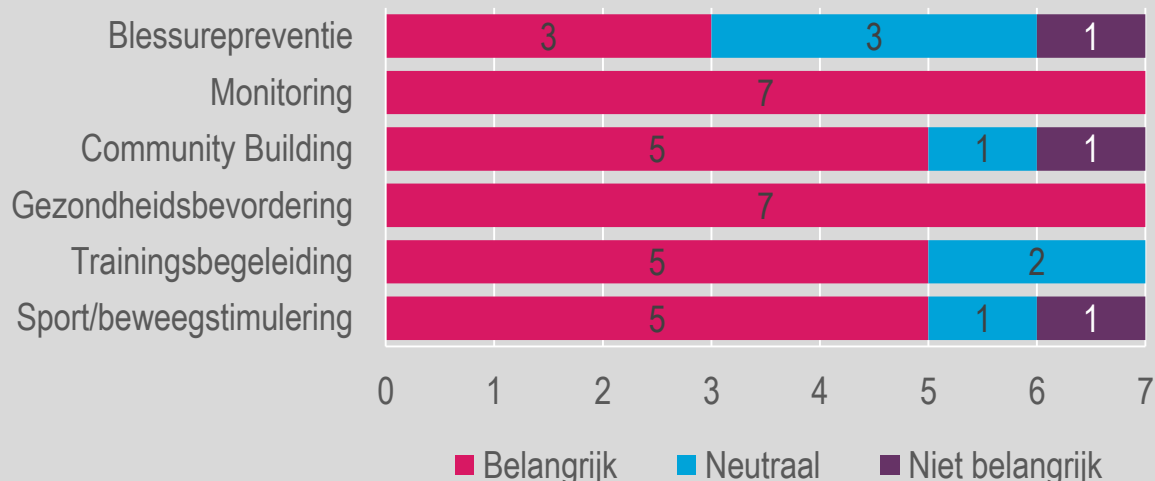


# Sportverenigingen en -evenementen

Gebruik en houding van vertegenwoordigers van sportverenigingen, informele groepen en breedtesportevenementen ten aanzien van hardloop-, wandel- en fietsapps



Figuur 1 Belangrijkheid aspecten van apps, in absolute aantallen (n=7)



Tabel 1 Belangrijkste aspecten van een app naar doel, rangorde in absolute aantallen (n=7)

<b>Gezondheidsbevordering</b>	<b>Monitoring</b>
1. Doelen stellen	1. Monitoring
2. Individueel vergelijken	2. Terugblik op activiteiten
3. Monitoring	3. Doelen stellen
4. Terugblik op activiteiten	4. Individueel vergelijken
5. Instructie	5. Gebruiksvriendelijk
<b>Trainingsbegeleiding</b>	<b>Community building</b>
1. Instructie	1. Delen en reageren
2. Monitoring	2. Sociaal steun
3. Doelen stellen	3. Sociaal vergelijken
4. Individueel vergelijken	4. Gebruiksvriendelijk
5. Gebruiksvriendelijk	5. Privacy
<b>Sport/bewoegstimulering</b>	<b>Blessurepreventie</b>
1. Monitoring	1. Instructie
2. Gebruiksvriendelijk	2. Monitoring
3. Doelen stellen	3. Gebruiksvriendelijk
4. Individueel vergelijken	4. Scheduling
5. Terugblik op activiteiten	5. Individueel vergelijken

“Wandelen is wellicht iets minder prestatiegericht en daardoor wordt het bekijken van specifieke gegevens [in een app] misschien iets minder belangrijk. Aan de andere kant is het bekijken van afgelegde route, de afstand en de tijd ook voor wandelaars interessant.”

mulier instituut

Fontys

Tabelnoot: voor een overzicht van alle gepresenteerde kenmerken, zie bijlage.

“Hardlopers lopen vaker tegen blessures aan dan wandelaars en fietsers. Bij een hardloop app moet het accent meer liggen op trainingsopbouw en blessurepreventie, terwijl de nadruk bij de andere sporten meer ligt op mentale training.”

