

Januari 2018

Evaluatie Dam tot Damloop / Damloop by night 2017

Voor iedereen een App



Aimée Goudsmit, Jet van der Werf, Joan Dallinga en Marije Deutekom
Lectoraat Kracht van Sport, Hogeschool van Amsterdam / Hogeschool Inholland

Inhoudsopgave

INLEIDING	2
ONDERZOEKSAANPAK	2
KARAKTERISTIEKEN DEELNEMERS DAM TOT DAMLOOP / DAMLOOP BY NIGHT	3
DEELNAME DAM TOT DAMLOOP / DAMLOOP BY NIGHT	3
RAPPORTCIJFER DAM TOT DAMLOOP / DAMLOOP BY NIGHT	3
TEVREDENHEID INFORMATIEAANBOD	5
VOORBEREIDING DAM TOT DAMLOOP / DAMLOOP BY NIGHT	7
MOTIVATIE OM HARD TE LOPEN	8
GEBRUIK SPORT-APPS	10
PROFIELEN APP GEBRUIK	11
SPORT-APPGEBRUIKERS	12
EX-SPORT-APPGEBRUIKERS	13
GEEN SPORT-APPGEBRUIKERS	15
MENING OVER SPORT-APPS	16
MENING OVER SPORT-APPS [SPORTAPPGEBRUIKERS]	18
IDEALE SPORT-APP	19
SAMENVATTING	20
OVER DE AUTEURS	23

INLEIDING

Le Champion en het lectoraat Kracht van Sport (Hogeschool van Amsterdam en Hogeschool Inholland) hebben sinds 2014 een samenwerkingsverband op het gebied van onderzoek naar sportevenementen. In het kader van het RAAK-SIA project 'Voor iedereen een app?!' wordt dit jaar bij een aantal hardloop, wandel en fietsevenementen onderzoek gedaan onder de deelnemers. Het doel van dit project is een keuzehulp voor sport-apps te ontwikkelen. Als onderdeel hiervan wordt in kaart gebracht hoe de deelnemers tegenover het gebruik van sport-apps staan en wat hun ervaringen zijn. Eén van de evenementen waar onderzoek naar is gedaan is de Dam tot Damloop / Damloop by night.

Dit onderzoek richt zich op de gebruikerservaring van sport-apps bij hardlopers, de informatievoorziening en de sfeer die hardlopers bij deelname aan de Dam tot Damloop / Damloop by night ervaren. Door middel van online enquêtes zijn ervaringen van hardlopers met sport-apps in kaart gebracht, waarbij o.a. gevraagd is naar het gebruik van sport-apps, welke sport-app features gebruikt worden, de tevredenheid en de verwachtingen.

ONDERZOEKSAANPAK

Op 16 en 17 september 2017 vond de 33^{ste} editie van de Dam tot Damloop en Damloop by night plaats; lopers legden een afstand af van 8 of 16 km. Een paar dagen na de loop is onder de deelnemers aan de Dam tot Damloop en Damloop by night een online vragenlijst uitgezet, met als doel inzicht te krijgen hoe hardlopers tegenover sport-apps staan. Gebruiken ze een sport-app tijdens het hardlopen of juist niet? Waarom gebruiken ze een sport-app, en welke gebruiken ze dan? Of waarom gebruiken ze geen sport-app?

Onderwerpen in de vragenlijst waren:

- Persoonskenmerken
- Informatievoorziening vanuit Le Champion
- Voorbereiding op de Dam tot Damloop of Damloop by night
- Motivatie om hard te lopen
- Stellingen over leefstijl
- Gebruik sport-apps (type sport-app, duur en frequentie, doel, tevredenheid, reden geen sport-app)
- Mening over sport-apps
- Ideale sport-app



In totaal hebben 6925 deelnemers op de vragenlijst gereageerd, waarvan 6019 deelnemers (87%) de vragenlijst (grotendeels) hebben ingevuld. In dit evaluatierapport zijn de karakteristieken van de deelnemers bepaald en het gebruik van technologie, zoals sport-apps, maar ook hun mening over sport-apps en hun verwachtingen ten aanzien van sport-apps. Daarnaast wordt in dit rapport aandacht besteed aan de informatievoorziening van Le Champion en de sfeer die deelnemers tijdens de Dam tot Damloop en Damloop by night ervaren.

KARAKTERISTIEKEN DEELNEMERS DAM TOT DAMLOOP / DAMLOOP BY NIGHT

Hieronder staat weergegeven hoe het profiel eruit ziet van de deelnemers aan de Dam tot Damloop / Damloop by night.

Van de 6019 deelnemers, die de vragenlijst (grotendeels) hebben ingevuld, is 51% man en 49% vrouw. De gemiddelde leeftijd is 41,7 jaar (sd 11,3).

Het opleidingsniveau van de deelnemers is vooral HBO of universitair (70%) en MBO (19%), en de overige 11 % heeft HAVO/VWO (5%), LBO (4%) of anders (1%).

Van de respondenten heeft 69% een gezond gewicht (BMI 18.5-24.9), 27% overgewicht (BMI 25-29.9), 3% obesitas (BMI 30+) en 1% kampt met ondergewicht (BMI <18.5).

DEELNAME DAM TOT DAMLOOP / DAMLOOP BY NIGHT

Bij de Dam tot Damloop / Damloop by Night is 97% van de respondenten van start gegaan, 3% is niet van start gegaan (waarvan 73% nog wel (gedeeltelijk) getraind heeft). Van de deelnemers heeft 28% de Damloop by night (8 km – 5 mijl) gelopen, 70% de Dam tot Damloop (16 km – 8 mijl) en 2% heeft beide afstanden gelopen.

RAPPORTCIJFER DAM TOT DAMLOOP / DAMLOOP BY NIGHT

De deelnemers is gevraagd een rapportcijfer (1-10) te geven over hoe ze de Dam tot Damloop / Damloop by night hebben ervaren.

De deelnemers geven de Dam tot Damloop / Damloop by night een gemiddeld rapportcijfer van een 8,5 (sd 1,0). Ruim 90% van de deelnemers geeft de Dam tot Damloop / Damloop by night zelfs een rapportcijfer van een 8 of hoger. De meest genoemde redenen voor zo'n hoog cijfer zijn goede organisatie met voldoende waterposten en EHBO-ers, gezellige sfeer en leuke route.

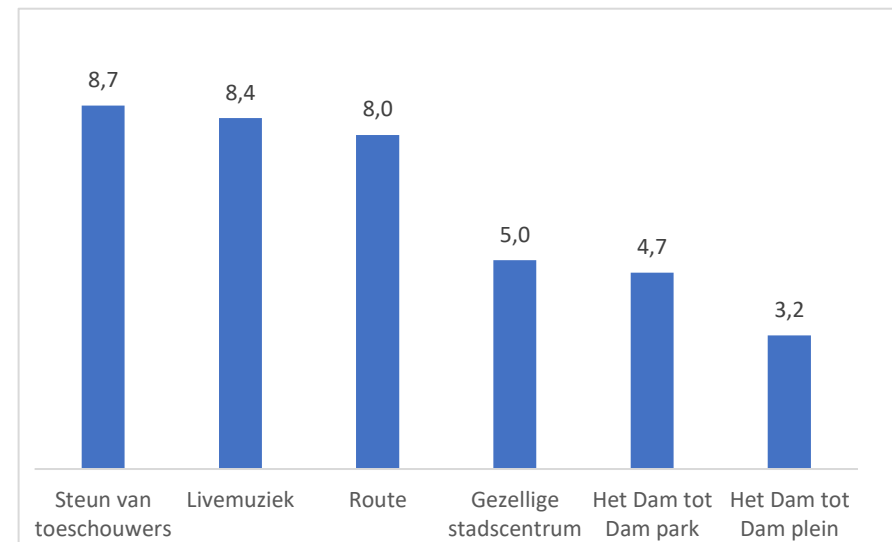
Deelnemers die de Dam tot Damloop / Damloop by night een rapportcijfer geven tussen de 6 en 7, geven voornamelijk aan zich geërgerd te hebben aan de drukte op het parcours. Langzame lopers liepen verspreid over het hele pad, waardoor inhalen bijna onmogelijk was.

