

UNGAS RELATION TILL FRIIDROTT

ETT KVALITATIVT INSIKTSARBETE
PÅ UPPDRAG AV SVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET

ungdoms barometern

Ungdomsbarometern AB © 2025. 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 & Hedvig Hansson

FAKTA OM UNDERSÖKNINGEN

Intervjumetod: Fokusgrupper och djupintervjuer

Målgrupp: 13-18-åringar i Sverige, samt föräldrar

Fältperiod: 12 mars – 9 april 2025

Antal intervjuer i studien totalt: 24 ungdomar
8 föräldrar

Ungdomsbarometern AB © 2025.
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.5

- Idrottsresan från barn till ungdom
- Nio faktorer som påverkar valet av idrott/träningsform
- Utmärkande perspektiv för ungdomar från socioekonomiskt utsatta områden

KAPITEL 2.

SYNEN PÅ FRIIDROTT s.25

- Ungas relation till friidrotten och bild av en friidrottare
- Ungas uppfattningar om att utöva friidrott
- Föräldramålgruppens relation till och syn på friidrott

KAPITEL 3.

SLUTSATSER OCH MEDSKICK s.40

- Utmaningar och potentialer för Svenska friidrottsförbundet
- Förslag på kommunikation mot olika målgrupper

ungdoms barometern



VÄLKOMMEN!

Bakgrund till studien

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. En utveckling som gör det viktigt för Friidrottsförbundet att förstå vilka drivkrafter som ligger till grund för ungas val av idrott/träningsform och i synnerhet sätta det i relation till friidrotten, varför Ungdomsbarometern fått i uppdrag av Svenska Friidrottsförbundet att under våren 2025 studera just detta.

Syfte med studien

Den huvudsakliga målsättningen med projektet är att öka Svenska Friidrottsförbundets förståelse för hur det går till när barn och unga väljer idrott/träningsform samt vilken relation den unga målgruppen har till friidrott. Insikter som skapar verktyg för Friidrottsförbundet i rekryterings- och utvecklingsarbete framåt. Ett delmål i projektet har även varit att förstå skillnader mellan olika grupper, med särskilt fokus på ungdomar i socioekonomiskt utsatta områden. En faktor som tagits hänsyn till i rekryteringsprocessen av de ungdomar vi pratat med samt i analysen av resultaten.

Om rapporten

På kommande sidor får du ta del av resultaten från de intervjuer och möten vi haft med såväl unga som föräldrar. Rapporten är indelad i tre kapitel varav det sista fokuserar på slutsatser och medskick till fortsatt arbete inom förbundet.

Trevlig läsning!

Sara, Cecilia, Ivar och Hedvig
8:e maj 2025

ungdoms barometern © 2025

METOD OCH MÅLGRUPPER

Studien har en kvalitativ metod vilket lämpar sig väl för att få fram individuella perspektiv, erfarenheter och generera idéer tillsammans med målgrupperna.

Rekrytering av målgrupper

Den primära målgruppen för studien är 13-18-åringar med ett intresse för träning och idrott. Två av fokusgrupperna genomfördes med unga från socioekonomiskt utsatta områden för att säkerställa att studien väger in och tar hänsyn till dessa ungdomars perspektiv. Den unga målgruppen har rekryterats med en spridning på kön och geografiskt i landet. De individer vi har pratat med som är yngre än 15 år har rekryterats via sina föräldrar, enligt branschpraxis.

Studien har även en sekundär målgrupp i form av föräldrar till träningsintresserade barn i 6-13-års åldern. Även denna målgrupp har rekryterats utifrån en spridning på kön, ålder och geografiskt i landet.

FOKUSGRUPPER MED UNGA



4 stycken fokusgrupper
Totalt 24 deltagare

Genomförande:
2 stycken digitala fokusgrupper genomfördes via Teams, om 90 minuter. Fokusgrupperna genomfördes med träningsintresserade ungdomar från olika delar av landet. Representanter från Friidrottsförbundet medlyssnade live på de digitala fokusgrupperna.

2 stycken fysiska fokusgrupper genomfördes på Ungdomsbarometerns kontor/ute på skolor, om 90 minuter. Fokusgrupperna genomfördes med unga från socioekonomiskt utsatta områden på två olika geografiska platser i landet.

DJUPINTERVJUER MED FÖRÄLDRAR



8 stycken djupintervjuer
Totalt 8 deltagare

Genomförande:
Digitala djupintervjuer genomfördes via Teams, om ca 40 minuter under fältperioden 13-27 mars. Intervjuerna genomfördes med en semi-strukturerad ansats för att ge intervjupersonerna möjligheten att styra samtalet och lyfta individuella perspektiv och erfarenheter.

Samtliga föräldrar som rekryterades in till djupintervjuer har träningsintresserade barn som är mellan 6-13 år.

ungdoms barometern © 2025



KAPITEL 1
VALET AV TRÄNINGSFORM/IDROTT

ungdoms barometern © 2025

INSTÄLLNING TILL TRÄNING OCH IDROTT

Givet att träna enligt dagens ungdomsgeneration

Träning och idrott är viktiga faktorer i ungas liv, och som i våra årliga studier tycks det ha blivit ännu viktigare över tid. Vi pratar ofta om att intresset för träning och hälsa är ett utmärkande drag hos de barn och unga som växer upp just nu. I synnerhet är det andelen unga som går till gymmet som tycks blir allt större över tid, medan idrottandet inom föreningsregi står sig mer stabilt över tid.

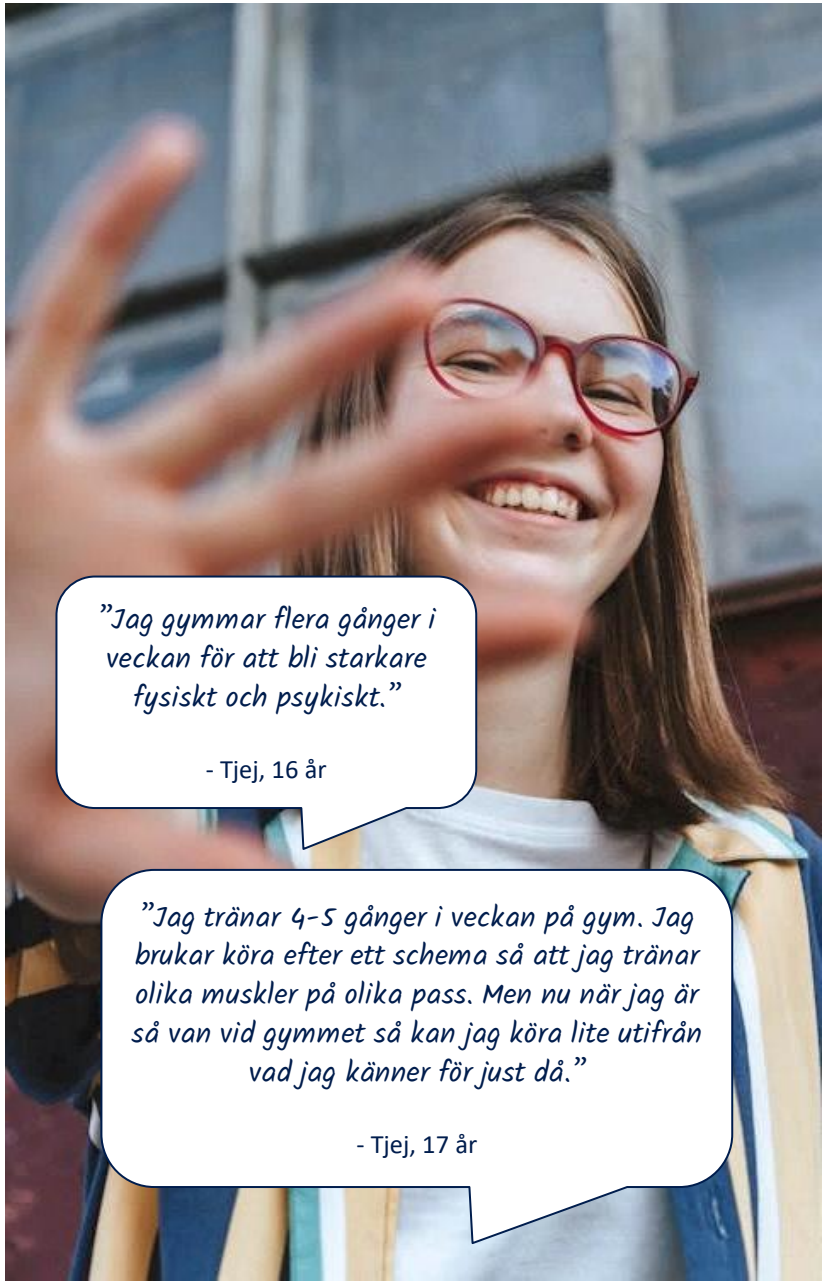
Målgruppen har både fysiska och mentala drivkrafter till träning

De unga vi pratar med inom ramen för detta projekt liknar på många sätt unga i stort i form av att de flesta tränar regelbundet och ser rörelse som en given del av livet. De unga intervjupersonerna har även rekryterats utifrån att de har ett intresse för att träna eller idrotta i någon form. Vi pratar både med unga som helst tränar genom att gymma eller springa, men även med unga som utövar olika idrotter så som fotboll, innebandy, skicross, taekwondo, golf, boxning, cheerleading, konstsim och friidrott med mera.

Drivkrafterna till att träna varierar, från att rent fysiskt vilja bli starkare, snabbare eller att gå ner i vikt, till att genom träningen få umgås med vänner, få utlopp för stress och rent mentalt må bättre.

Tre unga träningstyper: Lagidrottaren, individualisten och gymmaren

Synonymt med olika drivkrafter ser vi även att det finns ett par olika träningstyper bland unga. Dels den typiska gymmaren som har ett individuellt träningsschema och anpassar passen efter sina specifika mål. Men även två träningstyper som framför allt håller sig inom idrottandets värld – lagidrottaren som framförallt tränar för gemenskapen med laget och den sociala sammanhållningen inom en förening samt individualisten som i större utsträckning tränar för att nå personliga målsättningar och tävla individuellt. Över tid kan barn och unga både tillhöra flera av träningstyperna samtidigt, eller växla mellan dem.
Läs mer om de tre träningstyperna på nästa sida.



ungdoms barometern © 2025

TRE UNGA TRÄNINGSTYPER MED OLIKA DRIVKRAFTER

Här nedan presenterar vi olika träningstyper/personas som framkommer när vi träffar och pratar med unga inom ramen för det här projektet. De kan vara olika starka i olika åldrar och samma person kan befinna sig inom en eller flera av dessa träningstyper. Kanske tar de dock form först när barnen blir något äldre och börjar fatta egna beslut kring sin träning i högre utsträckning. Hur idrottsresan ser ut för barn och unga kommer vi skapa större förståelse för i det här kapitlet. På nästa sida hittar ni en introduktion med en överblick av de olika faserna vi identifierat.



LAGIDROTTAREN

Vem är den typiska lagidrottaren?

Lagidrottaren är bra på samarbete och uppskattar samtidigt den gemenskap som man får av laget. Typiskt för lagidrottaren är att introduceras till sin idrott tidigt i livet, vilket leder till att personen utvecklar en förmåga att motiveras av andra, vare sig det handlar om träningen eller tävling. Och på tal om tävling – lagidrottaren uppskattar att tävla med andra eftersom att det då är ett delat ansvar. Idrotter som generellt är typiska för lagidrottaren är fotboll, innebandy och hockey.

