

Deze website gebruikt cookies om jouw gebruikerservaring te verbeteren. Lees meer  
Begrepen!



© iStock

# Emotionele intelligentie betere voorspeller voor loopsucces dan training



4  
social shares

10 augustus 2018

Sneller lopen en betere races lopen, daar kan je voor trainen, maar of je ook in je doelen slaagt, wordt vooral bepaald door je niveau emotionele intelligentie, zegt een nieuwe studie. Het belang van trainen mag niet onderschat worden, maar kunnen we onszelf allemaal succesvol maken door het gewoon maar hard genoeg te denken?

Hoe kunnen we voorspellen wie er tijdens races, testen en duurlopen nét dat ietsje harder kan doorduwen? Wie haalt écht het onderste uit de kan? Het zijn niet noodzakelijk de mensen die aan de finishlijn instorten, maar zij die ook tijdens de lange kilometer ertussenin zichzelf kunnen motiveren om toch nog een beetje sneller te gaan, of je net in te houden op het juiste moment.

## Wie zijn de doorzetters?

Taaheid, grit, focus, er zijn honderd manieren om dat beetje extra te benoemen, maar wat is nu het verschil tussen de *quitters* en de *pushers*? Volgens een [Italiaans](#)



Late check out,  
soggiorno gratuito per i  
bambini e la colazione te

Padre al verde diventa  
uno dei migliori trader  
online senza esperienza.



**Sofie Van Waeyenberghe**  
editor newsmoney

**MEER LIFE! / BODY & SOUL**

Top 10 Beste Mac Antivirus  
Software 2018. Nummer 1 =  
Gratis  
Mac Antivirus Software

Deliver better marketing results  
with Ligatus. Premium native  
advertising at its absolute best.  
Capture, Inspire, Engage  
ADVERTENTIE

[onderzoek](#), uitgevoerd door Enrico Rubaltelli van de universiteit van Padova, is emotionele intelligentie een betere voorspeller voor je succes dan je training.

la regaliamo noi!  
L'estate con NH Hotels

34enne ottiene 9ME online

ADVERTENTIE

De onderzoekers deden een multivariabel onderzoek: er werd dus ook naar andere factoren gekeken die je looptijden zouden kunnen beïnvloeden. Maar bij de proefpersonen, zo'n 237 halve marathonlopers uit Verona, bleef één element overeind staan: emotionele intelligentie. De mate van emotionele intelligentie was dus relevanter dan trainingsschema, reeds getrainde tijd en huidige looptijden (check trouwens hier onze tips [om het lopen wel vol te houden](#)).

## Wat is emotionele intelligentie?

Het is niet evident om emotionele intelligentie zelfs maar te definiëren, de term blijft een concept dat uit new-age tijden lijkt te komen. Ondanks de controverse rond het idee, blijkt wel keer op keer dat mensen met een hogere emotionele intelligentie sowieso meer successen scoren dan mensen die aangeven dat ze, bijvoorbeeld, hun emoties niet met woorden kunnen uitdrukken.

De onderzoekers herhaalden hun research en hebben 'm intussen ook uitgebreid: de resultaten waren gelijklopend. Beter zelfs: Rubaltelli is systemen aan het ontwikkelen waardoor lopers hun emotionele intelligentie kunnen versterken door bijvoorbeeld aan [mindfulness](#) te doen.

## Hogere doelen

Een oorzaak voor de correlatie tussen emotionele intelligentie en loopsucces, moeten we volgens de onderzoekers niet zoeken. Zo zijn emotioneel intelligente mensen optimistischer, zetten ze hun doelen hoger (*the sky is the limit*) en halen ze die doelen ook makkelijker. Ze hebben ook meer zelfvertrouwen in onzekere situaties. Dat leidt dan weer tot betere eindresultaten.

Ook aan het sporten geslagen? Kijk [hier naar de meest voorkomende mythes over sporten](#)! Wat we je nu wél al kunnen zeggen, is dat enkel emotionele intelligentie niet volstaat om een goed resultaat te behalen. Want het onderzoek vond plaats bij mensen die ten minste drie keer per week trinden: dat moet je dus ook écht wel doen voor je de halve marathon loopt!

## Lees meer

- [Ga je lopen in deze hitte? Hier moet je zeker op letten](#)
- [11 plaatsen in Brussel waar je heerlijk kan sporten](#)
- [Zo lang duurt het voor endorfines vrijkomen bij het sporten](#)



Steeds meer moeders geven borstvoeding na de bevalling



Transgender zijn is geen psychische ziekte meer



7 keer gouden raad om een lief te vinden



De pil kan dit positieve effect op je brein hebben



Vrolijk verder hakken? Partydrug ketamine zou helpen tegen depressie



newsmonkey  
111 d. vind-ik-leuks

Pagina leuk vinden

Wees de eerste van je vrienden die dit leuk vindt

Padre al verde diventa uno dei migliori trader online senza esperienza.  
34ENNE OTTIENE 9ME ONLINE

Deliver better marketing results with Ligatus. Premium native advertising at its absolute best.  
CAPTURE, INSPIRE, ENGAGE

Top 10 Beste Mac Antivirus Software 2018. Nummer 1 = Gratis  
MAC ANTIVIRUS SOFTWARE

24 ore e solo 1 lancetta - L'orologio  
slow ti ricorda di smetterla di  
rincorrere i minuti.  
L'OROLOGIO SLOW

Deliver better marketing results with  
Ligatus. Premium native advertising at  
its absolute best.  
CAPTURE, INSPIRE, ENGAGE



### #handchallenge: kan jij deze nieuwe internet challenge?

👤 Ulrike Vandamme



### Dankzij het warme weer krijgen wij de beste champagne van het decennium

👤 Samira El Oiamari



### 13 redenen waarom Spanje onze droombestemming is



### 13 dingen die je meemaakt als je online gaat daten



### VTM zal 'Lili en Marleen' na de vakantie blijven uitzenden

👤 Ulrike Vandamme



### Triestig: honderden dode zeeschildpadden aan Mexicaanse kust en de reden ligt bij de mens

👤 Wouter Veeckmans

0 reacties

Sorteren op

Recentste



Voeg een reactie toe...

[Plug-in voor Facebook-opmerkingen](#)