



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Hippologenheten

Seminariekurs i hippologi, 5 hp

2020

Ridundervisningens pedagogik

Ridundervisningens förändring från auktoritär till coachande

Dana Pirooz

Strömsholm

HANDLEDARE:

Gabriella Thorell Palmquist, Strömsholm

Seminariekurs i hippologi (HO0115) är en obligatorisk del i hippologutbildningen och syftar till att ge de studerande grundläggande träning i att självständigt och på ett vetenskapligt sätt kunna analysera och relatera olika värden, samt redogöra för uppgift skriftligt och muntligt. Föreliggande arbete är således ett studentarbete på A-nivå och dess innehåll, resultat och slutsatser bör bedömas mot denna bakgrund.

INNEHÅLL

Innehållsförteckning

REFERAT	2
INLEDNING	2
PROBLEM	3
SYFTE	3
FRÅGESTÄLLNING	3
LITTERATURSTUDIE	3
NORMALISERAD AUKTORISM	3
UNDERVISNING I PRAKTIKEN	4
TRÄNARENS KOMMUNIKATION	5
RYTTARUTVECKLING	5
DISKUSSION	6
RESULTAT	FEL! BOKMÄRKET ÄR INTE DEFINIERAT.
SLUTSATS	FEL! BOKMÄRKET ÄR INTE DEFINIERAT.
REFERENSER	7
LITTERATUR	FEL! BOKMÄRKET ÄR INTE DEFINIERAT.
INTERNET	FEL! BOKMÄRKET ÄR INTE DEFINIERAT.

REFERAT

I början på 1900-talet var ridning kopplat till maskulinitet och militarism. Idag är ridsporten den tredje största ungdomsidrotten i Sverige och den åttonde största sporten nationellt. Ridundervisning bestod tidigare av många kommandon till en hel grupp. Genom åren har ridskoleverksamheten förändrats för att möta samhällets nya krav och normer. Ridsportens undervisning har genom alla tider varit beroende av tre parter: ryttare, häst och undervisande ridlärare/tränare. Det har genomgått en utveckling från att hästarna användes av det militära till att ha blivit en sport. Ridsporten har förändrats över tid, därför finns det ett behov av att granska hur ridundervisningen kan komma att ha utvecklats. Syftet med den här litteraturstudien är att undersöka om ridundervisningen i Sverige har förändrats samt hur den yttrat sig i praktiken. Frågeställningarna som besvaras är: På vilket sätt har ridsportens normer förändrats genom historien? Hur kan ridläraren anpassa ridundervisningen? Vilka kommunikationsformer använder ridlärare i dagens ridundervisning? Studier har visat att det militära språket var tydligt i den svenska stallbackskulturen och karaktäriserades genom sociala hierarkier och klasskillnader. På en ridlektion kan tre olika fokus uppträda: hästfokus, ryttarfokus eller o-fokus. Ridlärare kommunicerar genom bland annat instruktioner och beskrivningar som i vissa fall förstärks med kroppsspråk, gester, direkt beröring och kommandon till hästen. Det finns en avsaknad av undervisningsmetoder som fokuserar på att utveckla ryttarkänsla. Slutsatsen är att det går att se en tydlig förändring av viljan till mer förändring samt viss praktisk förändring inom den svenska ridundervisningens utveckling – i samband med utvecklingen av sporten. Från att ridundervisningen präglades av brist på engagemang och inlevelse i militära kommandon, till att ridläraren baserar undervisningen på dialog och elevaktivitet. Det har skett en förändring av kommunikationen som har blivit mer coachande genom att ridläraren/tränaren engagerar sig i elevaktivitet.

INLEDNING

I början på 1900-talet var ridning anknuten till maskulinitet och militarism samt till överklassen. När armén avvecklades blev ridsporten mer tillgänglig för alla samhällsklasser och kvinnor blev mer inkluderade (Thorell & Hedenborg 2015). År 1948 bildades Ridfrämjandet för att göra ridsporten till en folksport. Det här var viktigt för ridskolorna då det utvecklade barn- och ungdomsverksamheten, bland annat genom ekonomiska bidrag och utbildningar (Svenska Ridsportförbundet 2018). Idag är ridsporten den tredje största ungdomsidrotten i Sverige och den åttonde största sporten nationellt. Det utförts omkring fem miljoner timmar ridning varje år på Sveriges ridskolor där majoriteten av utövarna är kvinnor. Ridsporten är öppen för alla där män och kvinnor i olika åldrar tävlar mot varandra på samma villkor (Svenska Ridsportförbundet 2019).