1% van de deelnemers geeft de Dam tot Damloop / Damloop by night een onvoldoende (1-5). Onvoldoendes worden voornamelijk gegeven doordat de deelnemers veel chaos hebben ervaren tijdens het hardlopen, doordat lopers en toeschouwers zich niet aan de verkeersregels hebben gehouden. Daarnaast wordt aangegeven dat vooral de organisatie betreft de pendelbussen en afgifte van persoonlijke eigendommen onvoldoende waren.

Opvallend is dat de Dam tot Damloop by night een net iets hoger rapportcijfer (8,6) haalt, dan de Dam tot Damloop (8,5). De redenen hiervoor, zoals bovenstaand al genoemd is, verschillen echter niet per loop. Wel blijkt uit de lagere cijfers van de Dam tot Damloop by night dat meerdere deelnemers teleurgesteld naar huis gingen, door een tekort aan medailles.

Rapportcijfer karakteristieken Dam tot Damloop / Damloop by night

De deelnemers is gevraagd of ze door middel van een rapportcijfer (0-10) per kenmerk aangeven hoe ze dit hebben ervaren bij de Dam tot Damloop / Damloop by night. Dit zijn kenmerken die de Dam tot Damloop / Damloop by night karakteriseren. In figuur 1 is te zien hoe de deelnemers de kenmerken van de Dam tot Damloop / Damloop by night hebben ervaren. Vooral de steun van de toeschouwers hebben de deelnemers als meest positief ervaren, gevolgd door livemuziek en route. Opvallend is dat deelnemers het park en plein minder positief ervaren.

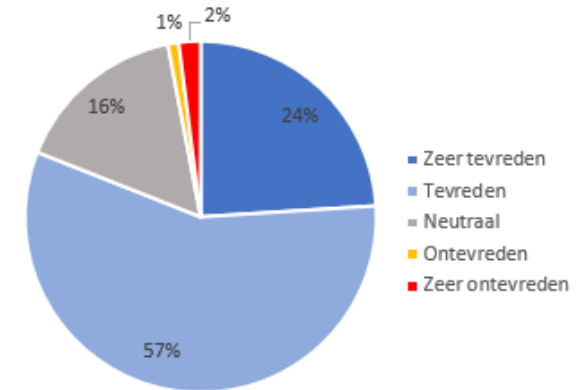


Figuur 1: Rapportcijfer karakteristieken

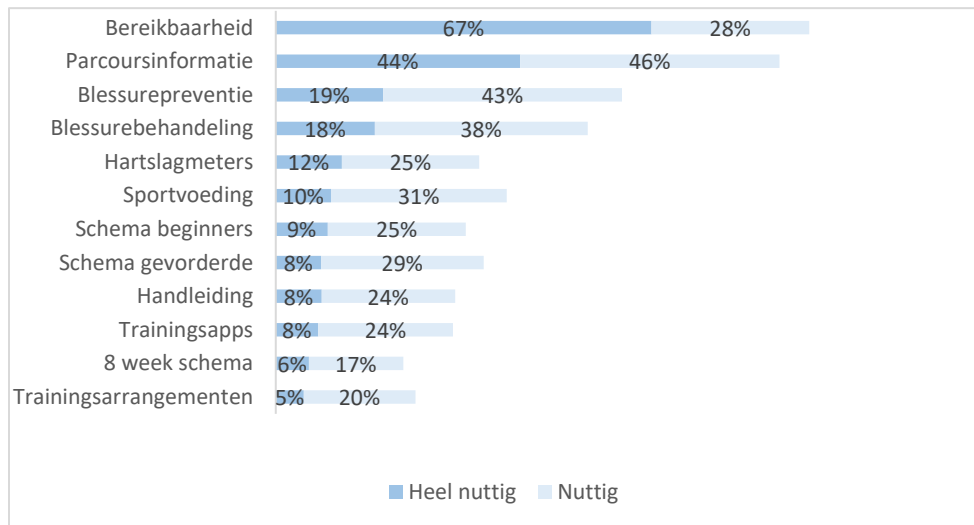
TEVREDENHEID INFORMATIEAANBOD

Zoals te zien in figuur 2 is 81% van de deelnemers (zeer) tevreden over het huidige informatieaanbod van Le Champion. Hiervan is een kwart zelfs zeer tevreden.

Als de resultaten van de Dam tot Damloop worden vergeleken met die van de Damloop by night, wordt een klein verschil duidelijk. De deelnemers van de Dam tot Damloop zijn over het algemeen vaker (zeer) tevreden (82%) dan de deelnemers van de Damloop by night (78%). Het verschil zit hem dan vooral in de deelnemers die zeer tevreden zijn: 26% van de Dam tot Damloop tegen 20% van de Damloop by night is zeer tevreden.



Figuur 2: Tevredenheid informatieaanbod



Figuur 3: Het ervaren nut van informatie in aanloop naar evenement

Informatiebehoeften deelnemers

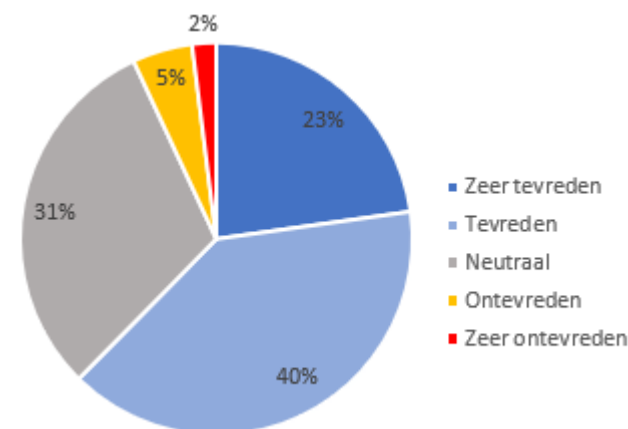
In figuur 3 worden alle onderwerpen waarover Le Champion informatie aanbiedt in de aanloop naar de Dam tot Damloop / Damloop by night weergegeven. De deelnemers is gevraagd aan te geven hoe nuttig ze het vinden om informatie te ontvangen over de desbetreffende onderwerp. In figuur 2 zijn duidelijke verschillen te zien tussen de onderwerpen. Vooral informatie over de bereikbaarheid (95%) en het parcours (90%) worden als (heel) nuttig ervaren. Daarnaast is te zien dat zowel informatie over blessurepreventie (62%) als blessurebehandeling (56%) door een groot deel als (heel) nuttig worden ervaren. Informatie over trainingsarrangementen, 8 weeks trainingsschema's en trainingsapps worden daarentegen vaker als (helemaal) niet nuttig of neutraal ervaren.

Tevredenheid Dam tot Damloop 2017 App

Dit jaar heeft Le Champion in samenwerking met MYLAPS een nieuwe Dam tot Damloop app ontwikkeld. In de app is informatie te vinden over een goede voorbereiding, het parcours, de beste aanmoedigplekken voor supporters en is het mogelijk de race via GPS te volgen.

Deze nieuwe Dam tot Damloop app heeft het papieren deelnemersboekje vervangen.