Vad driver lagidrottaren i valet av idrott?

Lagidrottaren hämtar sin drivkraft från laget och lagkamraterna. När den egna motivationen sviktar blir vetskapen om att andra räknar med ens insats en viktig anledning att ändå ta sig till träningen.



INDIVIDUALISTEN

Vem är den typiska individualisten?

Individualisten ses som en presterande person som trivs bäst i sitt eget sällskap. Personen tränar ofta inom idrotter där man både vinner och förlorar själv, såsom friidrott eller tennis. Individualisten börjar idrotta på detta sätt i ett senare stadie i livet, ofta i åldrarna 8-15 år. I och med att man ofta inte är en del av ett lag behöver ens föräldrar vara mer engagerade i idrottandet och ta mer ansvar.

Vad driver individualisten i valet av idrott?

För individualisten ligger drivkraften ofta i den egna prestationen och viljan att nå personliga mål, snarare än att arbeta mot ett lags gemensamma framgång.



GYMMAREN

Vem är den typiska gymmaren?

Den typiska gymmaren har lämnat föreningsidrott bakom sig och tränar hellre på eget bevåg, men samtidigt gärna tillsammans med kompisarna för det kan upplevas lite ensamt annars. Gymmaren tränar ofta och planerar sina pass utifrån olika muskelgrupper för att få ut maximalt resultat eftersom att utseendet anses vara viktigt. Åldersmässigt är gymmaren oftast äldre än 14 år, delvis på grund av möjligheter att de facto få tillgång till träning på gym (de allra flesta gym har åldersgränser).

Vad driver gymmaren i valet av träningsform?

Gymmaren drivs till stor del av en vilja att må bra och att se bra ut. Det är vanligt förekommande att gymmaren tränar tillsammans med sina vänner då det upplevs som motiverande och mindre ensamt.

ungdoms barometern © 2025

IDROTTSRESAN

För att visualisera hur barn och ungas val av träningsform/idrott förändras under uppväxten har vi tagit fram en idrottsresa som synliggör fyra olika faser utifrån olika åldersgrupper – från att man är 4 år tills att man fyllt 16 år. Livsfasen man befinner sig i ser olika ut i de olika faserna, vilket påverkar valet av träningsform/idrott samtidigt som benägenheten att börja på en ny idrott sjunker ju längre fram på resan unga befinner sig. *Forts. s.24.*

ca 4-7 år
”STARTFASEN”

Livsfas
I åldrarna 4-7 år har barn fortfarande inte påbörjat skolan och fått egna sammanhang utöver familjen vilket gör att föräldrar och familj är viktigast för dem här och nu. De influeras mycket av sina föräldrar och påverkas av att ha en trygg vardag – något som kanske framförallt föräldrarna värdesätter i denna ålder.

Villighet att påbörja en ny idrott?
Barn mellan 4-7 år är absolut villiga att börja på en ny idrott, men valet drivs framförallt av deras föräldrar. Det är kanske på grund av den stora villigheten att påbörja en ny idrott som de i högre utsträckning också utövar fler idrotter i denna ålder.

ca 8-11 år
”MELLAN-FASEN”

Livsfas
I låg-/mellanstadieåldern 8-11 år börjar det bli viktigare att bygga en egen identitet utanför familjen, vilket korrelerar med att bli mer självständig och vistas i andra rum och sammanhang utanför hemmet. Under samma fas blir också umgänge med kompisar en stor och viktig del i livet, utöver familjen.

Villighet att påbörja en ny idrott?
Villigheten att börja på en ny idrott är vid åldrarna 8-11 år fortsatt hög och de vill helst börja på det som kompisarna tränar. Samtidigt som förväntningarna inom de idrotter de redan utövar höjs, exempelvis i form av ett ökat antal träningstillfällen, vilket gör det svårt att utöva många idrotter samtidigt rent tidsmässigt.

ca 12-15 år
”BESLUTS-FASEN”

Livsfas
I högstadieåldern 12-15 år blir det extra viktigt att känna tillhörighet och ha ett eget sammanhang. Det hänger ihop med ett identitetssökande, att försöka förstå vem man är och vill vara. Under den här perioden är unga ofta mycket medvetna om hur de uppfattas av andra, vilket också gör att de blir allt mer självmedvetna.

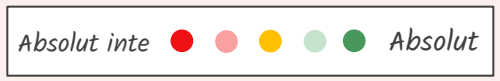
Villighet att påbörja en ny idrott?
I åldrarna 12-15 år upplever många unga att det är för sent att börja på en ny idrott. Framför allt i relation till att utmaningen att komma in som nybörjare blir för stor när de som utövar idrotten redan tagit så många utvecklingssteg och skapat en gemenskap inom laget/föreningen.

ca 16+ år
”BRYT-FASEN”

Livsfas
I gymnasieåldern 16+ år är det mycket annat som står i fokus i livet. Skolan, extrajobb, nya klasskompisar och sammanhang tenderar att ta tid från idrottandet. Det är ett stadie i livet där unga börjar blicka framåt och fråga sig själva vad de vill göra efter gymnasiet och om de vill ”satsa” på någon av sina aktiviteter eller idrotter, vilket gör att vi benämner detta som en bryt-fas.

Villighet att påbörja en ny idrott?
Från 16 år och uppåt handlar valet snarare om unga vill satsa på sin idrott i form av att gå upp i seniorlag/tävla individuellt än om att börja på något nytt. De som inte fortsätter inom idrotten tenderar snarare att söka sig till gymmet än till andra idrotter.

Hur villig är man att påbörja en ny idrott i de olika faserna?



ungdoms barometern ©

NIO FAKTORER SOM PÅVERKAR VALET AV IDROTT

Under studiens gång har vi identifierat olika faktorer som påverkar idrottsvalet. Vi har valt att tematisera dessa utifrån tre kategorier: yttre, inre och praktiska faktorer som på lite olika sätt påverkar både föräldrars och ungas val av idrott. På efterföljande sidor i detta första kapitel kommer vi gå in på dessa nio faktorer mer i detalj.



YTTRE FAKTORER

- **Kännedom om/relation till idrotten**
- **Föräldrars påverkan**
- **Skolans påverkan**
- **Sociala medier**



INRE FAKTORER

- **Intresse och individuella egenskaper**
- **Tävling och prestation**
- **Social gemenskap**



PRAKTISKA FAKTORER

- **Närhet och tillgänglighet**
- **Familjens ekonomi**

ungdoms barometern © 2025



YTTRE FAKTORER

KÄNNEDOM OM /RELATION TILL IDROTTEN

Vi ser att den kanske viktigaste faktorn som påverkar idrottsvalet är just vilken kännedom som man har om olika idrotter sedan tidigare. I kännedom inkluderas bland annat vad det finns för idrotter i närområdet, vilka förkunskaper man har om hur idrotten utövas och vad idrotten kräver av en själv.

Vilken kännedom man har om olika idrotter påverkas till stor del av var man befinner sig och spenderar sin tid i vardagen, men det påverkas även av personerna som man har i sin omgivning. Det kan vara allt från föräldrars egna erfarenheter och idrottsintressen, till en profil på sociala medier, till den lokala anslagstavlan och mycket mer.

ungdoms barometern © 2025

YTTRE FAKTORER

FÖRÄLDRARS PÅVERKAN

Föräldrarnas relation till olika idrotter och kunskap om föreningar i närområdet ligger till grund för deras barns idrottsval

Vilka träningsformer/idrotter som barn blir introducerade till påverkas i stor utsträckning av vilken relation deras föräldrar har till olika idrotter – samt vilken kännedom föräldrarna har om vilka föreningar som erbjuder barn/ungdomsidrott som finns i närområdet. Vi hör att föräldrar med barn i samma ålder pratar med och influerar varandra när det kommer till barnens idrottsval. Framförallt i form av att man vill sätta sin barn i samma idrott.

Föräldrarnas relation till idrotten påverkas dels av deras träningsbakgrund och generella intresse för idrott. Men även av hur länge de själva bott i samma område, eftersom att lokalkännedomen tycks bli bättre ju längre man själv bott på samma plats och i synnerhet om man själv växte upp och utövade någon idrott i samma område.

I diskussionen med unga från socioekonomiskt utsatta områden tycks familjen ha en större påverkan i idrottsvalet. Dels för att vi hör att de oftare tränar tillsammans med andra i familjen, såsom syskon eller kusiner, men även för att vissa föräldrar har tydligare åsikter och förväntningar kring idrottande. En tjej berättar exempelvis att hennes föräldrar har större förväntningar på att hennes bröder ska utöva en idrott, än att hon själv ska göra det.

Unga förväntar sig att deras föräldrar tar initiativ och är delaktiga under hela deras idrottsresa

När vi pratar med unga är de flesta glada över att deras föräldrar satte dem i olika idrotter som barn. Många resonerar i termer av att det är bättre att testa på många olika saker och sluta på de idrotter som inte är för dem, än att inte få chansen att hitta till ”sin idrott” för att man bara aldrig fick testa på den.

Samtidigt hör vi unga som är besvikna på sina föräldrar för att de inte gav fler förslag eller satte högre krav på dem att testa på olika idrotter när de var barn. Framförallt handlar det om unga som testade på någon idrott som de sedan slutade med och därefter framförallt har tränat på egen hand på gymmet. Unga som känner att de inte hittade ”sin idrott” när de var yngre och som nu i flera fall tycker att det känns för sent att börja på något nytt när de är i övre tonåren.



ungdoms barometern © 2025

YTTRE FAKTORER

FÖRÄLDRARNA PÅVERKAR SOM MEST I INLEDNINGEN AV BARNENS IDROTTSRESA

Idrottsresan börjar tidigt, i ett skede där föräldrarna håller i rodret över sina barns fritidsaktiviteter

Barn och ungas idrottsresa börjar ibland så tidigt som i 4-års åldern. En tid där föräldrarna är de som sitter på beslutet att välja vilka aktiviteter deras barn testar på. Även om barn redan i denna ålder kan ha starka åsikter och preferenser så är det sällan barnen själva som tar initiativ till att börja med en viss idrott – vilket gör att föräldrarnas preferenser och kunskap spelar en avgörande roll i denna första ”start-fas” av barns idrottande. I takt med att barnen blir äldre och ofta har fått testa på flera olika idrotter har de en större påverkan i vilka idrotter de själva föredrar och väljer att träna vidare.

Återkommande drivkrafter hos föräldrar till att låta sina barn testa på olika idrotter:

- **Sättas i rörelse.** De vill att deras barn går på aktiviteter med mycket fysisk aktivitet och rörelse för att främja deras kroppsliga utveckling och koordination.
- **Lära sig samarbeta.** De vill att deras barn får träna/gå på lagaktiviteter tillsammans med andra jämnåriga för att utvecklas socialt och lära sig att samarbeta med andra.
- **Utveckla individuella förmågor.** De vill att deras barn ska ta reda på vad de har talang för/är bra på för att bygga självförtroende och ta reda på sina styrkor.
- **Hitta en gemenskap.** De vill att deras barn ska hitta ”sin grej” som de har ett intresse för och motiveras av samtidigt som de hittar en gemenskap med andra likasinnade personer.



ungdoms barometern © 2025

YTTRE FAKTORER

SKOLANS PÅVERKAN

Skolidrotten öppnar dörren för barn att testa på olika idrotter och skapa ett träningsintresse

Unga berättar om hur skolidrotten är en plats där man i många fall för första gången kommer i kontakt med och får testa på olika idrotter. Således har skolan en viktig roll för vilken kännedom och första relation barn och unga får av olika idrotter. Skolidrotten kan skapa ett större intresse för specifika idrotter, i synnerhet för idrotter som är enkla att utöva som nybörjare. Idrotter som kräver mer förkunskap, specifik utrustning eller har avancerade regelverk kan dock vara svåra att få en rättvis bild av genom en eller ett par idrottslektioner. Detta kan leda till att barn får en negativ bild av vissa idrotter och upplever att den inte är för dem.