Ridundervisning bestod tidigare av många kommandon till en hel grupp. Ett ständigt instruerande och rättelser ansågs minska intresset hos eleverna. Eleverna hade stor respekt för ridläraren som hade stark auktoritet. Om eleverna inte var uppmärksamma på ridlärarens instruktioner skulle de berätta för åskådarna vad de gjorde för fel och varför detta hade skett. Genom åren har ridskoleverksamheten förändrats för att möta samhällets nya krav och normer. Kulturarvet hänger kvar från det militära och ridskolorna drivs fortfarande traditionsenligt. Idag blandar ridlärare utförliga instruktioner med kortare kommandon till såväl den enskilda individen som till hela gruppen. (Eriksson & Sjöström 2017) Begreppet pedagogik anses ha olika betydelse från person till person. Enligt den pedagogiska institutionen vid Umeå universitet innefattar definitionen kunskap om processer som formar och förändrar människan i sociala, kulturella och historiska sammanhang - som till exempel

lärande och undervisning (Nilsson 2005). Syftet med coachning är att elevens potential skall lyftas fram genom att sätta upp mål och fokusera på att identifiera styrkor, möjligheter och hinder (Utbildning.se 2019). Relationen mellan tränare och elev anses bygga på respekt och förtroende från båda parter och därigenom kan en lyckad coachning ske (Hallgren & Danewid 2017). Coachning uppträder då eleven finner svaren inom sig själv med hjälp av en coach. Målet är att eleven själv ska kunna lösa problem och därigenom utvecklas. En bra coach kan både ställa frågor och lyssna till svaren, samt ha kunskap om lämpliga frågor att ställa (Blomquist & Röding 2010).

För att kunna analysera den utveckling som har skett finns det ett behov av att synliggöra ridundervisningens utveckling över tid. Det kan vara av intresse för såväl verksamma ridlärare som för hästnäringen i stort.

Problem

Ridsportens undervisning har genom alla tider varit beroende av tre parter: ryttare, häst och undervisande ridlärare/tränare. Det har genomgått en utveckling från att hästarna användes av det militära till att ha blivit en folksport tack vare att ridskoleverksamheten vuxit fram. I samband med att ridsporten har förändrats över tid finns det ett behov av att undersöka om och hur ridundervisningen har utvecklats.

Syfte

Syftet med den här litteraturstudien är att undersöka om ridundervisningen i Sverige har förändrats.

Frågeställningar

- Har ridsportens normer förändrats över tid?
- Har ridläraren/tränaren didaktiskt anpassat ridundervisningen?
- Vilka kommunikationsformer använder ridlärare/tränare i dagens ridundervisning?

LITTERATURSTUDIE

Stallbackskulturens normer

I en artikel med genusteoretiskt perspektiv gjord av Thorell och Hedenborg (2015) var syftet att kartlägga och analysera normer för stallkulturen vid ridlärarutbildningen vid Ridskolan Strömsholm under perioden 1960- och 1980-tal. Metoden var innehållsanalys av äldre litteratur, tidningsreportage, kursplaner och dokument som rörde ridinstruktörsutbildningarna på Strömsholm. Några av böckerna var skrivna av före detta chefer och instruktörer vid Ridskolan Strömsholm. Även fyra tidigare elever vid ridinstruktörsutbildningarna intervjuades, varav en av dessa var man och tre var kvinnor. Det genomfördes med metoden muntlig historia. Instruktörerna som valdes ut till intervju var utbildade vid Ridskolan Strömsholm och hade därefter skapat sig en lång karriär inom ridsporten. De hade genomfört samtliga nivåer inom svensk ridlärarutbildning. Intervjuerna dokumenterades genom inspelning. För att uppnå validitet och reliabilitet jämfördes intervjuerna med varandra och även litteratur från den aktuella tidsperioden vägdes in. I artikeln diskuteras ridsportens övergång från maskulint till feminint utifrån begreppet stallbackskultur.

