Your web browser (Safari 4) is out of date. Update your browser for more security, speed and the best experience on this site.

Update browser

Ignore





Download Radio 1

Radio 1 Select Muziek

Radio 1 Sessies Vox Top

Win

Kijk Live

DODENTOCHT

UGent doet onderzoek naar de Dodentocht: "Juiste motivatie helpt tegen pijn en verveling"

6 maart 2020







Joachim Waterschoot van de UGent heeft samen met andere onderzoekers onderzocht waarom iemand meedoet aan de dodentocht en welke profielen meer kans maken op slagen. Daaruit blijkt dat vooral motivatie en goesting een grote rol speelt. Fysieke voorbereiding is dan weer minder belangrijk.

"Ik was heel nieuwsgierig naar hoe mensen zichzelf gemotiveerd kunnen houden tijdens monotone taken", vertelt **Joachim Waterschoot**. "Ik heb zelf twee keer meegedaan aan de Dodentocht. De eerste keer viel dat heel goed mee, maar de tweede keer was helemaal niet zo leuk. Toen ik aan de finish kwam, had ik heel veel pijn. Ik vroeg me zelfs af waarom ik zo zot was om mee te doen. Het verschil tussen de twee keren was opmerkelijk, en dat werd dan de insteek van mijn doctoraat."

"Als je jezelf veel druk oplegt, ben je gevoeliger voor pijn en verveling"

Motivatie en goesting

Uit onderzoek bleek dat de fysieke voorbereiding onderdoet voor de motivatie van de wandelaar. "Motivatie blijkt heel belangrijk", legt Waterschoot uit. "Mensen die met veel druk starten en zich willen bewijzen, hadden veel minder kans om aan te komen. Mensen die heel veel goesting hadden en het relevant, zinvol en plezant vonden, gingen de tocht dan weer als plezierig ervaren. De juiste motivatie blijkt mensen te beschermen tegen gevoelens van pijn en verveling. Als er druk aanwezig is, zit je meteen in een negatieve cyclus. Dan word je zelfs gevoeliger voor pijn en verveling."

Leeftijd

Maar Waterschoot ontdekte nog veel meer. "We zagen bijvoorbeeld ook nog dat mannen meer kans hebben om aan te komen", zegt hij. "En ook dat er een enorm leeftijdseffect was. Oudere mensen kwamen veel vaker aan dan jonge mensen. Er valt eigenlijk nog heel veel te onderzoeken. Volgend jaar willen we graag de fysieke en mentale voorbereidingen eens in kaart brengen."

Al wandelend ondervragen

Voor zijn doctoraat werkte Joachim Waterschoot samen met andere onderzoekers van de UGent. "We hebben met een vragenlijst gewerkt die mensen drie dagen voor de Dodentocht moesten invullen", vertelt Waterschoot. "Tijdens de tocht zelf hebben we ook nog vragen gesteld. We hebben geprobeerd om dat zo comfortabel mogelijk te laten verlopen voor de wandelaars. Zo stapten we bijvoorbeeld mee en konden de vragen ook mondeling beantwoord worden." Uiteindelijk verzamelde Joachim Waterschoot en zijn team data van zo'n 1400 wandelaars.

Beluister het volledige fragment:

Download

Lees ook:



Eerste deelnemers Dodentocht bereiken eindmeet na 100 kilometer wandelen of lopen



"Wandelen deed me opnieuw geloven in Christus"



Eén pizza? Dat kost je vier uur wandelen

Delen op: f Facebook Y Twitter

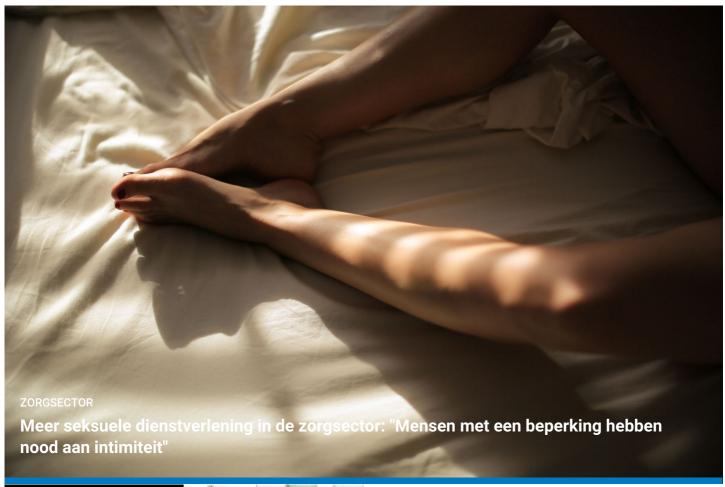
De ochtend





Elke weekdag van 6 tot 9u. Zaterdag en zondag van 7 tot 9u.