Skolan är också en plats där barn och unga utövar olika idrotter som ett sätt att umgås med sina klasskompisar, till exempel hör vi att flera av de yngsta vi pratar med spelar fotboll eller basket på rasten. Det här är även något vi ser i våra studier i åldrarna 7-14 år, där det är som mest vanligt att leka och idrotta på rasten bland de yngre i det åldersspannet.

Vanan att leka eller idrotta på rasterna i skolan väcker ofta ett träningsintresse och gör att flera blir nyfikna på att prova idrotten även på fritiden. Att börja på en idrott tillsammans med ett par klasskompisar är en vanlig ingång till att börja i en idrottsförening.

Idrottslärare och andra vuxna i skolans värld ger barn motivation till att börja idrotta och tips om föreningar i närområdet

Att få höra att man är bra på något eller få peppande ord om att man borde börja på en idrott från vuxna i sin närhet är något som unga upplever påverkar deras val av idrott. Vi hör att flera unga beskriver att de fått höra från framförallt sin idrottslärare att de är duktiga eller har talang för en viss idrott, vilket upplevs motiverande för att testa på den idrotten. Det är alltså inte enbart den fysiska idrottslektionen som påverkar valet av idrott, utan även uppmuntran och motivation från vuxna i skolans värld.

Skolan och lärare kan även ge barn och unga praktisk information om vilka idrottsföreningar som finns i närheten. En kille vi pratar med berättar att hans idrottslärare även var tränare i en lokal friidrottsförening, vilket gjorde att han själv började träna friidrott.



ungdoms barometern © 2025



YTTRE FAKTORER

SOCIALA MEDIER

Barn och unga har ett globalt flöde som för de med ett träningsintresse ofta innehåller internationella idrottsprofiler och träningsrelaterat innehåll

Även de digitala forumen bidrar givetvis till kunskap och inspiration inför valet av idrott, både bland unga och föräldrar. Träningsintresserade barn och unga har ett globalt flöde i sina sociala medier och håller sig ofta uppdaterade på aktuella internationella tävlingar och idrotter. Framför allt sker detta på Instagram och TikTok, och från tidig ålder – 94% har en egen telefon när de fyllt 10 år (Lilla Ungdomsbarometern, 2024).

Flera av dem följer även olika idrottsprofiler som de inspireras av eller gillar för att få en inblick i deras liv och hålla koll på deras prestationer. Det är inte ovanligt att enskilda profiler som hamnar i rampljuset leder till att många ungdomar får upp ögonen för en ny idrott, till exempel pingisens uppsving bland barn och unga i Sverige efter OS i Paris 2024.

Sociala medier bidrar även till att barn och unga tar del av innehåll som relaterar till hälsa och träning överlag. Flera berättar att de hittar inspiration till träningsupplägg och övningar på sociala medier, framförallt i relation till gymträning.

Föräldrarna söker information om idrottsföreningar, är med i grupper och håller koll på aktiviteter genom sina sociala medier

Sociala medier och digitala forum används också som informationskanaler för föräldrar. Ett exempel som framkommer är att föräldrar använder Facebook för att sprida information om aktiviteter och för att själva söka information om aktiviteter de vill att deras barn ska få prova på. Huruvida informationen kring idrotten finns tillgänglig på sociala plattformar påverkar på så sätt föräldrarnas kännedom om olika föreningar och aktiviteter som anordnas i närområdet.

ungdoms barometern © 2025



ungdoms barometern © 2025



INRE FAKTORER

INTRESSE OCH INDIVIDUELLA EGENSKAPER

Intresse för idrotten är viktigt både hos unga själva och hos föräldrarna

En grundförutsättning när det kommer till valet av idrott är att barn och unga är intresserade av idrotten i sig. Intresset blir fortsatt avgörande för att man ska trivas, utvecklas och vilja lägga ner tid och engagemang i sitt idrottande.

Vi hör också att föräldrars intresse för olika idrotter lyser igenom i barnens utövande. Dels genom att föräldrarna är extra motiverade och pushande i att barnen ska börja på en viss idrott, men även i att föräldrarna engagerar sig extra mycket i en idrott vilket gör det tydligt för unga själva vilken idrott som deras föräldrar är mest investerade i och föredrar att de utövar.

Att barn och unga redan har talang för något eller åtminstone känner sig kapabla att klara av att utöva en idrott krävs för att vilja prova på den

Att känna sig bra på eller ha talang för något är en faktor som påverkar valet av idrott. Det gör tröskeln för att börja mindre eftersom att man redan kan vissa moment som man annars hade behövt lära sig. Att vara bra på en idrott verkar också korrelera med att man i högre grad tycker att det är kul att fortsätta med sin idrott för att det är motiverande att känna sig duktig och få beröm.

Samtidigt är talang absolut inte en nödvändighet, så länge unga känner att de tror att de kommer att kunna lära sig och kunna bli bra på idrotten. Därav är barn och ungas självkänsla och tro på sin egen förmåga en faktor som spelar in om de är villiga att testa på nya idrotter. Därav kan upplevelsen av en idrott som tuff och krävande utgöra en tröskel för att få unga som har sämre självkänsla att våga testa på den.

ungdoms barometern © 2025

INRE FAKTORER

TÄVLING OCH PRESTATION

Tävlingsmoment är motiverande för barn och unga som gillar adrenalin och press

För många ungdomar är tävlingsmomentet en positiv drivkraft som de söker i valet av idrott. De beskriver det som "motiverande att tävla" och att "vinnarskallen går igång". Matcher och cuper upplevs som spännande och roliga, särskilt när de är jämna. Tävlingen skapar en extra dimension av adrenalin och spänning som gör att aktiviteten blir något mer än bara träning.

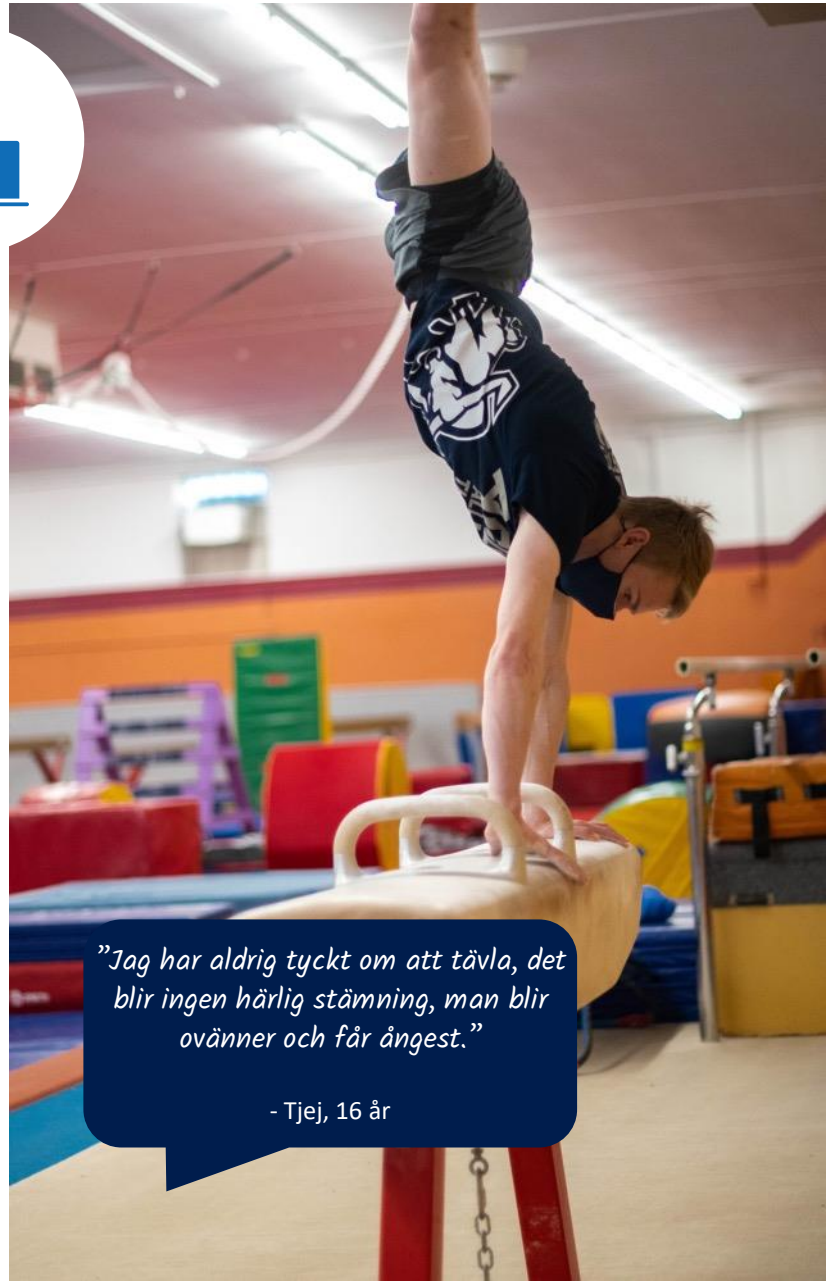
Flera beskriver även känslan av att vinna som en stark drivkraft och som en känsla som är svår att uppnå i andra sammanhang, framför allt i relation till att vinna tillsammans med sitt lag. Samtidigt har barn och unga en tydlig bild av att valet av en individuell idrott förutsätter att man är tävlingsinriktad och motiveras av att utvecklas och prestera. En förväntan som inte upplevs lika stark, eller given, i valet av en lagidrott.

Barn och unga som inte motiveras av tävling förknippar det med stress och nervositet

Tävlingsmomentet väcker samtidigt starka och motsägelsefulla känslor bland unga. Medan en del upplever tävling som roligt och spännande, beskriver andra det som nervöst och jobbigt. Unga upplever överlag att tävlingsmomentet känns extra prestigefulla i samband med individuella idrotter som helt och håller bygger på ens egen prestation, där man både vinner och förlorar själv. Ett ansvar och en position som alla unga inte upplever sig motiverade av, vilket kan resultera i att man väljer bort den typen av idrott.

Föräldrar har en tydlig bild av om deras barn är motiverade av tävling eller inte, vilket påverkar vilka idrotter de föreslår för sina barn

Föräldrar har ofta en tydlig uppfattning om huruvida deras barn är tävlingsinriktade eller inte, vilket påverkar vilken typ av idrotter som de tror skulle passa dem. I vilken riktning skiljer sig dock åt, vissa föräldrar menar att barn som inte motiveras av tävling passar bättre inom individuella idrotter där de själva kan styra sitt utövande och inte behöver anmäla sig till tävlingar. Medan andra resonerar att de passar bättre inom lagidrotter där gemenskapen får ett större utrymme än prestationen.



ungdoms barometern © 2025

INRE FAKTORER

SOCIAL GEMENSKAP

Lägre tröskel att testa på idrotter tillsammans med kompisar, man vill inte känna sig ensam/utanför

När det kommer till att välja idrott finns det en tydlig gemensam nämnare – kompisarna. Att göra det som ens vänner gör eller att genom ens vänner få tips på vilka olika idrotter och föreningar som finns påverkar unga i stor utsträckning. Framförallt har vänner en positiv inverkan i form av att inspirera och uppmuntra till att testa nya idrotter. Flera av de unga vi pratar med berättar att deras kompisar fick dem att börja, exempelvis "Min barndomskompis övertygade mig att följa med" eller "Jag hade en vän som började gymma och fick mig att börja". Att börja på en ny idrott tillsammans med en kompis sänker tröskeln och ger en känsla av trygghet och stöd för att man gör det tillsammans. I synnerhet när man ska börja på en lagidrott där de andra i laget redan känner varandra väl.

