



**Välkommen!
Vi börjar strax**



Stockholm

Utbildningen anordnas av

RF-SISU Stockholm

RF-SISU Stockholm företräder, utvecklar, bildar, utbildar och stödjer idrottsföreningar och specialidrottsdistriktsförbund.

Via din idrottskonsulent kan du få hjälp med att utveckla din förening.



KONTAKTUPPGIFTER RF-SISU STOCKHOLM

FOLKBILDANDE VERKSAMHETSFORMER



Lärgrupp



Kurs



**Process-
arbete**



**Före-
läsning**



**Kultur-
arrangemang**

TRYGG IDROTT I STOCKHOLM

LUNCHFÖRELÄSNINGAR 12:00 – 12:50

MAJ
19

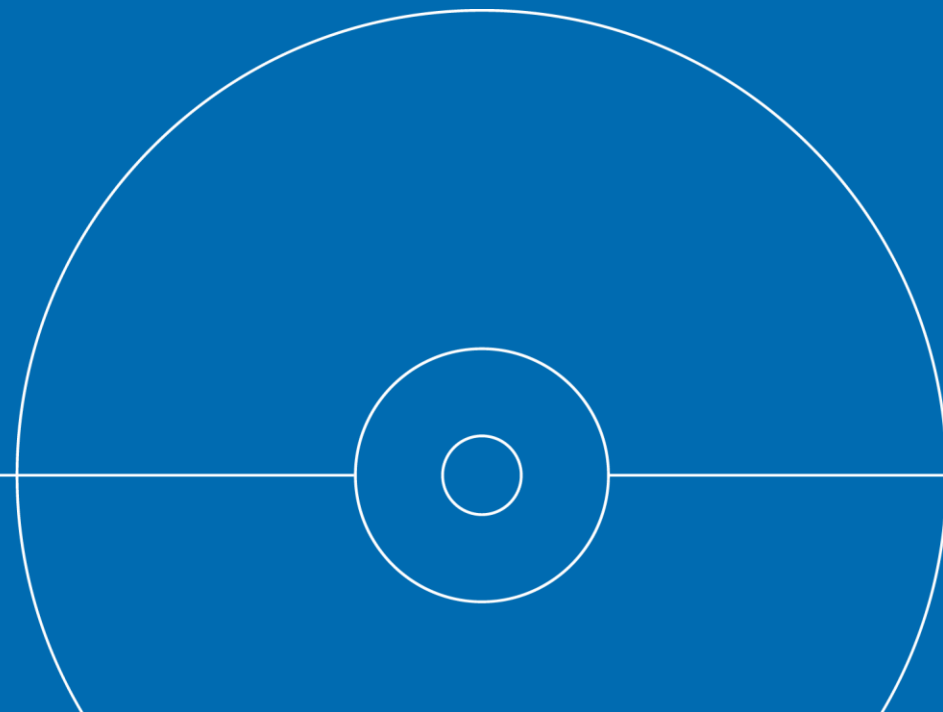
Fun Maps

Välkommen på lunchföreläsning där vi fördjupar oss kring vad som gör lagidrott roligt för barn och unga!

JUN
1

Räcker det bara med regnbågsbindeln?

Det är såklart ett fantastiskt signalvärde att spela med regnbågsbindel men är det tillräckligt? Lyssna till Charlotte Ovefelt som har stor erfarenhet att utbilda i dessa frågor. Hur kan föreningen öka kunskapen kring normer och inkludering.



DAGENS UTBILDNING



John Groth – RF-SISU Stockholm, john.groth@rfsisu.se



12:00 – 12:50



Ha gärna bild på men stäng av mikrofon



Ställ gärna frågor i chatten eller räck upp handen, vi avslutar också med frågestund



Ni kommer få presentationen på mail



Sanna Rådström – RF-SISU Stockholm, sanna.radstrom@rfsisu.se

Vad gör lagidrott roligt för barn och unga?



Stockholm

Kort om mig

- Idrottskonsulent hos RF-SISU Stockholm
- Idrottsbakgrund
- Kandidatexamen i psykologi inriktning idrott & motion
- Idrottsforskning
 - Svenska Fotbollförbundet
 - Svensk Simidrott
 - Svenska Ishockeyförbundet

Varför idrottar barn & ungdomar?

