

UNGAS RELATION TILL FRIIDROTT

ETT KVANTITATIVT INSIKTSARBETE
PÅ UPPDRAG AV SVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET

ungdoms barometern

Ungdomsbarometern AB © 2026. Samtliga resultat och slutsatser häri presenterade är copyrightskyddade och får ej spridas externt utan Ungdomsbarometerns skriftliga tillåtelse.

KONTAKT

Sara Fröhling Lindersköld

073 783 34 37

sara@ungdomsbarometern.se

Projektledare: Cecilia Wahlgren

Ansvarig analytiker: Ivar Danielsson

FAKTA OM UNDERSÖKNINGEN

Intervjumetod: Digital enkätundersökning

Målgrupp: 7-18-åringar i Sverige

Fältperiod: 5 november – 17 november 2025

Antal intervjuer i studien totalt: Totalt 933 st

Ungdomsbarometern AB © 2026.
Samtliga resultat och slutsatser häri presenterade är **copyrightskyddade** och får **ej** spridas externt utan Ungdomsbarometerns skriftliga tillåtelse.

RAPPORTINNEHÅLL:

KAPITEL 1.

VALET AV TRÄNINGSFORM/IDROTT s.6

- 7-18-åringars träningsfrekvens och träningsformer
- Faktorer som påverkar valet av träningsform
- Utmärkande drivkrafter inom olika träningsformer

KAPITEL 2.

RELATIONEN TILL FRIIDROTT s.22

- 7-18-åringars relation till friidrott
- Intresse för och uppfattningar om att utöva friidrott
- Hinder och möjligheter för 7-18-åringar att utöva friidrott

KAPITEL 3.

SAMMANFATTNING OCH NYCKELINSIKTER s.45

- Sammanfattning
- Nyckelinsikter
- Avslutande medskick till friidrotten

ungdoms barometern



VÄLKOMMEN!

Bakgrund och syfte

Mot bakgrund av att det lokala aktivitetsstödet till friidrottsföreningar med barn och ungdomsverksamhet har sett en tydlig minskning i andelen utövare de senaste fem åren har behovet av att förstå barn och ungas relation till friidrotten ökat. Under våren 2025 har Ungdomsbarometern på uppdrag av Friidrottsförbundet genomfört en kvalitativ studie med syftet att öka förståelsen för barn och ungas relation till friidrott samt hur valet av träningsform/idrott går till.

Under hösten 2025 har Ungdomsbarometern genomfört en kompletterande kvantitativ studie på uppdrag av Friidrottsförbundet med syftet att mäta generaliserbarheten i insikterna från den kvalitativa studien och att ta fram konkreta datapunkter för förbundet att arbeta vidare utifrån. Resultaten från studien, som presenteras i denna rapport, ger en riktning i arbetet framåt sett till vilka attityder, områden och målgrupper som kan vara särskilt viktiga att prioritera för Friidrottsförbundet.

Rapporten har två huvudkapitel; det första fokuserar på barn och ungdomsmålgruppens val av träningsform/idrott och det andra på deras relation till friidrott. Det tredje och sista kapitlet innehåller slutsatser och reflektioner som vi på Ungdomsbarometern vill skicka med till förbundet utifrån studiens resultat.

Trevlig läsning!

Cecilia Wahlgren och Ivar Danielsson
5:e mars 2026

ungdoms barometern © 2026

BAKGRUND OCH GENOMFÖRANDE

Våren 2025 genomförde Ungdomsbarometern ett kvalitativt insiktsarbete på uppdrag av Friidrottsförbundet. Inom ramen för vårens studie intervjuades ungdomar och föräldrar för att få fram individuella perspektiv och erfarenheter kopplade till barn och ungas val av träningsform/idrott och relation till friidrott. Intervjustudiens insikter ligger till grund för denna kvantitativa mätning som syftar till att komplettera insikterna från vårens studie med generaliserbara datapunkter och insikter för hela ungdomsmålgruppen. Genomgående i denna rapport presenteras därmed datapunkter utifrån den kontext och de slutsatser som vi fick fram i vårens studie, för att hjälpa oss att tolka och förstå resultaten.

VÅREN 2025



Fokusgrupper och djupintervjuer - totalt 32 ip

Genomförande:
Fyra fokusgrupper om 90 minuter genomfördes med träningsintresserade ungdomar från olika delar av landet mellan 13-18 år. Två av fokusgrupperna genomfördes med unga från socioekonomiskt utsatta områden på två olika platser i landet.

Åtta djupintervjuer om 40 minuter genomfördes med föräldrar till träningsintresserade barn mellan 6-13 år.

Samtliga insikter från vårens studie presenteras i rapporten ”Ungas relation till friidrott 2025”. Insikterna ligger till grund för de frågor och resultat som presenteras i denna rapport.

HÖSTEN 2025



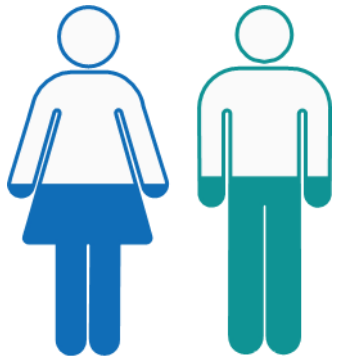
Digital enkätundersökning - totalt 933 ip

Genomförande:
En digital enkätundersökning genomfördes med målgruppen 7-18-åringar i Sverige. Totalt besvarade 933 intervjupersoner studien. Samtliga enkätsvar samlades in mellan 5 november - 17 november 2025.

Respondenterna rekryterades via sina föräldrar enligt branschpraxis när målgruppen inte är myndig. Föräldrarna har besvarat de inledande frågorna i studien gällande respondenternas kön, ålder, årskurs, familjeekonomi samt bakgrund för att säkerställa korrekt bakgrundsinformation. Däremot har målgruppen själv besvarat samtliga frågor gällande träning, idrott och friidrott.

ungdoms barometern © 2026

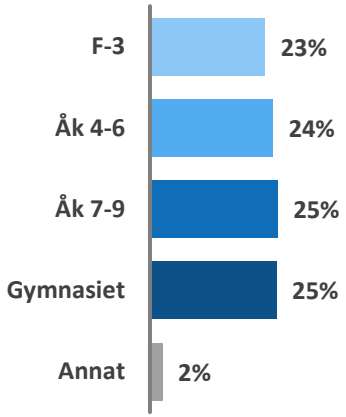
Studiens intervjupersoner är jämt fördelade utifrån kön och ålder, för att säkerställa generaliserbarhet för målgruppen 7-18-åringar i Sverige



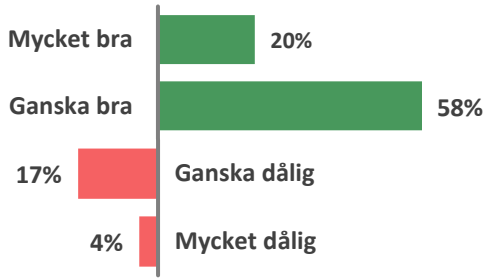
Kön:

- Tjej: 49%
- Kille: 51%
- Icke-binär: 0%

Årskurs:



Hushållsekonomi:





Utländsk bakgrund 13%

Svensk bakgrund 87%

Totalt 933 intervju-personer



Envalsfrågor ovan: (Kön) Är ditt barn en… (Årskurs) Vilken årskurs går ditt barn i nu?
Envalsfrågor nedan: (Utländsk bakgrund) Är ditt barn fött i Sverige? / Är ni föräldrar födda i något annat land än Sverige? **Nedbrytning:** Utländsk bakgrund utgörs av intervjupersoner som är utrikes födda, eller födda i Sverige med två utrikes födda föräldrar, enligt definition från SCB. (Hushållsekonomi) Hur skulle du beskriva ekonomin i ditt hushåll?

ungdoms barometern © 2026



KAPITEL 1
VALET AV TRÄNINGSFORM/IDROTT

ungdoms barometern © 2026

INGÅNGSVÄRDEN OCH SLUTSATSER

Yttre, inre och praktiska faktorer påverkar valet av träningsform/idrott för unga

Från vårens intervjustudie tar vi med oss insikten om att flera olika faktorer påverkar barn och ungas val av träningsform/idrott. Det handlar dels om yttre faktorer som kännedom, föräldrar och skolan. Dels om inre faktorer som individuella intressen och egenskaper, samt om praktiska faktorer som tillgänglighet och närhet till träningsanläggningar och idrottsföreningar.

Utifrån resultaten i detta kapitel kan vi konstatera att de yttre faktorerna i form av personer i ungas omgivning påverkar i allra störst utsträckning. Föräldrarna har som störst påverkan på valet av träningsform/idrott i låg- och mellanstadiet, medan vänner och syskon påverkar allt mer när unga kommer upp i högstadiet och gymnasiet.

Unga börjar på olika träningsformer av olika anledningar – lagidrottare, individualister, gymmare och löpare resonerar olika

Vilka drivkrafter som påverkar barn och ungas träningsval skiljer sig till stor del åt beroende på vilken träningsform eller idrott de utövar. I vårens intervjustudie identifierade vi tre olika träningstyper bland unga; lagidrottaren, individualisten och gymmaren. I denna studie har vi även kunnat addera löparen som en fjärde träningstyp vi undersökt närmre.

Utifrån resultaten i detta kapitel kan vi konstatera att lagidrottare utmärker sig i att motiveras av gemenskap och lust i sitt val av idrott. Unga som utövar en individuell idrott är en grupp som inrymmer många olika individer, vilket gör att vi inte ser lika tydliga mönster i deras svar jämfört med övriga träningstyper. Det vi kan konstatera om individualisterna är att det oftare är på föräldrars initiativ som de utövar sin idrott, samt att de likt lagidrottarna är starkt lustdrivna. Valet att utöva en föreningsidrott tycks därmed i stor utsträckning handla om ett specifikt intresse för idrotten i sig.

Unga gymmare och löpare drivs i större utsträckning av personlig utveckling och flexibilitet i sitt träningsupplägg. De vill träna på sina egna villkor och se tydliga tecken på utveckling och resultat. Utmärkande för löparna specifikt är att de även drivs av gemenskap och tävling i större utsträckning än unga i stort vilket gör att gruppen även delar vissa likheter med lagidrottarna. Intresset för att tävla och löpa i grupp gör att de unga löparna är en intressant målgrupp för Friidrottsförbundet att hålla koll på. En grupp som vi fortsätter att undersöka i studiens andra kapitel.

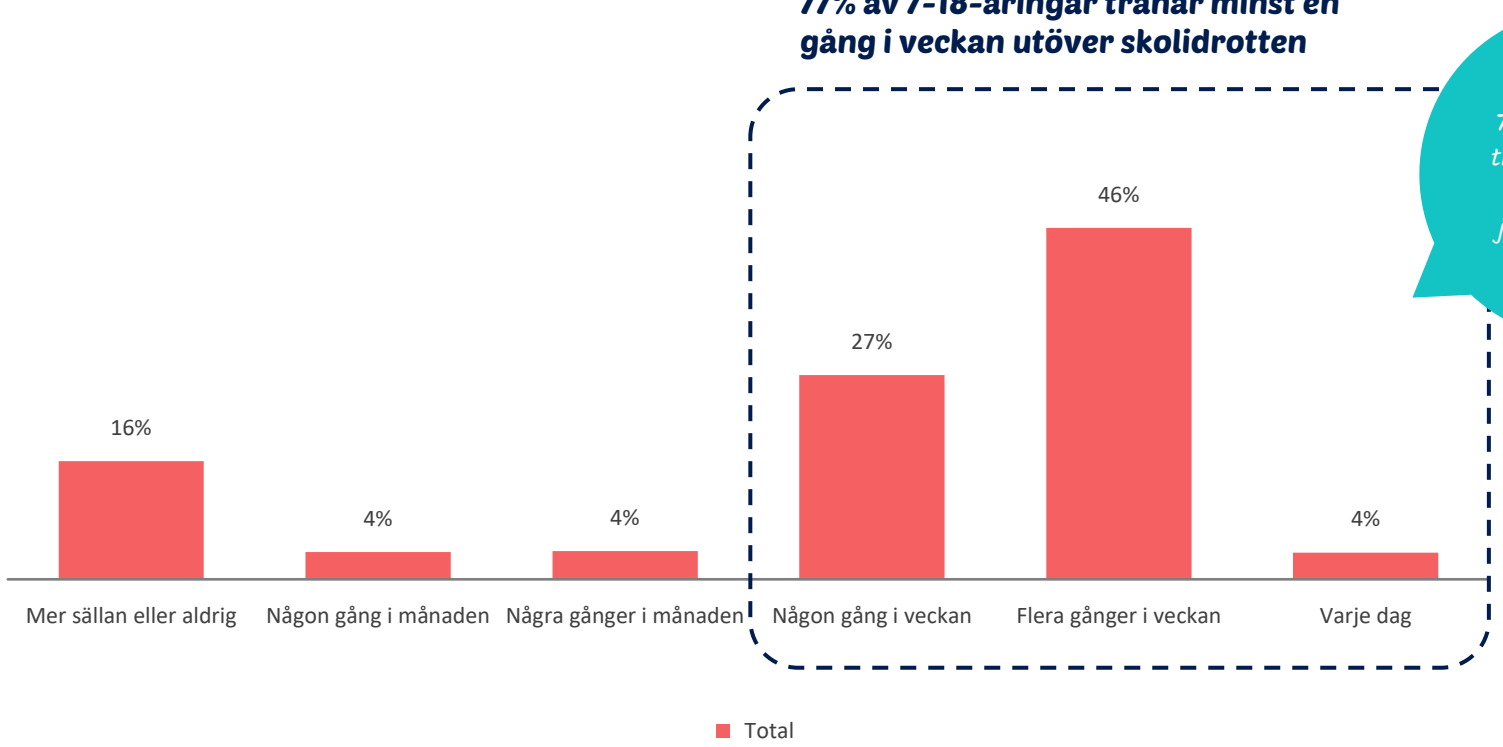


ungdoms barometern © 2026

Träningsfrekvensen bland 7-18-åringar är överlag hög, men skillnaderna inom målgruppen är stora. En sjundedel av barn och ungdomsmålgruppen tränar mer sällan än någon gång i månaden – eller inte alls

Hur ofta tränar du, utöver idrotten i skolan?

77% av 7-18-åringar tränar minst en gång i veckan utöver skolidrotten



7-18-åriga killar tränar något mer frekvent än jämnåriga tjejer

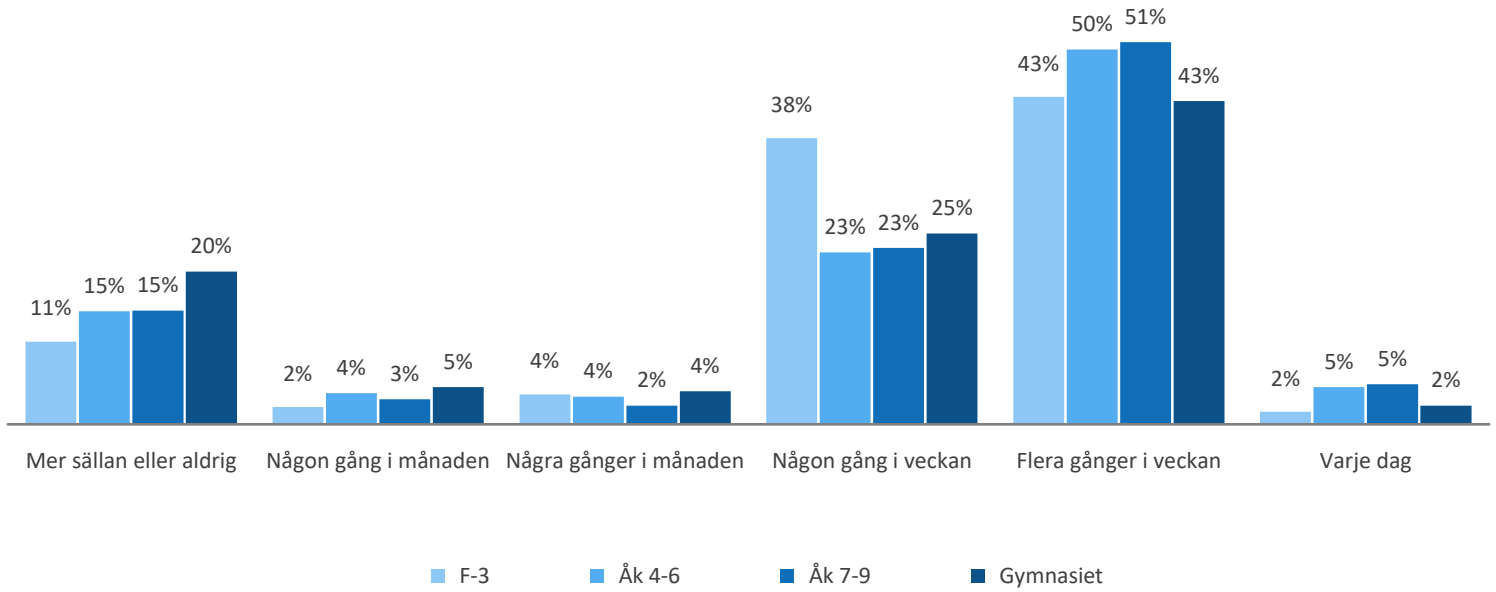


Skalfråga: Hur ofta tränar du, utöver idrotten i skolan?

ungdoms barometern © 2026

Träningsfrekvensen inom målgruppen är som mest intensiv i mellan- och högstadiet, en ålder där fler än varannan uppger att de tränar flera gånger i veckan alternativt varje dag

Hur ofta tränar du, utöver idrotten i skolan?



Störst andel aktiva i F-3

83 procent av barn i lågstadiet tränar minst en gång i veckan utöver skolidrotten, vilket är en större andel än i de högre årskurserna

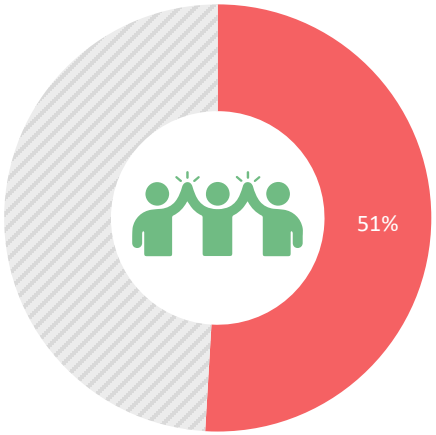


Skalfråga: Hur ofta tränar du, utöver idrotten i skolan?
Nedbrytning: Årskurs

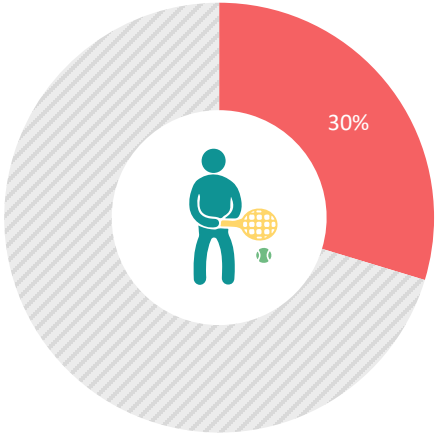
ungdoms barometern © 2026

OLIKA TRÄNINGSFORMER

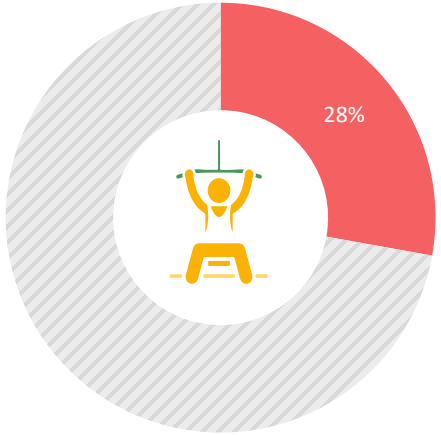
Varannan 7-18-åring utövar en lagidrott och knappt var tredje utövar en individuell idrott. Föreningsidrottandet är i synnerhet utbrett bland de yngre inom målgruppen, medan det framförallt är de äldre inom åldersspannet som tränar i privat regi/på egen hand, se åldersskillnader på nästa sida