In figuur 4 is te zien dat meer dan 60% van de deelnemers aangeeft (zeer) tevreden te zijn over het vervangen van het informatieboekje door de Dam tot Damloop 2017 App, waarvan 23% zeer tevreden. De overige deelnemers zijn neutraal (31%) of (zeer) ontevreden (7%) over de vervanging.



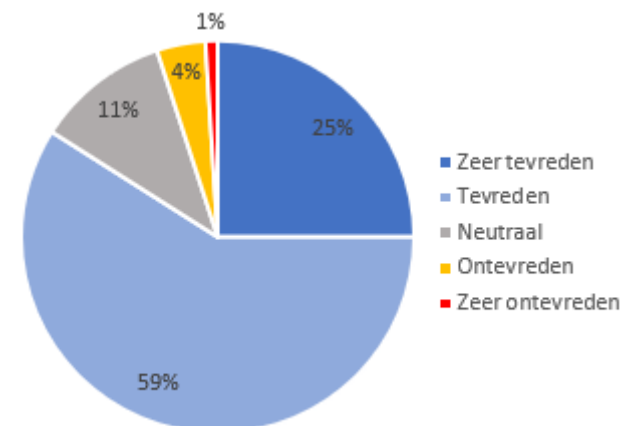
Figuur 4: Tevredenheid Dam tot Damloop 2017 App

Gebruik Dam tot Damloop 2017 App

43% van de deelnemers geeft aan geen gebruik te hebben gemaakt van de Dam tot Damloop App. Als voornaamste redenen geeft 14% van de respondenten aan niet van het bestaan af te weten of geen behoefte te hebben aan app (14%). Verder geeft 12% van de deelnemers aan al voldoende informatie te hebben ontvangen via de nieuwsbrieven en informatie op de site. Andere redenen die genoemd werden waren vooral gericht op het gebruiksgemak van de app.

42% van de deelnemers van de Damloop by night geven aan de app niet te hebben gebruikt. Als voornaamste reden wordt genoemd dat er weinig tot geen informatie te vinden is over de Damloop by night.

57% van de deelnemers van de Dam tot Damloop / Damloop by night heeft gebruik gemaakt van de Dam tot Damloop 2017 App. Hiervan geeft 85% aan (zeer) tevreden te zijn over de app. Maar liefst een kwart van de appgebruikers is zelfs zeer tevreden over de app.

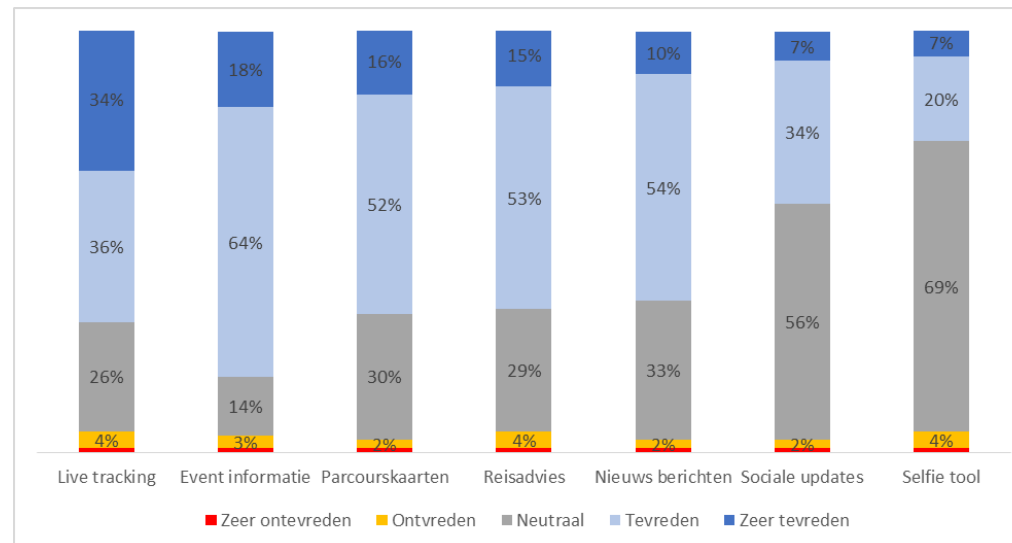


Figuur 5: Tevredenheid Dam tot Damloop 2017 App

Tevredenheid functies Dam tot Damloop 2017 App

De deelnemers die gebruik hebben gemaakt van de Dam tot Damloop App is gevraagd of zij per functie willen aangeven in hoeverre ze hierover tevreden zijn.

In figuur 6 is te zien dat de deelnemers van de Dam tot Damloop / Damloop by night met name tevreden zijn over de live tracking, eventinformatie, parcourskaarten, reisadvies en nieuwsberichten die worden weergegeven in de Dam tot Damloop App. Opvallend is dat maar liefst 34% van de deelnemers aan geeft Live tracking als zeer tevreden te hebben ervaren. Over de Selfie tool en sociale updates van de app zijn de deelnemers relatief minder vaak tevreden.



Figuur 6: Tevredenheid functies Dam tot Damloop 2017 App

VOORBEREIDING DAM TOT DAMLOOP / DAMLOOP BY NIGHT

Wat betreft de voorbereiding op de Dam tot Damloop en Damloop by night is gevraagd hoeveel kilometers per week de deelnemers hebben gelopen en hoe lang de trainingsperiode is geweest. Daarnaast is gevraagd hoe vaak de deelnemers hardlopen.

In de voorbereiding op de Dam tot Damloop en Damloop by night heeft 26% van de deelnemers tussen 5-10 km per week gelopen en 38% tussen de 10-20 km per week gelopen.

Deelnemers aan de 8 km (Damloop by night) lopen significant minder kilometers per week in de voorbereiding dan de 16 km lopers (Dam tot Damloop): 8 km lopers trainen vaker afstanden van 5 tot 10 km per week, terwijl de 16 km deelnemers relatief vaker afstanden tussen de 10 en 20 km per week lopen in hun voorbereiding.

De voorbereiding op de Dam tot Damloop en Damloop by night wordt veelal gedurende het hele jaar gedaan (47%). 10% van de deelnemers geeft aan niet of nauwelijks getraind te hebben ter voorbereiding op de Dam tot Damloop / Damloop by night. De overige 30% van de deelnemers traint in een periode van 6 tot 11 weken (15%) of van 12 of meer weken (15%).

Het merendeel van de deelnemers loopt 1-3 keer per week hard; de meesten (41%) lopen 2 keer per week hard, 27% loopt 3 keer per week en 16% loopt 1 keer per week.

MOTIVATIE OM HARD TE LOPEN

Voor hun motivatie om hard te lopen geven de deelnemers een gemiddelde score van 7,6 (sd 1,3) (score 0-10). (16 km lopers scoren significant hoger op hun motivatie (7,7) om hard te lopen dan 8 km lopers (7,2)).

Op de vraag of ze vaker en/of meer kilometers willen hardlopen dan ze nu doen, geeft 68% van de deelnemers aan dat ze vaker en/of meer kilometers zouden willen hardlopen: 28% wil zowel vaker als meer kilometers hardlopen, 19% wil vaker lopen en 21% wil meer kilometers lopen.

Als voornaamste reden om niet vaker en/of meer kilometers te lopen wordt gebrek aan tijd (44%) genoemd, gevolgd door blessures (15%) en lastig om zichzelf te motiveren (15%). Bij anders worden de redenen 'bezig met opbouwen van de trainingen' en 'moeilijk te combineren met andere sporten vanwege de rustperiode' veelvuldig genoemd.

Daarnaast wil 32% niet vaker en/of meer kilometers hardlopen.