- Upplevd kompetens
- Roligt
- Föräldrapåverkan
- Påverkan från kompisar
- Lära sig nya saker
- Utmaning
- Tävla
- Social interaktion

Näst viktigaste skälet till att ungdomar idrottar i Sverige & största anledningen till att man provar en ny idrott

(Ungdomsbarometern 2025)

*International Journal of
Coaching Science*
Vol. 7, No. 1
January 2013, pp.56-73

Why do children take part in, and remain involved in sport?
A literature review and discussion of implications for sports coaches

Richard Bailey* *RBES Ltd, Birmingham, UK*
Edward J. Cope *University of Bedfordshire, UK*
Gemma Pearce *Queen Mary University of London, UK*



QUEST
2017, VOL. 69, NO. 3, 291-312
<http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192>

Routledge
Taylor & Francis Group

OPEN ACCESS

Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature

Stephanie Beni^a, Tim Fletcher , and Déirdre Ní Chróinin^b

^aDepartment of Kinesiology, Brock University, St. Catharines, Ontario, Canada; ^bDepartment of Arts Education and Physical Education, Mary Immaculate College, Limerick, Ireland

ABSTRACT

The purpose of this research is to review the literature about young people's meaningful experiences in physical education and youth sport. We reviewed 50 empirical peer-reviewed articles published in English since 1987. Five themes were identified as central influences to young people's meaningful experiences in physical education and sport: social interaction, fun, challenge, motor competence, and personally relevant learning. These themes provide future direction for the design and implementation of meaningful physical education and youth sport experiences. We also highlight the need for the development of pedagogies that facilitate and promote meaningful engagement in physical education and youth sport settings.

KEYWORDS

Curriculum; meaningfulness; pedagogy; social interaction; students

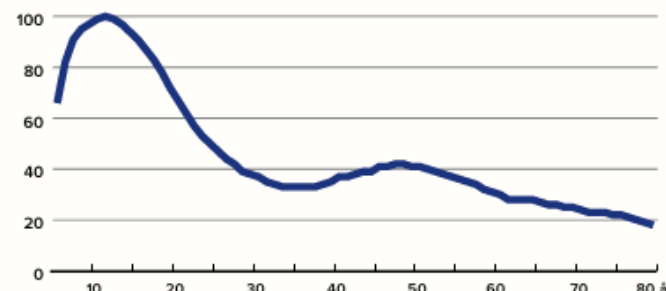


Stockholm

Varför slutar barn & ungdomar idrotta?

- Inte roligt
- Upplevd kompetens
- Sociala påtryckningar
- Konkurrerande prioriteringar
- Fysiska faktorer (mognad & skador)

Aktiv i idrott* (6–80 år) i relation till befolkning år 2022



*Med "aktiv i idrott" menas att man deltagit minst en gång per år i någon av föreningens aktiviteter. En person kan vara aktiv i idrott i flera SF. Figuren baserad på unika individer och är framräknad så att den åldersgruppen med flest aktiva i idrott har värdet 100 %.

Källa: RF/IdrottOnline

Article

A systematic review of dropout from organized sport among children and youth

Jeff Crane
University of Victoria, Canada

Vivienne Temple
University of Victoria, Canada

EPER

European Physical Education Review
2015, Vol. 21(1) 114–131
© The Author(s) 2014
Reprints and permission:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/1356336X14555294
epe.sagepub.com

SAGE

Vad gör idrott roligt?

- What makes sport fun?
 - Fotbollsspelare i USA i åldrarna U9 - U19
 - 75,5% utövade mer än en idrott
 - 81 determinanter (unika idéer), 11 faktorer
 - Visek et al. (2015)
- Uppföljningsstudier
 - Jämförde ålder, kön och spelnivå (Visek et al., 2020)
 - Jämförde aktiva, vårdnadshavare och tränare (Visek et al., 2018)

Journal of Physical Activity and Health, 2015, 12, 424-433
<http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2013-0190>
© 2015 Human Kinetics, Inc.

Human Kinetics
ORIGINAL RESEARCH

The Fun Integration Theory: Toward Sustaining Children and Adolescents' Sport Participation

Amanda J. Visek, Sara M. Achrati, Heather M. Mannix,
Karen McDonnell, Brandonn S. Harris, and Loretta DiPietro