STEM NU TOP











Vermijd misverstanden op Whatsapp: enkele tips



"Ik heb al mijn pannen een naam gegeven"



LIVE BIJ AYCO





School Is Cool live bij Ayco



AMERIKAANSE VERKIEZINGEN



Krijgen we ooit een vrouwelijke Amerikaanse president?



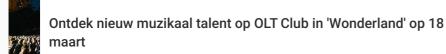


"Ik ben een hartstochtelijke hugger geworden."

VIDEO



Kijk live



LIVE



Win de nieuwe Rex Rebel

ALBUM VAN DE WEEK

Radio 1 Select

S: "Vrouwen zijn minder betrokken in auto-ongevallen dan mannen"

De ochtend

O 07/03/20 08:54

ing 737 is "Fundamenteel gebrekkig en onveilig"

De ochtend

O 07/03/20 08:45

t Haeck brengt het krantenoverzicht

De ochtend

O 07/03/20 08:36

s Vergeyle brengt je de weekendtips

De ochtend

A dient nieuw wetsvoorstel in: geen regering, geen loon

De ochtend

O 07/03/20 08:09

: "Er moeten meer vrouwen aan het werk"

De ochtend

0 07/03/20 07:47

de Bianche uitgesteld door het coronavirus

De ochtend

0 07/03/20 07:42

zijn de gevolgen van het coronavirus op de economie?

De ochtend

O 07/03/20 07:34

hkrijk, China en Japan sluiten scholen door het coronavirus

De ochtend

③ 07/03/20 07:20

is aan de Griekse Grens: "Wat doe je als er duizenden mensen je landen worden binnen gedreven?"

De ochtend

0 07/03/20 07:09

ers moeten doktersbriefje indienen vanaf volgend jachtseizoen

De wereld vandaag

O 06/03/20 17:44

peuninck-Quickstep wél aan start van Parijs-Nice: "hebben ploegartsen de pretentie het beter te weten?"

De wereld vandaag

O 06/03/20 17:37

panisatoren schoolreizen maken overuren: "annulatieverzekering dekt dit niet"

De wereld vandaag

O 06/03/20 17:23

Demioloog Pierre Van Damme: "we gaan moeten leren leven met corona in de maatschappij"

De wereld vandaag

O 06/03/20 17:09

Atheneum in Boom stelt Italiëreis uit: "morgenvroeg zouden we



De wereld vandaag

() 06/03/20 16:51

pet de Amerikaanse donut aan onze koffiekoekencultuur?

De wereld vandaag

O 06/03/20 16:37

+ als enige in beroep tegen boskap Essers

De wereld vandaag

0 06/03/20 16:22

a economische maatregelen voor de coronacrisis

Ayco

0 06/03/20 16:11

iscup in Hongarije gaat door: "hier is nauwelijks gesproken over corona"

De wereld vandaag

0 06/03/20 16:08

ool is cool live

Ayco

O 06/03/20 15:05

dagjournaal:"Ik geef knuffels een naam"

Nieuwe feiten

O 06/03/20 12:52

generatiekloof op whatsapp

Nieuwe feiten

O 06/03/20 12:42

plagiaat

Nieuwe feiten

O 06/03/20 12:23

tneus en corona

Nieuwe feiten

0 06/03/20 12:10

je snakt naar koers, moet je bij onze expo zijn"

De wereld van Sofie

O 06/03/20 11:46

n hotel hier in Italië is bijna leeg!"

De wereld van Sofie

O 06/03/20 11:20

voorjaar zonder koers, dat zou horror zijn"

De wereld van Sofie

O 06/03/20 11:06

Teleurstelling van Renaat Schotte

De wereld van Sofie

0 06/03/20 10:06

Are The World

Byloo

O 06/03/20 09:26

ia Houthoofd 100 jaar!

Byloo

0 06/03/20 09:12

de flesjes Stella is 'Leuven' vervangen door 'Belgium'

De ochtend

0 06/03/20 08:53

Didariteit voor het Gezin" en "Thuishulp vzw" smelten samen tot "i-mens".