När Ridfrämjandet tog över ridinstruktörsutbildningarna efter armén fanns en möjlighet att förändra innehållet och upplägget men så skedde inte fallet. Istället fortsatte lärarna vid

ridinstruktörsprogrammet att undervisa med samma militära auktoritet som tidigare. Det militära språket var tydligt i den svenska stallbackskulturen och karaktäriserades genom sociala hierarkier och klasskillnader. Stallbackskulturen kom på olika sätt att prägla utbildningen av nya ridinstruktörer vilket påverkade kommande generationer. Efter det att utbildningar vid Ridskolan Strömsholm öppnade för kvinnor ökade antalet sökande, detta i samband med att klasskillnaderna inom sporten sakta suddades ut. De intervjuade före detta eleverna påtalade hur de eleverna uppskattade en auktoritär och instruerande undervisning, även om det innebar envägskommunikation, med militära drag. De såg sin utbildning som ärofylld och visade sin respekt och dedikation genom att aldrig missa en ridlektion. Avslutningsvis analyseras övergången från militär till civil ridlärarutbildning och Ridfrämjandets övertag av ridinstruktörsutbildningar. Studien förklarar varför det var svårt att förändra stallbackskulturens institutionella arrangemang och varför ridskolor fortfarande genomsyras av militära normer. (Thorell & Hedenborg 2015)

Undervisning i praktiken

I en studie med verksamhetsteoretiskt perspektiv gjord av Lundesjö Kwart (2013) var syftet att beskriva och förstå den pedagogiska praktiken hos ridlärare i samband med ridundervisning. Ridundervisningen är komplex och dynamisk. Ridlärare måste hinna se både ryttares och hästens tillvägagångssätt för att kunna förmedla användbar och relevant instruktion. Metoden bestod av intervjuer och observationer av tio kvinnliga ridlärare som var yrkesverksamma vid en ridskola. Fyra av ridlärarna valdes ut genom att bli föreslagna av Svenska Ridsportförbundets tidigare utbildningschef, medan resterande sex ridlärare föreslogs av de redan utvalda. Vid den första intervjun framkom bland annat ridlärarens kommunikationssätt med eleverna, främst gällande kommunikation om känsla. Efter intervjuer och observationer förklarades det att ridläraren var subjektet och eleven objektet, hästen och instruktionerna sågs som verktyg. Därefter observerades en ridlektion av varje ridlärare av den intervjuande som förde fältanteckningar under hela datainsamlingen. Som avslutning skedde ytterligare en intervju i vilken uppföljning genomfördes och ridlärarna gavs utrymme för reflektion över den observerade lektionen. Vid den uppföljande intervjun fick ridläraren även jämföra den observerade lektionen med en vanlig undervisningssituation. Genom denna metod blev den observerade ridlektionen ett gemensamt utgångsläge för ridläraren och den intervjuande vilket gav möjlighet för reflektion och diskussion om den pedagogiska praktiken.

I artikeln framkommer det hur ridlärarna hade svårt att beskriva den känsla ridningen skapar. En intervju presenteras i vilken det tydliggörs hur pass abstrakt begreppet ryttarkänsla är. Begreppet var svårt att förklara i intervjun och krävde en bildlig förklaring. Det underströks här att det viktiga var ridlärarens pedagogiska språkbruk för att kunna studera den pedagogiska praktiken. Ridlärarnas val av språk där facktermer användes spelade in på hur eleverna skulle förstå dem. (Lundesjö Kwart 2013)

På en lektion kunde tre olika fokus uppträda. Dessa fokus var inga medvetna val hos ridlärarna.

- Hästfokus: det viktigaste var hästens bästa.
- Elevfokus: då ridläraren har som mål att stötta eleven i undervisningen.
- O-fokus: lektionen i sig blev till objektet och häst samt elev sågs som verktyg att genomföra lektionen. O-fokus uppträdde i olika moment under lektionen beroende på både okunskap och miljöbetingade orsaker – där målet blev genomförandet. Lundesjö Kwart (2013) kom fram till att detta fokus inte är önskvärt och bör undvikas då det användes som sista utväg.

