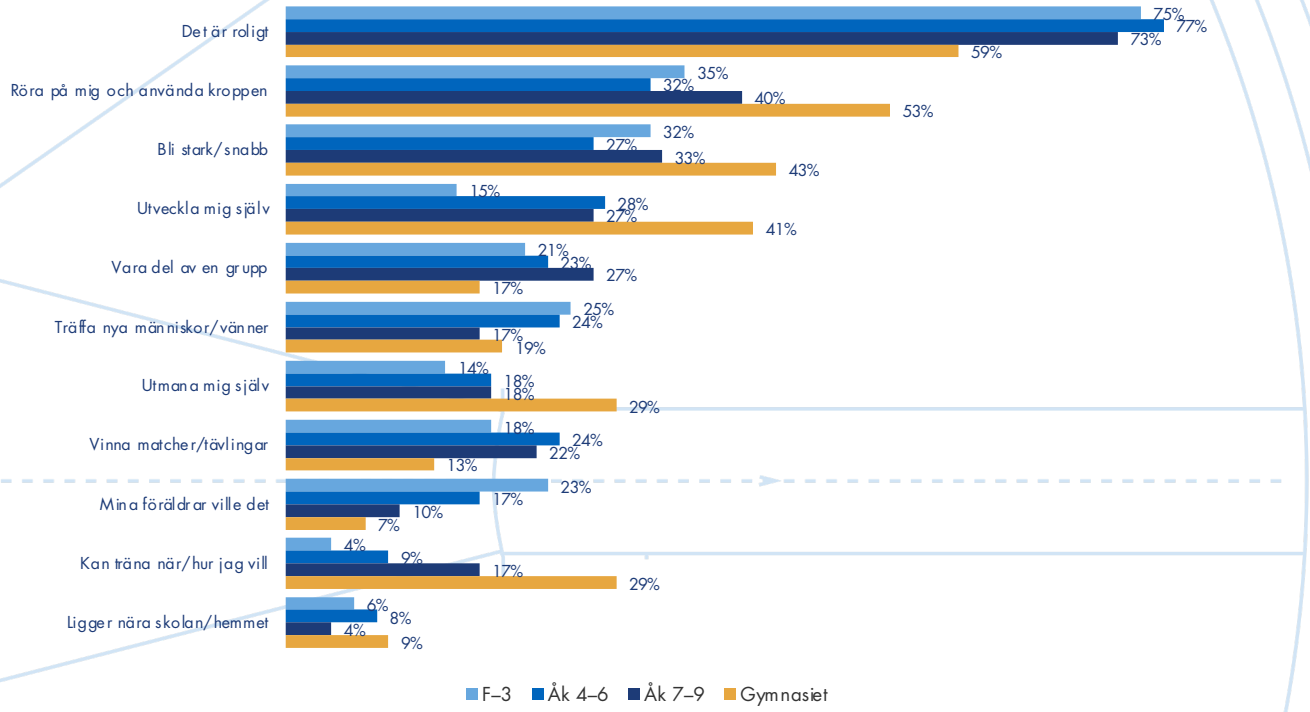
Varför tränar unga?

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



Bas: tränar minst någon gång i månaden utöver eventuell skolidrott. Flervalsfråga. ”Annat” och ”Osäker/vet ej” redovisas inte.
Andelar per årskurs, 2026. Källa: bifogat underlag, sidan 16.

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.

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.