

”Man kommer til at snakke med dem, som man ikke nødvendigvis ellers ville have snakket med”



Evaluering af Antibulli Svømning - Perspektiver på brugbarhed, virkning og udviklingspotentialer

Nanna Bugge, Amanda Bøttcher Pørksen & Søren Østergaard

Center for Ungdomsstudier 2022

Rapporten er udarbejdet for Mary Fonden & Dansk Svømmeunion

Resume

Nærværende rapport er en evaluering af Antibulli Svømning med fokus på funktionalitet, virkning og forbedringsmuligheder af materialet. I følgende præsenteres rapportens hovedresultater.

Trivsel i svømmeklubberne

Rapportens første analyseafsnit har fokus på trivslen blandt svømmere. Her ses en tendens til, at trivslen og fællesskabet er væsentlig højere på konkurrenceholdene sammenlignet med svømmeskoleholdene. Dette kunne hænge sammen med, at der også ses en tendens til at trænerne på konkurrenceholdene i højere grad prioriterer arbejdet med trivsel og sammenhold samt, at rammerne for de to typer af hold er markant forskellige fx ift. den tid svømmerne bruger sammen. Samtidig ses tegn på, at mobning og drilleri oftere foregår på konkurrenceholdene. Forskellene på svømmeskole- og konkurrencehold skal formodentlig forstås ud fra de meget forskellige kontekster, som svømmeskolehold og konkurrencehold udgør, hvor både rammen og motivationen for aktiviteten kan have betydning for trivslen. Derudover peger analysen på, at mange trænere har fokus på trivsel og sammenhold – men en del overser den dimension, som foregår udenfor bassinet. Det synes særlig problematisk, da analysen samtidig viser, at omklædningsrummet udgør en central platform for både inklusion og eksklusion.

Antibulli materialets funktionalitet og anvendelse

Generelt udtrykker trænere og ledere en tilfredshed med formidlingen af Antibulli-materialet, og med at øvelserne er håndgribelige og til at forstå. Der peges dog også på forbedringspunkter i form af fx videomateriale og et fysisk katalog. I forhold til implementeringen fremhæves en række udfordringer. For svømmeskoleholdene er udfordringen især at lave øvelser, som ikke foregår i vandet, da de har så kort tid om ugen med svømmerne, at tiden i vandet er første prioritet. For konkurrenceholdene er udfordringen især at lave øvelser, som foregår i vandet, da disse øvelser ikke supplerer træningen af svømmefærdigheder. Derudover oplever trænere det som en udfordring, at øvelserne ikke passer til de ældste/mest øvede og de yngste/mindst øvede samt, at nogen forældre ønsker at træningen primært skal gå med at træne svømmefærdigheder fremfor sammenholdsøvelser og leg. Implementeringen afhænger også af svømmernes respons, som primært har været positiv, men hvor det samtidig er væsentligt at bemærke, at fokuset på trivsel ikke altid er blevet italesat til svømmerne.

Virkningen af Antibulli

I undersøgelsen af Antibulli forløbenes virkning ses en række positive indikationer i både det kvalitative og kvantitative materiale. Både svømmere og trænere italesætter, at øvelserne kan have en positiv virkning for fællesskabet på holdet, da de oplever, at svømmerne 1) får et større kendskab til de andre på holdet fx i form af at lære hinandens navne 2) oplever stærkere relationer på tværs af holdet, da de fx tilbringer tid med

nogen, som de ikke almindeligvis ville være sammen med 3) oplever et styrket sammenhold og samarbejde. De kvalitative indsigter understøttes umiddelbart af sammenligningen af målingerne af svømmernes trivsel før og efter implementeringen af Antibulli, hvor der ses en positiv tendens på en række parametre. Resultaterne er dog usikre og til tider divergerende. Det fremgår dog også af interviewene og spørgeskemaet, at ikke alle oplever, at materialet har en større virkning. Dette synes primært at være relateret til, at træningen ikke altid har været særlig anderledes under Antibulli, hvilket både kan skyldes, at nogle trænere allerede udfører øvelserne samt, at de oplever de tidligere beskrevne implementeringsudfordringer.

Det er forskelligt, hvor stort et udbytte trænere selv oplever at have haft af forløbet, men for nogle har Antibulli været en øjenåbner og bidraget til større refleksion og bevidsthed om trivselsarbejde samt givet inspiration til nye øvelser.

I forhold til Antibulli's langsigtede effekt, så udtrykker både trænere og ledere, at de gerne vil fortsætte med at bruge materialet. Her er udfordringen, at flere giver udtryk for, at brugen af materialet vil blive sporadisk fremfor systematisk og kontinuerlig. Det kalder måske på en klub-strategi.

Rapporten rundes af med en række anbefalinger (se kapitel 5).

Indholdsfortegnelse

1. Introduktion	5
1.1 Hvad er det egentligt vi har "mål" på? – lidt metodiske overvejelser	6
1.2 Hvordan er rapporten bygget op?	7
2 Vi tager temperaturen på fællesskabet i seks danske svømmeklubber	8
2.1 De svømmer i det samme vand... men har vidt forskellige oplevelser af det – trivselsperspektiver på konkurrence- og svømmeskolehold.	9
2.2 Piger og drenge bliver drillet lige meget – men ikke på samme måde! - Perspektiver på køn og trivsel	13
2.3 Omklædningsrummet – en overset arena i trivselsarbejdet?	15
2.4 Mange trænere har fokus på trivslen, men mest når svømmerne er i bassinet - Træner perspektiver på svømme- og trivselsarbejdet.....	16
2.5 Opsummering: Flertallet trives – men der er plads til forbedring	18
3 Materialets funktionalitet	20
3.1 Motivationen for at bruge Antibulli	20
3.2 Formidlingen af Antibulli-materialet.....	21
3.3 Generelle perspektiver på implementeringen af øvelserne.....	24
3.4 Tilfredspunkter: Et håndgribeligt og fleksibelt materiale	25
3.5 Implementeringsudfordringer	27
3.6 "Rundt om træningen" er røget under radaren for de fleste.....	31
3.7 En blandet modtagelse af "Trænerrollen"	31
3.8 Hvordan responderer svømmerne på øvelserne?.....	32
3.9 Opsummering: Materialet er brugervenligt - men bør tænkes mere ind i det travle svømmeprogram.....	36
4 Gør Antibulli en forskel?	39
4.1 Øger Antibulli svømmernes trivsel og sammenhold?.....	39
4.2 Virkningen hos trænerne	48
4.3 Lever Antibulli videre? - Den langsigtede virkning af et Antibulli-forløb	51
4.4 Opsummering: Gode indikationer på en positiv virkning!	53
4.5 CUR's refleksioner	54
5 CUR's anbefalinger	55
6 Litteraturliste	57

1. Introduktion

"Man kommer til at snakke med dem, som man ikke nødvendigvis ellers ville have snakket med."

Således sætter en ung svømmer ord på, hvilken betydning det har haft for hende at deltage i øvelserne fra Antibulli på hendes svømmehold. Med disse ord indkapsler den unge svømmer på fornem vis, hvad der er grundessensen af Antibulli Svømning: at styrke relationerne i fritidslivet for på den måde at skabe fællesskaber, som inkluderer fremfor at ekskludere.

Antibulli handler om at etablere fællesskaber, hvor alle svømmere oplever, at omdrejningspunkterne er tolerance, mod, omsorg og respekt. Det handler således ikke "blot" om svømning og om at inkludere de svømmere, som kan føle sig udenfor fællesskabet - men også om en bestemt tilgang til livet og fællesskabet. Ambitionen er at optimere fællesskabet for alle svømmere og 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: Gennem at styrke fællesskabet i bassinet, ruster man svømmerne til at tage del i verden udenfor svømmehallen på en tolerant, modig, omsorgsfuld og respektfuld måde.

Potentialet i Antibulli er således ikke "kun" at styrke børn og unges trivsel i fritidslivet - men også i livet mere generelt. Og der er brug for en sådan indsats! En række undersøgelser viser, at trivslen er dalende for børn og unge – og der er således behov for et fritidsliv, som tilbyder tryghed, frirum og meningsfulde relationer (Rasmussen m.fl. 2019; Ottosen m.fl. 2018). Mange børn og unge oplever i dag et væld af skift samt et stigende præstationspres og en oplevelse af ikke at slå til, hvilket gør dem sårbare for ensomhed og andre trivselsproblematikker (Vendelbo & Hasselbalch 2021; Larsen 2022; Hjortkjær 2020). I den forbindelse kan svømmeholdet være den stabile "redningsplanke" i et "oprørt hav" – et trygt frirum og fællesskab, hvor man kan være sig selv.

I denne rapport sætter vi – med afsæt i data indhentet blandt svømmere og trænere – fokus på, hvad der sker i fællesskaber, når vi intentionelt og systematisk arbejder med trivslen: Oplever svømmerne 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!

I rapporten besøger vi to forskellige svømme-kontekster: svømmeskoler og konkurrencehold. Det er to kontekster, som på mange måder adskiller sig fra hinanden i forhold til rammerne og motivationen for aktiviteten. Konkurrenceholdene træner væsentlig oftere og i længere tid sammen end svømmeskolesvømmerne, og for konkurrencesvømmere er det ofte lysten og passionen for svømning, som får dem til at hoppe i bassinet. På svømmeskoleholdene ses også svømmere, som er drevet af lyst og passion, men der er også svømmere, som nærmere ser svømning som en skal-aktivitet, hvor motivationen er drevet af, at svømmefærdigheder er et nødvendigt "onde", og som stopper, så snart de har lært at svømme.

I rapporten vil vi sætte fokus på, hvordan de to svømme-kontekster derfor også er præget af forskellige behov og udfordringer – og det gælder både i forhold til trivslen på holdene og i deres anvendelse af Antibulli-materialet.

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

Opgaven for evaluatoren bestod i at skabe et overblik over materialets brugervenlighed, brugbarhed og virkning i en række svømmeklubber, som arbejder struktureret med initiativet.

Analysen er baseret på følgende empiri:

- Interviews
 - 10 gruppeinterviews med 31 svømmere fra seks klubber.
 - Enkelt- eller tommandsinterviews med 17 trænere fra seks klubber.
 - Enkeltinterviews med 6 klubledere.
- Spørgeskemaundersøgelse
 - I 1. måling deltog 136 svømmere fra 6 klubber og 15 trænere fra 6 klubber.
 - I 2. måling deltog 49 svømmere fra 5 klubber og 7 trænere fra 3 klubber.

I dele af analysen er der foretaget sammenligninger af svømmernes besvarelser i 1. og 2. målingen. Dette er gjort med henblik på at kunne se indikatorer på en mulig virkning af Antibulli-forløbet. Når de to målinger sammenlignes, indgår kun svømmer-besvarelser fra de 5 klubber, som har deltaget i både 1. og 2. målingen – det vil sige 129 svømmere i 1. målingen og 49 svømmere i 2. målingen. Dette skyldes, at det ikke er muligt at undersøge en forskel på trivslen før og efter Antibulli-forløbene, hvis svømmerne kun har besvaret én af målingerne – en af klubberne udgår derfor af den kvantitative virknings-måling. Da især 2. målingen udgør et meget begrænset datasæt er det umuligt at foretage decideret statistisk analyse af data (f.eks. kryds på alder, køn, klubstørrelse m.v.) – og dermed også at sige noget meget præcist omkring effekterne af indsatserne.

Undersøgelsen baserer sig derfor i særlig grad på det kvalitative materiale, hvor både svømmere, trænere og ledere fra seks forskellige klubber har været i tale. Her har det bl.a. været værdifuldt at interviewe en klub, som i flere år har gjort brug af Antibulli-forløb og dermed har haft mulighed for at se virkningen over en længere periode. Der er således med udgangspunkt i en samlet vurdering af både de kvalitative og kvantitative indsigter, at vi vil pege på nogle tendenser, som kan være pejlemærker for den fortsatte udvikling af projektet og som kan ses som mindre indikationer på virkningen af Antibulli.

1.2 Hvordan er rapporten bygget op?

I afsnittet *"Vi tager temperaturen på fællesskabet i seks danske svømmeklubber"* tager vi afsæt i data fra de 136 svømmere og 15 trænere, som besvarede 1. målingen og ser nærmere på trivslen på svømmeholdene. Her sætter vi bl.a. forskellene på svømmeskole- og konkurrencehold under lup og undersøger, hvordan omklædningsrummet udgør en overset trivsels-arena.

I det efterfølgende afsnit *"Materialets funktionalitet"* sætter vi fokus på, hvordan henholdsvis formidlingen og implementeringen af øvelserne opleves af trænere og ledere samt, hvilke barrierer trænere kan opleve i forhold implementeringen. Til sidst ser vi nærmere på, hvordan svømmerne har responderet på øvelserne.

I afsnittet *"Gør Antibulli en forskel?"* vurderer vi virkningen af Antibulli-forløb. Dette gøres både med udgangspunkt i en sammenligning mellem 1. og 2. målingen og i svømmere, trænere og klublederes oplevelser af virkningen.

Rapporten rundes af med en række anbefalinger til den videre udvikling af Antibulli Svømning.

Hvert afsnit afsluttes med *"CUR's refleksioner"*, som baserer sig på Center for Ungdomsstudiers (CUR) ønske om at skabe refleksion, og har til formål at stimulere overvejelser om, hvordan rapportens resultater kan have betydning for det videre trivselsarbejde i forhold til svømning.

Tak til

- De svømmere og trænere der har taget sig tid til at besvare minimum et spørgeskema.
- De svømmere, trænere og klubledere, der har taget sig tid til at lade sig interviewe.
- Mary Fonden og Dansk Svømmeunion for opgaven.

Frederiksberg, september 2022

Nanna Bugge, Amanda Bøttcher Pørksen & Søren Østergaard

Center for Ungdomsstudier

2 Vi tager temperaturen på fællesskabet i seks danske svømmeklubber

Hvordan oplever svømmerne fællesskabet på holdet? Snakker man med sine holdkammerater? Oplever man at blive bakket op til træning og stævner? Og hvad med trænerne – har de kun fokus på svømning, eller har de også blik for alt det andet, der ligger i at være en del af et svømmehold?

Med afsæt i 1. målingen med data fra 136 svømmere og 15 trænere fra 6 danske svømmeklubber tager vi "temperaturen" på trivslen til svømning og sætter fokus på en række tematikker som fx forskelle på svømmeskole- og konkurrencehold, betydningen af køn, trænerens perspektiv og omklædningsrummet som en vigtig social arena.

Hvem baserer afsnittet sig på?

Svømmerne:

- 58% går til konkurrencesvømning, 34% går til svømmeskole, og de resterende gør begge dele eller ved ikke, hvad de går til.
- 79% har gået til svømning i mere end 3 år.
- Lidt over halvdelen (56%) er piger.
- Der er besvarelser fra svømmere fra under 6 år og til over 15 år, men hovedparten er 8-11 år.
- Der ses en aldersforskel på svømmere fra konkurrence- og svømmeskolehold: Hovedparten af konkurrencesvømmerne er 11 år eller over, hvorimod hovedparten af svømmeskolehold er 10 år eller under (se tabel 1). Forskellene er dog ikke så store: den mest almindelige alder for respondenterne i svømmeskole er 10 år, hvorimod det er 11 år for respondenterne fra konkurrencesvømmerne.

Alder	Svømmeskole	Konkurrence-svømning
10 år og under	71,7%	38,0%
11 år eller over	28,3%	62,0%

Tabel 1: *Hvor gammel er du? Krydset med Går du til?*

Trænerne:

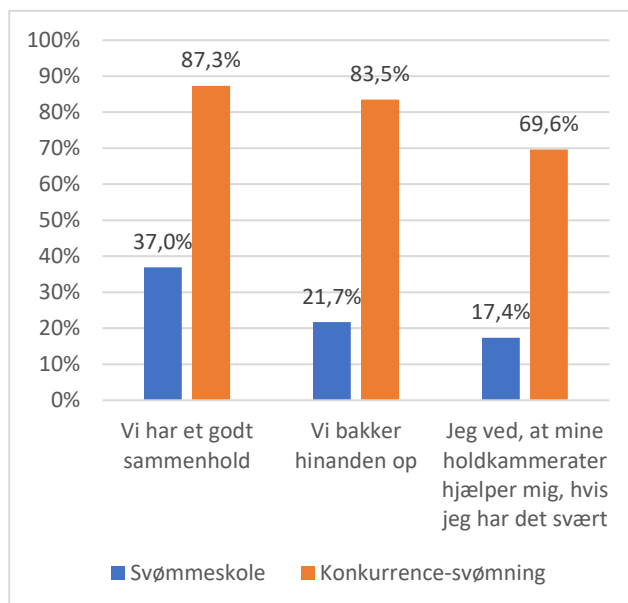
- 11 kvinder og 4 mænd.
- De fleste underviser hold på tværs af køn.
- Halvdelen træner svømmeskolehold, og den anden halvdel konkurrencehold.
- Svømmerne, de underviser er fra under 6 år og op til over 15 år, men hovedparten træner 9-12-årige.

Derudover supplerer vi med en række indsigter fra interviewene med trænere, ledere og svømmere.

2.1 De svømmer i det samme vand... men har vidt forskellige oplevelser af det – trivselsperspektiver på konkurrence- og svømmeskolehold.

I dette afsnit zoomer vi ind på en række forskelle i trivslen som ses på henholdsvis svømmeskole- og konkurrencehold. Disse forskelle skal forstås ud fra, at svømmeskole- og konkurrencehold udgør to forskellige svømmekontekster, som i særlig grad adskiller sig fra hinanden i forhold til et parameter: svømmernes motivation for aktiviteten. Konkurrencesvømning minder om mange andre foreningsaktiviteter, hvor det er lysten, som driver værket: svømmerne går til svømning, fordi de oplever, at det er sjovt og har gode relationer på holdet – og de stopper igen, hvis lysten forsvinder. Blandt svømmerne i svømmeskolen findes selvfølgelig også svømmere, som er drevet af lyst og passion for svømning – og de vil netop ofte fortsætte på talent- og konkurrencehold, når de har lært at svømme. Der er dog også en væsentlig gruppe af svømmere, som oplever svømning som en skal-aktivitet, hvor motivationen ofte er drevet af, at svømmefærdigheder er et nødvendigt "onde", hvilket ses ved, at "jeg havde lært at svømme" er den 2. hyppigste årsag til at stoppe til svømning i indskolingen og på mellemtrinnet (Bugge m.fl. 2021). For nogen svømmere i svømmeskolen udgør svømningen således et midlertidigt og tvunget fællesskab, som ikke er drevet af nogen stor interesse eller passion. Skarpt sat op består svømmeskolens svømmere således af to grupper af svømmere, som er drevet af henholdsvis lyst eller pligt, hvorimod svømning på konkurrencehold primært må forstås som lystbetonet. Svømmeskole og konkurrencehold udgør således forholdsvis forskellige svømme-kontekster: hvor konkurrencesvømning har store fællesnævner med andre dele af foreningslivet, så opleves svømmeskolen af nogen som en ydelse, hvor formålet er at aflure bestemte færdigheder, og så snart "svømme-kørekortet" er i hus, så er de ude af bassinet. Som vi vil se, synes disse kontekstuelle forskelle også at have en betydning for svømmernes trivsel.