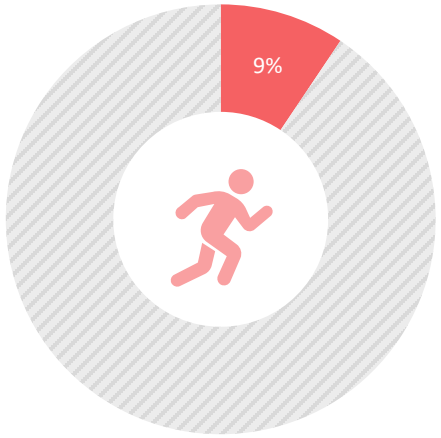
Andel som utövar en/flera lagidrotter



Andel som utövar en/flera individuella idrotter



Andel som gymmar på egen hand



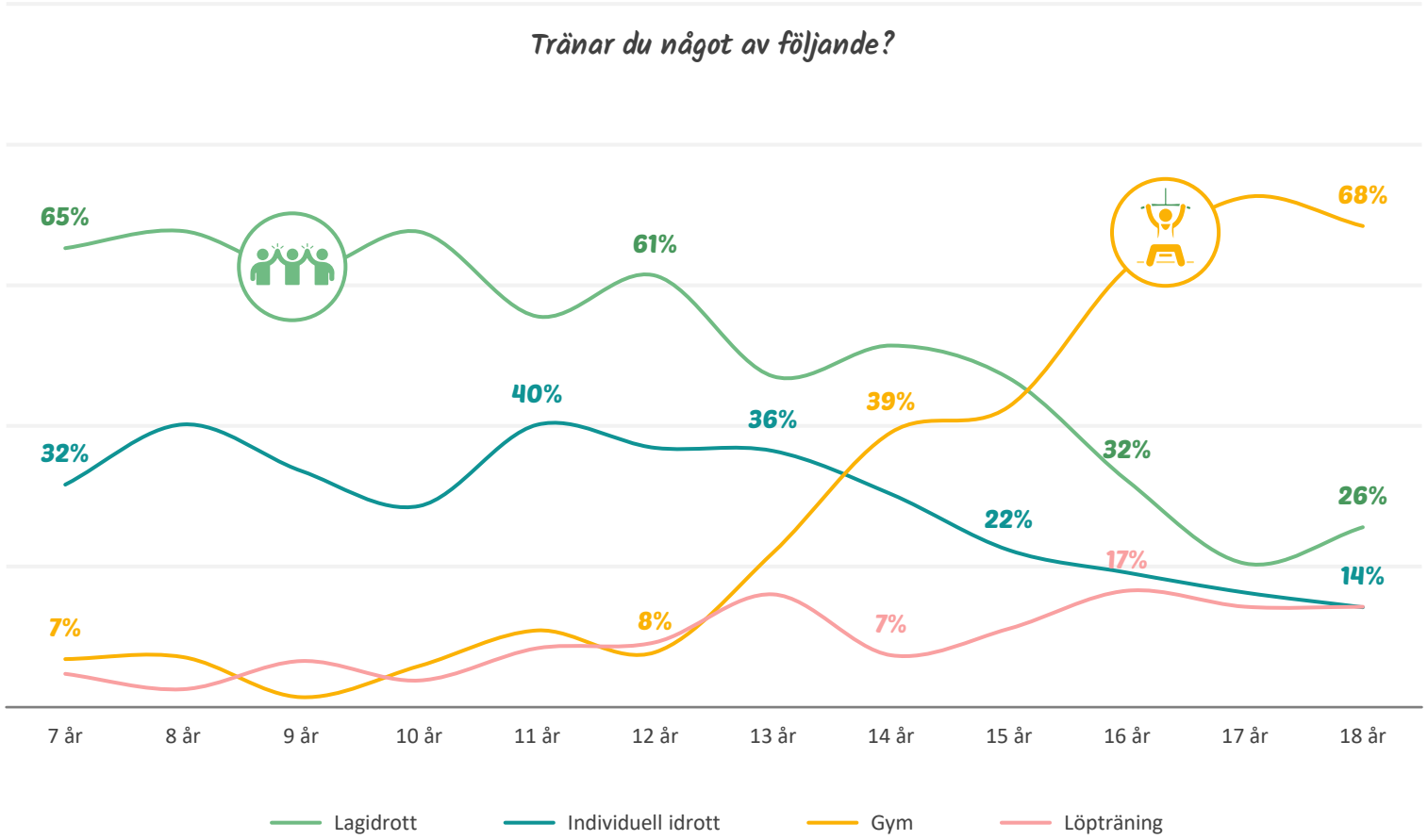
Andel som löptränar på egen hand

Total

Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Tränar du något av följande?
Filter: Tränar minst någon gång i månaden utöver eventuell skolidrott

ungdoms barometern © 2026

MED ÅLDERN MINSKAR FÖRENINGSIDROTTANDET – MEDAN TRÄNINGEN PÅ EGEN HAND ÖKAR

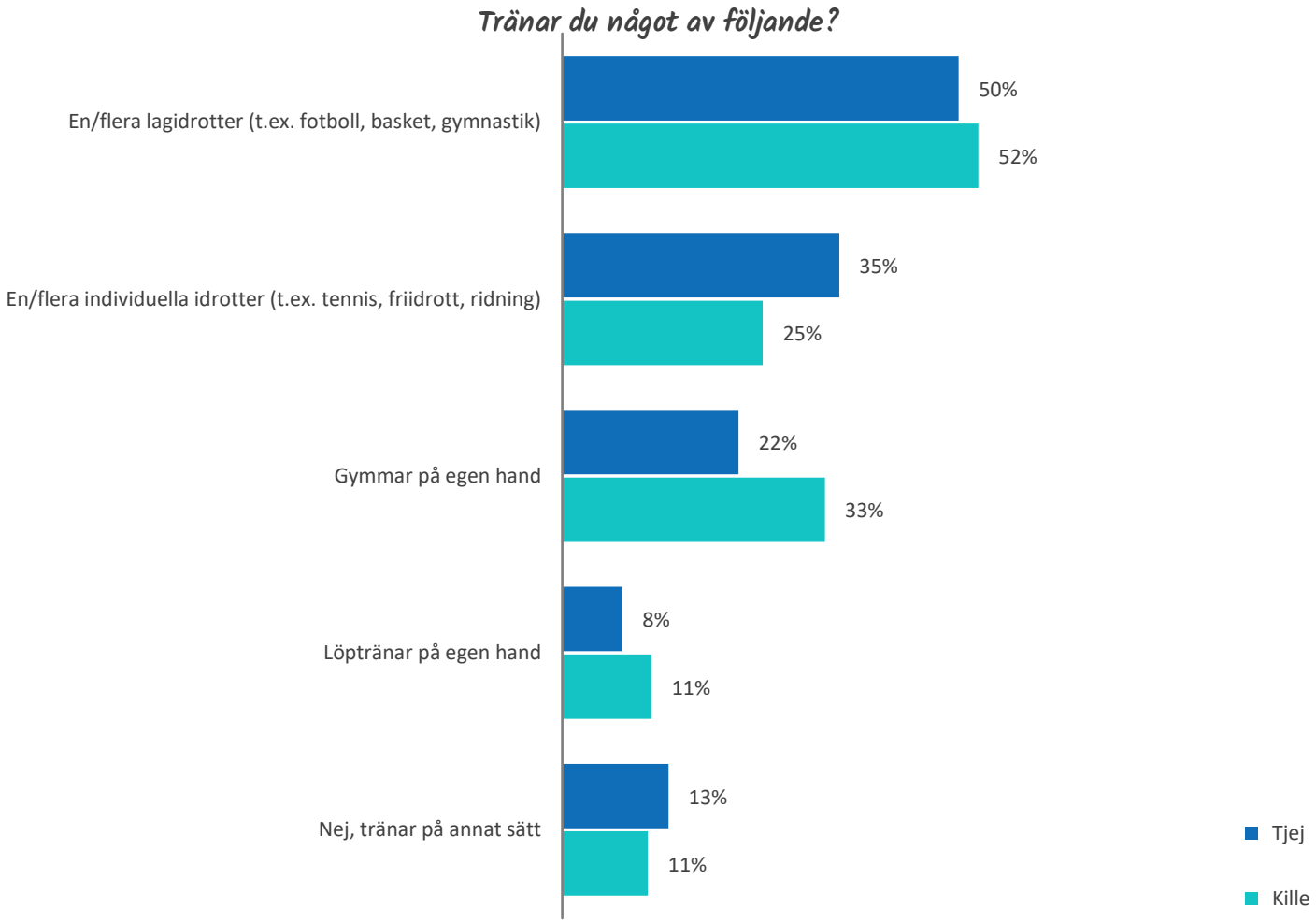




Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Tränar du något av följande?
Filter: Tränar minst någon gång i månaden utöver eventuell skolidrott **Nedbrytning:** Ålder

ungdoms barometern © 2026

Killar och tjejer utövar till viss del olika träningsformer/idrotter – vilket hör samman med att deras träningsfrekvens och drivkrafter skiljer sig åt



Fler tjejer utövar stora individuella idrotter som simning, ridning och dans

Utifrån andra idrottsstudier vi genomför inom barn och ungdomsmålgruppen vet vi att flera av de största individuella idrotterna inom målgruppen har en överrepresentation av tjejer bland sina utövare. Det gäller i synnerhet idrotter som dans, ridning och simning vilket kan förklara varför en större andel tjejer jämfört med killar uppger att de tränar en individuell idrott.

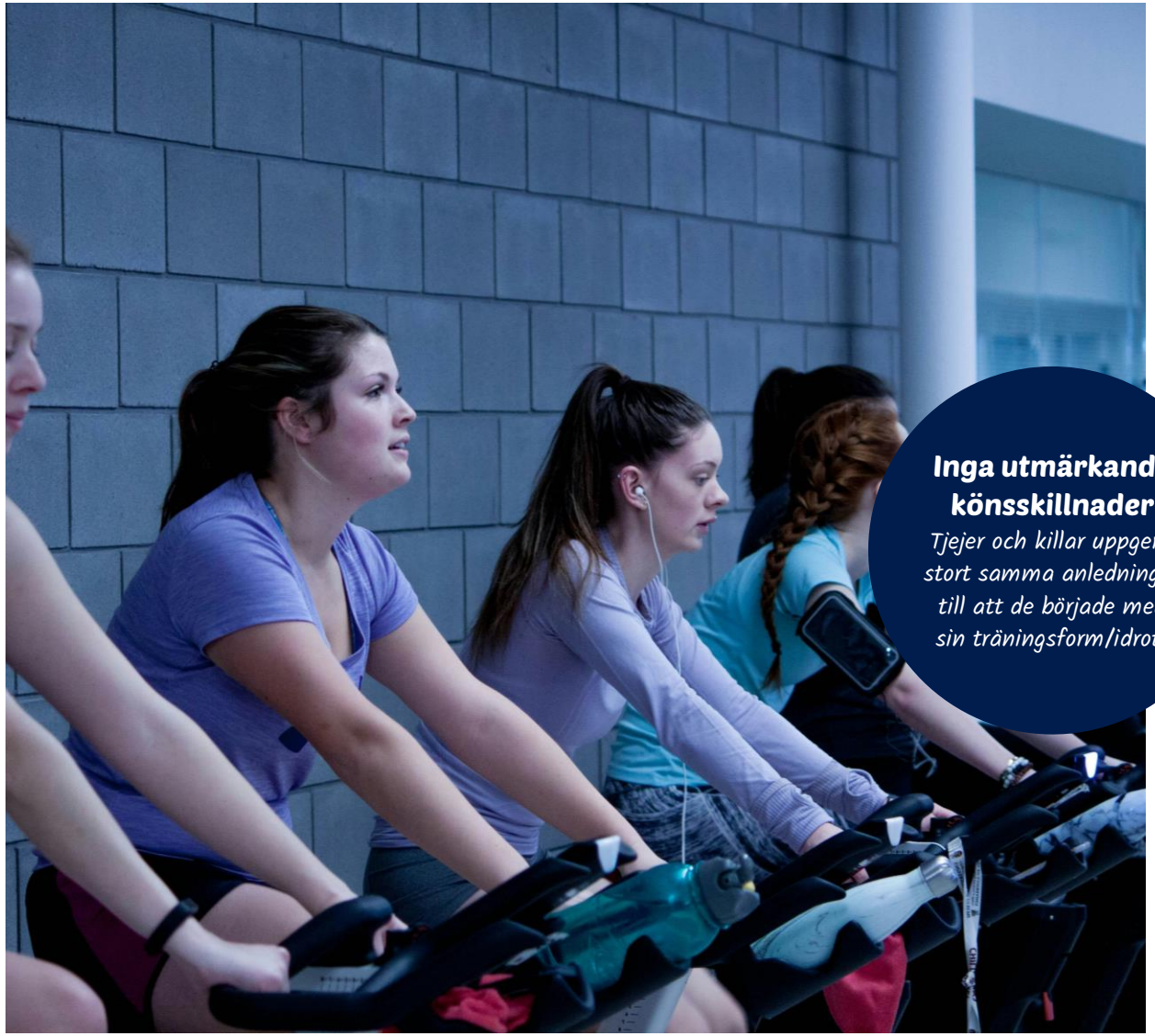
Gymträning är mer utbrett bland killar och utgör för många en social aktivitet

Till vänster ser vi även att en större andel killar jämfört med tjejer uppger att de gymtränar på egen hand. En insikt som styrks av resultat från andra idrottsstudier inom målgruppen där gymträning är en vanligare träningsform bland just unga killar. Resultatet kan delvis förklaras av att en större andel killar än tjejer drivs av att bli starka och bygga muskler i relation till sin träning. En annan förklaring är att gymträning i större utsträckning är en social aktivitet för killar som de gör tillsammans med sina kompisar jämfört med tjejer som i större utsträckning gymtränar ensamma.

Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Tränar du något av följande?
Filter: Tränar minst någon gång i månaden utöver eventuell skolidrott **Nedbrytning:** Kön

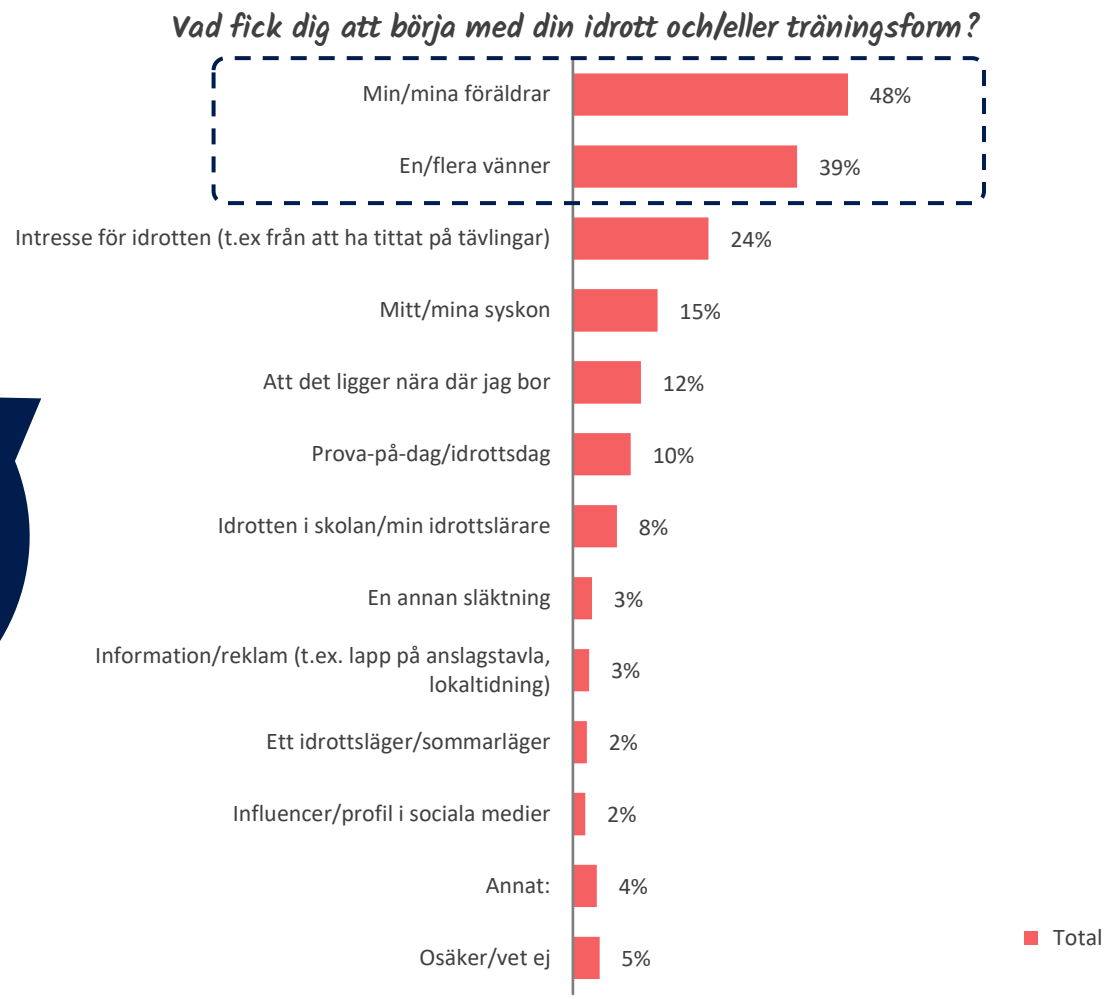
UB ungdoms barometern © 2026

Den närmsta kretsen av familj och vänner är avgörande för vilken träningsform/idrott som 7-18-åringar börjar på. Resultat som tydligt stödjer insikterna från den inledande intervjustudien



Inga utmärkande könsskillnader

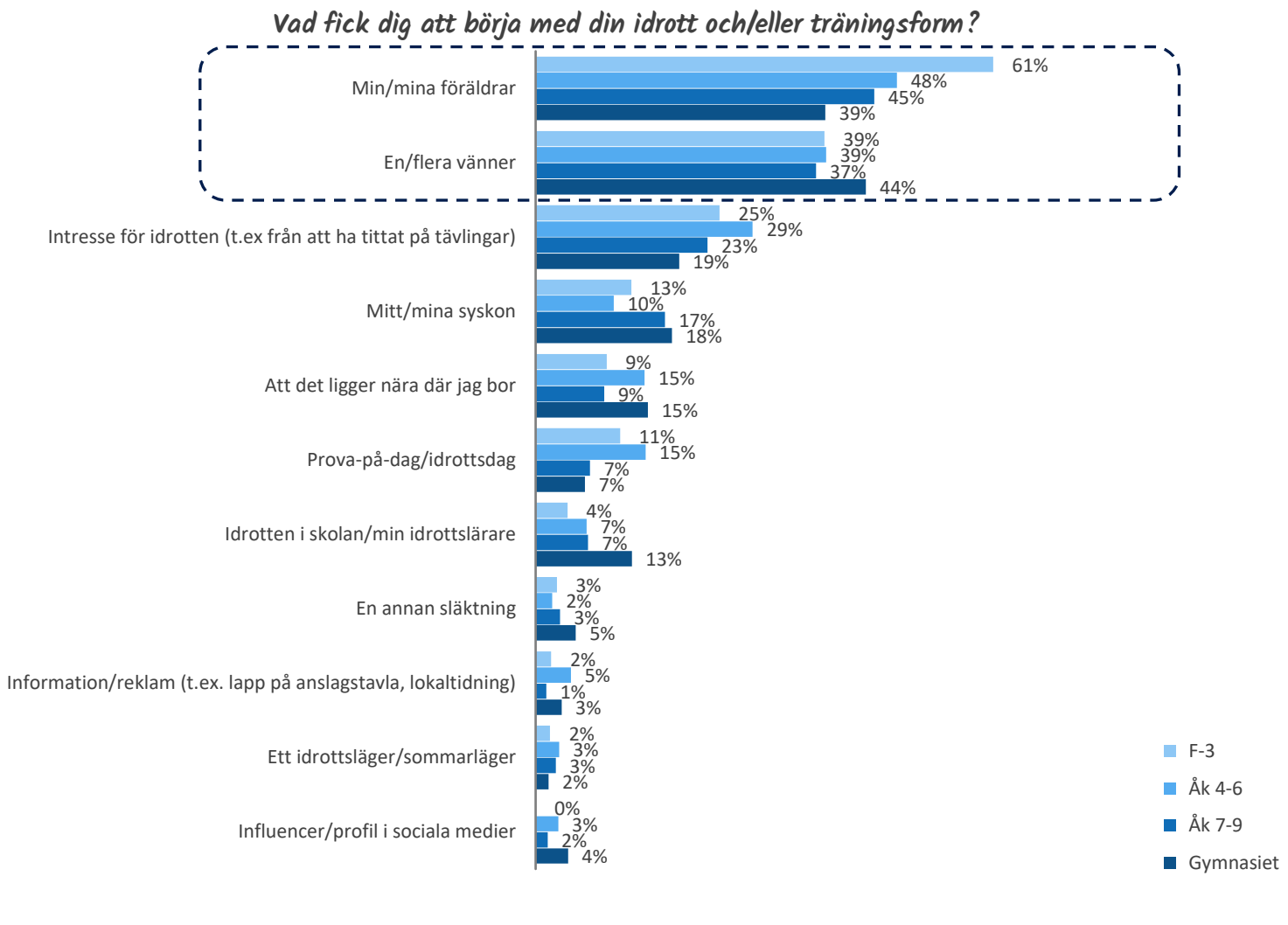
Tjejer och killar uppger i stort samma anledningar till att de började med sin träningsform/idrott

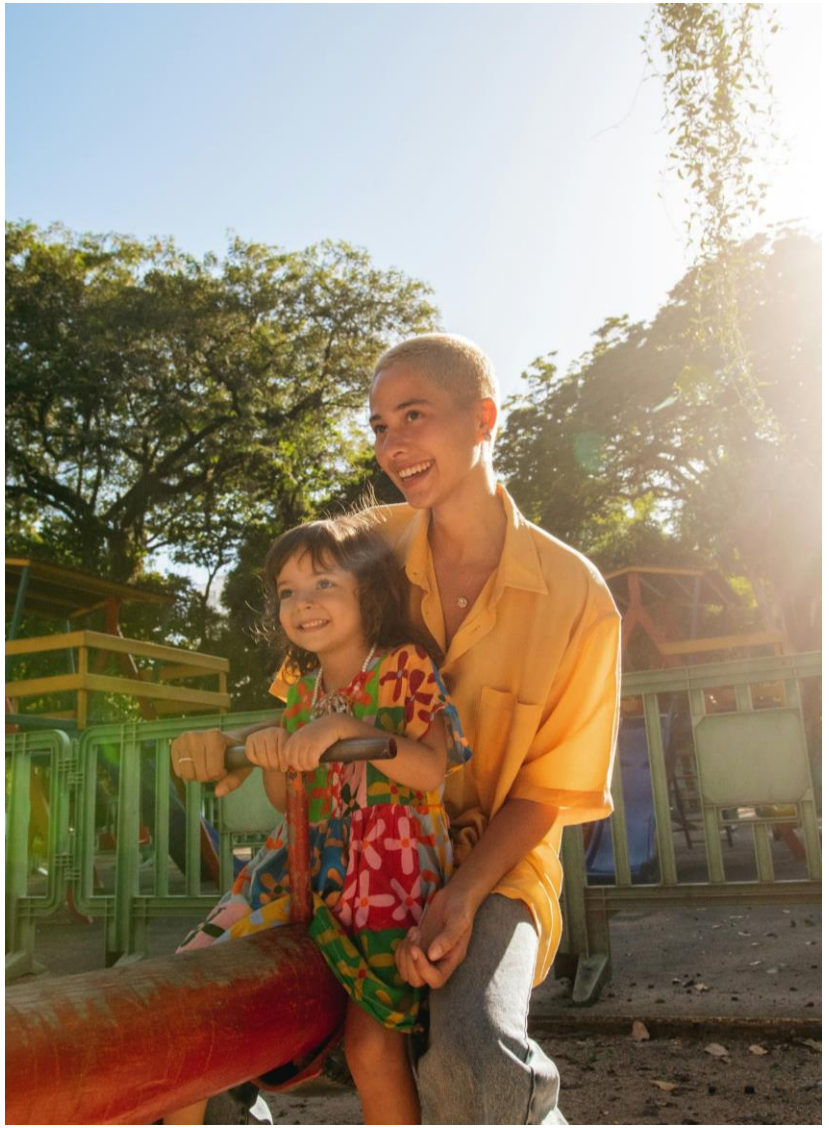


Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Vad fick dig att börja med din idrott och/eller träningsform?
Filter: Tränar minst någon gång i månaden utöver eventuell skolidrott

ungdoms barometern © 2026

Föräldrar har som störst inflytande över sina barns val av träningsform/idrott i lågstadiet, medan kompisar och syskon får ett allt större inflytande över valet i de högre åldrarna



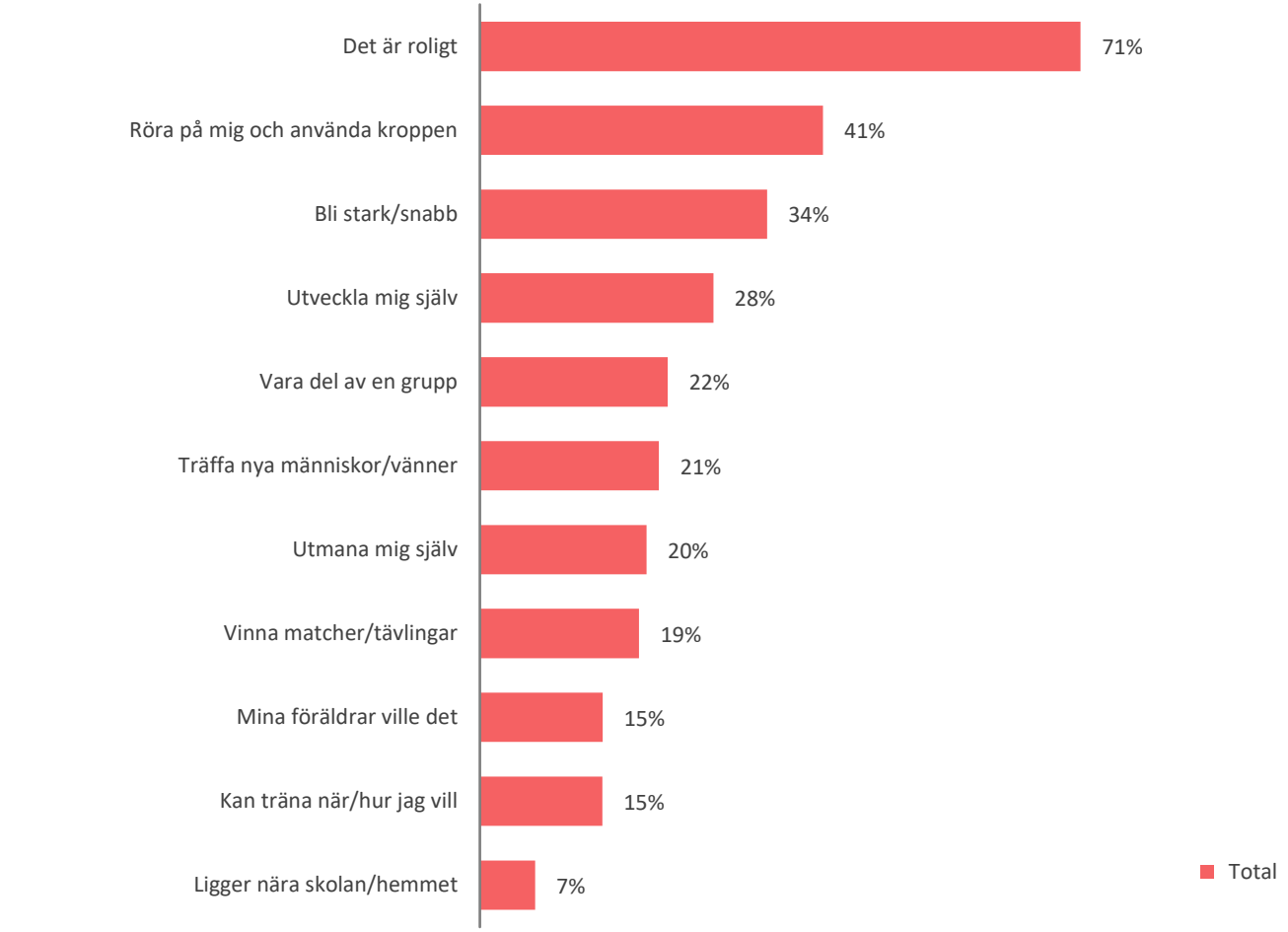


Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Vad fick dig att börja med din idrott och/eller träningsform?
Filter: Tränar minst någon gång i månaden utöver eventuell skolidrott **Nedbrytning:** Årskurs

ungdoms barometern © 2026

Lust, rörelse och kroppslig utveckling är de vanligaste drivkrafterna till att 7-18-åringar tränar, men drivkrafterna förändras med åldern när allt fler lämnar föreningsidrotten och istället börjar träna på egen hand

Vilka är de viktigaste anledningarna till att du tränar din idrott och/eller träningsform?



