

TEKST JOHAN BOEF / BEELD VINCENT RIEMERSMA



Janneke Elzinga



Loesanne van der Geest



Roza Blokker

de winter stop

leuk voor Instagram of de ultieme voorbereiding op natuurijs?

Het is een opvallend gat in de kalender, dat wedstrijdloze weekend in de eerste week van december. De reden? Ploegen willen zich graag optimaal voorbereiden op de komende natuurijswedstrijden en zetten rond die tijd graag de puntjes even stevig op de i. De een gaat eindeloos lang op de fiets zitten en de ander reist af naar warme exotische oorden. Hoe dat uitpakt voor de schaatsers?

(Oud-)marathonschaatsers Janneke Elzinga, Loesanne van der Geest en Roza Blokker, in het dagelijks leven onderzoekers, beten zich vast in deze vraag.

“We hebben elk jaar de discussie of het nou zin heeft om dat weekend in december, als er geen wedstrijden zijn, naar de zon te gaan om daar te trainen”, vertelt Loesanne van der Geest lachend over de aanleiding van het onderzoek. “Word je daar daadwerkelijk beter van? We waren benieuwd of dat effect had. We wilden kijken wat die mensen doen in zo’n wedstrijdloze periode” (=week voor en week na het wedstrijdloze weekend) en of het van invloed is op de resultaten van de rijders over het hele seizoen.”

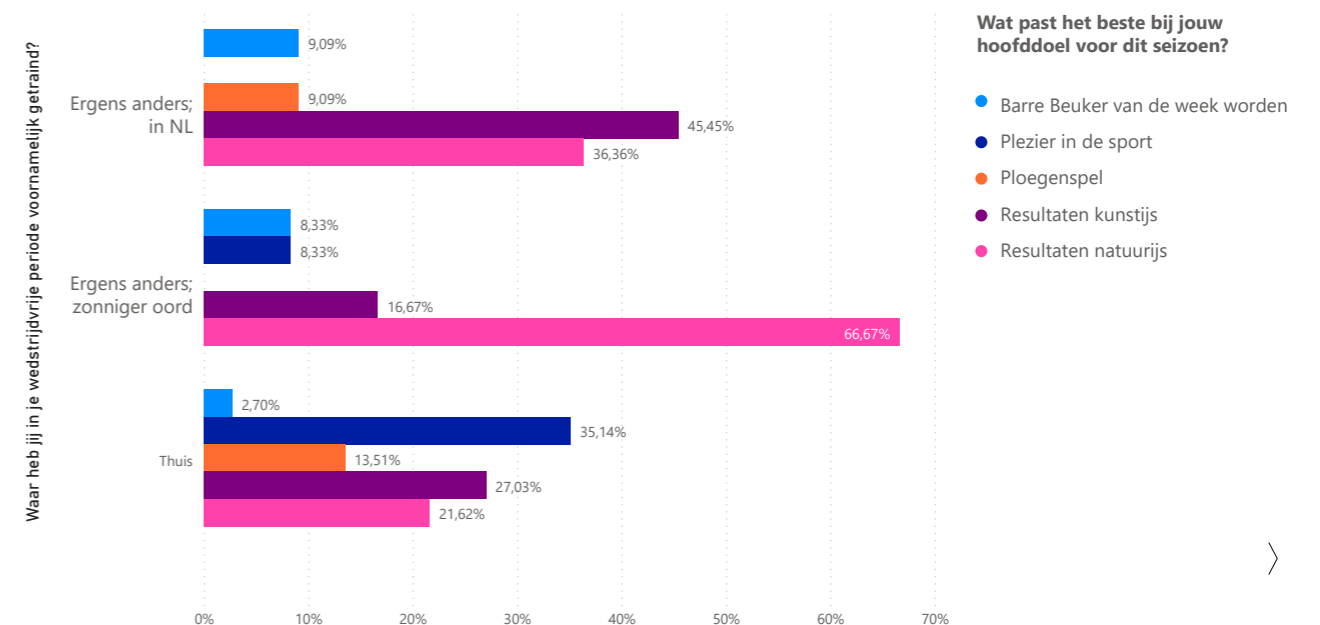
Voor het drietal hooggeschoolde schaatsers leek het opzetten van zo’n onderzoek een fluitje van een cent. De inmiddels gestopte Janneke Elzinga werkt als postdoctoraal onderzoeker in Denemarken, Loesanne van der Geest is docent-onderzoeker bestuursrecht en de eveneens gestopte Roza Blokker is data scientist bij een E-health platform. In december 2022 riepen ze marathonschaatsend Nederland op de eerste vragenlijst in te vullen. De tweede vragenlijst volgde vlak na het seizoen, in april 2023. De praktijk bleek als altijd weerbarstig. ‘In totaal hebben 70 rijd(st)ers de vragenlijst ingevuld, waarvan 84 procent hun trainingen daadwerkelijk had aangepast’, luidt de eerste zin van het onderzoeksrapport van het hooggeschoolde drietal. Helaas viel het aantal rijd(st)ers dat de tweede vragenlijst invulde tegen en bleek het aandeel daarvan dat naar de zon was gegaan, erg laag. “dus kunnen we op de hoofdvraag geen echt duidelijk antwoord geven”, erkent de data scientist van het drietal. Maar dat betekent natuurlijk niet dat het onderzoek daarmee overboord kan. “Er kwamen links en rechts wel wat leuke dingen naar boven die ons verbaasden.”