Svarene på spørgeskemaundersøgelsen viser, at konkurrencesvømmerne generelt scorer højere på spørgsmål omhandlende trivsel og fællesskab end svømmerne fra svømmeskolerne. Eksempelvis angiver 54,4% af konkurrencesvømmerne, at de har det rigtig godt med de andre på svømmeholdet, hvorimod det gælder 19,6% af svømmerne på svømmeskolehold. Som det fremgår af tabel 2, ses også en betydelig forskel i forhold til, hvordan svømmere fra konkurrence- og svømmeskolehold oplever deres holdkammerater. Langt flere svømmere fra konkurrencehold end fra svømmeskolehold angiver, at de har et godt sammenhold, bakker hinanden op og hjælper hinanden.



Tabel 2: Hvilke sætninger passer på dem, du er sammen med til svømning? Krydset med Svømmeskole og konkurrencesvømning

Det synes også at være en del lettere at få nye venner på konkurrenceholdene: Stort set alle konkurrencesvømmere har fået en eller flere nye venner på deres svømmehold, mens 20 % af svømmerne fra svømmeskolerne ikke har fået nogen nye venner (se tabel 3). Ligeledes viser besvarelserne, at det er langt mere udbredt på konkurrenceholdene end på svømmeholdene at hilse på de holdkammerater, som man kender mindre godt.

Har du fået nye venner på svømmeholdet?	Svømmeskole	Konkurrencesvømning
Ja, mange	13%	70%
Ja, et par stykker	39%	27%
Ja, en enkelt	24%	1%
Nej	20%	3%
Ved ikke	4%	0%

Tabel 3: Har du fået nye venner på holdet? Krydset med Svømmeskole og konkurrencesvømning.

Det ser samtidig også ud til, at der i højere grad er en kultur for, at trænerne på konkurrenceholdene har fokus på og sætter tid af til trivselsarbejdet. 93,7% af konkurrencesvømmerne oplever, at træneren ofte siger hej til dem, hvorimod det gælder 76,1% af svømmerne i svømmeskole. Ligeledes angiver 69% af konkurrencesvømmerne, at de har snakket om, hvordan man er en god kammerat, mens det kun er tilfældet for 26% af svømmerne fra svømmeskolerne.

Glæden ved svømmetræningen er også større for konkurrencesvømmerne: 88,6% af konkurrencesvømmerne glæder sig altid eller for det meste til at skulle til svømning, hvorimod det gælder 63,0% af svømmerne på svømmeskolen. Det er derfor heller ikke overraskende, at en større andel af konkurrencesvømmerne angiver, at de i meget høj grad eller i høj grad har lyst til at fortsætte med at gå til svømning, mens det kun gælder omkring halvdelen af svømmerne i svømmeskolen. 17% af svømmerne i svømmeskolerne angiver, at de i lav grad har lyst, og 4% angiver, at de i slet ikke har lyst til at fortsætte.

Der ses således en tendens til, at konkurrencesvømmerne i højere grad trives og oplever gode relationer end svømmerne i svømmeskolerne, samt at trænere i højere grad har fokus på sammenholdet i konkurrencesvømning. Disse forskelle skal formodentlig forstås ud fra, at svømmeskole og konkurrencehold, som beskrevet, udgør to forholdsvis forskellige kontekster.

Aldersforskelle

Vi har i undersøgelsen analyseret betydningen af køn, alder og svømmehold. Vi har grupperet svømmerne i aldersgrupperne 10 år og derunder, og 11 år og derover. Vores analyser viser imidlertid, at der ikke er store forskelle på aldersgrupperne ift. deres oplevelser.

2.1.1 Der mobbes og drilles mere på konkurrenceholdene...

Da trivslen og sammenholdet synes at være markant bedre på konkurrenceholdene, er det tankevækkende, at der samtidig er en tendens til, at flere konkurrencesvømmere har oplevet drilleri eller mobning på svømmeholdet. 17% af konkurrencesvømmerne har oplevet drilleri eller mobning, hvorimod det gælder for 4% af svømmerne fra svømmeskolerne.

Er du på noget tidspunkt blevet drillet, mobbet eller holdt udenfor til svømning?	Alle	Svømmeskole	Konkurrencesvømning
Ja, ofte	1%	0%	3%
Ja, flere gange	0%	0%	0%
Ja, én eller enkelte gange	10%	4%	14%
Nej, jeg er ikke blevet drillet, mobbet eller holdt udenfor til svømning	86%	93%	81%
Ved ikke	2%	2%	3%

Tabel 4: Er du på noget tidspunkt blevet drillet, mobbet eller holdt udenfor til svømning? Krydset med Svømmeskole og konkurrencesvømning.

Selvom trivslen og sammenholdet især er højt på konkurrenceholdene, betyder det således ikke, at mobning og drilleri ikke kan forekomme. Det skal dog understreges, at det kun er 16 svømmere, som er blevet mobbet/drillet, og der er således kun tale om svage indikationer.

Man melder fra til træning og stævne, fordi man er syg eller skadet.

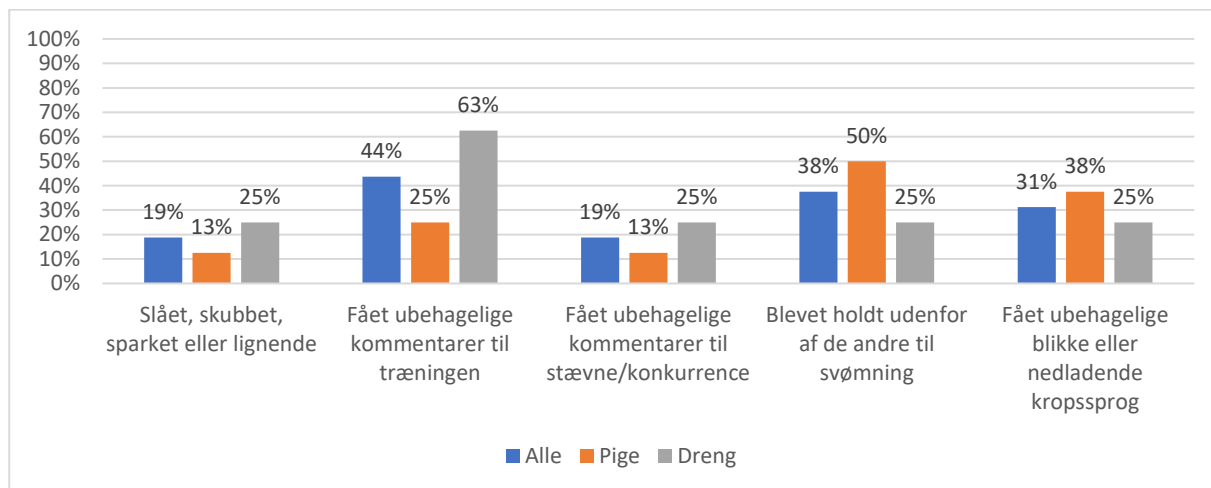
Den primære grund til, at svømmerne melder fra til såvel træning som stævne, er sygdom – og det gælder både 76,1% af svømmerne i svømmeskole og 78,5% af svømmerne på konkurrencehold. Årsagerne "Jeg har det ikke godt med de andre på holdet" og "Jeg har det ikke godt med trænerne på holdet" er valgt af en enkel svømmer. I tabel 5 ses hvilke faktorer, som svømmerne angiver har betydning for, at de melder fra til træning og stævne.

Hvad er de vigtigste grunde til, at du melder fra til træning eller stævne?	Alle
Jeg er syg/skadet	78%
Jeg går til andre fritidsaktiviteter	18%
Jeg melder aldrig fra	16%
Jeg har ikke lyst til at træne/svømme	11%
Vil hellere være sammen med familie	9%
På grund af problemer m. transporten	7%
Vil hellere være sammen med venner	6%
Jeg har lektier for	5%
Jeg har fritidsarbejde	1%
Jeg har det ikke godt med de andre på holdet	1%
Jeg har det ikke godt med trænerne på holdet	1%
Andet? Skriv gerne	13%
Antal respondenter	136%

Tabel 5: *Hvad er de vigtigste grunde til, at du melder fra til træning eller stævne?* (Flersvar). Krydset med Alder.

2.2 Piger og drenge bliver drillet lige meget – men ikke på samme måde! - Perspektiver på køn og trivsel

Der er ikke nævneværdige forskelle på hvor mange piger og drenge, som oplever at blive drillet, mobbet eller holdt udenfor. Der er til gengæld forskel på, hvad de oplever – se tabel 6:



Tabel 6: Hvilken type af ubehageligt drilleri eller mobning er du blevet udsat for til svømning? (Flersvar). Kun dem som er blevet drillet/mobbet er blevet spurgt. Krydset med Køn.

Drengene er mere verbale i form af ubehagelige kommentarer til træning, mens pigerne i højere grad oplever at blive holdt udenfor (50%) samt at få ubehagelige blikke og nedladende kropssprog (38%). Det er måske for nogen overraskende, at der ikke er nogen, der angiver, at de har fået ubehagelige kommentarer på sociale medier, men det er helt på linje med andre undersøgelser (Jessen & Østergaard 2015; Haugegaard m.fl. 2017), der viser, at denne praksis ikke er specielt udbredt i forbindelse med mistrivsel på fritidsarenaen.

Der er også forskel på piger og drenges adfærd i forhold til, hvordan de håndterer det at opleve mobning/drilleri – se tabel 7:

Talte du med nogen om, hvad du havde oplevet?	Pige (%)	Dreng (%)
Ja, min træner	13%	38%
Ja, mine forældre	38%	75%
Ja, andre svømmere	50%	0%
Ja, med andre voksne	0%	0%
Ja, med mine venner	13%	0%
Nej, jeg talte ikke med nogen om det	13%	13%
Ved ikke/husker ikke	13%	13%
Antal respondenter	8%	8%

Tabel 7: Talte du med nogen om, hvad du havde oplevet? (Flersvar) Kun dem som er blevet drillet/mobbet er blevet spurgt. Krydset med Køn.

Undersøgelsen viser, at piger og drenge håndterer det at blive drillet forskelligt. Pigerne taler primært med de andre svømmere (50%), og deres forældre (38%), mens drengene taler med deres forældre (75%) og

deres træner (38%). 13% af både pigerne og drengene taler ikke med nogen om, at de er blevet drillet, mobbet eller holdt udenfor til svømning.

Det skal dog understreges, at det kun er 16 svømmere, som er blevet mobbet/drillet, og der er således kun tale om svage indikationer.

Vi har længe hørt, at pigerne har det svært... Men i fritidslivet, der trives de!
– Perspektiver på fritidslivets trivelsespotentiale

En række undersøgelser har de seneste år vist, at pigers trivsel er dalende, og at de ofte scorer lavere i trivselsmålinger sammenlignet med drengene (Rasmussen m.fl. 2019; Ottosen m.fl. 2018). Det er derfor også tankevækkende, at der ikke ses store kønsforskelle på drenge og pigers trivsel til svømning – faktisk er tendensen nærmere, at pigerne måske trives en smule mere end drengene – og dette ses på både konkurrencehold- og svømmeskolehold. En undersøgelse af piger i foreningsidræt viser, at en større andel af pigerne vurderer deres trivsel i sporten højere end deres generelle trivsel (Østergaard & Jensen 2018). Det understreger fritidslivet store potentiale for at skabe frirum og trivsel i et ungdomsliv, som for en væsentlig gruppe af unge opleves som svært og presset. Det kan derfor overvejes om dette potentiale bør være et større fokus i udviklingen og fortællingen om både Antibulli og svømning generelt?

2.2.1 Drengene og pigerne taler sjældent sammen – behov for at understøtte relationer på tværs af køn?

I flere af interviewene med svømmere og trænere gives der udtryk for forholdsvis kønsopdelte grupperinger på svømmeholdet:

Interviewer: *De siger, de er meget opdelt i drengene og pigerne?*

Træner: *Ja, det er også det, jeg vil fremhæve. De er lidt opdelt i drenge og piger, men jeg har også skoleklasser, der er i den der 4. klasses alder, og når jeg har dem, så sidder de så langt væk fra hinanden, som de kan, så det er bedre på et hold som det her for eksempel.*

Pige på konkurrencehold: *Altså, pigerne er mest sammen med pigerne, og drengene er mest sammen med drengene, så drengene snakker man ikke så meget med.*

Som trænerne giver udtryk for, så er mange af svømmerne heller ikke vant til at interagere på tværs af køn i andre settings, og det forekommer dem derfor uvant at gøre det til svømning. En træner fortæller, at den kønsopdelte omklædning formodentlig har betydning:

Træner: *Man kan også godt se, at eftersom man klæder om hver for sig, så er pigerne måske lidt mere sammen med hinanden, end de er med drengene.*

En del af opdelingen skyldes derfor formodentlig også, at en stor del af det sociale foregår i omklædningsrummet, som er kønsopdelt.

2.3 Omklædningsrummet – en overset arena i trivselsarbejdet?

I både interviewene med ledere, trænere og svømmerne fremgår det, at omklædningsrummet spiller en væsentlig rolle for svømmernes trivsel og fællesskabet på holdet.

Når klubledere og trænere fortæller om, episoder med mobning eller drilleri, så fremgår det ofte, at det har fundet sted i omklædningsrummet. Eksempelvis fortæller henholdsvis en leder:

Interviewer: *Kan du fortælle, hvad I har oplevet af mobning?*

Leder: *Det er typisk i omklædningsrummene, at vi oplever, at så har man ikke sine forældre med ind, og det er typisk drengene. Så kan man sprøjte iskoldt vand på hinanden eller tisse på hinanden. Tage hinandens tøj. Sådan forskellige ting, der foregår inde bag den lukkede dør i omklædningsrummet.*

Samtidig er det en pointe, at ledere og trænere fortæller, at drillieret/mobningen i omklædningen kan være internt mellem svømmerne på holdet, men at det ofte også kan være imellem hold. Som en træner fortæller, betyder det, at Antibulli-materialet ikke nødvendigvis hjælper i forhold til de konflikter, som finder sted mellem holdene:

Interviewer: *Har Antibulli kunne hjælpe på nogle af de udfordringer?*

Træner: *Det var ikke lige de hold, det var nogle mindre børn. Men det var faktisk også på tværs af holdene, det var nogle mindre børn mod nogle ældre, så det var faktisk ikke nogle, der kendte hinanden. Men jeg er sikker på, at Antibulli sagtens kunne hjælpe på holdene, men der skete så ikke noget på de individuelle hold.*

Citatet viser således også, at der ikke kun er behov for at fokusere på trivslen i omklædningsrummet, men også, at det er nødvendigt at have fokus på trivslen mellem hold.

Med afsæt i disse interview, spurgte vi i 2. målingen, hvorvidt svømmerne havde oplevet drilleri/mobning i omklædningsrummet. Her angav 3 ud af de 6 svømmere, som havde oplevet drilleri/mobning, at det var sket i omklædningsrummet.

I interviewene med svømmerne stødte vi ikke på nogen fortællinger om episoder med drilleri/mobning (hverken i omklædningen eller andre steder), men af interviewene fremgår det til gengæld, at omklædningen spiller en central rolle for socialiseringen mellem svømmerne. Det kommer bl.a. til udtryk i følgende citat:

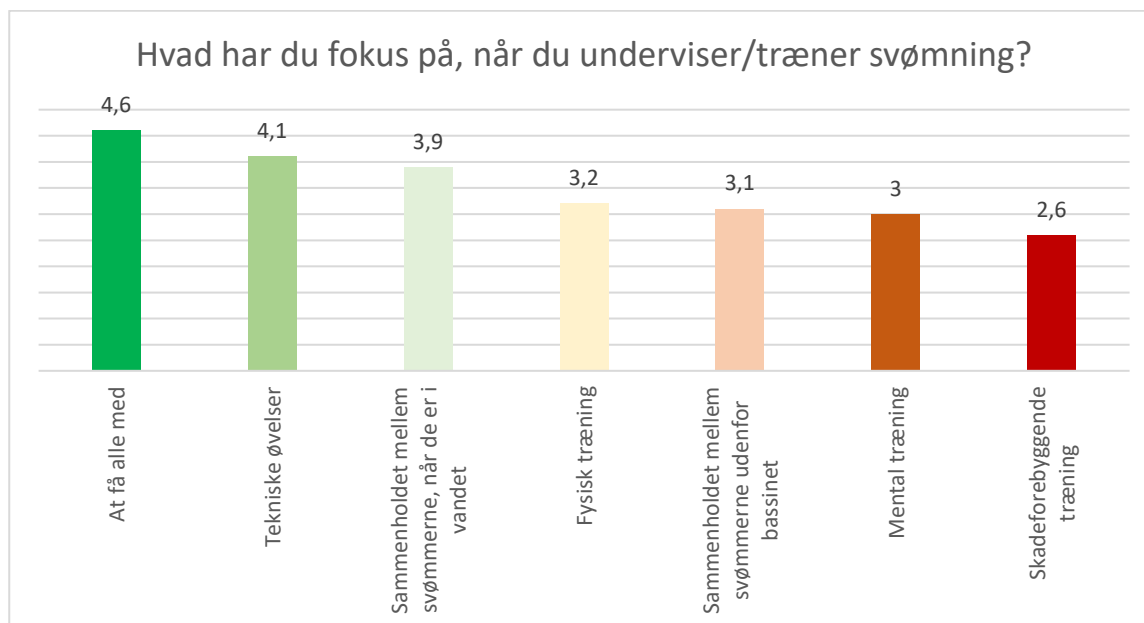
Interviewer: *Hvordan lærte du drengene at kende?*

Dreng: *Jeg tror bare det er i omklædningen, hvor vi bare snakker ret meget sammen, imens vi gør os klar til svømning.*

Omklædningsrummet udgør således en central platform for fællesskabet på holdet, hvor både inklusions- og eksklusionsmekanismer kan være på spil.

2.4 Mange trænere har fokus på trivlsen, men mest når svømmerne er i bassinet - Træner perspektiver på svømme- og trivselsarbejdet

Vi har spurgt trænerne om, hvad de fokuserer på i deres træning, og tabel 8 viser, at trænerne har fokus på mange forskellige elementer i deres undervisning, men at der i gennemsnit er flest, som har fokus på at få alle med, tekniske øvelser og på sammenholdet mellem svømmerne i vandet. Mens der i gennemsnit er færre, som har fokus på sammenholdet mellem svømmerne udenfor bassinet, mental træning og skadesforebyggelse. Trivsel bliver således prioriteret af trænerne, men særligt i bassinet.



Tabel 8: Viser et rangeret gennemsnit over, hvad trænerne angiver at have fokus på, når de underviser.