Sammanfattningsvis visade studien att ridlärarna, omedvetet, prioriterade antingen elevfokus eller hästfokus. (Lundesjö Kwart 2013)

Tränarens kommunikation

I en studie gjord av Lundgren (2017) var syftet att bidra till en fördjupad förståelse av hur kommunikationen vid ridträning fungerar, genom att ridtränarens kommunikation under vanligt träningsarbete beskrevs och analyserades. Metoden som användes var intervju med 15 ryttare mellan 16 och 65 år, där alla har ridit i minst fem år. Fem dressyrtränare som var erfarna inom yrket och arbetade med häst- och ryttarutbildning professionellt intervjuades också. Tre träningar hos varje tränare spelades in, vilket innebar att varje ryttare red en ordinarie träning för sin ordinarie tränare. Totalt var det tre kameror som användes vid varje inspelning varav två av dem följde ekipaget samt tränaren och den tredje var obemannad. Det fördes fältanteckningar för att förfina förståelsen av det som spelats in.

Resultatet visade att kommunikationen i ridhuset är till viss del styrd av tränarens uttalanden så som instruktioner, bedömningar och beskrivningar. För att tydliggöra sin förmedling kunde tränarna stärka beskrivningen genom att fysiskt illustrera denna med sina egna kroppar, antingen i form av gester eller genom att vandra runt på ridbanan. Vid tillfälle använde tränarna direkt beröring på ryttarna för att påverka deras kroppar i undervisning om sits. Även kommunikation mellan tränare och häst förekommer i form av smackningar och ptoanden, vilket då innebär ett undervisningssyfte. Sammanfattningsvis visar resultatet att tränaren betonar sina uttalanden i förhållande till utförandet – till exempel att ett ord upprepas i en viss takt för att uppmana till fortsatt arbete hos ekipaget. Tränaren angav vad och vart ekipaget skulle utföra ett moment och markerar påbörjandet av utförandet genom att dra ut på- och betona kommandot. (Lundgren 2017)

Ryttarutveckling

I en avhandling av Zetterqvist Blokhuis (2019) var syftet att beskriva och analysera både interaktionen mellan ryttare och häst samt hur tränaren förhålls till detta i ridundervisningssammanhang. I avhandlingens bakgrund och teori framkom det att användandet av hästen har över tid förändrats och det har även synen på djurets egen vilja och medvetenhet. Detta har till exempel medfört att användning av hästar i dressyr som olympisk gren har utsatts för kritik. Ridning består mestadels av en underförstådd kommunikation mellan människa och häst, baserat på en så kallad ryttarkänsla. Ridundervisningen har militärt ursprung vilket innebär auktoritära traditioner som bygger på kommandon och envägskommunikation vilket har gjort att definitionen av begreppet ryttarkänsla är svårförklarad.

Fyra studier och ett antal teorier användes för att förklara vad som sker i relationen mellan ryttare, häst och tränare. I den första artikeln studerades teorier om praktisk kunskap och hur ryttaren upplevde hästens kropp och sinne. Den andra artikeln hade som syfte att öka förståelsen för hur ryttare beskriver kommunikationen med hästen vid ridning. I den tredje artikeln undersöktes eventuella historiska samt kulturella skillnader mellan ryttare i olika länder och deras uppfattning av hästens roll. Syftet med den fjärde artikeln var att undersöka tränarens förmåga att stötta ekipagets kommunikation och prestation. Det sammantagna resultatet visade att det samspel som uppstår mellan häst och ryttare består av en konstant kroppslig kommunikation. Tillsammans deltar ekipaget i en aktiv process och skapar ett så kallat sam-blivande. Ekipaget utvecklas och är anpassningsbara gentemot varandra genom detta sam-blivande vilket har resulterat i en gemensam praktisk kunskap. Tekniskt kunnande,

eller konst, kan ses som kunskap som representeras i de militära traditionerna. Praktisk visdom kan ses som en typ utav kunskap ryttare använder kroppsligt för att lyssna av och förstå hästen. Även tränarna använde sin praktiska samt kroppsliga kunskap för att hjälpa ekipaget uppnå en ömsesidig relation. (Zetterqvist Blokhuis 2019)

I slutsatsen förklarades det att det finns en avsaknad av undervisningsmetoder som fokuserar på att utveckla ryttarkänsla. Hon ansågs även att tränarna behöver utveckla sin förmåga att explicitgöra för ryttarna varför de väljer att ge särskilda instruktioner. Detta för att kunna bidra till ryttarutveckling. En trevägskommunikation behöver skapas mellan tränare, ryttare och häst. Det förklarades också att hästens agens vid ridundervisningen behöver lyftas. Tränarna måste utveckla undervisningen till att anpassas mer efter hästen. (Zetterqvist Blokhuis 2019)