Motieven om hard te lopen

Zoals blijkt uit figuur 7 zijn de meest genoemde motieven om hard te lopen: lichaamsbeweging, opbouw van conditie, verbeteren van fysieke gezondheid en lekker buiten zijn. Ook verbeteren mentale gezondheid en ontspanning tegen stress van het dagelijks leven worden veelvuldig als motief om hard te lopen genoemd.

Minst belangrijke motieven zijn druk van anderen om meer te bewegen, aanzien/status, steun van sociale contacten en leren van nieuwe vaardigheden.



Figuur 7: Motieven om hard te lopen

STELLINGEN OVER LEEFSTIJL

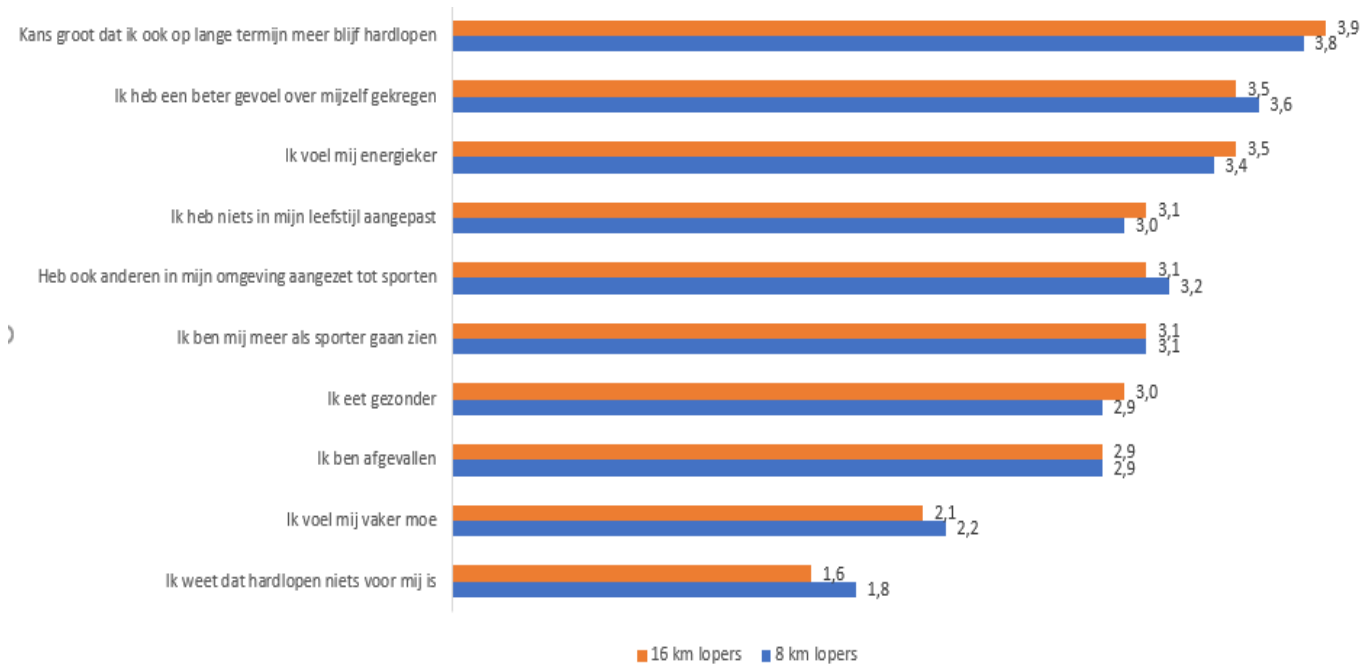
Hardlopers konden aangeven in hoeverre ze het eens (1=helemaal mee oneens tot 5=helemaal mee eens) waren met een aantal stellingen in verband met het trainen voor de Dam tot Damloop / Damloop by night.

Lopers geven vooral aan dat de kans groot is dat ze ook op lange termijn meer blijven hardlopen (16 km lopers zijn het hier significant meer mee eens dan 8 km lopers).

Daarnaast geven de lopers ook in enige mate aan dat ze een beter gevoel over zichzelf hebben gekregen en dat ze zich energieker voelen (16 km lopers zijn het hier significant meer eens dan 8 km lopers).

Meer neutraal zijn ze over aanpassing in hun leefstijl, anderen in hun omgeving aanzetten tot sporten, zichzelf meer als sporter gaan zien, gezonder eten (16 km lopers zijn het hier significant meer eens dan 8 km lopers) en afvallen.

Deelnemers zijn het minst eens met de stelling 'Ik weet dat hardlopen niets voor mij is' (8 km lopers zijn het hier significant meer eens dan 16 km lopers).

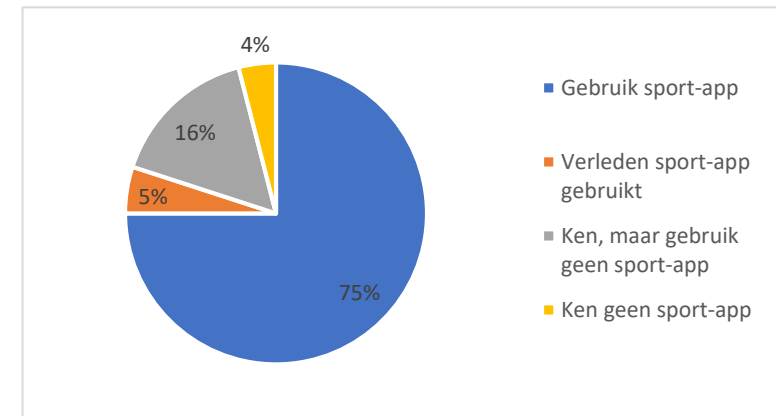


Figuur 8: Stellingen over leefstijl

GEBRUIK SPORT-APPS

Driekwart van de deelnemers (75%) maakt tijdens hardlopen gebruik van een sport-app, al dan niet gekoppeld aan een sporthorloge, een activity tracker of een smart watch. In figuur 9 wordt weergegeven hoeveel procent van de deelnemers wel/geen gebruik maakt van een sport-app.

5% heeft in het verleden een sport-app gebruikt, 16% weet van het bestaan van sport-apps, maar gebruikt er geen en 4% kent geen sport-app.



Figuur 9: Gebruik sport-app

PROFIELEN APP GEBRUIK

Zoals te zien is in tabel 1, zijn er verschillen tussen de verschillende groepen sport-apps gebruikers.

Sport-apps gebruikers zijn jonger, hebben vaker deelgenomen aan de 16 km, hebben relatief vaker een trainingsfrequentie van 3 keer per week. Verder vinden ze het makkelijker om te begrijpen hoe sport-apps werken en denken vaker dat sport-apps hun helpen om actiever te leven.

Ex sport-appgebruikers hebben vaker overgewicht, trainen vaker het hele jaar door, en hebben vaker een sportfrequentie van 2 keer per week. Ook willen zij vaker en/of meer kilometers lopen dan ze nu doen en ze kunnen vaker geen sport-app vinden die aan hun verwachtingen voldoet.

Sport-app kenners maar geen gebruikers zijn vaker man, hebben een hoger BMI. Verder vinden ze vaker dat sport-apps hun niet helpen om actiever te leven.

Geen sport-app kenners zijn vaker vrouw, vaker ouder, hebben een lager BMI en minder vaak overgewicht.

Verder hebben zij vaker een aparte trainingsperiode, hebben vaker een trainingsfrequentie van minder dan 1 keer per week tot 1 keer per week en willen relatief minder vaak/meer kilometers lopen dan ze nu doen. Ze vinden het moeilijker om te begrijpen hoe sport-apps werken en ze kunnen vaker geen sport-app vinden die aan hun verwachtingen voldoet.