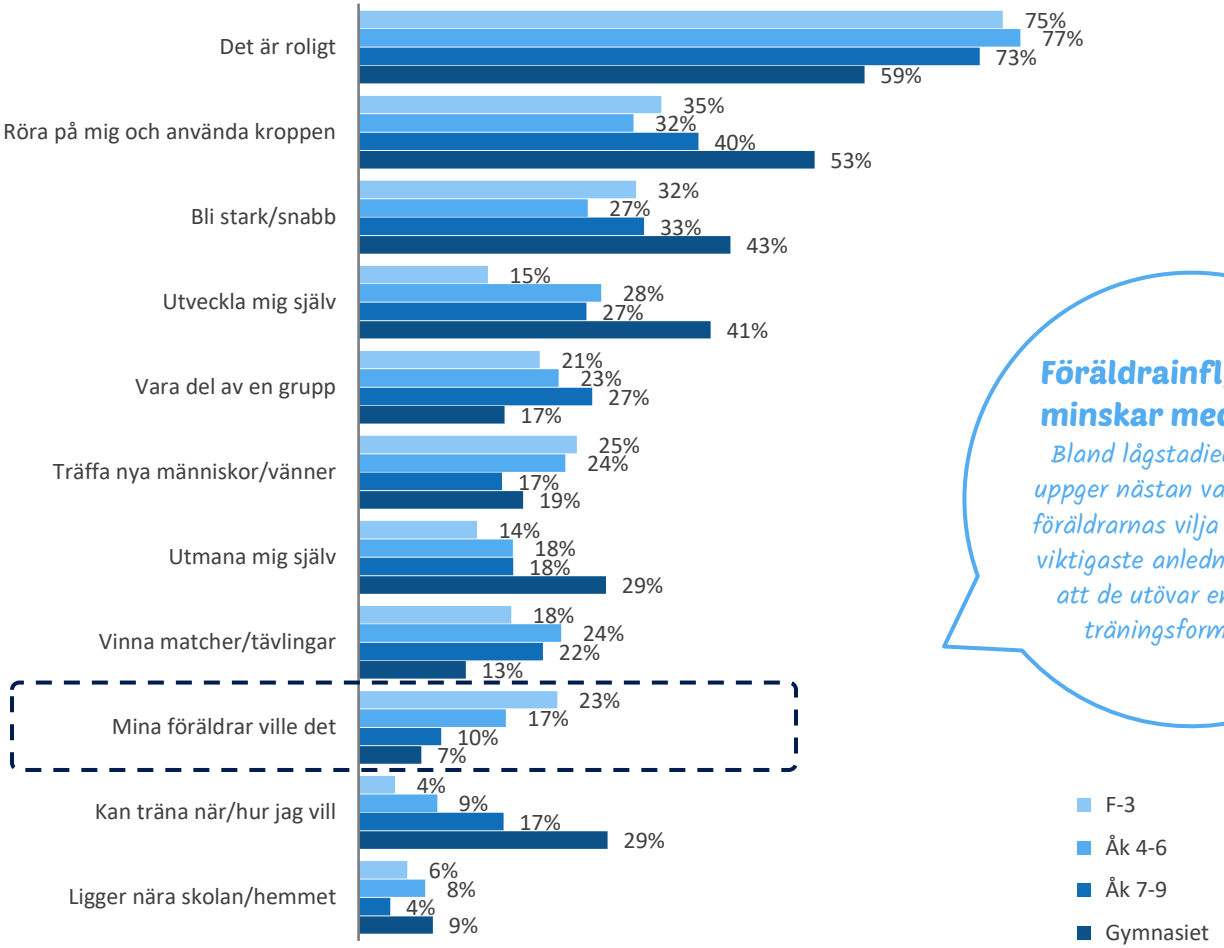


Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Vilka är de viktigaste anledningarna till att du tränar din idrott och/eller träningsform? (Svarsalternativen ”Annat” och ”Osäker/vet ej” redovisas inte)
Filter: Tränar minst någon gång i månaden utöver eventuell skolidrott

ungdoms barometern © 2026

Bland de äldre inom åldersspannet (som i synnerhet gymtränar på egen hand) är flexibilitet och personlig utveckling betydligt viktigare drivkrafter bakom valet av träningsform. Bland de yngre är träningen framförallt luststyrd – men även en effekt av föräldrarnas inflytande

Vilka är de viktigaste anledningarna till att du tränar din idrott och/eller träningsform?



Föräldrainflytandet minskar med åldern

Bland lågstadieungdomar uppger nästan var fjärde att föräldrarnas vilja är en av de viktigaste anledningarna till att de utövar en specifik träningsform/idrott

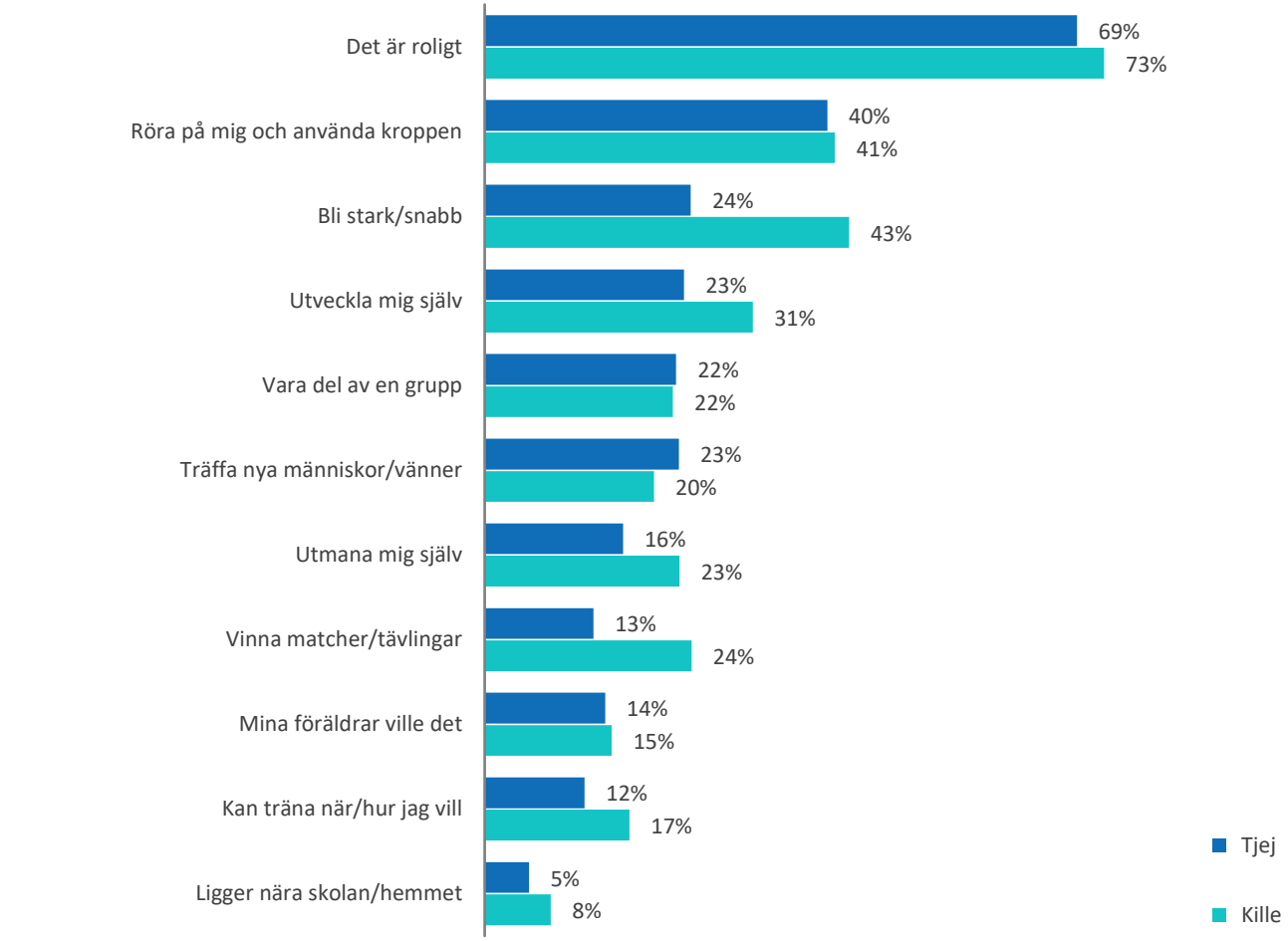


Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Vilka är de viktigaste anledningarna till att du tränar din idrott och/eller träningsform? (Svarsalternativen ”Annat” och ”Osäker/vet ej” redovisas inte)
Filter: Tränar minst någon gång i månaden utöver eventuell skolidrott **Nedbrytning:** Årskurs

ungdoms barometern © 2026

Killar uppger i regel fler anledningar som viktiga i valet av träningsform/idrott jämfört med tjejer – i synnerhet sticker killarna ut i att motiveras av tävlingsmoment samt att utmanas och utvecklas i större utsträckning än tjejerna

Vilka är de viktigaste anledningarna till att du tränar din idrott och/eller träningsform?





Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Vilka är de viktigaste anledningarna till att du tränar din idrott och/eller träningsform? (Svarsalternativen ”Annat” och ”Osäker/vet ej” redovisas inte)
Filter: Tränar minst någon gång i månaden utöver eventuell skolidrott **Nedbrytning:** Kön

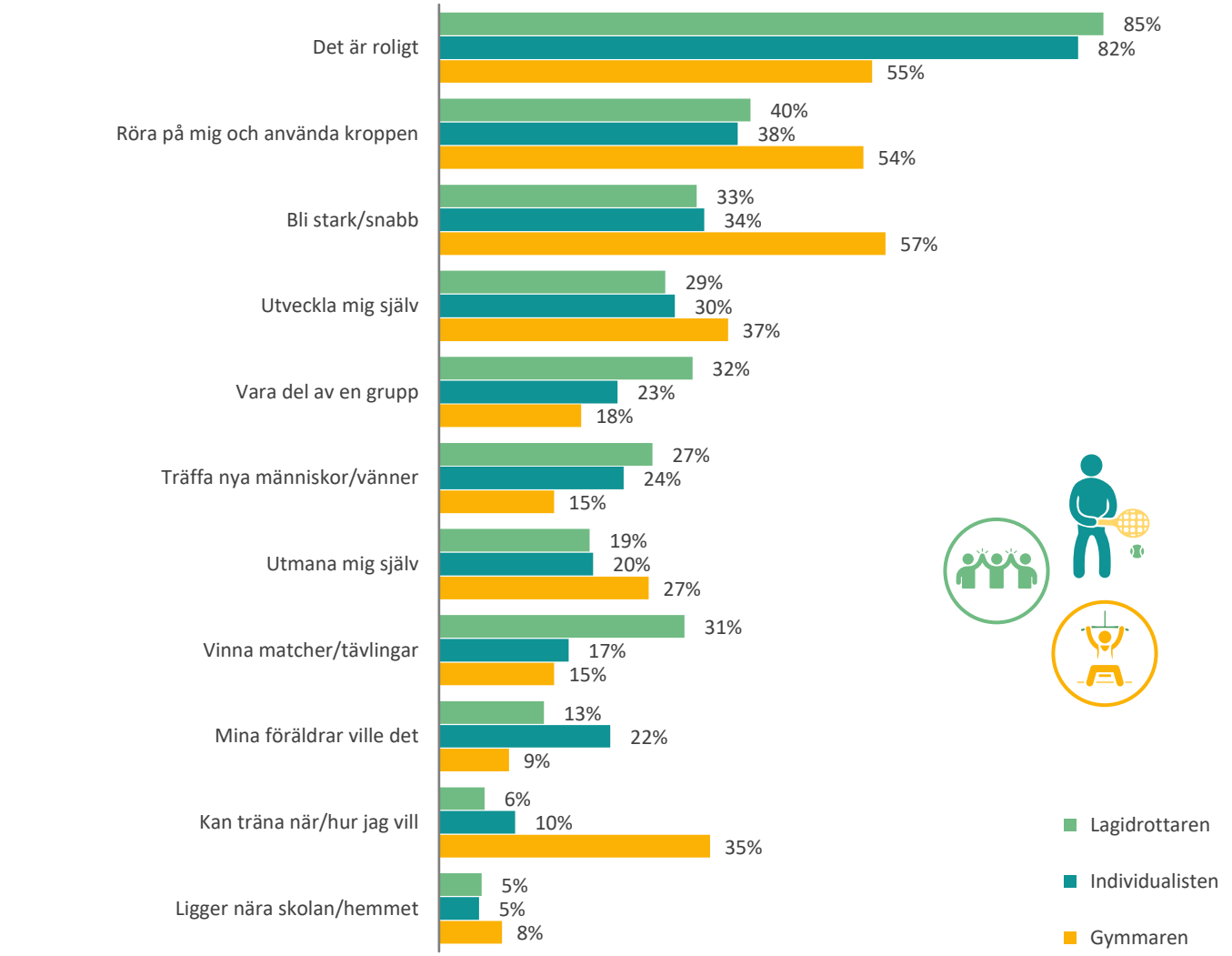
UB ungdoms barometern © 2026

DRIVKRAFTER FÖR OLIKA TRÄNINGSTYPER

I intervjustudien identifierade vi tre stycken träningstyper inom barn- och ungdomsmålgruppen; lagidrottaren, individualisten och gymmaren. Vilken träningsform unga utövar har betydelse för vad som motiverar och driver dem till att fortsätta, vilket vi ser när vi jämför de olika träningstypernas svar.

- **Lagidrottaren** drivs i stor utsträckning av lust, gemenskap och tävling. Att vara del av en grupp är en mer utbredd drivkraft än individuell utveckling bland lagidrottare.
- **Individualisten** drivs främst av lust och är den grupp som i störst utsträckning tränar en specifik idrott för att deras föräldrar vill det. I övrigt ser vi inga tydligt utmärkande resultat för gruppen vilket indikerar att drivkrafterna skiljer sig åt bland olika individer inom gruppen. Av dessa träningstyper tycks denna grupp därmed mest heterogen.
- **Gymmaren** drivs i stor utsträckning av att bli stark/snabb, utmana sig själv och kunna träna på sina egna villkor. Gymmaren tycks även något mer pragmatiskt inställd till sin träningsform, de gymmar i lika stor utsträckning för att hålla igång kroppen som för att de tycker att det är roligt.

Vilka är de viktigaste anledningarna till att du tränar din idrott och/eller träningsform?



Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Vilka är de viktigaste anledningarna till att du tränar din idrott och/eller träningsform? (Svarsalternativen ”Annat” och ”Osäker/vet ej” redovisas inte)
Filter: Tränar minst någon gång i månaden utöver eventuell skolidrott **Nedbrytning:** Träningsform (utövar en lagidrott, utövar en individuell idrott, tränar på gym på egen hand)

ungdoms barometern © 2026

VILKA ÄR DE UNGA LÖPARNA?

Springer och utövar en idrott i kombination

Knappt en av tio 7-18-åringar löptränar på egen hand, en målgrupp som vi har undersökt närmare. Till att börja med kan vi konstatera att löpträning sällan är den enda träningsform som löparna utövar, 39 procent tränar även en lagidrott och 27 procent tränar även en individuell idrott. Löpningen utgör därmed för många en sekundär träningsform, som de gör i kombination med att utöva en föreningsidrott.

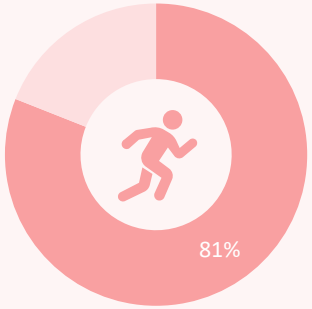
Drivs av utveckling, utmaning och tävling

Löparna uttrycker flera olika drivkrafter. I likhet med lagidrottarna drivs de i större utsträckning än genomsnittet av att vara del av en gemenskap och att delta i tävlingar. Fyra av fem löpare har deltagit i ett lopp, vilket tyder på att en stor andel drivs av att tävla även inom löpningen. I likhet med gymmarna ser vi att löparna också drivs av kroppslig utveckling och flexibilitet i större utsträckning än unga i genomsnitt.

I nästa kapitel kommer vi även att se resultat på att löparna har en starkare relation och ett större intresse för att utöva friidrott, vilket gör dem till en relevant grupp för Friidrottsförbundet att hålla koll på.

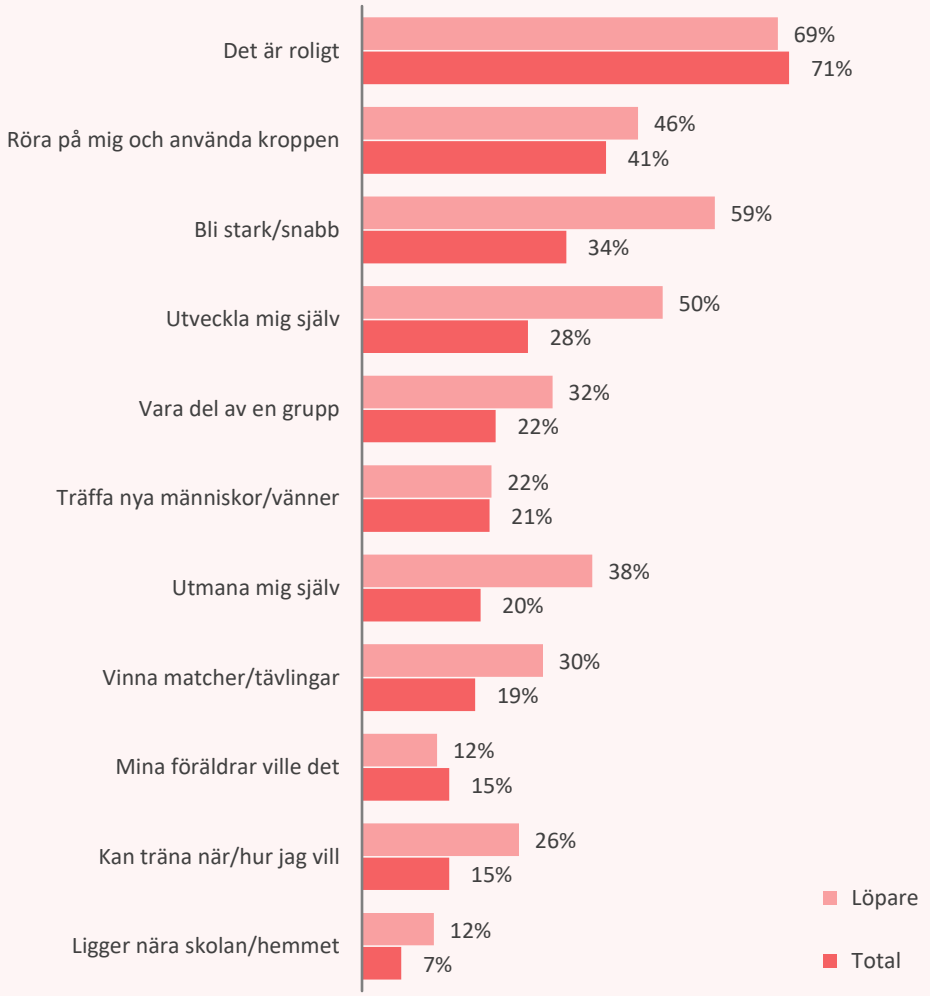
Löparna utgör 9%
av målgruppen 7-18-åringar

- De har i regel en högre träningsfrekvens än unga i genomsnitt
- Större andel killar än tjejer
- Större andel går i högstadiet/gymnasiet än låg-/mellanstadiet



Andel löpare som har sprungit ett lopp

Vilka är de viktigaste anledningarna till att du tränar din idrott och/eller träningsform?



