

Dodentocht: Goesting zorgt voor betere motivatie dan druk

Het Laatste Nieuws - 06 Mar. 2020

Psycholoog Joachim Waterschoot (UGent) onderzocht met zijn team waarom iemand deelneemt aan de Dodentocht en welke profielen meer kans maken de eindmeet te halen. Vooral 'goesting' blijkt een doorslaggevende rol te spelen. Anders gezegd: genietters doen het beter dan stresskippen.

Amper twee uur nadat de inschrijvingen werden geopend, was de Dodentocht vorig jaar volzet. Samen met 12.999 anderen 100 kilometer wandelen of joggen in minimum 10 en maximum 24 uur: Waterschoot deed het zelf twee keer. Toen hij merkte dat hij de tweede keer meer pijn had aan de finish, begon de doctoraatsstudent zich af te vragen waar de bron van die uiteenlopende ervaringen zat.

Beste mentale cocktail

Hij ontdekte in de studie bij 1.383 wandelaars tijdens de editie van 2019 dat motivatie heel belangrijk is. Meer bepaald doet niet de hoeveelheid motivatie de slaagkansen stijgen, maar wel de kwaliteit ervan. Meer goesting dan druk, dat is de beste mentale cocktail. Die juiste motivatie blijkt mensen te beschermen tegen gevoelens van pijn en verveling.

Wie met veel druk aan de start van de Dodentocht begon en zich wilde bewijzen, had veel minder kans om de finish te halen. Zij hadden tijdens het wandelen ook meer pijn en vonden het malen van de vele kilometers meer vervelend. Wandelaars die heel veel goesting hadden en de tocht relevant, zinvol en plezierig vonden, gingen het daarentegen als plezierig ervaren.

Maar stellen dat motivatie belangrijker is dan fysieke voorbereiding, vindt Waterschoot vooralsnog te sterk. "We zagen dat het aantal uren, dagen of kilometers training slechts beperkt samenhangt met het halen van de eindmeet. Wel zou het kunnen dat je door veel te trainen meer vertrouwen in je prestatie krijgt, wat op zijn beurt je goesting versterkt."

Goesting in bed

Sportpsycholoog Jef Brouwers, die wielerploeg Quick.Step, de nationale hockeyploeg en de Belgische topscheidsrechters begeleidt, kent het mechanisme. "Ook professionele sporters mislukken door druk van buitenaf, want dan is het niet meer prettig. Op het einde van een voetbalwedstrijd zal de mindere ploeg het meeste last hebben van die externe druk. Alles wat moet, is vreselijk moeilijk te realiseren, want de 'fun factor' is dan weg. Velen zijn gedreven door hun doelstelling, maar je moet je tijdens zo'n Dodentocht amuseren bij iets wat eigenlijk onmenselijk is. Kijk naar mannen die in bed niet kunnen presteren omdat ze het net té hard willen en zo te veel druk op zichzelf zetten. Die druk overschaduwde de goesting."

Stresskippen en genietters

Waterschoot deelde de ondervraagde deelnemers aan de Dodentocht op in vier groepen, elk met een eigen motivatieprofiel. De eerste, de 'stresskippen', hadden een slechte motivatie met weinig goesting en veel druk. Hun devies? "Ik moet me tegenover mezelf of de ander bewijzen." Van het totaal aantal opgevers kwam 42% uit deze groep. De tweede groep, de 'genietters', had een goede motivatie: veel goesting en weinig druk. Die vinden het gewoon plezierig en zien de tocht als een boeiend avontuur. In deze groep zat slechts 17% van de opgevers.

Gemotiveerden en toeristen

De derde groep, de 'gemotiveerden', had véél motivatie, met veel goesting én veel druk en zei aan de start zichzelf te willen bewijzen, maar dat het wel plezierig moest blijven. De gemotiveerden maakten een kwart (25%) uit van de opgevers. De laatste groep, de 'toeristen', had weinig motivatie: weinig goesting, weinig druk. Zij begonnen met een houding van 'ik zie wel wat er gebeurt'. Deze toeristen leverden slechts 16% van de opgevers.

Waterschoot: "De stresskippen en de gemotiveerden zakken door de druk weg in een negatieve spiraal. Ze vinden het wandelen vervelend en ervaren nogal wat pijn, twee kwalen die ze bestrijden met de foute motivatiestrategie. Ze zetten zichzelf doorheen de tocht in toenemende mate onder druk, want ze moeten koste wat het kost tonen dat ze doorzetters zijn. Maar het opdrijven van de druk zorgt er net voor dat ze de tocht als nóg vervelender en pijnlijk ervaren. De genietters maken gebruik van andere motiverende strategieën. Ze beschermen zichzelf daarentegen tegen pijn en verveling door te zoeken naar manieren om de wandeltocht leerrijk, boeiend of waardevol te maken."

Ouderen slagen vaker dan jongeren

De onderzoeker stelde ook vast dat mannen meer kans hebben om aan te komen en dat oudere mensen veel vaker de eindmeet van de Dodentocht haalden dan jonge mensen. Sportpsycholoog Brouwers: "Ouderen zijn veelal gedreven door hun intrinsieke motivatie, door fierheid en goesting. Mannen zijn meer bezig met onoverkomelijke hindernissen dan vrouwen. Vrouwen zijn veel realistischer en moeten al heel goed gemotiveerd zijn om het eind van zo'n tocht te halen."

Dus, indien je de Dodentocht wil uitstappen, kan je best het profiel van de toerist of de genieter aannemen: zorg ervoor dat je het leuk vindt om deel te nemen, en je ziet wel wat er gebeurt. Al kan veel trainen ook wel je vertrouwen in je prestatie aanvullen, waardoor je ook meer goesting krijgt. Brouwers: "Motivatie kweek je al lopend of al stappend. Wanneer je dan voelt dat je lichaam in orde is, ga je je beter in je vel voelen en neemt je goesting vanzelf toe."

Meer info vind je op de site van UGent.