2.4.1 Hvordan arbejder trænerne mere specifikt med trivsel i undervisningen?

Alle trænerne angiver, at de bruger tid på at introducere dem selv overfor nye svømmere (nogle i højere grad end andre) samt, at de bruger tid på, at svømmerne kan lære hinandens navne at kende på holdet. Her er der dog 8 ud af de 15 trænere, som angiver at de kun i nogen grad bruger tid på dette. Trænerne hjælper også gerne svømmerne med at lære hinanden at kende. Der er dog 2 af trænerne, som svarer, at de i lav grad hjælper svømmerne med dette.

Hvor lang tid bruger trænerne så reelt af træningstiden på fællesskabsrelaterede aktiviteter?

Trænerne bruger mellem 3-12 minutter pr. time svarende til 5-20% af træningstiden. 7 af de 15 trænere angiver, at de typisk bruger 15% af undervisningen svarende til 9 minutter pr. time (se tabel 9).

Hvad roser trænerne?

Ni ud af ti svømmere (93%) oplever, at deres træner ofte eller enkelte gange roser svømmere for at være gode til at svømme, mens kun halvdelen (52%) har trænere, der roser svømmerne for at være en god kammerat.

Cirka hvor stor en andel af din træningstid med svømmerne går typisk/gennemsnitligt til fællesskabs-relaterede aktiviteter? Fx navneleg eller samarbejdsøvelser	Antal trænere
0%	0
5% (3 minutter pr. time)	3
10% (6 minutter pr. time)	2
15% (9 minutter pr. time)	7
20% (12 minutter pr. time)	2
25% (15 minutter pr. time)	0
Mere end 25% af tiden	0
Ved ikke/kan ikke svare	1
I alt	15

Tabel 9: Cirka hvor stor en andel af din træningstid med svømmerne går typisk/gennemsnitligt til fællesskabs-relaterede aktiviteter? Fx navneleg eller samarbejdsøvelser.

2.4.2 Trænerens erfaring og håndtering af drilleri og mobning

Også af trænerens besvarelser ses det, at drilleri, mobning og holden udenfor til tider opstår på svømmeholdet: 9 ud af 15 svømmetrænere har erfaring med drilleri/mobning på holdet. 7 ud af de 15 trænere angiver, at de én eller enkelte gange har oplevet vedvarende drilleri, mobning eller holden udenfor blandt svømmerne på deres hold. Mens 2 ud af de 15 trænere har angivet, at de flere gange har oplevet det. Trænere oplever de samme typer af drillerier og mobning som svømmerne (se tabel 10). Særligt har trænere oplevet, at svømmere har udsat hinanden for ubehagelige kommentarer til træning. Ligesom svømmerne giver trænere udtryk for, at mobningen og drilleriet ikke foregår over sociale medier.

Hvilken type af ubehageligt drilleri eller mobning har du oplevet, at dine svømmere har udsat hinanden for?	Antal trænere
Slag, skub, spark eller lignende	2
Ubehagelige kommentarer til træningen	9
Ubehagelige kommentarer til stævne/konkurrence	1
Blevet holdt udenfor af de andre til svømning	4
Ubehagelige blikke eller nedladende kropssprog	3
Ubehagelige kommentarer på sociale medier som Snapchat, Instagram, TikTok eller Facebook	0
Andet? Skriv gerne	0
I alt	9

Tabel 10: Hvilken type af ubehageligt drilleri eller mobning har du oplevet, at dine svømmere har udsat hinanden for? (Flersvar)

14 ud af 15 af trænere føler sig i meget høj grad eller i høj grad i stand til at håndtere konflikter mellem svømmerne. Kun 1 af de 15 trænere føler sig kun i nogen grad i stand til at håndtere konflikterne. Af de 9 trænere, som har oplevet drilleri og mobning, angiver 7, at de altid griber ind, mens de sidste 2 trænere for det meste griber ind. Trænere oplever til gengæld i mindre grad, at svømmerne selv griber ind overfor drillerier og mobning på holdet. Det er kun 1 af de 9 trænere, som har oplevet drilleri og mobning, der angiver af svømmerne for det meste griber ind, mens 4 trænere oplever det nogle gange, og 3 oplever det sjældent.

Hvad motiverer trænerne?

Hvad er de vigtigste grunde til, at trænerne underviser i svømning? Trænerne har mange bevæggrunde, men de er særligt optaget af at udvikle svømmerne (11 af 15 trænerne), samt drevet af deres egen passion for svømning. De er alle sammen trænerne, fordi de har lyst, og ikke fordi der ikke er andre til at tage opgaven. 6 af trænerne har selv været dygtige svømmere, og vil gerne lære det fra sig, og 7 angiver, at en af de vigtigste grunde til, at de er trænerne, er fordi klubben har spurgt dem. Det er således erfarne og passionerede trænerne, der er i svømmeklubberne, og hvor et prik på skulderen for omkring halvdelen har været afgørende for deres trænerkarrierer.

2.5 Opsummering: Flertallet trives – men der er plads til forbedring

Der tegnes således et billede af, at flertallet af svømmerne trives og oplever gode relationer og et velfungerende fællesskab til svømning. De færreste har erfaringer med mobning/drilleri og langt de fleste tager både til og fra svømning i godt humør.

Der ses dog også en række opmærksomhedspunkter:

- Der ses store trivselsforskelle på svømmeskole- og konkurrencehold: den generelle trivsel og fællesskabet er væsentlig lavere på svømmehold sammenlignet med konkurrencehold. Der ses også en tendens til, at svømmerne på konkurrencehold oplever, at trænerne arbejder mere med trivsel og sammenhold. Samtidig ses der tegn på, at mobning og drilleri oftere foregår på konkurrenceholdene. Disse forskelle skal formodentlig forstås ud fra de meget forskellige kontekster, som svømmeskole og konkurrencehold udgør.
- Drengene og pigerne drilles og mobbes lige ofte, men karakteren af det og deres håndtering af det er forskellig.
- Omklædningsrummet udgør en central platform for både inklusion og eksklusion.
- Mange trænerne har fokus på trivsel og sammenhold – men har ikke fokus på den dimension, som foregår udenfor bassinet.

2.6 CUR's refleksioner

► Gentænkning af svømmeskolerne

Der ses en tendens til, at konkurrencesvømmerne i højere grad trives og oplever gode relationer end svømmerne i svømmeskolerne, samt at trænerne i højere grad har fokus på sammenholdet i konkurrencesvømning. Det kan derfor overvejes om der er behov for at nytænke svømmeskolen, således at svømmeskolen udgør et tilbud, som rummer mere end "blot" at lære svømmetag? Kan det at fokusere på mere trivsel fx være med til, at svømmerne oplever svømmeskolen som et attraktivt tilbud? At styrke forenings- og svømmeglæden i svømmeskolen vil potentielt også kunne være en trappetage til at inkludere flere børn i foreningslivet og se en større tilslutning til konkurrenceholdene.

► **Større interaktion mellem drenge og piger**

Piger og drenge møder sjældent hinanden i fritidslivet: De vælger ofte at gå til noget forskelligt, og derudover er mange idrætsaktiviteter kønsopdelte. De blandede svømmehold har således et helt særligt potentiale, hvor drenge og piger kan øve sig i samvær med det modsatte køn – en øvelse som synes helt centralt for, at vi skaber bedre interaktion og forståelse mellem kønnene. Både dette potentiale og fællesskabet på holdet mindskes dog, hvis svømmeholdet reelt set er opdelt i et drenge- og pigegrupper – og det indikerer denne undersøgelse ofte er tilfældet.

► **Trivsel handler også om alt det udenfor bassinet.**

Med tanke på ovenstående pointer om, at mobning og drilleri ofte finder sted i omklædningsrummet, synes der at være behov for at styrke opmærksomheden og arbejdet med trivslen også udenfor bassinet. Dette understreger både et behov for et styrke trænerens opmærksomhed på bl.a. omklædningen – men fx trivslen på tværs af hold kan være svær for trænere selv at løfte - bør klubledere i højere grad inddrages processen?

3 Materialets funktionalitet

I følgende vil vi se nærmere på, hvordan ledere og trænere har oplevet brugbarheden og brugervenligheden af Antibulli-materialet. Afsnittet starter med en kort indføring i ledere og træneres motivation for at deltage i forløbet. Herefter sættes først formidlingen og derefter anvendeligheden og implementeringen af øvelserne under lup. Afsnittet rundes af med perspektiver på, hvordan svømmerne har responderet på materialet.

3.1 Motivationen for at bruge Antibulli

I interviewene fortæller ledere og trænere, at mistrivsel og mobning kan forekomme, men at det generelt ikke fylder meget i hverdagen i svømmeklubben. Ifølge lederne udspringer motivationen til at bruge Antibulli således ikke af, at svømmeklubberne oplever nogle meget markante trivselsproblemer, men i stedet at de gerne vil øge den eksisterende trivsel og få flere redskaber til dette.

Denne interesse i at forbedre trivslen skyldes, at det ligger både ledere og trænere på sinde, at alle børn og unge til svømning bør trives. Eksempelvis er følgende træner personligt engageret i at sikre svømmernes trivsel:

Så det er fordi jeg vil mine børn det bedste. Og mange af dem jeg har, dem har jeg haft i masser af år. Så det er jo mine børn til låns. De betyder meget for mig, og det er vigtigt, at de har det godt.

Derudover italesætter både trænere og ledere, at fokusset på trivsel også er en del af et strategisk arbejde i forhold til at fastholde udøverne i svømning. Som en leder fortæller:

Med det her forløb der prøver vi at have mere fokus på det, som ikke bare er det, der foregår nede i vandet. Og derved at have en bedre mulighed for at udvikle svømmerne og derved have en lang bedre mulighed for at fastholde dem. Så i bund og grund er det et fastholdelsesprojekt, fordi vi kan se, at der er udfordringer i vores forsyningskæde op til de bedste svømmere.

En enkel leder fortæller at også selve signalværdien, som Antibulli har, er vigtig for klubben.

Interviewer: *Hvad får I som klub ud af initiativet?*

Leder: *Som klub får vi det ud af det, at vi sender et signal om, at det vil vi ikke acceptere. Det var vigtigt for os at få det sagt højt og vise, at det vil vi ikke acceptere hos os, og vi tager fat i det, hvis det sker.*

At deltage i Antibulli er således også en måde for klubben at signalere, at høj trivsel og antimobbe-kultur er vigtigt for dem. I den forbindelse er det dog også væsentligt, at en enkel klubleder i korrespondancen om implementeringen antydede en bekymring om, at deltagelsen i Antibulli kunne sende et signal om, at der var et trivselsproblem i klubben. Dette var ikke noget klublederen fortalte om i interviewet, men det bør overvejes, hvordan man kan tydeliggøre, at Antibulli også er et præventivt tiltag og dermed understrege, at deltagelsen i Antibulli ikke er ensbetydende med, at der er trivselsproblemer i klubben – men derimod, at man som klub er ambitiøs på fællesskabets vegne.

3.2 Formidlingen af Antibulli-materialet

3.2.1 Intromødet

5 ud af de 7 trænere, som har besvaret 2. målingen, deltog i intromødet om Antibulli Svømning. I interviewene fortalte hovedparten af trænere også, at de havde deltaget i intromøderne. Der er således en forholdsvis god tilslutning til møderne.

I interviewene giver trænere generelt udtryk for, at de har oplevet intromøderne som en udmærket introduktion til konceptet. Flere udtrykker dog også, at en væsentlig del af information var meget almen viden. Som to trænere fortæller:

Træner 1: *Det fungerede meget fint. Det var meget sådan slavisk gennemgang. "Her kan I se det, og den her øvelse bruger vi til det her." Det synes jeg egentlig fungerede meget fint. Men der var også noget af det, hvor man tænkte ok, det vidste man nok godt i forvejen. Men det var egentlig meget fint lige at få det repeteret.*

Træner 2: *Selvfølgelig handler det om Antibulli, men nogle af de mobningsting, som de gennemgik, var sådan meget "no shit"-agtig. Det ved vi godt.*

Det lader samtidig til, at intromøderne er et vigtigt element i udrulningen af Antibulli. Evalueringen af Antibulli Svømning fra 2020 indikerede, at deltagelsen i intromøderne har betydning for, hvorvidt trænere efterfølgende kommer til at benytte materialet (Haugegaard 2020). Også i nærværende evaluering ses indikationer på denne tendens: de få trænere, som ikke har deltaget i intromødet, giver også udtryk for efterfølgende ikke at have involveret sig særlig meget i materialet. I interviewene fremgår det dog også, at de få, som kun begrænset har involveret sig i Antibulli-materialet, primært er assistent-trænere, og at deres manglende engagering derfor formodentlig også skyldes, at de ikke er så involveret i selve planlægningen af træningen generelt.

3.2.2 Hjemmeside og mobtilpasset site

Alle trænere fra spørgeskemaundersøgelsen har benyttet hjemmesiden for Antibulli, og i interviewene fortalte næsten alle, at de havde brugt hjemmesiden. Enkelte havde dog fået udleveret en printet version af materialet fra deres klubleder og, derfor har de ikke/kun begrænset brugt hjemmesiden.

Både ledere og trænere udviste generel tilfredshed med hjemmesiden i interviewene. De oplevede hjemmesiden som let tilgængelig og brugervenlig.

Leder: *Jeg har siddet og kigget på hjemmesiden, og jeg synes, at den er meget hands on og brugbar. Hvis du som træner eller forælder går ind og kikker på det, så kan du se, hvordan det er.*

Træner: *Jeg synes det [materialet] virker ret brugervenligt, også fordi der både er en tekstbeskrivelse og en billede illustration. Så den del synes jeg umiddelbart fungerer meget godt.*

Alle undtagen en træner i spørgeskemaundersøgelsen angav, at de oplever hjemmesiden som brugervenlig.

Det mobiltilpassede site omtales ikke i interviewene, og kun en ud af de syv trænere i spørgeskemaundersøgelsen har downloadet det. Den træner, som har downloadet sitet, har brugt øvelser derfra og anser den som brugervenlig.

At mange ikke har installeret sitet, skyldes muligvis, at trænerne ikke kender til tilbuddet eller ikke har set det, som et relevant supplement til hjemmesiden.

3.2.3 Forbedringspunkter

I interviewene fremgik enkelte forslag til forbedringer af formidlingen af Antibulli-materialet, som præsenteres her.

Et fysisk katalog

En klubleder fortæller, at hun gerne ville kunne give trænerne en fysisk version af materialet, som de kunne orientere sig i. Hun opdagede, at det var svært at printe materialet ud. En af de trænere, som havde fået materialet printet ud fortæller, hvordan hun foretrak at benytte denne fremfor hjemmesiden:

Træner: (...) *Jeg har siddet og læst samtlige øvelseskort.*

Interviewer: *Okay, fordi I har fået det printet ud?*

Træner: *Ja, præcis og så har det passet med, at jeg imellem mine hold har kunne sidde og skabe mig et overblik over, hvad det er for noget øvelsesmateriale I sender videre.*

Med udgangspunkt i ovenstående kan det overvejes, om der på hjemmesiden skulle indsættes en funktion, hvor materialet let kan printes, og om Antibulli-materialet bør udgives som et fysisk katalog, der sendes ud til klubber.

Videomateriale - "Altså noget med billeder og videoer går det bare bedre ind."

Citatet ovenfor er fra en af trænerne, som fortæller om mulige forbedringsforslag til Antibulli-materialet. Også andre trænere og ledere efterspørger videoer, som formidler øvelserne eller Antibulli's budskaber.

Eksempelvis forklarer en træner:

Interviewer: *Fungerer materialet?*

Træner: *Det er meget overskueligt faktisk. Det som måske skulle være anderledes: Illustrationerne er rigtig fine, men noget billede udførelse eller noget video udførelse ville være rigtig fint, fordi det er lidt forskelligt, hvordan trænerne tolker de forskellige øvelser, men hvis man nu havde et grundlag, så synes jeg det ville være fint. Det ved jeg at svømmeunion også har gjort med noget Livredningsrelateret.*

Udover videoer, som er målrettet trænerne, så foreslår to trænere i et gruppeinterview også videomateriale, der introducerer svømmerne til Antibulli:

Interviewer: *Er der noget I har savnet, noget der kunne have været anderledes, eller noget der kunne bygge ovenpå for at gøre det endnu bedre eller gøre det til version 2.0?*

Træner 1: *Altså jeg ved ikke, om det ville virke, men jeg kunne godt tænke mig, at man faktisk kunne sætte børn ned og vise dem en eller anden form for video, så de blev introduceret til det andet end bare, at de får en mail fra os, og vi ligesom introducerer det, men at de faktisk også har noget (...)*

Interviewer: *Hvad tænker du [Træner2]?*

Træner 2: *Jamen jeg er faktisk meget over i Træner 1's også det her med, at få børnene med ind i, hvad er det egentlig for noget. Fordi vi kan godt stå og prøve at forklare alt om det, men jeg tænker nogle gange, så synes jeg det virker bedre med en video på 2. minutter eller et eller andet, som lige: Det her det er godt fordi, så kan vi allesammen have det fedt sammen. Så de kan se meningen med, hvorfor er det, at vi gør det her.*

Ifølge trænerne, vil videoerne således også kunne være med til at give svømmerne en større forståelse for vigtigheden af de øvelser, som de lærer, og samtidig også være med til at give svømmerne en større bevidsthed om mobning og fællesskabet på holdet.

Vidensdeling og inspiration mellem trænere

En træner foreslår et kommentarfelt på øvelserne, som et muligt forbedringspunkt:

Og en ting der kunne være rigtig fed det var, hvis man kunne kommentere, eller hvis man kunne melde ind med nogle variationer, som man har fundet ud af. Det er noget [hjælpetræner] og jeg har snakket om, at der er større sandsynlighed for, at man laver en øvelse, hvis der er andre trænere, som har sagt god for det.
(Træner)

Som træneren forklarer, ville kommentarfeltet således også kunne fungere som en måde, hvor trænerne kunne vidensdele med hinanden og inspirere hinanden til at udvikle på materialet.

Vigtigheden af kommunikation til klubberne

To klubledere understreger, at selve kommunikationen til klubberne er helt central både for at få Antibulli implementeret ordentligt men også i forhold til at skabe et vedvarende fokus på trivselsarbejde og materialet.

