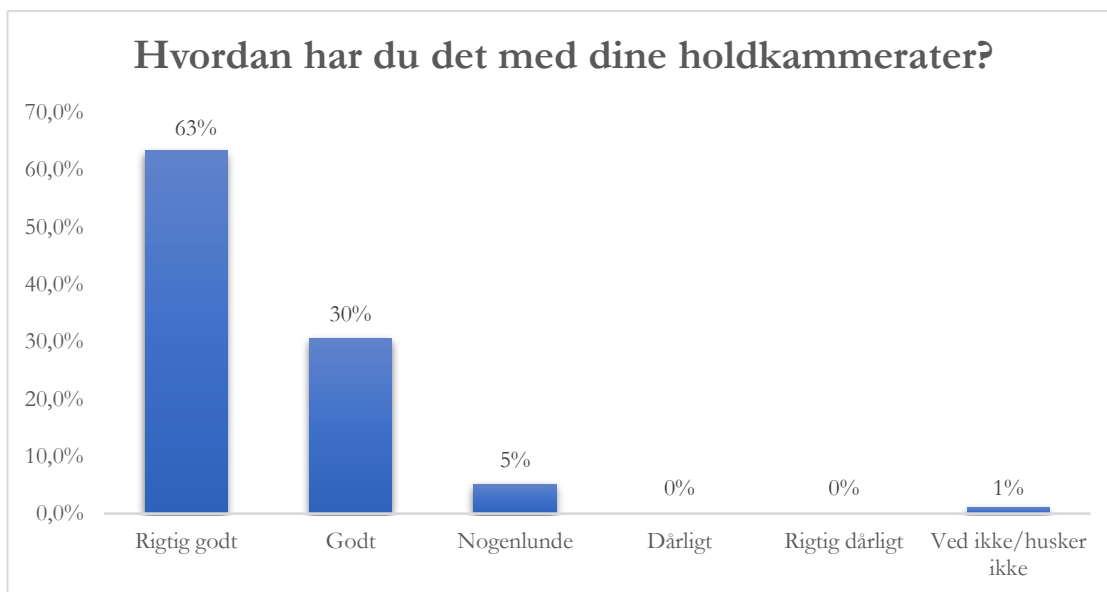
##### *Trænerne:*

- 28 mænd og 9 kvinder (samt én der ikke ønsker at svare).
- Der er en fin fordeling mellem trænere, som træner piger (58 pct.) og drenge (42 pct.).
- Hovedparten af spillerne, som de træner, er mellem 9-11 år.

Dette datamateriale ligger sammen det kvalitative datamateriale, der baserer sig på indsigter fra 18 spillere og 6 trænere, til grund for analysen.

### 3.1 Fodboldhold er i udpræget grad grupper kendetegnet ved høj trivsel.

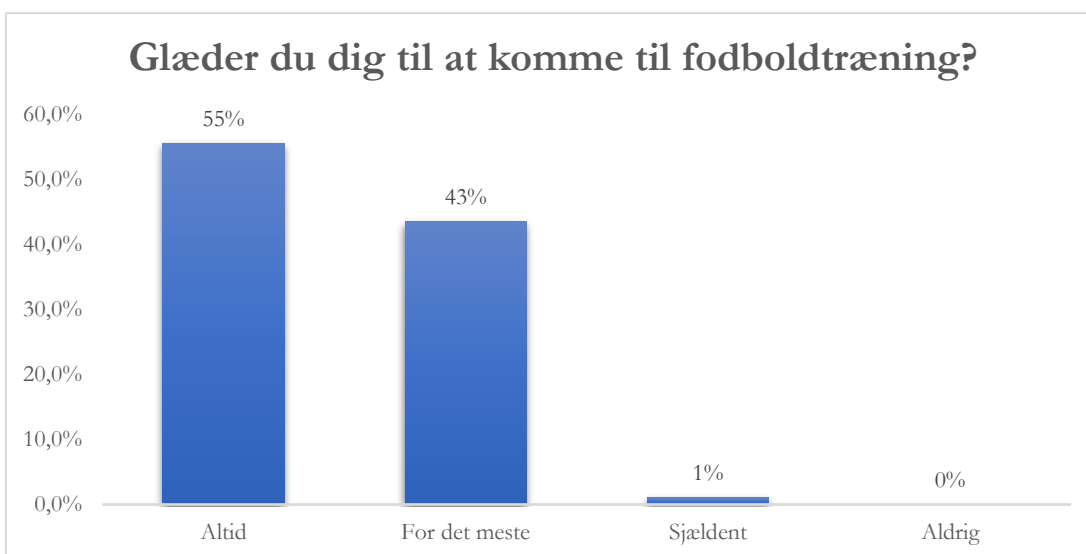
Datagrundlaget viser heldigvis klare tegn på, at vi overordnet set har at gøre med en gruppe i trivsel. Som det kan ses i figur 1, har 94 pct. af spillerne det godt eller rigtig godt med sine holdkammerater, imens ingen angiver at have det hverken dårligt eller rigtig dårligt med sine medspillere.



Figur 1: "Hvordan har du det med dine holdkammerater?" (Procent). N = 292 spillere.

Det lykkes også langt størstedelen af spillerne at få nye venner på holdet, hvor blot 2 personer (1 pct.) skriver, at de ikke er venner med nogen på holdet, og 11 personer (4 pct.) har fået én ny ven, imens 93 pct. har fået "et par stykker" eller "mange" nye venner. At man er sammen med sine "venner" til fodbold, kunne potentielt også have stor betydning for, hvorvidt man glæder sig til at komme til træning.

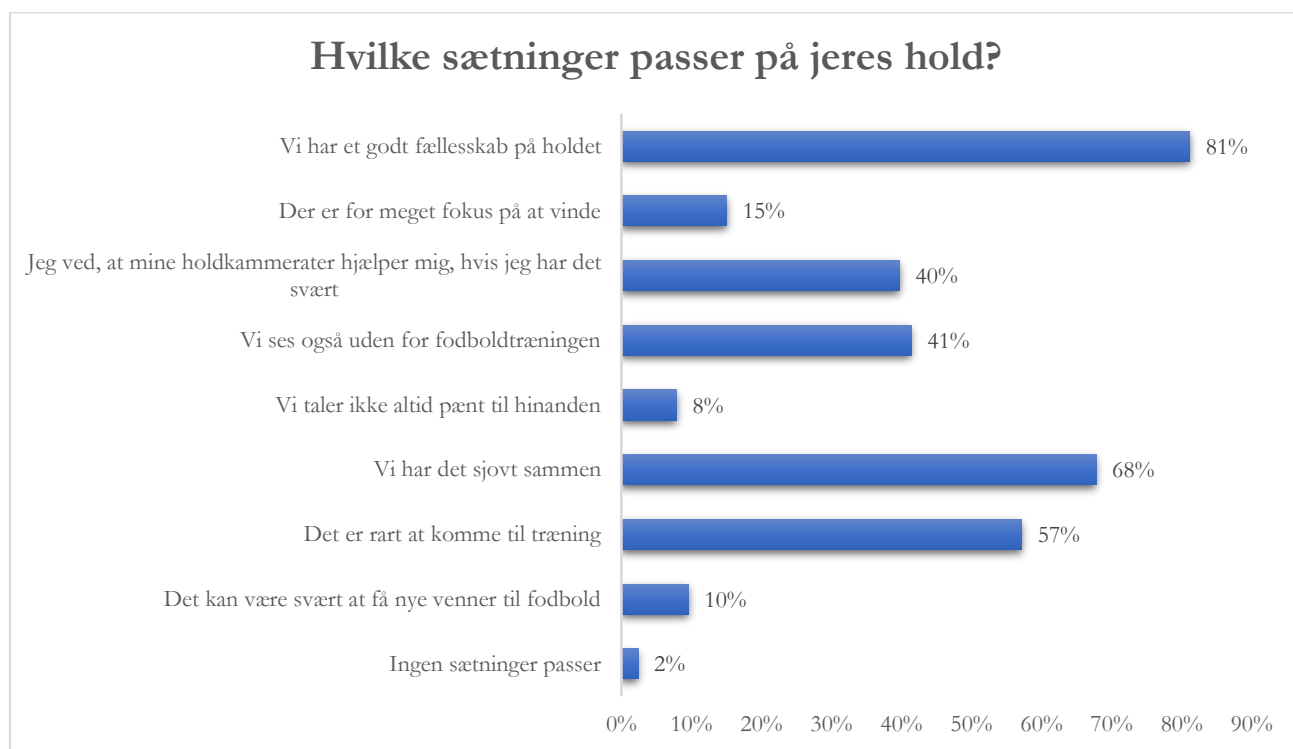
Over halvdelen (55 pct.) glæder sig altid og 43 pct. glæder sig for det meste til at komme til fodboldtræning, imens kun 1 pct. sjældent glæder sig (se figur 2). Her kan det også bemærkes, at en del af de spillere, som "kun" for det meste glæder sig, i forbindelse med, at de besvarede spørgeskemaet, nævnte, at det primært var forhold som dårligt vejr eller en træls skoledag, der gjorde, at fodboldtræning ikke altid virker tillokkende.



Figur 2: "Glæder du dig til at komme til fodbold?" (Procent). N = 292 spillere.

At vi ser tegn på en gruppe i trivsel, stemmer også overens med andre undersøgelser af børn og unges trivsel og idrætsvaner. Idrættens Analyseinstitut (IDAN) fandt i en undersøgelse fra 2020 en positiv sammenhæng mellem børn og unges generelle trivsel og deres deltagelse i idræt, hvor særligt deltagelse i holdsport i foreninger, som eksempelvis fodbold, er korreleret med en høj selv vurderet trivsel (Rask et al. 2022). Fodboldklubberne rummer således i højere grad børn og unge med høj trivsel, hvorfor ovenstående resultater ikke er overraskende.

Hvis man ser på, hvordan spillerne beskriver deres hold, ses der ligeledes overvejende positive beskrivelser (se figur 3). Her mener 81 pct. af spillerne eksempelvis, at de har et godt fællesskab, 68 pct. at de har det sjovt sammen, og 57 pct. at det er rart at komme til træning. Men selvom langt størstedelen trives, er der stadig klare forbedringspotentialer. 15 pct. synes, at der er for meget fokus på at vinde, 10 pct. synes, at det kan være svært at få nye venner til fodbold og 8 pct. at de ikke altid taler pænt til hinanden – forhold der potentielt medvirker til, at spillerne over tid fravælger at gå til holdidræt.



Figur 3: "Hvilke sætninger passer på jeres hold? Flere svar er muligt" (Procent). N = 292 spillere.

Anno 2021 havde DBU ca. 205.000 medlemmer i aldersgruppen 0-18 år. Hvis vi antager, at ovenstående også gør sig gældende på landsplan, hvilket forekommer plausibelt (Bugge m.fl. 2021), indikerer ovenstående procentsatser omregnet til numeriske tal, at der reelt er mange spillere på landsplan, som synes, at det kan være svært at være en del af et fodboldhold. Vi kigger nærmere på dette i næste afsnit, hvor vi dykker ned i drilleri og mobning på og uden for fodboldbanen.



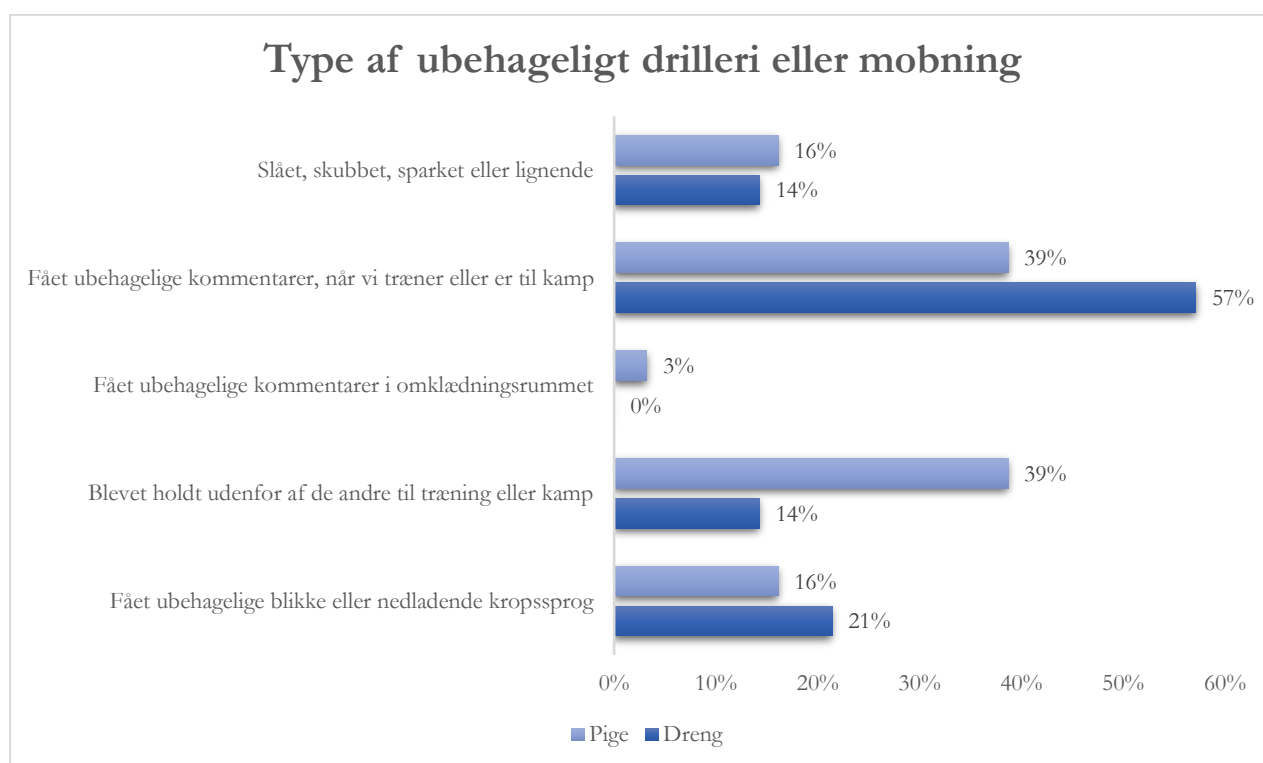
### 3.2 Drilleri og mobning i forbindelse med at være en del af et fodboldfællesskab

Det store flertal oplever heldigvis aldrig at blive drillet, mobbet eller holdt udenfor til fodbold. 78 pct. angiver, at de aldrig bliver drillet til fodbold. Der er dog en gruppe af spillere, som ikke altid oplever, at det er rart at være en del af fodboldfællesskabet. 13 pct. har oplevet at blive drillet én eller enkelte gange, mens 3 pct. melder, at det er sket flere gange eller ofte.

Er du på noget tidspunkt blevet drillet, mobbet eller holdt udenfor til fodbold?	
Ja, ofte	2 %
Ja, flere gange	1 %
Ja, én eller enkelte gange	13 %
Nej, jeg er ikke blevet drillet, mobbet eller holdt udenfor til fodbold	78 %
Ved ikke	7 %

Tabel 2: "Er du på noget tidspunkt blevet drillet, mobbet eller holdt udenfor til fodbold?" (Procent). N=292 spillere.

Der er ikke nævneværdig forskel på, hvor mange piger og drenge, der har oplevet drilleri og mobning, men der er til gengæld forskel på, hvad de oplever – se figur 4:

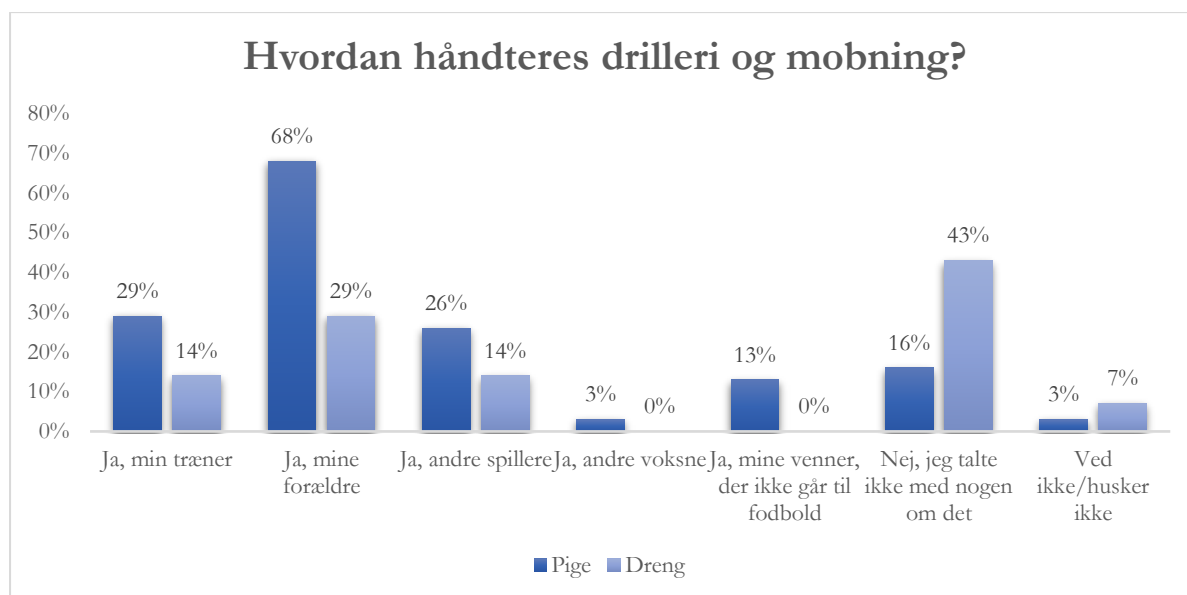


Figur 4: "Hvilken type af ubehageligt drilleri eller mobning er du blevet udsat for til fodbold? Flere svar er muligt" (Procent). N = 45 spillere.