Envalsfråga till vänster nedan: Vilka av följande påståenden stämmer in på dig? ”Jag har sprungit ett lopp” **Filter till vänster nedan:** Endast andelen som svarat ”Ja det stämmer” redovisas
Flervalsfråga till höger, valfritt antal svarsalternativ: Vilka är de viktigaste anledningarna till att du tränar din idrott och/eller träningsform? (Svarsalternativen ”Annat” och ”Osäker/vet ej” redovisas inte)
Filter till höger: Tränar minst någon gång i månaden utöver eventuell skolidrott **Nedbrytning samtliga grafer:** Löpare (unga som löptränar på egen hand)

UB ungdoms barometern © 2026



SKILLNADER INOM MÅLGRUPPEN

UNGA MED SÄMRE HUSHÅLLSEKONOMI

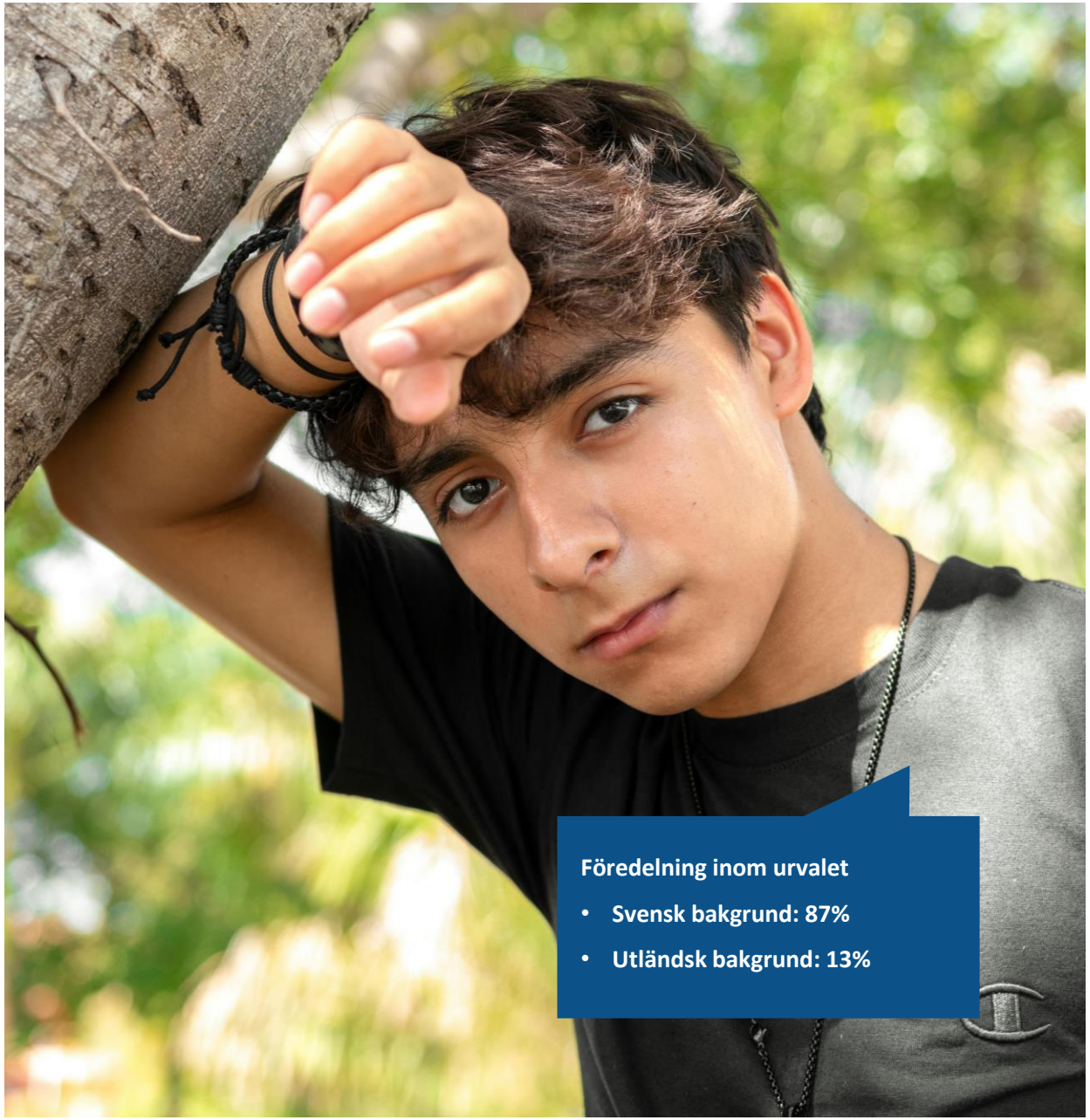
- Tränar i lägre grad än unga med bättre hushållsekonomi i genomsnitt. Nästan var femte ung med sämre hushållsekonomi (19 procent) tränar sällan eller aldrig.
- De förenings-idrottar i lägre utsträckning än unga med bättre hushållsekonomi, däremot tränar de i lika stor utsträckning på gym eller löpning på egen hand som unga med bättre hushållsekonomi.
- De introduceras till sin träningsform/idrott via skolan i något större utsträckning än unga med bättre hushållsekonomi, och i lägre utsträckning via personer i sin omgivning så som föräldrar, syskon eller vänner.

Vad innebär det för föreningsidrotten?

Unga med sämre hushållsekonomi har färre möjligheter att testa på och utöva flera olika föreningsidrotter än unga med bättre hushållsekonomi. Ekonomin utgör ett hinder för att dessa barn och ungdomar ska kunna testa på alla träningsformer de är intresserade av och ha möjlighet att utöva fler föreningsidrotter samtidigt. Skolan spelar en större roll i valet av träningsform för unga med sämre hushållsekonomi, sannolikt för att det utgör en plats där de har möjlighet att testa på olika träningsformer på samma villkor som andra barn och unga.

Hushållsekonomi, skalfråga 1-4: Hur skulle du beskriva ekonomin i ditt hushåll?
Nedbrytning: Bättre hushållsekonomi (”Mycket bra” eller ”Ganska bra”) Sämre hushållsekonomi (”Mycket dålig” eller ”ganska dålig”)

ungdoms barometern © 2026



SKILLNADER INOM MÅLGRUPPEN

UNGA MED UTLÄNDSK BAKGRUND

- Tränar i högre grad än unga med svensk bakgrund i genomsnitt, en av tio (10 procent) tränar sällan eller aldrig, jämfört med 17 procent av unga med svensk bakgrund. Samtidigt är könsskillnaderna stora och resultatet drivs framför allt av att killar med utländsk bakgrund har en högre träningsfrekvens jämfört med unga i stort. Ett resultat som bekräftar insikten från vårens intervjustudie att förväntningarna och möjligheterna för tjejer och killar att idrotta tycks skilja sig åt i större utsträckning bland unga med utländsk bakgrund jämfört med unga med svensk bakgrund.
- De introduceras till sin träningsform/idrott via skolan i större utsträckning än unga med svensk bakgrund, samtidigt som intresse för idrotten och att det ligger nära hemmet sticker ut som viktigare anledningar till att de börjar på en specifik träningsform jämfört med unga med svensk bakgrund.

Vad innebär det för föreningsidrotten?

Skolan och närområdet spelar en viktig roll i valet av träningsform/idrott för unga med utländsk bakgrund. För enskilda föreningar är det därmed viktigt att synas i skolor och på centrala platser i lokalområdet för att öka sannolikheten att fånga deras uppmärksamhet. Samtidigt är könsskillnaderna inom gruppen stora, vilket gör att det kan krävas olika tillvägagångssätt och argument för att nå ut till killar respektive tjejer med utländsk bakgrund.

Bakgrund, envalsfrågor: Är ditt barn fött i Sverige? / Är ni föräldrar födda i något annat land än Sverige?
Nedbrytning: Svensk bakgrund (7-18-åringar som är födda i Sverige, eller har minst en förälder född i Sverige) Utländsk bakgrund (7-18-åringar som är utrikes födda, eller födda i Sverige med två utrikes födda föräldrar, enligt definition från SCB)

ungdoms barometern © 2026



KAPITEL 2
RELATIONEN TILL FRIIDROTT

ungdoms barometern
© 2026

INGÅNGSVÄRDEN OCH SLUTSATSER

Relationen till friidrott formas i skolan

Från vårens intervjustudie tar vi med oss att barn och ungas relation till friidrotten ofta formas i skolan vilket gör att enskilda idrottslärares och skolors upplägg kan få en stor inverkan på målgruppens relation till friidrott. Utifrån resultaten i detta kapitel kan vi bekräfta att skolan har en viktig roll i form av att introducera många barn och unga till friidrotten. Den stora majoriteten blir varken mer eller mindre intresserad av att själv utöva friidrott efter att ha introducerats till det i skolan – men det är fler som lämnar med en positiv än med en negativ upplevelse av friidrott från skolans idrottslektioner/friidrottsdagar!

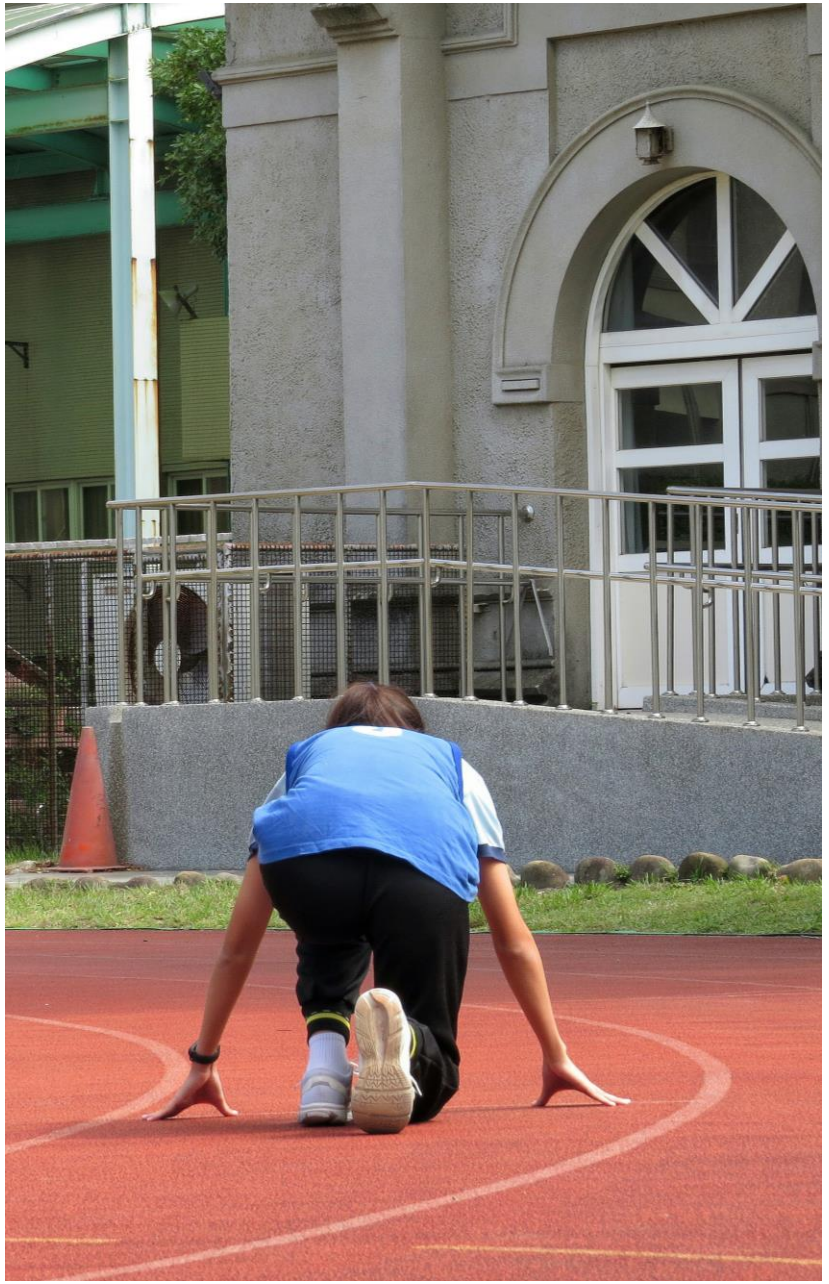
Svag relation och bristande kännedom gör att friidrotten sällan är förstahandsvalet

Från vårens intervjustudie tar vi även med oss att kännedomen om lokala friidrottsföreningar tenderar att vara låg, bland målgruppen själv och deras närmsta omgivning. Friidrott är sällan en av de idrotter som spontant finns med på kartan över möjliga alternativ när barn och unga vill börja på med ny idrott. I resultaten i detta kapitel ser vi att knappt varannan 7-18-åring känner till att det finns en friidrottsarena och möjlighet att utöva friidrott där de bor. I synnerhet i lågstadiet är bristande kunskap om friidrott en tydlig utmaning för att få in fler till friidrotten. Lågstadiebarnen utgör dessutom den del av

målgruppen som uttrycker allra störst intresse för att testa på friidrott och som har störst möjligheter att börja med nya idrotter överlag viket gör dem till en viktig målgrupp för friidrotten att rikta sig till. Vi ser därmed att en viktig fråga för friidrotten framöver är att öka kännedomen om lokala föreningar för att få upp idrotten på barn och ungas kartbild. Samt att öka kunskapen om idrotten i sig för att ge barn och unga förutsättningar för att ta ställning till friidrotten på rättvisa grunder. Vi kan även konstatera att det är i åldrarna 7-11-år som fönstret för att nå ut och få fler utövare till friidrotten är som allra störst.

Elitidrottare och tävlingar präglar barn och ungas uppfattning om hur det är att utöva friidrott

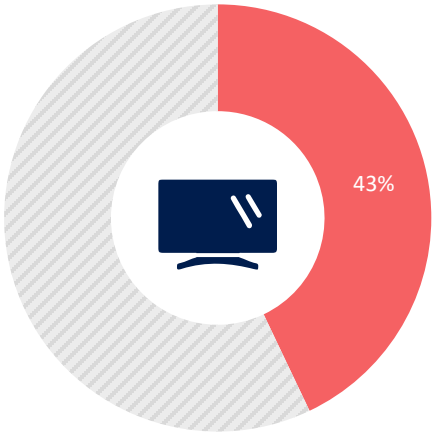
Ett annat ingångsvärde till denna studie var att barn och ungas bild av friidrotten präglas av elitidrottare och uppfattningen om att det är en varierad, tuff och tävlingsinriktad idrott. Utöver att bekräfta dessa insikter tar vi även med oss från detta kapitel att friidrotten i större utsträckning associeras till gemenskap och att träna tillsammans med andra än att uppfattas som en individuell och ”ensam” träningsform. En insikt som är viktig att ha med sig eftersom gemenskap är en tydlig drivkraft till föreningsidrotten bland barn och unga.



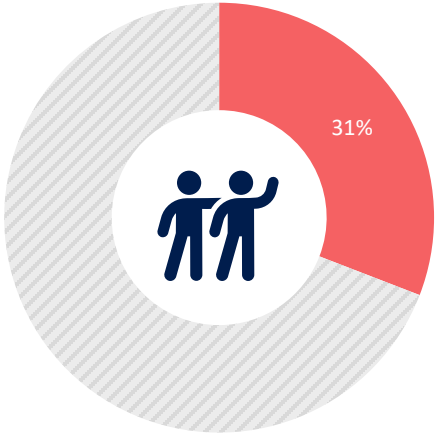
ungdoms barometern © 2026

RELATION TILL FRIIDROTT

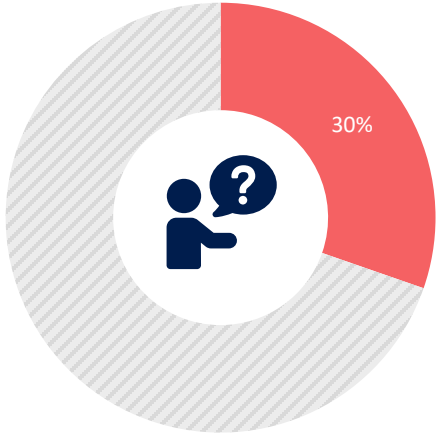
Nästan en av tre 7-18-åringar känner någon som utövar friidrott – och lika många uppger att de har fått frågan om att själv prova på. Något fler har en relation till friidrotten genom att de har tittat på en friidrottstävling på tv eller på plats på en friidrottsarena



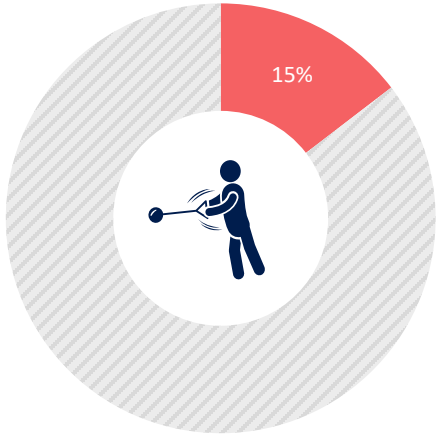
Andel som har tittat på en friidrottstävling



Andel som känner någon som utövar friidrott



Andel som har fått frågan om att testa på friidrott



Andel som utövar/ tidigare har utövat friidrott

Total

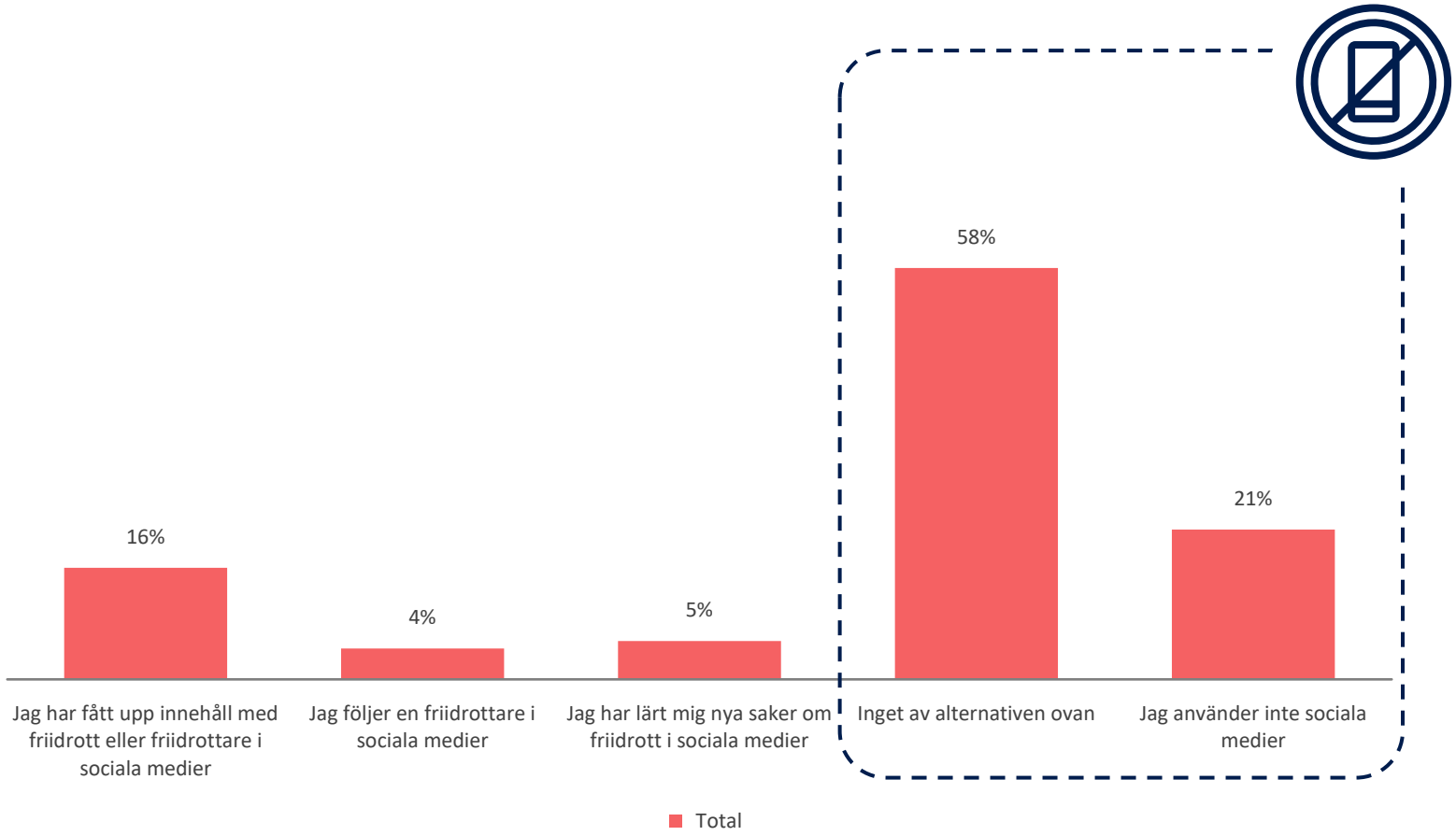
Envalsfrågor: Vilka av följande påståenden stämmer in på dig?
Envalsfråga längst till höger: Tränar du friidrott i en klubb/förening?

Filter: Endast andelen som svarat ”Ja det stämmer” redovisas
Filter: En sammanslagen andel av de som svarat ”Ja, jag tränar friidrott i en klubb/förening” eller ”Nej, men jag har tränat friidrott förut” redovisas

ungdoms barometern © 2026

Den stora majoriteten av 7-18-åringar har inte fått upp något friidrottsrelaterat innehåll i sina sociala medier

Vilka av följande påståenden om sociala medier stämmer in på dig?