Hvis man virkelig gerne vil have det kørt ordentligt ind, så tror jeg godt, at man kunne gøre en indsats i starten på at have endnu bedre kommunikation med klubberne. Det der med at have en mand ud til klubberne og tale med dem, det kunne være fint i opstartsdelene. (Leder)

3.3 Generelle perspektiver på implementeringen af øvelserne

3.3.1 Klublederne oplever ikke selv de store udfordringer

I interviewene giver klubledere udtryk for, at materialet har været forholdsvis let at implementere i klubben, og at de har fået positive tilbagemeldinger fra deres trænere. Fx fortæller en klubleder:

Interviewer: *Noget som kunne gøres bedre ift. at implementere?*

Leder: *Nej, det tror jeg ikke, fordi det har været virkelig, virkelig nemt. Fordi det er jo bare de der øvelser, som trænerne står med, og for os at sende spørgeskema ud til forældrene, det er jo super nemt. Jeg synes, at de øvelser, som jeg har set, for jeg har kigget på slidesene, at det er jo nemt for trænerne at tage det ind i det daglige, fordi det passer så godt ind i med de andre ting vi kører. Fx svømmebogskonceptet via DGI. Der passer øvelserne godt ind i.*

En enkel klubleder oplever dog, at det ikke falder alle trænerne lige let:

Der er nogle, der har udfordringer med selve øvelserne af trænerne. Men det tror jeg er en træner-udfordring. (...) De har simpelthen ikke redskaberne til at kunne implementere øvelserne lige med det samme, som kommer eksternt fra. Hvor der har jeg en fornemmelse af, at [navnet på to trænere fra konkurrenceafdelingen] de har i forvejen et mindset, som passer til det her, som vi gerne vil. Og det er nemmere for dem at implementere det i deres undervisning. Så det kommer til at tage lidt tid for trænerne. (...) Så det kræver en indkøringsperiode. Men det havde vi også forventet.

Det er således en væsentlig pointe, at ændringer ikke kommer hen over natten. Det tager tid for trænerne at blive velkendte med øvelserne og også især for de trænere, som er mindre erfarne eller hvor trivselsfokuset føles mere fremmed, kan det være en udfordring at få øvelserne implementeret. Det er således en pointe, at det kræver både tålmodighed og et vedvarende fokus fra klublederens side, at få alle trænere til at opleve Antibulli, som en naturlig del af svømmetræningen.

Generelt giver lederne således udtryk for, at de ikke selv oplever at være udfordret af at implementere Antibulli, men at implementeringen for nogle trænere i starten kan være en udfordring.

3.3.2 Trænerne oplever både anvendelighed og udfordringer

Generelt set giver trænerne både i interviewet og i spørgeskemaet udtryk for, at de selv eller deres medtræner har brugt øvelserne fra Antibulli. 6 ud af 7 trænere i spørgeskemaundersøgelsen angiver, at de har brugt øvelserne. Den syvende svarer "hverken eller" og i de efterfølgende besvarelser ses det, at vedkommende svarer "Ved ikke/Jeg har ikke brugt øvelserne". Man må derfor regne med, at en af trænerne reelt ikke har brugt materialet eller, at der måske er tale om en assistenttræner, som ikke selv aktivt har brugt materialet. I interviewene gav to assistenttræner udtryk for, at de ikke rigtig havde orienteret sig i materialet, men at den anden træner brugte materialet.

Det er således i et vist omfang lykkedes at få trænerne til at bruge øvelserne, men spørgsmålet er, hvordan de har oplevet denne implementering? Hvor der blandt lederne tegner sig et billede af, at implementeringen af Antibulli for dem har været forholdsvis gnidningsfri, så ses der lidt større diversitet i træneres tilbagemeldinger i forhold til implementeringen. Dette afspejles både i interviewene og spørgeskemaet.

I spørgeskemaet svarer 3 ud af de 6 trænere, som har brugt øvelserne, at de er enige i, at Antibulli-øvelserne har været nemme at integrere i deres træning. 2 svarer "hverken eller" og 1 svarer "meget uenig".

At det har været svært at implementere alle øvelserne, indikeres af, at en stor del af trænerne udelukkende har brugt "I vandet" fra øvelserne "Til Træning". Halvdelen har ikke brugt øvelserne fra "På Kanten", og ingen har brugt øvelserne fra "Uden for svømmehallen".

Selvom der er tale om kun 6 respondenter, så er det tankevækkende, at de 3, som har brugt øvelserne "På kanten", alle er konkurrencesvømme-trænere, hvorimod de 3, som ikke har brugt "På kanten," alle er svømmeskole-trænere. Det indikerer således, at svømmetrænere har sværere ved at implementere denne type af øvelser, hvilket også fremgår i interviewene. Dette og andre kvalitative pointer om implementeringsudfordringer vil vi se nærmere på i afsnit 3.5. I nedenstående vil vi dog først se nærmere på de aspekter af materialet, som trænere og ledere især fremhævede som velfungerende.

Svømmernes udførelse af øvelserne

4 ud af de 6 trænere, som har brugt øvelserne, angiver, at de er meget enige i, at svømmerne kan udføre øvelserne, og de resterende angiver "enig" eller "hverken eller". Svarene indikerer således, at øvelserne fungerer i praksis – og at det således ikke er her implementeringsudfordringerne er.

Det er dog væsentligt at huske på, at klubberne formodentlig også har udvalgt hold, som de mener vil passe til forløbet i forhold til niveau. Det fremgår i interviewene, at flere mener, at flere af øvelserne vil være for svære for de yngste.

3.4 Tilfredspunkter: Et håndgribeligt og fleksibelt materiale

3.4.1 "Det er ret meget plug and play" – Et håndgribeligt materiale!

Generelt giver både ledere og trænere udtryk for, at øvelserne er lette at forstå og meget håndgribelige. Eksempelvis fortæller en leder:

Jeg synes det fungerer fint. Det vi ofte har svært ved i de her processer, det er at gøre det konkret nok. Det skal være meget håndgribeligt for trænerne, (...) Så tit skal det være forholdsvist håndgribeligt og det synes jeg, at det er. Det er ret meget plug and play. Det er nødvendigt. (Leder)

Som lederen giver udtryk for, er der således et behov for, at øvelserne er meget håndgribelige, så de er anvendelige for alle slags trænere – hvilket denne leder oplever, at øvelserne faktisk formår.

Denne begejstring for, at øvelsernes håndgribelighed, ses i flere af interviewene med både trænere og ledere. Flere fortæller, at de ofte oplever at trivselsarbejde kan blive meget "fluffy" og abstrakt, og at det derfor er rart med et anvendelsesorienteret trivselsmateriale. Eksempelvis fortæller en leder og en træner:

Jeg tror, at det [Antibulli] bliver en del af vores værktøjskasse. Netop også fordi at der er mange ting, som er meget hands on. Og det at sige, at der skal skabes trivsel, og alle skal have det godt og alle sådan nogle ting, det er bare sådan nogle fluffy begreber, der hænger i luften. Men det at der faktisk er nogle deciderede værktøjer, som man kan finde frem, det er fint. (Leder)

Jeg synes selvfølgelig, at det er rart, at der er lidt mere fokus på det [trivsel] og lidt mere detaljeret fordi, at man ofte bare får at vide, at det er en god ide, at de er venner, og at man gør sådan, så de bliver venner. Men jeg synes, at det er rart, at der er noget, som kan understøtte det. (Træner)

Respondenterne i spørgeskemaundersøgelsen giver ligeledes udtryk for, at øvelserne er brugervenlige. 5 ud af 7 trænere angiver, at de er meget enige i, at øvelserne er nemme at forstå og de resterende 2 svarer "enig" eller "hverken eller".

Derudover giver nogen af trænere udtryk for, at de allerede kendte til øvelser som dem i Antibulli-materialet. Det viser, at Antibulli-materialet i høj grad taler ind i den eksisterende praksis i svømmeklubberne, hvilket formodentlig også er en af årsagerne til, at ledere og trænere i vid udstrækning oplever materialet som håndgribeligt og anvendeligt. I afsnit fire vil vi se nærmere på, hvorvidt trænere alligevel oplever at være blevet beriget af materialet, men også hvordan det kan være en udfordring, hvis øvelserne er for velkendte for trænere.

3.4.2 Et fleksibelt materiale

I interviewene om øvelsernes anvendelighed fortæller flere trænere og ledere, at de ser det som en stor fordel, at Antibulli ikke er et for rigtigt tiltag, men at det i stedet har været op til klubberne og trænere, hvordan de ville implementere øvelserne. Eksempelvis fortæller en leder:

Det virker som om, at vi kan gøre det på vores måde så at sige. Jeg synes ikke, at det har været sådan nogle stramme regler. Vi valgte at gøre det på den måde, som vi gerne ville. Jeg synes ikke man kunne have gjort det bedre. (Leder)

Trænere giver udtryk for, at de har oplevet, at ikke alle øvelserne virkede lige relevante for deres hold. Det har derfor været vigtigt for dem, at de har haft mulighed for at håndplukke og moderere øvelserne, som de havde lyst til. Som en træner fortæller: *Jeg tror, jeg havde en følelse af, at der var guldgrube, men at det ikke var det hele, man kunne bruge.*

Ligeledes fortæller en anden træner:

Interviewer: *Kunne øvelserne bruges?*

Træner: *Det har været nemt at tilgå, og det har også været øvelser, man kunne bruge. Jeg synes også, at øvelserne har varieret i sværhedsgrad, så man har ligesom kunne tage dem, som passede ud fra hvilke hold*

man havde. De der flydeøvelser er gode til lidt yngre hold, men dem har jeg så ikke. Så dem kan jeg ikke bruge lige så meget, men jo helt sikkert.

3.5 Implementeringsudfordringer

3.5.1 Svømmeskolen: Antibulli har stor relevans, men manglen på tid er en forhindring

Flere af klublederne fortæller i interviewene, at de gerne så, at Antibulli-materialet fokuserede mere på svømmeskolen og de yngre børn. En del ledere har en oplevelse af, at materialet især er målrettet talent- eller konkurrencehold, som svømmer flere gange om ugen og har et vist svømmeniveau.

Flere af klublederne kan se et stort potentiale i at målrette Antibulli mere i forhold til svømmeskolen, da det vil give svømmerne et godt fundament fremadrettet. Fx fortæller en leder:

Leder: *Så jeg tænker, at det kunne være en god ide at rette noget mere ind efter undervisningsafdelingen. Sådan at hvis man skaber nogle aktiviteter i undervisningsafd., så langt de fleste konkurrencesvømmere, de kommer fra en undervisningsafd., så hvis de allerede der har en kultur, så løber det automatisk ind i konkurrenceafdelingen.*

Udover, at et fokus på svømmeskolen vil være med til at forebygge mistrivsel senere hen, så fortæller en klubleder, at Antibulli også er vigtig i svømmeskolen, da svømningen for nogen opleves som en skal-kultur:

Leder: *Men man skal tænke en egoist-sport, og børnene er sendt afsted, fordi forældrene siger det. Det er de ikke til fodbold. Svømning er sådan en skal-fritids-interesse for rigtig mange. Det kunne måske også hjælpe til, at nogle af de der børn, vi oplever, som er virkelig svære, fordi de simpelthen ikke har lyst til at være der, fordi det er deres forældre, der siger, de skal. Der kunne det måske være nemmere at få dem med ved, at man har noget andet også.*

Som det fremgår af citaterne, oplever klublederne et behov for et større fokus på svømmeskolen i Antibulli-materialet. Det skyldes både at: 1) flertallet går i svømmeskolen 2) et tidligt fokus på sammenhold kan danne et stærkt fundament, som også vil være vigtigt for svømmernes videre hen 3) der kan især være trivselsudfordringer for denne gruppe af svømmere. Af interviewene fremgår det, at trivselsudfordringerne både skyldes, at trivsel i svømmeskolen ikke altid har så stort et fokus, men også at svømning i svømmeskolen for mange børn er præget af at være en skal-aktivitet, hvor de oplever at være blevet sendt afsted af deres forældre.

Som beskrevet i afsnit 2 ses der også i spørgeskemaundersøgelsen blandt svømmere en nødvendighed af et større fokus på trivsel i svømmeskolen: svømmeskole-svømmere har lavere trivsel, mindre sammenhold og mindre glæde ved svømning end svømmere på konkurrenceholdene. Ligeledes har en tidligere undersøgelse (Bugge m.fl. 2021) vist, at hvert tredje barn, som er stoppet til svømning, er stoppet fordi "Jeg lærte at svømme og behøvede ikke at gå der mere".

Der ses således både i interviewmaterialet, spørgeskemaundersøgelsen og i tidligere undersøgelser et væsentlig behov for, at Antibulli-materialet implementeres i svømmeskoler. Men samtidig fremgår det af

interviewene, at nogle trænere og ledere har en oplevelse af, at Antibulli ikke er tiltænkt svømmeskolen, og at det er svært at implementere Antibulli i denne setting. Dette skyldes bl.a., at trænere og ledere oplever, at øvelserne vil være for svære for de yngste, hvilket også var en pointe i evalueringen fra 2020 (Haugegaard 2020). Men især at holdene i svømmeskolen er udfordret på tid. Som en svømmeskole-træner fortæller:

Interviewer: *Har du tidligere arbejdet med trivsel og sammenhold på de hold, som du har?*

Træner: *Ja, men nu er de her jo kun en halv time om ugen, så det har været lidt begrænset. Så vi har ikke gjort det på samme måde. Så det er mere med de hold, der svømmer flere gange om ugen eller på camps og sådan, så er det lidt mere med at ryste sammen og sådan. Så det er mere i starten. Så det har ikke været på helt samme måde.*

Problemet med tid fremgår også i de åbne kategorier i spørgeskemaundersøgelsen, hvor en træner fx har skrevet: *"Synes det har fungeret godt, og det er fedt at se svømmerne samarbejde, og at de har taget dét at samarbejde videre til andre øvelser, der ikke er Antibulli, også. Dog føler jeg godt, at der kunne have været flere øvelser, og evt. nogle flere der er kombineret med svømmeteknik, da det godt kan være svært at blande med de øvelser, som svømmerne skal nå at lære til DGI's mærkesvøm på blot 30 min."*

Det er således en central pointe, at når træneren kun har svømmerne en halv time om ugen, kan det være svært at nå at arbejde med trivsel.

Dette er formodentlig også årsagen til, at ingen af svømmeskoletrænerne i spørgeskemabesvarelserne har brugt øvelserne fra "På kanten" og "Udenfor svømmehallen". Hvis man på 30 minutter skal nå at lære børn at svømme, så kan det være svært også at nå at lave øvelser, som foregår udenfor vandet. Denne pointe sås også i evalueringen fra 2020, hvor flere svømmeskoletrænere oplevede, at det var svært at finde tid til øvelserne udenfor vandet (Haugegaard 2020).

Derudover ses det også i ovenstående citater, at kulturen om at lave aktiviteter udenfor svømmehallen ikke er almindelig i svømmeskole-regi. Dette skal formodentlig forstås i relation til, at hvis svømmeskole af mange oplevses som en skal-aktivitet, som man af pligt bruger 30 minutter på om ugen, så virker det mindre oplagt også at bruge sin lørdag eftermiddag sammen i biografen.

En svømmeskoletræner begejstres over endelig at blive set...

En af svømmeskoletrænerne i interviewene var begejstret for materialet, og fortalte, at vedkommende glædede sig over, at der endelig kom materiale, som også blev brugt i svømmeskoleregi og ikke kun på konkurrenceholdene:

Vi savner lidt nogle gange, at når der har været noget, så har det tit kun været konkurrence. Så det har været rigtig dejligt, at det ikke kun har været det, men at der også bliver kigget herover også. Det er rigtig dejligt.

Citatet giver anledning til at overveje, om svømmeskolerne måske generelt ofte overses, når nye initiativer udrulles?

3.5.2 Konkurrencehold: Det høje ambitionsniveau er en udfordring for implementeringen

Udfordringen for konkurrenceholdene er, at det kan være svært at kombinere Antibulli-materialet med de høje ambitioner i forhold til svømmernes udvikling. Denne udfordring italesættes primært af trænerne fremfor lederne.

Trænerne på konkurrenceholdene giver udtryk for, at det er vigtigt for dem at have fokus på trivslen, og Antibulli-materialet passer således ind i en ambition om at have glade og tilfredse svømmere, som ønsker at fortsætte. Flere trænere forklarer dog, at det er en svær balancegang i forhold til også at nå det svømmetekniske: Især vand-øvelserne opleves som svære at implementere, hvorimod øvelserne fra "På kanten" ofte ses som anvendelige. Det fremgår fx af følgende interview:

Interviewer: *Er der noget fra "I vandet?" som I har lavet?*

Træner: *Der var også nogle af de der store-grupper-øvelser, som for vores vedkommende var lidt ramt ved siden af. Fordi det kan godt være, at de træner 7 gange om ugen, men jeg tror stadig, at vi føler, at vi har travlt ift. de ting vi skal nå at lære dem. (...)*

Interviewer: *Så når man har svømmere på det her niveau, så er det faktisk mest de øvelser som foregår på land, der fungerer?*

Træner: *Helt sikkert. Det er der vi har haft nemmest ved at indkorporere øvelserne. Hvor i vand der har vi skulle tænke lidt ud af boksen for at få det implementeret i noget, som har været planlagt.*

Det er således værd at bemærke, at hvor øvelserne udenfor vandet især var svære for svømmeskoletrænerne at nå, så er det især disse øvelser, som fungerer for konkurrencetrænerne. For konkurrencetrænerne er fordelene ved landøvelserne, at det i forvejen er en del af deres program at have øvelser på land, og at Antibulli-materialerne går fint i forlængelse af dette. Til gengæld har trænerne stort fokus på, at tiden i vandet skal bruges på at forbedre svømmernes færdigheder, og her oplever de, at materialet i mindre grad er anvendeligt, da det opleves som værende for "legende". Trænerne efterspørger derfor vand-øvelser, som i højere grad passer ind i deres svømmeprogram.

3.5.3 Øvelserne er ikke altid alderssvarende

Flere af trænerne oplever, at øvelserne ikke er egnede til de ældste svømmere. Som en træner siger:

Jeg har ikke brugt det sådan vanvittigt meget, for nogle af øvelserne er mere sådan leg, og mere til sådan noget, man kan bruge på børneholdene.

En anden træner giver udtryk for, at han savner et større fokus på trivslen blandt de ældre svømmere:

Jeg synes, at man skal tænke lidt mere på ældre grupper. Der har været meget med børns trivsel, men at man måske også kunne få kigget på noget, som sen-folkeskole, start-gymnasie også. Vi har meget fokus på de yngre hold, men man kunne også kigge på de ældre, for man har hørt de der skandaler.

En af årsagerne til, at trænerne oplever, at øvelserne ikke passer til de ældre svømmere, hænger formodentlig sammen med ovennævnte pointe om, at når svømmerne når en vis alder, vil mange af dem svømme på konkurrencehold, hvor ambitionerne i forhold til svømmefærdigheder stiger.

En anden væsentlig årsag er dog også, at flere af trænerne oplever, at øvelserne er for barnlige.