Att vara en del av ett lag och hitta en gemenskap motiverar unga till att börja på en lagidrott – och upplevs fördelaktigt enligt föräldrar

Flera föräldrar beskriver lagidrotter som fördelaktiga just på grund av möjligheten att deras barn får möjligheten att utvecklas tillsammans med sitt lag, samarbeta och hitta en social gemenskap inom idrotten. Erfarenheter som de inte upplever att individuella idrotter erbjuder i samma utsträckning, vilket leder till att vissa föräldrar främst föreslår olika lagidrotter till sina barn.

Även unga själva uppger att kompisar, laget och gemenskapen är en avgörande del i valet av idrott. Framför allt är lagkompisarna en faktor som gör att unga fortsätter att träna en idrott – för att de inte vill förlora gemenskapen inom laget. Att vara en del av ett sammansvetsat lag är enligt unga motiverande för att man peppar och lyfter varandra, samtidigt som man stöttar och tröstar varandra inom laget. Gemenskapen bidrar även till att man kan identifiera sig med laget och idrotten, det är en del av mig.

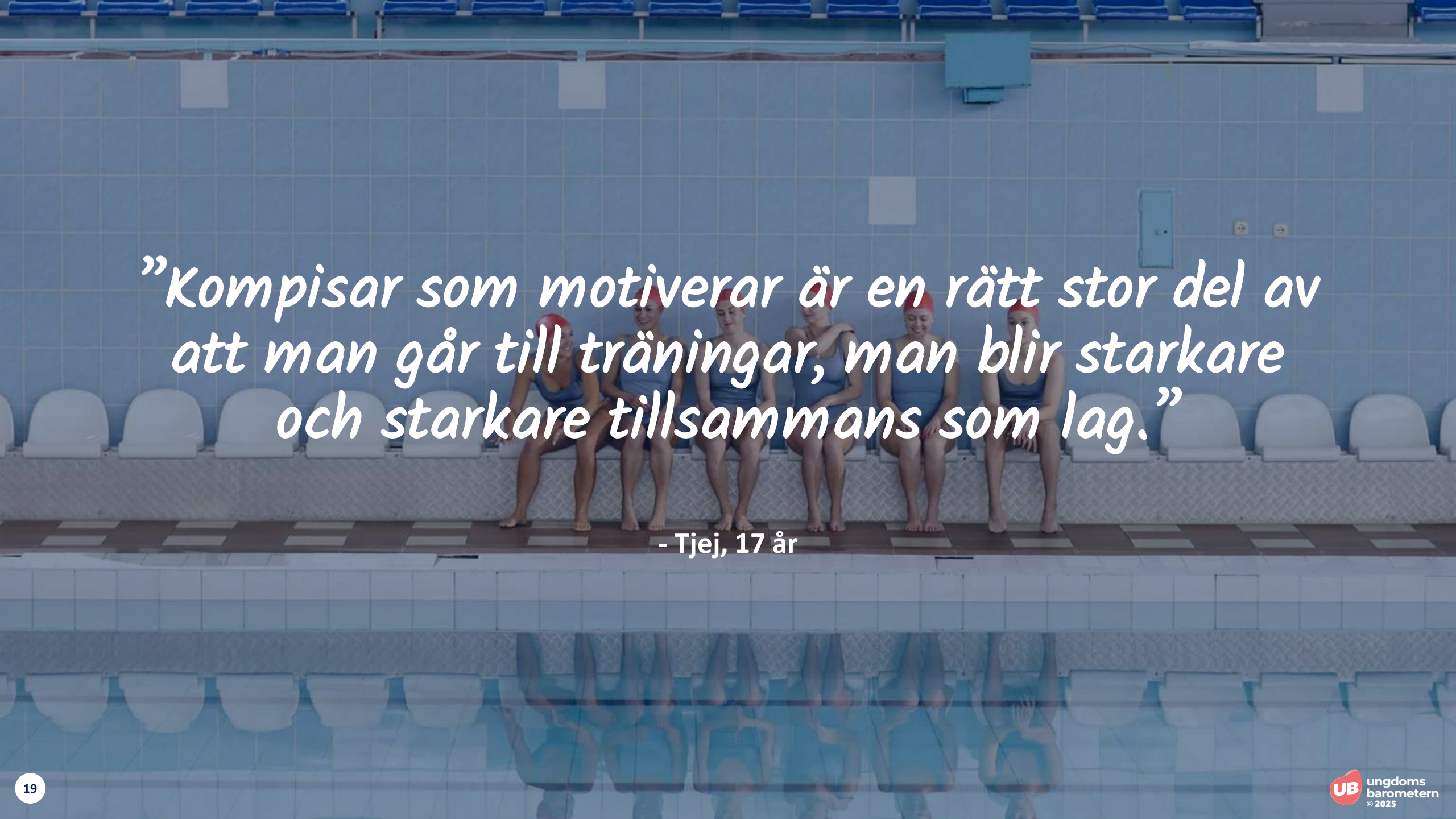
Att behöva anpassa sig till andra, och riskera att svika laget gör att vissa hellre tränar på egen hand

Den minoritet av unga som inte föredrar lagidrotter lyfter dock andra perspektiv – så som att stämningen inom laget kan bli hård och taskig, och att man kan svika laget om man inte lever upp till förväntningarna vilket kan skapa press.

Samtidigt som unga som föredrar att träna på egen hand eller på individuella idrotter lyfter fram flexibiliteten och den individuella anpassningen som en tydlig fördel. Att de kan lägga upp träningen helt utifrån deras egna mål och scheman, utan att behöva anpassa sig till någon annan.



ungdoms barometern © 2025



”Kompisar som motiverar är en rätt stor del av att man går till träningar, man blir starkare och starkare tillsammans som lag.”

- Tjej, 17 år

ungdoms barometern © 2025



PRAKTISKA FAKTORER

NÄRHET OCH TILLGÄNGLIGHET

Valet av idrott ska för föräldrarna passa in i det övriga vardagspusslet

Under de tidigaste faserna av barns idrottsutövande berättar föräldrarna att valet av idrotter för deras barn i stor utsträckning påverkas av avståndet till aktiviteten eftersom att föräldrarna i regel skjutsar sina barn till deras olika aktiviteter i dessa åldrar. För att få ihop vardagslogistiken och skjutsandet till och från träningar behöver aktiviteten därmed ligga inom ett relativt kort avstånd från hemmet. Hur kort avståndet behöver vara varierar dock från person till person, men maxtiden tycks ligga runt 30 minuter per sträcka.

För unga är närheten mindre viktig – men de vill på ett smidigt och tryggt sätt kunna ta sig till träningen själva när de är något äldre

För barn och unga själva blir närheten till träningen först en relevant faktor i samband med att de blir lite äldre och kan ta sig till träningen själva. Vi hör att de gärna vill kunna ta sig till träningen på ett smidigt sätt antingen med cykel, kollektivtrafik eller moped.

De ungdomar vi pratar med som bor på landsbygden är oftare beroende av att få skjuts av föräldrarna även i äldre åldrar, beroende på att avstånden till träningen överlag är längre och kollektivtrafiken i regel inte är lika tillgänglig.

Ytterligare ett perspektiv kopplat till närhet som vi framförallt hör i diskussionerna med ungdomar från socioekonomiskt svaga områden är att det är viktigt att vägen till träningen upplevs trygg. En tjej berättar att hon inte hade velat gå hem från träningen själv utan hellre får skjuts eller åker kollektivt för att det känns tryggare.

ungdoms barometern © 2025

PRAKTISKA FAKTORER

FAMILJENS EKONOMI

Avgifter och omkostnader hindrar en del barn och ungdomar från att prova på nya idrotter samt att fortsätta träna flera olika idrotter

I valet av idrott finns även den ekonomiska aspekten som kan påverka vilken eller vilka idrotter som potentiellt väljs bort på grund av att kostnaden blir för hög. Vi hör att det framförallt handlar om att kostnaderna begränsar hur många idrotter barn och unga har möjlighet att utöva samtidigt eftersom att kostnaderna då blir fler.

Vissa föräldrar resonerar även över den ekonomiska aspekten när det kommer till att deras barn vill testa på idrotter som kräver mer och dyrare utrustning för att kunna börja. Den ekonomiska insatsen i att införskaffa dyr utrustning utan att veta om barnet kommer att vilja fortsätta på idrotten upplevs därmed som ett hinder.

Det är framförallt i diskussionerna med unga från socioekonomiskt utsatta områden som den ekonomiska faktorn spontant kommer på tal, till exempel i form av att de själva eller att deras syskon har behövt sluta på någon idrott för att det blev för dyrt. En insikt som tyder på att ekonomin kan vara en mer avgörande faktor för idrottsvalet för familjer i socioekonomiskt utsatta områden jämfört med för ungdomar i stort.

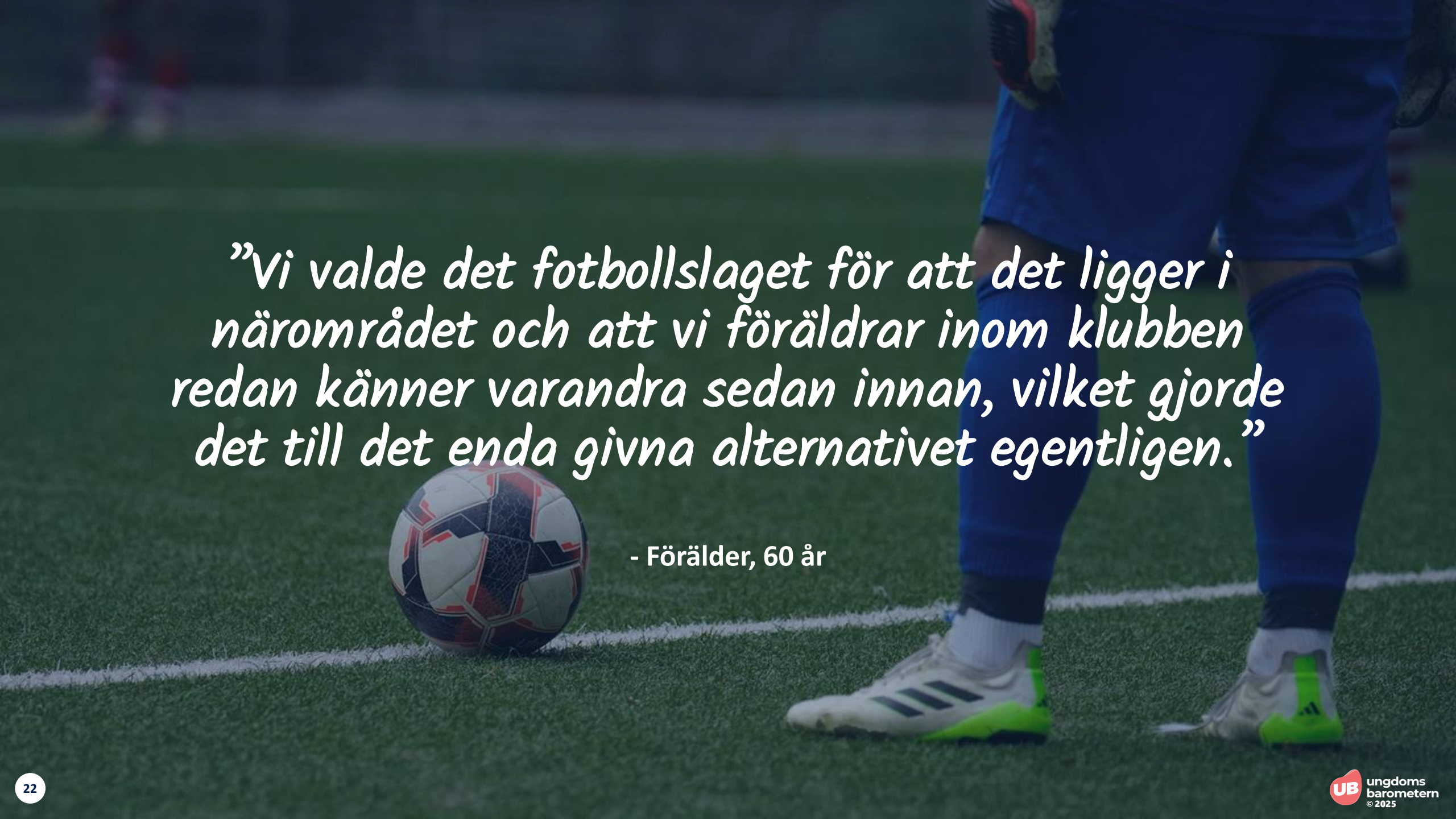
Föräldrar prioriterar att lägga pengar på sina barns idrottande och träning, ofta prioriteras idrottande högre än andra fritidsaktiviteter

