**EN AV FYRA TRÄNARE I ELITIDROTT RISKERAR BLI UTBRÄNDA**

**Tränare på elitnivå har ett krävande jobb, stor tidspress, starkt engagemang och en enorm arbetsbörda vilket medför att risken för utbrändhet är stor. Det visar studien ”Utbrändhetsprocessen bland tränare i elitidrott” som Göran Kenttä, fil dr i idrottspsykologi och lektor vid GIH, medverkat i:   
– Siffran är alltför hög och tränare på elitnivå ligger i riskzonen för utbrändhet.**

Resultatet visar att så många som en av fyra tränare känner sig utmattade i slutet av säsongen. Orsaker till detta är långa arbetsdagar med obekväma arbetstider, många resdagar, få resurser för delegering av uppgifter, interna konflikter och brist på administrativt stöd. Studien visade också att många upplever att jobbet är roligt, intressant och meningsfullt.   
– Jobbet är både hobby, yrke och passion och det personliga engagemanget blir en viktig drivkraft då. Men förmågan till återhämtning är avgörande för att behålla en god hälsa och en elittränarens vardag handlar om ständig press att lyckas. Därför måste det tas fram en strategi för att balansera arbetet för att förhindra att elittränare blir utbrända, säger Göran Kenttä.

I en av studiens fyra delar har 299 tränare på elitnivå från Norge och Sverige svarat på en omfattande enkät. Dessa är verksamma inom bland annat fotboll, skidskytte, friidrott, simning, handboll, volleyboll, ishockey och basket. I en annan del har tidigare professionella coacher intervjuats om deras tidigare erfarenheter av processen och arbetet som ledde till utbrändhet. Marte Bentzen, doktorand vid sektionen för coachning och psykologi vid Norges idrottshögskola, har tillsammans med Göran Kenttä forskat i detta ämne.

För att undvika att elittränare bränner ut sig ska idrottsorganisationen stödja tränare och se till så att det finns goda relationer runt tränaren. Tränarna bör även få kunskaper i beslutsfattande, konflikthantering, ansvarsfördelning och hur idrottsorganisationerna fungerar som en arbetsplats.

– Organisationen måste också informera tränaren om arbetstid, begränsningar och hur de kan upprätthålla en sund balans mellan arbete och privatliv. Många behöver bli mer medvetna om hur de kan och bör behålla sin hälsa och energinivåer genom nödvändig vila och återhämtning, säger Göran Kenttä.

Anne Forsell är tidigare simtränare i svenska junior- och seniorlandslaget och numera sportchef för junior och ungdomslandslagen i badmintonförbundet. Hon är en av de elittränare som medverkat i studien och är inte förvånad över att elittränare riskerar bli utbrända.   
– Jag själv har varit utbränd och vet vilka enorma krav det ställs på tränare som att vara med på alla träningar, tävlingar och att prestera. Det jag nu har lärt mig är att ha större självinsikt, strukturera arbetet och att våga säga nej.

**För mer information:**Göran Kenttä, Fil dr i idrottspsykologi, GIH, tel: 08-120 537 32  
Anne Forsell, tränare, badmintonförbundet, tel: 08- 699 60 24  
Louise Ekström, kommunikationsansvarig extern information, GIH, tel: 070-202 85 86

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är världens äldsta idrottshögskola och firade 200 år under 2013 i nyrenoverade och utbyggda lokaler. Lärosätet ligger vid Stockholms Stadion och är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare, hälsopedagoger, sport managers och idrottsvetare. År 2011 startade GIH:s egen forskarutbildning i idrottsvetenskap och inom GIH bedrivs avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, hälsosektorn, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På GIH arbetar 140 anställda och här går cirka 1 000 studenter.*