Begge køn oplever en nogenlunde lige grad af slag, skub spark mm., men drenge er mere verbale i form af ubehagelige kommentarer til træning eller kamp (57 pct. af drengene, 39 pct. af pigerne), mens pigerne i højere grad oplever at blive holdt udenfor (39 pct. af pigerne, 14 pct. af drengene).

Derudover ses der også forskelle i, hvordan drenge og piger håndterer at blive drillet (se figur 5). Piger taler i højere grad med deres forældre (68 pct.), medspillere (26 pct.) og andre venner (13 pct) om sine oplevelser, imens drenge i markant højere grad vælger ikke at sige det til nogen, hvor

43 pct. ikke har delt sine oplevelser med nogen. Forældrene er den primære samtalepartner for begge køn.



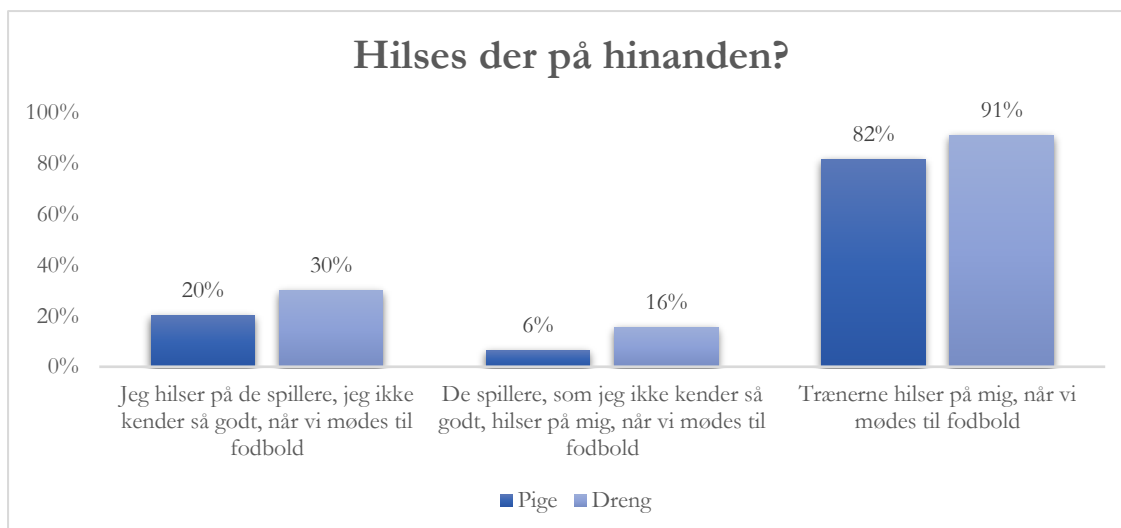
Figur 5: "Talte du med nogen om, hvad du havde oplevet? Flere svar er muligt" (Procent). N = 45 spillere.

Det forhold, at drengene i højere grad holder tingene for sig selv, kunne indikere et behov for at trenere på drengehold proaktivt spørger ind til den indbyrdes trivsel i forbindelse med eventuelle spillersamtaler og fælles drøftelser på holdet.

### 3.3 Drengene trives bedre til fodbold

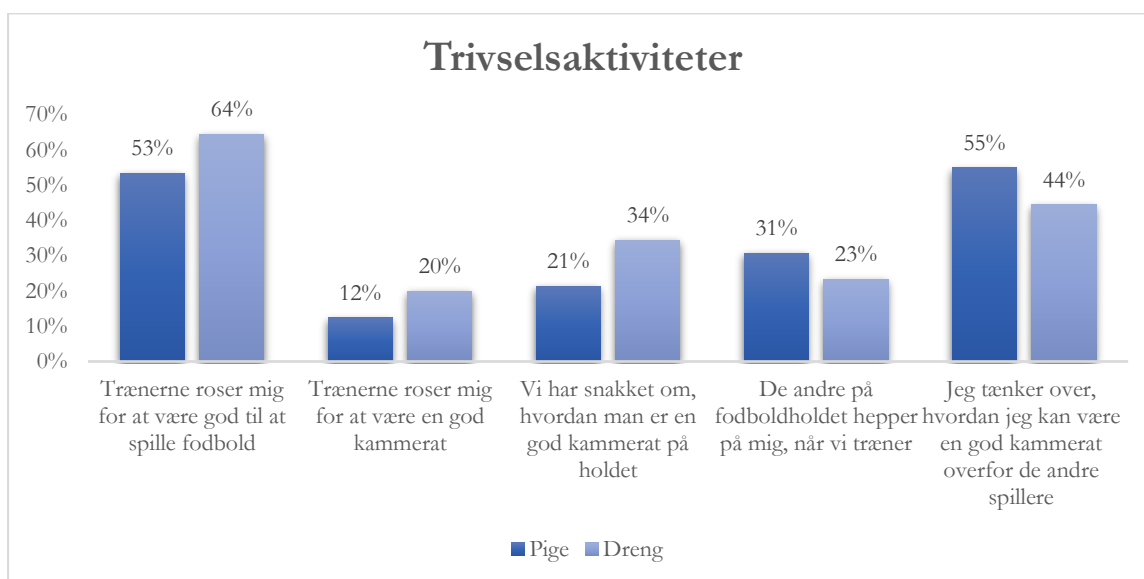
Vores data viser, at drengene generelt har lettere ved at få nye venner til fodbold end pigerne (68 pct. vs. 58 pct. har fået mange nye venner), samt at de har det en smule bedre med deres holdkammerater end pigerne. Derudover glæder drengene sig i højere grad til at komme til træning (69 pct. vs. 50 pct. glæder sig altid). Det tyder således på, at drengene trives bedre til fodbold end pigerne, hvilket også stemmer overens med andre studier af trivsel i forbindelse med fritidsaktiviteter (Bugge m.fl. 2021).

Denne forskel kan være koblet til det forhold, at drengaktiviteter ofte er koblet op på såkaldte "aktivitetsfællesskaber" – hvor man er sammen "om NOGET med nogen" – mens pigefællesskaber i højere grad har kredset omkring at man er sammen "med NOGEN om noget" (Grube Juul & Østergaard 2016). Dette kan måske være med til at forklare, hvorfor drenge og piger agerer forskelligt overfor egne holdkammerater, samt hvordan trenere agerer over for dem. Som det ses i figur 6, hilser drenge i højere grad på spillere, som de ikke kender så godt, samt oplever, at medspillere og trenere hilser på dem.



Figur 6: Viser de respondenter, som har svaret den mest positive svarmulighed ("ja, ofte") til hvert udsagn (Procent). N = 292 spillere.

Derudover oplever drengene i højere grad at få ros for både at være en god fodboldspiller og at være en god kammerat. Det ses da også i figur 7, at drengene i højere grad snakker med holdet om, hvordan man er en god kammerat, mens pigerne dog i højere grad tænker over, hvordan de kan være en god kammerat, og bruger mere tid på at lære hinandens navne at kende.



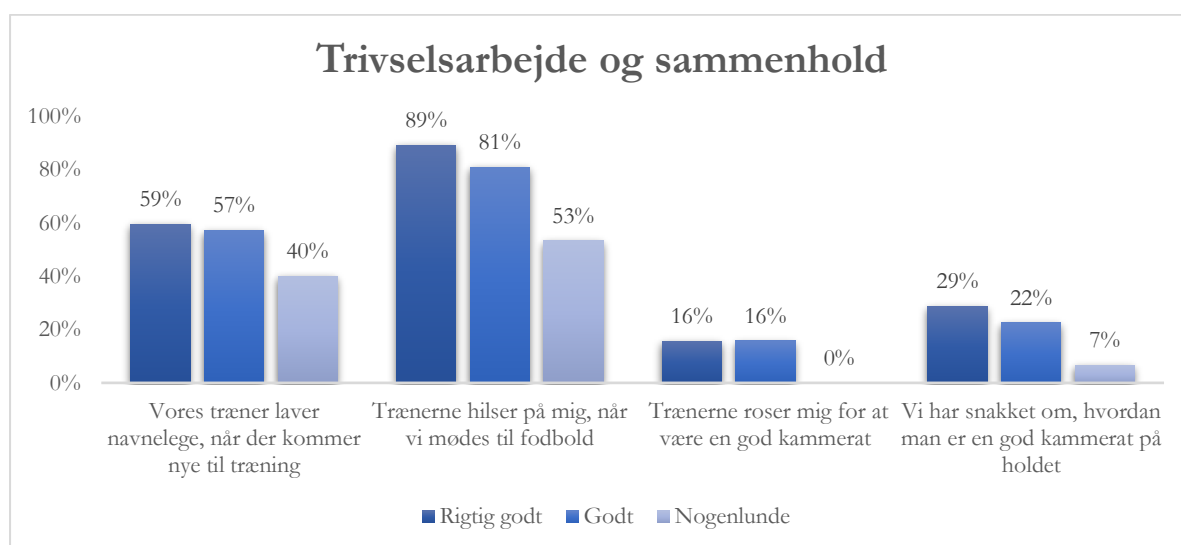
Figur 7: Viser de respondenter, som har svaret den mest positive svarmulighed ("ja, ofte" eller "ja, meget") til udsagnene (Procent). N = 292 spillere.

Selvom der er tale om ret små forskelle, giver tallene en indikation af, at drengene trives bedre til fodbold end pigerne, hvilket kan hænge sammen med, at fodbold for dem er et aktivitetsfællesskab, hvor de primært er sammen omkring en fælles passion og sekundært en relation. Tallene kunne måske give anledning til, at man på pigehold i højere grad fik ritualiseret at hilse på hinanden og træneren, således at det i højere grad bliver en integreret del af kulturen, end noget den enkelte spiller "skal have lyst til".

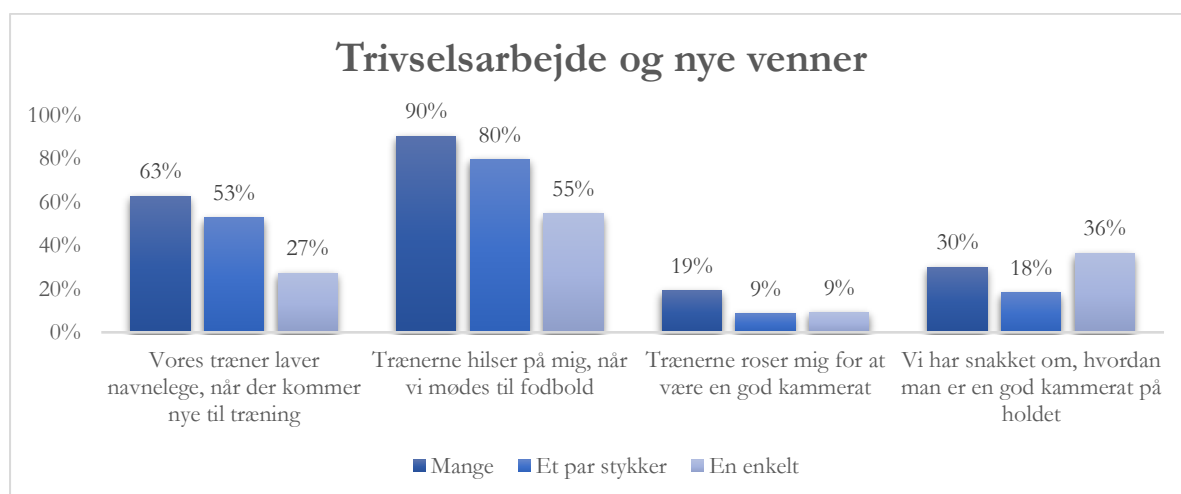
### 3.4 Arbejdet med trivsel giver pote

Selvom størstedelen af spillerne således trives og aldrig eller sjældent oplever drilleri og mobning, giver den indledende 1. måling stadig indikationer på, at arbejdet med trivsel bærer frugt.

Som det kan ses af figur 8, har spillere, som oplever, at deres træner laver navnelege, når der kommer nye til træning, det i højere grad godt med deres holdkammerater. Det samme gør sig gældende for spillere, som oplever, at deres trænere hilser på dem til træning, at de får ros for at være en god kammerat, og som til træning har snakket om, hvordan man er en god kammerat. Jf. figur 9 er der ligeledes en sammenhæng mellem, at trænerne aktivt arbejder med trivsel (via eksempelvis navnelege og at huske at hilse), og i hvilken grad spillerne har fået nye venner til fodbold.



Figur 8: Viser respondenter, som har svaret den mest positive svaremulighed ("ja, ofte" eller "ja, meget") til udsagnene, krydset med, hvorvidt man har det "rigtigt godt", "godt" og "nogenlunde" med sine holdkammerater (Procent). N = 292 spillere.



Figur 9: Viser respondenter, som har svaret den mest positive svaremulighed ("ja, ofte" eller "ja, meget") til udsagnene, krydset med, hvorvidt man har fået "mange", "et par stykker" eller "en enkelt" ny ven på holdet (Procent). N = 292 spillere.

Der ses således en positiv sammenhæng, hvor trænere, som arbejder aktivt med trivselsaktiviteter, som eksempelvis navnelege, også har glattere spillere, som i højere grad har fået nye venner på holdet. Dette illustrerer således vigtigheden af – og potentialet i – at man som træner ikke blot at træner fodbold, men også træner trivsel.

### **3.5 Trænernes erfaring og håndtering af drilleri**

At drilleri, mobning og at holde nogen udenfor til tider opstår til fodbold, fremgår også af trænernes besvarelser. 17 ud af 38 trænere har erfaring med drilleri eller mobning på holdet. Heraf har 14 trænere oplevet det én eller enkelte gange, imens 3 trænere har oplevet det flere gange.

Heldigvis føler størstedelen af trænere (92 pct) sig rustet til at håndtere eventuelle konflikter mellem spillerne. Størstedelen af de trænere, som har oplevet drilleri og mobning angiver, at de altid griber ind, imens en mindre del for det meste gør det. Trænere oplever til gengæld i mindre grad, at spillerne selv griber ind, hvis en holdkammerat bliver drillet, hvilket understreger behovet for at trænere – som en del af træningsmiljøet - proaktivt italesætter trivsel.

#### **Trænere ønsker at gøre en forskel i børn og unges liv – nogle få tal omkring motiver for at blive træner**

Trænere har mange begrundelser, men de er særligt optaget af at gøre en forskel i børn og unges liv (89 pct.) og at udvikle spillerne/gøre dem bedre (68 pct.). Meget få har valgt trænervejen for at tjene lidt ekstra (5 pct.), eller fordi der ikke var andre trænere. Overordnet set er det altså passionerede trænere, som ønsker både ønsker at forbedre fodboldfærdigheder, men som i høj grad også er drevet af at gøre en forskel. I en tid med stort fokus på børn og unges trivsel, kunne det indikere et potentiale i, at man overfor trænere italesætter, at et mere systematisk fokus på trivsel reelt er med til at gøre en forskel i børn og unges liv.

### **3.6 Det store flertal trives – men der er plads til forbedring! – opsummering**

Resultaterne fra den indledende måling indikerer, at den helt store gruppe af spillere stortrives til fodbold, og med stor sandsynlighed også på andre livsarenaer. Børn og unge, der går til en holdsport som fodbold, scorer generelt højt på trivsel, hvilket giver god mening, da det kræver mod og relationelle færdigheder at blive en del af et nyt fællesskab. Det er imidlertid vigtigt, at man som træner og klub er opmærksom på, at eksempelvis 10 pct. af spillerne angiver, at det kan være svært at få nye venner på holdet. Vi ved fra undersøgelser, at det at have det godt med de andre

på holdet ligger i ”Top 2” i forhold til, hvad der er vigtigt, når man går til noget, og hvis man over tid ikke oplever at blive en del af fællesskaber, er det mere oplagt at man vælger aktiviteten fra.