Eksempelvis fortæller en træner:

Interviewer: *Hvordan passer øvelserne ind i traditionel svømmetræning?*

Træner: *De er lidt spøjse på nogle af vores ældste svømmere. Fordi de har lidt sværere ved at tage dem seriøse, fordi det er sådan nogle lege og sådan. De er i den alder, hvor de begynder at blive lidt modne, og hvor nogen af dem siger: "Jeg vil hellere lave noget core-træning." Så er vi nødt til at sige, at nu gør vi det her. Så de har været lidt svære at få fat i. Hvor børnesvømmerne har det været rigtig fint med, fordi de synes, at det er sjovt at lave lege og afveksling.*

Oplevelsen af at øvelserne ikke var nok målrettet de ældre og mere øvede svømmere sås også i evalueringen fra 2020 (Haugegaard 2020).

Banetovet er en udfordring

Flere trænere fortæller, at en udfordring har været, at flere af øvelserne i vand er lavet til, at man svømmer på tværs af bassinet. Dette er en problematik for de hold, som svømmer med banetov. En træner fortæller:

Nu har vi banetov, så vi har kun to baner, så det er lidt begrænset med pladsen, men jeg har også et hold, hvor har hele bassinet, hvor vi kan svømme på tværs, og der var kryds og bolle rigtig sjovt. Så har vi gjort det på tværs af bassinet. Så nogle af øvelserne har krævet lidt mere plads. (Træner)

Forældrenes betydning for implementeringen

Hovedparten af både trænere og ledere fortæller, at de ikke har fået respons fra forældrene på Antibulli-forløbet. En enkelt leder, som er fra den klub, hvor Antibulli har kørt i et par år, fortæller dog, at de har fået meget positive tilbagemeldinger fra forældrene:

Interviewer: *Har I fået tilbagemelding fra forældrene omkring, at I har fokus på trivsel?*

Leder: *Ja, til forældremødet. Til begge forældremøder, hvor jeg har nævnt, at vi har haft Antibulli, der har vi fået vildt positiv feedback – altså de synes, det er helt vildt godt, vi gør det! De sagde 'I kender jo vores børn bedst, nærmest. Så, jo bedre de har det, jo bedre'.*

Nogle trænere og en enkel leder giver dog også udtryk for, at forældrenes ambitioner om, at svømning primært skal handle om at øve svømmefærdigheder, kan gøre det svært at implementere trivselsøvelser. Det fortæller eksempelvis denne træner om:

Træner: *Det er meget blandet, der er mange forældre, og det ved jeg både fordi, hvad jeg hører fra Anna og de andre trænere, og fordi jeg nogle gange snakker med nogle forældrene selv. Der er nogle forældre, som er meget skeptiske over for det, fordi de er meget ambitiøse på deres børns vegne og ikke forstår, at en god svømmer ikke bare er en, der ligger og svømmer baner. Der er masser ting, som gør en svømmer til en god svømmer, og en god svømmetræner er jo ikke kun en, som ser svømmeren, men en som også ser mennesket, og de der forældre, det er ofte nogen, som har høje ambitioner på deres børns vegne og synes, at de skal blande sig.*

At forældrenes forventninger kan være en barriere i forhold til implementeringen af materialet, sås også i den tidligere evaluering af pilotforsøget (Haugegaard 2020).

3.6 "Rundt om træningen" er røget under radaren for de fleste

Øvelserne fra "Rundt om træningen" synes at have fået begrænset opmærksomhed fra trænerne.

I spørgeskemaundersøgelsen svarer halvdelen af de seks trænere, som har implementeret Antibulli, "Ved ikke/jeg har ikke brugt øvelserne" til spørgsmålet om, hvorvidt de har kunne bruge øvelserne fra "Rundt om træningen". Af de resterende svarer en enkel, at vedkommende er enig i, at øvelserne har været brugbare, og de to andre svarer enten "uenig" eller "hverken eller".

I interviewene omtales "Rundt om træningen" ikke direkte, men flere af trænerne omtaler dog aktiviteter, som hører under denne kategori af øvelser, og italesætter dem positivt. Eksempelvis fortæller flere om, at de hilser til træningen, og en enkel fortæller, at de har indført Dagens Kammerat. Det kan derfor overvejes, om trænerne har svært ved at skelne mellem øvelser fra henholdsvis "Til Træningen" og "Rundt om træningen". I den forbindelse kan det overvejes, om inddelingen kan være forvirrende, da nogle af øvelserne netop bruges *til* træningen. Derudover står disse øvelser formodentlig overfor samme udfordring i forhold til svømmerne fra svømmeskolen, hvor der er meget begrænset tid til øvelser, som ikke foregår i vandet.

3.7 En blandet modtagelse af "Trænerrollen"

Der er ikke helt enighed om brugbarheden af "Trænerrollen" blandt trænerne. Halvdelen af de seks trænere fra spørgeskemaundersøgelsen, som har brugt Antibulli-øvelserne, angiver, at de er enten enige eller meget enige i, at de har kunne bruge rådene om trænerrollen. For de resterende tre svarer en "meget uenig" og to svarer "ved ikke/jeg har ikke brugt øvelserne." I interviewene omtaler trænerne generelt ikke, at de har brugt rådene.

En tidligere undersøgelse har vist, at trænere ofte foretrækker, at det skal være så nemt som muligt, når de opsøger viden om trivsel (Jessen & Østergaard 2015). I den forbindelse kan det overvejes, om man burde tænke i andre formidlingsstrategier af rådene til trænerrollen. Som tidligere nævnt efterspørger trænere videomateriale, og man kan derfor overveje, om dette ville være en mere fangende og let tilgængelig formidlingsform.

En træner understreger samtidig, at hun ser det som væsentligt også at vise, hvordan trænere kan bidrage til en negativ kultur og har et ansvar i forhold til svømmernes trivsel. Hun fortæller:

Jeg synes der mangler lidt i Antibulli fokus på, hvordan er træneren faktisk medmobber. Altså jeg synes det kunne være mega fedt, hvis der var en video, og jeg ved godt – altså Antibulli er måske lidt sukkersødt, og det positive, uhh, trivsel, uhh, men der kunne fandme godt være en video, der ikke lå på hjemmesiden, men bare var noget, der blev sendt ud til trænerne eller et med, 'hvordan er du med til, at skabe et dårligt miljø?'. Fordi jeg tror, der er nogle af de her gamle hantrænere – der har lidt behov for at få et kæmpe spejl op. Fordi de tænker ikke over det. (...) Så jeg synes det er fint, at der er det her 'hvordan er du en god træner', men jeg synes også der mangler det her 'hvordan er du en skod-træner?' – for dem er der rigtig mange af!

Ifølge denne træner bør materialet således også understrege, hvordan trænere kan være medmobbere og medvirke til en negativ kultur.

Som det fremgår af citatet, er det også en vigtig pointe, at fokuset på trænerrollen ikke kun behøver at være tilgængeligt på hjemmesiden, men også kan spredes på andre platforme med tanke på at skabe en større opmærksomhed og selvrefleksion blandt trænere.

En anden måde at udvikle trænerens viden om og håndtering af mobning og mistrivsel, kunne være gennem besøg og supervision fra Antibulli. En leder fortæller:

Interviewer: *Er der noget, som kunne være godt at bygge oven på i initiativet?*

Leder: *Så skulle det være, at man fik koblet sådan en som dig på til at komme ud, så man fik lavet en... Vi gør meget ud af supervision. Vi har også haft DGI hyret ind. Til at komme ind i en time og se to trænere og sige: hvad gør vi her og her, og I kunne være bedre, hvis I gør det her. Den der eksterne supervision, det prøver vi at gøre til en nøgleting her i klubben, fordi vi tror ikke, at vi er gode nok til at kunne vurdere os selv. Det kunne være fint at have en ekstern til at komme ind og se, hvordan fungerer trivslen på holdet, og hvad kunne man gøre her og her. Det tror jeg, at vi ville kunne bygge oven på. Det kunne give kæmpe værdi for os.*

Lederen her foreslår supervision, men andre muligheder kunne også være et oplæg til trænermødet eller lignende, hvor Antibulli i højere grad klædte trænere på.

3.8 Hvordan responderer svømmerne på øvelserne?

3.8.1 Svømmernes kendskab til trivselsarbejdet

I 2. målingen af spørgeskemaundersøgelsen svarer kun 53,1% af svømmerne, at de har hørt om Antibulli (se tabel 11). Da de 26 svømmere, som angiver, at de kender til Antibulli, spørges ind til øvelserne, svarer yderligere tre "Jeg har ikke været med til Antibulli øvelser", og andre tre svarer "Ved ikke/husker ikke øvelserne."

Har du hørt om Antibulli?	Procent	Respondenter
Ja	53,1%	26
Nej	36,7%	18
Ved ikke / husker ikke	10,2%	5

Tabel 11: *Har du hørt om Antibulli?*

Også i interviewene fremgår det, at der er stor forskel i, hvorvidt svømmerne har kendskab til Antibulli, og/eller om de har oplevet en ændring i træningen de seneste måneder. Nogle svømmere er meget bevidste om Antibulli og fortæller, at de har talt om det på holdet. Andre har lagt mærke til, at der er blevet leget mere og fokuseret på sammenholdet. En væsentlig del giver dog også udtryk for, at de ikke har lagt mærke til nogle forandringer og fx skriver en svømmer i spørgeskemaet: *Vi laver ikke de der øvelser, som I har nævnt.* Nedenstående citat illustrerer, hvordan der også på de samme svømmehold, kan være forskellige oplevelser af, hvorvidt træningen har ændret sig:

Interviewer: *Er der noget som har været anderledes på det sidste?*

Svømmer 1: *Nej, faktisk ikke rigtig.*

Svømmer 2: *Nej ikke rigtig.*

Svømmer 3: *Jo vi har faktisk her inden for de sidste to måneder, synes jeg, haft lidt flere lege end ellers.*

Svømmer 4: *Jeg synes vi svømmer meget varieret, så det er ikke så meget, man lægger mærke til skift.*
(Konkurrencesvømmere)

I interviewene med trænerne understreger flere også, at de er tvivl om, hvorvidt svømmerne er bevidste om, at der er sket en forandring. Nogle trænere fortæller, at der samtidig med Antibulli også kan være sket andre ændringer i træningen, som kan være svært for svømmerne at adskille fra Antibulli. Fx er nogle trænere samtidig blevet færdig med Børnetræneruddannelsen, nogle hold har skiftet træner, og på nogle hold er der samtidig også kommet mere fokus på svømmeteknik i forbindelse med, at holdet er blevet mere øvet.

Derudover fortæller nogle trænere, at de netop har ønsket ikke at italesætte Antibulli, men blot implementere det. Det ses fx i følgende uddrag:

Jeg tror måske, at jeg helt generelt har prøvet, at ikke skjule det men at tage det lidt med uden at svømmerne nødvendigvis tænker så meget over, at det er det, som det handler om. For jeg tror, at det er vigtigt, at de føler, at det er en naturlig del af vores træning. At man er sammen. Både på kryds og tværs og at man skal hen og hjælpe hinanden og heppe på hinanden. At vi er et stort fællesskab. Det vil jeg gerne have er en naturlig del, og at de ikke føler, at det er sådan "Ok, i dag er vi et hold, i morgen tænker vi ikke så meget over det."

At mange af svømmerne i interviewene giver udtryk for, at de ikke har oplevet, at træningen har ændret sig, kan således indikere, at trænerne er lykkedes med at implementere Antibulli på en sådan måde, at det er oplevet som en naturlig del af træningen. Det kan dog også overvejes, om det indikerer, at Antibulli-materialet nogle steder har været lidt eller slet ikke implementeret.

I følgende vil vi sætte fokus på, hvordan svømmerne har responderet på Antibulli-materialet, da svømmernes modtagelse af materialet har stor betydning på mulighederne for at implementere Antibulli.

3.8.2 Svømmernes oplevelse af Antibulli

Spørger man de 26 svømmere, som har hørt om Antibulli, hvilke ord de synes passer til øvelserne, så ses der generelt en tendens til, at svømmerne er positivt stemt overfor øvelserne (se tabel 12).

Hvilke ord synes du passer til øvelserne fra Antibulli? Det er øvelser og lege med fokus på samarbejde og sammenhold fx. navneleg, blinkeleg, dyk under og flyde øvelser.	Procent
Sjovt	42,3%
Vigtigt	23,1%
Lærerigt	23,1%
Kedeligt	19,2%
Lige gyldigt / spild af tid	11,5%
Jeg har ikke været med til Antibulli øvelser	11,5%
Ved ikke / husker ikke øvelserne	11,5%
Andet? Skriv gerne	7,7%

Tabel 12: Hvilke ord synes du passer til øvelserne fra Antibulli? Det er øvelser og lege med fokus på samarbejde og sammenhold fx. navneleg, blinkeleg, dyk under og flyde øvelser. (Flersvar)

Det mest hyppige ord er "Sjovt", hvilket 42,3% har angivet. Dernæst kommer "Vigtigt" og "Lærerigt", som 23,1% har svaret. Svarene viser dog også, at selvom hovedparten af de børn, som kender til Antibulli, tillægger øvelserne positiv værdi, så er ikke alle lige begejstrede: 19,2% svarer "Kedeligt" og 11,5% svarer "Lige gyldigt/spild af tid".

I følgende vil vi se nærmere på de kvalitative indsigter i forhold til svømmernes respons på øvelserne.

Lyst til leg og samarbejde

I interviewene giver mange af svømmerne udtryk for, at de generelt er glade for samarbejdsøvelser og lege. Som en svømmer fra et konkurrencehold siger: *Jeg synes bare det er sjovt, at det ikke skal være sådan seriøst det hele!* Flere af svømmerne fortæller, at de er glade for øvelser og lege, som skaber en afveksling i programmet, og hvor de har mulighed for at få talt med deres holdkammerater. Det fremgår fx i følgende interview:

Interviewer: *Hvad synes I om at lave sådan nogen lege?*

Svømmer: *Det synes jeg er sjovt.*

Interviewer: *Hvorfor?*

Svømmer: *Fordi der er mere leg, og jeg synes også det er sjovt, at der ikke er så meget med, at man skal svømme baner, men det er meget leg.* (Svømmer fra svømmeskole)

Generelt fortæller også trænerne, at de oplever, at svømmerne tager godt imod materialet. Eksempelvis fortæller en træner følgende:

Interviewer: *Hvordan har det [Antibulli] fungeret?*

Træner: *Det har fungeret godt. De synes, det er sjovt, også fordi at tit er det også bare at svømme baner og teknik, så det her med at lave nogle lidt sjovere øvelser og svømme igennem hinandens ben og sådan, det har de syntes har været sjovt og lidt anderledes.*

Mange træner og svømmer udtrykker således, at svømmerne har været begejstrede for øvelserne og taget godt imod dem.

3.8.3 Når nogle svømmere ikke er vildt begejstrede, så skyldes det især...

At det kan blive kedeligt – vigtigt med aldersvarende øvelser og tid til svømning

Nogle svømmere og træner giver udtryk for, at svømmerne kan synes at øvelserne er kedelige. Det kan fx være, hvis der bruges meget lang tid med lege, og hvis svømmerne oplever, at for meget af deres tid med svømmetræning forsvinder. Et par træner oplever også, at især de ældre konkurrencesvømmere helst vil bruge tiden på at svømme, når de er i vandet og ikke er motiveret til legene:

De har ikke været så glade for dem i vand. Når de er til svømning, vil de gerne bare svømme, og de vil gerne svømme et program. Hvis vi lige pludselig har sagt, at vi skal lege et eller andet, så vil de hellere "Må jeg ikke ligge ved siden af og bare svømme?" Så nogle gange når vi gør det, så tvinger jeg dem til at være med, og så ender det også med, at de har det sjovt. Men generelt er de mere glade for bare at svømme. (Træner)

Hvis svømmerne oplever, at øvelserne tager for meget af tiden fra selve svømningen, kan det således mindske motivationen for øvelserne.

Derudover er det ikke alle svømmere, som oplever øvelserne som sjove, eller som forstår relevansen. Fx skriver svømmer i spørgeskemaundersøgelsen: *Synes det var en fin ide, men synes virkelig at legene var latterlige og spild af tid.*

At øvelserne kan opleves som kedelige og ligegyldige ses også i spørgeskemaundersøgelsen, hvor henholdsvis 19,2% og 11,5% af de svømmere, som kender til Antibulli, beskriver øvelserne som kedelige og ligegyldige.

Udfordrende at skulle svømme med en ny

Enkelte træner og svømmer giver også udtryk for, at svømmerne ofte gerne vil svømme med dem, som de plejer, fordi de er trygge ved hinanden og har samme niveau indenfor svømning:

Svømmer: *Nogle gange, så har de valgt, hvem man skal svømme baner med.*

Interviewer: *Hvad synes i om det?*

Svømmer: *Det er okay*

Interviewer: *Okay, men ikke super fedt?*

Svømmer: *Nej, for der er jo nogle, som man svømmer mere sammen med, og som man er mere tryk ved, og man ved også, hvor hurtigt de svømmer. Så man også nogenlunde har nogle, som svømmer lige så hurtigt som en selv. (Svømmer fra konkurrencehold)*

Øvelserne er akavede

Et par svømmere giver også udtryk for, at de kan opleve øvelserne som akavede. Eksempelvis fortæller denne teenagedreng:

Svømmer: *Jeg synes det er fint lige ud over, der for meget... gnubber hinanden op ad hinanden, det er lidt akavet (...)*

Interviewer: *Du sagde det her med, hvis man skulle gnubbe op ad hinanden, hvad synes du om det?*

Svømmer: *Jamen, det vil jeg helst ikke være en del af.*

Interviewer: *Hvorfor ikke?*

Svømmer: *Jeg gider ikke alt den menneskelig kontakt med folk jeg sådan ikke lige helt... også har man har nærmest igen tøj på, og det gør det bare værre.*

Interviewer: *Men kommer du ikke tættere på dem?*

Svømmer: *Nej ikke nødvendigvis ved at gnubbe mig op ad, også selv om jeg går i klasse med dem eller er venner med dem, så vil jeg helst ikke være så tæt på. (Konkurrencesvømmer)*

For nogen svømmere kan det således blive grænseoverskridende at lave øvelser, hvor man fysisk er meget i berøring med hinanden. I den forbindelse bør man formodentlig især være opmærksom på holdene med svømmere, som er omkring pubertetsalderen.

3.9 Opsummering: Materialet er brugervenligt - men bør tænkes mere ind i det travle svømmeprogram

Generelt udtrykker trænere og ledere en tilfredshed med formidlingen af Antibulli-materialet, og at øvelserne er håndgribelige og til at forstå. Der peges dog også på forbedringspunkter i form af fx videomateriale og et fysisk katalog.

Mange fortæller også, at det er gået forholdsvis let med implementeringen, men især trænere peger dog på en række udfordringer:

- Både svømmeskole- og konkurrencehold har et travlt program i forhold til at øve svømmernes færdigheder, og det kan derfor være svært at finde tid til øvelserne.