DISKUSSION

Stallbackskulturens normer

Thorell och Hedenborg (2015) förklarar varför militära normer till viss del fortfarande präglar ridundervisningen. De resonerar kring begreppet auktoritär och att det präglas av en maskulin och militär norm. Informanterna urskilde normer som visade på sammanhang för vad som skildrar militär stallbackskultur. Normerna hade utformats från det militära systemets uppfostringsideologi som var disciplinerande. En av normerna låg i att ett auktoritärt ledarskap, som inte lämnade utrymme för ifrågasättande, var förekommande. Det framgick i artikeln att trots övergången till en mer civil inriktning av ridsporten kunde militära normer fortfarande existera. Som beskrivet i artikeln (Thorell & Hedenborg 2015) uppskattades ett auktoritärt ledarskap av eleverna. Vidare behöver inte ett auktoritärt ledarskap innebära ett negativt ställningstagande, utan snarare att det kan ses som ett verktyg för ridundervisning. Normen om ett auktoritärt ledarskap som ridlärare/tränare använder sig av har gått från att vara en instruerande envägskommunikation till att vara mer didaktiskt anpassad (Lundgren 2017). Lundgren (2017) kom fram till att ridlärare/tränare kommunicerar genom bland annat instruktioner och beskrivningar som i vissa fall förstärks med kroppsspråk, gester, direkt beröring och kommandon till hästen slutsats. Det bevisades att ridläraren/tränaren betonar sina uttalanden i förhållande till utförandet, till exempel genom att upprepa ett ord i samma takt som en rörelse. Den verbala inlevelsen går att tolka som ett steg i en coachande riktning i form av att det uppmuntrar elevengagemanget. Lundesjö Kwart (2013) hade som syfte i sin studie att beskriva och förstå den pedagogiska praktiken hos ridlärare i samband med ridundervisning. I studien analyserades även huruvida ridundervisningen yttrat sig i form av ett auktoritärt ledarskap. Verksamhetsfokusen: hästfokus, ryttarfokus och o-fokus är analytiska begrepp som beskriver ridundervisningen. Det går att tolka som att ridlärare visat sig inta fokusområdena omedvetet. I studien går det även att tolka att ridläraren kunde nyttja sitt kroppsspråk vid stor inlevelse eller vid bristande förmåga att förklara sig språkmässigt. Även fokusområdena kan tolkas som verktyg att utveckla ridlärarens val av undervisning. Dock är o-fokus inte att föredra och bör undvikas. Lundesjö Kwart (2013) presenterade ridlärarens inlevelseförmåga och det går att tolka som att en strävan efter att utveckla varje ekipage kommer alltid vara avgörande för hur engagerad ridläraren är. Genom att knyta an inlevelsen med coachning går det att anta att undervisningen blir maximerad. En tolkning är att med hjälp av ridläraren skapas ett sam-blivande mellan ryttare och häst vilket bildar en förutsättning för utveckling. Att Lundesjö Kwart (2013) tydliggjorde att det finns tre olika fokus kan ha stor påverkan för den framtida utvecklingen av ridundervisning då detta går att koppla med Zetterqvist Blokhuis (2019) önskan om att tränare behöver utveckla förmågan att vara explicita gällande varför en viss metod har valts. Zetterqvist Blokhuis (2019) beskrev att

ridläraren vill förmedla kopplingen mellan hjälpgivningar och hästens ageranden, men en tolkning kan även vara att hästfokus och elevfokus kan vara framtidens nya verktyg för vad, varför och hur undervisningen artar sig som den gör. Vidare kom Zetterqvist Blokhuis (2019) fram till att det finns en avsaknad av undervisningsmetoder som fokuserar på att utveckla ryttarkänsla. En tanke kan vara att fokusområdena enligt Lundesjö Kwart (2013) kan vara bli till undervisningsmetoder även om de i dagsläget är omedvetna för ridläraren. En annan tanke kan vara att det faktiska problemet är avsaknaden av forskning kring ryttarkänsla.

