Universiteit doet onderzoek naar deelnemers van Dodentocht: "Wie met plezier wandelt en minder druk voelt, haalt makkelijker de eindmeet"

door Redactie | 20 maart 2016 | 15:22

© David Lagaise - De deelnemers van de Dodentocht in Roeselare

VIDEO Wel drijft 13.000 wandelaars een honderd kilometer te wandelen op vrijwilligers. Al aan tijd? Met die vraag trokken de onderzoekers van UGent naar de Stokte Dodentocht, ook er peilden naar de motivatie van de deelnemers. Wie zich motivatie tijdje een voorspeller is zijn vrees de wandelpretjes. Wie gemotiveerd is en minder druk voelt, zal makkelijker de eindmeet haler", zegt onderzoekersvrouwtje Joachim Waterschoot.

Marnetje deelnemers wanderen valser de Dodentocht helemaal uit dan vrouwelijke deelnemers, en ook oudere wandelaars hebben meer kans om de eindmeet te haler. Tot ber de zeven kilometer de onderzoekers wat de Stokte Dodentocht ook ook ze de Uzent ze een onderzoek in de zomer van 2016. Maar in a meer: ook de motivatie van de deelnemers voorspelt ze kans om de finish te haler.

© David Lagaise - De deelnemers van de Dodentocht in Roeselare

Pijn en vermoeiing

Tiring aan vragen die 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 bevragen 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 ondervaring bijvoorbeeld anders om met pijn en vermoeiing", zegt Waterschoot.

© David Lagaise - Een uitgeputte wandelaar van de wedstrijd van de Stokte Dodentocht. Pieter Vandenbroeck

Goedel tot aan

"We onderscheiden de wandelaars in vier groepen", legt Waterschoot uit. "Bij de eerste groep, goed voor ccn 32%, is de motivatie van de wandelaars eerder slecht. Zij ervaren druk en hebben minder hel gevoel zelf gekozen te hebben voor hun deelname, maar doen het maar omdat het moet. Deze deelnemers motiveren zichzelf onderweg door te focussen op de verwachtingen. De tweede groep, ccn 27% van de deelnemers, is enthousiast en zet zeer dominant in de aan een persoonlijke kopse. Tijdens de tocht proberen deze wandelaars marnieren te zoeken om het wandelen toenend en nuttig te maken."

Maar er zijn ook wandelaars die minder druk voelen. Ten derde groep, bestaande uit 19% van de deelnemers, wil aan zichzelf bewijzen het aan te kunnen, maar het moet niet plezier bijven. 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, zet wel ook er ondervoeg gebeurt. Deze wandelaars hebben weinig motivatie en voelen weinig druk. Zij lamen zich tijna zorgeloos een weg door de Dodentocht", zegt Waterschoot kw.

© David Lagaise - Een uitgeputte wandelaar van de wedstrijd van de Stokte Dodentocht

Negatieve spiraal

Ook de motivatie van de wandelaars op vier momenten tijdens de Dodentocht laatsg: op 7,3 kilometer in Roeselare, op 13 kilometer in Meetkerke, op 72 kilometer in Lippelo en op 88,6 kilometer in Sint-Amands. De haarwetenschap pijn naar voor wederom dank toe 72 kilometer en daddelle daarna richting de finish", zegt Waterschoot.

"We merken dat wandelaars de een eterke motivatie hebben en veel druk voelen tijdens de tocht wegslaan in een negatieve spiraal. Zij zijn gevoeliger voor pijn en vermeiling. Dat zorgt natuurlijk voor nog meer druk, omdat ze bang worden voor gezondheidsrisico. De goed gemotiveerde groep gaat zichzelf het beschermen tegen de pijn en de vermeiling door zich te focussen op het nut en het plezier van de wandeltocht."

© David Lagaise - Vrij Zaterdag wandelde van de wedstrijd van de Stokte Dodentocht in de Sint-Vincentius

Verwaltelijke

Ook de deelnemers ondervoeg kwamen uit de slecht gemotiveerde groep. "Deze wandelaars hadden achteraf zich minder zin ccn nog aerts dat te nemen aan de Dodentocht", vult Waterschoot aan. "De gemotiveerde deelnemers zeiden meteen ja tegen een 5-ter sotte. Wij zullen dan ook weer van de partij zijn. want we vasten in augustus 2016 een verstelijkbare uit. Die focus zal dit keer liggen op het effect van een wetenschappelijke mertale voorbereiding op de beleving en de prestatie tijdens de Dodentocht."

© David Lagaise - Vrij Zaterdag wandelde van de wedstrijd van de Stokte Dodentocht in de Sint-Vincentius

Verwaltelijke

Ook de deelnemers ondervoeg kwamen uit de slecht gemotiveerde groep. "Deze wandelaars hadden achteraf zich minder zin ccn nog aerts dat te nemen aan de Dodentocht", vult Waterschoot aan. "De gemotiveerde deelnemers zeiden meteen ja tegen een 5-ter sotte. Wij zullen dan ook weer van de partij zijn. want we vasten in augustus 2016 een verstelijkbare uit. Die focus zal dit keer liggen op het effect van een wetenschappelijke mertale voorbereiding op de beleving en de prestatie tijdens de Dodentocht."

© David Lagaise - Vrij Zaterdag wandelde van de wedstrijd van de Stokte Dodentocht in de Sint-Vincentius

WEES EERST | JOHAN MONTERO STORTTE IN DRAF NA | PAUL FLUX | VETERINAIR VS TERMACHIS | MENSEERE AFTERTER

VOLG ONS
MEEST GELEZEN OP HLN
20 minuten Vlaamse politiek is vanavond Bruno Tobback (sp.a) is ... 1 uur geleden
Tim Mokra Kleine kwadrille Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie is ...
Marco van 'The Voice' kwam bewusteloos Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie verongelijkt op ...
'Vanavond verdraat Tijmen Aerts de Kenzie pil ongemerkt aan Kenzie Kenzie ...
Marnie CSM laat net magazines van Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie ...
Advertentie

HLN
VIDEO
Stofhoos maakt over drukke straat en gooit taxi omver
Bekijk meer video's
Kim wandelt door Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie
Kim wandelt door Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie
Kim wandelt door Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie
Minister Turtelboom gaat terroristische aanslagen na op Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie
NIEUWS
SPORT
LOVE, 'Karrie-baby in België bevoed', KU Leuven moet aandel tents inperken wegens hekerten
André Heyns over Mentique: "Ik heb je vertrokken, maar je bent de liefde van mijn leven"
Carbonara aan kop in deze menu, Kenzie Cill lacht op tv in donkerje engeel van mensen
Dj Snapper Dimitri Vegas en Kenzie Martinez Kenzie Kenzie ongerelde slaap: "Ik ontwen geen kinderen"
Lees meer Showbiz
Lees meer Sport
SHOWBIZ
FINANCIEEL
IN DE BUURT
BELGIE
Fenske maakt drones van overleden vader CSI maakt wel enjoy-video pijn van Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie
Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie
Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie Kenzie