For svømmeskoleholdene er udfordringen især at lave øvelser, som ikke foregår i vandet. Det skyldes især, at de har så kort tid om ugen med svømmerne, at tiden i vandet er første prioritet. For konkurrenceholdene er udfordringen især at lave øvelser, som foregår i vandet. Det skyldes, at Antibulli-øvelserne går fint i forlængelse af programmet på land, hvorimod vand-øvelserne ikke supplerer træningen af svømmefærdigheder, som er første prioriteten, når svømmerne er i vandet. Det er således forskellige dele af materialet, som svømmeskole- og konkurrencehold oplever som svære at implementere. Det bør derfor overvejes om konteksten og udfordringer for svømmeskole og konkurrencehold er så forskellige, at det vil fordelagtigt at ændre materialet så det findes i to forskellige formater, som hver især er målrettet henholdsvis svømmeskoler og konkurrencehold.

- Mange oplever, at øvelserne ikke passer til de ældste/mest øvede og de yngste/mindst øvede.
- Nogen forældre ønsker at træningen primært skal gå med at træne svømmefærdigheder fremfor sammenholdsøvelser og leg.

Mange svømmerne udtrykker begejstring for legene og øvelserne og ser dem som et rart afbræk og en mulighed for at være mere sammen med de andre på holdet. Nogle svømmere oplever dog også, at øvelserne er kedelige og virker ligegyldige. Andre fortæller, at de kan opleve øvelserne som akavede, eller at de foretrækker at svømme med dem, som de plejer. Det er væsentligt at bemærke, at en stor del af svømmerne ikke kender til Antibulli, og at en betydelig del af svømmerne ikke har opdaget forandringer i træningen.

3.10 CUR's refleksioner

► Der skal trænes både svømning og trivsel... på samme tid

Udfordringen for både konkurrence- og svømmeskoleholdene er, at trivselsaktiviteterne tager tid fra svømmetræningen. Det kan derfor overvejes, hvordan man i højere grad kan udføre trivselsaktiviteterne således, at de også understøtter det svømmefaglige. Hvordan kan man eksempelvis hjælpe trænerne til at udvælge og udvikle på trivselsaktiviteter, så de i højere grad ligger i forlængelse af målsætningerne for svømmefærdigheder.

► Større svømmer-motivation – det er vigtigt at forstå projektet!

Rapporten viser, at en væsentlig del af svømmerne ikke oplever, at trivselsarbejdet og Antibulli er blevet italesat for dem. Undersøgelser peger på, at autonomi og inddragelser er vigtigt for børn og unges motivation og trivsel i fritidslivet (Nielsen 2022). En større italesættelse af projektet vil muligvis være med til, at de i højere grad forstår relevansen af øvelserne og føler sig mere motiveret til dem. Derudover kunne italesættelsen være med til at skabe refleksion hos svømmerne i forhold til at være opmærksom på sammenholdet og trivslen på holdet.

Ydermere peger rapporten på, at nogle svømmere ikke udtrykker en uforbeholden glæde ved materialet. Dette synes især at skyldes, at materialet rykker dem ud af deres komfortzone: de skal svømme med nogen,

som de ikke nødvendigvis kender så godt, og have mere kropskontakt end de måske er vant til. I den forbindelse synes det at være centralt, at trænerne har blik for, hvordan man øver svømmerne i at kunne træde ud af komfortzonen, og at de italesætter værdien af dette. For at sikre svømmernes motivation for øvelserne er det således væsentligt, at de forstår, hvilken værdi det har, at de fx lærer at kunne svømme med hinanden på tværs af niveau eller at kunne være fysisk tæt med sine jævnaldrende.

► Forældrene skal også være med på projektet

Forældrenes respons på Antibulli-forløbet har generelt været begrænset. Nogle trænere og en enkel leder giver dog også udtryk for, at forældrenes ambitioner om at svømning primært skal handle om at øve svømmefærdigheder, kan gøre det svært at implementere trivselsøvelser. Der synes således at være behov for et større fokus på, hvordan man italesætter vigtigheden af trivselsarbejdet til forældrene.

4 Gør Antibulli en forskel?

I følgende vil vi give en række bud på virkningen af klubbernes trivselsarbejde med afsæt i Antibulli-materialet. Når man ønsker at undersøge virkningen af interventioner, er det altid vigtigt at gøre sig overvejelser om, i hvilket omfang det reelt er den konkrete intervention, der har gjort den primære forskel – eller om eventuelle forandringer i lige så høj grad er knyttet til fx tid, en kulturelt betinget adfærd, skift i trænere eller noget helt fjerde. Fx kan en positiv ændring også skyldes, at relationerne på holdet med tiden bliver stærkere. Det er således vigtigt at understrege, at empirien ikke giver basis for egentlige konklusioner om virkningen, men kun bør ses som indikationer. Undersøgelsen af virkningen af Antibulli tager afsæt i interviewene med trænere, svømmere og klubledere samt spørgeskemabesvarelserne fra 1. og 2. måling.

I første del undersøger vi hvorvidt der ses tendenser til, at svømmernes trivsel er ændret under forløbet. I anden del af afsnittet analyserer vi, hvorvidt trænerne oplever, at Antibulli har påvirket dem selv og deres træning. Til sidst fokuserer vi på den langsigtede virkning af Antibulli-forløbet.

4.1 Øger Antibulli svømmernes trivsel og sammenhold?

Selvom ikke alle svømmere havde lagt mærke til ændringer i deres svømmetræning eller kendte til Antibulli, så kunne de fleste svømmere huske, at de havde deltaget i lege og øvelser, som ikke kun handlede om at træne svømmeteknik - og fortællingerne om disse lege og øvelser var særdeles positive. I følgende vil vi se nærmere på, hvordan svømmerne og trænerne oplever, at Antibulli har en virkning på svømmernes trivsel og sammenhold.

Til sidst i afsnittet sammenligner vi besvarelserne om trivsel i 1. og 2. målingen for at undersøge, hvorvidt der også her ses indikationer på en forandring.

4.1.1 "Man lærer hinanden bedre at kende og hinandens navne at kende" – større kendskab til sine holdkammerater

Når svømmerne fortæller om, hvad de får ud af legene og øvelserne, så fortæller mange, at de får lært deres holdkammerater bedre at kende. Som en svømmer fortæller:

Interviewer: *Hvad snakker i om?*

Svømmer: *Vi snakker om vi skal være gode mod hinanden, også starter vi sådan hver træning ud med, at vi kigger hinanden dybt i øjnene og siger hej og personens navn.*

Interviewer: *Hvad synes du om det?*

Svømmer: *Det kan jeg godt lide for, man lærer hinanden bedre at kende og hinandens navne at kende.*
(Konkurrencesvømmer)

En anden svømmer fortæller, hvorfor han oplever at lære de andre svømmere bedre at kende under øvelserne:

Svømmer: Fordi man ligesom er sammen på en anden måde end når det bare blir at svømme ned i den anden ende og lave vendinger og lave hovedspring og alt det. (Konkurrencesvømmer)

Svømmerne giver således udtryk for, at legene og øvelserne styrker nogle af grundpillerne for gode relationer: at man faktisk har et vist kendskab til de andre på holdet.

Flere trænere giver ligeledes udtryk for, at svømmerne har lært hinanden bedre at kende, og at øvelserne eksempelvis har været vigtige i forhold til at lære hinandens navne. En træner fortæller:

Træner: Jeg vil sige en overordnet virkning er, at børnene rent faktisk kan hinandens navne nu. Der er rigtig mange hold, hvor børnene faktisk ikke kan hinandens navne, hvor her der kan de stort set alle hinandens navne.

Svømmernes spørgeskemabesvarelserne indikerer ligeledes, at flere af svømmerne har fået et bedre kendskab til hinanden. I 2. målingen er svømmerne blevet bedt om at tage stilling til, hvorvidt øvelserne og legene de sidste måneder har haft en positiv virkning for dem. De er således blevet spurgt om: "Hvordan har du oplevet svømmetræningen de sidste måneder? Vurder om du synes, at de øvelser og lege i har haft til svømning i de sidste måneder har medvirket til, at..." og har herefter skulle svare på en række udsagn. Her svarer 67,4% af svømmerne, at legene og øvelserne har bidraget til, at de har lært navnene på flere svømmere.

Jeg har lært navnene på flere svømmere	Procent
Ja, meget	34,8%
Ja, lidt	32,6%
Nej	26,1%
Ved ikke/husker ikke	6,5%

Tabel 13: Jeg har lært navnene på flere svømmere.

4.1.2 "Man kommer til at snakke med dem, som man ikke nødvendigvis ville have snakket med" – Stærkere relationer på tværs af holdet

Nogle af svømmerne fortæller, at øvelserne medvirker til, at de får interageret med nogen holdkammerater, som de ellers ikke ville have været sammen med, og får dannet nye relationer på holdet. Det fremgår eksempelvis i følgende:

Svømmer 1: Det er jo sådan lidt, så bliver man jo sådan lidt sat sammen, fordi man bliver tvunget til at være sammen, så man kommer jo til at skulle arbejde sammen og snakke med dem, og som han [svømmer] sagde, man kommer til at snakke med dem, som man ikke nødvendigvis ville have snakket med og til at snakke med en masse andre.

Interviewer: *Hvad synes i om det?*

Svømmer 1: Det synes jeg er meget fint.

Svømmer 2: *Det er en god ide at snakke med nogle andre.*

Interviewer: *Hvorfor tror I, at I gør det?*

Svømmer 1: *For at få et bedre sammenhold og sørge for at alle er med i fællesskabet, og at der ikke er nogen der bliver holdt udenfor.*

Svømmer 2: *For at lære hinanden og kende og måske blive venner.*

Interviewer: *Gør man så det?*

Svømmer 1: *Ja, det vil jeg da sige, fordi jeg kommer til at snakke med nogen, som jeg ikke nødvendigvis ville have snakket med, når man er tvunget til lave en øvelse sammen, og man kommer på hold sammen, så er man jo nødt til at snakke med hinanden, også kommer man til at snakke med nogen nye, som man ikke nødvendigvis ville have snakket med. (Konkurrencsvømmere).*

Som svømmerne i citatet fint sætter ord på, så kan det have en positiv virkning at blande svømmerne sammen med nogen, som de ikke almindeligvis plejer at være samme med. Svømmerne her kan således godt se potentialet i "tvungen" samvær, da det styrker deres relationer på tværs af holdet.

I interviewene har flere af svømmerne givet udtryk for, at holdene kan være forholdsvis grupperede – fx mellem drenge og piger. Men i følgende fortæller et par svømmere, hvordan øvelserne kan være med til at nedbryde nogle af disse grupperinger og skabe bedre relationer på tværs af holdet:

Interviewer: *Kan I bruge øvelserne til at nedbryde nogle af de grupper?*

Svømmer 1: *Ja, det med at man arbejder sammen, det hjælper jo lidt på man lære hinanden bedre at kende og bedre kunne komme til at være sammen og ville være sammen, fordi man kender dem.*

Svømmer 2: *Og når der er de der hold der, så bliver de grupper man normalt er i splittet op, og så er man jo ligesom nødt til at finde nogle nye at snakke med. (Konkurrencsvømmere)*

En træner fortæller ligeledes, at deres arbejde med at bestemme holdene og blande svømmerne har skabt en positiv forandring, hvor svømmerne er blevet bedre til at være åbne overfor nye relationer:

Jeg synes også, at de altid har været gode til at acceptere, at vi har sat dem sammen, men nu er der en lidt mere positiv indstilling, hvor de ikke tænker, at nu bliver jeg splittet fra mine bedste venner, men de tænker: "ja ja, du er sikkert også mega sød."

Træneren oplever således, at det at blande svømmerne faktisk giver svømmerne et mere åbent sind overfor andre mennesker.

Tendensen ses også i spørgeskemabesvarelsen, hvor 73,9% af svømmerne har svaret, at legene og øvelserne har bidraget til, at de har fået nye venner på holdet (tabel 14).

Jeg har fået nye venner fra holdet	Procent
Ja, meget	19,6%
Ja, lidt	54,3%
Nej	21,7%
Ved ikke/husker ikke	4,3%

Tabel 14: *Jeg har fået nye venner på holdet.*

4.1.3 Et styrket sammenhold og samarbejde

Nogle svømmere fortæller, at øvelserne også er med til at skabe et stærkere sammenhold og samarbejde mellem svømmerne. Fx fortæller tre svømmere:

Svømmer 1 *Sidste gang lavede vi også noget med, hvor vi skulle være i hold og sådan noget.*

Svømmer 3: *Det er ret sjovt, så lærer man hinanden bedre at kende.*

Svømmer 2: *og samarbejde og sådan noget.*

Interviewer: *Hvorfor er det vigtigt at samarbejde?*

Svømmer 2: *altså så kan man vide, hvad andre de også tænker og sådan noget.*

Svømmer 1: *og det er også en god ting, at vi kan samarbejde til andre ting, og så er det også en god ting, hvis nogen måske har brug for hjælp i svømning, at man godt kan samarbejde, så kan man måske hjælpe den person.* (Konkurrencsvømmere)

Svømmerne oplever således, at de gennem øvelserne bliver bedre til at samarbejde som hold og til at hjælpe hinanden.

I interviewene giver nogen trænere ligeledes udtryk for, at øvelserne har bidraget til at styrke fællesskabet og sammenholdet. To trænere fortæller:

Træner 1: *Så er der også i legetiden, der er de begyndt allesammen at lege sammen.*

Træner 2: *Ja, det er de faktisk.*

Træner 1: *Det har de ikke gjort tidligere.*

Træner 2: *Især når de er ovre i det lille bassin.*

Interviewer: *Så det er noget med nogle relationer, der er blevet styrket?*

Begge trænere: *Ja.*

Interviewer: *Er der andre ting?*

Træner 1: *Jeg synes egentlig de virker gladere for at komme til svømning allesammen. Overordnet set. Jeg synes altid, de har været glade og positive, når de er kommet, men de er begyndt, nu sidder der allesammen. Før snakkede de nærmest kun med dem de kom med, hvor nu, der sætter de sig bare lidt og snakker lidt mere frit. Man kan høre de hvisker omkring, hvad de skal lave i dag.*

Træner 2: *Der var også den der, hvor du sagde, at hvis de frøs, så skulle de give signal til hinanden, og jeg tror, at nogle af dem tidligere ikke ville turde gøre det til den sidemand, der rent faktisk sidder ved siden af, og det var det faktisk rigtig mange, der godt turde at gøre.*

En solstrålehistorie – erfaringer fra et flerårigt Antibulli-forløb

Før da jeg startede med det der Antibulli, der var der én, som ikke rigtigt var en del af holdet (..) og efter et år, så sagde hun, at svømmehallen, det var det eneste sted, hvor hun kunne være fri, og hun kunne være sig selv. Så det virker altså, at man laver et eller andet samarbejde, og man snakker med dem om, hvordan har de det.
(Træner)

Svømmernes besvarelser i spørgeskemaet indikerer ligeledes en oplevelse af, at sammenholdet er blevet bedre. 67,4% af svømmerne svarer, at legene og øvelserne har bidraget til, at de samarbejder bedre på holdet, og 73,9% af svømmerne angiver, at legene og øvelserne har bidraget til, at de er blevet sødere ved hinanden på holdet og i klubben (tabel 15 og 16).

Vi samarbejder bedre på holdet	Procent
Ja, meget	21,7%
Ja, lidt	45,7%
Nej	8,7%
Ved ikke/husker ikke	23,9%

Tabel 15: Vi samarbejder bedre på holdet.

Vi er sødere ved hinanden på holdet og i klubben	Procent
Ja, meget	21,7%
Ja, lidt	50,0%
Nej	15,2%
Ved ikke/husker ikke	13,0%

Tabel 16: Vi er sødere ved hinanden på holdet.

4.1.4 "Så har man også lært ting, til når man går videre herfra..."

– Antibulli's potentiale rækker ud over svømmehallen

I nogen af interviewene fremgår det også, at Antibulli-øvelserne ikke kun skaber rust i fællesskabet på svømmeholdet, men også giver svømmerne erfaringer med, som er vigtige på andre arenaer i livet. Som svømmerne her fortæller, kan øvelserne eksempelvis ruste dem til også at få venner udenfor svømning:

Interviewer: *Hvad synes i om samarbejdsøvelser?*

Svømmer 1: *Det er sjovt, man styrker samarbejdet*

Svømmer 2: *Det er sjovt*

Interviewer: *Er det vigtigt?*

Svømmer 1: *Ja, det synes jeg faktisk. Det er godt at kunne samarbejde bare generelt, så har man også lært ting, til når man går videre herfra, også kan man måske også få nogle nye venner eller lære dem at kende. (Konkurrencesvømmere)*

Antibulli's betydning for glæden ved svømning

Svømmerne er også blevet spurgt, hvorvidt legene og øvelserne har bidraget til, at de er blevet glattere for at gå til svømning. Mere end halvdelen af svømmerne oplever, at øvelserne har bidraget til, at de er glattere for at gå til svømning (tabel 17).

Jeg er blevet glattere for at gå til svømning	Procent
Ja, meget	26,1%
Ja, lidt	28,3%
Nej	28,3%
Ved ikke/husker ikke	17,4%

Tabel 17: Jeg er blevet glattere for at gå til svømning.

På samme måde fortæller trænere om, at de ser, at øvelserne hjælper svømmerne til at komme ud af deres komfortzone og blive modigere. Øvelserne træner således kvaliteter hos svømmerne, som ikke kun er vigtige til svømning, men mange andre steder i livet.

4.1.5 Ikke alle oplever den store forandring

Det er dog ikke alle trænere og svømmere, som giver udtryk for, at legene og øvelserne har haft en større betydning for trivlsen og fællesskabet. Som tidligere beskrevet, fortæller nogle trænere, at de allerede laver mange trivselsøvelser – de har derfor ikke oplevet de store ændringer i deres praksis og dermed heller ikke betydelige forandringer i sammenholdet.

Nogle trænere giver også udtryk for, at sammenholdet allerede er rigtig godt, og at det derfor er svært at lave de store forbedringer. Eksempelvis skriver en træner i spørgeskemaets svar:

Vi har et ekstremt godt fællesskab på holdet i forvejen. Øvelserne har mere været en pause fra det obligatoriske tekniske, som vi SKAL igennem.

En væsentlig del af svømmerne oplever ligeledes ikke, at der er sket en forandring i deres træning, og nogle havde svært ved at sætte ord på deres oplevelse af legene og øvelserne. Disse svømmere har således heller ikke givet udtryk for at have oplevet en større virkning.

At ikke alle oplever en virkning ses ligeledes i spørgeskemaundersøgelsen, hvor omkring 25-30%, svarer enten "Nej" eller "Ved ikke/husker ikke" på spørgsmålene om, hvorvidt legene og øvelserne har bidraget til, at de 1) har lært navnene på flere svømmere 2) samarbejder bedre på holdet 3) har fået nye venner på holdet og 4) er blevet sødere ved hinanden på holdet og i klubben (se forrige tabeller 14, 15, 16 og 17).

Det bør dog også understreges, at det er svømmernes *oplevelse* af en virkning, og det er derfor også muligt, at svømmerne er blevet præget af Antibulli uden at være bevidste om det.