Background: Children cite “fun” as the primary reason for participation in organized sport and its absence as the number-one reason for youth sport attrition. Therefore, the purpose of this study was to develop a theoretical framework of fun using a novel mixed-method assessment of participants in sport (FUN MAPS) via concept mapping. **Methods:** Youth soccer players ($n = 142$), coaches ($n = 37$), and parents ($n = 57$) were stratified by age, sex, and competition level and contributed their ideas through (a) qualitative brainstorming, identifying all of the things that make playing sports fun for players; (b) sorting of ideas; and (c) rating each idea on its importance, frequency, and feasibility. **Results:** The FUN MAPS identify the 4 fundamental tenets of fun in youth sport within 11 fun-dimensions composed of 81 specific fun-determinants, while also establishing the youth sport ethos. **Conclusion:** The FUN MAPS provide pictorial evidence-based blueprints for the fun integration theory (FIT), which is a multitheoretical, multidimensional, and stakeholder derived framework that can be used to maximize fun for children and adolescents to promote and sustain an active and healthy lifestyle through sport.

Keywords: concept mapping, mixed-method, physical activity, youth sport

Vad gör idrott roligt i en svensk kontext?

Visek et al. (2020)

- Ishockey och basketspelare
- Åldrarna U9 – U19
- Tjejer och killar
- Glesbygd och storstadsområden
- 83 determinanter, 11 faktorer

Back et al. (2025)

- 494 fotbollsspelare
 - 356 killar, 137 tjejer, 1 annan
 - 285 yngre (10-14 år)
 - 209 äldre (15-19 år)
 - 194 akademi
 - 300 bredd
- 48 % deltog i minst en annan organiserad idrott
- Rangordnade faktorerna från Visek et al. (2020), samt undersökte skillnader mellan kön, ålder, upplevd kompetens och typ av idrottsprogram (akademi/bredd)

Gledhill et al. (2026)

- 343 ishockeyspelare, 10-19 år
 - 299 killar, 37 tjejer, 4 annan
 - 184 yngre (10-14 år)
 - 155 äldre (15-19 år)
- Glesbygd och storstadsområden
- 38% deltog i minst en annan idrott
- Rangordnade faktorerna från Visek et al. (2020), samt undersökte skillnader mellan kön, ålder och upplevd kompetens

Vad är det som gör det roligt att spela ishockey/basket/fotboll...

Göra sitt bästa	Bra lagsammahållning	Bra tränare	Matcher
- Göra ditt bästa - Jobba hårt - Spela med gott självförtroende - Få röra på sig - Spela bra under match - Känna att du blir snabbare/starkare - Göra en bra prestation (göra mål/poäng, slå en bra passning, göra en räddning etc.) - Är i form - Sätta och nå sina mål - Spela fysiskt/tufft - Röra sig i hög fart (springa)	- När laget samarbetar - När laget spelar bra ihop - Vinner och förlorar tillsammans som ett lag - När spelare betar sig sportsligt/schysst på plan	- När tränaren behandlar spelare med respekt - När en tränare uppmuntrar/peppar laget - En tränare som lyssnar och tar hänsyn till spelarnas åsikter - När tränaren håller ordning på träningen - En tränare som tillåter misstag och fortsätter vara positiv - En schysst och förstående tränare - En tränare som kan mycket om sporten - En tränare som är lätt att prata med - När tränaren pratar på ett sätt som du förstår - Ha välplanerade träningar - Ha en tränare som är en bra förebild - Få beröm av tränare - När en tränare skojar - När en tränare deltar i spelet på träning	- Få speltid - Spela i högt tempo - Spela i en bra hall/på en bra plan - Tävla - Spela jämna matcher - Spela cuper - Spela på din favoritposition - Andra vet vem du är för att du är bra på din sport
Lärande och utveckling	Lagkamrater	Matchmiljö	Träning
- Bli utmanad för att utvecklas och bli bättre - Lära sig av sina misstag - När jag utmanar mig själv - Ha bollkontakt (dribbla, passa, skjuta osv.) - Lära sig nya saker - Använda det du lärt dig på träning under match - Spela på olika positioner - Vara med på träningsläger och camper - Härma saker som proffsen gör	- Att komma överens med lagkamrater - Göra något tillsammans med kompisar - Att umgås med lagkamrater vid sidan av match och träning - Träffa nya människor - Spela med samma lagkamrater år efter år	- En domare som håller en jämn bedömningsnivå - Få beröm för att du spelar bra - När föräldrar betar sig sportsligt (stöttar och inte skäller) - Ha publik som hejar på matcherna - Att dina föräldrar tittar på dina matcher - Att kompisar kommer och tittar på matcherna - Få beröm av andras föräldrar	- Göra olika typer av övningar på träning - Spela match/smålagsspel under träning - Ta vattenpauser på träningen - Ha frihet att vara kreativ på planen - Parövningar eller stationsträning - Välja övningar på träning
Mental bonus	Lagritualer	Livsstil	■ Interna faktorer ■ Sociala faktorer ■ Externa faktorer ■ Kontextuella faktorer
- Vinna tillsammans - Ha en positiv attityd - Får mig att koppla av - Struntar i vad det står i matchen	- Visa laganda/klubbada (t.ex. genom likadana klubbkläder) - Värma upp tillsammans - Gör aktiviteter med laget (t.ex. äta pizza, bowla, filmkväll) - High five, fist bump, kramar osv. - Åka tillsammans till träning och match - Gå ut och äta som ett lag - Ha lagrutiner (t.ex. någon tackramsa eller dans)	- Ha en bra utrustning (t.ex. klubba, boll, skor) - Resa och spela på nya ställen - Bo på hotell vid matcher/cuper - Vinna medaljer och pokaler - Ta lagfoton - Ha snygga matchdräkter - Äta snacks/godis efter matchen	