‘Niemand gaat op natuurijs trainen’

Een flink voorbehoud dus, maar de uitkomsten bieden inderdaad wel degelijk volop aanknopingspunten, nieuwe inzichten en grappige eyeopeners. ‘Ongeveer 40 procent had in de betreffende periode op een andere plek getraind dan normaal. De belangrijkste motivatie (54,5 procent) was de afwijking van de trainingsomgeving, gevolgd door orders van de ploeg (32 procent). Opvallend: voor bijna niemand was het weer of het maken van (natuurijs) kilometers (9 procent om 4,5 procent) de belangrijkste reden. Dit laatste terwijl 71,5 procent wel meer uren had gemaakt. Meer trainingsuren, maar niet op het ijs, zo viel het de dames op. “Niemand ging op zoek naar natuurijs om daar die meters te maken, om er te trainen of materiaal te testen”, merkt Loesanne scherp op.

‘Ondanks dat het maken van kilometers – die belangrijk zijn voor natuurijs – niet de belangrijkste reden was om van trainingslocatie te wisselen, is resultaten op natuurijs wel het hoofddoel: Van 67 procent van de deelnemers die naar een zonniger oord gingen, waren resultaten op natuurijs het hoofddoel. Bij mensen die ergens anders in Nederland gingen trainen lag dit percentage op 36 procent, voor de thuisblijvers op 22 procent. Voor de mensen die thuisblijven was “plezier in de sport” het belangrijkste doel. Bij de Beloftendivisie kwam het vaker voor dat ze minder hadden getraind dan bij de Topdivisie.’ Hierbij moet wel rekening worden gehouden dat Beloftenrijders over het algemeen vaker een marathonloos weekend hebben.

Figuur 1: Hoofddoel van seizoen 22/23 gesorteerd per trainingslocatie.

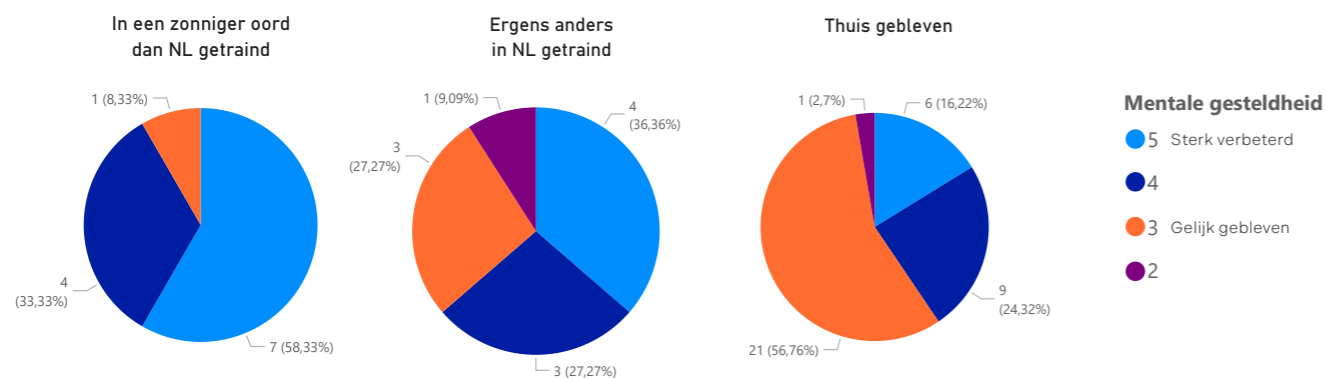


Betere mentale gesteldheid

Dat je mentale gesteldheid verbetert door op een andere (zonnigere) locatie te trainen, lijkt een open deur, maar de cijfers van de onderzoekers maken het wel inzichtelijker:

'Hoe dan ook is de mentale gesteldheid van mensen die naar een andere locatie is geweest verbeterd: 58 procent van de mensen die naar een zonnig oord zijn geweest geeft aan dat hun mentale gesteldheid ernstig verbeterd is, waar dat 36 procent is voor mensen die naar een andere plek in Nederland zijn geweest en slechts 16 procent voor de thuisblijvers. Voor de thuisblijvers is de mentale gesteldheid voornamelijk gelijk gebleven (57 procent). Dit kan komen omdat werk de belangrijkste reden was om thuis te blijven (38 procent). We hebben helaas moeten besluiten om het aantal werkuren niet op te nemen in de vragenlijst, hoewel dit wel een goede factor zou zijn om voor te corrigeren en de (absolute) professionaliteit van de rijd(st)ers uit te drukken. We moeten hier een disclaimer maken voor het feit dat we geen correctie hebben gedaan voor verschil in werkuren (normaal en in de wedstrijdloze periode).' Een mogelijk interessante constatering: *'Er was geen verschil gevonden tussen aantal keer fiets schoonmaken en mentale gesteldheid.'*

Figuur 2. Verandering van de mentale gesteldheid gesorteerd per trainingslocatie.



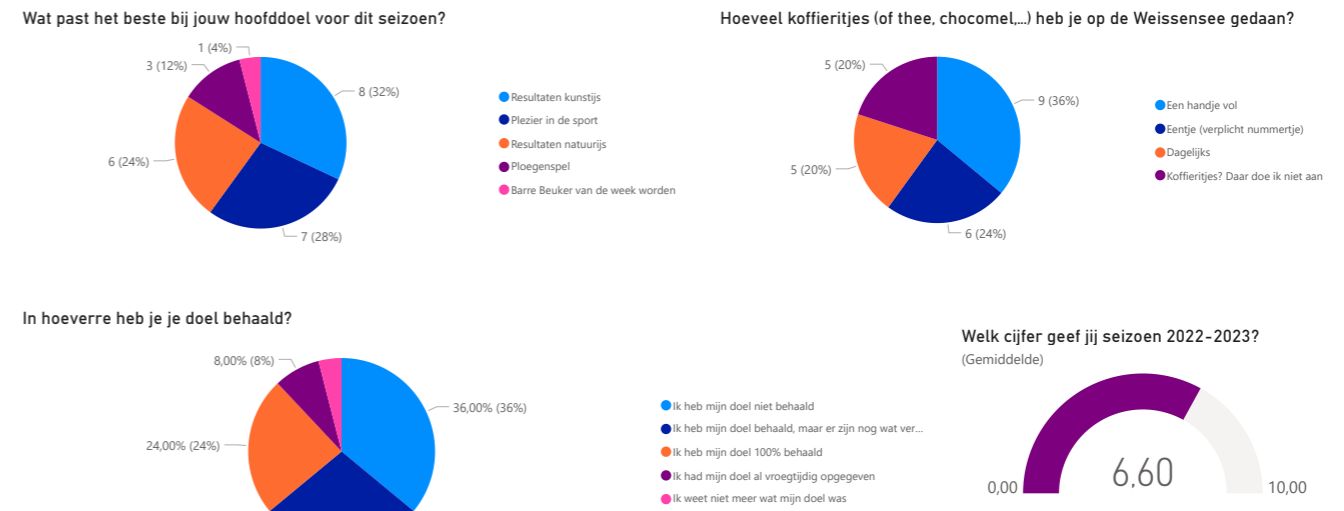
Instagram, ijskonijnen, koffieritjes en andere feiten