Pointer fra et spørgeskema

Fire ud af de seks trænere, som i spørgeskemaet har angivet, at de har brugt materialet, svarer, at de er enige i, at Antibulli øvelserne har været med til at styrke sammenholdet og trivlsen. De resterende to svarer "Hverken eller".

I de åbne kategorier har to trænere derudover skrevet:

- *Kan mærke de får et godt grin ud af øvelserne sammen, og at de glæder sig til at lave "lege" eller samarbejdsøvelser.*
- *Jeg syntes, at svømmerne er blevet sødere overfor hinanden efter, vi har haft fokus på Antibulli*

Det er samtidig værd at bemærke, at alle seks trænere i spørgeskemaet angiver, at de er enige i, at deres svømmere har fået noget af forløbet med Antibulli svømning.

4.1.6 Tegn på en udvikling? – Sammenligning af 1. og 2. målingen

I dette afsnit sammenligner vi besvarelsene for 1. og 2. målingen for at undersøge, om der ses tendenser til en ændring i besvarelsene. I sammenligningen benytter vi de 129 svømmer-besvarelser i 1. måling og 49 svømmer-besvarelser i 2. måling, som er fra de samme 5 klubber.

2. målingen er især præget af, at 32 af de 49 besvarelser er fra den samme klub. Af anonymiseringshensyn omtales klubben som Klub1. Vi har derfor valgt også at lave en analyse særskilt for svømmere, som kun er fra denne klub (se bilag 1). I bilag 1 findes desuden yderligere resultater fra sammenligningen af 1. og 2. målingen.

Et par metodiske opmærksomhedspunkter

I sammenligninger mellem to målinger er det væsentlig at have for øje, om der er forskel på de respondenter, som har besvaret de to målinger. Der deltager væsentlig færre respondenter i 2. målingen sammenlignet med 1. målingen. Det bør derfor overvejes, om de få respondenter i 2. målingen er repræsentative for respondenterne i 1. målingen. Eksempelvis kan det overvejes, om det især er de svømmere, som er mindre glade for svømning, der har fravalgt at besvare 2. målingen.

Ydermere er det især svømmere fra svømmeskolen, som ikke har deltaget i 2. målingen: I 1. målingen var 30,2% af svømmerne fra en svømmeskole, hvorimod det kun er 12,2% af svømmerne i 2. målingen. Denne forskel er væsentlig at have in mente i vurderingen af udviklingen, da vi tidligere i rapporten har set en tendens til, at trivlsen og sammenholdet er lavere blandt svømmere fra svømmeskolen sammenlignet med konkurrencesvømmere (se afsnit 2). Derudover bør det igen understreges, at 2. målingen især består af svømmere fra én klub, hvilket gør det sværere, at tale om en virkning på tværs af klubber.

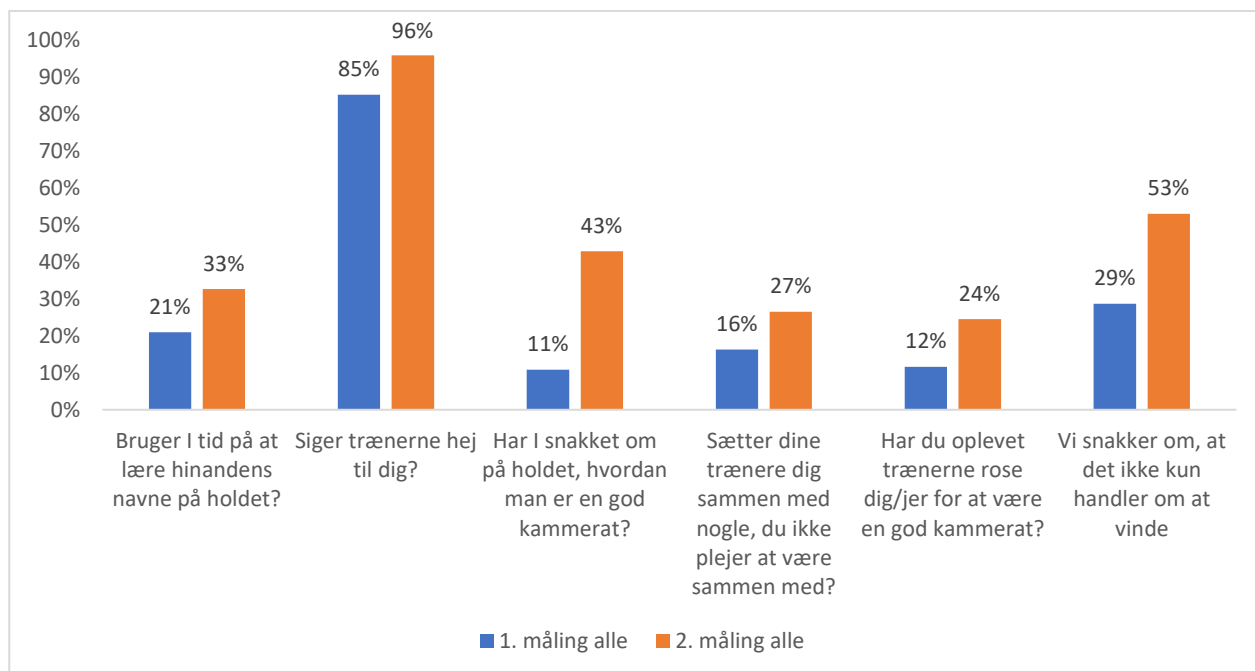
Der ses ingen store forskelle i fordelingen af køn, når man sammenligner 1. og 2. målingen. I forhold til alder er der lidt flere ældre svømmere i 2. målingen – det er dog ikke nogen stor forskel og skyldes formodentlig bl.a., at svømmerne er blevet ældre.

Ændringer i træneres praksis

Ses der en udvikling mellem 1. og 2. måling i den praksis, som svømmerne oplever, at der finder sted til træning? Når vi sammenligner alle svømmer-besvarelserne fra de 5 klubber i de to målinger, ses en tydelig positiv tendens, som indikerer, at der under implementeringen af Antibulli har været et større fokus på samarbejde- og trivselsarbejde.

Som det fremgår i tabel 18, ses en positiv udvikling på en række parameter for, hvordan svømmerne oplever praksissen til træningen. Der ses især en indikation på, at trænerne har fået større fokus på at italesætte trivsel og fællesskab på holdene. Således angav fx 11% af svømmerne i 1. målingen, at de meget ofte havde talt om at være en god kammerat, hvorimod 42% af svømmerne angav det i 2. målingen. Udover en stigning i trivselssamtaler ses der også tendens til, at trænerne i højere grad har haft fokus på trivlsen ved at

blande svømmerne, bruge tid på at lære hinandens navne, hilse på svømmerne og rose dem for at være en god kammerat.



Tabel 18: Viser de respondenter, som har svaret den mest positive af svarmuligheder til spørgsmålene, som fx "Ja, meget" eller "Ja, ofte".

Der ses ingen positiv forandring i forhold til følgende parametre:

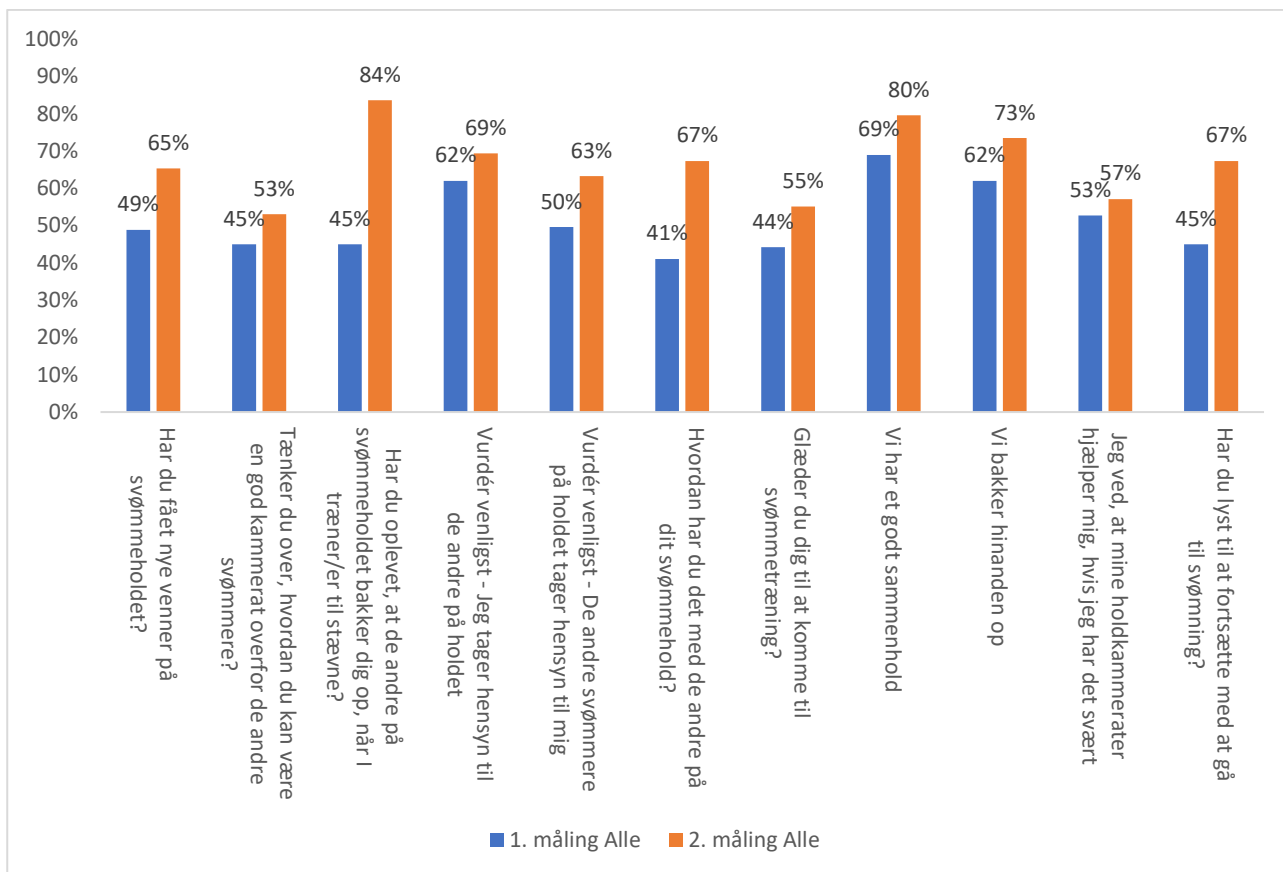
- Selv siger hej til de svømmere, som de ikke kender så godt, når I mødes til svømning.
- Af de svømmere, som de ikke kender så godt, siger hej til dem, når de mødes til svømning.
- Vi laver sjov sammen, som trænere eller forældre arrangerer.

Dette skyldes dog, at svømmerne fra Klub1 har en mindre tydelig positiv udvikling end de resterende svømmere. Ser man således kun på de 17 svømmere, som ikke er fra Klub1, er der også en positiv udvikling på disse parametre.

Oplever svømmerne større trivsel og sammenhold?

Ser vi på trivselsudviklingen for alle svømmere fra de 5 klubber, så tegner der sig et klart billede af en større trivsel i 2. målingen. Som tabel 19 viser, ses der en tendens til et bedre fællesskab hos svømmerne i 2. målingen. Eksempelvis svarer en større andel i 2. målingen, at de har fået mange flere nye venner, at de har det rigtig godt med de andre på holdet, og at de andre svømmere bakker dem op.

Derudover ses også en tendens til at selve glæden ved at gå til svømning er blevet større, da en større andel i 2. målingen svarer, at de altid glæder sig til at komme til svømning, og at de i meget høj grad har lyst til at fortsætte med at gå til svømning.



Tabel 19: Viser de respondenter, som har svaret den mest positive af svarmuligheder til spørgsmålene, som fx "Ja, meget" eller "Ja, ofte".

Den positive tendens er ikke helt entydig

Analysen af udviklingen i Klub1 viser ikke en lige så entydig positiv tendens, som analysen af "alle" svømmere gjorde. I analysen af Klub1 ses der på nogle parametre indikationer på en positiv udvikling – men på en række parametre ses der til gengæld også tegn på en manglende eller negativ udvikling.

Det kan overvejes, om det måske er sværere at skabe en lige så tydelig positiv udvikling i en klub, som allerede har høj trivsel. Måling 1 viste, at svømmerne i Klub1 allerede inden Antibulli havde en forholdsvis høj trivsel og fællesskabsfølelse, og at trænerne allerede arbejdede med trivsel. Det kan derfor overvejes, om det er svært at se den store udvikling, når eksempelvis ca. 9 ud af 10 svømmere allerede i 1. målingen angiver, at træneren ofte hilser på dem, og at de har et godt sammenhold.

Positive tendenser på svømmeskoleholdene!

Da afsnit 2 viser, at trivslen er højere blandt konkurrencesvømmere, kan det overvejes, om de positive tendenser især skyldes, at der er flere konkurrencesvømmere i 2. måling end i 1. måling. Sammenligner vi dog de 6 svømmere fra 2. målingen og de 46 svømmere fra 1. målingen, som går i svømmeskole, ses der dog også en tydelig positiv udvikling. At det ikke kun handler om forskellen i respondenter i 1. og 2. målingen indikeres også ved, at der ses positive tendenser blandt svømmerne i Klub1.

Derudover kan det overvejes, om nogle af spørgsmålene er misvisende i forhold til at måle en virkning for et hold med et stærkt fællesskab, da nogle af spørgsmålene er baseret på en præmis om, at der er nogen på holdet, som man ikke kender særlig godt. Det gælder eksempelvis spørgsmål om, hvorvidt svømmere, som ikke kender hinanden så godt, hilser på hinanden, og om man har fået nye venner på holdet.

Der ses dog også en række indikationer på en negativ udvikling blandt svømmerne i Klub1. Dette skyldes formodentlig ikke Antibulli-indsatsen, men tydeliggør i stedet at udviklingen på holdet er præget af mange andre faktorer end Antibulli.

Samlet set viser sammenligningen af 1. og 2. målingen en række positive indikatorer på Antibulli's virkning – men da der i analysen af Klub1 også ses divergerende tendenser, må det overvejes om:

- Virkningen ikke er lige stor på alle hold – og om det er sværere at se en udvikling på hold, hvor trivslen allerede er stor?
- De meget positive tendenser i "Alle"-gruppen også kan skydes de betydelige forskelle på respondenterne i 1. og 2. målingen?
- Andre faktorer end Antibulli påvirker trivselsudviklingen på svømmeholdene?

4.1.7 Opsummering: Tegn på en positiv virkning hos svømmerne

Både blandt svømmere og trænere italesætter flere, at de har oplevet en positiv virkning af trivselsarbejdet blandt svømmerne. Det gælder både, at de lærer hinanden bedre at kende på holdet, får skabt stærkere relationer på tværs og får et bedre sammenhold. Nogle trænere og svømmere har dog ikke oplevet en reel virkning, hvilket bl.a. skyldes, at der i forvejen arbejdes meget med trivsel på holdet, og at der allerede er høj trivsel.

Sammenligningen af 1. og 2. målingen viser ligeledes tegn på en positiv tendens, da en større andel af svømmerne både angiver, at trænerne arbejder med trivslen, og at de trives på holdet. Der er dog en lang række metodiske forbehold i sammenligningen af 1. og 2. målingen. Men generelt understøtter sammenligningen de positive tendenser, som også ses i interviewmaterialet.

4.2 Virkningen hos trænerne

Når vi i interviewene spørger trænerne, hvad de oplever at have fået ud af materialet, så er trænerne primært positive. Der er dog også trænere, som giver udtryk for, at Antibulli ikke har gjort en stor forskel i praksis. En stor del af trænerne fortæller, at de allerede på forhånd kendte til mange af øvelserne i Antibulli-materialet eller kendte til lignende trivselsaktiviteter. At mange trænere allerede før Antibulli havde fokus på trivsel indikeres også i spørgeskemaundersøgelsen (se afsnit 2). For nogen betyder det, at de kan se relevansen i øvelserne og en del fortæller, at materialet har gjort et større eller mindre indtryk på dem i forhold til at give ny inspiration og præge deres refleksion om og tilgang til trivsel. For nogen betyder det dog

også på, at de oplever, at de allerede arbejder tilstrækkeligt med trivsel, og de oplever ikke, at Antibulli har gjort en betydelig forskel for dem og deres praksis.

4.2.1 For nogen trænere er materialet en øjenåbner

To trænere fortæller:

Jeg er begyndt at tænke mere over det. Før tænkte jeg mest: ok, hvad gør dem mest glade? Og det var bare det, som jeg kørte med. Men så er de jo hele tiden i komfortzonen, og så rykker de sig aldrig. Så nu er jeg begyndt at tænke: hvordan kan vi lave bedre trivsel længere fremme? Der tvinger Antibulli dem til at trives med hinanden. Det er jeg begyndt at være mere opmærksom på. Det har åbnet for en vej, som jeg ikke lige havde set. (Træner)

Interviewer: *Har det givet dig nogle nye ting det her materiale?*

Træner: *Jeg synes faktisk det havde en positiv indvirkning, at man tog samarbejdslege seriøst, og det tror jeg faktisk kunne være noget, som kunne være godt at tage op en gang imellem. Ellers synes jeg faktisk, vi har været rigtig gode til det hele på forhånd altså sådan noget med at sige hej og farvel og give hånd og sådan nogen ting, det har vi gjort på forhånd, men det der med samarbejdslege, det var virkelig en øjenåbner, hvor godt det virkede, og det var ikke noget, som vi havde kørt ellers, tror jeg.*

Selvom flere af trænerne allerede kender til trivselsaktiviteter, fortæller nogle trænere, at materialet har været en "øjenåbner" i forhold til potentialet i samarbejdsøvelser og har medført, at de har fået rykket ved deres tilgang til trivselsarbejdet.