“Slechts enkele nordic walkers hebben tijdens de training een telefoon of horloge met een app.”

# Sportverenigingen en -evenementen

Gebruik en houding van vertegenwoordigers van sportverenigingen, informele groepen en breedtesportevenementen ten aanzien van hardloop-, wandel- en fietsapps



## Meer voor jonge en prestatiegerichte groep

Sportapps lijken tot heden met name gebruikt te worden door een relatief jonge leeftijdsgroep. Daarnaast appelleert het bijhouden van geleverde prestaties vooral aan prestatiegerichte sporters. Bepaalde groepen ouderen zijn 'vastgeroest' in bepaalde structuren en lopen daardoor niet warm voor nieuwe technologie. Apps en de techniek die daarvoor nodig is wordt door sommigen ook ervaren als 'gedoe' dat sommigen willen vermijden.

*"Met een app op een smartphone moet je toch ergens stoppen om die aan te zetten en dan is dat ding halverwege leeg en horloges moet je synchroniseren en dat is allemaal gedoe."*

**Tabel 2 Motivatie gebruik van apps, rangorde in absolute aantallen (n=6)**

1. Inzicht in eigen prestaties
2. Maakt sporten en bewegen leuker
3. Vergelijking eigen prestaties met die van anderen
4. Contact onderhouden met andere sporters
5. Voorbereiding sportwedstrijd of sportevenement
6. Verantwoord en blessurevrij sporten en bewegen
7. Motivatie om (vaker) te sporten en bewegen

## Samen alleen

Eenzijds voorzien sportapps in de behoefte aan persoonlijke feedback en de vergelijking met relevante derden, waaronder vrienden en vriendinnen of (andere) personen van een vergelijkbaar niveau of uit dezelfde leeftijds- of gewichtsklasse. Daarnaast zijn apps waardevol bij het leggen van contacten met anderen. Dat kunnen bekenden zijn (o.a. volgers op Strava), maar ook onbekenden, zoals onbekende andere sporters die tijdens een training gepasseerd worden en waarmee via een app na een training contact kan worden gelegd (Flyby van Strava). De sociale interactie in sportapps is de laatste tijd belangrijker geworden en die functie wordt vaker aan sportapps toegevoegd.

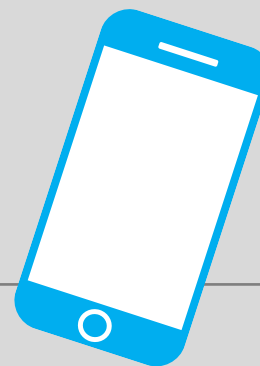
*"Strava is toch wel de Facebook van het hardlopen aan het worden."*

*"Waar we elkaar vroeger ontmoetten bij de kruidenier, treffen we elkaar nu via een app."*

*"Als we iets niet weten dan gooien we het gewoon in de app, je kunt gebruik maken van de kennis in de groep, wij noemen dat crowd intelligence."*

## Welkome afleiding

Het gebruik van apps wordt door menig duursporter ervaren als een welkome afleiding. Met name tijdens individuele lange hardloop- of fietstrainingen of wandelingen biedt een sportapp iets extra's.



## Beperkte adoptie door verenigingen

Sportapps worden door verenigingen en informele groepen zowel gezien als kans als bedreiging. Het is een kans omdat apps het sportaanbod kunnen verrijken: als communicatieplatform of bijvoorbeeld door het ontwerpen van segmenten die tijdens de training gebruikt worden. Ongebonden sporters die een app gebruiken kunnen ook op die manier worden warmgemaakt voor de sport, een groep die daarna kan doorstromen naar een informele groep of vereniging (app als 'opstapje' naar een club). Anderen zien het als bedreiging omdat apps in sommige opzichten een substituuut van het verenigingsaanbod kunnen zijn (bieden van expertise en contact met gelijkgestemden). Inzet van sportapps is zelden beleid en komt meestal voort uit het enthousiasme van individuen (trainers).

