

UNIVERSITEIT DOET ONDERZOEK NAAR DEELNEMERS DODENTOCHT

«Wie met plezier wandelt en minder druk voelt, haalt makkelijker de eindmeet»

BORNEM

Wat drijft 13.000 wandelaars om honderd kilometer te wandelen op maximum 24 uur tijd? Met die vraag trokken de medewerkers van UGent naar de 50ste Dodentocht, om er te peilen naar de motivatie van de deelnemers. «Die motivatie blijkt een voorspeller te zijn voor de wandelprestaties. Wie gemotiveerd is en minder druk voelt, zal makkelijker de eindmeet halen», zegt onderzoeksverantwoordelijke Joachim Waterschoot.

ELS DALEMANS

Mannelijke deelnemers wandelen vaker de Dodentocht helemaal uit dan vrouwelijke deelnemers, en ook oudere wandelaars hebben meer kans om de eindmeet te halen. Tot die twee conclusies kwamen de onderzoekers van de faculteit psychologie van de UGent na een onderzoek in de zomer van 2019. Maar er is meer: ook de motivatie van de deelnemers voorspelt de kans om de finish te halen.

«Vorig jaar vlogen de 13.000 tickets voor de Dodentocht op minder dan twee uur tijd de deur uit. Wij vonden dit zo'n boeiend gegeven dat we besloten om te polsen naar de motivatie van de deelnemers. We bevroegen 1.383 wandelaars, 22 deelnemers werden achteraf nog uitgebreider geïnterviewd. Uit het onderzoek is gebleken dat het type motivatie een sterke voorspeller is voor de wandelprestatie van de deelnemers. Wie met een andere motivatie start, gaat onderweg bijvoorbeeld anders om met pijn en verveling», zegt Waterschoot.

«We verdeelden de wandelaars in vier groepen», legt Waterschoot uit. «Bij de eerste groep, goed voor zo'n 32%, is de motivatie van de wandelaars eerder slecht. Zij ervaren druk en hebben minder het gevoel zelf gekozen te hebben voor hun deelname, maar doen het meer omdat het moet. Deze deelnemers motiveren zichzelf onderweg door te focussen op die verwachtingen. De tweede

groep, zo'n 27% van de deelnemers, is enthousiast en ziet een deelname als een persoonlijke keuze. Tijdens de tocht proberen deze wandelaars manieren te zoeken om het wandelen boeiend en nuttig te maken.»

Maar er zijn ook wandelaars die minder druk voelen. «Een derde groep, bestaande uit 19% van de deelnemers, wil aan zichzelf bewijzen het aan te kunnen, maar het moet wel plezierig blijven. Deze groep gaat zichzelf meer en meer onder druk zetten naarmate de tocht vordert. De vierde groep tot slot, goed voor 22% van de deelnemers, ziet wel wat er onderweg gebeurt. Deze wandelaars hebben weinig motivatie en voelen weinig druk. Zij banen zich bijna zorgeloos een weg door de Dodentocht», licht Waterschoot toe.

Negatieve spiraal

«We vielen al deze wandelaars op vier momenten tijdens de Dodentocht lastig: op 7,3 kilometer in Ruisbroek, op 53 kilometer in Merchtem, op 72 kilometer in Lippelo en op 89,8 kilometer in Sint-Amands. De hoeveelheid pijn nam voor iedereen sterk toe tot 72 kilometer en stabiliseerde daarna. De verveling kende ook een piek op 72 kilometer en daalde daarna richting de finish», zegt Waterschoot.

«We merken dat wandelaars die een sterke motivatie hebben en veel druk



Twee uitgeputte wandelaars liggen onder een thermisch deken aan de aankomst van de Dodentocht. David Legréve

voelen tijdens de tocht wegzakken in een negatieve spiraal. Ze zijn gevoeliger voor pijn en verveling. Dat zorgt natuurlijk voor nog meer druk, omdat ze bang worden voor gezichtsverlies. De goed gemotiveerde groep gaat zichzelf net beschermen tegen de pijn en de verveling door zich te focussen op het nut en het plezier van de wandeltocht.»

De meeste opgevers onderweg kwamen uit de slecht gemotiveerde groep. «Deze wandelaars hadden achteraf ook minder zin om nog eens deel te nemen aan de Dodentocht», vult Waterschoot aan. «De gemotiveerde deelnemers zeiden meteen 'ja' tegen een 51ste editie. Wij zullen dan ook weer van de partij zijn, want we voeren in augustus 2020 een vervolgstudie uit. De focus zal dit keer liggen op het effect van een wetenschappelijke mentale voorbereiding op de beleving en de prestatie tijdens de Dodentocht.»



Deelnemers aan de 50ste editie van de Dodentocht. David Legréve