4.2.2 Nye inspirerende øvelser

En del trænere fortæller, at selvom de allerede har haft fokus på trivsel, så har Antibulli-materialet bidraget med nye inputs til deres træning og inspireret. Det ses fx i disse uddrag fra to interview:

Interviewer: *Var der mange af øvelserne, du kendte i forvejen?*

Træner: *Både og. Nogle af øvelserne har jeg brugt, men på nogle lidt anderledes måder. Der var også flydeøvelser og sådan noget, og dem har vi jo tidligere brugt lidt mere kedeligt ved bare at ligge, ik? Så det er meget fedt at få nogle lidt mere kreative måder at bruge øvelserne på. Så jo, jeg kommer helt sikkert til at bruge nogle af øvelserne.*

Interviewer: *Kan du bruge Antibulli på sigt?*

Træner: *Vores forbandelse som svømmetræner er, at vi lidt holder os til de samme ting og de samme øvelser og sådan noget. Så fornyelse er altid en god ting. Især når der ligger noget veludført materiale. Det materiale som svøm plejer at lave til de forskellige ting, det plejer altid at være godt. Vi er også interesserede i, at vi også udfordrer os selv som trænere, og at det ikke bare bliver den samme trummerum, fordi så bliver det kedeligt.*

En træner fortæller også, at udover at materialet inspirerer, så bekræfter det hende også i hendes trivselsarbejde:

Jeg er glad for, at vi kom med i det, fordi det både bekræfter mig i, at vi gjorde noget af det rigtige til at starte med men også giver mig en masse nye ideer. Jeg synes at det er mega fedt. (Træner)

4.2.3 Større bevidsthed og refleksion om trivsel

Nogen trænere fortæller også, at materialet måske ikke har ændret banebrydende ved deres praksis, men har gjort dem mere bevidste og reflekterede i forhold til deres trivselsarbejde. En træner fortæller:

Interviewer: *Har du lært nogle nye ting?*

Træner: *Jeg tror, at det har været på et reflekterende niveau, at jeg har lært nogle nye ting. Så der er helt sikkert nogle ting, som kommer ned i værktøjskassen, men det er også mere iff., at man er tvunget til at stoppe op og se udefra: hvad er det vi laver til daglig. Og hvordan har vi i underbevidstheden arbejdet med trivsel og prøve at få det op, så det er bevidst i stedet for. For indtil da tror jeg, at det har været meget underbevidst. Det har faldet os meget naturligt ind. Så det har tvunget en til at tænke mere over tingene. Og så er der nogle gode lege der, som er klassikere.*

Antibulli kan noget helt særligt som idébank

Nogen trænere giver udtryk for, at Antibulli-materialet tilbyder noget særligt ved at have samlet øvelser som en slags idebank eller katalog.

Jeg at det var en god bank med øvelser, som man kan komme tilbage til og "Nå, jo der er også lige den her, man kan lave. (Træner)

Jeg synes, at det er lidt unikt, at der er et katalog, og at der er nogle svømmerrelaterede øvelser, som man kan bruge. (Træner)

At der er et håndgribeligt materiale, hvor man kan blive inspireret og blive påmindet om gamle øvelser, anses således af flere trænere som et vigtigt og unikt bidrag i Antibulli til deres planlægning af træningen.

Perspektiver fra spørgeskemaet

Ser vi på spørgeskemaet går tendensen fra interviewene igen: hovedparten af trænerne oplever, at Antibulli har haft en positiv effekt for deres træner-praksis, og enkelte oplever ikke den store effekt. Dette ses ved at:

- 4 ud af de 6 trænere, som har brugt materialet, er meget enige eller enige i, at de selv har fået noget af forløbet med Antibulli. De resterende 2 svarer "Hverken eller".
- 5 er enige i, at Antibulli Svømning har givet dem brugbare redskaber i deres træning, og den sidste svarer "Hverken eller".
- Halvdelen er enig i, at Antibulli har styrket dem i deres rolle som træner, og den anden halvdel svarer "Hverken eller".

4.3 Lever Antibulli videre? - Den langsigtede virkning af et Antibulli-forløb

Arbejdet med trivsel er et kontinuerligt projekt. Hvis Antibulli-forløb skal have en langvarig virkning og blive en del af hverdagen i klubberne, så kræver det, at klubledere og trænere vælger også at gøre brug af materialet efterfølgende. Både i interviews og i spørgeskemaet ses en tendens til at Antibulli (i større eller mindre grad) vil leve videre i klubberne efter implementeringsperioden.

Generelt fortæller klublederne, at de regner med at bruge Antibulli-materialet videre hen. Derudover giver et par ledere udtryk for, at forløbet har inspireret dem til at tænke trivsel mere forebyggende. Eksempelvis fortæller denne leder:

Interviewer: *Har det givet ny inspiration?*

Leder: *Ja, det kan man sige, fordi det har givet den inspiration, at vi måske skal være mere opmærksomme på det løbende, og ikke kunne tage fat i det, når der er noget.*

Antibulli-forløbet kan således også medvirke til at skabe et større fokus på forebyggende trivselsarbejde i klubberne.

Også trænerne giver udtryk for, at Antibulli vil have en langvarig virkning. Alle seks trænere, som i spørgeskemaundersøgelsen angiver, at de har brugt materialet, svarer, at de vil gøre brug af Antibulli Svømning øvelserne i fremtiden, og 5 af dem vil anbefale andre klubber at bruge øvelserne.

Også i interviewene giver trænerne generelt udtryk for, at Antibulli ikke foreløbig går i glemmebogen, og at de har lært noget af forløbet, som de vil bruge videre:

Interviewer: *Tror du I kan lære noget af den implementering, I har kørt nu ift. at køre opstart på et nyt hold?*

Træner: *Bestemt.*

Interviewer: *Hvad kunne det være?*

Træner: *Det vil konkret være at fokusere endnu mere på fællesskabet, trivsel, navnelege, det hele i starten. Og også måske gøre forældrene mere opmærksomme på, at der er en mening med galskaben ift., at vi bruger ekstra tid på kanten til at starte med, eller der er en grund til, at vi står og kaster bolde til hinanden. Vi skal nok komme til det crawl-tekniske også, men for at børnene har lyst til at nå dertil, så skal de også føle sig velkomne på holdet, og derfor prioriterer vi det relationelle og trivselsmæssige måske især i starten af sæsonen.*

Som det også fremgår af dette citat, er der trænere der fortæller, at Antibulli-øvelserne ikke nødvendigvis vil tages frem til hver træning, men at de nogle gange vil bruge øvelserne mere sporadisk – og især ved eksempelvis sæsonstart eller som en slags periodisk "trivsels-booster".

Interviewer: *Hvad så nu, nu er I jo en del af det her forløb, men det kører jo frem til sommerferien og hvad kommer der så til at ske?*

Træner: *Jeg synes egentlig altid, vi har været okay til at køre, ikke decideret Antibulli, men altid køre trivsel, men jeg tror det er noget, man godt kunne tage med sig videre, at det engang i mellem er vigtigt, at man*

måske bruger nogle uger eller nogle gange på at have meget fokus på det. Det der med at det er ens primære fokus, hvor førhen har det måske altid været en del af det, men at man har decideret perioder i løbet af året, hvor man prøver at styrke det endnu mere. Så det ligesom bliver et boost engang i mellem. Og så når det ligesom begynder at ryge lidt ud igen, så kan vi sætte noget mere på eller skabe nogle andre relationer eller et eller andet.

Interviewer: Kan I bruge materialet fremadrettet?

Træner 1: Som sin helhed tror jeg ikke, at det er noget, som går i glemmebogen, fordi det er noget som ligger os ret naturligt. Så jeg tror hurtigt, at det er noget som kommer til at ligge igen i underbevidstheden, og så er det noget, som vi kommer til at arbejde med, det er der ikke nogen tvivl om. Men det bliver ikke fokus anti-bulli på den front. Men der er ikke en tvivl om, at de her ting er en del af værktøjskassen.

Træner 2: Jeg synes det er en fed supplerung. Og jeg vil ikke sige, at det bliver glemt, men der går nok noget tid, og hvis vi ser et tilbagefald i det sociale, så vil vi tage det frem igen. Men det er noget, som vi vil vægte højt at dyrke på forskellige måder.

Antibulli har således gjort et positivt indtryk på mange af trænerne, og de ser det som en integreret del af deres "værktøjskasse", som de fra tid til anden vil hive frem igen. Men at Antibulli-forløbene fremadrettet ikke vil være lige så intensive og kontinuerlige som under denne prøveperiode.

4.3.1 Når Antibulli bliver en del af klubbens fundament – Erfaringer fra et flerårigt Antibulli-forløb

En af klubberne i evalueringen implementerede Antibulli i 2019. I det følgende fortæller to trænere fra klubben, hvordan Antibulli stadig påvirker deres svømmehold:

Træner 1: Vi har også kørt meget videre med det, du har brugt dengang [i pilotfasen] [henvendt til træner 2].

Træner 2: Ja, for vi opdagede lidt, da vi startede igen, at hov, nogle af de ting fra Antibulli, dem har vi bare implementeret. Fx månedens svømmer.

Træner 1: Ja, det kører vi stadig!

Træner 2: Det var jo faktisk en Antibulli-ting oprindeligt, vi har lavet lidt om på det, fordi det også har noget med stilarter at gøre. Og så det her med rundt om bassinet: Vi er ude at spise engang i mellem – sammen alle sammen.

Træner 1: Ja og med træningslejr og sådan noget – hvor det ikke kun er svømning.

Træner 2: Ja, hvor vi laver alt muligt andet også.

Træner 1: Ja, og så har vi jo kampråb også – det lavede vi jo også i sin tid pga. Antibulli.

Træner 2: Ja, og vi havde sådan en træning, hvor vi lavede sådan et fint banner, som vi havde med til stævne.

Interviewer: *Hvorfor tror I, det har bidt sig fast?*

Træner 2: *Hmm, det tror jeg mest... du [henvendt til træner 1] så jo, at det virkede på talentholdet?*

Trænerne har således oplevet, at Antibulli havde en positiv virkning på holdene, og efterhånden er materialet blevet en del af deres rutiner. Det gælder både øvelserne, som de har implementeret og videreudviklet, men også fokuset på at lave aktiviteter sammen udenfor træningen har bidt sig fast. Hvis implementeringen lykkes og trænerne oplever en virkning, kan Antibulli således blive en del af klubbens fundament og få en langsigtet virkning.

Citatet viser ligeledes, at projektet tager tid: det er måske først efter at have kørt Antibulli i et par år, at man kan se, hvilken forskel materialet gør på holdene, og hvordan det er blevet en del af praksis.

4.4 Opsummering: Gode indikationer på en positiv virkning!

For bedst muligt at kunne vurdere virkningen Antibulli Svømning har vi benyttet flere forskellige former for data og perspektiver: først har vi sammenlignet svømmernes svar i 1. og 2. målingen for at se en mulig udvikling, og derefter har vi med udgangspunkt i spørgeskemabesvarelser og interviews fået indsigt i, hvilken virkning svømmere, trænere og ledere oplever, at materialet har.

Sammenligningen af 1. og 2. målingen viser indikatorer på, at Antibulli har en positiv virkning på både trænerens praksis og svømmernes fællesskab og trivsel. Resultaterne har dog stor usikkerhed, hvilket bl.a. ses ved, at 1) sammenligningen for Klub1 viste modsatrettede tendenser, 2) respondentgruppen i 1. og 2. måling er forholdsvis forskellig, 3) mange andre faktorer end Antibulli Svømning kan påvirke svømmernes trivsel og trænerens praksis.

De positive tendenser fra sammenligningen af 1. og 2. målingen understøttes dog af analysen af trænere og svømmers oplevede virkning. Det er forskelligt, hvor stort et udbytte trænere selv oplever at have haft af forløbet, men for nogen har Antibulli været en øjenåbner og bidraget til større refleksion og bevidsthed samt inspiration til nye øvelser. Både svømmere og trænere italesætter, at øvelserne kan have en positiv virkning for fællesskabet på holdet, da det skaber stærkere relationer på tværs og øger sammenholdet.

Det fremgår dog også af interviewene og spørgeskemaet, at ikke alle oplever, at materialet har en virkning. Dette synes primært at være relateret til, at træningen ikke altid har været særlig ændret af forløbet, hvilket både kan skyldes, at nogle trænere har oplevet allerede at have udført øvelserne før Antibulli samt de implementeringsudfordringer, som er beskrevet i afsnit 3. Derudover er det en udfordring i forhold til at undersøge virkning, at flere af svømmerne ikke var bevidste om, at der var igangsat anderledes øvelser og derfor ikke har oplevet ændringer.

I forhold til Antibulli's langsigtede virkning, så udtrykker både trænere og ledere, at de gerne vil fortsætte med at bruge materialet. Her er udfordringen dog, at flere giver udtryk for, at brugen af materialet vil blive sporadisk fremfor systematisk og kontinuerligt.

4.5 CUR's refleksioner

► Systematisk fremfor sporadisk!

Flere af trænerne gav udtryk for, at de på forhånd kendte mange af øvelserne og især havde erfaring med at bruge dem i opstartsperioder, eller når de trænede yngre hold. For de trænere, som i forvejen kender til øvelserne, er læringen således måske nærmere at få dem til at se potentialet ved at arbejde kontinuerligt, systematisk og præventivt med trivsel – og ikke kun i opstartsperioder eller på de yngste hold. Denne læring giver nogle trænere udtryk for – men måske er det en dimension, som der bør gøres mere ud af?

Derudover giver mange trænere og ledere udtryk for, at de ønsker at bruge Antibulli efterfølgende. Men hvis Antibulli bliver et redskab, der fra tid til anden trækkes frem, så risikerer det let: 1) primært at blive brugt når der er problemer, og materialet mister dermed sin forebyggende funktion 2) at det bliver en god intention, men som glemmes i dagligdagen. Det kan derfor overvejes, hvordan man bedst sikrer, at det videre trivselsarbejde bliver systematisk fremfor sporadisk? Ville det fx være gavnligt at:

- Inspirere klubledere til at gøre Antibulli til en del af deres årshjul?
- Opfordre til systematiske trivselsmålinger hos svømmerne, som kan give trænere pejlemærker i forhold til indsatser?
- Hjælpe trænere til at gøre trivselsarbejde til en fast del af træningsprogrammet og understrege vigtigheden af at arbejde systematisk og kontinuerligt med trivsel?

5 CUR's anbefalinger

I følgende vil vi kort præsentere en række anbefalinger, som Center for Ungdomsstudier baseret på evalueringens resultater anser som væsentlige for det videre arbejde.

Større fokus på trivslen udenfor bassinet – og her især på omklædning og på tværs af hold

Analysen viser, at meget af samværet foregår udenfor bassinet, og at især omklædningslokalet spiller en vigtig rolle i eksklusion- og inklusionsprocesser. Der kan derfor med fordel gøres mere ud af trivselsarbejdet, som foregår udenfor bassinet og her især i forhold til omklædning. Det er i denne sammenhæng centralt, at konflikterne ofte foregår på tværs af hold, hvilket bør have et større fokus i Antibulli-materialet.

Materiale til klubledere

Det kan overvejes, om der ligger et potentiale i at udvikle et materiale til klublederne. Dette skyldes både, at klublederne spiller en vigtig rolle i forhold til ovenstående pointe om at styrke sammenholdet i klubben og på tværs af hold. Derudover peger analysen også på, at det videre arbejde med Antibulli let bliver mere sporadisk, og det er derfor centralt at udvikle et materiale i forhold til, hvordan klublederne kan skabe kontinuerlighed og systematik i trivselsarbejdet fremadrettet. Det kan fx være igennem årshjul.

Materiale målrettet svømmerne

Rapporten viser, at nogle svømmere ikke kender til Antibulli, og at nogle trænere bevidst ikke har italesat forløbet. At svømmerne får viden om Antibulli synes centralt både for at starte en refleksion hos dem samt for at gøre dem mere motiverede for at bruge øvelserne, så de forstår deres relevans.

Videreudvikl materialet til forældre

Forældrenes ambitioner om, at svømning primært bør bestå af svømmetræning, kan være en barriere i forholdt til implementeringen. Der kan derfor med fordel gøres mere ud af materialet til forældre. Her kan det eksempelvis være fordelagtigt at tænke i andre formidlingsformer som fx videoer samt at gøre mere ud af at understrege, at Antibulli-øvelserne også kan være lærerigt for de svømmere, som allerede trives til svømning.

Opdel materialet i to versioner til konkurrencehold og svømmeskolehold

Rapporten viser, at konkurrencehold og svømmeskolehold udgør to meget forskellige virkeligheder, og at det har betydning for både trivslen på holdene samt hvilke implementeringsudfordringer trænerne møder. For at

gøre materialet mere anvendeligt anbefales det derfor at opdele materialet i to versioner, som er målrettet konkurrencehold og svømmeskolehold.

Indtænk i højere grad svømmetræning i øvelserne

Svømmerne går til svømning og ikke til trivsel – og trænerne oplever, at det kan være svært at implementere dele af materialet, fordi det tager tid fra svømmetræningen. For svømmeskolerne er det især land-øvelserne, som er en udfordring, da tiden primært bruges i vandet, og for konkurrenceskoleholdene er vandøvelserne udfordringen, da de tager tid fra svømmetræningen. Materialet kunne derfor i højere grad indtænke svømmetræning i øvelserne og tydeliggøre, hvordan øvelserne styrker bestemte svømmefærdigheder.

Flere øvelser til de yngste og ældste

Nogle trænere oplever, at øvelserne ikke passer til de yngste/mindst øvede og de ældste/mest øvede. Der kan derfor med fordel tænkes i øvelser, som i højere grad passer til disse målgrupper. For de ældste handler det fx også om at tænke i andet end lege og om der fx er større behov for at facilitere samtaler om trivsel eller lave øvelser, som indtænker træning af svømmefærdigheder. Målretningen af øvelser for de yngste og ældste vil gå fint i forlængelse af at dele materialet i to versioner målrettet henholdsvis svømmeskole og konkurrencehold.

Flere formidlingsformer: videoer og fysiske kataloger

Der kan med fordel tænkes i videoer både i forhold til fx:

- Generel kommunikation om Antibulli-forløb.
- At illustrere øvelserne.
- At formidle "Trænerrollen".
- At skabe større bevidsthed om trivselsarbejdet for svømmerne og deres forældre.

Derudover efterspørges en fysisk version af materialet: gør det nemt at printe materialet og overvej at udvikle et fysisk katalog.

6 Litteraturliste

Bugge, N., A. E. Jensen & S. Østergaard (2020): *Fritidsliv for 3.-6. klasse- En rapport om trivsel, omvalg og fællesskaber*, Center for Ungdomsstudier: Frederiksberg

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

Haugegaard, S. (2020) *Antibulli Svømning - anbefalinger til tilpasningsfasen*. Center for Ungdomsstudier

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. Frederiksberg: Center for Ungdomsstudier

Larsen, M. (2020): *I 4. klasse ligger nøglen til at redde mange børn og unge fra mistrivsel*, Information 30.marts 2022

Nielsen, G. (2022): *Bliv omdrejningspunkt for et godt idrætsmiljø*. I: Udspil. Nr. 1. 2022. DGI.

Ottosen, M. H., A. G. Andreasen, K. M. Dahl, A. Hestbæk, M. Lausten og S. B. Rayce (2018): *Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018*. Viden til Velfærd VIVE, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, København

Rasmussen M., L. Kierkegaard, S. V. Rosenwein, B. E. Holstein, M. T. Damsgaard og P. Due (2019): *Skolebørnsundersøgelsen 2018- Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark*, Statens Institut for Folkesundhed, SDU, København.

Vendelbo, L & M. Hasselbalch (2021) *Ensomhed og fællesskab*. København: Forlaget Columbus

Østergaard, S. & S. Jensen (2018) *Gode idrætsmiljøer for piger*. København: Center for Ungdomsstudier