Tabel 1. Verschillen tussen groepen sport-apps gebruikers

	Gebruik sport-app	Verleden sport-app gebruikt	Ken, maar gebruik geen sport-app	Ken geen sport-app		
Geslacht	50% (man)	52% (man)	55% (man)	49% (man)	p=0,051	
Leeftijd	40,5 (sd 10,7)	42,2 (sd 11,6)	46,3 (sd 12,2)	47,7 (sd 13,3)	p<0,001	
BMI	23,5 (sd 3,2)	23,6 (sd 3,1)	32,2 (sd 3,2)	23,0 (sd 2,9)	p=0,145	
Overgewicht (BMI >25)		30%	35%	27%	25%	p=0,064
8 km		28%	27%	29%	30%	p=0,783
16 km		70%	70%	69%	69%	P=0,783
Geen aparte trainingsperiode		47%	48%	47%	44%	P=0,021
Hoe vaak gemiddeld hardlopen						
Minder dan 1 keer per week		11%	10%	14%	17%	p<0,001
1 keer per week		16%	18%	18%	22%	p<0,001
2 keer per week		42%	43%	38%	38%	p<0,001
3 keer per week		28%	19%	25%	20%	p<0,001
Vaker en/of meer km hardlopen		69%	76%	62%	59%	p<0,001
Stellingen over sport-apps						
Makkelijk begrijpen werking		4,2	3,8	3,0	2,0	p<0,001
Gebruik vanwege zorg om leefstijl		1,8	1,8	1,4	1,2	p<0,001
Helpen niet actiever leven		2,8	3,2	3,1	4,2	p<0,001
Voldoet niet aan verwachting		1,9	2,2	1,7	1,3	p<0,001

SPORT-APPGEBRUIKERS

De meeste sport-appgebruikers gebruiken een sport-app gekoppeld aan een sporthorloge (49%) en/of een losstaande sport-app (44%). Slechts een klein percentage maakt gebruik van sport-app gekoppeld aan activity tracker of smart watch (9% resp. 8%).

Zoals te zien is in figuur 10 is Runkeeper met 23% de meest gebruikte sport-app tijdens het hardlopen, gevolgd door Strava en TomTom Sports (beide 16%).

Het merendeel van de sport-appgebruikers is de sport-app gaan gebruiken omdat familieleden / vrienden deze sport-app al gebruikten (24%), omdat het een gratis app is (21%), omdat deze populair/bekend is (19%). 19% noemt een andere reden, waarvan de koppeling met sporthorloge, activity tracker of een smart watch het meest genoemd wordt. Andere redenen zijn dat de app gemakkelijk in gebruik is en de app aansluit op de wensen en behoeften van de gebruiker.

44% van de gebruikers gebruikt de sport-apps tussen de 1 en 3 jaar. Meer dan driekwart gebruikt de sport-app tijdens alle trainingen (77%), gevolgd door 17% bij het merendeel van de trainingen en 6% bij de helft of enkele trainingen.

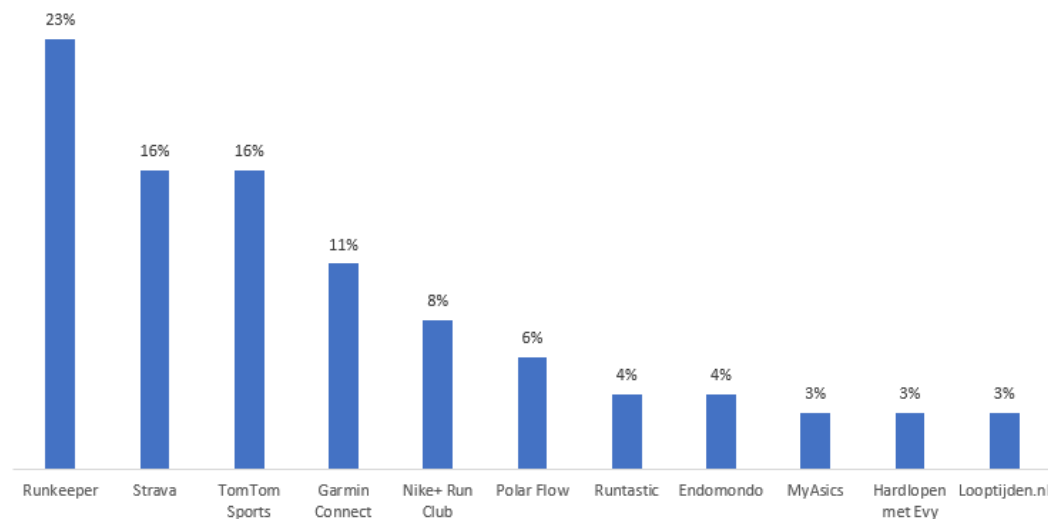
Het belangrijkste doel van het gebruik van de sport-app is het bijhouden van en inzicht in prestaties (64%), gevolgd door ondersteuning tijdens trainen (33%) en omdat het sporten en bewegen leuker maakt (18%). 14% van de deelnemers vindt dat een sport-app motiverend werkt om (meer/vaker) te bewegen.

De tevredenheid met de app is groot, bijna iedereen is (heel) tevreden over de sport-app (92%), waarvan 31% zelfs heel tevreden. Redenen voor hun tevredenheid zijn dat de sport-app overzichtelijk, gebruiksvriendelijk en betrouwbaar. Ook gaven ze aan dat het beschikt over de gewenste functies.

“Voldoet precies aan de functies die ik nodig heb: bijhouden van afstand en tijd, en geeft inzicht in mijn verschillende sportprestaties”

“Eenvoudig, leesbaar, gebruiksvriendelijk, heeft alles wat je wilt weten”

Ontevredenheid komt doordat de app onnauwkeurig is, vooral met betrekking tot de GPS, of doordat de gratis versies van sport-apps beperkt zijn in hun functies.



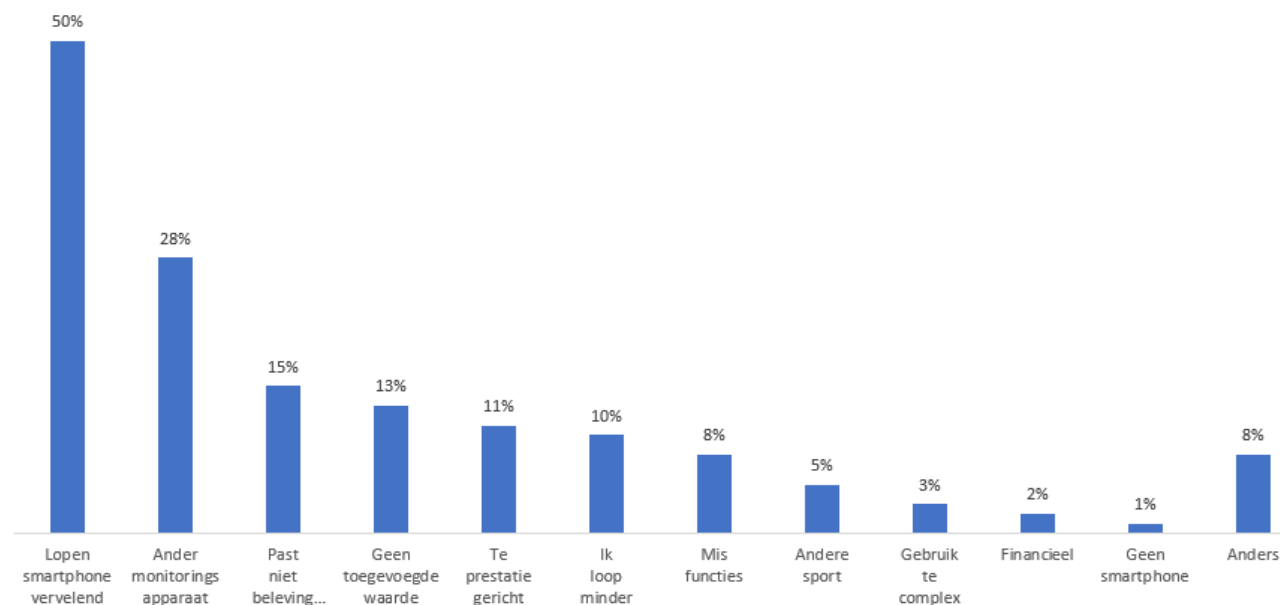
EX-SPORT-APPGEBRUIKERS

Reden(en) om geen sport-app meer te gebruiken

Zoals te zien in figuur 11 is de meest genoemde reden om geen sport-app meer te gebruiken, dat lopen met een smartphone als vervelend ervaren wordt (50%), gevolgd door dat 28% van de ex-sport-appgebruikers met een ander monitoringsapparaat loopt.