När vi pratar med föräldrarna hör vi att de prioriterar sina barns idrottande högt och att de som har möjlighet att lägga pengar på att deras barn ska få prova på nya tränings- eller idrottsformer ofta väljer att göra det. Samtidigt som föräldrar är öppna med att avgifter och omkostnader för olika idrottsaktiviteter utgör en stor kostnad för de flesta familjer, i synnerhet de som har flera barn.

Ett annat perspektiv som framkommer i föräldraintervjuerna är att kostnaderna för barnens idrottande ses som en investering i deras framtid. Att man investerar i sitt barns välmående, utveckling och sociala gemenskap.



ungdoms barometern © 2025



ungdoms barometern © 2025

UTMÄRKANDE PERSPEKTIV FÖR UNGA I SOCIOEKONOMISKT UTSATTA OMRÅDEN

Nu har vi gått igenom samtliga utmärkande faktorer som påverkar barn och unga i valet av idrott. På det stora hela hör vi samma resonemang och faktorer bland ungdomar från socioekonomiskt utsatta områden som vi hör från ungdomar i stort. Men vi noterar fyra utmärkande skillnader mellan grupperna:

Behovet av trygghet och närhet till idrotten tycks större i socioekonomiskt utsatta områden

För unga i socioekonomiskt utsatta områden är det särskilt betydelsefullt att vägen till och från träningen känns trygg. Att ha nära till idrottsverksamheten, eller att på ett säkert sätt kunna ta sig dit och hem på egen hand, lyfts fram som viktiga faktorer när det kommer till valet av idrott. Kanske spelar det också in att föräldrarna inte på samma sätt verkar skjutsa/ta sällskap med sina barn till och från träningen, något som vi hör mer sällan från unga i socioekonomiskt utsatta områden.

Den ekonomiska aspekten tycks mer påtaglig och avgörande i socioekonomiskt utsatta områden

Som tidigare nämnt är den ekonomiska aspekten en faktor som påverkar idrottsvalet något mer för unga i socioekonomiskt utsatta områden. Då handlar det framförallt om att idrotten i sig upplevs vara för dyr att utöva, eller att man helt enkelt inte har råd med att utöva olika idrotter.

Familjens ord väger ofta tyngre för ungdomar i socioekonomiskt utsatta områden

Ungdomar i socioekonomiskt utsatta områden uppger i större utsträckning att de tränar tillsammans med sina syskon, kusiner eller andra familjemedlemmar jämfört med ungdomar i stort. Familjen tycks även ha en starkare påverkan på ungas idrottsval i dessa områden i form av att ungdomar värderar familjens ord något högre.

Olika förväntningar på tjejer och killars idrottande i socioekonomiskt utsatta områden

Även om vi i denna studie inte fokuserat specifikt på könsskillnader inom idrott, kommer ett sådant perspektiv upp i samtalen med unga från socioekonomiskt utsatta områden. Det finns nämligen en upplevelse av att det från föräldrarnas håll inte varit lika självklart att tjejer ska ägna sig åt idrott, medan killar oftare uppmuntrats till att träna och idrotta. Samtidigt nämns också att äldre syskon i dessa fall tenderar att ta över rollen att vara den som motiverar tjejer till att träna och idrotta, till exempel genom att bjuda in dem till att delta på deras egna idrottsaktiviteter.



ungdoms barometern © 2025

IDROTTSRESAN

I början av kapitlet introducerade vi idrottsresan och beskrev hur barn och ungas idrottande ser ut i olika livsfaser samt konstaterade att viljan att påbörja en ny idrott sjunker ju äldre man blir. Utifrån insikterna i detta kapitel kan vi nu komplettera bilden med vilka faktorer som har störst påverkan på valet av idrott/träningsform för unga i de olika faserna av idrottsresan.

ca 4-7 år
”STARTFASEN”

Faktorer med stor påverkan
- Föräldrar
- Närhet och tillgänglighet

Vad påverkar valet av idrott?
Föräldrarna påverkar som mest i inledningen av barnens idrottsresa. Från föräldraintervjuerna hör vi att det framför allt är viktigt att deras barn får möjligheten att röra på sig, hittar nya kompisar och att aktiviteten inte befinner sig allt för långt bort från hemmet, eftersom att det är vanligt att barn i denna fas testar på och utövar flera olika idrotter samtidigt.

ca 8-11 år
”MELLAN-FASEN”

Faktorer med stor påverkan
- Kompisar
- Skola

Vad påverkar valet av idrott?
I mellanfasen får skolan och klasskompisarna ett allt större inflytande över ungas idrottsval. Genom skolidrott och spontanidrott på raster får unga upp ögonen för nya idrotter och bättre koll på sina egna intressen och färdigheter. Samtidigt som unga gärna vill prova på och utöva idrotter tillsammans med sina klasskompisar, både för gemenskapen och trygghetens skull.

ca 12-15 år
”BESLUTS-FASEN”

Faktorer med stor påverkan
- Kompisar
- Social gemenskap

Vad påverkar valet av idrott?
I beslutsfasen påverkar social gemenskap, tillhörighet och identitetssökande i allt större utsträckning. Det är för unga viktigt att ha ett sammanhang och en gemenskap inom sin idrott, samtidigt som den idrotten man utövar gärna får säga någon om vem man är som person. Att idrottandet går ihop med skolan som ofta tar mer tid i denna fas och andra aktiviteter som man vill ägna sin tid åt är givetvis också viktigt.

ca 16+ år
”BRYT-FASEN”

Faktorer med stor påverkan
- Tävling och prestation
- Skola/andra aktiviteter

Vad påverkar valet av idrott?
Från 16 år och uppåt handlar valet framför allt om unga vill göra en satsning på att tävla inom sin idrott eller inte. Unga som inte är tävlingsinriktade tenderar att sluta i denna fas. De som inte fortsätter inom idrotten söker sig oftare till gymmet än till andra idrotter. Flexibiliteten i att själv kunna bestämma över när, var och hur man tränar är en bidragande faktor till detta.

UB ungdoms barometern ©



KAPITEL 2
SYNEN PÅ FRIIDROTT

ungdoms barometern © 2025

FÅ UNGA HAR EN RELATION TILL FRIIDROTTEN UTÖVER SKOLIDROTTEN

Unga har testat på olika friidrottsgrenar på idrotten i skolan/på friidrottsdagar

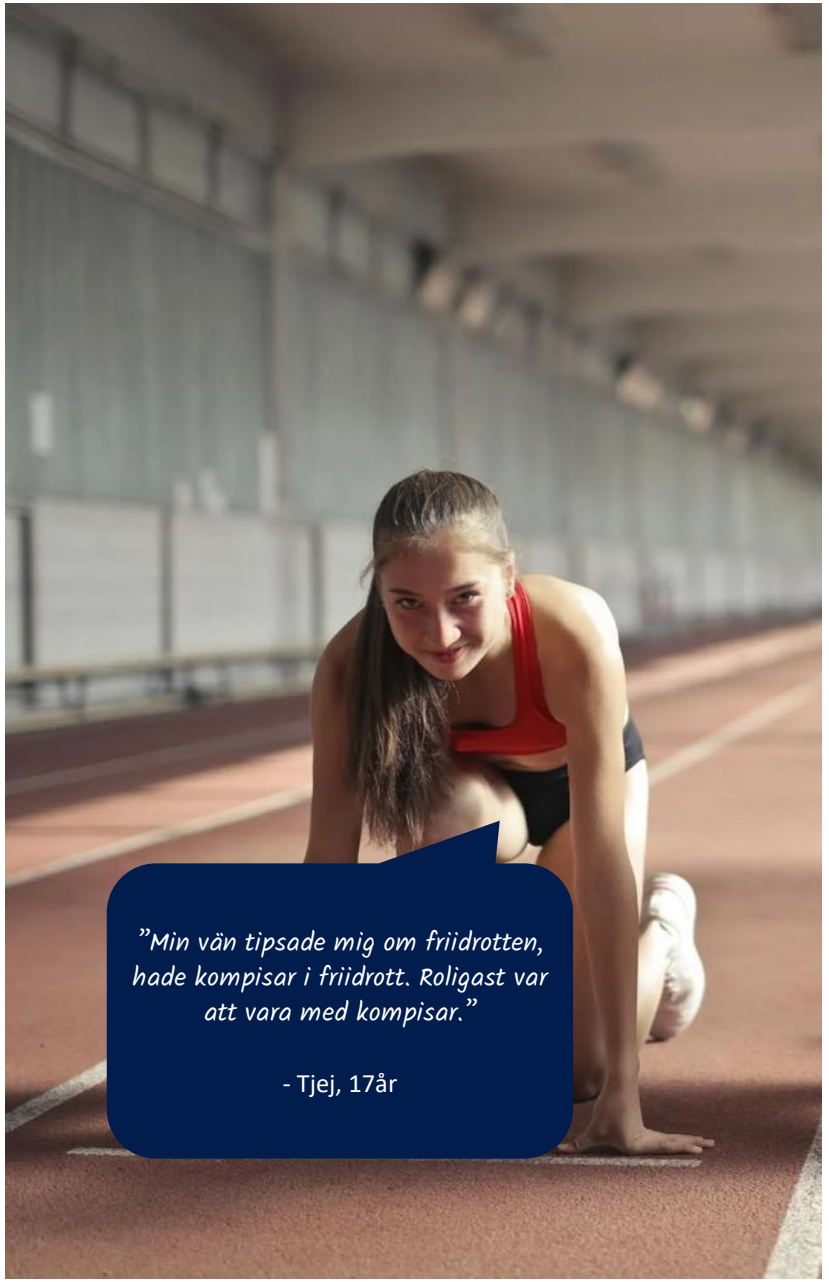
Ungas relation till friidrotten formas i huvudsak av att de har testat på olika grenar inom friidrotten genom lektioner på skolidrotten eller friidrottsdagar. Vi hör till exempel berättelser om att springa på löparbanan, hoppa längdhopp och stöta kula. Unga har dock olika uppfattning om friidrottsdagarna, en del uppskattar dem medan andra tyckte att de var röriga och att man hoppade mellan de olika grenarna för snabbt för att hinna lära sig någonting. Vi hör därmed att flera unga upplever att friidrottsdagarna inte ger en rättvis eller tydligare bild av vad det innebär att utöva friidrott. En insikt som kan innebära en utmaning för att få fler barn och unga att vilja testa på friidrott.