Der ses også en række andre opmærksomhedspunkter:

- Drengene og pigerne drilles og mobbes lige ofte til fodbold, men karakteren og håndteringen af det er forskellig, hvor drenge oftere holder tingene for sig selv.
- Drengene og pigerne oplever deres relationer til fodbold forskelligt, hvor drengene trives bedre end pigerne, og i højere grad oplever en kultur med trivselsfremmende adfærd.
- Det aktive arbejde med trivsel bærer frugt. Trænere som arbejder aktivt med trivselsaktiviteter, som eksempelvis navnelege, har også glattere spillere, som i højere grad har fået nye venner på holdet.

### **3.7 CUR's refleksioner**

#### **► Giv drenge et rum for at tale om trivsel og mobning**

Drengene stortrives overordnet set til fodbold – men undersøgelsen indikerer også et ”mørketal” af drenge, som holder oplevelser med drilleri og mobning for sig selv. Det kan derfor overvejes, om der er et behov for, at trænere på drengehold i højere grad betoner vigtigheden af trivsel, er normativ omkring, hvordan man behandler hinanden på holdet, og kontinuerligt italesætter, at det er ok at snakke med træneren, hvis man som spiller oplever sig relationelt udfordret på holdet. I praksis er det et tema, der kan italesættes i forbindelse med intro til en træningssession, den fælles opsamling efter hver træning, eller i forbindelse med individuelle spillersamtaler. Derudover kan det overvejes, om der er behov for at involvere forældrene mere eksplicit i arbejdet med trivsel, da de er de vigtigste samtalepartnere i forhold til oplevelser med drilleri og mobning til fodbold. I praksis handler det om at få forældrene til at spørge ind til andet end resultat og spillet på banen, men også spørge ind til kulturen i forbindelse med omklædning, hvordan spillerne taler til hinanden m.v.

#### **► Italesæt og lav ritualer for måden, særligt piger indleder og afslutter træning**

Pigerne oplever i mindre grad, at et anerkendende ”hej” mellem spillere og trænere er en selvfølge, når man ankommer til træning. Det at blive taget godt imod er første skridt ind i et fællesskab og træner spillernes evne til at tage kontakt til nogen, som de ikke kender i forvejen. Det kan dermed overvejes for alle trænere, men særligt trænere for pigehold, at lave aftaler om, at man ”altid” hilser på alle, så det i højere grad bliver en integreret del af kulturen, end noget den enkelte spiller ”skal

have lyst til". Kunne betydningen af denne "ritualisering" af hilsner, når man indleder og afslutter træningen, italesættes mere eksplicit i Antibulli-materialet?

► **Spillere i trivsel og trivselsfremmende aktiviteter hænger sammen**

Undersøgelsen indikerer, at det aktive arbejde med trivselsaktiviteter, som at hilse på sine spillere og bruge tid på at lære hinandens navne, også hænger sammen med spillere, der trives til fodbold. Selvom der ikke kan konkluderes på, hvorvidt trænere, som bruger tid på disse øvelser, også har gladere spillere eller omvendt, så illustrerer det stadig vigtigheden af – og potentialet i at understrege – at man som træner ikke blot træner fodbold, men også træner trivsel!

## **4.0 Gør Antibulli Fodbold en forskel?**

I det følgende vil vi indledningsvist sammenligne besvarelsene om trivsel i 1. og 2. måling for at give indikationer på virkningen af klubbernes trivselsarbejde med afsæt i Antibulli-materialet. Som det vil fremgå, har en intervention på 8-10 uger – som forventet - ikke den helt store målbare virkning i et miljø, som i forvejen er præget af høj trivsel og trænere, der i vid udstrækning er opmærksomme på, at trivsel også er en del af opgaven som træner.

Herefter går vi i dybden med det kvalitative materiale samt den afsluttende 2. måling for at se nærmere på, om spillere og trænere her oplever, at Antibulli har en virkning på spillernes trivsel, sammenhold, fodboldtekniske niveau, samt trænerens tænkning og praksis.

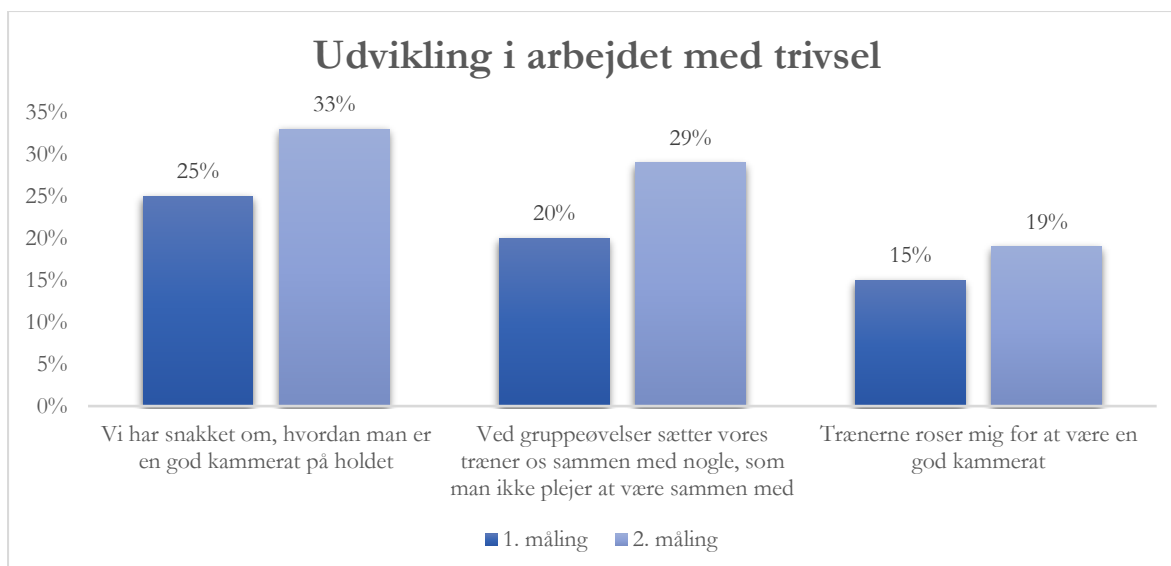
### **4.1 En målbar virkning? – sammenligning af 1. og 2. måling**

I denne sammenligning benytter vi de 292 spillerbesvarelser i 1. måling og 267 spillerbesvarelser i 2. måling, som alle er fra de samme 14 hold. Det er vigtigt at være opmærksom på, at der kan være forskel på de respondenter, som har besvaret de to målinger, da spillere kan være stoppet eller begyndt undervejs i forløbet. Der ses dog ingen nævneværdige forskelle i fordelingen af deltagende klubber, køn eller antal år, spillerne har gået til fodbold, når man sammenligner 1. og 2. målingen. Der er lidt flere ældre spillere i 2. målingen – dette er dog ikke nogen stor forskel. Som nævnt indledningsvist kan vi på baggrund af undersøgelse ikke fastslå, at en eventuel ændring fra 1. til 2. måling alene er grundet brugen af Antibulli-øvelserne, da andre forhold også kan spille ind, men der kan dog gives indikationer på virkningen af systematisk at arbejde med trivsel.

#### **4.1.1 Oplever spillerne en ændring i trænerens arbejde med trivsel?**

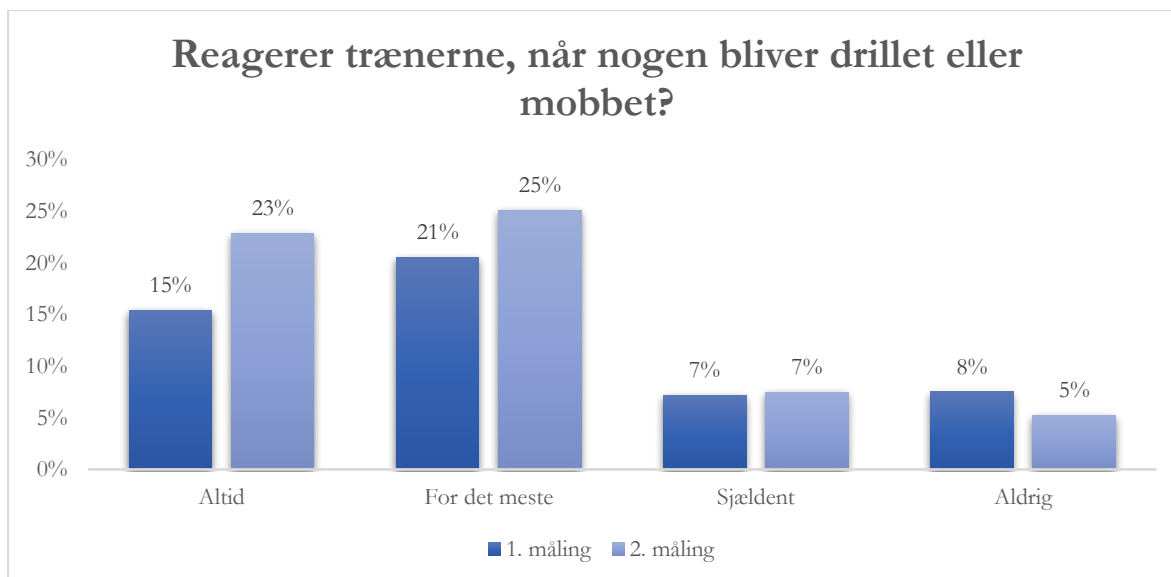
Indledningsvist undersøges det, om spillerne har oplevet en ændring i træningen og trænerens praksis, således at der er kommet større fokus på samarbejde og trivselsarbejde i træningen. Som nævnt er der i forvejen en kultur for at arbejde med trivsel, men når vi sammenligner spillerbesvarelsene i de to målinger, ses der en positiv tendens, som indikerer, at der under Antibulli-forløbet har været et større fokus på trivselsaktiviteter. Spillerne oplever således, at deres trænere snakker en smule mere om, hvordan man er en god kammerat, i lidt højere grad sætter dem sammen med forskellige ved gruppeøvelser og roser dem for at være at være en god kammerat. Selvom denne ændring er forholdsvist begrænset, giver den stadig en indikation på, at deltagelsen i Antibulli-forløbet har påvirket trænerens praksis, som nu i højere grad gør brug af trivselsfremmende aktiviteter.





Figur 10: Viser de respondenter, som har svaret den mest positive svarmulighed ("ja, ofte" eller "ja, meget") til udsagnene (Procent). N for 1. måling = 292 spillere, N for 2. måling = 267.

Der ses ligeledes en positiv ændring ift., hvorvidt spillerne oplever, at trænerne reagerer, når de får at vide, at nogen på holdet bliver drillet eller mobbet. Som illustreret i figur 11, oplever spillerne i den afsluttende måling i højere grad (48 pct.), at deres træner ofte eller for det meste reagerer, end de oplevede ved startmålingen (36 pct.). Det kan således tyde på, at forløbet har påvirket trænerens adfærd.

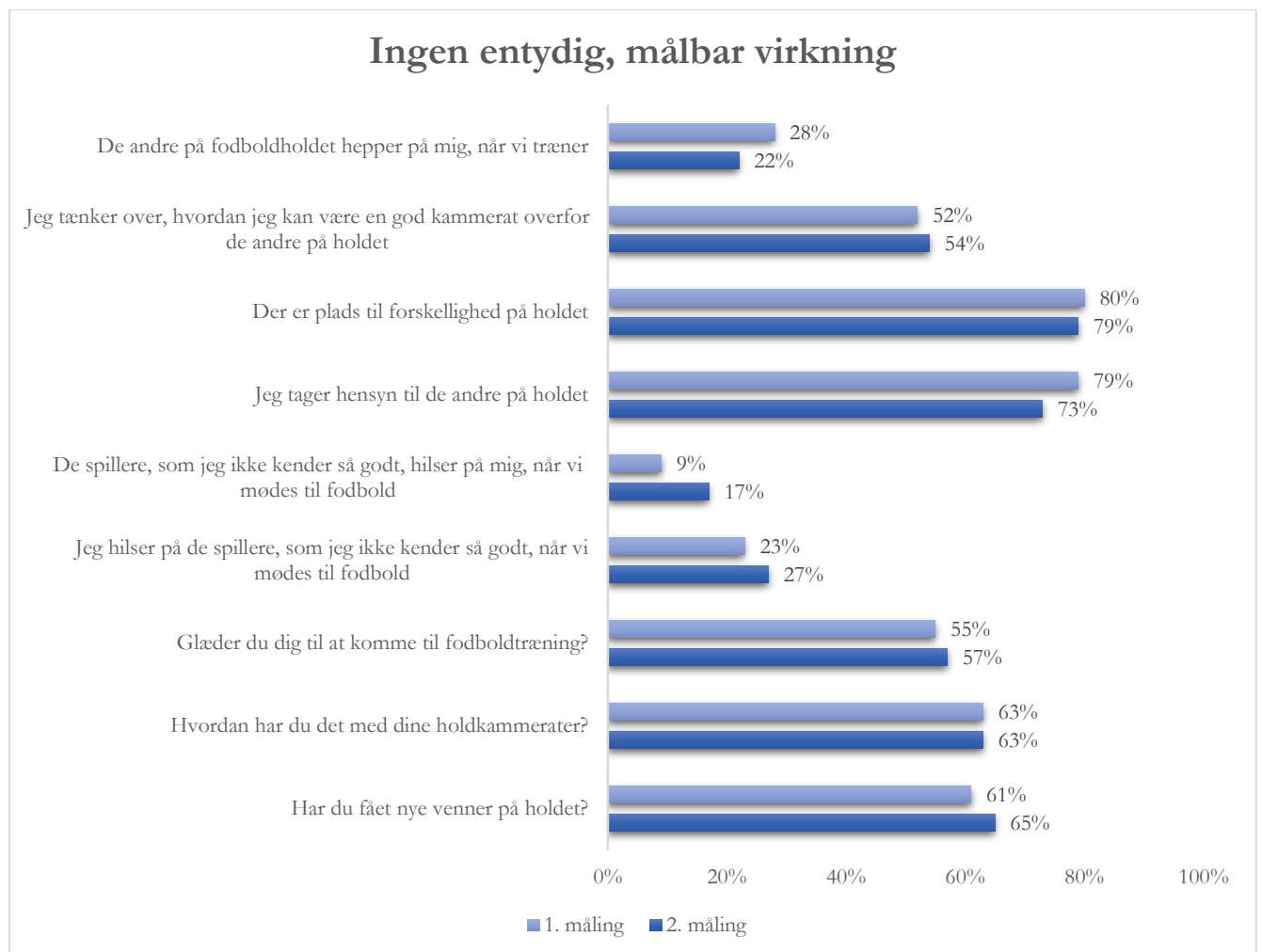


Figur 11: "Oplever du, at trænerne reagerer, når han/hun får at vide, at nogen på holdet bliver drillet, mobbet eller holdt udenfor?" (Procent). N for 1. måling = 292 spillere, N for 2. måling = 267.