De ochtend

O 06/03/20 08:47

onderwijs denkt na over onderwijs van de toekomst

De ochtend

O 06/03/20 08:37

V-minister Koen Geens over nieuwe staatshervorming

De ochtend

O 06/03/20 08:09

ister De Croo: "federale regering helpt bedrijven die verlies lijden door corona"

De ochtend

O 06/03/20 07:37

Duwe waterinstallatie in Oostende zet brak water om in drinkwater

is de impact van de staking in de gevangenis van Leuven Hulp?

De ochtend

0 06/03/20 07:09

daag start de Davis-Cup-ontmoeting tussen België en Hongarije

De ochtend

0 06/03/20 06:50

ona in Frankrijk: "Er wordt vrij kalm op gereageerd"

De ochtend

0 06/03/20 06:42

ontwoordiging over de doodstraf voor Nathaniel Woods

De ochtend

0 06/03/20 06:25

gelucht dat we thuis zijn na quarantaine op Tenerife"

De ochtend

0 06/03/20 06:19

I frustraties in de vluchtelingenkampen op Lesbos

De ochtend

O 06/03/20 06:10

Legs Tim viert 5 jaar Missy Sippy in Gent

Wonderland

O 05/03/20 21:37

suele dienstverlening waar draait dat om?

Achter de feiten

O 05/03/20 19:44

Duwen met een beperking en seksualiteit, een vergeten groep

Achter de feiten

0 05/03/20 19:33

sueel dienstverlener wat voor een job is dat?

Achter de feiten

O 05/03/20 19:21

suele dienstverlening voor mensen met een handicap

Achter de feiten

() 05/03/20 19:08

n Geens pleit voor nieuwe staatshervorming

De wereld vandaag

O 05/03/20 18:49

mas Siffer woont in de hak van Italië: "God beware me als het coronavirus toe slaat in het zuiden van Italië"

De wereld vandaag

O 05/03/20 18:36

eens een stamboom op langs moederskant

De wereld vandaag

O 05/03/20 18:24

zal nog eerder een homoseksuele man president worden dan een vrouw"

De wereld vandaag

O 05/03/20 18:11

ried Peeters: "Wij hebben besloten ons programma niet te wijzigen"

De wereld vandaag

O 05/03/20 17:46

sische supermarkt Vkusvill opent vestiging in Nederland

De wereld vandaag

O 05/03/20 17:35

zoekverbod in woonzorgcentra kan zeker bij mensen met cognitieve beperkingen voor onrust zorgen"

De wereld vandaag

O 05/03/20 17:23

pas Devisch: "Ga niet te snel in overdrive met maatregelen tegen corona, want we weten niet waar het eindpunt ligt"

De wereld vandaag

③ 05/03/20 17:12

ona: KU Leuven klaar om indien nodig volledig digitaal te gaan

De wereld vandaag

O 05/03/20 16:48

ude, ondervoeding... de situatie in Idlib is schrijnend"

De wereld vandaag

kswagen investeert niet meer in nieuwe CNGtechnologie

De wereld vandaag

O 05/03/20 16:21

rkrachting blijft verborgen zaak. Wie kent de slachtoffers van seksueel geweld?"

De wereld vandaag

O 05/03/20 16:07

dagjournaal: "Ik werd al zo weinig aangeraakt"

Nieuwe feiten

O 05/03/20 12:52

penige hoogleraar Franse letterkunde in Nederland

Nieuwe feiten

O 05/03/20 12:41

dure auto en asociaal gedrag

Nieuwe feiten

O 05/03/20 12:30

Amerikaanse president en God: oud en

Nieuwe feiten

O 05/03/20 12:22

denssporen en klimaatopwarming

Nieuwe feiten

O 05/03/20 12:09

Opinie



"Goesting? Het zou een prima eindterm zijn"

INGE GEERDENS



Ward Verrijcken roept op om naar de bioscoop te blijven gaan

FILM

NINA MOUTON

"We zeggen vaak dingen tegen onszelf die we gehoord hebben in onze eigen





"Ik denk aan een koffiefilter als mondkapje" NICO DIJKSHOORN

PETER VANDENBEMPT



"Wie Europees voetbal wil halen, moet voorbij Charleroi"

Volg ons op











Je kan Radio 1 via FM beluisteren op deze frequenties:

Antwerpen 94.2 - Leuven 98.5 - Limburg 99.9 - Oost- & West-Vlaanderen - Vlaams-Brabant 91.7 95.7

Vragen - Contact - Bezoek de VRT

VRT © 2020

Bedrijfsgegevens - Jobs - Gebruiksvoorwaarden - Privacy - Responsible Disclosure Policy