Topprankade FUN-determinanterna

Back et al. (2025) - Fotboll

1. Göra ditt bästa
2. En domare som håller en jämn bedömningsnivå
3. När tränaren behandlar spelare med respekt
4. Jobba hårt
5. När laget samarbetar
6. Vinna tillsammans
7. När laget spelar bra ihop
8. Spela med självförtroende
9. **Få speltid**
10. När en tränare uppmuntrar/peppar laget
11. **En tränare som lyssnar och tar hänsyn till spelarnas åsikter**
12. Vinna och förlora tillsammans som ett lag
13. **När tränaren håller ordning på träningen**
14. Bli utmanad för att utvecklas och bli bättre
15. **En tränare som tillåter misstag och fortsätter vara positiv**
16. Lära sig av sina misstag
17. **Att komma överens med lagkamrater**

Gledhill et al. (2026) - Ishockey

1. Göra ditt bästa
2. Jobba hårt
3. När laget samarbetar
4. När tränaren behandlar spelare med respekt
5. Bli utmanad för att utvecklas och bli bättre
6. Vinna tillsammans
7. Vinna och förlora tillsammans som ett lag
8. När en tränare uppmuntrar/peppar laget
9. En domare som håller en jämn bedömningsnivå
10. Lära sig av sina misstag
11. Spela med självförtroende
12. **Tävla**
13. **En tränare som kan mycket om sporten**
14. **När jag utmanar mig själv**
15. När laget spelar bra ihop
16. **Känna att du blir snabbare/starkare**
17. **En tränare som är lätt att prata med**

FUN-faktorernas rangordning

Back et al. (2025) - Fotboll

1. Bra lagsammanhållning
2. Göra sitt bästa
3. Bra tränare
4. Lärande och utveckling
5. Mentala bonusar
6. Lagkamrater
7. Matcher
8. Träningar
9. Matchmiljö
10. Lagritualer
11. Livsstil

Gledhill et al. (2026) - Ishockey

1. Göra sitt bästa
2. Bra lagsammanhållning
3. Bra tränare
4. Lärande och utveckling
5. Mentala bonusar
6. Lagkamrater
7. Matcher
8. Träningar
9. Lagritualer
10. Matchmiljö
11. Livsstil

Finns det skillnader mellan könen?

Back et al. (2025) - Fotboll

Oavsett kön så fann man att göra sitt bästa, bra lagsammanhållning och bra tränare var de tre högst rankade fun-faktorerna. Lärande och utveckling rapporterades som nummer fyra av båda könen.

Överlag så indikerade resultaten väldigt stark evidens för att rankingen av fun-faktorerna mellan könen var liknande.

Gledhill et al. (2026) - Ishockey

Inga betydande skillnader i rangordningen av fun-faktorerna mellan könen. Samma fynd som i fotbollen kring de tre högst rankade fun-faktorerna. Även här kom lärande och utveckling på plats fyra för båda könen.

De få skillnaderna som noterades:

Tävla, ha välplanerade träningar, samt spela jämna matcher rankades högre av killar

När föräldrar betar sig sportsligt, spela i en bra hall/på en bra plan, samt få beröm av andra föräldrar rankades högre av tjejer

Finns det skillnader mellan könen?

Back et al. (2025) - Fotboll

Gledhill et al. (2026) - Ishockey

***Fler likheter än skillnader kring
vad som gör idrott roligt mellan könen***

Överlag så indikerade resultaten väldigt stark evidens för att rankingen av funktörerna mellan könen var liknande.