#### 4.1.2 Oplever spillerne større trivsel og sammenhold?

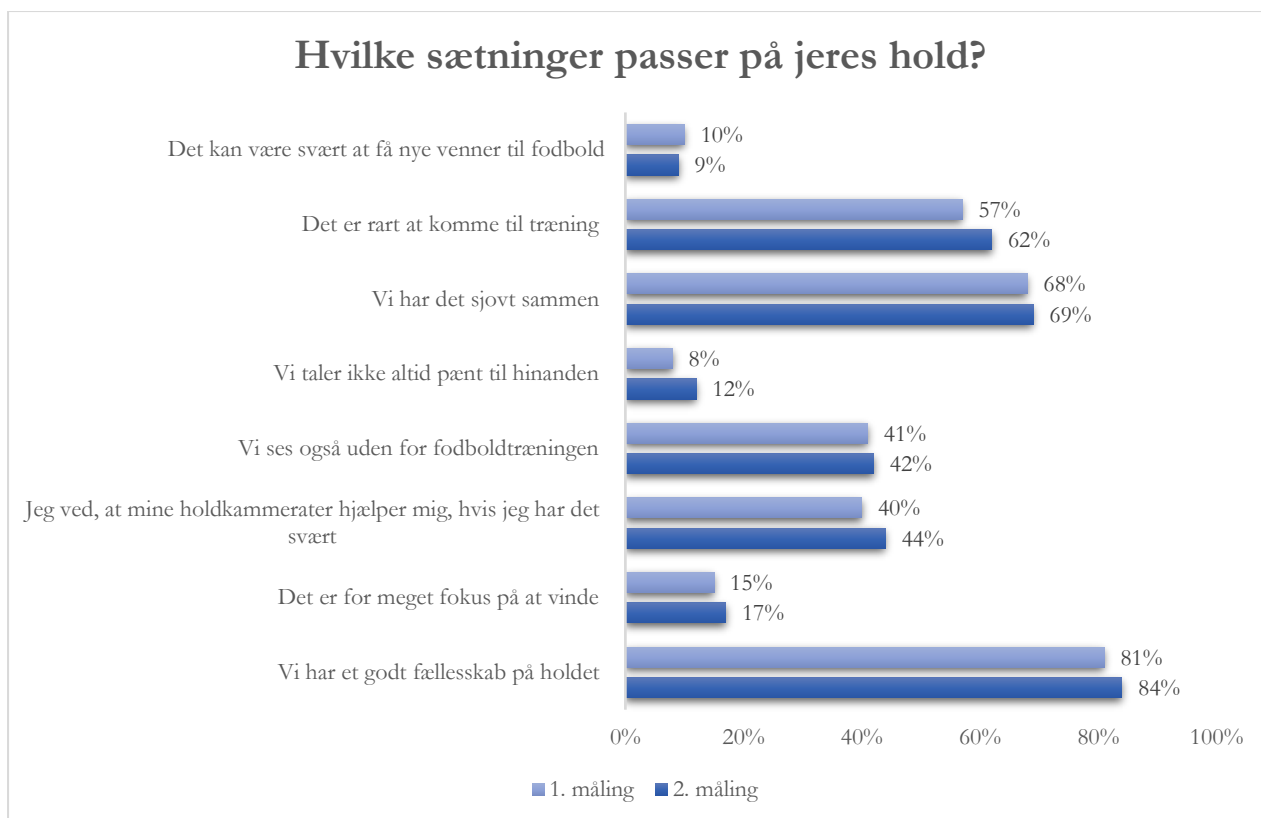
Ser vi på trivselsudviklingen for spillerne, tegner der sig ikke en klar, målbar virkning af Antibulli. Som figur 12 viser, ses der en positiv udvikling ift., hvorvidt spillerne hilser på hinanden, samt om man har fået nye venner på holdet, mens der også ses tegn på, at spillerne i mindre grad oplever,

at de hepper på og tager hensyn til hinanden. Forskellene er dog minimale og stikker i forskellige retninger, hvilket gør det vanskeligt at sige noget præcist om virkningen af indsatsen i forhold til den oplevede trivsel.



Figur 12: Viser de respondenter, som har svaret den mest positive svarmulighed ("ja, meget", "ja, ofte", "altid", "rigtigt godt" eller "mange") til udsagnene (Procent). N for 1. måling = 292 spillere, N for 2. måling = 267.

Det samme billede gør sig gældende, når vi ser på, hvordan spillerne beskriver deres hold ved 1. og 2. måling (se figur 13). Der ses små forskelle, som dog også kan være et naturligt resultat af, at man har haft tid til at lære hinanden bedre at kende, og der kan derfor ikke peges på en entydig, målbar virkning af, at deltagelse i Antibulli Fodbold-forløbet har påvirket spillernes selvrapporterede trivsel.



Figur 13: Viser respondenter, som har markeret sig enig i hvert udsagn (Procent). N for 1. måling = 292 spillere, N for 2. måling = 267.

Hvis man sammenligner trænerens vurdering af sammenholdet på holdet, ses der en positiv ændring mellem 1. og 2. måling. Hvor 8 pct. i 1. måling vurderer, at sammenholdet blot er nogenlunde, vurderer samtlige trænere ved 2. måling, at sammenholdet enten er godt eller meget godt. Samtidig med at man kan glæde sig over, at sammenholdet af trænerne nu opleves som godt på alle holdene, så er det ikke nok til at kunne sige noget entydigt om virkningen af Antibulli, men som det senere i rapporten vil fremgå af særligt trænerens udsagn, er der næppe nogen tvivl om, at Antibulli-forløbet har været til at gøre trænerne langt mere opmærksomme på vigtigheden af at arbejde systematisk med trivsel.

Hvordan vil du vurdere sammenholdet på holdet her og nu?		
	1. måling	2. måling
Meget godt	34 %	38 %
Godt	58 %	62 %
Nogenlunde	8 %	0 %
Dårligt	0 %	0 %
Meget dårligt	0 %	0 %

Tabel 3: "Hvordan vil du vurdere sammenholdet på holdet her og nu?" (Procent). N for 1. måling = 292 spillere, N for 2. måling = 267.

## 4.2 Ingen entydig, målbar virkning, men hvordan beskriver spillerne og trænerne øvelsernes virkning?

Evalueringen af 1. og 2. måling giver ikke indikationer på en entydig tendens som følge af deltagelse i Antibulli-projektet, men oplever spillerne og trænerne selv en ændring efter de otte uger? Hvis man ser på, hvorvidt spillerne selv oplever, at samarbejds- og sammenholdsøvelserne og legene fra de sidste to måneder har medvirket til en ændring på holdet, ser resultaterne mere positive ud.

### 4.2.1 ”Man talte med nogle andre, end man plejer” – mere fokus på holdinddeling i forbindelse med træning giver stærkere relationer på tværs

Når spillerne fortæller om, hvad de har fået ud af legene og øvelserne, fortæller en gruppe om, at det har medvirket til, at de får interageret med nogle holdkammerater, som de normalt ikke ville være sammen med, hvilket eksempelvis fremgår i følgende interview med tre spillere:

*Spiller: Jeg synes, at man kom lidt mere sammen med andre. Altså folk, jeg ikke plejede at være på hold med.*

*Interviewer: Og hvad synes du om det?*

*Spiller: Altså jeg fik flere nye venner af det.*

*Spiller: Ja, det er også hyggeligt, at man... For mange for min klasse går her, men det er også hyggeligt, at lære nogle af de andre at kende også.*

*Interviewer: Og hvorfor tror I, at I lidt blev bedre venner med nogle andre, end I plejer at være sammen med?*

*Spiller: Jeg tror, det er fordi, at man til øvelserne blev sat sammen med nogle andre, end dem jeg plejer at være sammen med.*

*Spiller: Ja, jeg synes også, at det var fint, for man talte med nogle lidt andre, end man plejer.*

Som spillerne så fint sætter ord på, ser de positivt på, at man i højere grad bliver sat sammen med forskellige spillere ved gruppeøvelser. Andre spillere har ligeledes oplevet en ændring i måden, hvorpå trænerne inddeler i grupper, så der nu er mere blandede hold med tanke bag, hvilket de er glade for. Spillerne kan således se potentialet i ”rammesat samvær,” da det styrker deres relationer på tværs af holdet.

Flere trænere nævner i stil hermed, at de er blevet mere opmærksomme på betydningen af at være mere intentionelle, når de inddeler spillerne i forskellige grupper i forbindelse med træning. For én

træner gjorde spillernes udfyldelse af spørgeskemaet ham opmærksom på dette, da det først her gik op for træneren, at de måske ikke altid husker at blande grupperne. En anden træner påpeger i forlængelse heraf, hvordan Antibulli-materialet huskede hende på at sætte spillerne ”i grupper, hvor der er tanke bag, så de ikke selv vælger, men at man lige sætter dem sammen med nogle, de måske ikke altid selv ville vælge”.

Spillernes spørgeskemabesvarelser indikerer ligeledes, at de har fået et bedre kendskab til hinanden på tværs af holdet. I 2. målingen blev de bedt om at tage stilling til følgende spørgsmål: ”Synes du, at de øvelser og lege, som I har haft til fodbold i de sidste måneder, har medvirket til at...”, hvorefter de har skulle svare på en række udsagn. Her svarer 88 pct. af spillerne, at øvelserne har bidraget til, at de har fået nye venner på holdet, mens 9 ud af 10 spillere har lært navnene på flere spillere. Også trænerne skriver i fritekstsvarene i spørgeskemaet, at spillerne ”har lært hinanden bedre at kende, ”snakker mere sammen på tværs af træningsgrupper” samt ”har fået nye venskaber”.

Jeg har lært navnene på flere spillere	
Ja, meget	65 %
Ja, lidt	25 %
Nej	6 %
Ved ikke/husker ikke	5 %

Tabel 5: ”Jeg har lært navnene på flere spillere” (Procent).  
N = 267 spillere.

Jeg har fået nye venner fra holdet	
Ja, meget	52 %
Ja, lidt	38 %
Nej	7 %
Ved ikke/husker ikke	4 %

Tabel 4: ”Jeg har fået nye venner fra holdet” (Procent).  
N = 267 spillere.

#### 4.2.2 ”Nu er det ”kom igen” og ”godt spillet”” – Mindre brok og mere tolerance

Enkelte spillere nævner, at der ved forløbets begyndelse til tider kunne være en hård tone og brok mellem spillerne, men at trænerne er blevet bedre til at italesættelse, at man skal tale pænt og være støttende over for hinanden. Dette har sammen med øvelserne påvirket spillernes forhold til hinanden i en positiv retning og givet en bedre holdånd.

Interviewer: Tror du, at det har ændret noget for jeres hold, at I snakker om de her ting?

Spiller: Ja. Før var folk ikke altid så positive. Det er ikke sådan, at alle går og er megasure længere, nu er det ”kom igen” og ”godt spillet”. Det sagde folk måske også lidt før, men det er blevet meget bedre. (...) Vi er nok blevet lidt bedre venner.

Andre spillere påpeger ligeledes, at øvelserne har medvirket til, at de er blevet sødere ved hinanden og brokker sig mindre på holdet.

Enkelte trænere fremhæver også en positiv ændring i måden, hvorpå spillerne agerer overfor hinanden, hvor de i højere grad tolererer og respekterer hinanden:

*Træner: Det der med at få et sammenhold, det har de hurtigt forstået, at det var det, som var meningen, (...) at når vi spiller fodbold og er på banen, så er der plads til os alle sammen for at have det sjovt og spille noget bold. Og så ved man godt i den alder, hvem der er mindre dygtig, men de har været rigtigt gode til at droppe det der med "årh jeg gider ikke at være på hold med ham der" eller "jeg gider ikke den der øvelse". Der er de blevet meget bedre til bare at bakke op i stedet og give hinanden et skulderklap og sige "kom igen". Så på den måde, der har det helt sikkert hjulpet, og de har fundet ud af, at lige meget hvad, så er vi alle ens, når vi er på banen, og om man så ikke er lige dygtige eller noget, så skal man nok komme efter det, og det vigtigste er, at vi har det sjovt.*

Denne træner har derudover fået positive tilbagemeldinger fra enkelte forældre, hvor en mor til en søn med flere diagnoser eksempelvis har oplevet en tydelig ændring i sin søns lyst til at deltage til fodbold som følge af, at de andre spillere er blevet bedre til at håndtere sønnens forskelligheder og i højere grad støtter og inkluderer ham.

Spillernes survey-besvarelser indikerer ligeledes en positiv virkning på spillernes holdånd og tolerance overfor hinanden. Næsten 9 ud af 10 spillere (87 pct.) svarer, at de er blevet sødere ved hinanden på holdet.

Vi er sødere ved hinanden på holdet	
Ja, meget	50 %
Ja, lidt	37 %
Nej	6 %
Ved ikke/husker ikke	7 %

Tabel 6: "Vi er sødere ved hinanden" (Procent). N = 267 spillere.

#### 4.2.3 "Man lærer at blive tættere kammerater" – Et styrket fællesskab og sammenhold

Nogle spillere nævner, at øvelserne har medvirket til et styrket fællesskab og sammenhold mellem spillerne. To spillere fortæller eksempelvis:

*Interviewer: Og er det fedt, at der også er sådan nogle øvelser til fodbold, som ikke er at skyde på mål og sådan?*

*Begge spillere: Ja!*

*Interviewer: Og hvorfor er det det?*

*Spiller: Man lærer bare hinanden bedre at kende.*

*Spiller: Ja, man lærer at blive tættere kammerater.*

Denne positive virkning på sammenholdet og fællesskabet har også påvirket en spillers lyst til at tage til fodbold. Om ændringen udtaler han: *Før kunne jeg godt tænke, at det var lidt ærgerligt, hvis jeg skulle til fodbold, men nu er det lidt ærgerligt, hvis jeg ikke skal til fodbold.*

88 pct. af spillerne i surveyet svarer da også, at øvelserne har medvirket til, at de samarbejder bedre på holdet. Derudover er 9 ud af 10 spillere også blevet glattere for at gå til fodbold.

Vi samarbejder bedre på holdet	
Ja, meget	47 %
Ja, lidt	41 %
Nej	5 %
Ved ikke/husker ikke	7 %

Tabel 7: "Vi samarbejder bedre på holdet" (Procent).  
N = 267 spillere.

Jeg er blevet glattere for at gå til fodbold	
Ja, meget	69 %
Ja, lidt	21 %
Nej	4 %
Ved ikke/husker ikke	6 %

Tabel 8: "Jeg er blevet glattere for at gå til fodbold" (Procent).  
N = 267 spillere.

Næsten halvdelen af trænerne vurderer i spørgeskemaet, at Antibulli-øvelserne har været med til at styrke sammenholdet og trivslen på holdet, hvor 38 pct. dog også angiver, at det "hverken eller" har påvirket trivslen. En træner uddyber derudover, at spillerne "er blevet et meget mere sammenholdt hold, der hjælper hinanden".

Antibulli-øvelserne har været med til at styrke sammenholdet og trivslen på holdet	
Enig	48 %
Hverken eller	38 %
Uenig	0 %
Ved ikke	14,3%

Tabel 9: "Antibulli-øvelserne har været med til at styrke sammenholdet og trivslen på holdet" (Procent). N = 267 spillere.

#### 4.2.4 "Jeg har det godt med alle i forvejen" – Ikke alle oplever den store forandring

Der er også spillere og trænere der angiver, at legene og øvelserne har haft indflydelse på trivslen og sammenhold. I det følgende fortæller et par spillere eksempelvis om, at de i forvejen havde et godt sammenhold på holdet, hvorfor de ikke har oplevet en decideret ændring som følge af deltagelsen i Antibulli-projektet.

Interviewer: *Og hvordan har I det generelt på holdet med hinanden?*

Spiller: *Godt nok. Vi har det rigtig godt sammen.*

Interviewer: *Og er der noget, der har ændret sig så, efter alle de øvelser her?*

Spiller: *Nej, for jeg har det godt med alle i forvejen.*

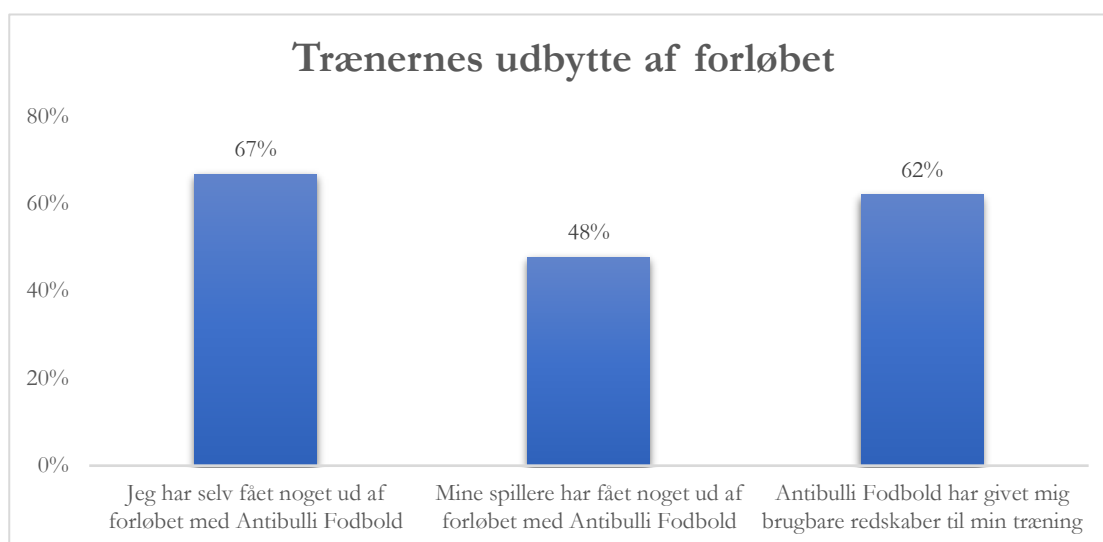
En anden spiller påpeger i tråd hermed, at øvelserne og det ekstra fokus på sammenhold har været dejligt, men ikke rigtigt har gjort den store forskel for holdet, imens andre spillere påtaler en forbedring, men er i tvivl om, hvorvidt det er grundet Antibulli-øvelserne eller blot, fordi de har spillet sammen i længere tid.