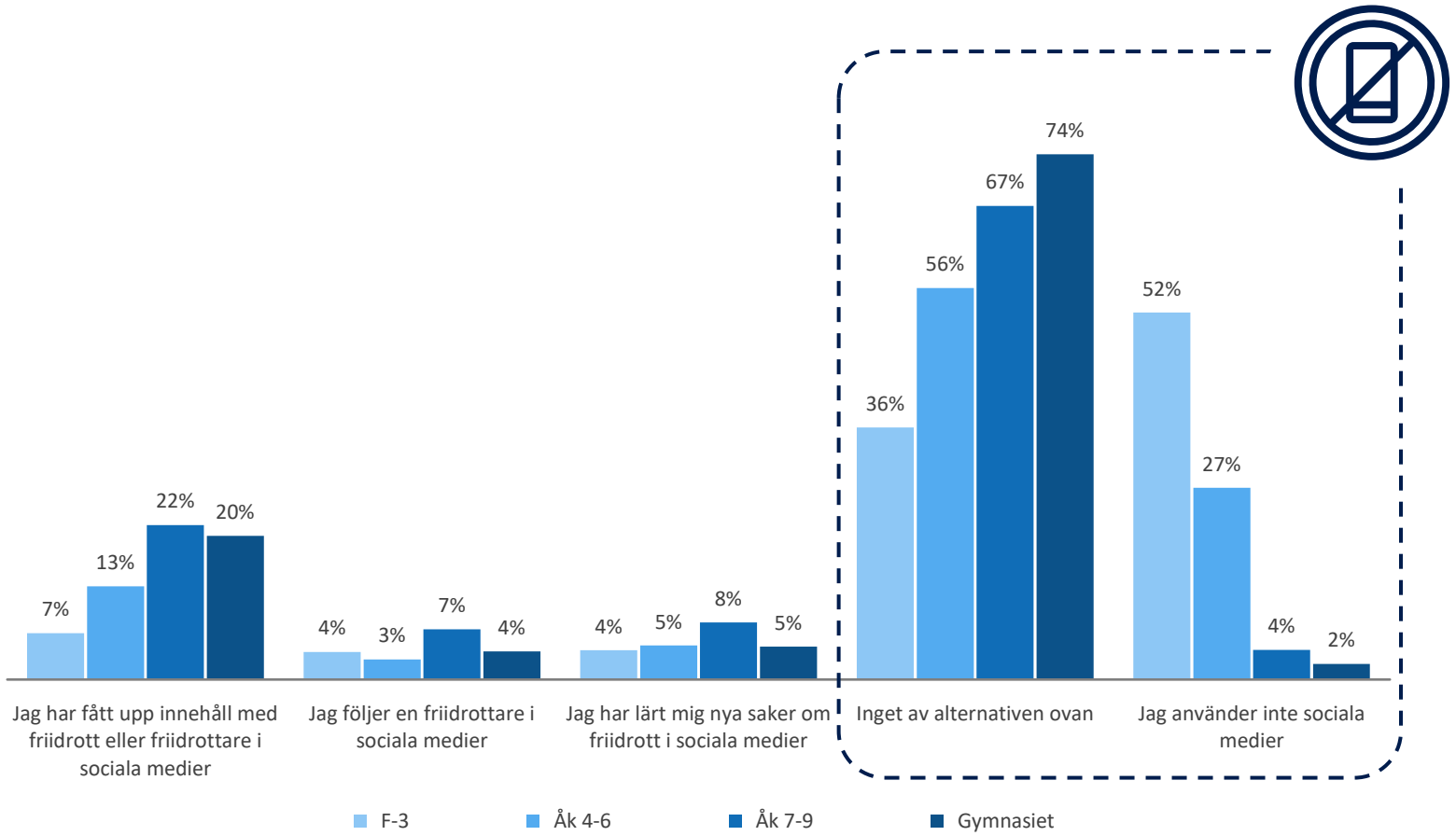


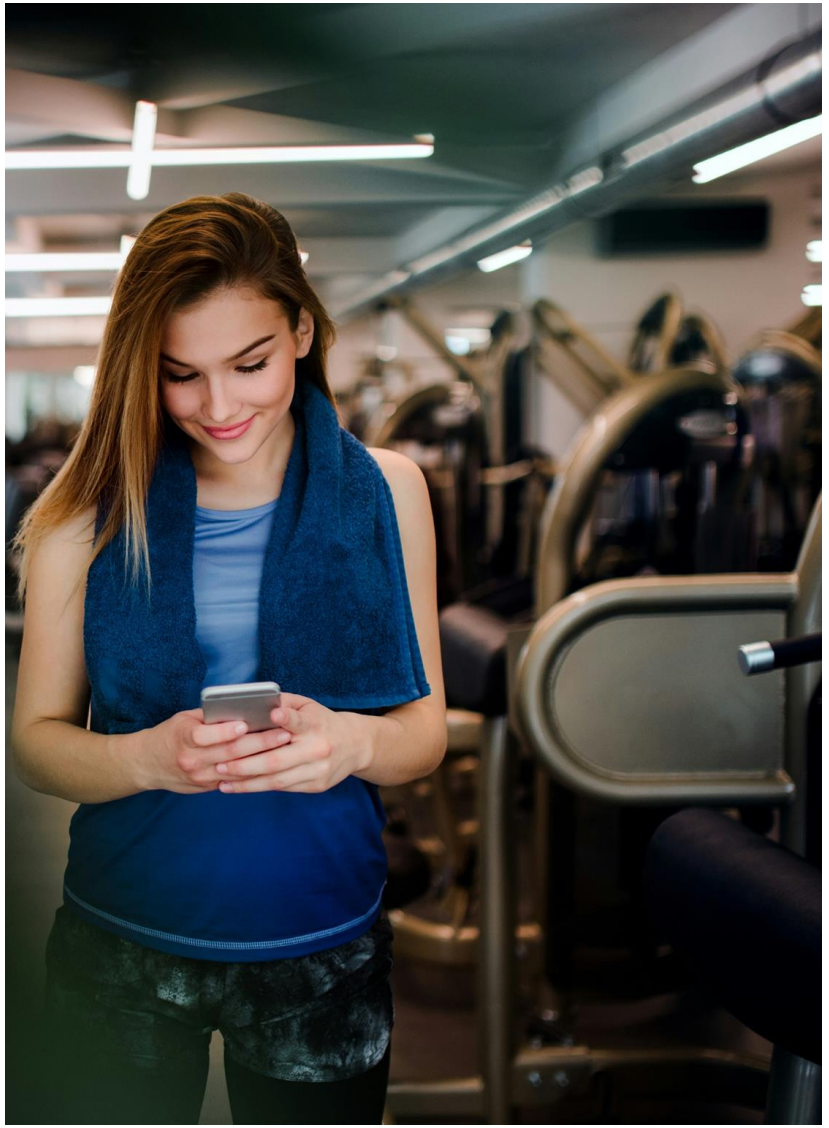
Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Vilka av följande påståenden om sociala medier stämmer in på dig?

ungdoms barometern © 2026

Sociala medier är i huvudsak en relevant kanal för att nå ut till äldre ungdomar, inte till barn i låg- och mellanstadiet

Vilka av följande påståenden om sociala medier stämmer in på dig?



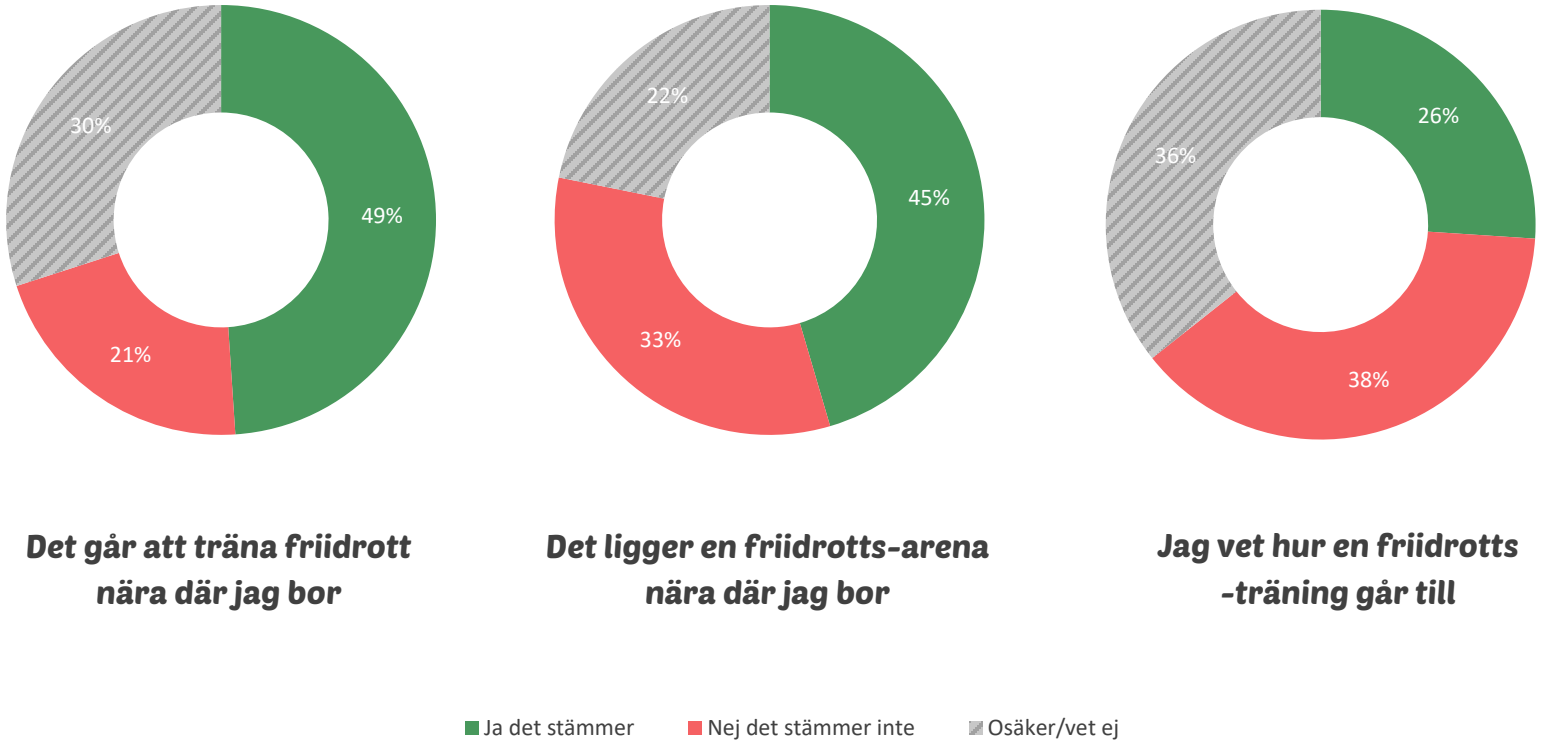


Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Vilka av följande påståenden om sociala medier stämmer in på dig?
Nedbrytning: Årskurs

ungdoms barometern © 2026

Varannan 7-18-åring upplever att de har möjlighet att träna friidrott i sitt närområde – men det finns en osäkerhet som synliggör den grupp som i dagsläget inte har med friidrott på sin kartbild över möjliga idrotter att utöva

Vilka av följande påståenden stämmer in på dig?





Bristande kännedom om föreningar/arenor för friidrott i närområdet

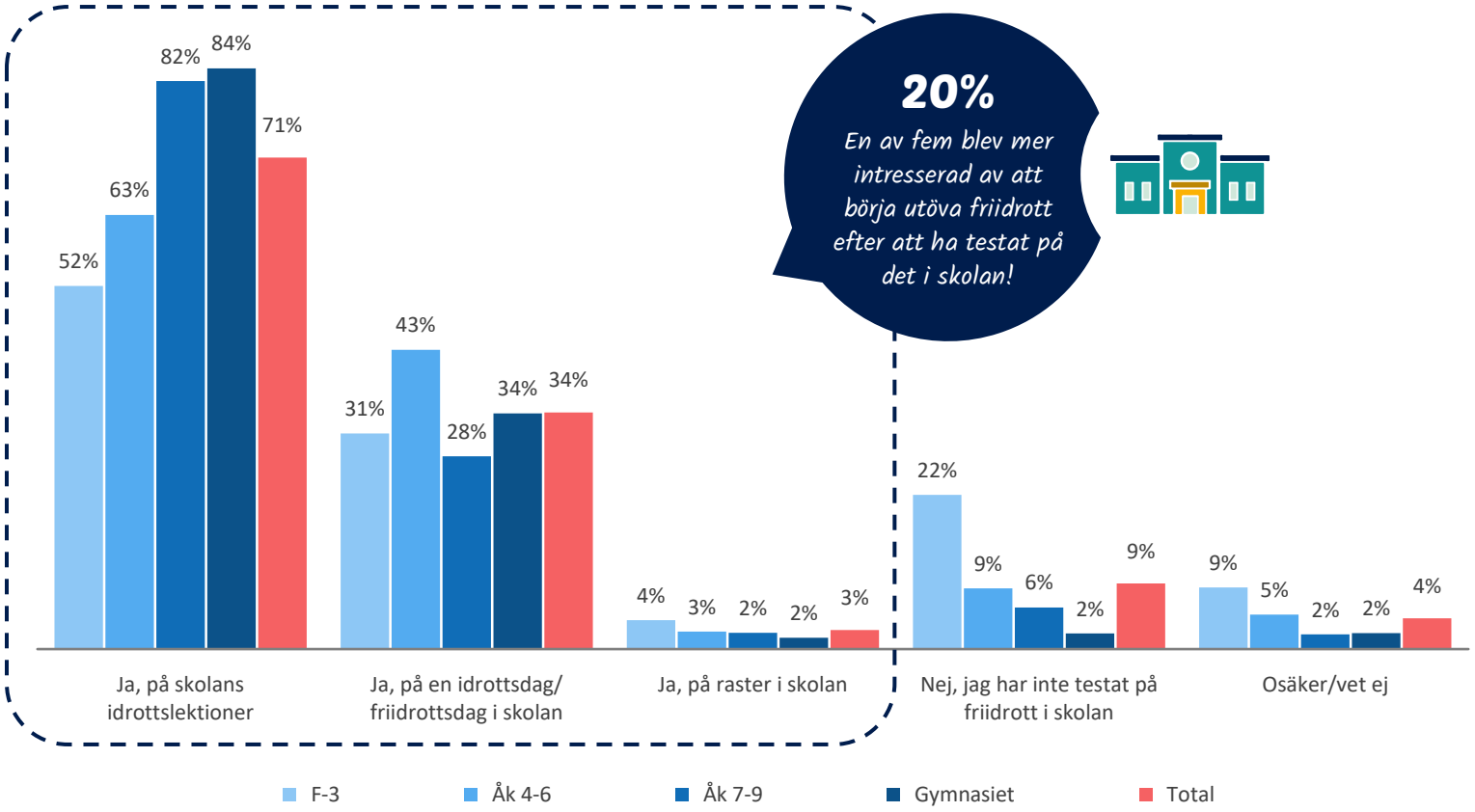
Även i intervjustudien kunde vi konstatera att en vanlig anledning till att barn och unga inte utövar friidrott grundar sig i att de inte tänkt på friidrott som en möjlig idrott att utöva och inte känner till någon lokal friidrottsförening i sitt närområde

Envalsfrågor: Vilka av följande påståenden stämmer in på dig? Endast utvalda påståenden redovisas

ungdoms barometern © 2026

TESTAR PÅ FRIIDROTT I SKOLAN

86% av 7-18-åringar har testat på friidrott i skolan; antingen på lektioner, idrottsdagar eller raster



För många 7-18-åringar sker den första kontakten med friidrotten i skolan

I den kvalitativa studien hörde vi att många unga kommer i kontakt med och testar på friidrott i skolan, vilket vi även kan se i resultaten till vänster. Ju äldre, desto större sannolikhet att de stött på friidrott i skolan. Det tycks vara först i högstadiet som den stora majoriteten har haft friidrott på schemat i skolidrotten, medan det är jämnare mellan årskurserna hur stora andelar som deltagit på en heldag tillägnad friidrott.

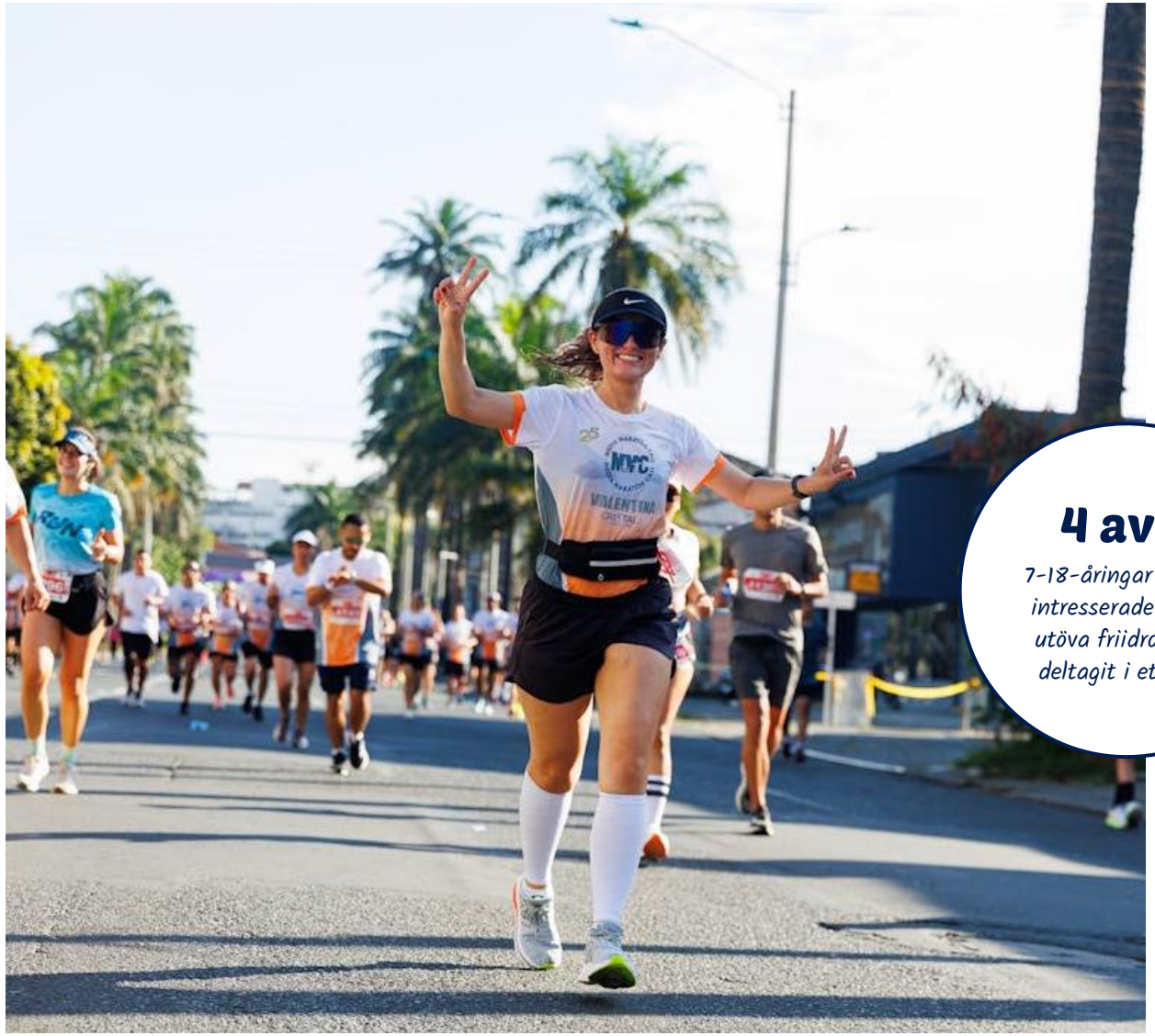
Majoriteten blir varken mer eller mindre intresserad av börja utöva friidrott utifrån upplevelserna de fått med sig från skolan

När vi frågar de som i någon utsträckning testat på friidrott i skolan hur det påverkade deras intresse av att börja utöva friidrott uppger den stora merparten (68 procent) att de varken blivit mer eller mindre intresserad. Upplevelserna av idrotten från skolan påverkar dem därmed varken positivt eller negativt. Det är däremot fler som uppger att de fått en mer positiv inställning till att börja utöva friidrott (20 procent) jämfört med andelen som fått en mindre positiv inställning (12 procent).

Flervalsfråga i graf: Har du testat på friidrott i skolan? **Nedbrytning i graf:** Årskurs
Envalsfråga i text: Du svarade att du testat friidrott i skolan. Gjorde det dig mer eller mindre intresserad av att börja träna friidrott? **Filter i text:** Testat på friidrott i skolan i någon utsträckning

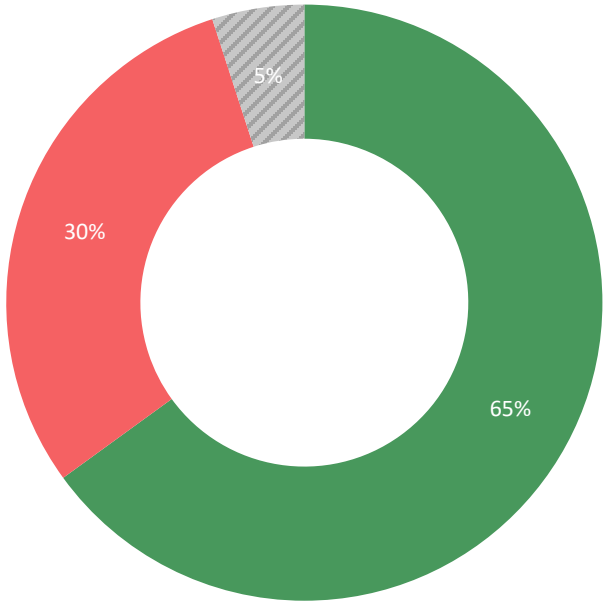
ungdoms barometern © 2026

Två av tre 7-18-åringar har deltagit i ett lopp, lika stora andelar tjejer som killar



4 av 5

7-18-åringar som är intresserade av att utöva friidrott har deltagit i ett lopp



Jag har sprungit ett lopp

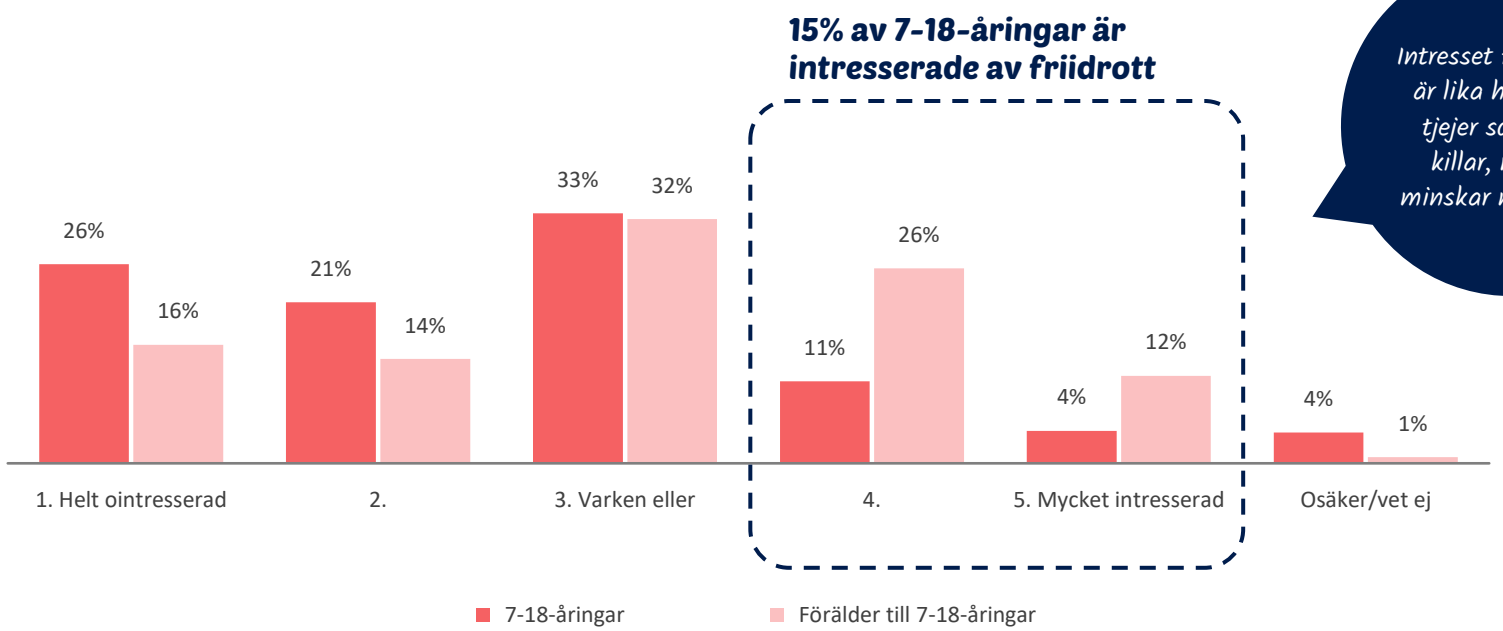
Ja det stämmer
Nej det stämmer inte
Osäker/vet ej

