

Løbende evaluering

Masser af områder i dagligdagen bliver udsat for en løbende evaluering, men det er meget få områder, hvor det evalueringen er så kompleks og objektiv som i et maratonløb. Her er der ikke plads og rum til subjektive overvejelser over den gode vilje eller den bedste hensigt hos deltagerne. Her er der klar afregning ved føddernes møde med asfalten.

Masser af områder i dagligdagen bliver udsat for en løbende evaluering, men det er meget få områder, hvor det evalueringen er så kompleks og objektiv som i et maratonløb. Her er der ikke plads og rum til subjektive overvejelser over den gode vilje eller den bedste hensigt hos deltagerne. Her er der klar afregning ved føddernes møde med asfalten.

Folkeskolens afgangsprøver, studentereksamen og alle andre eksamensformer har et element af held og uheld i sig. Måske er censor i godt humør, måske får man lejlighed til at vise sin bedste side frem, måske glemmer eksaminator at spørge om det, man ikke har nogen som helst erindring om. Der er mange usikre faktorer, der spiller ind.

Man kan blufte på forskellig vis, man kan opøve evnen til at syne af mere, end man har dækning for. Det kan være vanskeligt at evaluere med et sandt resultat, når

det drejer sig om løbende evaluering. Men sådan er det ikke i et maratonløb.

Når man som en af de 6000 maratonløbere stiller op til en tur igennem Københavns gader, så er det med den viden i baghovedet, at det ikke er muligt at skjule de svage sider hele vejen. På et eller andet tidspunkt undervejs vil det helt sikkert blive afsløret, at formen kunne være bedre, der kunne være valgt nogle andre indlæg i skoene, man burde have spist noget andet dagen før, og man burde i hvert fald have taget en varmere/koldere t-shirts på. Men alle forsøger at forberede sig så godt som muligt - velvidende at det for mange tilskuere at vurdere, er en helt igennem nyteløs aktivitet, der foregår.

Det er en meget kompleks evaluering, der finder sted. Den evaluerer simpelthen alt, hvad der er i krop og sjæl hos løberen. Intet kan skjules.

Her er nogle af de områder, der er genstand for evaluering:

Formål

Mit personlige formål er ren og skær stædighed. Hvert år og hvert løb er en markering af, at formen stadig er der, at kroppen endnu kan holde til det, og ikke mindst, at viljen og ryggraden er intakt.

Morale: Man må kende formålet og man må formulere sit eget meningsindhold.

Ellers risikerer man at give op undervejs.

Ydre faktorer

Det allervigtigste for en løber er skoene. Det bliver næsten religiøst, når løbere skal tale om sko. Man har

Bodil Christensen
Lektor ved læreruddannelsen,
Professionshøjskolen
University College Nordjylland.
Uddannelse: Læreruddannet
1982, cand. pæd. i dansk 1998,
Master i Børnelitteratur 2006.



sit eget mærke, de skal være lige tilpas. Jeg løber altid i Nike (uden procenter for denne reklame). Skoens farve er helt underordnet, men der skal være plads til indlæg i hælene, (det er godt for achillessenerne) gode snørebånd, og så må de ikke være nye.

Det meste løbetøj af professionelt tilsnit er helt usandsynlig grimt, men tøjet er underordnet, når skoene er de rigtige.

Morale: Man må tilrettelægge de ydre rammer, så man kan koncentrere sig om det vigtige.

Forberedelse og træning

Løbere kan tale længe og meget og meget detaljeret om skader, mulige skader, nye skader og gamle skader. Knæskallerne kan være løse, menisken kan være skrammet, knæet fyldt med brusk, achillessenerne kan være betændte, man kan have en fiber i læggen, baglåret eller i lysken, man kan have skinnensbetændelse og man kan have gode ben og dårlige ben. Fysikken skal nødvendigvis plejes, der skal løbes nogen kilometer hver uge. Mindst et halvt år før maratonløbet må man i gang - 70 kilometer om ugen er helt i orden, så er grundformen klar.

Morale: Man får sjældent noget forærende, når man skal lære noget. Arbejdsindsatsen står mål med udbyttet. Øvelse gør mester.