Verder geeft 15% van de deelnemers aan dat een sportapp niet past bij de beleving van de loopsport en 13% geeft aan dat een sport-app geen toegevoegde waarde heeft.

8% noemt een andere reden, dit zijn zeer uiteenlopende redenen van slechte GPS tot gebruik sporthorloge.



Figuur 11: Reden(en) om geen sport-app meer te gebruiken

Bij ex-appgebruikers is Runkeeper de meest gebruikte sport-app (43%), met daaropvolgend Garmin Connect (11%), Hardlopen met Evy (10%) en Nike+ Run Club (10%). Strava en TomTom My Sport zijn met 9% en 8% minder populair dan bij de huidige gebruikers van sport-apps.

Ook deze groep is de sport-app ooit gaan gebruiken omdat familieleden / vrienden deze sport-app al gebruikten (37%), omdat het een gratis app is (30%) en/of omdat deze populair/bekend is (28%). 18% noemt een andere reden, o.a. stond op de smartphone of was gekoppeld aan sport-horloge.

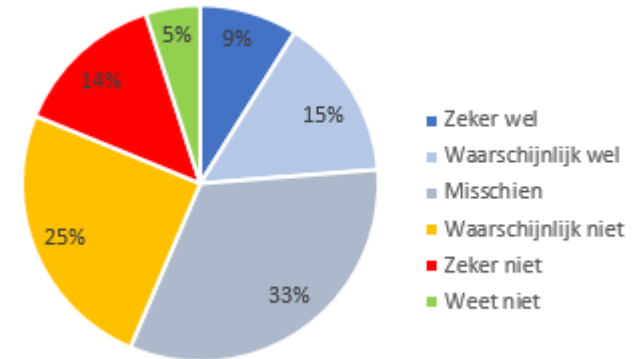
De meesten hebben de sport-app maar kort gebruikt: 25% heeft de sport-app minder dan 3 maanden gebruikt, 19% 3-6 maanden en 16% 7-12 maanden. Ook gebruikten ze de sport-app minder frequent tijdens de trainingen dan de huidige gebruikers: 25% bij enkele trainingen, 11% bij de helft van de trainingen en 64% bij alle of het merendeel van de trainingen.

Ook bij de ex-appgebruikers is het bijhouden en inzicht in prestaties de belangrijkste doel (70%), gevolgd door ondersteuning tijdens trainen (34%). Slechts 11% vindt dat een sport-app het sporten en bewegen leuker maakt, Ook zegt 11% van de deelnemers gebruik een app ter voorbereiding op het evenement en voor 12% werkt een sport-app motiverend om (meer/vaker) te bewegen.

Ondanks dat de tevredenheid over de sport-app lager ligt dan bij de huidige gebruikers, is het opvallend dat alsnog 70% (heel) tevreden is over de sport-app (waarvan 9% heel tevreden). Het lijkt erop dat het niet zozeer de ontevredenheid met de sport-app de oorzaak is geweest, waardoor ze gestopt zijn, maar veel meer dat lopen met een smartphone als vervelend ervaren wordt, dat een sport-app voor hen geen toegevoegde waarde heeft of dat het niet bij de beleving van de loopsport past.

Overwegen om weer sport-app te gaan gebruiken

Zoals te zien in figuur 12 overweegt toch een meerderheid (57%) wel om weer sport-app te gaan gebruiken. 39% overweegt dit zeker/waarschijnlijk niet.



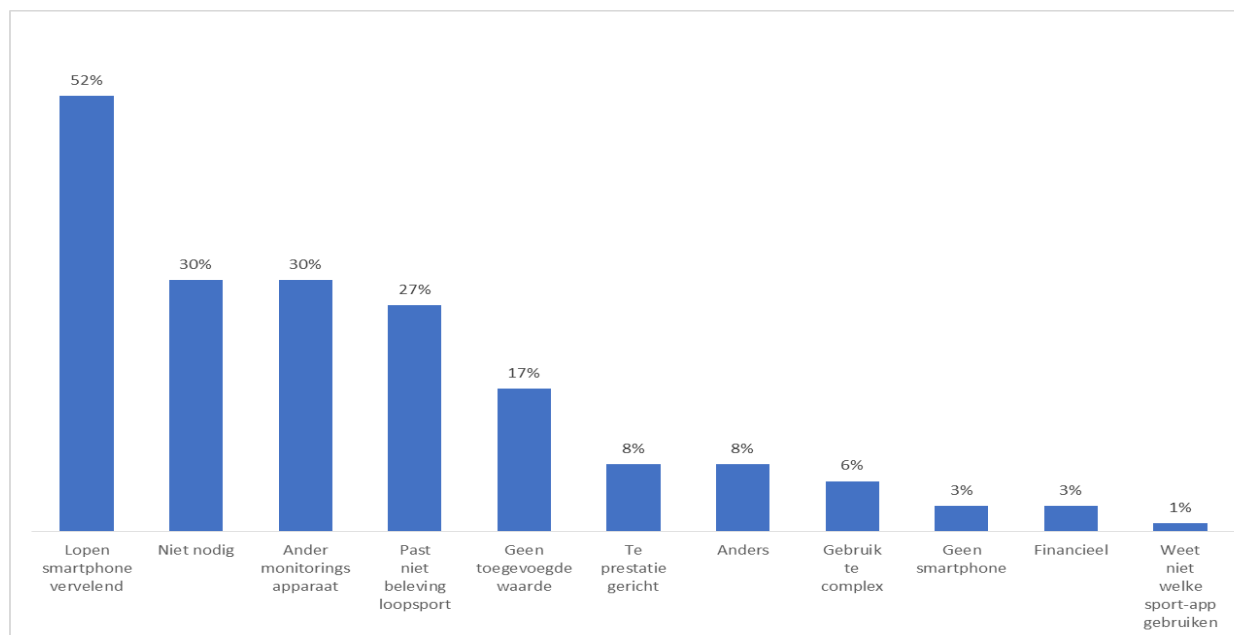
Figuur 12: Overwegen om weer sport-app te gaan gebruiken

GEEN SPORT-APPGEBRUIKERS

Reden om geen sport-app te gebruiken

Figuur 13 laat zien dat de voornaamste reden om geen sport-app te gebruiken, is omdat lopen met een smartphone als vervelend gevonden wordt (52%). Ook wordt het niet nodig gevonden (30%), of gebruikt men een ander monitoringsapparaat gebruikt dan een sport-app (30%).

Verder geeft 27% aan dat een het gebruik van een sport-app niet past bij de beleving van de loopsport.