Enkelte trænere påpeger ligeledes, at de ikke har oplevet nogen ændring ift. sammenholdet, hvor én påpeger, at de i forvejen har brugt flere af øvelserne og måske derfor ikke oplever en ændring, imens en anden i tråd med ovenstående interview angiver, at spillerne i forvejen trives og har et godt sammenhold. En anden træner udtaler eksempelvis også:

*Træner: Hvis jeg skal være ærlig, tror jeg ikke, det har haft nogen effekt (...), jeg vil ikke påstå, at det har påvirket sammenholdet eller kulturen på holdet. Men otte uger er jo heller ikke særligt meget...*

### 4.3 Virkning på trænerne tænkning og praksis

Hvis man spørger trænerne selv, har deltagelsen i Antibulli-forløbet for størstedelen være givende for dem som trænere. I spørgeskemaet angiver 67 pct., at de selv har fået noget ud af forløbet, imens 62 pct. skriver, at Antibulli Fodbold har givet dem brugbare redskaber til deres træning.



Figur 14: De respondenter, som har erklæret sig "enig" i udsagnene (Procent). N = 29 trænere.

I fritekstsvarene fremhæver trænerne, at forløbet har påvirket dem til i højere grad at overveje gruppeinddeling i forbindelse med træning, således at de i højere grad blander spillerne på tværs af venskaber og niveau. Trænerne skriver eksempelvis: ”Jeg er blevet mere bevidst omkring vigtigheden af at spillerne bliver parret sammen med nogle som de ikke snakker så meget med.”, ”at opvarmningen kan være en god måde at få fugle og fisk til at agere sammen” og at de vil ”blande mere på tværs af både niveau, alder og andet”. Samme tema bliver også nævnt i forbindelse med trænerinterviewene.



#### 4.4.1 Større bevidsthed og opmærksomhed på trivsel

Flere trænere skriver i spørgeskemaets fritekstsvar, at forløbet har medvirket til, at de i deres træning og praksis i højere grad er bevidste omkring det sociale aspekt til træningen. Her skriver de eksempelvis i spørgeskemaet, at de ”*har genopfrisket fokus på, at trivsel er det afgørende for god fodboldtræning*”, ”*er begyndt at tænke mere på, hvordan dynamikken er på holdet*” samt har fået ”*meget større bevidsthed omkring spillernes sociale relationer og interaktioner*”.

Den øgede bevidsthed og opmærksom på vigtigheden af at arbejde aktivt med trivsel påpeges også i interviewene som en positiv virkning af forløbet. Adspurgte til, hvorvidt deltagelse i projektet har påvirket deres syn på at arbejde med trivsel, svarer tre forskellige trænere eksempelvis:

*Træner: Jeg synes, at det har givet en meget god snak blandt trænerne på holdet om, hvad vi har fokus på. Vi er begyndt at reflektere mere over, hvad vi vil med det her, og hvad holdet kan, og hvad øvelserne kan. Så det har givet en selvreflektion.*

*Træner: Der er kommet mere fokus på det. Og det gør nok også, at hvis der er nogle træninger, der er meget tekniske og taktiske, så har man måske forhen tænkt, at man ville springe den der Antibulli-opvarmningsting over og fokusere på de tekniske øvelser, men nu ved man bare, hvor vigtigt det egentligt er.*

*Træner: Vi har fået en øget eller skærpet fokus på de tiltag. At være mere opmærksomme på, hvis nogen har begyndende tendenser til at holde nogen udenfor, så er vi ekstra opmærksomme på det. Så det har vi brugt meget. Og stopper ALT, der kan være af det. Vi italesætter det altid, og tager fat i den eller de pågældende og forklarer, at det ikke er godt kammeratskab, så det synes jeg, at vi har fået rigtig meget ud af at buske. Så vi har også taget det til os som en awareness-kampagne. Blevet opmærksomme på, hvorfor vores gruppe fungerer rigtig godt, det er fordi, at der ikke er noget af det. Så det har jeg taget med derfra.*

Trænerne fokuserer således på, at de er blevet mere bevidste omkring, hvor vigtigt det er at arbejde aktivt med og italesætte trivslen på holdene.

#### 4.4.2 Konkrete redskaber uden for banen

Andre trænere nævner, at de som følge af Antibulli-forløbet har erhvervet sig konkrete redskaber og initiativer til at arbejde med trivsel. En træner nævner her vigtigheden af at hilse på hver enkelt spiller ved ankomst, imens en anden træner har indført highfives inden træning:

Træner: *Og så var der et spørgsmål til pigerne med "siger trænerne nej til dig, når du kommer?". Og det er jo en ting, som man godt ved, at det er rart, at man bliver anerkendt, når man kommer et sted hen, det synes vi også selv som voksne. Men det er måske noget, som man ikke har så meget opmærksomhed på. Så der har jeg sagt til de andre trænere, at vi skal huske at vise, at vi har set, når der kommer en og lige sige nej eller give highfives. Det er i hvert fald en ting, vi har snakket meget om.*

Træner: *Vi har også indført, at man skal gå rundt og give highfives inden træning til både trænere og spillere, bare lidt for at huske, at man er kammerater. Så jeg synes, at vi har fået rigtigt meget ud af det.*

En anden træner nævner, at forløbet har fået ham til at overveje at holde trivelsamtaler med spillerne en-til-en. Forløbet har således medført, at trænerne er blevet mere bevidste omkring vigtigheden af trivelsfremmende tiltag, der foregår uden for selve træningen.

#### **4.4.3 Enkelte har ikke ændret praksis – men er dog blevet bekræftet i eksisterende tilgang**

Vi møder også trænere, der i interviewene fortæller, at forløbet ikke har ændret deres tænkning og praksis som fodboldtræner – men dog bekræftet dem i deres eksisterende tilgang. En træner svarer eksempelvis følgende til, hvorvidt det har påvirket hendes syn på at arbejde aktivt med trivsel:

Træner: *Nej, for jeg altid som træner kigget på, at pigerne trives, og at alle har det godt, når de kommer. Så det har bare givet flere muligheder. Man får nogle andre øvelser i rygsækken.*

Dette uddybes i følgende interview med en træner, som også allerede har haft trivsel i fokus, men som dog håber, at det har påvirket hendes medtrænere:

Træner: *Jeg har fået masser af inspiration og et endnu større fokus på det.*

Interviewer: *Har det ændret dit syn på at arbejde med trivsel?*

Træner: *Jeg vil ikke sige, at det har ændret mit syn, for jeg synes altid, at jeg har haft et syn på, at det skal være i fokus. Men jeg håber da, at det har været med til at ændre nogle af mine medtræneres syn. Jeg tror på, at når man gør sådan nogle ting og har fokus på trivsel og sådan, og man får den der inspiration og særligt forklaringerne på, at det er vigtigt at arbejde med, hvis vores børn også skal spille fodbold og synes det er sjovt om tre år, så kan det også ændre synet for andre trænere. Så jeg tror da på det, og jeg synes, at der er nogle gode redskaber.*

Disse trænere er således stadig glade for Antibulli-øvelserne og tiltagene på trods af, at det ikke har haft en direkte ændring for deres ageren som fodboldtræner.

#### **4.5 Opsummering: Oplevet virkning frem for målbar virkning**

For bedst muligt at kunne vurdere virkningen af Antibulli Fodbold har vi både gjort brug af kvantitative og kvalitative data og perspektiver. Sammenligningen af 1. og 2. måling indikerer, at Antibulli har en positiv virkning på trænerne praksis, men at interventionen på 8-10 uger ikke har haft den store målbare virkning i et miljø, som i forvejen er kendetegnet ved høj grad af trivsel og trænere, som aktivt arbejder med og anerkender vigtigheden af trivselsaspektet.

Den kvalitative del af evalueringen medvirkede til at nuancere virkningen af indsatsen, for selvom denne ikke eksplicit kunne indfanges i spørgeskema, angav en del af de interviewede spillere og trænere, at de har haft et stort udbytte af forløbet. Flere spillere har oplevet stærkere relationer på tværs af holdet, mere tolerance og opbakning, samt et styrket fællesskab. Trænerne taler ligeledes positivt om forløbet, hvor flere har opnået en større opmærksomhed på trivselsarenaen og konkrete redskaber og initiativer.

#### **CUR's overvejelser:**

Ideen med forløbet har i vid udstrækning været at afprøve materialets funktionalitet mhp. på udbredelse af materialet i landets fodboldklubber, men har også været med til at illustrere, at 8-10 uger er for kort tid til at lave en reel trivselsændring. Som en træner undrende spørger: ”*Kan man overhovedet nå at ændre en kultur på otte uger?*”, hvilket ovenstående resultater tyder på kan være svært – og måske særligt svært for en gruppe af udøvere, der allerede har et højt trivselsniveau og fællesskabsfølelse. Reelle ændringer i forhold til trivsel kræver længerevarende forløb, som medvirker til at ”forløbet” bliver til en kultur. Dette perspektiv kunne måske med fordel betones tydeligere i materialet.

## 5.0 Materialets funktionalitet

I nedenstående vil vi se nærmere på, hvordan fodboldtrænere har oplevet Antibulli-materialets brugervenlighed og brugbarhed. Afsnittet starter med en kort indføring i ledere og træneres motivation for at deltage i forløbet. Herefter sættes først brugervenligheden af hjemmesiden og web-appen under lup, hvorefter der præsenteres perspektiver på, hvordan spillerne har responderet på materialet. Afslutningsvist rundes der af med trænerens holdning til øvelserne - herunder tilfredshedspunkter og udfordringer ved materialet.

### 5.1 Motivation for at være med i Antibulli-forløb

Det er vigtigt at gøre opmærksom på, at trænerne ikke selv har opsøgt at være en del af Antibulli-forløbet, men at klubledere har kontakte trænerne, som de havde en forventning eller forhåbning om ville være med i projektet.

I både spørgeskemaerne og interviewene fortæller trænerne, at sammenholdet på deres hold er godt, samt at mistrivsel og drillerier kan forekomme, men at det ikke fylder meget. Størstedelen af trænerne nævner i interviewene ligeledes, at de *ikke* har sagt ja til at deltage i forløbet, fordi de oplever markante problemer med trivslen, men fordi de allerede er opmærksomme på vigtigheden af at arbejde aktivt med trivsel, samt har et ønske om at øge den allerede eksisterende trivsel og få flere redskaber til dette. Flere trænerne har således et håb om at opnå inspiration til, hvordan man kan forbedre trivslen – særligt på forebyggende vis. En træner udtaler ligeledes, at hun ved sin deltagelse ønsker at være med til at genere viden til projektet, samt at hun håber på, at et større fokus på trivsel vil være med til at ”fastholde” spillerne i klubben i længere tid.

### 5.2 Brugervenlighed – Hjemmeside og web-app

Alle interviewede trænerne fortæller, at de har brugt hjemmesiden for Antibulli, og størstedelen af trænerne fra spørgeskemaundersøgelsen har benyttet hjemmesiden. Enkelte skriver dog, at de ikke ved, hvorvidt de har brugt hjemmesiden, hvilket muligvis kan forklares ved, at det ved nogle hold primært er en holdleder, trivsels- eller børneudviklingstræner, som har været ansvarlig for implementering af Antibulli-øvelser.

57 pct. af trænerne fra spørgeskemaet opfatter hjemmesiden som brugervenlig, mens 33 pct. har svaret ”ved ikke”. I interviewene udtaler alle trænerne sig positivt omkring hjemmesiden, hvor en træner kalder den ”let og overskuelig”, en anden siger ”det fungerede bare”, imens en tredje træner udtaler, at ”det fungerer godt, er nemt at finde og nemt at få øvelserne vist. Og gode forklaringer af dem også”.

Færre trænere har dog gjort brug af Antibullis web-app, hvor kun 29 pct. erklærer, at de har brugt den. Ingen interviewede trænere meddeler, at de har brugt web-appen, hvoraf flere tilkendegiver, at de ikke vidste, at det eksisterede. En træner udtaler, at en mobilapp kunne være ”intuitivt nemmere”, og en anden påpeger ligeledes, at ”en app er super god”, da det vil gøre det nemmere hurtigt at kunne finde en øvelse midt i træningen. Det kan derfor anbefales at overveje at udvikle en almindelig mobilapp, hvilket også uddybes i afsnit 6.2.

Hvor størstedelen af de interviewede ikke har nogen forbedringsforslag til hjemmesiden, efterspørger enkelte dog videogennemgang af øvelserne:

*Træner: Videoer kan nogle gange mindske forvirring.. For hvis man er to eller tre trænere på et hold, så kan man godt læse beskrivelserne på meget forskellige måder, men hvis man ser det på en video, så er det svært ikke at se det samme. Så det kunne også være fedt.*

*Træner: Videoer tager man næsten aldrig fejl af, vel? Det kunne man godt have. Nogle gange er det nemmere end et billede, som man skal sammenholde med teksten, det kan godt tage lidt mere tid end med en video, hvor man lynhurtigt kan se, hvordan det skal køres.*

Ifølge trænerne kan videoer være med til at øge brugervenligheden af særligt mere komplekse øvelser, da de kan gøre øvelserne nemmere og hurtigere at sætte sig ind i uden eventuelle tvivlsspørgsmål.

### **5.3 Hvad synes spillerne om øvelserne?**

#### **5.3.1 Spillernes kendskab til trivselsarbejdet**

Når man spørger spillerne om, hvorvidt der har været noget ved træningen de sidste par måneder, der har været anderledes, end det plejer, er nogle spillere meget bevidste om Antibulli, de nye øvelser og et øget fokus på trivsel. To forskellige spillere udtaler eksempelvis:

*Spiller: Der er kommet en masse nye øvelser... Det er alt sammen om holdarbejde og sådan noget nu. Det synes jeg, er fedt. Det er dejligt, at der er en bedre holdånd, det er virkelig rart.*

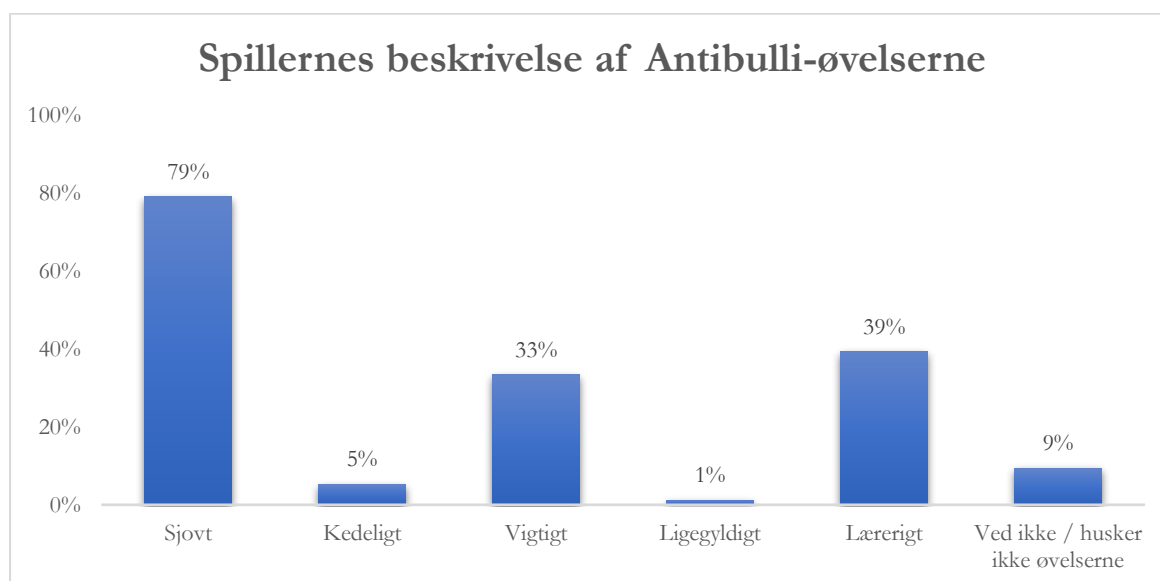
*Spiller: Ja, der har jo været det der Antibulli, som har... Jeg synes i hvert fald, at det har været meget sjovt. Altså vi har lavet forskellige lege og sådan, som vi ikke plejer at lave.*

En væsentlig andel af spillerne giver ved første svar dog udtryk for, at de ikke har lagt mærke til sådanne forandringer ved træningen. Når de opfølgende bliver adspurgt om, hvorvidt de kan huske de øvelser, som evaluatoren præsenterede til en træning, svarer alle ja, og størstedelen udtaler, at de har lavet disse øvelser til efterfølgende træninger. Herefter kan flere spillere også huske nye, lignende øvelser, hvor de blot ikke har været bevidste om, at de er Antibulli-øvelser.