Utöver skolan är det däremot få som har en vidare relation till en friidrottsförening eller till att själva utöva idrotten. Ett fåtal av de unga vi pratar med har testat på en friidrottsträning eller känner någon som utövar idrotten.

Internationella friidrottstävlingar och aktiva elitutövare påverkar bilden av idrotten

En del barn och unga berättar att de brukar titta på internationella friidrottstävlingar på tv, framförallt när deras föräldrar eller släktingar redan tittar och när det är stora mästerskap med framgångsrika svenska utövare, till exempel OS eller VM.

När vi frågar unga vad ordet friidrott väcker för spontana tankar nämns utövare som Mondo och Daniel Ståhl. Att barn och unga sällan har en stark personlig relation till friidrotten leder sannolikt till att de aktiva friidrottsutövare de ser på tv eller i sociala medier påverkar deras bild av idrotten i större utsträckning. En insikt som blir tydlig när vi ber unga att beskriva den typiska friidrottaren, vilket i deras ögon är en vältränad, disciplinerad och prestationsdriven person.



ungdoms barometern © 2025

BILDEN AV EN FRIIDROTTARE

Ungas bild av den typiska friidrottaren påminner till stor del om en elitidrottare. En dedikerad person med högt ställda krav och tydliga mål. Personen beskrivs överlag med positiva ordalag och som ett ideal – men det är få barn och unga som själva känner igen sig i bilden de målar upp.

Vältränad, disciplinerad och tävlingsinriktad

När unga beskriver en typisk friidrottare framträder en hälsomedveten person som äter nyttigt, tränar mycket, ser efter sin sömn och har bra kondition. Unga upplever att friidrottare lägger väldigt mycket tid på träningen och att det inte finns så mycket tid kvar utöver den, varken till andra idrotter eller aktiviteter i vardagen. Friidrottare tränar för att tävla och att bli bäst på sin gren. De är vältränade, starka, långa och smala. En rent utseendemässig beskrivning som flera ungdomar vi pratat med inte känner igen sig i eller känner att de kan identifiera sig med eller leva upp till.

”Jag tänker på Duplantis, typ det som man sett på nyheterna och på TikTok.”

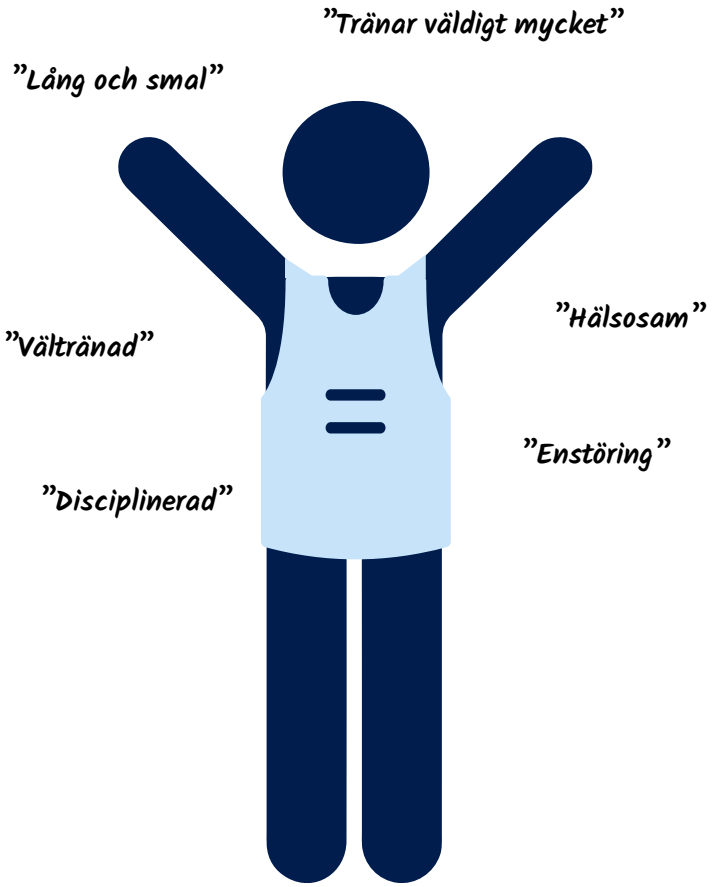
- Tjej, 17 år

”Freaks, som bakar kladdkaka med dadlar.”

- Tjej, 16 år

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

- Tjej, 17 år



ungdoms barometern © 2025

SENARE START PÅ FRIIDROTTEN JÄMFÖRT MED ANDRA IDROTTER

Flera unga har bilden av att man börjar på friidrott senare än andra idrotter. Främst beror den bilden på att friidrotten uppfattas som en fysiskt tuff idrott som kräver en viss kroppslig utveckling för att kunna utöva den. Unga beskriver också att tröskeln att börja på en ny idrott blir högre ju äldre man blir, eftersom att det upplevs svårare att ta till sig något nytt, att nivån och förväntningarna är högre och att det är svårare att komma in i gänget.

Friidrotten kommer in för sent i barns idrottsresa?

När unga tänker att man börjar på friidrott så är man så pass gammal att man förmodligen redan har hittat andra idrotter att träna och helt enkelt inte har tid eller motivation att påbörja något nytt. En av de unga vi pratat med, som själv utövar friidrott, berättar att det varit svårt att komma igång på grund av lång kötid. Hon säger också att hon förstår att många därför väljer bort det - det känns helt enkelt inte värt att vänta så länge.

Ett paradoxalt dilemma

Unga uppger att friidrott är en idrott som man börjar med först i lite äldre ålder eftersom att man då är mer fysiskt redo för en idrott som upplevs som krävande. Samtidigt kan det vara jobbigt att börja med en ny idrott senare i idrottsresan, eftersom man lätt jämför sig med andra och riskerar att känna sig sämre eller göra bort sig. Det skapar ett paradoxalt dilemma för friidrotten - även om det upplevs naturligt att börja på friidrott något senare, försvinner inte den osäkerhet som ofta förknippas med att vara ny i en idrott när man är något äldre. Detta dilemma förstärks ytterligare av en rådande norm bland unga kring när det anses vara för tidigt eller för sent att börja med en ny idrott – samtidigt som många unga redan har hittat till andra idrotter vid den tidpunkt då friidrotten annars skulle kunna bli aktuell. Om det dessutom är lång kö till att börja med friidrott blir det snarare ett extra hinder för unga än något de vill eller känner att de har tid att vänta på.



ungdoms barometern © 2025

IDROTTSRESAN

För att visualisera insikten om att unga förväntar sig att börja på friidrott senare i sin idrottsresa jämfört med andra idrotter har vi på denna sida lagt in ett friidrottsfönster som visar i vilka åldrar som unga själva upplever att de skulle kunna tänka sig att börja på friidrott i dagsläget. Att fönstret för friidrotten är mindre jämfört med för andra idrotter kan innebära en utmaning i form av att stora delar av den unga målgruppen hamnar utanför det.

ca 4-7 år
”STARTFASEN”

ca 8-11 år
”MELLAN-FASEN”



FRIIDROTTS-FÖNSTRET

Runt 9-12 års ålder upplever unga att de är redo att börja utöva friidrott. Här har man rätt fysiska förutsättningar, samtidigt som man fortfarande är villig att testa på en ny idrott. När unga går in i beslutsfasen upplever många däremot att det är för sent att börja med något nytt.

ca 12-15 år
”BESLUTS-FASEN”

”Jag hade nog inte börjat på en ny sport nu, fick jag inte det gjort förut så får det vara nu.”

- Tjej, 17 år

ca 16+ år
”BRYT-FASEN”

”Det känns lite pinsamt eller konstigt att börja med något nytt i vår ålder.”

- Tjej, 16 år

UB ungdoms barometern ©



ungdoms barometern © 2025

UNGAS BILD AV ATT UTÖVA FRIIDROTT (1/3)

VARIERAT, TUFFT OCH TÄVLING I FOKUS

En mångsidig och bred idrottsform som alla kan hitta sin plats inom

Unga uppfattar friidrotten som en mångsidig idrott med mycket variation, tack vare de många olika grenarna. En uppfattning som unga ser positivt på eftersom det gör att man får en allsidig träning som man inte tröttnar på. Samtidigt som de flesta kan hitta någon gren inom friidrotten som de fastnar för eller har bra förutsättningar för att utöva. Till exempel berättar en tjej att hon springer mycket och hade kunnat tänka sig att träna sprint, medan en kille menar att han har bra armstyrka och förmodligen hade gillat någon kastgren.

Bredden skapar samtidigt en del osäkerhet bland unga kring vilka grenar som ingår inom friidrotten

Å andra sidan gör bilden av friidrotten som väldigt bred att unga har svårt att bilda sig en konkret uppfattning om vad som faktiskt ryms inom friidrotten och hur en friidrottsträning faktiskt går till. Måste man träna alla grenar samtidigt? Eller när väljer man vilken gren man vill satsa på egentligen? Två frågor som dyker upp i flera av diskussionerna.

Baksidan med att uppfattas som en idrott för alla

Samtidigt som bredden inom friidrotten upplevs positiv och inkluderande så finns det en baksida med att upplevas som en idrott för alla, eftersom att det finns en risk att det slår över till att man blir en idrott för ”vem som helst” istället.

Många unga söker efter en idrott som säger något om deras identitet och utskiljer dem från mängden, vilket blir en utmaning när den allmänna bilden är att alla kan utöva friidrott. Det blir även svårare för unga att se sig själva som friidrottare när idrotten inte har en lika tydlig spets eller inriktning som andra idrotter upplevs ha.



ungdoms barometern © 2025



ungdoms barometern © 2025

VARIERAT, TUFFT OCH TÄVLING I FOKUS

Friidrott uppfattas som en hård och tuff idrott att utöva – vilket kräver en hel del motivation

När unga tänker på friidrott är ett resonemang som ofta framkommer att det är en svår och tuff idrott. Vissa unga menar att man börjar på friidrott lite senare i ålder jämfört med andra idrotter just för att det upplevs vara en så fysiskt och mentalt utmanande idrott.

Friidrotten upplevs fysiskt utmanande

Den fysiska utmaningen handlar dels om att friidrotten upplevs teknisk och på olika sätt utmana hela kroppen genom grenar som inkluderar både kondition, styrka och koordination. Bilden av en friidrottare som lång, stark och atletisk bidrar givetvis också till denna upplevelse.

Vidare hör vi att faktumet att man inom friidrotten tränar utomhus oavsett väder och kan komma i kontakt med allt från sand till vatten gör att unga upplever friidrottare som hårdhudade personer. Man behöver ta i och inte vara rädd att smutsa ner sig. En 15-årig kille berättar att han testade på att träna friidrott när han var yngre men att han skadade sin fot på en träning när han sprang och därefter kände att det blev för tufft för honom att komma tillbaka.