De få skillnaderna som noterades:

Tävla, ha välplanerade träningar, samt spela jämna matcher rankades högre av killar

När föräldrar betar sig sportsligt, spela i en bra hall/på en bra plan, samt få beröm av andra föräldrar rankades högre av tjejer

Finns det skillnader mellan äldre och yngre spelare?

Back et al. (2025) - Fotboll

Oavsett ålder så fann man att göra sitt bästa, bra lagsammanhållning och bra tränare var de tre högst rankade fun-faktorerna. Lärande och utveckling rapporterades som nummer fyra av både yngre och äldre.

Överlag så indikerade resultaten väldigt stark evidens för att rankingen av fun-faktorerna mellan åldrarna var liknande.

Gledhill et al. (2026) - Ishockey

Inga betydande skillnader i rangordningen av fun-faktorerna mellan äldre och yngre. Samma fynd som i fotbollen kring de tre högst rankade fun-faktorerna. Även här kom lärande och utveckling på plats fyra för både yngre och äldre.

De få skillnaderna som noterades:

Tävla rankades högre av äldre

När spelare beter sig sportsligt/schysst på plan, Spela cuper, Värma upp tillsammans, Parövningar eller stationsträning, Struntar i vad det står i matchen, samt Spela på olika positioner rankades högre av yngre

Finns det skillnader mellan äldre och yngre spelare?

Back et al. (2025) - Fotboll

Gledhill et al. (2026) - Ishockey

Fler likheter än skillnader kring vad som gör idrott roligt mellan yngre och äldre

Överlag så indikerade resultaten väldigt stark evidens för att rankingen av funktörerna mellan åldrarna var liknande.

De få skillnaderna som noterades:

Tävla rankades högre av äldre

När spelare beter sig sportsligt/schysst på plan, Spela cuper, Värma upp tillsammans, Parövningar eller stationsträning, Struntar i vad det står i matchen, samt Spela på olika positioner rankades högre av yngre

Finns det skillnader baserat på upplevd kompetens?

Back et al. (2025) - Fotboll

Oavsett upplevd kompetens så fann man att göra sitt bästa, bra lagsammanhållning och bra tränare var de tre högst rankade fun-faktorerna. Lärande och utveckling rapporterades som nummer fyra av både yngre och äldre.

Överlag så indikerade resultaten extremt stark evidens för att rankingen av fun-faktorerna var liknande oavsett upplevd kompetens.

Gledhill et al. (2026) - Ishockey

Inga betydande skillnader i rangordningen av fun-faktorerna baserat på upplevd kompetens. Samma fynd som i fotbollen kring de tre högst rankade fun-faktorerna. Även här kom lärande och utveckling på plats fyra oavsett upplevd kompetens.

Finns det skillnader baserat på upplevd kompetens?

Back et al. (2025) - Fotboll

Gledhill et al. (2026) - Ishockey

Samma saker som gör idrott roligt oavsett upplevd kompetens

Överlag så indikerade resultaten extremt stark evidens för att rankingen av funktörerna var liknande oavsett upplevd kompetens.

Finns det skillnader mellan spelare i akademi- och breddverksamhet?

Back et al. (2025) - Fotboll

Oavsett akademi eller breddverksamhet så fann man att göra sitt bästa, bra lagsammanhållning och bra tränare var de tre högst rankade fun-faktorerna. Lärande och utveckling rapporterades som nummer fyra oavsett verksamhet. Överlag så indikerade resultaten väldigt stark evidens för att rankingen av fun-faktorerna var liknande oavsett typ av verksamhet



Fler likheter än skillnader oavsett

- Kön
- Ålder
- Upplevd kompetens
- Typ av verksamhet
- Håller över olika lagidrotter och olika kontexter

De fyra högst rankade FUN-faktorerna

Göra sitt bästa

Göra ditt bästa
 Jobba hårt
 Spela med gott självförtroende
 Få röra på sig
 Spela bra under match
 Känna att du blir snabbare/starkare
 Göra en bra prestation (göra mål/poäng, slå en bra passning, göra en räddning etc.)
 Är i form
 Sätta och nå sina mål
 Spela fysiskt/tufft
 Röra sig i hög fart (springa)

Bra lagsammahållning

När laget samarbetar
 När laget spelar bra ihop
 Vinner och förlorar tillsammans som ett lag
 När spelare beter sig sportsligt/schysst på plan