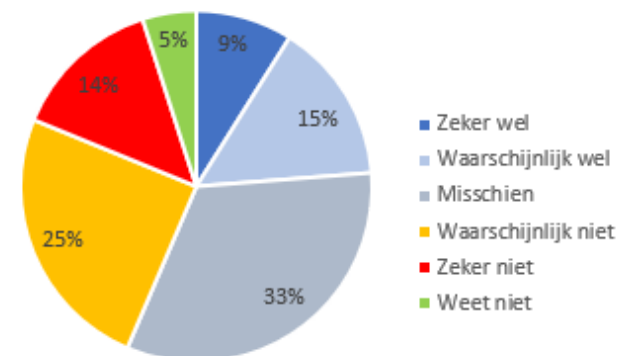


Figuur 13: Reden(en) geen sport-app te gebruiken

Overwegen om sport-app te gaan gebruiken

Zoals te zien in figuur 14 zijn er maar weinig niet-sport-appgebruikers die overwegen een sport-app te gaan gebruiken: 2% zeker, 4% waarschijnlijk en 21% misschien. De meerderheid (68%) overweegt waarschijnlijk/zeker niet een sport-app te gaan gebruiken.

Niet-appgebruikers overwegen veel minder vaak dan ex-appgebruikers om sport-app te gaan gebruiken.



Figuur 14: Overwegen om sport-app te gaan gebruiken

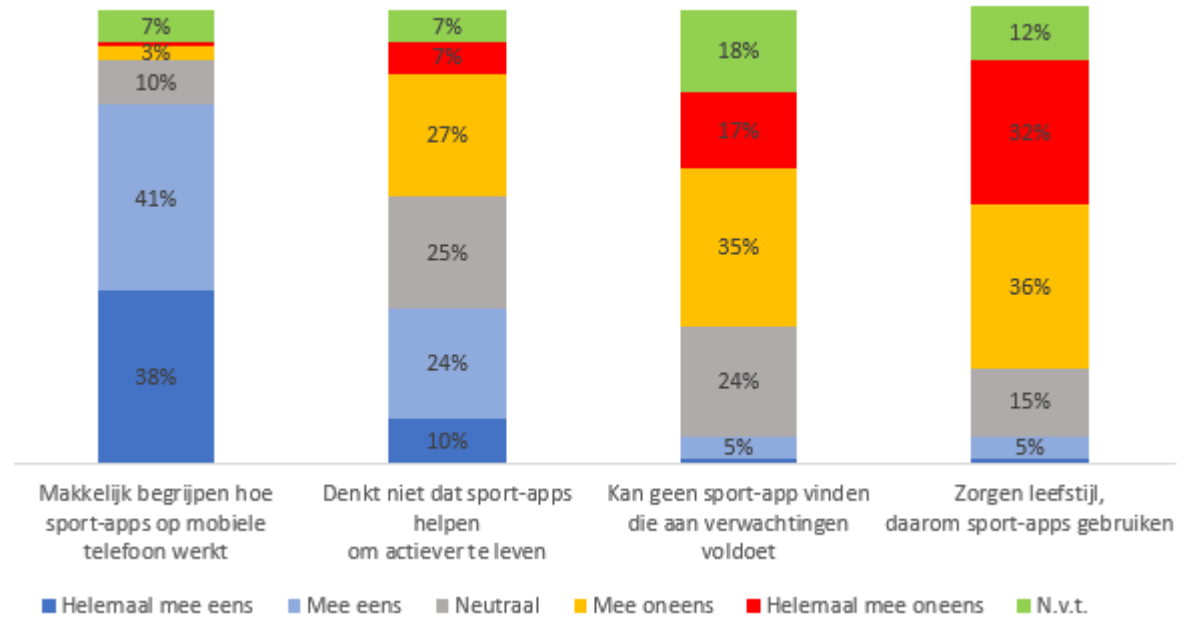
MENING OVER SPORT-APPS

Zoals te zien in figuur 15 vinden de meeste deelnemers het makkelijk om te begrijpen hoe sport-apps op een mobiele telefoon werken, 79% is het daar (helemaal) mee eens.

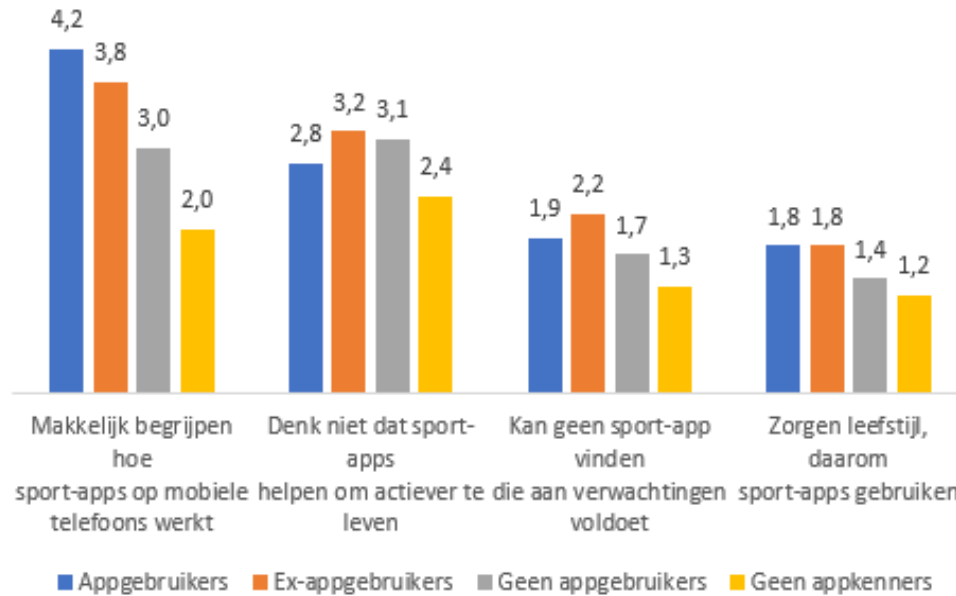
De meningen zijn verdeeld of sport-apps helpen om actiever te leven: 34% is het daar (helemaal) mee eens versus 34% die het daar (helemaal) niet mee eens is.

Wel voldoen sport-apps over het algemeen redelijk aan de verwachtingen van de lopers, slechts 6% is het eens met de stelling “Ik kan geen sport-app vinden die aan mijn verwachtingen voldoet”.

Toch is voor de meesten eventuele zorgen om leefstijl geen reden om sport-apps te gebruiken, slechts 6% is het eens met de stelling “Ik maak mij zorgen om mijn leefstijl, daarom wil ik sport-apps gebruiken”.



Figuur 15: Mening over sport-apps



Figuur 16: Mening over sport-apps per type appgebruiker

Figuur 16 toont de mening over sport-apps per type appgebruiker (score van helemaal niet mee eens (1) tot helemaal mee eens (5)).

Hierin is te zien dat vooral appgebruikers en ex-appgebruikers het makkelijk vinden om te begrijpen hoe sport-apps werken ten opzichte van de andere groepen.

Ook denken appgebruikers meer dan ex-appgebruikers en geen appgebruikers dat sport-apps hen helpt om actiever te leven. Opvallend is dat geen app-kenners vaker denken dat een sport-app hen kan helpen om actiever te leven.

Daarnaast geven geen appgebruikers en geen app-kenners relatief vaker aan dan de anderen dat ze een sport-app hebben gevonden die aan hun verwachtingen voldoet.

Ook geven geen appgebruikers en geen app-kenners aan dat ze, ten opzichte van ex-appgebruikers en appgebruikers, minder vaak sport-apps gebruiken vanwege zorgen over hun leefstijl.