Een mooi stukje bijvangst vonden de dames op Instagram, waar de productiviteit in postings door de schaatsers in het buitenland dramatisch opliep: *'Trainen op een zonniger oord heeft ook invloed gehad op de activiteit op Instagram: 55 procent van de zonzonbidders had voornamelijk meer gepost dan normaal, terwijl de mensen die in Nederland bleven voornamelijk evenveel hadden gepost (64 voor thuisblijvers, 77 procent voor mensen op een andere plek in NL).'*

Het is niet het enige geinige feit uit het onderzoek. Zo zouden schaatsers liefhebbers zijn van kou, tot je het aan henzelf vraagt: *'Op een schaal van koukleum (1) tot ijskonijn (5), geven de meeste rijd(st)ers aan dat hun ploeggenoten hen een 3 zou geven (36 procent). Slechts 18 procent denkt dat hun ploeggenoten hen zou omschrijven als én ijskonijn (18%), al ligt dat percentage bij Beloften Heren veel hoger (39 procent).'*

'De Belofte-heren waren daar een beetje opscheperig in', lacht Janneke. "Die denken eerder dat hun ploeggenoten hun als ijskonijn zouden bestempelen, terwijl dat ook weer de mensen waren die het meest op de Tacx sporten." Opvallend: Iedereen die niet gaat fietsen als het regent, heeft zijn/haar doel niet gehaald.'

Figuur 3: Overzicht van hoofddoel, aantal koffieritjes, behalen doel en cijfer van seizoen 22/23.



Een ander fascinerend detail dat rijders en ploegleiders eindelijk klaarheid biedt, is dat koffieritjes op de Weissensee, waarbij rijders zo'n anderhalf uur hun benen lostrappen met tussendoor een bakkie koffie, geen kwaad kunnen, zolang je er maar zin in hebt:

'Voor degenen voor wie een koffieritje een verplicht nummer was, heeft 72 procent hun doel niet behaald. Van degenen die dagelijks koffie deden hadden de meesten (57 procent) hun doel behaald. Van diegenen die een handjevol koffieritjes deden, hadden 46 procent hun doel gehaald, maar met wat verbeterpunten. 'Barre Beuker van de week worden' en 'ploegenspel' was niet voor veel mensen een doel, maar deze mensen hadden wel hun doel behaald. De mate waarin zij koffieritjes deden varieerde heel erg binnen deze selecte groep, van geen 'koffieritjes doe ik niet aan' tot 'verplicht nummer', tot 'dagelijkse koffieritjes.'

Kritisch op eigen seizoen

Helaas kon het effect van een winterstop in een exotisch, zonnig oord door een gebrek aan deelnemers aan het tweede onderzoek niet worden gemeten. Wel waren er ruim voldoende deelnemers die een beeld konden geven van hoe ze zelf tegen hun seizoen aankijken: *'Gemiddeld gaven de rijd(st)ers het seizoen een 6.6. Voor de mensen die hun trainingen in de wedstrijdloze periode hadden aangepast, lag het cijfer iets hoger (6.7 vs. 6.2). Het cijfer lag hoger voor de mensen die thuis waren gebleven dan de mensen die ergens anders in*

Nederland hadden getraind (6.8 vs. 5.5). 52 procent van de respondenten gaf aan dat ze hun doel hadden gehaald (waarvan ongeveer de helft aangaf dat er nog wel wat verbeterpunten waren), 36 procent van de respondenten gaf aan dat ze hun doel niet hadden behaald. Het is niet eenduidig te zeggen of het switchen van trainingslocatie (in dit geval trainen elders in NL, n = 2 (!)) invloed had op het halen van hun doel. De motivatie om van trainingslocatie te wisselen voor deze twee was: afwisseling van trainingslocatie en orders van de ploeg. Op basis van de data die we hebben, hebben thuisblijvers eerder hun doel niet behaald (nogmaals, n = 2).'

En dat is ronduit opvallend, besluit Roza. *"Ik vond het opmerkelijk dat degenen die de vragenlijst hadden ingevuld, geen hoog cijfer aan hun seizoen gaven en dus over het algemeen niet tevreden zijn. De meesten doen het echt als hobby, dus dan vind ik het wel opvallend dat we niet zo snel tevreden zijn. Of kritisch, dat kan ook."*



DISCLAIMER: Dit onderzoek is voor de lol uitgevoerd en niet beoordeeld door wetenschappers in het veld. De resultaten moeten daarom niet al te serieus worden genomen! Ben je benieuwd naar de volledige resultaten? Neem gerust contact op.