Det kan således både være som følge af, at mange trænere primært har brugt de øvelser, som de er blevet præsenteret for og ikke er gået dybere ned i materialet, men kan også være en indikation på, at øvelserne passer naturligt ind, så spillerne ikke oplever dem som afvigende fra den almindelige træning. En træner udtaler også, at de bevidst har valgt nemmere og mere velkendte øvelser, for at deltagelsen i projektet ikke skulle virke forstyrrende eller som en stor forandring for spillere og trænere.

### 5.3.2 Spillerens holdning til øvelserne og Antibulli

Spillerne er overordnet set meget positivt stemt overfor øvelserne fra Antibulli (se figur 15).



Figur 15: "Hvilke ord, synes du, passer til øvelserne fra de sidste to måneder? Det er øvelser og lege med fokus på samarbejde og sammenhold. Flere svar er muligt" (Procent). N = 267 spillere.

Det mest hyppigt brugte ord til at beskrive øvelserne er "sjovt", hvilket 79 pct. har angivet. Dernæst synes 39 pct., at øvelserne har været lærerige, imens 33 pct. synes, at de har været vigtige. Kun 5 pct. af spillerne synes, at øvelserne har været kedelige, og 1 pct. at de har været ligegyldige. Det er også vigtigt at bemærke, at 9 pct. ikke husker øvelserne. Derudover beskriver enkelte dem også som "nye" og "hyggelige".

I følgende går vi mere i dybden på de kvalitative indsigter om spillerens respons på øvelserne.

## Sjove og anderledes samarbejdsøvelser

I interviewene giver næsten samtlige spillere i forlængelse af ovenstående udtryk for, at de finder øvelserne sjove og underholdende. En spiller udtaler, at en øvelse var sjov, ”fordi man bare grinede sammen og bare havde det sjovt sammen”, hvilket også fremgår i et andet interview med to spillere:

Interviewer: *Og hvorfor er den sjov?*

Spiller: *Man lærer, at man skal beskytte hinanden.*

Spiller: *Og nogle gange kommer man til at træde hinanden lidt over tærne. Så man er meget tæt på hinanden.*

Spiller: *Ja, man griner alt for meget.*

Spiller: *Ja man får tit grineslip og så vælter man helt.*

Underholdningsaspektet er således en central grund til, at størstedelen af spillerne synes om øvelserne. Andre påpeger i tråd med ovenstående, at øvelserne er sjove, fordi de netop er nye og anderledes end det, som de normalt laver. Nedenstående citater om, hvorfor øvelserne er sjove, illustrerer, hvordan Antibulli-øvelserne har været sjove, netop fordi de er et frisk pust til den almindelige fodboldtræning.

Spiller: *Altså jeg elsker fodbold, men det var lidt anderledes det her. Vi plejer altid at lave noget med en bold, dribble og sådan.*

Spiller: *Fordi det var noget andet, end det vi plejer at lave. Derfor var de sjove.*

Spiller: *De var faktisk ret sjove, og jeg ville gerne lave dem igen, det sagde jeg også til vores træner. For vi plejer lidt at lave nogle helt anderledes øvelser, end dem du lavede.*

Derudover påpeger mange spillere, at det sjove og anderledes ved Antibulli-øvelserne er samarbejdsaspektet. En spiller udtaler eksempelvis, at han synes om øvelserne, netop fordi de er med til at styrke sammenholdet, da der er mere fokus på holdøvelser i stedet for individuelle øvelser. I et interview med tre spillere fremhæves denne pointe yderligere:

Spiller: *Ja, de var sjove, den sjoveste var den, hvor man skulle dreje rundt og fange hinanden der.*

Spiller: *Ja, der samarbejdede man meget, det synes jeg, var meget fedt!*

Spiller: *Man havde det sjovt og samarbejdede om det, for hvis der er én som ikke løber, så kører toget ikke. Så man skulle alle gøre det sammen.*

Flere spillere efterspørger også flere samarbejdsøvelser, men der skal ifølge spillerne selv dog være en tilpas mængde af Antibulli-øvelserne, hvor de heller ikke skal fylde for meget af træningen. Dette pointeres i et interview med tre spillere:

Interviewer: *Mangler der sådan nogle øvelser til træning?*

Spiller: *Altså sådan nogle fælles øvelser, hvor man skal hjælpe hinanden?*

Interviewer: *Ja.*

Spiller: *Det kunne faktisk være meget fedt.*

Spiller: *Det kunne godt mangle lidt. Det er mere at dribble, skyde, aflevere normalt.*

Denne samtænkning mellem trivsel og mere klassisk fodboldtræning kommer en anden spiller også ind på. Han siger, at en god træning er kendetegnet ved, at *”der skal være lidt af det hele. Altså alt er godt, når man bare både har lidt fodbold og lidt fællesskab på samme tid. Lidt en blanding, så begge ting er med.”*

### **Forvirrende, svære og konkurrenceprægede øvelser**

Det er også vigtigt at være opmærksom på, at ikke alle spillerne er begejstrede for Antibulli-øvelserne. Der er spillere, som betegner øvelserne som ”forvirrende” og ”stressende”, imens en anden spiller fortæller, at hun i starten syntes, at øvelserne var svære, fordi hun ikke kendte dem, og derfor var lidt nervøs for dem.

Andre påpeger, at eksekveringen af en ellers sjov øvelse - (Giv bolden videre) - af deres træner blev gjort til en konkurrence om at komme først, hvilket de ikke var tilhængere af, da det tog det sjove ud af øvelsen. Enkelte trænere kan således tænke, at de laver en Antibulli-øvelse for at styrke samarbejdet og sammenholdet, men ubevist ende med at lave en usund konkurrence, som spillerne ikke altid efterspørger eller har behov for.

### **5.4 Brugbarhed af øvelserne ifølge trænerne**

Størstedelen af trænerne i spørgeskemaet giver udtryk for, at de har brugt øvelserne fra Antibulli Fodbold. Dog har otte trænere hverken brugt øvelserne eller tiltagene i sin træning, hvorfor disse trænere ikke er blevet stillet yderligere spørgsmål omkring brugen af Antibulli-øvelserne. Som det fremgår af nedenstående tabel, har fem trænere derudover svaret ”andet” til, hvordan de har brugt materialet, hvoraf flere uddyber, at en anden træner har været ansvarlig for implementeringen af initiativet.



Hvordan har du brugt Antibulli Fodbold-materialet? (flere svar er muligt)		
	Procent	Antal svar
Jeg har brugt øvelserne, som blev introduceret til træningen	41 %	12
Jeg har selv udforsket materialet om træningsøvelser og inkorporeret dem i træningen	28 %	8
Jeg har selv udforsket materialet om f.eks. øvelser uden for banen, trænerrollen og mobning og fællesskab og inkorporeret disse tiltag i træningen	24 %	7
Jeg har ikke brugt øvelserne eller tiltagene i min træning	28 %	8
Andet	17 %	5

Tabel 10: "Hvordan har du brugt Antibulli Fodbold-materialet? Flere svar er muligt" (Procent). N = 29 trænere.

Alle de interviewede trænere har i større eller mindre omfang gjort brug af øvelserne, hvoraf flere særligt har brugt de øvelser, som evaluator demonstrerede ved det indledende træningsbesøg. Nogle trænere påpeger dog, at de havde et ønske om at benytte øvelserne i højere grad, end de endte med at gøre grundet tids- og ressourcemangel. Denne pointe uddybes i afsnit 5.2.

Det er således i et vist omfang lykket at få trænere til at gøre brug af øvelserne og tiltagene, hvor trænere primært har brugt øvelserne til opvarmning (86 pct.) og navne/introlege (38 pct.), imens de i mindre grad er brugt til fodboldteknisk træning (14 pct.), tiltag uden for træningen (5 pct.) eller kamporienterede øvelser (0 pct.).

Hvad bruger du Antibulli-øvelserne til? (flere svar er muligt)	
Navne/introlege	38 %
Opvarmning	86 %
Fodboldteknisk træning	14 %
Kamporienterede øvelser	0 %
Tiltag uden for træningen	5 %
Andet	5 %

Tabel 11: "Hvad bruger du Antibulli-øvelserne til? Flere svar er muligt" (Procent). N = 29 trænere.

Spørgsmålet er dog, hvorvidt øvelserne passer ind i den almindelige træning, samt hvordan både trænere og spillere opfatter øvelserne.

Ved første øjekast tegner der sig primært et positivt billede af holdningen til Antibulli-øvelserne blandt trænere. Som illustreret til højre, finder 62 pct. af trænere øvelserne nemme at integrere i træningen, og 81 pct. at deres spillere har kunne udføre øvelserne. Det er derudover centralt at bemærke, at ingen trænere i forbindelse med interviewene er uenige i disse udsagn, hvilket indikerer, at øvelserne er brugbare og nemme at implementere i den almindelige træning.

Mine spillere har kunne udføre Antibulli Fodbold-øvelserne	
Enig	81 %
Hverken eller	10 %
Uenig	0 %
Ved ikke	10 %

Tabel 12: "Mine spillere har kunne udføre Antibulli Fodbold-øvelserne" (Procent). N = 29 trænere.

Antibulli øvelserne har været nemme at integrere i min træning	
Enig	62 %
Hverken eller	33 %
Uenig	0 %
Ved ikke	5 %

Tabel 13: "Antibulli-øvelserne har været nemme at integrere i min træning" (Procent). N = 29 trænere.

Trænerne fortæller også, at de oplever, at spillerne har taget positivt imod materialet. En træner beskriver en Antibulli-øvelse og udbryder begejstret, at ”den elsker de!”, imens en anden udtaler, at ”der er latter og grin og glade piger, når man laver dem [Antibulli-øvelserne]”. Derudover påpeger flere trænere også, at deres spillere efterspørger øvelserne.

Når man dykker ned i særligt det kvalitative materiale, tegner der sig imidlertid et mere nuanceret billede. I det nedenstående vil vi først se nærmere på de aspekter af materialet, som trænere fremhævede som velfungerende, hvorefter vi vil komme ind på nævnte udfordringer eller forbedringspotentialer ved materialet.

#### **5.4.1 Tilfredspunkter: Overskuelighed og opvarmning, hvor alle kan være med**

To ud af tre trænere (62 pct.) giver udtryk for, at Antibulli-materialet har givet dem brugbare redskaber til deres træning. Derudover roser trænere i det kvalitative data særligt øvelserne for at være overskuelige og funktionelle samt at fungere godt som en fælles opvarmning, hvor alle kan være med.

##### **Et overskueligt materiale, der fungerer**

Overordnet set giver trænere udtryk for, at øvelserne passer godt ind i træningen og er lette at forstå. En træner fortæller eksempelvis, at øvelserne ”overhovedet ikke” var svære at bruge i træningen, og uddyber herefter:

*Interviewer: Har der været nogen vanskeligheder ved at indtænke det i jeres hverdag?*

*Træner: Nej, ikke rigtigt, det synes jeg sgu ikke. For det kom rimeligt nemt, og øvelserne har ikke taget for meget af nogen, så det har sgu bare fungeret. Som sagt er det ikke noget, man skulle bruge for meget tid på at sætte sig ind i eller noget. Jeg kunne måske godt have brugt mere tid på øvelserne, men jeg synes, at det har været overkommeligt og overskueligt og ikke krævet det store af os trænere. (...). Det har været nemme øvelser at gå til, gode redskaber, som man kunne tage til sig, uden at man skulle læse en halv roman, så det var fedt.*

Træneren roser således materialet for at være overkommeligt og overskueligt at sætte sig ind i, hvilket er nødvendigt for trænere, da tiden til planlægning ofte er sparsom.

Flere trænere påpeger endvidere, at materialet er brugbart, netop fordi ”man ikke skal stå og forklare for meget, det handler mere bare om at komme i gang”. Materialets praktiske funktionalitet er således et stort tilfredshedspunkt for flere trænere, hvor en træner i spørgeskemaet ligeledes skriver, at ”det har været dejligt med håndgribelige greb”.

### **En opvarmning, hvor alle kan være med**

Trænerne benytter som nævnt primært øvelserne til opvarmningsdelen af træningen, hvilket størstedelen af trænerne ser som en stor styrke for materialet. Øvelserne giver nemlig mulighed for at udføre en samlet opvarmning, hvor alle kan være med på tværs af niveau. En træner siger:

*Træner: Det er meget rart at have et arkiv, som man lige kan gå ind i. Også fordi øvelserne ikke er superkomplicerede hos Antibulli ift. DBU's øvelsesbank, som kan være lidt højere niveau.*

*Interviewer: Og hvad tænker du om det?*

*Træner: Jeg synes faktisk, at det er rigtigt fint, at det ikke foregår på en eliteplan, men at alle kan være med.*

Trænerne ser det som en styrke ved materialet, at det med fordel kan bruges som en fast del af deres opvarmning, hvor fodboldtekniske evner ikke nødvendigvis er det centrale, men fodbolden stadig er til stede. Der er også en del trænere, som påpeger, at øvelserne er en fin blanding af leg, trivsel og fodbold, hvilket ifølge dem passer godt ind i deres almindelige opvarmninger. En træner udtaler også, at han bevidst har udvalgt øvelser til opvarmningen, hvor ”alle deltog som én stor enhed”, hvilket Antibulli-øvelserne ifølge denne træner er gode til at levere. En anden træner påpeger ligeledes, at øvelserne passer ”skidegodt” ind i deres opvarmningsdel af træningen, hvor de altid er samlet på kryds og tværs af niveau. Hans tanker omkring at udvælge opvarmningsøvelser for hele holdet samlet og først derefter inddele i niveau er således:

*Træner: Det tænker jeg, at vi skal blive ved med. Det er noget, som jeg synes, giver super god mening, så man ikke ender med et opdelt hold. Selvfølgelig opdeler vi lidt i niveau senere i træningen, men hvis man ikke hver træning er sammen med de andre på holdet i opvarmningen, så lærer man jo aldrig de andre at kende.*

Her kan Antibulli-øvelserne således være med til at give holdet et rum for at lære hele holdet at kende og styrke fællesskabet på tværs af niveau.

## 5.4.2 Udfordringer ved materialet

I det følgende vil vi kort beskrive de udfordringer, som trænerne har haft som følge af materialet.

### Ikke altid alderssvarende og svært at tilpasse niveau

En gruppe trænere udtrykker, at øvelserne ikke er egnede til alle aldre og niveauer. Hvor nogle trænere, som beskrevet ovenover, netop ser styrker i Antibullis evne til at favne alle spillere i en fælles opvarmning, påpeger andre trænere, at materialet primært henvender sig til yngre målgrupper. Denne meningsforskel mellem trænerne fremhæves også af denne træner:

*Træner: Der er nogen i trænerstaben, der synes, at ståtrold og nogle af øvelserne kun er for de mindre børn. Hvor der er vi også nogen, der er måske i stand til at oversætte det til aldersgruppen. Men jeg kunne godt se, at nogle af de der fange-haler-lege og sådan noget, det gider vores drenge ikke mere. Om de så ikke gider det, fordi det er noget nyt eller fordi der er nogle andre trænere, der synes, at det er for pattebørn. Altså jeg synes godt, at man kan lege fangeleg, når man er 12 år gammel.*

Hun pointerer således, at andre trænere mener, at øvelserne er for barnlige til deres aldersgruppe, men understreger samtidigt også, at det som træner er mulig at tilpasse sværhedsgraden mm. til at være mere alderssvarende. Afslutningsvist efterspørger hun, at Antibulli-materialet i højere grad bidrager med denne tilpasning ift. sværhedsgrad – en pointe, som også bliver understreget af en udviklingstræner for trivsel:

*Træner: Alt i alt var det klart, at øvelserne med bold fungerede meget bedre med denne aldersgruppe, hvor introøvelserne og dem uden bold var for "barnlige" til den aldersgruppe. (...). Alt i alt ville jeg konkludere, at materialet ikke er særligt brugbart til den aldersgruppe, 11-12-årige, da de simpelthen er for modne i deres spil og for hormonfyldte til at kunne koncentrere sig. Det kunne godt ønskes, at der var flere muligheder for at videreudvikle på øvelserne end tid og rekord.*

Han skriver derudover, at der som følge heraf, ikke var stor nok variation i de brugbare øvelser, og efterspørger derfor tilpasningsmuligheder. Træneren har også afprøvet øvelserne for et U10-hold, hvortil øvelserne fungerer godt for både spillere og trænere.