Men även mentalt utmanande

Utöver den fysiska utmaningen hör vi även att unga upplever det mentalt utmanande att utöva friidrott. Framför allt för att det är en individuell idrott, där man både vinner och förlorar själv, vilket gör att många upplever att man behöver ha en stark individuell drivkraft för att vilja träna och tävla inom friidrotten. Man tränar det bara för sig själv, inte för andra, vilket gör att personer som saknar den motivationen och strävan efter att utvecklas inte känner att deras plats är inom friidrotten. Samtidigt som unga ser en fördel i att man i lagidrotten har en förväntan från laget att ställa upp och komma på träningarna, vilket ger dem motivation och en känsla av att vara där inte bara för sin egen skull utan även för de andra i lagets skull.

Vidare ser unga framför sig att man som friidrottare har ett ganska ensidigt träningsupplägg när man väl har valt en specifik gren att satsa på. Det handlar om att nöta samma sak om och om igen och att finlira på tekniken, vilket upplevs mentalt utmanande, för att det inte ska kännas långtråkigt och omotiverade.



ungdoms barometern © 2025



ungdoms barometern © 2025

VARIERAT, TUFFT OCH TÄVLING I FOKUS

Stort fokus på tävling och individuella prestationer

Unga beskriver generellt att det finns ett stort fokus på tävling och prestation inom friidrotten. En association som framför allt handlar om att det är en idrott som man oftast tävlar inom individuellt, vilket gör att den egna prestationen sätts i fokus. För att utöva friidrott krävs det därmed att man har en stark drivkraft till att vilja tävla och bli bäst inom sin gren, enligt unga.

I det föregående kapitlet kunde vi läsa om en splittrad inställning till tävling inom idrotten – det motiverar en hel del ungdomar medan det tenderar att skrämma bort andra. I synnerhet de som inte gillar att vara under press eller är rädda för att göra bort sig framför andra.

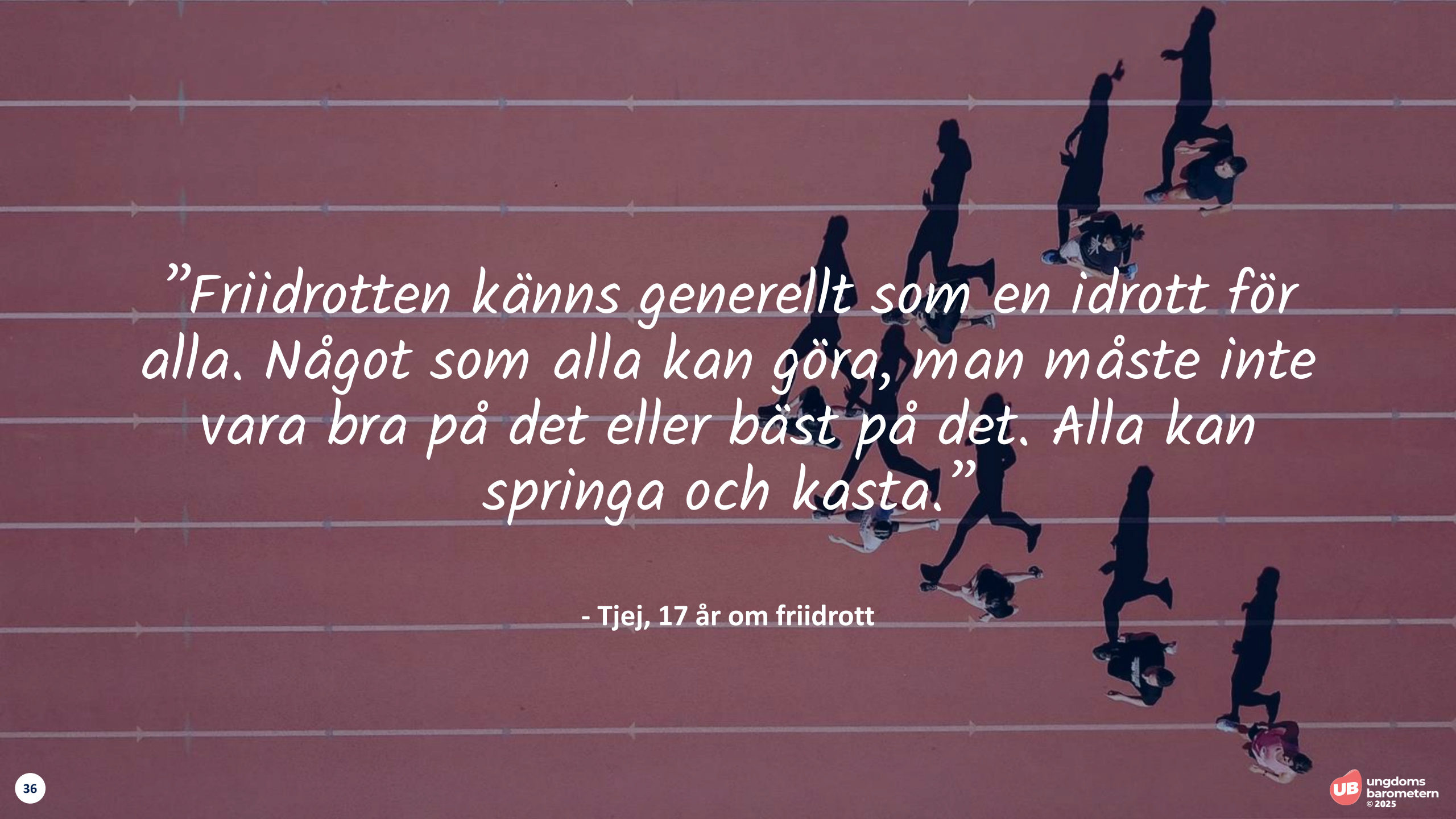
Oundvikligt att se vem som kommer först och sist, vilket leder till konstant jämförelse mellan utövare

Det går inte att komma undan att en person kommer att hoppa lägst, kortast eller springa långsammast på friidrottsträningar och tävlingar. Ett faktum som gör att det alltid är synligt vem som är ”bäst” eller ”sämst”, vilket leder till att unga ser framför sig att man alltid jämför sig med och mot andra friidrottsutövare.

En typ av rangordning och konstant jämförelse mellan utövare som de unga vi pratar med inte upplever finns lika tydligt inom lagidrotter, där den individuella prestationen inte står i fokus och mäts på ett likvärdigt sätt.



ungdoms barometern © 2025



”Friidrotten känns generellt som en idrott för alla. Något som alla kan göra, man måste inte vara bra på det eller bäst på det. Alla kan springa och kasta.”

- Tjej, 17 år om friidrott

ungdoms barometern © 2025



FRIIDROTTEN VÄLJS INTE AKTIVT BORT – OFTAST STÅR NI UTANFÖR KARTAN

De barn och unga som vi pratat med upplever inte att de aktivt har *valt bort* att utöva friidrott. Friidrotten har inte varit med på deras karta över alternativa idrotter som de velat eller funderat över att prova på. Hur kommer det sig?

- **Få klasskompisar/föräldrar/personer i deras omgivning pratar om eller rekommenderar friidrott.** Barn och unga tenderar framför allt att prova på idrotter utifrån tips och rekommendationer från personer i barnens eller föräldrarnas omgivning.
- **Bristande lokal synlighet och kännedom.** Friidrottsföreningar upplevs inte synas eller höras lika mycket som till exempel lokala fotbolls- eller hockeyklubbar som ”alla känner till”. Föräldrar som inte själva är så idrottsintresserade eller har koll på vilka idrotter som finns i deras närhet tenderar att lita mer på rekommendationer och tips – än att själv söka upp om deras barn kan utöva friidrott i deras närhet.

ungdoms barometern © 2025

FÖRÄLDRARNA ÄR ÖVERLAG POSITIVA...

✓ ***Friidrotten är en varierad träningsform som utvecklar barnens motorik och koordination***

Föräldrarna resonerar väldigt positivt kring att friidrotten är en varierad idrott som inkluderar många olika grenar. Att barn inom friidrotten tränar upp sin kondition, styrka och koordination på samma gång ser de som en stor fördel för deras barns fysiska utveckling. Flera föräldrar vi pratar med menar att det viktigaste för dem i relation till deras barns idrottsval är just att barnen rör på sig och utvecklar sina fysiska färdigheter, inte specifikt vilken idrott eller aktivitet det sker inom.

✓ ***”Klassiska grenar” som föräldrarna känner sig trygga med och upplever sig ha koll på***

Samtliga föräldrar vi pratar med har en relation till friidrotten som idrottsform, antingen genom att de själva har provat på eller utövat någon gren eller att de följer olika friidrottstävlingar eller profiler. De upplever sig veta ungefär hur de olika grenarna går till och vad som krävs för att utöva friidrott. Att föräldrarna upplever sig ”ha koll” på friidrotten är inte att underskatta, för det skapar en trygghet bland föräldrarna, att de skulle kunna ge tips till sina barn eller hjälpa till att träna något moment hemma. En trygghet som är viktig för viljan att sätta sina barn i friidrotten. Däremot hör vi att den lokala kännedomen om vilka friidrottsföreningar eller anläggningar som finns i närheten ofta bristfällig – vilket tvärtemot utgör ett konkret hinder för att få föräldrar att sätta sina barn i friidrotten.

✓ ***Ekonomiskt fördelaktig idrott som kräver mindre utrustning än andra idrotter***

Friidrotten upplevs vidare som en ekonomiskt tillgänglig idrott enligt föräldrarna. Ett perspektiv som få barn och unga väger in men som blir desto viktigare när vi pratar med föräldrarna – som oftast stå för kostnaderna. Det krävs enligt en förälder ”bara ett par gympaskor” för att börja med friidrott jämfört med andra idrotter som kräver flera olika typer av utrustning och skydd. I intervjuerna nämns till exempel hockey som en mycket ekonomiskt kostsam idrott rent utrustningsmässigt, samtidigt som mycket utrustning också ställer större krav på föräldrarna att skjutsa till träningar och matcher.



ungdoms barometern © 2025

... MEN HAR VISSA OROSMOLN

För mycket fokus på det individuella, finns det en gemenskap bland utövarna/inom föreningen?

Den individuella bilden av friidrott påverkar fortsatt hur föräldrarna ställer sig till idrottens framtida påverkan på ens barn. En gemensam nämnare bland föräldrarna är hur man beskriver att lagidrott ger unga positiva färdigheter som är bra att ha med sig i framtiden såsom samarbetsförmåga.

Om man som förälder uppskattar den utveckling lagidrott kan ge och samtidigt uppfattar friidrott som alltför individuell, kan det bidra till att just den idrotten väljs bort.

Fler ledare inom individuella idrotter – leder till större krav på föräldraengagemang?

Att föräldrarna ser friidrott som en individuell idrott menar de påverkar även dem själva. Inom mer lagorienterade idrotter ser föräldrarna att både ledarna och lagkamraterna motiverar och bidrar med engagemang, vilket i vissa fall innebär att föräldrarna själva inte behöver vara lika engagerade som de upplever att de behöver vara när deras barn utövar en individuell idrott.

Dessutom finns en uppfattning om att föräldrarna inom laget där ens barn utövar en idrott hjälps åt och kan dela på uppgifter istället för att bära på hela ansvaret själv.

Trots att vissa föräldrar också ser att det finns gemenskap inom friidrotten, finns det en uppfattning om att man själv behöver engagera sig mer och lägga mer tid.

