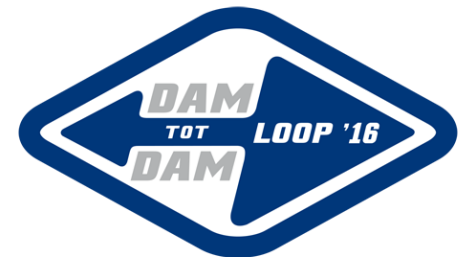




Evaluatie Dam tot Damloop 2016



Jet van der Werf, Joan Dallinga en Marije Baart de la Faille-Deutekom
Lectoraat Kracht van Sport

Samenvatting (1)

Onderzoekers van de Hogeschool van Amsterdam en Hogeschool Inholland hebben bij de Dam tot Damloop 2016 een evaluatieonderzoek uitgevoerd met als doel het vinden van aanknopingspunten voor het verminderen van blessures. Het onderzoek richt zich op vijf onderwerpen: karakteristieken van de deelnemers, hun voorbereiding, blessures, gebruik van technologie en informatievoorziening. Hier volgen de belangrijkste bevindingen.

KARAKTERISTIEKEN DEELNEMERS

Er werden een aantal verschillen gevonden tussen de 5 EM en 10 EM deelnemers. Aan de 5 EM namen meer vrouwen deel, terwijl aan de 10 EM meer mannen deelnamen. 10 EM lopers zijn vergeleken met 5 EM lopers vaak ouder en hebben een lagere BMI. Voor de 10 EM deelnemers is hardlopen vaker hun hoofdsport, hebben ze de afgelopen twaalf maanden vaker hardgelopen en hebben ze in het verleden vaker op regelmatige basis hardgelopen.

95% van de deelnemers beoefent (of beoefende) naast hardlopen een andere sport. Meest beoefende sporten zijn: fitness (38%), wielrennen (21%) en voetbal (20%).

Samenvatting (2)

VOORBEREIDING

5 EM lopers hebben vaker een lager trainingsvolume voordat zij beginnen met trainen voor de loop, hun voorbereiding is korter en ook verwachten ze minder kilometers te blijven lopen dan deelnemers aan de 10 EM.

In hun voorbereiding op de Dam tot Damloop geven deelnemers vooral aan voor een passende en rustige trainingsopbouw te zorgen en ruim van tevoren met de voorbereiding te beginnen.

BLESSURES

30% van de lopers heeft in de voorbereiding op de Dam tot Damloop een langdurende* blessure gehad. 58% heeft deze blessure opgelopen tijdens een hardlooptraining, slechts 1% tijdens de Dam tot Damloop (by Night). Bij 53% is deze blessure geleidelijk ontstaan.

De kans op een blessure in de voorbereiding op de Dam tot Damloop is vergroot door eerdere gezondheidsklachten, meer kilometers in de trainingsperiode en langere trainingsperiode en niet fit genoeg aan de voorbereiding beginnen. Goed voorbereid van start gaan, een trainingsschema of app gebruiken om blessures te voorkomen en informatie over blessurepreventie en blessurebehandeling nuttig vinden verkleint de kans op een blessure.

* Een langdurende blessure is elke fysieke klacht waardoor men minimaal 1 week niet heeft kunnen hardlopen.

Samenvatting (3)

BLESSURES

47% van de Dam tot Dam deelnemers heeft in het jaar voor de Dam tot Damloop last gehad van één of meerdere langdurende blessures.

Meest genoemde blessure locaties zijn knie, onderbeen achterzijde en achillespees. Meest gestelde diagnose is peesletsel, gevolgd door spierscheur.

GEBRUIK VAN TECHNOLOGIE

5 EM lopers gebruiken het vaakst een app (62%), waarbij Runkeeper het meest wordt gebruikt. Onder 10 EM lopers is het gebruik van sporthorloges het hoogst (62%), vooral onder jongere lopers. Meest gebruikte online platforms zijn: TomTom MySports en Garmin. Een klein percentage van de deelnemers gebruikt *activity trackers* (5 EM: 14%; 10 EM: 13%).

INFORMATIEVOORZIENING

65% van de deelnemers heeft de nieuwsbrieven van Le Champion met trainingsadviezen gelezen. Over het huidige informatieaanbod van Le Champion is men (zeer) tevreden (88%). Deelnemers vonden informatie over conditie(verbetering), blessurepreventie, gezond en veilig lopen het meest nuttig voor de voorbereiding op een hardloopevenement. 72% wil in de voorbereiding een nieuwsbrief via e-mail ontvangen, 11% wil geen informatie ontvangen.

Inholland Hogeschool
Domein Gezondheid Sport en Welzijn

Bijdorplan 15
2015 CE Haarlem

www.inholland.nl/lectoraatkrachtvansport

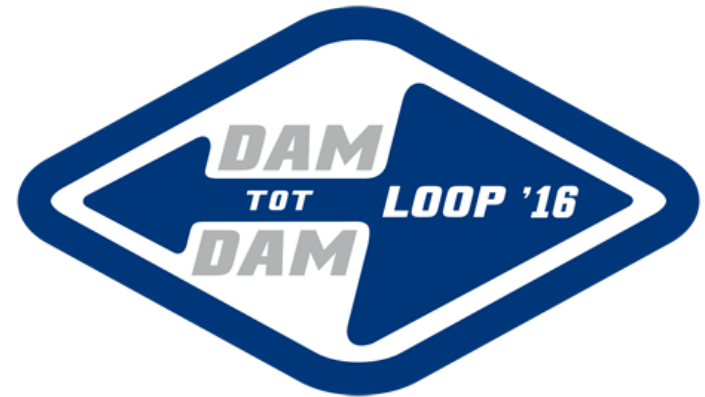
Hogeschool van Amsterdam
Faculteit Bewegen Sport en Voeding

Dr. Meurerlaan 8
1067 SM Amsterdam

www.hva.nl/lectoraatkrachtvansport




@krachtvansport
m.baart.de.la.faille@hva.nl



COMMIT/

inholland
hogeschool

 Hogeschool van Amsterdam