Bra tränare

När tränaren behandlar spelare med respekt
 När en tränare uppmuntrar/peppar laget
 En tränare som lyssnar och tar hänsyn till spelarnas åsikter
 När tränaren håller ordning på träningen
 En tränare som tillåter misstag och fortsätter vara positiv
 En schysst och förstående tränare
 En tränare som kan mycket om sporten
 En tränare som är lätt att prata med
 När tränaren pratar på ett sätt som du förstår
 Ha välplanerade träningar
 Ha en tränare som är en bra förebild
 Få beröm av tränare
 När en tränare skojar
 När en tränare deltar i spelet på träning

Lärande och utveckling

Bli utmanad för att utvecklas och bli bättre
 Lära sig av sina misstag
 När jag utmanar mig själv
 Ha bollkontakt (dribbla, passa, skjuta osv.)
 Lära sig nya saker
 Använda det du lärt dig på träning under match
 Spela på olika positioner
 Vara med på träningsläger och camper
 Härma saker som proffsen gör

Medskick

- **Du som tränare har en viktig roll i formandet av idrottsmiljön**
 - Involvera de aktiva i beslutsprocesser
 - Ha ett behovsstödjande förhållningssätt
- **Skapa miljöer som ger lagom utmaningar där de aktiva får möjlighet att jobba hårt och göra sitt bästa**
 - Belöna ansträngning, försök att lära sig nya färdigheter
- **Skapa positiva sociala upplevelser inom laget**
 - Aktiviteter och övningar som främjar samarbete och kommunikation på träning
- Ta kontakt med din RF-SISU Konsulent om du vill veta mer och fördjupa din kunskap
 - Vi har ett samtalsmaterial som kommer vara färdigt inom kort

Lyssningstips

- [Coachteamet: Amanda Visek - What is fun and why is it necessary?](#)
– *Svensk Basket*
- [Avsnitt 13 - Amanda Visek - What makes sports fun?](#)
– *Wag the Dog - en idrottspodd med motivation och talang*
- [How Do Athletes Define Fun? Amanda Visek PhD shares ideas for Coaches and Parents](#)
– *Way of Champions Podcast*

Referenser

- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., Visek, A. J., & Ivarsson, A. (2025). What makes soccer fun? Investigating fun priorities among Swedish adolescents by gender, age, experience, perceived competence, and sports program type. [Submitted to *European Journal of Sports Science*].
- Bailey, R., Cope, E. J., & Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science*, 7(1).
- Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful experiences in physical education and youth sport: A review of the literature. *Quest*, 69(3), 291-312.
- Crane, J. & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114-131. DOI: 10.1177/1356336X14555294
- Gledhill, A., Back, J., Svensson, J., Svedberg, P., Johnson, U., Visek, A. J., Lind, J., & Ivarsson, A. (2026). An investigation of Swedish children and adolescents' fun priorities in youth ice hockey. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17479541261431036.
- Riksidrottsförbundet (2025). *Ungdomsbarometern 2025*.
<https://www.rf.se/download/18.3d54121a1960dc29cea82e9/1744017827305/Ungdomsbarometern%20x%20Riksidrottsförbundet%20Unga%20och%20Idrott%202025.pdf>
- Riksidrottsförbundet (2024). *Idrottsrörelsen i siffror*. <https://www.rf.se/download/18.5979385c197a1f9eed0641fd/1751013903742/2024%20Idrottsrörelsen%20i%20siffror%20-%20RF.pdf>
- Visek, A. J., Achmati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). The fun integration theory: toward sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424-433.
- Visek, A. J., Ivarsson, A., Mannix, H., Lind, J., Altéus, C., Berkta, O., Werner, A., Borg, E., Enoksson, M., Stenling, A., & Learner, J. (2020). Mot utvecklingen av Sveriges egna FUN MAPS: En tvärkulturell applikation för att informera ungdomssportprogrammering. *I tryck*.
- Visek, A. J., Mannix, H., Chandran, A., Cleary, S. D., McDonnell, K. A., & DiPietro, L. (2019). Toward understanding youth athletes' fun priorities: An investigation of sex, age, and levels of play. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 28(1), 34-49.
- Visek, A. J., Mannix, H., Chandran, A., Cleary, S. D., McDonnell, K., & DiPietro, L. (2018). Perceived importance of the fun integration theory's factors and determinants: A comparison among players, parents, and coaches. *International journal of sports science & coaching*, 13(6), 849-862.

Frågor?



Stockholm

Tack för oss!



Stockholm