Att Friidrottsförbundet når ut till föräldramålgruppen är minst lika viktigt som att nå ut till barn och unga!

Att föräldrar överlag har en mycket positiv bild av friidrott är en stor och viktig potential för friidrottens framtida utveckling eftersom att föräldrarna ofta styr vilka idrotter som deras barn väljer mellan genom att uppmärksamma dem på möjligheterna. Annars är det lätt att friidrotten faller mellan stolarna i form av att barn och unga aldrig får chansen att prova på friidrott – vilket idag ofta tycks vara fallet när vi frågar den unga målgruppen.



ungdoms barometern © 2025



KAPITEL 3
SLUTSATSER OCH MEDSKICK

ungdoms barometern © 2025

TRE UTMANINGAR FÖR FRIIDROTTEN



1. Bristande kännedom gör att friidrott sällan finns med på ungas karta över möjliga idrotter idag

Den mest fundamentala utmaningen som vi ser att Svenska Friidrottsförbundet står inför är den kännedomsproblematik som råder bland ungdomar och föräldrar i relation till friidrott. Föräldrar och barn väljer nämligen sällan aktivt bort friidrotten, utan utmaningen ligger i att ni i dagsläget inte är med på kartan över möjliga idrotter som de väljer mellan. Dels på grund av den bristande kännedomen om friidrotten som idrott, men även för att ungdomar och föräldrar generellt inte har koll på närliggande föreningar eller anläggningar där man kan utöva friidrott.



2. Fönstret för att börja på friidrott upplevs kort, vilket utestänger stora delar av den unga målgruppen

Den allmänna uppfattningen bland unga om att man börjar med friidrott i äldre ålder jämfört med andra idrotter krockar med känslan av att det blir allt svårare att börja med en ny idrott ju äldre man blir. Friidrottsfönstret, det vill säga den gyllene ålder när ungdomar upplever det möjligt att börja med friidrott, är därmed kortare för er jämfört med för andra idrotter i dagsläget. En utmaning som friidrotten behöver hantera och motbevisa för att få fler barn och ungdomar öppna för att prova på friidrott, både i tidigare och senare skeden av sin idrottsresa.



3. Fördomar om att friidrotten är tävlingsinriktad, saknar gemenskap och liknar friidrottsdagen i skolan

Ett av de tillfällen som präglar barn och ungdomars relation till friidrotten i störst utsträckning är skolidrottens friidrottsdagar, som inte tycks bidra till en rättvis bild av friidrotten i dagsläget. En viktig insikt för Svenska Friidrottsförbundet att ta med sig, och ett tillfälle där potentialen att förändra bilden av friidrotten är stor. Vi tror vidare att det är viktigt att utmana fördomarna om att friidrotten endast riktar sig till tävlingsinriktade personer och att friidrotten saknar gemenskap. Detta för att bredda ungas bild av vem som kan utöva friidrott och därmed få fler potentiella unga utövare.

ungdoms barometern © 2025

TRE POTENTIALER FÖR FRIIDROTTEN



1. Ta vara på föräldrars positiva grundinställning till friidrotten!

Att föräldrar i grund och botten har en positiv inställning till friidrotten är en viktig potential och förutsättning för friidrottens framtida utveckling. Det eftersom att föräldrarna i början av barnens idrottsresa har ett stort inflytande över vilka idrotter som deras barn får prova på. Här tror vi att riktad information till föräldrar från lokala friidrottsföreningar med öppna prova-på tillfällen hjälper till att öka den lokala kännedomen – och samtidigt sänka trösklarna för att få med er föräldramålgruppen. Något som högst troligt kommer bidra till att (tidigt) sätta friidrotten på kartan även för barn och unga.



2. Plocka upp möjligheten till individuell anpassning inom friidrotten - utan att tumma på det sociala

Vi har att göra med en starkt individualistisk barn- och ungdomsgeneration. Friheten att själv bestämma över och anpassa sin träning utifrån personliga mål och förutsättningar är en av de främsta anledningarna till att unga lämnar idrottsrörelsen till förmån för gymmet. Här tror vi att friidrotten har en stor potential i att tydligare kommunicera att utövare är fria att hitta sin egen väg och inriktning inom friidrotten – samtidigt som de kan få stöd från både föreningen och träningskompisarna när det behövs. Möjligheten att ha ett individanpassat träningsupplägg och samtidigt få en social gemenskap är ett budskap vi tror starkt på att lyfta fram!



3. Lyft fram styrkan i att vara en mångsidig idrott som rymmer olika träningsmoment och individer

I kommunikation mot barn- och ungdomsmålgruppen tror vi även på att framhäva friidrotten som en varierad och mångsidig idrott. En insikt som unga själva lyfter fram som unikt och positivt – att friidrott är en träningsform för alla, oavsett om man söker styrka, kondition eller koordination! Friidrotten har en unik position jämte andra idrotter i form av den stora mångfald av individer som ryms bland era utövare i termer av olika fysiska egenskaper, kroppstyper och bakgrunder. En position som ni med fördel kan lyfta fram för att visa på en mångfald och få fler unga att känns sig representerade och se sin plats inom friidrotten.

ungdoms barometern © 2025

FÖRSLAG PÅ KOMMUNIKATION MOT BARN- OCH UNGDOMSMÅLGRUPPEN

- ***Ta möjligheten i akt att visa upp era föreningar och påverka innehållet på friidrottsdagarna.*** Skolidrottens friidrottsdagar upplevs ofta ostrukturerade och oseriösa. Här finns en stor potential både i att öka kännedomen för era föreningar och att påverka bilden av friidrotten till det bättre genom att påverka innehållet på friidrottsdagen/samverka med skolor.
- ***Undvik att endast lyfta prestationsinriktat innehåll på era kanaler.*** Ni kan själva påverka fördomen om friidrotten som tävlings- och prestationsinriktad genom det innehåll ni visar upp i er kommunikation och på era sociala kanaler. För att bredda bilden behöver unga se andra utövare än eliten och annat innehåll än nya medaljer och rekord.
- ***Lyft fram mångfalden av utövare som ryms inom friidrotten.*** För att bredda bilden av en typisk friidrottare finns det ett behov av att lyfta fram olika profiler och trycka på ett det ryms en mångfald av individer inom friidrotten. Det gäller både i relation till olika kroppstyper, bakgrunder och berättelser för att skapa igenkänning.
- ***Visa upp hur en typisk friidrottsträning går till!*** I diskussionerna hör vi att flera unga efterfrågar en tydligare bild av hur en vanlig friidrottsträning går till. Det vardagliga och enkla innehållet som gör det lättare för unga att veta vad de kan förvänta sig att möta om de provar på friidrott ska verkligen inte underskattas.
- ***Gymmet som marknadsföringsplats?*** Utöver skolan befinner sig många träningsintresserade unga på träningsanläggningar/gym, vilket gör det till en marknadsföringsplats med stor räckvidd mot en ung målgrupp som kan lockas av friidrottens variation och möjlighet till individanpassade träningsupplägg. Kanske är det här vi hittar de något äldre utövarna också?
- ***Ta vara på löpintresset genom en friidrotts sprint-club?*** Potentiellt kan även friidrotten rida på vågen av ett ökande intresse bland unga för att springa tillsammans med andra i löpgrupper. Att lyfta fram sprinten som en återkommande löpgrupp med både coach, teknikträning och utveckling inkluderat i upplägget?



ungdoms barometern © 2025

FÖRSLAG PÅ KOMMUNIKATION MOT FÖRÄLDRAMÅLGRUPPEN

Vid det här laget är insikten förhoppningsvis uttjatad, men utmaningarna kring att få in fler unga utövare till friidrotten handlar minst lika mycket om att nå ut till deras föräldrar – och här är det till viss del andra budskap och kanaler som vi tror på att fokusera på:

- ***Erbjud öppna prova-på tillfällen med rörelse och variation i fokus.*** Föräldrar uppskattar friidrottens stora variation och är överlag positiva till att låta sina barn prova på friidrott. Det föräldrarna själva lyfter fram att de saknar i dagsläget är kännedom om lokala friidrottsföreningar och information om när dessa håller öppna prova-på-tillfällen som de kan ta sina barn till. Det här behöver ni synliggöra på lokal nivå!
- ***Tydliggör att friidrotten erbjuder en social gemenskap för barn och unga.*** En förutfattad mening som vi hör från vissa föräldrar är att friidrotten som individuell idrott saknar den sociala gemenskap som lagidrotter erbjuder. Här finns det därmed ett stort behov av att visa på den laganda och klubbaktivitet som friidrotten faktiskt rymmer i kommunikation mot föräldrar. Till exempel genom att rent kommunikativt använda fler lag-relaterade begrepp såsom gemenskap, lagkamrater och samarbete i beskrivningen av friidrotten. Men även genom att låta föräldrar se och förstå hur en friidrottsträning faktiskt går till.
- ***Föräldrar uppskattar ett traditionellt brev på posten och anslagstavlan i skolan – men även bli uppdaterad i sina digitala kanaler.*** Medan barn och unga framhäver vikten av att synas på sociala medier menar föräldrarna att en flyer på posten eller affisch på anslagstavlan på barnens skola/dörren in till förskoleavdelningen fortsatt är effektiva kanaler för att nå ut med information till dem. Men att de mer traditionella fysiska sätten att marknadsföra sig fortfarande tycks gå hem hos föräldrarna utesluter inte att det också finns möjlighet att nå dem på digital väg. I synnerhet är Facebook en plattform som många föräldrar vänder sig till för att hålla sig uppdaterade om olika aktiviteter i närområdet, ta del av inlägg i olika föräldragrupper eller lokala digitala anslagstavlor – forum där friidrottsföreningar har möjlighet att nå ut till stora delar av föräldramålgruppen på ett effektivt sätt.



ungdoms barometern © 2025



VAD ÄR NÄSTA STEG?

Vi har tidigare diskuterat det eventuella behovet av att mäta omfattning av några av de insikter som genereras i detta kvalitativa projekt. Syftet med det är att förstå hur utbredda dessa beteenden eller värderingar är, i vilka grupper, samt ha konkreta siffror att kommunicera såväl till föreningar som externt.

När vi nu lärt oss massor inom ramen för det här projektet, vill vi skicka med en fråga och förslag att diskutera vidare behovet av konkreta siffror och mäta omfattning av vissa perspektiv. Vi låter det samtalet ta sin utgångspunkt i de frågor/områden vi hade fokuserat på i en sådan kompletterande enkätundersökning, om vi var ni:

- Hur stor kännedom har den unga målgruppen om friidrott? Vad förknippar unga med friidrott? Vilka ord skulle de använda för att beskriva friidrott? Hur utbredd är uppfattningen om friidrotten som en prestationsinriktad och tävlingsfokuserad idrott bland unga i stort?
- Hur stor andel av målgruppen har testat på friidrott? Och hur stor är andelen som velat testa men ännu inte gjort det? Vilka är de främsta anledningarna till att unga inte har testat på friidrott?
- Vilka har övervägt/testat på/funderat på friidrott? Vad har dessa personer valt att träna istället? Vilka idrotter konkurrerar friidrotten framför allt med?



KONTAKT:

Sara Fröhling Lindersköld

073 783 34 37

sara@ungdomsbarometern.se

PROJEKTLEDARE: *Cecilia Wahlgren*

ANSVARIG ANALYTIKER: *Ivar Danielsson & Hedvig Hansson*

UB ungdoms barometern

BILDER FRÅN FÄLTARBETET







ungdoms barometern © 2025