Envalsfråga: Vilka av följande påståenden stämmer in på dig? Endast påståendet ”Jag har sprungit ett lopp” redovisas

ungdoms barometern © 2026

En av sju 7-18-åringar är intresserade av friidrott i någon utsträckning. Intresset för friidrott är ännu högre bland föräldrarna till målgruppen, vilket bekräftar insikten från intervjustudien om att föräldrars inställning till friidrott överlag är positiv

Allmänt intresse för friidrott bland 7-18-åringar, samt bland målgruppens föräldrar



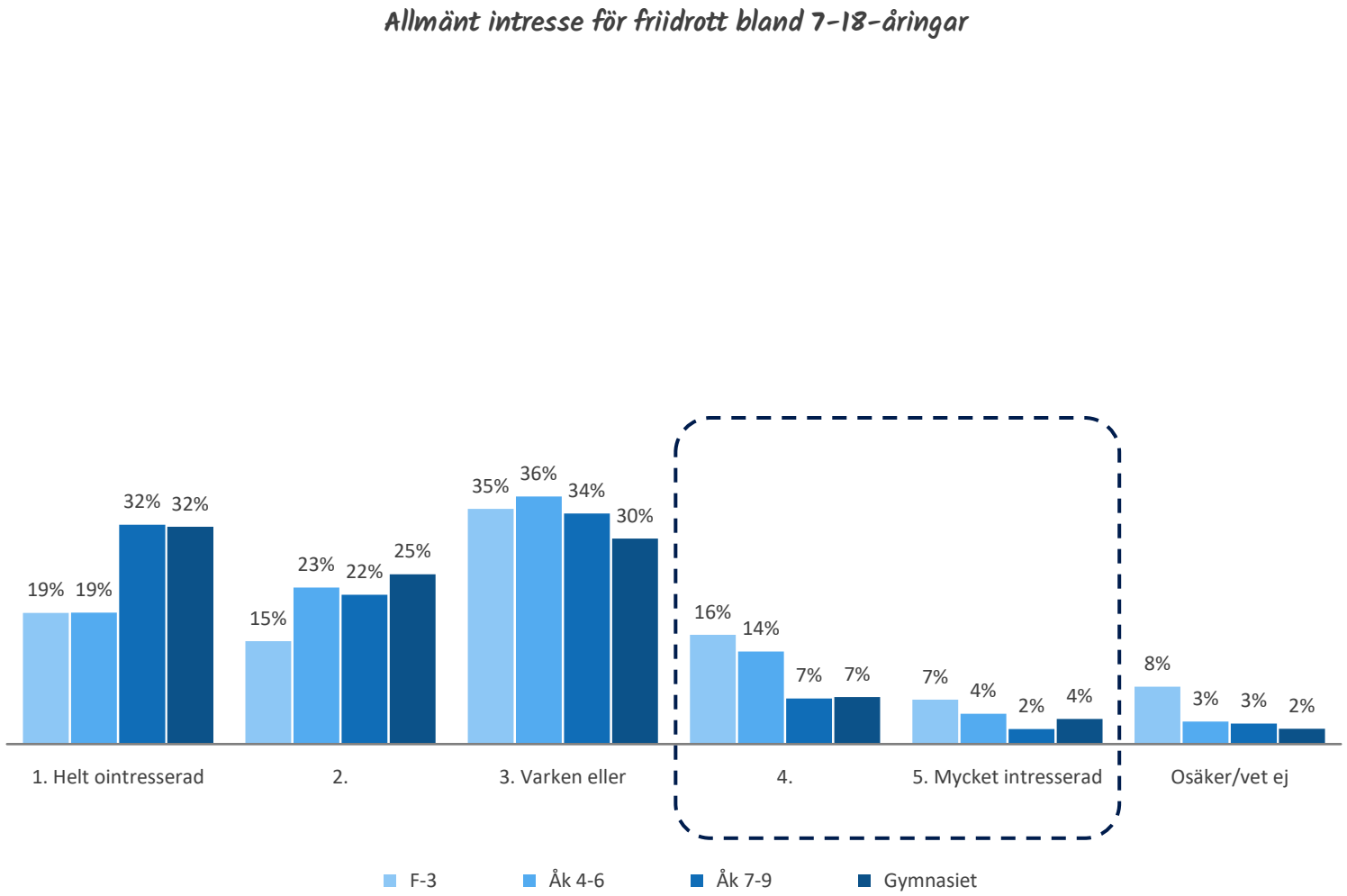
Intresset för friidrott är lika högt bland tjejer som bland killar, men det minskar med åldern



Skalfråga, 1-5: Hur stort är ditt intresse för friidrott? / Innan du lämnar över enkäten till ditt barn vill vi veta hur stort intresse du som förälder har av friidrott?
Nedbrytning: Besvarad av barn- och ungdomsmålgruppen vs. besvarad av förälder till målgruppen

UB ungdoms barometern © 2026

Intresset för friidrott minskar tydligt med åldern. Ju äldre de blir desto mindre villiga är de att testa på en ny idrott överlag – en utveckling som vi undersökte djupare i den kvalitativa delen av studien i form av att ta fram en idrottsresa



Förändrad tillvaro där det är viktigt att hitta sitt sammanhang och läskigt att testa något nytt

Att intresset för friidrott minskar från högstadieåldern och uppåt har flera förklaringar. Här befinner sig unga i en fas av livet som präglas av förändring och utveckling, både kroppsligt och kognitivt. I högstadieåldern blir det extra viktigt att känna tillhörighet och ha ett eget sammanhang vilket ofta innebär att de hobbys och idrotter de redan utövar värdesätts högt. De vill hellre vara bäst på något de redan kan, än att testa på något nytt. Under den här perioden är unga dessutom mycket uppmärksamma på hur de uppfattas av andra, vilket gör att många tycker att det är jobbigt att vara nybörjare och att riskera att göra bort sig inför andra.

Viljan och de upplevda möjligheterna att börja med en ny idrott sjunker ju äldre de blir

I intervjuerna med målgruppen hör vi att många upplever att det är för sent att börja på en ny idrott i högstadiet. Dels för att många redan har hittat en idrott som de har en stark anknytning till och utövar i denna ålder. Men även att utmaningen att komma in som nybörjare blir för stor när de som utövar idrotten redan tagit så många utvecklingssteg och skapat en gemenskap inom laget/föreningen.

Skalfråga, 1-5: Hur stort är ditt intresse för friidrott?
Nedbrytning: Årskurs

ungdoms barometern © 2026

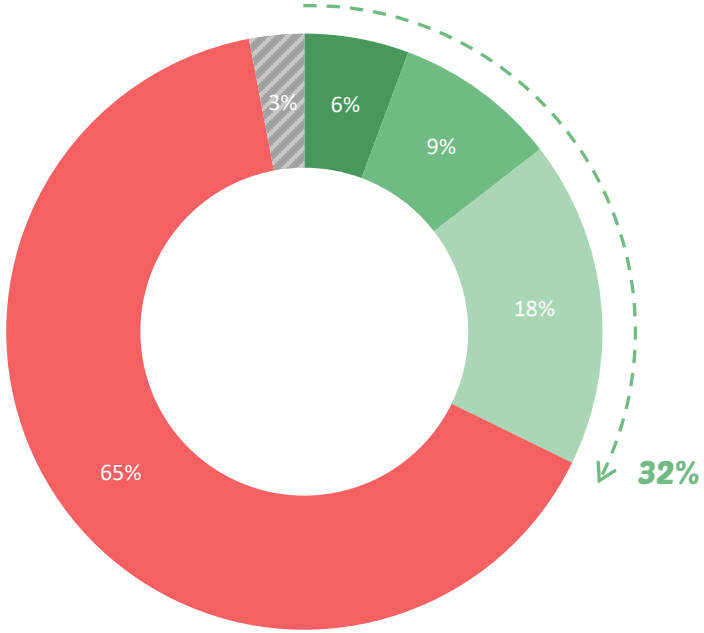
15 procent uppger att de har utövat friidrott i en klubb eller förening i någon utsträckning och en lika stor andel svarar att de gärna skulle prova!



1 av 3

7-18-åringar är intresserade av att utöva friidrott. Av dem är det knappt varannan som faktiskt har provat på att utöva friidrott i en friidrottsklubb/förening

65% av de som tränar friidrott i en klubb/förening idag, utövar <u>också</u> en eller flera lagidrotter



Tränar du friidrott i en klubb/förening?

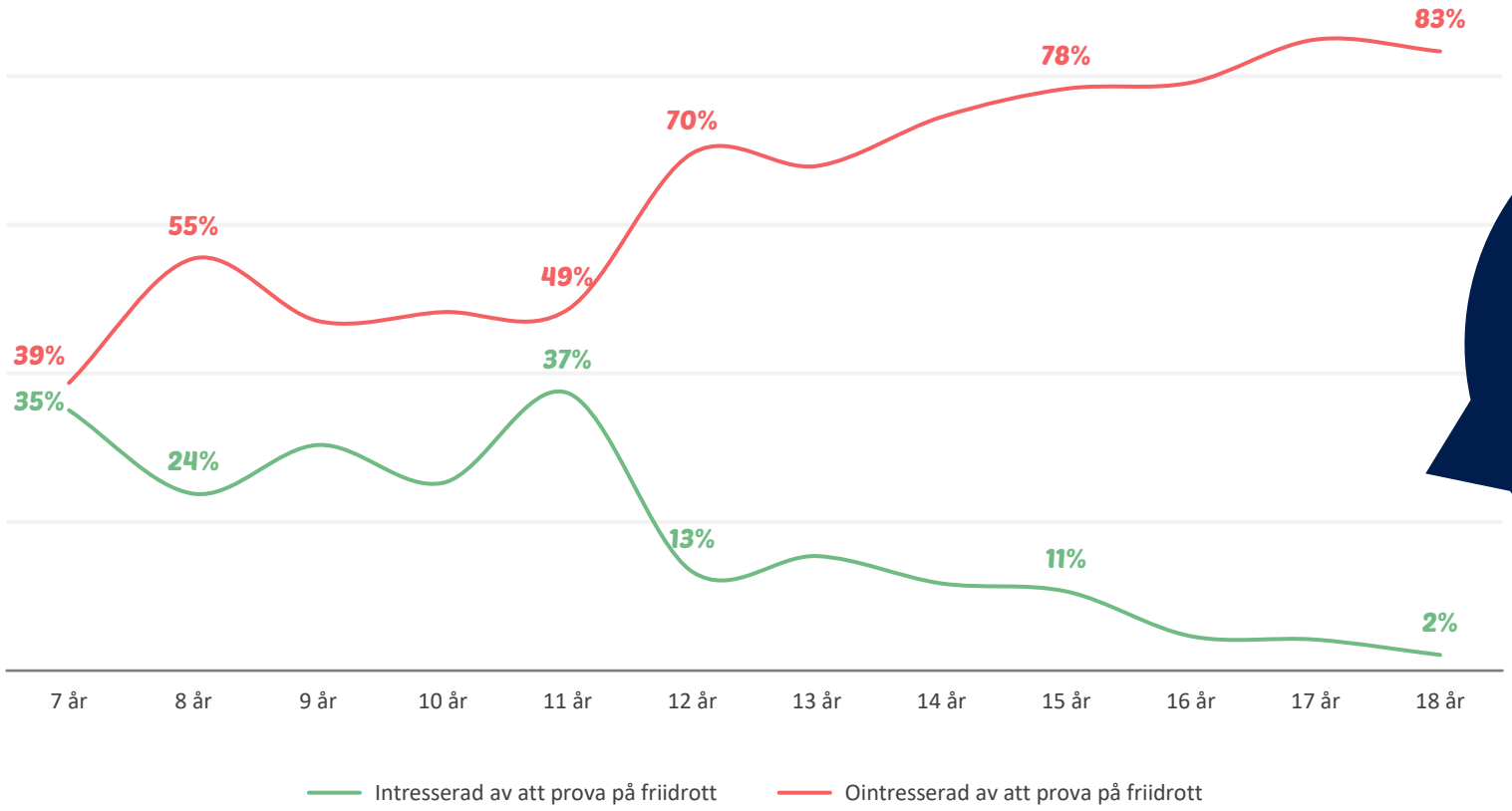
- Ja, jag tränar friidrott i en klubb/förening
- Nej, men jag har tränat friidrott förut
- Nej, men skulle gärna prova
- Nej, och jag är inte intresserad
- Osäker/vet ej

Envalsfråga: Tränar du friidrott i en klubb/förening?

ungdoms barometern © 2026

INTRESSET FÖR ATT PROVA PÅ FRIIDROTT ÄR SOM HÖGST I ÅLDRARNA 7-11 ÅR

Intresse för att prova på friidrott bland 7-18-åringar som inte utövar/har utövat friidrott





Störst potential att få in 7-11-åringar

Resultatet överensstämmer väl med slutsatsen från intervjustudien om att ”friidrottsfönstret” stänger redan i 12-års åldern, när intresset för att prova på friidrott minskar betydligt inom målgruppen

Envalsfråga: Tränar du friidrott i en klubb/förening?
Filter: Endast svarsalternativen ”Nej, men skulle gärna prova” samt ”Nej, och jag är inte intresserad” redovisas

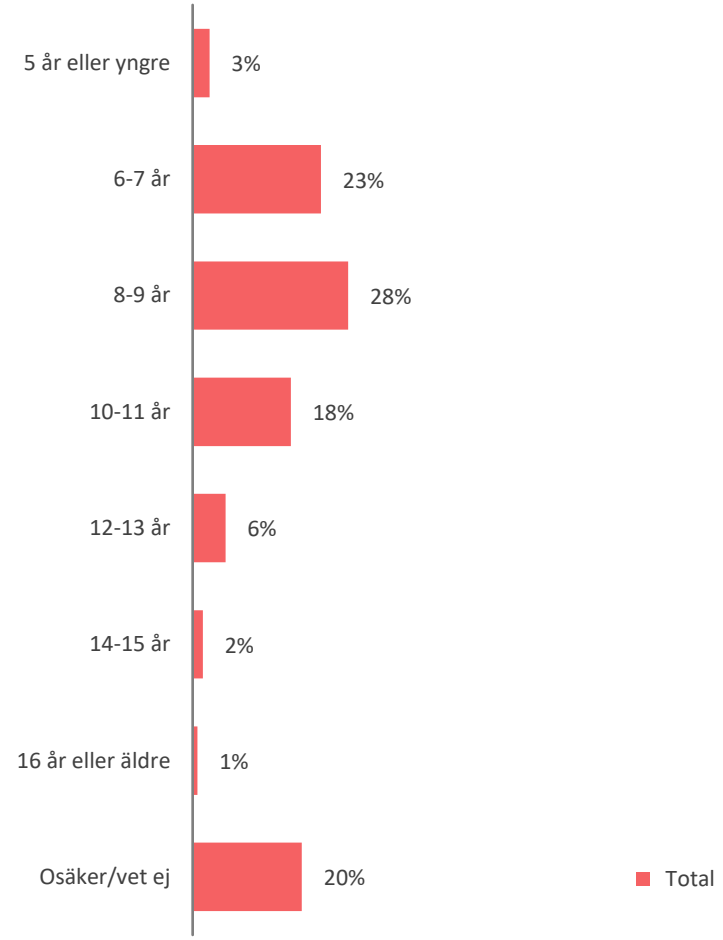
Nedbrytning: Ålder

ungdoms barometern © 2026

När vi frågar unga i vilken ålder de tror att det är vanligast att börja utöva friidrott svarar de flesta i 8-9 års ålder, resultaten gör det tydligt att det är innan 12-års ålder som de flesta upplever sig ha störst förutsättningar att prova på en ny idrott



I vilken ålder tror du att det är vanligast att börja träna friidrott?

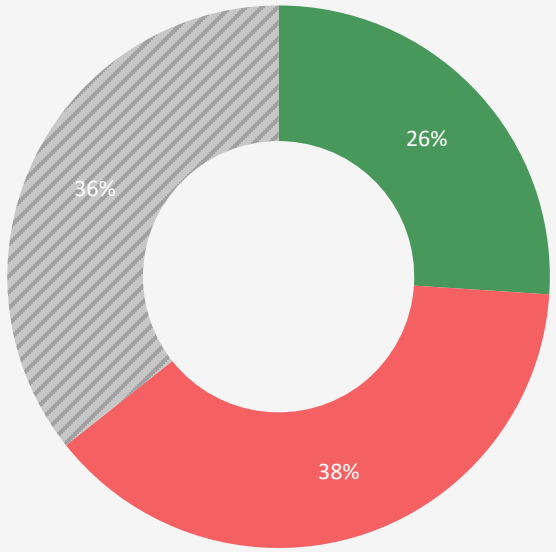


Envalsfråga: I vilken ålder tror du att det är vanligast att börja träna friidrott?

ungdoms barometern © 2026

Det finns en utbredd ovisshet bland 7-18-åringar om vad det faktiskt innebär att utöva friidrott. Endast var fjärde vet om hur en friidrottsträning går till – och associationerna till friidrottsutövande är utspridda

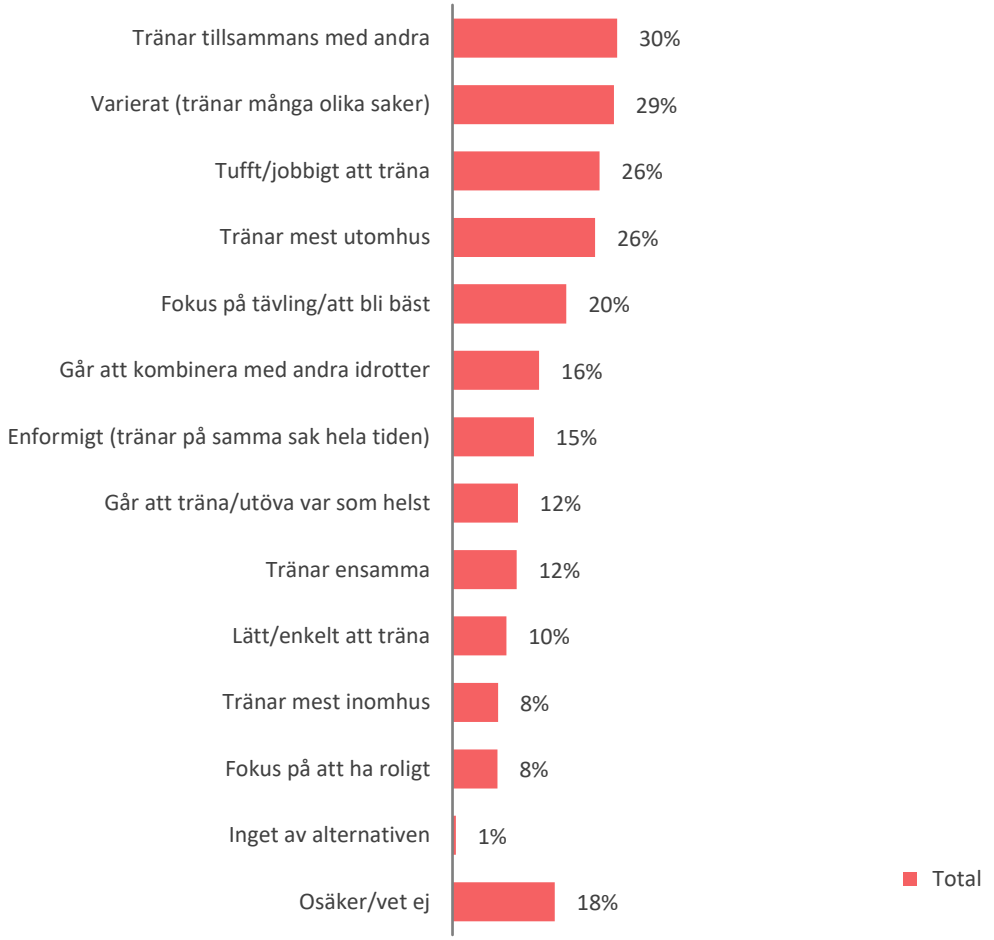
Vilka av följande påståenden stämmer in på dig?



Jag vet om hur en friidrottsträning går till

Ja det stämmer | Nej det stämmer inte | Osäker/vet ej

Hur ser 7-18-åringar på att utöva friidrott?



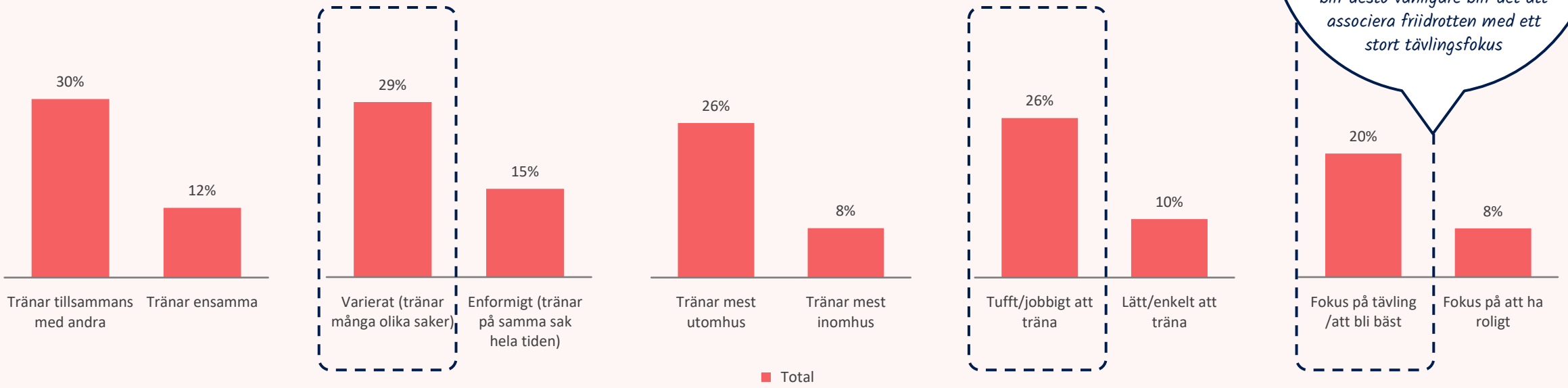
Envalsfråga till vänster: Vilka av följande påståenden stämmer in på dig? Endast påståendet ”Jag vet hur en friidrottsträning går till” redovisas
Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ till höger: Vad av följande tror du bäst stämmer in på hur det är att träna friidrott?

ungdoms barometern © 2026

BILDEN AV ATT UTÖVA FRIIDROTT

Från intervjustudien tog vi med oss insikten att unga uppfattar att friidrott är en varierad, tuff och tävlingsfokuserad idrottsform. Ett resultat som, trots att 7-18-åringar inte är helt säkra eller enade i sin bild, bekräftas när vi jämför olika motsatspar med varandra.