Psyken

42 kilometer er langt. Og man gennemfører ikke på gode ben alene. Når man har løbet de første 18 kilometer, har man jo løbet langt; men der er 24 kilometer igen. Det er helt urimeligt langt. Derfor er maratonløbet først og fremmest en træning i langsigtede mål, hvor delmålene skal opfyldes hver for sig.

Fem kilometer ad gangen kan man overskue, og man må aldrig tænke på, hvor langt der er igen, man skal

kun se frem til næste 5 -kilometers mærke. Eller man kan se frem til næste vanddepot. Det gælder om at sætte delmål. Og så gælder det allermost om at træne sig i tanken om, at man ikke giver op. Viljen klarer for det meste de sidste 15 kilometer. Da er hjernen alligevel stået af.

Morale: Man må øve sig i at opstille overskuelige mål - og at gennemføre de lange stræk i mindre etaper.

Dagsformen

Forberedelserne kan være helt på plads. Træningen kan være gennemført på planlagt vis - og så er der alligevel nogle detaljer, der ikke er i orden. Vejret kan være udueligt, det kan regne for meget, det kan blæse for lidt, eller solen kan skinne helt urimeligt.

Morale: Der er altid uforudsete hændelser. Det kan man ikke gøre noget ved. Livet er til tider urimeligt.

Slutevaluering 1

På løbsdagen er det så, at testen vil vise, om jeg og alle andre deltagere har taget højde for alle de meget komplekse faktorer, der spiller ind. Det har jeg helt sikkert ikke. Mine ben er sjældent gode, jeg kunne have trænet mere, og jeg burde have løbet længere ture. For en sikkerheds skyld tilbringer løbere de sidste dage med at opregne alle mulige undskyldninger for, at formen ikke er i orden. Det er yderst sjældent at høre nogen sige, at det simpelthen bare må blive et kanonløb, thi formen er helt klar!

Morale: Det er der vist ingen morale i.

Slutevaluering 2

Når løbet er i gang, så gælder det om at finde sin egen løberytme. Det værste er, hvis man forglemmer sig og tror, at man kan følge med de hurtige. Nej, det er vigtigt at finde sin egen rytme, at løbe sit eget løb, som det lyder vældig flokselagtigt.

Enhver skal måles på sin egen skala. Man skal ikke måle sig mod de andre. (Det lyder helt som differentieret undervisning.) Maratonmuren venter et sted ude mellem 30 - 35 kilometers løb, hvor man så føler, at fødderne er vokset sammen med asfalten, hjernen er slået fra og benene føles som en marmorstatue. Det går over!!! For de fleste! På et tidspunkt.

Den sidste del af løbet vil helt sikkert være lige så ubehagelig som ventet - skoene klemmer, vablerne banker løs, og der er langt hjem. Så er det at tilskuerne bør råbe: Det ser godt ud!!

Nok ved man, at man langt fra ser ud til at have det godt, men det lyder nu overbevisende, når man helt har slået hjernen fra og blot satser på at komme i mål.

Nok ved man, at man langt fra ser ud til at have det godt, men det lyder nu overbevisende, når man helt har slået hjernen fra og blot satser på at komme i mål.

Morale: Opbakning og tiltro og tillid er godt, - især for de deltagere, der ikke ligger forrest i feltet.

Og vel inde i målområdet glemmer man alt om, at det var rædsomt at passere Langelinje, at man undervejs har undret sig meget over, hvorfor man var her i København og at man i det hele taget havde betalt for den oplevelse. Så snart man har passeret mål, så er man er helt klar til næste års løb.

Maratonløbet er en klar vinder, når der skal diskuteres evalueringsformer.

Ingen kan snyde i denne test, ingen kan låne opgaver af andre; man er ansvarlig for sin egen indsats på alle måder og på hver eneste kilometer.

Man får lært at sætte sig overskuelige mål, man lærer at forberede sig ordentligt og for sin egen skyld,

man lærer at arbejde langsigtet, man har glæden ved at være sammen om individuelle projekter, man får oplevelser, man ikke kunne forudse, og man får tid til at tænke.

Og så får alle en medalje - det er da også i orden.