*"Ik sport veel alleen en ik vind het dan leuk om via een app te kijken wat anderen doen. Dat geeft een gevoel van saamhorigheid."*

**mulier instituut**

**Fontys**



# Sportverenigingen en -evenementen

Gebruik en houding van vertegenwoordigers van sportverenigingen, informele groepen en breedtesportevenementen ten aanzien van hardloop-, wandel- en fietsapps



## App als aanmoediging

Sportapps hebben een dubbelkarakter. Bepaalde groepen worden door een app aangemoedigd om op verantwoorde wijze sportief actief te zijn. Dat komt doordat gebruikers de eigen prestaties kunnen vergelijken (o.a. met de eigen prestaties in het verleden) en via een app complimenten krijgen van volgers. Daarnaast kan een vergelijking met relevante derden katalyserend werken op de eigen sportbeoefening. Tijdens een loop- of fietsevenement kan het enthousiasmerend werken als via een app de eigen positie in de wedstrijd vergeleken kan worden met anderen. Apps voorzien dankzij de communicatiefunctie ook in het realiseren van gezamenlijke voor- en napret.

*“Als het koud is en anderen gaan toch sporten, dan geeft dat jou een gevoel van nou dan moet ik ook maar.”*

*“Ik vraag me soms zelfs af of ik ooit was begonnen met sporten als er geen apps waren geweest.”*

## App als ontmoediging

Confrontatie met de eigen prestaties via een app, al dan niet in het perspectief van anderen, kan ook een remmend effect op de sportdeelname hebben. Het competitieve karakter van apps – Strava wordt meermaals aangehaald - kan afschrikkend werken op degenen die minder prestatiegericht zijn ingesteld omdat de kloof tussen ‘zij’ en ‘ik’ expliciet wordt. Het meten met anderen kan ook overtraining in de hand werken wat niet bijdraagt aan het blijven beoefenen van een sport. Nieuwe apps spelen hier met het benoemen van de zwaarte van de training en de geschatte hersteltijd wel op in. Bij hardlopen worden loopstijlanalyses als goede toevoeging gezien. Die geven onder andere informatie over contacttijd met de grond en de hoek waaronder de voet landt. Er is geen melding gemaakt van het gebruik van persoonlijke gegevens door producenten van apps.

*“het is belangrijk om selfies te maken en dat te delen op Instagram. Dat aspect van het delen en het laten zien hoe goed je bezig bent.”*

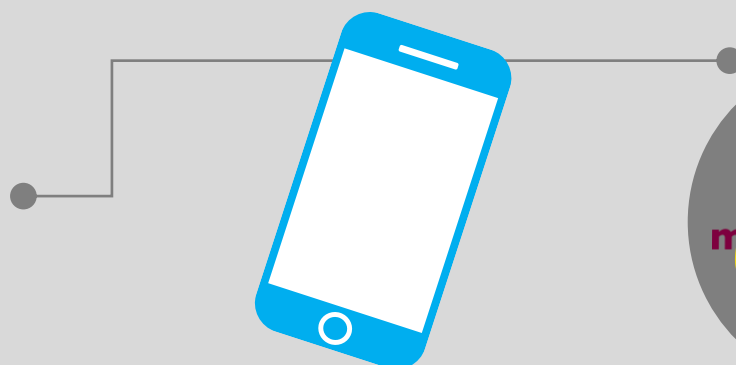
*“Ik fiets in een groep en ken niet iedereen. Na de training kan ik in Strava zien wie er heeft meegereden en kan ik een berichtje sturen.”*

## App en/of sportapp?

Sportapps, waaronder Runkeeper en Strava, worden vaak gecombineerd met andere apps, met name WhatsApp en de Facebook-app. Ook email blijkt nog een frequent gebruikt communicatiemiddel te zijn. De mate waarin sportapps gebruikt worden hangt samen met het gebruik van andere apps en zijn wat deze functie betreft enigszins inwisselbaar.