### Antal spillere på holdene

Enkelte trænere oplever, at øvelserne er svære at implementere grundet antallet af spillere. En træner skriver, at deres spillertrup består af ca. 35 spillere, hvilket øvelserne og materialet ikke er

designet til at håndtere. En anden træner angiver ligeledes størrelsen på holdet som den primære udfordring:

*Træner: Mange øvelser er to og to, så 20 grupper af to er lidt svært på samme tid, og det bliver hurtigt lidt uorganiseret. Og vi vil helst have noget, hvor de hurtigt kommer i bevægelse, så de ikke bliver kolde.*

Træneren efterspørger derfor flere øvelser, som også fungerer på årgange med mange spillere, der indleder træningen sammen. Han påpeger, at dette særligt er et problem i vintermånederne, hvor de helst skal kunne gå hurtigt i gang med øvelserne, hvilket kan være svært, når man skal instruere mange mindre grupper.

### **Mangel på tid**

En væsentlig bevæggrund for, at flere trænere ikke i højere grad har brugt Antibulli-øvelserne på trods af et ønske herom, er ifølge dem selv en mangel på tid og ressourcer. Flere trænere påpeger, at de har en travl hverdag, hvor der ikke altid er tid til at sætte sig ind i nye øvelser. Adspurgte til, hvorfor en træner ikke har gjort brug af andre øvelser, svarer hun:

*Træner: Det er simpelthen, fordi jeg ikke har haft tid, der har været rigtig mange ting i gang. Så det er tiden, der har gjort det.*

Selvom trænerne sætter pris på initiativet og det øgede fokus på trivselsarbejdet, indebærer trænerrollen mange forskellige opgaver, der må prioriteres imellem. Det begrænsede overskud og trænerressourcer gør, at særligt nye opgaver måske nedprioriteres eller glemmes helt. En træner i spørgeskemaet uddyber sin brug af materialet og skriver: ”Det er ikke mangel på vilje, der har betydet, at vi ikke har brugt materialet, men mangel på tid til planlægning”. En anden træner påpeger:

*Træner: (...) som træner er der så sindssygt mange ting, som vi skal. Altså nu skal vi rende og sælge strømper og sådan nogle ting for klubben. Så det er bare... Vi springer over der, hvor vi kan med de ting, som vi ikke får at vide, at vi virkelig skal! Vi har tre hold, og når der tit er to-tre kampe hver weekend og træning tre gange om ugen, så er der pludseligt ikke så lang tid til at sætte sig ind i alt muligt andet. Så hvis ikke, at du var kommet ud og presset på, så havde vi heller ikke fået udfyldt de ting eller brugt øvelserne.*

Træneren pointerer altså, hvordan tiden er knap, hvilket medfører, at de kun prioriterer de vigtigste opgaver, hvorfor et besøg og vedholdenhed fra evaluator har været centralt for deres aktive brug af øvelserne. Denne pointe omkring vigtigheden af at besøge klubberne uddybes i afsnit 5.4.2.

### **Manglende eksplicitering af trivselementet for hver øvelse**

En træner påpeger, at det er en udfordring ved materialet, at der mangler information om, hvordan hver enkel øvelse øger spillernes trivsel. Hvorfor skal man vælge netop denne øvelse frem for de øvelser, som trænerne normalt vælger? I interviewet uddyber træneren denne pointe:

*Træner: Det, som jeg godt kan lide ved DBU's træningsprogrammer, det er, at de skriver, at "nu er der fokus på vendinger" eller noget, så der er nogle fokuspunkter for hver øvelse. Det kan jeg godt lide, fordi det viser, at der er en mening med den her øvelse frem for en anden øvelse. Og der står jo beskrivelser af øvelserne fra Antibulli, men jeg husker det ikke som om, at fokuspunktet var lige så tydelige.*

Træneren ønsker altså at få en større fornemmelse af øvelsernes formål for både at forbedre spillernes udbytte af hver øvelse, men også for at "overtale" andre trænere til at gøre brug af øvelserne ved at tydeliggøre, hvad spillerne får ud af at gøre brug af Antibulli-øvelserne. Ligeledes er der trænere, der efterspørger mere oplysning om, hvor vigtigt det er at lave trivseløvelser, samt hvad det kan gøre for sammenholdet. Som han siger: "hvorfor er det vigtigt, at vi gør det her?"

## **5.5 Opsummering: Materialet er brugervenligt og brugbar – men bør have større mulighed for differentiering**

Generelt udtrykker trænere en tilfredshed med Antibulli-materialets brugervenlighed, hvor særligt hjemmesiden er let og overskuelig at finde rundt i. Dog bruges web-appen i lav grad, og der peges på forbedringspunkter i form af videomateriale og en almindelig mobilapp.

Mange spillere udtrykker begejstring for øvelserne, og ser dem som et rart og sjovt afbræk fra deres almindelige fodboldtræning og en mulighed for at samarbejde mere med de andre på holdet. Enkelte spillere oplever dem dog også som forvirrende, og at deres træner (muligvis utilsigtet) gør dem for konkurrencepræget.

Trænerne bruger primært Antibulli som opvarmningsøvelser, og roser øvelserne for at være nemme at integrere, samt for at være overskuelige, funktionelle og at være et godt redskab til en

fælles opvarmning, hvor alle kan være med. Trænerne peger dog også på en række udfordringer ved materialet:

- Trænerne har i deres hverdag meget at se til, og det kan derfor være svært at finde tid og ressourcer til at sætte sig ind i øvelserne, samt tænke i den konkrete implementering.
- Flere angiver, at øvelserne ikke passer til de ældste grupper.
- Enkelte oplever, at øvelserne er svære at implementere grundet mængden af spillere på årgangene, og særligt to-og-to-øvelser er svære at håndtere uden uorden og stilstand.
- Enkelte trænere har svært ved at overtale medtrænere til at bruge projektet og dets øvelser, og det kan for nogle være svært at gennemskue hver øvelses konkrete formål, dvs. hvad spillerne gerne skal få ud af øvelsen. Hvordan er øvelserne trivselsfremmende? Hvorfor skal man lave netop denne øvelse?

## 5.6 CUR's refleksioner

### ► Øg brugervenligheden yderligere ved mobilapp og videoer

På trods af en allerede høj brugervenlighed er der stadig forbedringspotentialer, som trænerne selv efterspørger. Videogennemgang af øvelserne kan være med til at mindske eventuelle misforståelser og tvivlsspørgsmål af særligt komplekse øvelser, og udviklingen af en almindelig mobilapp vil gøre det nemmere at finde øvelser midt i træningen. Det kunne her overvejes at gøre det muligt at personliggøre app'en, hvor man kan lave en bruger, gemme yndlingsøvelserne, sende øvelser til medtrænerne og eventuelt lave kommentarer til øvelserne.

### ► Løbende opdateringer af øvelser – særligt med bold og for større grupper

Spillerne efterspørger særligt variation i øvelserne, da de oplever, at trænerne i for høj grad genbruger de samme øvelser. Det kan derfor anbefales at lave løbende opdateringer og fornyelser af Antibullis øvelsesbank for at sikre spillernes fortsatte efterspørgsel af øvelserne. Det kan overvejes, om man særligt skulle udvikle øvelser, hvor holdet fungerer som én helhed, da trænerne særligt bruger øvelserne til samlende opvarmninger, og enkelte kan have svært ved at administrere mange, mindre grupper. Derudover kan det overvejes at inkorporere flere øvelser, hvor bolden spiller en vis rolle, da enkelte trænere efterspørger dette.

### ► Inspiration til at tilpasse niveau og alder

Det kan overvejes at give inspiration under hver øvelse til, hvordan man kan tilpasse sværhedsgrad som følge af forskellige aldre og niveauer. Nogle trænere for ældre hold oplever, at øvelserne enten ikke er alderssvarende eller kræver "oversættelse" til at være det, hvilket dog kræver vilje og

overskud for trænerne at gøre. Tilpasningsmuligheder vil således øge både brugbarheden og brugervenligheden.

► **Eksplicitering af øvelsernes formål og det trivselsfremmende aspekt**

Foruden inspiration til tilpasning af sværhedsgrad kan det også overvejes at tilføje en kort beskrivelse af hver øvelses trivselsfremmende aspekt, da det vil gøre det lettere for trænerne at forstå øvelsens formål og øge spillernes udbytte af øvelsen som følge heraf. Det vil muligvis også give trænerne inspiration til, hvilke samtaler man kan tage med spillerne inden, under og efter øvelsen, da det sjældent blot er øvelsen, som fremmer trivslen, men samtalen der opstår heraf.

► **Trivselsfremmende aktiviteter skal måske ikke være noget man opsøger, men noget der lander i ens feed!**

Tid er et issue i mange klubber! Antallet af især børnespillere er steget markant de seneste år, og i mange klubber betyder det, at det samme antal trænere skal træne flere spillere – og dermed også bruge mere tid på koordinering, samtaler med forældre, salg af ”bambus-sokker”, og alt muligt andet. Ind i den hverdag kan man godt forstå, at der ikke er tid til proaktivt at opsøge trivseløvelser, og derfor kunne man overveje en model, hvor tilmeldte trænere hver uge får tilsendt ”trivsels- og fællesskabsopbyggende øvelser”, som de uden så meget forberedelse kunne indtænke i deres træning.



## 6.0 Det fremadrettede arbejde med trivsel

I det følgende vil vi dykke ned i det fremadrettede arbejde med trivsel både i de deltagende klubber samt i de fodboldklubber, der fremadrettet kommer til at implementere Antibulli. Indledningsvist kigger vi på, hvorvidt og hvordan Antibulli Fodbold kommer til at leve videre i klubberne, som har deltaget i forløbet, hvorefter vi kommer med en række implementeringsråd i forhold udbredelsen og forankring i andre fodboldklubber.

### 6.1 Fra forløb til kultur - Den langsigtede virkning af et Antibulli Fodbold-forløb

Arbejdet med trivsel er et langvarigt projekt, der kræver kontinuerligt arbejde – hvilket trænerne overordnet set også er enige i. Størstedelen af trænerne ser (heldigvis) ikke arbejdet med trivsel og fællesskab som færdiggjort efter det otte ugers forløb med Antibulli Fodbold, men som en integreret del af deres hverdag i klubberne. Både i interviews og spørgeskemaet ses en tendens til, at Antibulli (i større eller mindre grad) vil leve videre i klubberne efter implementeringsperioden.

Overordnet set ser langt størstedelen af trænerne fra spørgeskemaet (90 pct.) positivt på, at man i en fodboldklub arbejder med sammenhængen mellem fodbold og trivsel, som det bliver gjort i Antibulli Fodbold. Kun 10 pct. svarer til dette ”hverken eller”, imens ingen stiller sig negativt over for dette. En træner uddyber derudover personens svar og skriver: ”*Det er meget vigtigt, at vi er en fodboldklub, der er med til at forme unge menneskers syn på forskellighed, samarbejde og tillid ved hjælp af fodbold.*”

Derudover vil 67 pct. af trænerne gøre brug af Antibulli Fodbold-øvelserne i fremtiden, imens 76 pct. vil anbefale andre klubber at bruge øvelserne. Det er her vigtigt at bemærke, at ingen trænere er direkte uenige i disse to udsagn. Samlet tyder spørgeskemaundersøgelsen således på en overvejende vilje til at fortsætte med samt udbrede Antibulli Fodbold.

Jeg vil gøre brug af Antibulli Fodbold-øvelserne i fremtiden	
Enig	67 %
Hverken eller	24 %
Uenig	0 %
Ved ikke	10 %

Tabel 14: ”Jeg vil gøre brug af Antibulli Fodbold-øvelserne i fremtiden” (Procent). N = 29 trænere.

Jeg vil anbefale andre klubber at bruge øvelserne fra Antibulli Fodbold	
Enig	76 %
Hverken eller	14 %
Uenig	0 %
Ved ikke	10 %

Tabel 15: ”Jeg vil anbefale andre klubber at bruge øvelserne fra Antibulli Fodbold” (Procent). N = 29 trænere.

I interviewene giver trænerne da også udtryk for, at trivsel er noget, som de altid har set som en del af deres træneransvar, hvorfor de vil fortsætte med at have fokus på at forbedre trivslen. Flere

trænere har også nævnt, at deres hold i forvejen havde et godt sammenhold og fællesskab, hvor en træner dog udtaler, at han er blevet mere opmærksom på, at grunden til, at de har så godt et sammenhold, netop er fordi de prioriterer arbejdet med trivsel. Han pointerer således vigtigheden af at tænke trivsel som et forebyggende arbejde, da sammenholdet *”ikke nødvendigvis fortsætter, hvis ikke vi aktivt gør noget”*.

Flere trænere ser allerede Antibulli som en integreret del af træningen, som ikke slippes foreløbigt. En træner udtaler eksempelvis, at han vil have Antibulli med sig i resten af sin træneretid:

*Træner: Ja, 100 pct. Vi kører det hver opvarmning. Der skal det være noget, hvor de er samlet på kryds og tværs, og lærer hinanden og hinandens navne at kende, kan snakke om ting og sådan. Så 100 pct. (...). Jeg kommer til at have det her Antibulli med resten af min træneretid.*

Flere trænere meddeler dog også, at der er en vis sandsynlighed for, at øvelserne ikke vil bruges hver uge, men måske særligt vil tages frem i perioder med mange nye spillere.

Trænerne ønsker således at fortsætte med at bruge Antibulli, men hvad med spillerne? Næsten alle interviewede spillere ønsker, at træningen fortsat indebærer lege med fokus på venskab og fællesskab. En spiller udtaler eksempelvis:

*Interviewer: Vil du give gerne, at I fortsætter med de her øvelser fra Antibulli?*

*Spiller: Ja, meget gerne, for jeg synes, at det er nogle sjove øvelser. Og bare at komme ud og vide, at man kan lave et eller andet, som måske ikke altid er fodbold, men stadig er sjovt. Og at man bare kan styrke fodboldfællesskabet blandt de andre på fodboldholdet.*

Flere spillere ser således positivt på at lave øvelser, som ikke kun fokuserer på at blive bedre til fodbold. Som en siger: *”Det ville jo være kedeligt, hvis det kun var om at vinde og blive bedre og bedre”*. Enkelte udtaler dog, at en præmis for at fortsætte med denne slags øvelser og andre fællesskabsrettede initiativer er, at de ikke overtager for stor en del af den almindelige træning., imens andre udtaler, at *”det (trivsel og samarbejde) kan man faktisk ikke bruge for meget tid på”*. En del spillere efterspørger også flere og andre trivselsaktiviteter: to piger efterspørger eksempelvis fællesspisning eller kamp, to drenge ønsker flere stævner med overnatninger og andre ønsker lege, hvor man også lærer trænerne bedre at kende. Der er også en gruppe af spillere, der anbefaler, at man gør det til en fast praksis i træningen at have en fælles opsamling efter træning med *”muligheden for at sige, hvis man er blevet drillet eller hvis man er ked af det”*.

## 6.2 Implementeringsråd ift. udbredelse og forankring i andre klubber

Empiri fra trænere og spillere giver en indikation af, at Antibulli Fodbold både er funktionelt og efterspurgt, samt ifølge dem selv har en positiv virkning. Næste skridt er at få involveret langt flere klubber i projektet, således at stadig flere spillere oplever at være en del af fodboldmiljøer, der systematisk arbejder med trivsels- og fællesskabsopbyggende aktiviteter. På baggrund af trænernes udtalelser og råd vil vi i det nedenstående opsummere en række anbefalinger, som vi vurderer, er centrale i forhold til at sikre udbredelse og forankring af Antibulli Fodbold i landets fodboldklubber.

### 6.2.1 Mere information om formålet med Antibulli Fodbold

For det første efterspørger flere trænere mere viden om, hvad Antibulli står for og indeholder, da størstedelen af de interviewede ikke kendte til Antibulli inden projektets begyndelse. Adspurgt til, hvordan Antibulli Fodbold bedst muligt kan udbredes til andre fodboldklubber, siger en træner eksempelvis:

*Træner: Jeg tror, at der er mange, der ikke ved, hvad Antibulli det er. Så et eller andet lille hurtigt skriv om, hvad Antibulli er, så man slet ikke er i tvivl, når man hører det. Så man gør det lidt nemmere at forholde sig til, hvad det går ud på.*

*Interviewer: Så lidt à la en informationskampagne måske?*

*Træner: Ja, lige præcis!*

En anden træner påpeger i forlængelse heraf, at en kort videopræsentation kunne hjælpe denne implementering, da det giver mulighed for at vise ”hvem man er, hvad man står for, og hvad man gerne vil”, hvilket for flere måske ikke er helt tydeligt. Det kan derfor anbefales at overveje at udforme en form for informationskampagne, som ekspliciterer Antibullis formål og værdier, da dette kan øge udbredelse i flere klubber.