Relation mellan ridlärare och elev

Som Lundesjö Kwart (2013) och Zetterqvist Blokhuis (2019) förklarat är ryttarkänsla ett abstrakt och svårdefinierat begrepp – men kanske att en ökad inlevelse med coachande pedagogik kan bidra till både ridlärarens och ryttarens förståelse för begreppet. Författarna tar även upp en ridlärarens svåra uppgift att lyckas förmedla en känsla och i den befästa faktabaserad kunskap. Vidare går detta att tolka som att en ridlärare inte kan lära ut utan kan lära ryttaren att lära sig. I detta antagande är det absolut nödvändigt att eleverna har den respekt och förtroende för ridläraren som Thorell och Hedenborg (2015) beskrev. I sin tur går det att anta att ett förtroende och en tillförlitlighet till ridläraren är en relevant byggsten för möjlighet till utveckling.

Förslag på framtida studier

Eftersom att den känsla som kan uppstå vid utövande av ridsport anses vara så abstrakt att den inte går att förklara genom fakta, kan det vara intressant att studera kring det som kallas ryttarkänsla.

Det hade varit intressant att studera likheter och skillnader mellan ridundervisningen i olika delar av Sverige. Om de baseras på ridlärarens utbildning och erfarenhet eller om det går att se trender i olika städer.

Slutsats

Från att ridundervisningen präglades av brist på engagemang och inlevelse i militära kommandon, till att ridläraren baserar undervisningen på dialog och elevaktivitet. Det går att se att de militära kommandon som lever kvar har en mer inlevelserik grund för att motivera elevengagemang. Ridläraren kan kommunicera genom instruktioner och beskrivningar som i vissa fall kan förstärkas med kroppsspråk, gester, direkt beröring och kommandon till hästen. Det har skett en förändring av kommunikationen som har blivit mer coachande genom att ridläraren/tränaren engagerar sig i elevaktivitet.

REFERENSER

Litteratur

Blomquist, C. & Röding, P. (2010). *Ledarskap - personen, reflektionen, samtalet*. 1:8 uppl. Lund: Studentlitteratur AB.

Eriksson, L. & Sjöström, A. (2017). *Den äldre generationens tankar kring ridundervisning förr, nu och för framtiden*. Strömsholm: Sveriges Lantbruksuniversitet. Hippologenheten/Hippologprogrammet (Examensarbete K72).

Lundesjö Kwart, S. (2013). *Ridlärarens pedagogiska praktik – en verksamhetsteoretisk studie*.

Lic. – avh. Uppsala: Uppsala universitet.

Lundgren, C. (2017). Ridtränarens kommunikation under privatlektioner i dressyr - en samtalsanalytisk studie. *Scandinavian sport studies forum*, vol. 8, ss. 67-86. ISSN 2000-088x

Nilsson, P. (2005). *Vad är pedagogik? - några tankar om pedagogikämnet i ett jämförande perspektiv*. Umeå universitet. Pedagogiska institutionen.

Skog Hallgren, S. & Danewid, H. (2017). *Att coacha ryttare - en intervjustudie av fyra meriterade tränarens uppfattningar*. Uppsala: Sveriges Lantbruksuniversitet. Hippologenheten/Hippologprogrammet (Examensarbete K76).

Thorell, G. & Hedenborg, S. (2015). Riding Instructors, Gender, Militarism, and Stable Culture in Sweden: Continuity and Change in the Twentieth Century, *The International Journal of the History of Sport*, vol. 32 (5), ss. 650-666, DOI: 10.1080/09523367.2015.1021337

Zetterqvist Blokhuis, M. (2019). *Interaction between rider, horse and equestrian trainer- a challenging puzzle*. Stockholm: Södertörn universitet.

Internet

Svenska Ridsportförbundet. (2019). *Statistik*. Tillgänglig: <https://www.ridsport.se/Omoss/Statistik/> (2019-11-25)

Svenska Ridsportförbundet. (2018). *Vår historia*. Tillgänglig: http://www3.ridsport.se/100ar/Varhistoria/?fbclid=IwAR0g0E6qR_HbzYiQ-6cBqn3vz6qq1x9VQiWXF7160WH5KYcQx-yHoYz7Fq8 (2019-12-12)

Utbildning.se. (2019). *Den stora guiden till coachning - så blir du coach*. Tillgänglig: <https://www.utbildning.se/inspiration/artiklar/coachning-guide-13106> (2019-11-25)