## Meekijkende coach of trainer

Trainers geven aan via sportapps de sporters die zij begeleiden te volgen zodat indien nodig ingegrepen kan worden (zoals aanmoedigen of juist afremmen). Statistieken van trainingen kunnen worden bekeken, maar ook kan nagegaan worden of iemand heeft gesport bij afwezigheid tijdens de training. Voor bepaalde sporters geeft de meekijkende coach een ongewenst gevoel van ‘gecontroleerd te worden’ terwijl anderen sportadvies op afstand waarderen.



## Conclusie

Monitoring en gezondheidsbevordering zijn volgens de geraadpleegde vertegenwoordigers van sportverenigingen, informele groepen en breedtesportevenementen de belangrijkste aspecten van sportapps. Zij zien sportapps op grote schaal als kansrijk om het sportaanbod te verbeteren (o.a. informatievoorziening, sociale contacten). Ook wordt ook gewezen op keerzijdes van apps. Het zou mogelijk als substituut voor georganiseerde sport kunnen fungeren en voor sommigen demotiverend kunnen uitpakken. Door continue vernieuwing spelen sportapps voortdurend in op de behoeften van de sporter en hebben zij zich stevig genesteld in het sportlandschap.

mulier instituut

Fontys





## Methodes

De resultaten in dit fact sheet zijn gebaseerd op twee methoden: een online vragenlijst en semi-structureerde interviews (face to face of telefonisch). De gegevens zijn in 2017 verzameld.

## Lijst met app kenmerken

In de online vragenlijst is respondenten een lijst met kenmerken van apps voorgelegd. Gevraagd is welke kenmerken van een hardloop-, wandel- of fietsapp volgens de respondent belangrijk zijn om de zes doelen te bereiken. De complete lijst met kenmerken en toelichting is hierna weergegeven.

Algemene info	Geeft algemene informatie over de effecten van onder andere sport en bewegen op gezondheid, gezondheidsrisico's, blessures en preventie.
Belonen/straffen	Bevat belonings- en/of bestraffingsmechanismes die worden ingezet om gestelde doelen te bereiken.
Doelen stellen	Biedt mogelijkheden voor het stellen van doelen en/of stelt automatisch algemene doelen.
Gaming	De app is een spel of bevat een spelelement met bijvoorbeeld een verhaallijn, een fantasie-omgeving.
Individueel vergelijken	De door het individu verzamelde data wordt vergeleken met eerder verzamelde persoonlijke data of gestelde doelen.
Instructie	Geeft instructie (tekstueel, video, afbeeldingen) over hoe de beweging uitgevoerd moet worden.
Mentale training	Bevat informatie en/of technieken vanuit mentale training (imagery, self-talk, stress-management) die de deelnemer kan toepassen.
Monitoring	De app registreert en monitort de activiteiten (GPS, route, hartslag, stappen) die de deelnemer doet.
Scheduling	De app heeft mogelijkheden om activiteiten in te plannen dan wel vanuit standaard schema's of eigen schema en/of integratie met agendafunctie.
Delen en reageren	De app heeft de mogelijkheid om berichten/activiteiten te delen (op social media) en anderen kunnen hierop reageren.
Sociale steun	De app heeft de mogelijkheid om berichten/activiteiten te delen (op social media) en anderen kunnen jou steunen door berichten, likes, kudo's
Sociaal vergelijken	De app vergelijkt jouw activiteiten en/of prestaties met anderen.
Terugblik op activiteiten	De app geeft een overzicht en/of terugblik op geregistreerde activiteiten.
Transfer	De app stimuleert om het gewenste gedrag toe te passen in andere situaties.
Privacy	De app heeft de mogelijkheid tot het instellen van verschillende gradaties van privacy.
Personaliseren	De app biedt mogelijkheden om de app te personaliseren/aan te passen naar voorkeur van de gebruiker.
Gebruiksvriendelijk	De app is gebruiksvriendelijk, denk hierbij aan gemakkelijk, overzichtelijk en snel.
Kosten	De kosten van app, zowel kosten voor aanschaf, abonnement als in-app-purchases.

Dit onderzoek is medegefinancierd door Regieorgaan SIA, onderdeel van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk onderzoek.