### 6.2.2 Udbredelse kræver mere end blot en mail – vigtigheden af det fysiske møde og at involvere klubberne

En stor del af trænerne påpeger, at de formentligt ikke ville have brugt Antibulli-øvelserne, hvis de blot havde fået tilsendt en mail omkring tilbuddet. Som en træner siger: ”man får ikke læst de der lange mails eller hjemmesiderne”. Udbredelse kræver altså noget mere.

Adspurgt til, hvordan man bedst muligt udbreder initiativet til andre klubber, roser størstedelen af de interviewede trænere det fysiske besøg af en repræsentant for Antibulli til en træning. Som en træner siger, skal man ”bare gøre ligesom du gjorde, altså at komme ud til os. Det gav en rigtig god indledning og forklarede det hele, så det synes jeg egentligt bare, at I skal fortsætte med”. Andre trænere påpeger ligeledes, at øvelserne og initiativerne nemt ville blive valgt fra, hvis det fysiske møde ikke fandt sted.

Såfremt dette fysiske møde til en træning ikke er muligt, vurderer flere trænere, at en succesfuld udrulning af Antibulli Fodbold vil kræve større involvering af klubberne. En træner uddyber denne pointe:

*Træner: (...). Så skal det være klubberne. At man appellerer til dem. Vores klub har snakket om at have det som et "krav", at man tager det første DBU-kursus for at være træner. Så kunne man jo også godt sige, at det er et krav, at man har fokus på Antibulli. Eller i hvert fald appellere til det og prøve at få det ind via klubben. (...) Men det er vigtigt med en, som mener det, og ikke bare videresender en eller anden mail, men som måske indkalder trænerne og siger, "det her er noget, som vi vil prioritere, at I skal gøre", for hvis det bare er et løst tilbud, så tror jeg ikke, at det bliver til noget (...), men hvis klubben vælger det, og siger at vi skal, så må man jo gøre det.*

En anden træner påpeger ligeledes klubbens ansvar i udbredelsen, samt foreslår at Antibulli og/eller DBU kunne lave inspirationsaftener med fokus på Antibulli Fodbold-initiativet eller at inkorporere Antibulli i trænerkurser for dermed at sikre forankring i klubberne.

*Træner: Hvis man går ind i det som klub, så må klubben enten rammesætte at "hey det her, det vil vi gerne, fordi vi tror på det, og vi kan se en virkning i andre klubber". (...) det kræver noget af klubben, hvis der skal ske egentlige forandringer.*

*Interviewer: Og kunne det være, at DBU eller Antibulli samler nogle klubledere af en art, og så får det fortalt der, og klublederne så går tilbage til hver klub og holder nogle...*

*Træner: Ja, hos os har vi jo netop forskellige inspirationsaftener og trænerkurser. Og alle siger jo, at noget af det fedeste ved de der ting, det er at snakke om alle de dilemmaer ude på banen, og hvordan gør I, og hvordan gør vi? Hvis Antibulli eller DBU så kunne komme ud sammen med klubben, så synes jeg, at det kunne være spændende. (...).*

Flere trænere anbefaler således Antibulli Fodbold at involvere klubberne samt holde fysiske inspirationsmøder, hvis projektet skal bredes ud til flere klubber.

### 6.2.3 Ung-trænere som rollemodeller

En træner foreslår at involvere såkaldte ung-trænere i introduktionen af Antibulli Fodbold.

*Træner: Man kunne godt bruge lidt mere introduktion til pigerne om, hvorfor vi gør det her. Og det kan godt være, at det burde have været på os trænere skuldre, men jeg tror, at de var lidt i tvivl. Så lidt mere pige-til-pige niveau-introduktion. Jeg synes altid, at det fungerer ret godt, når det er nogle ældre piger, så måske man kunne inkludere nogle ældre årgange. For hvis de kommer og siger til pigerne, hvorfor det er vigtigt ikke at drille hinanden f.eks., så tror jeg at de vil lytte mere. Vi har sådan nogle ung-trænere, og dem ser de meeeget op til. De har sådan en magisk tiltrækningskraft, så hvis de kom og snakkede om, at man skal opføre sig ordentligt og være gode kammerater... De er mere relaterbare for børn, og spillerne ser op til dem. Det kunne være fint, at få det fra en mere ligeværdig.*

Han argumenterer således for, at spillerne ser mere op til ung-trænerne, hvorfor de vil være gode rollemodeller, som kan være med til at udbrede Antibulli-værdierne på en mere ligeværdigt plan, end trænerne vil være i stand til.

### 6.2.4 Påmindelser og ugentlige træningsforslag kan sikre forankring

Selvom størstedelen af trænere gerne vil fortsætte med at bruge Antibulli-materialet, erklærer flere, at de muligvis kan risikere at glemme initiativet efter noget tid. For at mindske denne risiko foreslår flere en form for påmindelse om at bruge materialet, så det ikke går i glemmebogen. Her råder en træner eksempelvis til at udsende en form for nyhedsbrev med en ”hvordan går det nu”-opdatering, som påminder om materialets eksistens. En anden træner ser muligheder i en app, som kan sende løbende notifikationer til brugerne:

*Interviewer: Og hvad kunne man gøre for at undgå det? Altså så det blev mere integreret i træningen og trænerens tanker?*

*Træner: Det er et godt spørgsmål. Det ved jeg faktisk ikke lige helt. Så skulle det være en påmindelse om: "har du fået busket at få brugt øvelserne" eller sådan noget.*

*Interviewer: Det ville måske være lettere, hvis der var en legit app, som kunne sende notifikationer ud?*

*Træner: Ja, ja! Hvis der var en app, så man havde den ved hånden, når man manglede en øvelse eller noget. Og hvis den så også kunne minde en lidt om det, ville det da være fedt!*

Det foreslås således at lave en app-version, som både kan gemme øvelser, så man let kan finde dem samt sende notifikationer med påmindelse om eventuelle nye øvelser eller blot at gøre brug af de eksisterende øvelser.

Derudover kunne man sikre denne forankring i klubberne ved at integrere Antibulli-øvelserne i DBU's ugentlige træningsprogram, som mange trænere i forvejen bruger som inspiration. Dette ville således øge sandsynligheden for, at Antibulli-øvelserne ikke går i glemmebogen.

*Træner: Så ved jeg ikke, om man skulle lave et samarbejde med DBU, så Antibulli-øvelserne på en eller anden måde bliver integreret i nogle af de programmer, DBU sender ud hver uge. Der ligger jo meget godt materiale derinde på Antibulli nu, synes jeg, så det er jo også dumt, hvis det går i glemmebogen.*

*Interviewer: Så du tænker, at det godt kunne integreres i de der ugentlige træningsforslag fra DBU?*

*Træner: Ja, måske! At man på en eller anden måde tænker det med ind i DBU. For vi får også input mange steder fra, så har FCK sendt noget ud, og så får vi måske noget fra [egen klub], så der bliver også bare mange platforme, man skal forholde sig til, ikke? Så det kunne være fedt, hvis man ligesom kunne samle det lidt.*

Den varige forankring kan således også sikres ved at slå sig sammen med DBU og samlet sende ugentlige træningsforslag ud.

### **6.2.5 Antibulli våbenskjold og trøjer**

Der er også en klub, der efterspørger større mulighed for at vise, at man som klub aktivt arbejder med trivsel som en del af Antibulli-projektet. Her foreslås forskellige slags merchandise, herunder bannere, våbenskjold, badges og T-shirts:

*Interviewer: Og du tror ikke, at det er noget man måske glemmer efter et halvt års tid?*

*Træner: Jo, det kunne man nok godt. Så hvis I hang et banner op eller noget på en fodboldbane, så man blev mindet om det som træner. Lidt ligesom når man ser fodbold i fjernsynet, så er der næsten altid sådan en fair play-reklame i midten af banen, så det kunne være ret fedt at have sådan et Antibulli-våbenskjold som klubbens logo. Så bliver man i hvert fald mindet om det.*

*Interviewer: Det er sjovt, for [børnekoordinator] spurgte faktisk, om man kunne få trøjer med AB-logoet på, så man viste det til andre klubber også...*

*Træner: Ja sådan en badge ligesom løvehovedet ved Premier League. Det er en vildt fed idé, så man kan vise det frem.*

De ønsker således at inspirere samt tilkendegive overfor andre, at de som klub går ind for at styrke trivsel, hvilket Antibulli-produkter vil kunne hjælpe med.

### **6.3 Opsamling: En langvarig virkning kræver arbejde og vilje for at blive husket og udbredt**

Undersøgelsen indikerer, at Antibulli lever videre efter projektets afslutning for de deltagende klubber og forhåbentligt vil have en langsigtet virkning på både trænere og spillere. Mange trænere ser trivselsarbejdet som en integreret del af deres hverdag som fodboldtrænere, og både trænere og spillere ønsker fortsat at lave lege og øvelser med fokus på venskab, sammenhold og trivsel. Enkelte spillere ønsker endda flere trivselsaktiviteter, særligt uden for selve træningsbanen.

Trænerne påpeger, at det kan være svært at sikre forankring og udbredelse – særligt hvis klubbesøg ikke er en mulighed, men har også en række råd til at lette dette, hvilket udfoldes nedenfor.

## 7.0 CUR's anbefalinger i forhold til implementering

Fodbold er ikke kun verdens sjoveste spil, der i organiseret form spilles af 200.000+ børne- og ungdomsspillere. Disse spillere er ikke blot sammen med andre omkring en fælles passion omkring legen med bolden, men er også en del af en fantastisk øvearena i forhold til sociale kompetencer, mod, det at kunne håndtere ”fej” og en masse andre kompetencer, der er helt centrale i forhold til, at børn og unge oplever at trives.

Fodbold er en betydelig aktør i børn- og unges fritidsliv, og det er helt oplagt, at det at være en del af et hold og møde engagerede voksne flere gange om ugen potentielt betyder noget for børn og unges oplevelse af trivsel. I den sammenhæng er Antibulli en gave til landets fodboldklubber, da materialet gennem en systematisk og intentionel italesættelse af fodbold som en central relationel øvearena medvirker til, at fodbold ikke blot handler om kampen på søndag, men også handler om ”at spille spillerne gode til resten af livet”.

I det følgende vil vi kort præsentere en række anbefalinger, som Center for Ungdomsstudier, baseret på evalueringens resultater, anser som væsentlige for det videre arbejde med at implementere Antibulli i de lokale klubber.

### ► Udbredelse og forankring kræver information, tilstedeværelse og påmindelser

Hvis Antibulli Fodbold skal udbredes og leve videre ude i landets fodboldklubber, kræver det kontinuerlig kommunikation af såvel de overordnede målsætninger, som ideer til implementering i hverdagen. Det kunne f.eks. være ved at Antibulli-konceptet tænkes ind i DBU's trænerkurser, ved at integrere Antibulli-øvelserne i DBU's ugentlige træningsprogram, samt at det indgår som en helt naturlig del af klubrådgivernes arbejde i praksis at introducere til Antibulli.

### ► Mobilapp og videomateriale kan øge brugervenlighed

Analysen af brugervenligheden er ret positiv, men der er også forslag til forbedringer – herunder at man kan se øvelserne på video og gerne på en mobilapp, så man altid har øvelserne nemt ved hånden og kan gemme og lave kommentarer til øvelserne.

### ► Løbende opdatering af øvelserne

Flere spillere oplever, at trænere ofte genbruger øvelser, og efterspørger mere variation i træningerne. Det anbefales derfor at have løbende fornyelser og opdateringer af Antibullis øvelsesbank, så både spillere og trænere også i fremtiden finder øvelserne spændende og givende.



Her efterspørger trænerne særligt øvelser, hvor a) holdet fungerer som én samlet enhed og b) hvor der indgår bold.

#### ► **Flere trivselsaktiviteter uden for selve træningsbanen**

Interview med spillerne viser et ønske om flere trivselsaktiviteter uden for fodboldbanen – eksempelvis fællesspisning eller stævner med overnatning. Det kan således overvejes i højere grad at fremhæve vigtigheden af dette aspekt og betydningen af ikke blot at træne trivsel og sammenhold **på** banen, men også **uden for** banen.

#### ► **Mere inspiration til differentiering ift. niveau og alder**

Rapporter viser, at nogle trænere for ældre hold oplever, at øvelserne ikke er alderssvarende og kræver tilpasning til holdet. Dette kræver dog vilje og overskud, hvorfor det kan overvejes at lave forskellige aldersrelaterede tilpasningsmuligheder under hver øvelse, da dette både vil øge brugbarheden og brugervenligheden af materialet.

#### ► **Eksplicitering af formål og trivselsfremmende aspekt**

Nogle trænere har haft svært ved at forstå formålet bag givne øvelser, dvs. hvordan øvelsen bidrager til spillernes trivsel, og hvorfor det er vigtigt at lave sådanne øvelser. Det anbefales derfor at eksplicitere hver øvelses trivselsfremmende aspekt, da dette muligvis også vil give trænerne yderligere inspiration til de vigtige samtaler med spillerne inden, under og efter øvelsen, da det sjældent blot er øvelsen, som fremmer trivslen, men samtalen der opstår som følge heraf.

#### ► **Mind trænerne om at ”store piger og drenge stadig synes det er vigtigt at lege og at fodbold også skal være sjovt!”**

Vi er i løbet af undersøgelsen stødt på trænere – og faktisk kun trænere - der angiver, at de større spillere oplever at øvelserne er for barnlige. Det er vigtigt at pege på, at denne tilgang i vid udstrækning er et trænerperspektiv. Når man f.eks. spørger ca. 1000 drenge i alderen 13-19 år om, hvad der er vigtigt, hvis man ønsker at udvikle idrætsmiljøer som unge kan se sig selv som en del af på den lange bane, er et helt centralt udsagn, at det stadig skal være sjovt, og at trænerne ikke må glemme legen (Hougaard m.fl. 2023).

Lars Hammershøi, lektor på Institut for Pædagogik og Læring på DPU, taler om, at man gennem deltagelse i fritidsaktiviteter og i legen ”...dannes ved at rejse ud i det større og her gør erfaringer, der ændrer en, så man, når man kommer hjem, ikke er helt den samme...”(Hammershøi 2013). Det er vigtigt at minde

trænere om, at i en tid, hvor præstationskulturen stadig udgør et rammevilkår i børns liv, må vi ikke glemme at lege ”halefanger” og andre lege, som medvirker til, at børn og unge med meget forskellige baggrunde og færdighedsniveauer bevæger sig med og mod hinanden. Og lige præcis i forhold til denne dimension kan Antibulli ”noget”, fordi materialet gennem øvelser og aktiviteter medvirker til at skabe et særligt rum, hvor børn og unge gennem fælles lege og det at grine sammen, bliver klogere på sig selv, de andre og i praksis får illustreret hvad fællesskabet kan, hvis man prioriterer det.

## 7.0 Litteratur

Bugge, N.; A. E. Jensen & S. Østergaard (2021). Fritidsliv for 3.-6. klasse-En rapport om trivsel, omvalg og fællesskaber. *Center for Ungdomsstudier*. Frederiksberg.

Grube Juul, K. & S. Østergaard (2016). Ung i en præstationskultur – jagten på kontrol, tryghed og frikvarter. *Ungdomsanalyse.nu*. Frederiksberg.

Benn, C. L.; S. Haugegaard; D. M. Lindeskov & S. Østergaard (2018). Gutter, vi skal altså holde sammen, ellers bliver vi nakket! Perspektiver på tweens, trivsel og fællesskaber.

*Ungdomsanalyser.nu*. Frederiksberg

Hougaard, Stephanie m.fl. (2023): Gode idrætsmiljøer for drenge, Rapport udarbejdet for DIF, Frederiksberg.

Jessen, N. D. & S. Østergaard (2015). De bedste redskaber er mennesker, der er til stede - en undersøgelse af trivsel blandt 9-16-årige i idrætslivet. Rapport udarbejdet for Mary Fonden.

*Center for Ungdomsstudier*. Frederiksberg.

Ottesen, M.H.; A.G. Andreasen; K.M. Dahl; M. Lausten; S.B. Rayce & B.B. Tagmose (2022): Børn og Unge i Danmark – velfærd og trivsel 2022. *VIVE*: København.

Rask, S.; F. Petersen; K. Hansen & M. Eske (2022). Danskernes motions- og sportsvaner 2020 - Baggrundsrapport. *Idrættens Analyseinstitut*. Aarhus.