Vad av följande tror du bäst stämmer in på hur det är att träna friidrott?



Ju äldre desto starkare tävlingsassociation

I årskurs F-3 är det lika vanligt att förknippa friidrott med att ”ha roligt” som att ”tävla/bli bäst”. Ju äldre de blir desto vanligare blir det att associera friidrotten med ett stort tävlingsfokus

Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Vad av följande tror du bäst stämmer in på hur det är att träna friidrott? Endast utvalda svarsalternativ redovisas

ungdoms barometern © 2026

När 7-18-åringar beskriver hur en friidrottare är kommer ord som snabb, stark och tävlingsinriktad högst upp



7-18-åringar uppger i genomsnitt 3 ord från listan av totalt 23 stycken ord



Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Vad av följande tycker du bäst stämmer in på hur en friidrottare är?
Redovisas i form av ett ordmoln, ju större ord desto vanligare svar

ungdoms barometern © 2026

BILDEN AV EN FRIIDROTTARE

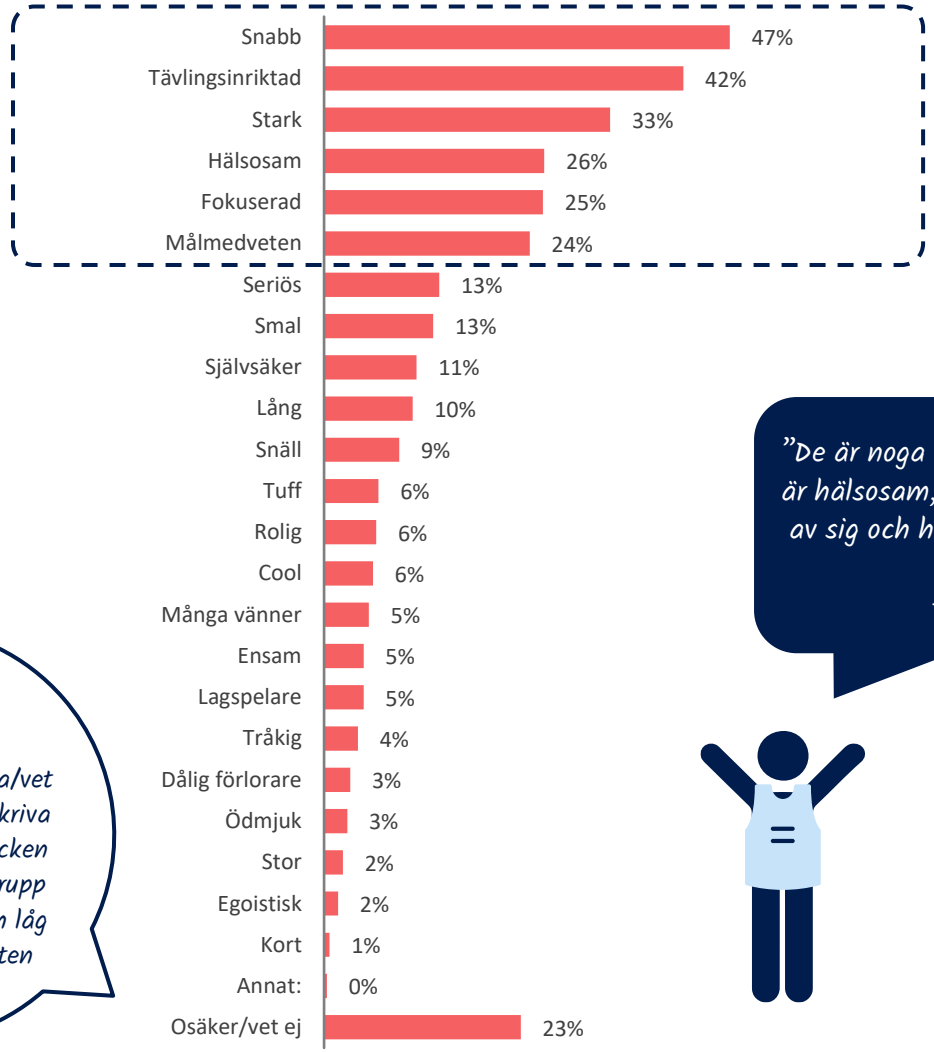
En dedikerad och målmedveten elitidrottare

I intervjustudien framkom att ungas bild av den typiska friidrottaren till stor del påminner om en elitidrottare – en dedikerad person med högt ställda krav och tydliga mål. När vi ställer samma fråga här i den kvantitativa studien ser vi ett liknande resultat, där ord som tävlingsinriktad, fokuserad och målmedveten hamnar högt upp i associationslistan. Den typiska friidrottaren beskrivs även som snabb, stark och hälsosam – en vältränad och atletisk person som snarare är lång och smal än kort och stor. En beskrivning som tyder på att en elitidrottare, och kanske i synnerhet en sprinter, ligger nära i tanken när barn och unga beskriver en typisk friidrottare.

En bild som är svår identifiera sig själv med?

Bilden beskriver en liten grupp av individer som lägger väldigt mycket av sin tid och sitt fokus på friidrotten. En idealbild som endast få individer lyckas nå upp till. Därmed tycks det för många barn och unga svårt att känna igen sig själv i bilden de målar upp av hur en friidrottare är och ser ut.

Vad av följande tycker du bäst stämmer in på hur en friidrottare är?



1 av 4

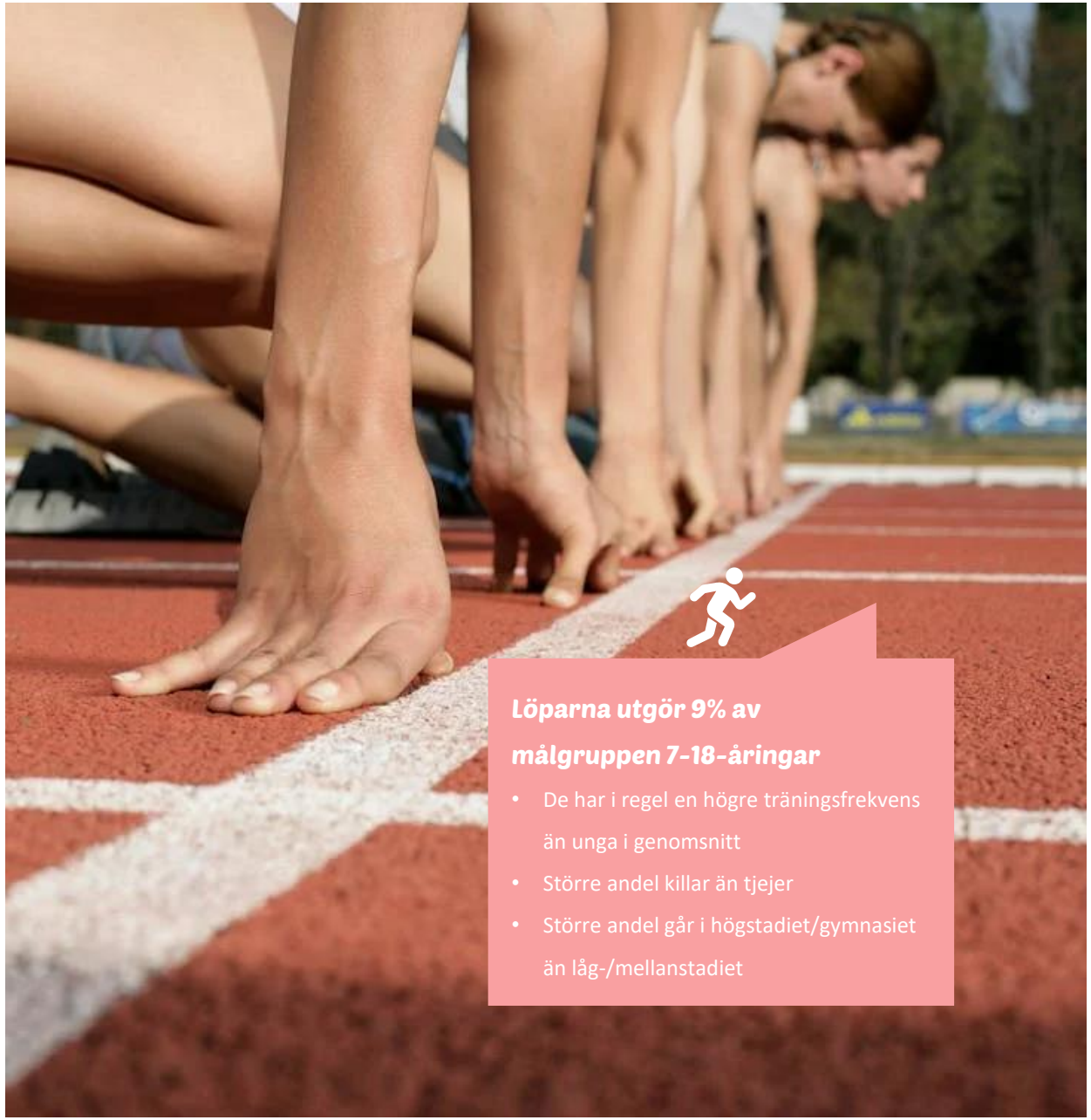
7-18-åringar är osäkra/vet inte hur de skulle beskriva en friidrottare. Ett tecken på att det finns en grupp med svag relation och låg kunskap om friidrotten

”De är noga med maten. Livsstilen är hälsosam, man är lite noggrann av sig och håller koll på typ allt.”

- Tjej, 17 år

Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Vad av följande tycker du bäst stämmer in på hur en friidrottare är?
Citat hämtat från den kvalitativa studien

ungdoms barometern © 2026



Löparna utgör 9% av målgruppen 7-18-åringar

- De har i regel en högre träningsfrekvens än unga i genomsnitt
- Större andel killar än tjejer
- Större andel går i högstadiet/gymnasiet än låg-/mellanstadiet

RELATIONEN TILL FRIIDROTT BLAND UNGA SOM LÖPTRÄNAR

Stark relation och stort intresse för att utöva friidrott

Unga som löptränar på egen hand har en starkare relation till friidrott jämfört med unga i stort. En majoritet av dem har tagit del av en friidrottstävling och känner till att det finns en friidrottsförening i deras närområde. Två av fem löpare känner någon som utövar friidrott och lika många har själv fått frågan om att testa på det. En av fyra löpare (25 procent) är intresserade av friidrott i någon utsträckning, vilket är högre än bland unga i stort, framförallt med hänseende till att gruppen till stor del utgörs av högstadie- och gymnasieungdomar. Intresset speglas även i att fyra av fem löpare har deltagit i ett lopp.

Svårt att kombinera med andra idrotter och ”för sent” för dem att ta steget?

Den vanligaste anledningen till att löptränarna inte utövar friidrott idag är att de ”inte har tid/redan tränar annat”. Endast en av fyra löpare (24 procent) svarar att det går att kombinera friidrott med andra idrotter, en andel som visserligen är högre än bland unga i genomsnitt, men som fortsatt innebär att den stora majoriteten upplever att andra träningsformer hindrar dem från att testa på friidrott. I resultaten ser vi även att löparna har en bild av att friidrottare börjar i en väldigt ung ålder, två av tre svarar att den typiska friidrottaren var 9 år eller yngre när de började. Ett resultat som indikerar att löpare kanske inte längre tror sig ha möjlighet att börja på friidrott på grund av sin ålder.

Vad innebär det för friidrotten?

För att få målgruppen att börja löpträna inom föreningsidrotten behöver friidrotten förmedla möjligheterna att träna friidrott i kombination med andra idrotter och tydliggöra att även äldre ungdomar är välkomna! Gemenskap, utveckling och tävling är utbredda drivkrafter hos målgruppen och därmed viktiga faktorer att trycka på i kommunikationen.

Filter: Löpare (unga som löptränar på egen hand)

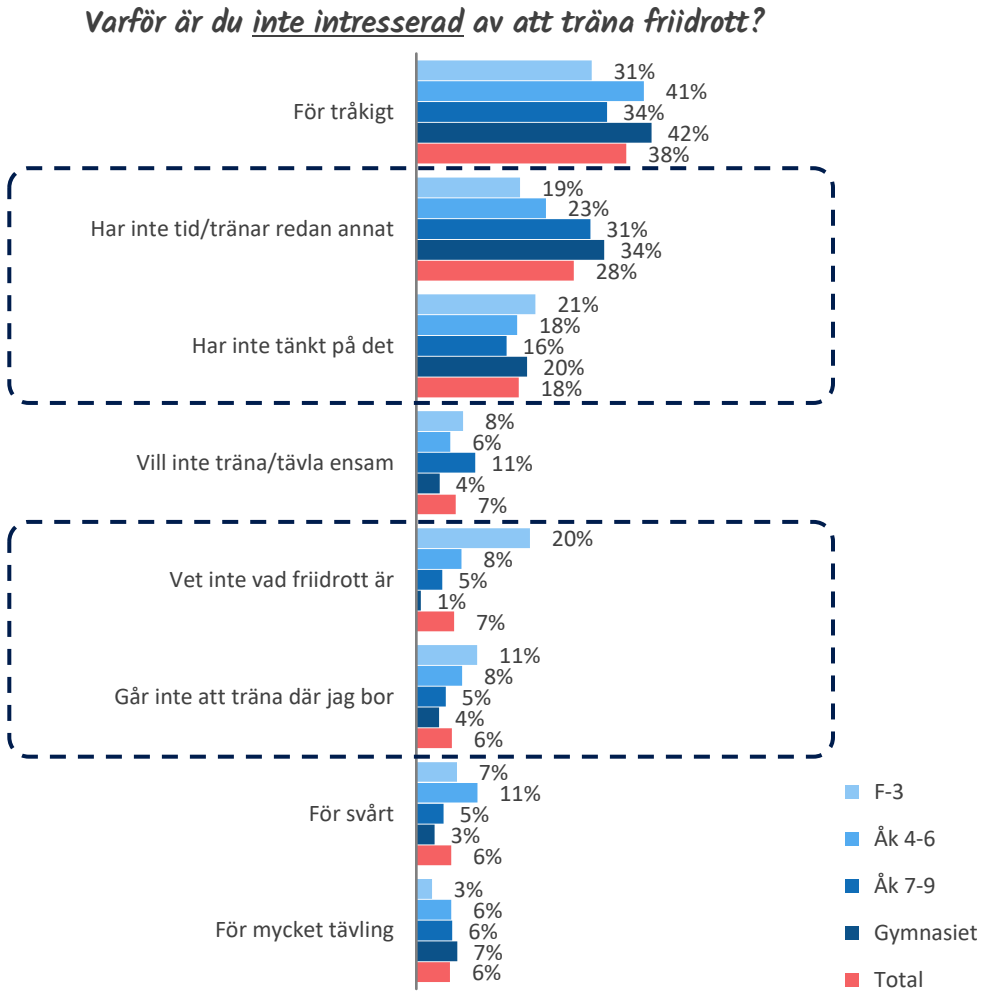
ungdoms barometern © 2026

Det är i större utsträckning praktiska hinder snarare än negativa attityder som gör att två av tre 7-18-åringar inte är intresserade av friidrott



Kunskapslucka om friidrott i lågstadiet

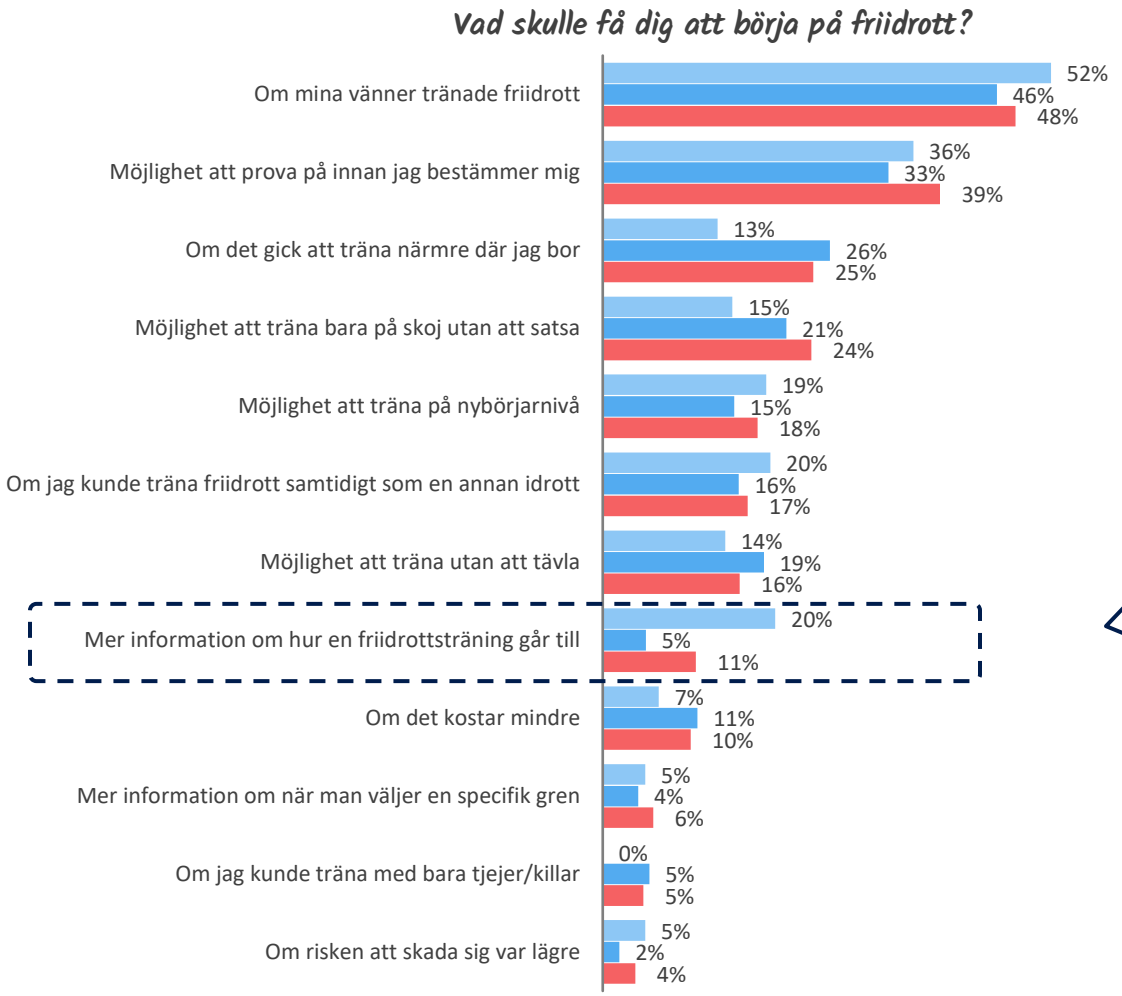
Att inte veta vad friidrott är eller om det är möjligt att utöva där de bor är vanligare anledningar till att barn på lågstadiet inte är intresserade av att utöva friidrott



Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Varför är du inte intresserad av att träna friidrott? (Svarsalternativen ”Osäker/vet ej” samt ”Annat” redovisas inte)
Filter: Svarat att de inte utövar och inte är intresserade av att prova på friidrott **Nedbrytning:** Årskurs

UB ungdoms barometern © 2026

När vi frågar de barn och unga som däremot är intresserade vad som skulle få dem att ta steget att prova på friidrott i en förening handlar det om att skapa en trygg och kravlös miljö för att dem att testa på friidrott – gärna tillsammans med någon de redan känner



Bättre koll på det praktiska utövandet

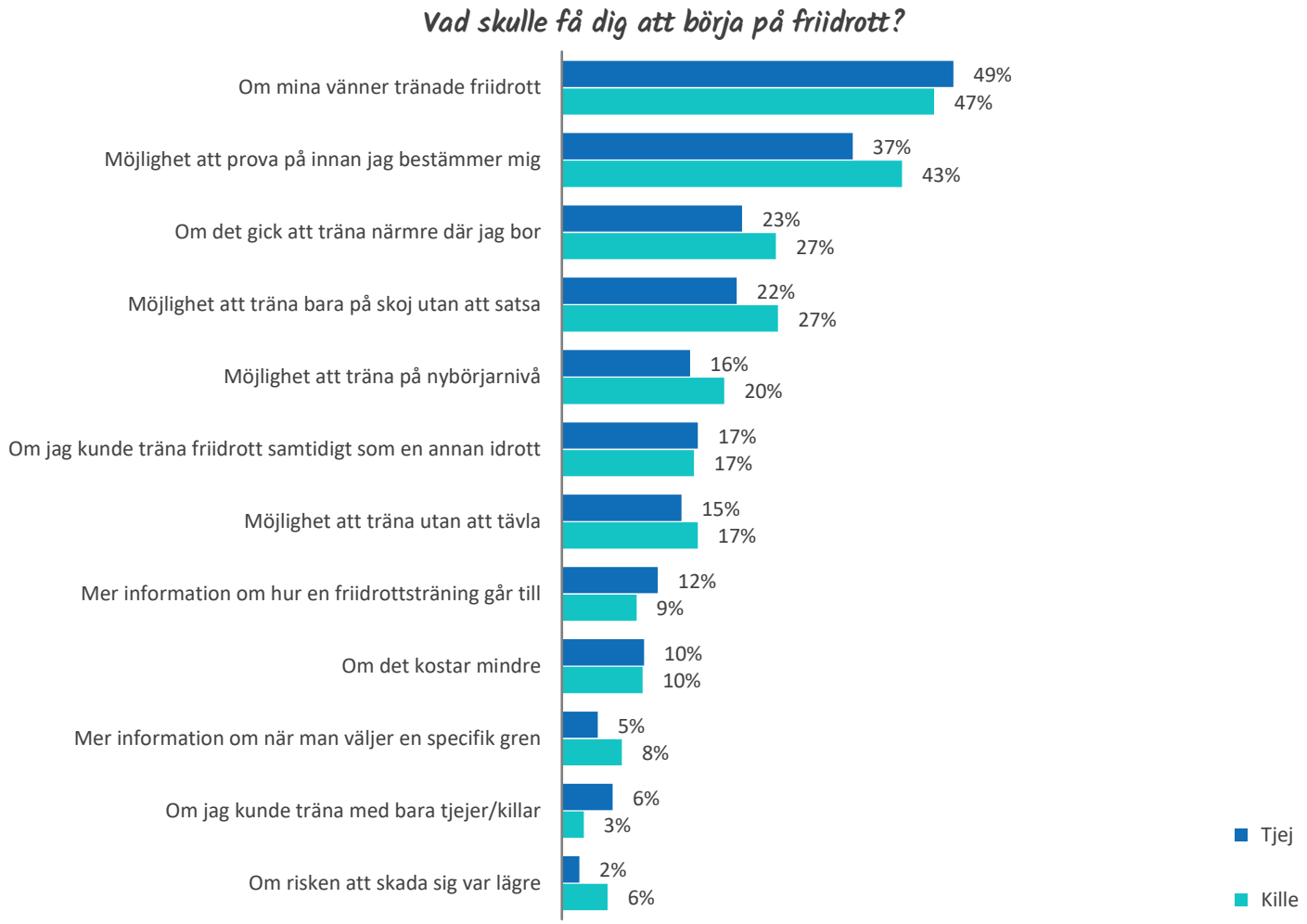
Till barn i lågstadiet är det viktigt att förmedla praktisk information om hur friidrottsträningar faktiskt går till, i dessa åldrar utgör kunskapsluckan ett hinder för att prova på friidrott



Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Du svarade att du är intresserad av att prova på friidrott. Vad skulle få dig att börja på friidrott? (Svarsalternativen ”Osäker/vet ej” samt ”Annat” redovisas inte)
Filter: Svarat att de inte utövar men är intresserade av att prova på friidrott **Nedbrytning:** Årskurs (”Åk 7-9” och ”Gymnasiet” redovisas ej på grund av för låga respondentbaser)

UB ungdoms barometern © 2026

Könsskillnaderna är överlag små, men det tycks något viktigare för tjejer att de har personer runt sig som de är trygga med för att ta steget att prova på friidrott i en förening, medan det för killar tycks viktigare med flexibilitet och att ha möjlighet att prova på friidrott på sina egna villkor





Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Du svarade att du är intresserad av att prova på friidrott. Vad skulle få dig att börja på friidrott? (Svarsalternativen ”Osäker/vet ej” samt ”Annat” redovisas inte)
Filter: Svarat att de inte utövar men är intresserade av att prova på friidrott **Nedbrytning:** Kön

ungdoms barometern © 2026



SKILLNADER INOM MÅLGRUPPEN

UNGA MED SÄMRE HUSHÅLLSEKONOMI

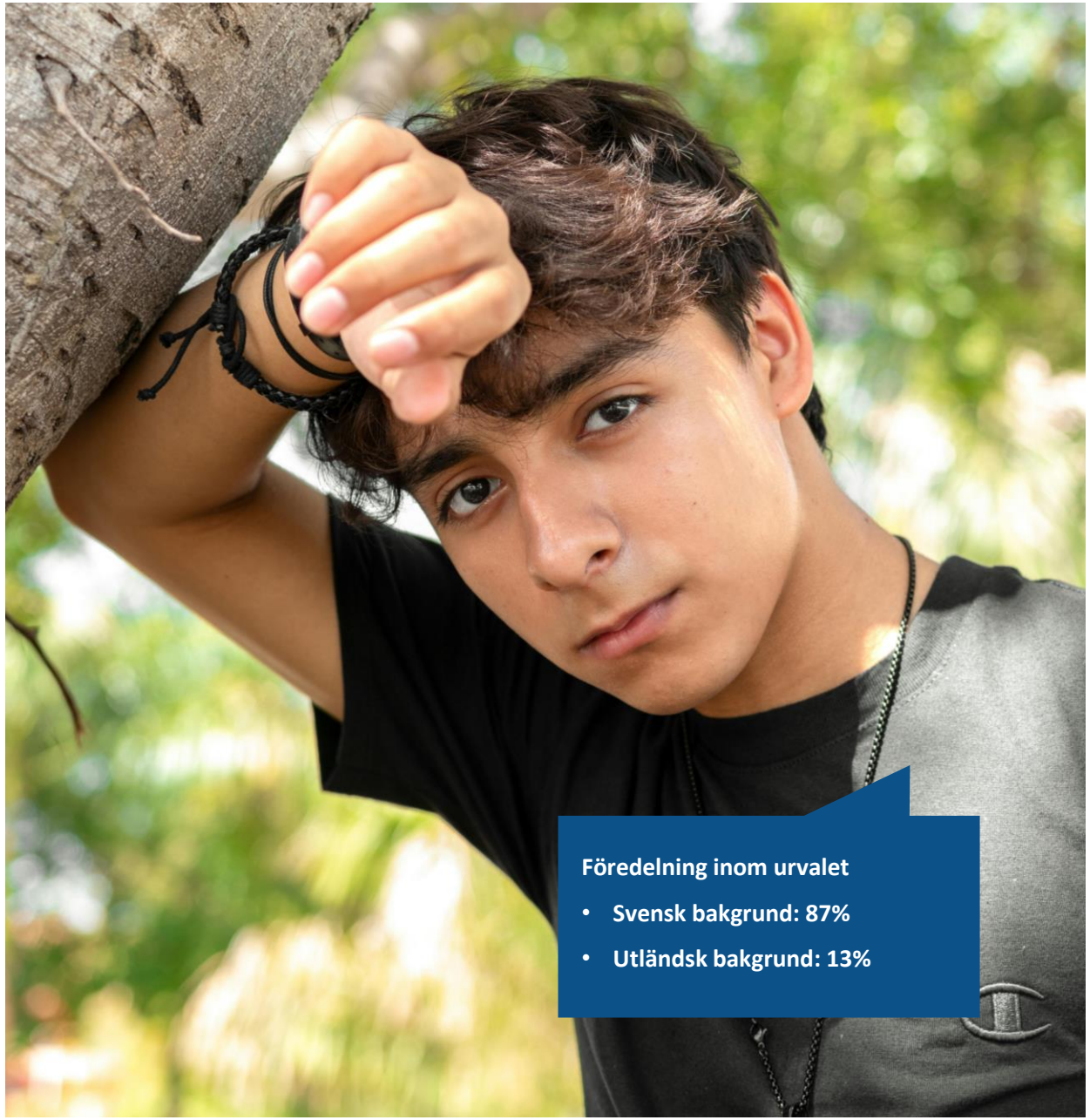
- Har inte en lika stark relation till friidrott som unga med bättre hushållsekonomi i genomsnitt. Färre av dem har tittat på en friidrottstävling, känner någon som tränar friidrott eller har koll på hur en friidrottsträning går till jämfört med unga med bättre hushållsekonomi.
- Har inte provat på att utöva friidrott i lika stor utsträckning som unga med bättre hushållsekonomi. En av fem unga med sämre hushållsekonomi som inte har utövat friidrott tidigare (21 procent) är dock intresserade av att prova på friidrott!
- De inom målgruppen som är intresserade av att prova på friidrott uppger att de viktigaste faktorerna för att de ska ta steget är om det finns möjlighet att prova på idrotten utan krav på att börja, om deras vänner redan tränade friidrott eller om det gick att träna friidrott närmre där de bor. Den största skillnaden ser vi dock i att 22 procent uppger att de skulle ha möjlighet att prova på friidrott om det kostade mindre, motsvarande andel för unga med bättre hushållsekonomi är 6 procent.

Vad innebär det för friidrotten?

Att unga med sämre hushållsekonomi har en svagare relation till friidrott gör dem till en målgrupp som kan vara svår att nå, men det blir desto viktigare att förmedla praktisk information om vad friidrott är och hur det går till. Det är en målgrupp som inte har fått möjligheten att testa på friidrott, eller andra föreningsidrotter, i samma utsträckning som unga i allmänhet vilket gör att nyfikenheten på att prova nya idrotter fortsatt är stor – vilket är en potential för friidrotten som kan erbjuda många olika träningsformer och idrotter inom en och samma friidrottsförening.

Hushållsekonomi, skalfråga 1-4: Hur skulle du beskriva ekonomin i ditt hushåll?
Nedbrytning: Bättre hushållsekonomi (”Mycket bra” eller ”Ganska bra”) Sämre hushållsekonomi (”Mycket dålig” eller ”ganska dålig”)

ungdoms barometern © 2026



SKILLNADER INOM MÅLGRUPPEN

UNGA MED UTLÄNDSK BAKGRUND

- Har i regel en lika stark relation till friidrott som unga med svensk bakgrund. De har även provat på att utöva friidrott i lika stor utsträckning som unga med svensk bakgrund. Samtidigt är andelen som skulle vilja testa på friidrott högre bland unga med utländsk bakgrund (25 procent) jämfört med unga med svensk bakgrund (17 procent).
- De tycks även få en mer positiv upplevelse av friidrott efter att ha testat på det i skolan jämfört med unga med svensk bakgrund. En av fem med utländsk bakgrund blev mer intresserad av att börja utöva friidrott efter att ha testat på det i skolan.

Vad innebär det för friidrotten?

Intresset för att testa på friidrott är högt bland unga med utländsk bakgrund, vilket gör det till en målgrupp med stor potential för friidrotten. Sedan föregående kapitel vet vi att skolan har en betydande roll i valet av träningsform/idrott för unga med utländsk bakgrund. I detta kapitel får vi bekräftat att skolan också är en viktig plats för att nå ut till och skapa intresse för att utöva friidrott specifikt. Vidare är det viktigt att friidrottsföreningar är synliga i sitt närområde och bygger en relation med målgruppens föräldrar och nära familj för att öka sannolikheten att nå ut till denna målgrupp.

Bakgrund, envalsfrågor: Är ditt barn fött i Sverige? / Är ni föräldrar födda i något annat land än Sverige?
Nedbrytning: Svensk bakgrund (7-18-åringar som är födda i Sverige, eller har minst en förälder född i Sverige) Utländsk bakgrund (7-18-åringar som är utrikes födda, eller födda i Sverige med två utrikes födda föräldrar, enligt definition från SCB)

ungdoms barometern © 2026



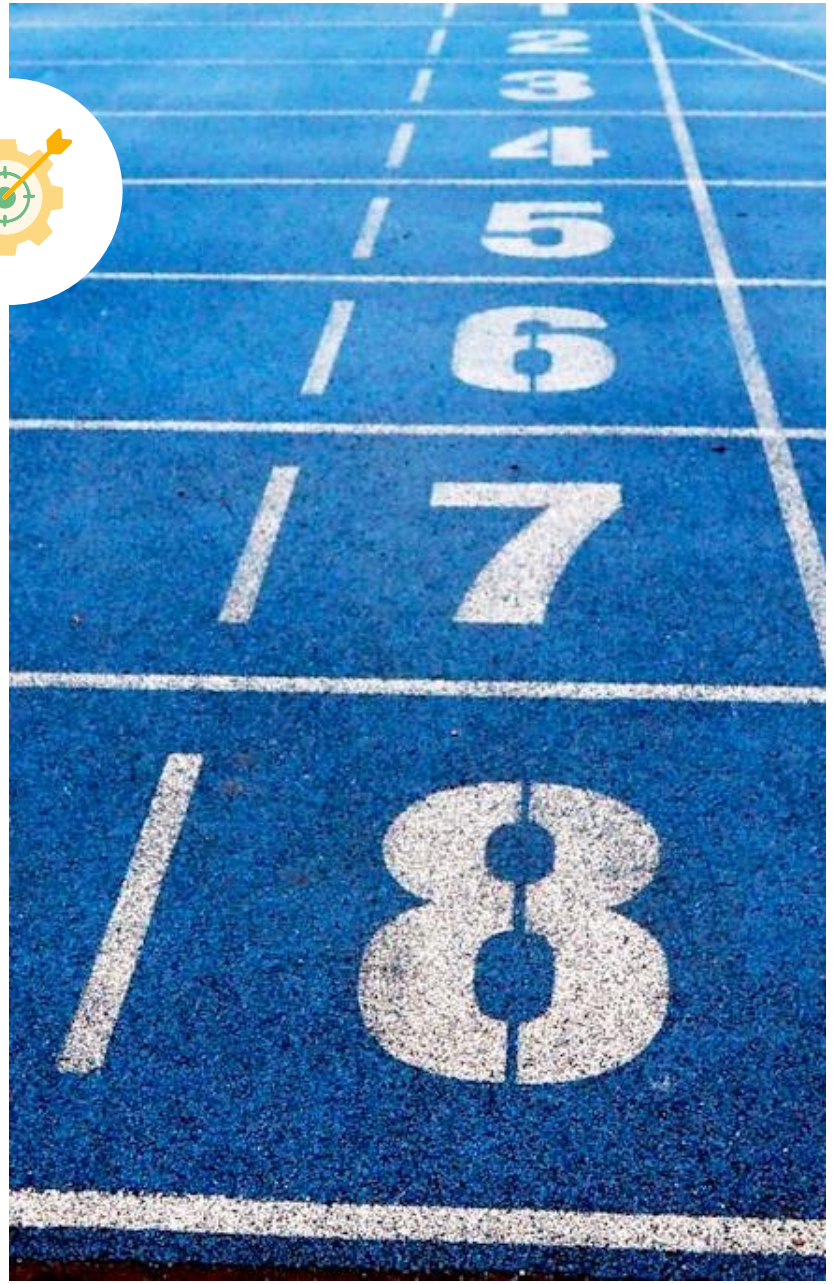
SAMMANFATTNING OCH NYCKELINSIKTER

ungdoms barometern © 2026

SAMMANFATTNING

7-18-ÅRINGARS RELATION TILL FRIIDROTT

- Den stora majoriteten har testat på att utöva friidrott på idrottslektioner eller friidrottsdagar i skolan. Drygt en av fem fick ett större intresse för att själv utöva friidrott efter att ha testat på det i skolan, men den stora majoriteten har inte förändrat sin inställning.
- Drygt en av tre 7-18-åringar känner en friidrottsutövare och en lika stor andel uppger att de har fått frågan om att testa på friidrott.
- Knappt varannan 7-18-åring uppger att det finns en friidrottsarena i deras närhet och att de har möjlighet att utöva friidrott där de bor.
- Totalt sätt är en av tre 7-18-åringar intresserade av att utöva friidrott. Av dem är det knappt varannan som antingen utövar det idag eller tidigare har utövat friidrott i en förening men nu har slutat.
- Intresset för att utöva friidrott är som allra högst i 7-11-års åldern för att sedan tydligt avta från 12-års ålder och uppåt.
- En av fyra 7-18-åringar upplever sig veta om hur en friidrottsträning går till – men den stora majoriteten är osäkra eller svarar att de vet inte hur friidrott utövas.
- När 7-18-åringar själva beskriver hur de tror att det är att träna friidrott tänker de främst att man tränar tillsammans med andra, att det är varierat, fysiskt ansträngande, tävlingsinriktat och utomhus.
- De fem främsta orden som 7-18-åringar använder för att beskriva en typisk friidrottare är snabb, tävlingsinriktad, stark, hälsosam och fokuserad.
- De 7-18-åringar som inte är intresserade av att träna friidrott uppger främst att det är för att friidrott är tråkigt, att de inte har tid eller inte har tänkt på det.
- De 7-18-åringar som är intresserade av att börja på friidrott uppger att de skulle ta steget om de redan kände någon utövare i föreningen och fick möjlighet att prova på innan de bestämde sig. Två ytterligare hinder som nämns bland de som är intresserade är att deras närmsta friidrottsförening ligger för långt bort samt att de inte vill tävlingssatsa.



ungdoms barometern © 2026

NYCKELINSIKTER

FÖRKUNSKAPEN, FRIIDROTTSFÖNSTRET OCH FÖRÄLDRARNA

Resultaten från vårens intervjustudie bekräftas till stor del av resultaten i denna kvantitativa studie, vilket gör att vi med ännu större trygghet landar i följande tre nyckelinsikter kring 7-18-åringars relation till friidrott;

Bristande kännedom gör att friidrott sällan finns med på kartan för ungas tränings-/idrottsval

Okunskap om idrotten i stort, hur den utövas och bristande kännedom om lokala friidrottsföreningar är en viktig anledning till att 7-18-åringar inte hittar till friidrotten idag. En stor andel av målgruppen saknar relation till friidrott, har inte format en tydlig bild av hur det är att utöva och vet inte om de har möjlighet att utöva friidrott i sin närhet – vilket gör att de inte överväger friidrott som ett alternativ när de väljer träningsform/idrott.

Friidrottsfönstret; i 7-11 års ålder är intresset och mottagligheten för att prova friidrott som högst

Intresset för att prova på friidrott är som allra högst i åldrarna 7-11 år. I samma ålder som tröskeln för att prova på en ny idrott är som allra lägst. Det är i denna åldersgrupp som friidrottsfönstret står öppet och möjligheterna är som allra störst att attrahera fler unga till förbundet. Från 12 år och uppåt minskar tydligt intresset för att prova på friidrott och många upplever att det är försent för att börja på en ny idrott i denna ålder.

Föräldrarna spelar en avgörande roll i barnens tränings/idrottsval, i synnerhet i de yngre åldrarna

Varannan 7-18-åring uppger att deras föräldrar fick dem att börja på en specifik träningsform/idrott. Bland de yngre inom åldersspannet (som befinner sig inom friidrottsfönstret) och de som utövar en individuell idrott är föräldrarnas påverkan ännu högre än så. Från vårens studie där vi även intervjuade föräldrar till målgruppen tar vi med oss att intresset för friidrott bland dem generellt sätt är hög, men att föräldrar som själva inte har en personlig relation till friidrott sällan tänker på friidrott när de föreslår idrotter för sina barn. Även i föräldraintervjuerna hörde vi att kännedomen om lokala friidrottsföreningar är låg. Insikter som synliggör behovet av att öka synligheten och kunskapen om friidrott både bland 7-18-åringarna själva och bland deras föräldrar för att öka sannolikheten att få fler utövare till friidrotten.



ungdoms barometern © 2026

AVSLUTANDE MEDSKICK

VAD INNEBÄR STUDIENS RESULTAT FÖR FRIIDROTTEN?

Prioriterad åldersgrupp: 7-11 åringar

7-11-åringar är den del av åldersgruppen med störst intresse för och upplevda möjligheter att börja utöva friidrott, en målgrupp som därmed bör stå i fokus för kommunikation, aktiviteter och initiativ från förbundets och föreningarnas håll.

Målgrupp med potential: Unga löpare

Unga som löptränar på egen hand/i grupp är en intressant målgrupp att hålla ögonen på! Löparna är en målgrupp som i stor utsträckning engageras av utveckling, gemenskap och tävling vilket är viktiga nycklar att kommunicera kring för att få dem intresserade av att testa på att löpträna inom en friidrottsförening.

Skolor och friidrottsdagar viktiga arenor

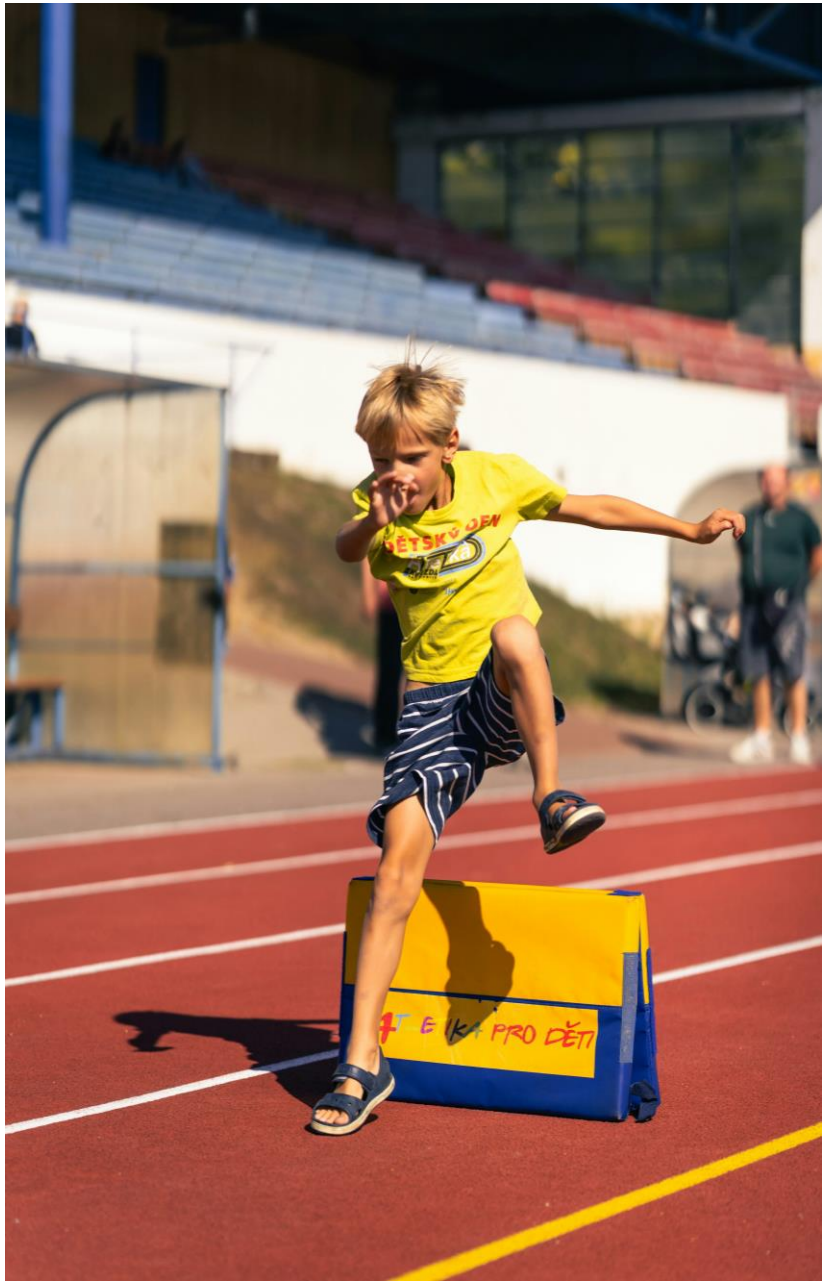
Genom skolorna finns det stora möjligheter att nå ut brett till hela målgruppen, att öka kunskapen om lokala föreningar och forma upplevelsen av friidrott bland 7-18-åringar. I synnerhet för att nå ut till unga med utländsk bakgrund och unga med sämre hushållsekonomi.

Få de intresserade att ta steget

Den första utmaningen för att få unga som är intresserade av friidrott att hitta till er är att se till att de känner till vilka lokala föreningar som finns i deras närområde. Okunskap är ett hinder som gör att barn och unga inte hittar till er idag. När de väl känner till sin närmsta förening finns det flera faktorer som skulle underlätta för dem att våga ta steget – att de går tillsammans med någon de känner eller har lärt känna någon i föreningen nämns i störst utsträckning. Men även att det finns ett givet tillfälle för barn och unga att prova på att utöva friidrott på ett kravlöst sätt – i sin egen takt och utan förväntningar.

Möjligheterna med att vara en sekundär idrott

En majoritet av de 7-18-åringar som utövar friidrott idag gör det samtidigt som de utövar en eller flera andra idrotter. Friidrotten tycks därmed för många unga utövare vara en sekundär idrott. När vi frågar 7-18-åringar i stort är det däremot endast en av sex som upplever att det går att kombinera friidrottsutövande med andra idrotter. En bild som vi tror är viktig för friidrotten att utmana genom att lyfta vilka färdigheter man kan utveckla inom friidrotten och vilka fördelar det kan ge även inom andra idrotter. I synnerhet för att nå 7-11-åringar som är benägna att testa nya idrotter och träna flera olika saker samtidigt.



ungdoms barometern © 2026



KONTAKT:

Sara Fröhling Lindersköld

073 783 34 37

sara@ungdomsbarometern.se

PROJEKTLEDARE: *Cecilia Wahlgren*

ANSVARIG ANALYTIKER: *Ivar Danielsson*

UB ungdoms barometern