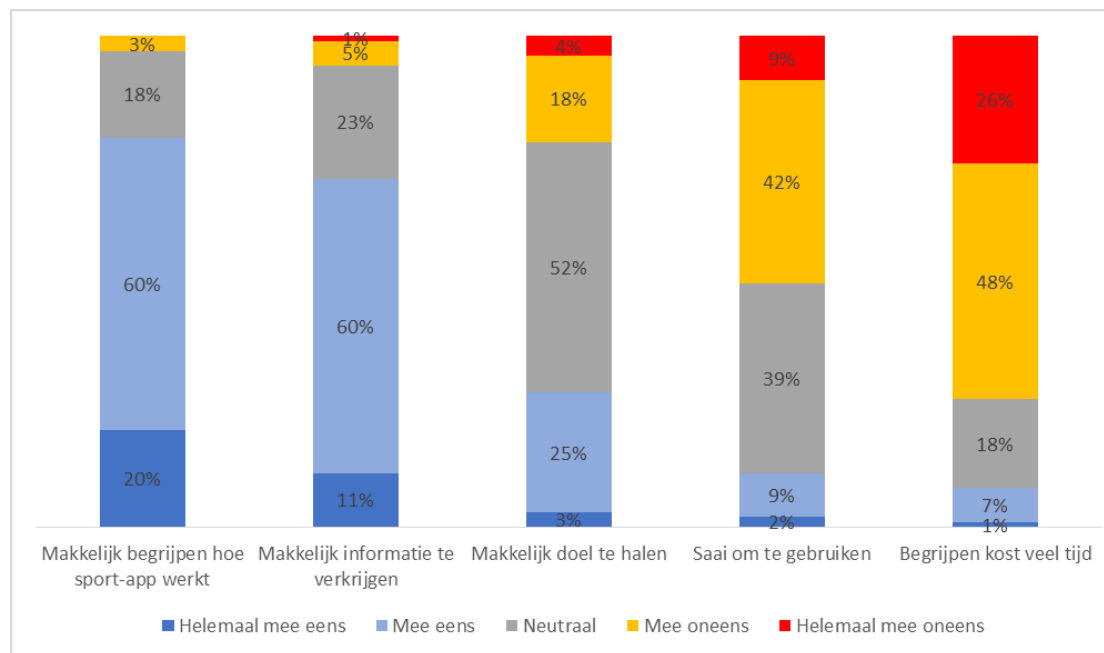
MENING OVER SPORT-APPS

[SPORTAPPGEBRUIKERS]

Figuur 17 laat zien dat appgebruikers het over het algemeen makkelijk vinden om een sport-app te gebruiken op hun mobiele telefoon en informatie uit een sport-app te verkrijgen.

Iets minder makkelijk vinden appgebruikers het om hun doel te halen met een sport-app.

Verder kost het de appgebruikers niet veel tijd om een sport-app te gebruiken of te begrijpen, en wordt het gebruik van een sport-app niet saai gevonden.



Figuur 17: Mening over sport-apps (appgebruikers)

IDEALE SPORT-APP

Wanneer de hardlopers mogen kiezen welke functies er in hun ideale sport-app moeten zitten, dan zijn de 4 belangrijkste functies van een ideale sport-app (figuur 18):

1. Bijhouden van snelheid, tijd, afstand, energie-verbruik, hartslag en hoogtemeters (69%)
2. Eigen progressie bijhouden (64%)
3. Terugkijken van de route (62%)
4. Bewaren en terugkijken van trainingsstatistieken (61%)

Een kleiner deel van de lopers (27%-40%) kiest tips als functie voor een ideale sport-app. Ook items over motivatie worden minder vaak gekozen, namelijk tussen de 17% en 29%.

Items bij individualiseren zoals aangeven hoe men zich voelt over het verloop van de hardloepsessie en wat de lichamelijke gesteldheid worden weinig gekozen als functies voor een ideale sport-app. De opties 'profiel aanmaken/app personaliseren' en 'Informatie van mijzelf opgeven voor advies op maat' worden daarentegen wel door 42% van de deelnemers gekozen. Minst gekozen is het sociale aspect, zoals deel zijn van community/groep, competitie tegen vrienden, activiteiten van anderen bekijken en delen van activiteiten via social media.



Figuur 18: Functies van een ideale sport-app



SAMENVATTING

Karakteristieken Deelnemers Dam tot Damloop / Damloop by night

- Van de 6019 deelnemers, die de vragenlijst (grotendeels) hebben ingevuld is 51% man en 49% vrouw, met een gemiddelde leeftijd van 42 jaar (sd 11,3).

Deelname Dam tot Damloop / Damloop by night

- De meerderheid (70%) heeft 10 km gelopen, 28% heeft aan de 5 km loop (Damloop by night) meegedaan. De overige 2% is bij beide afstanden van start gegaan.

Vorbereiding Dam tot Damloop / Damloop by night

- In de voorbereiding op de Dam tot Damloop / Damloop by night heeft 26% tussen 5-10 km per week hard gelopen en 38% tussen de 10-20 km. Het merendeel van de deelnemers loopt tussen de 1-3 keer per week hard (84%) en dit gebeurt veelal niet in een aparte trainingsperiode (47% traint gedurende het hele jaar).

Motivatie om hard te lopen

- Voor hun motivatie om hard te lopen (score 0-10) geven de deelnemers een gemiddelde score van 7,6 (sd 1,3). 68% van de deelnemers geeft aan dat ze vaker en/of meer kilometers zouden willen hardlopen. Als voornaamste reden om niet vaker en/of meer kilometers te lopen wordt gebrek aan tijd (44%) genoemd.
- Meest genoemde motieven om hard te lopen zijn lichaamsbeweging, verbeteren van fysieke gezondheid en lekker buiten zijn.

Gebruik sport-apps

- Driekwart van de deelnemers (75%) maakt tijdens hardlopen gebruik van een sport-app, al dan niet gekoppeld aan een sporthorloge, activity tracker of smart watch. 5% heeft in het verleden een sport-app gebruikt, 16% weet van het bestaan van sport-apps, maar gebruikt er geen en 4% kent geen sport-apps.
- Tussen deze groepen zijn duidelijke verschillen te zien: zo lopen sport-apps gebruikers vaker de 16km, hebben ze vaker een trainingsfrequentie van 3 keer per week en denken vaker ze dat sport-apps hun helpen om actiever te leven. Ex sport-appgebruikers hebben vaker overgewicht, trainen het hele jaar door, willen vaker en/of meer kilometers lopen dan ze nu doen en kunnen vaker geen sport-app vinden die aan hun verwachtingen voldoet. Sport-app kenners maar geen gebruikers hebben een hogere BMI, hebben vaker een trainingsfrequentie van minder dan 1 keer per week

en vinden vaker dat sport-apps hun niet helpen om actiever te leven. Geen sport-app kenners zijn doorgaans ouder, vaker 8 km deelnemers, hoeven niet vaker en/of meer kilometers te lopen en trainen het hele jaar door.

Sport-appgebruikers

- Runkeeper is de meest gebruikte sport-app tijdens het hardlopen, gevolgd door Strava en TomTom Sports.
- Sport-apps zijn vooral gekozen omdat familieleden / vrienden deze sport-app al gebruikten, omdat de app gratis is en/of omdat deze populair/bekend is. Ook de koppeling met sporthorloge, activity tracker of een smart watch wordt vaak genoemd.
- Sport-apps worden tussen de 1 en 3 jaar gebruikt en het merendeel gebruikt de sport-app tijdens alle trainingen, waarbij het belangrijkste doel het bijhouden en inzicht in prestaties is. De tevredenheid over de sport-app is hoog.
- Een losstaande sport-app en/of een sport-app gekoppeld aan een sporthorloge worden het meest gebruikt. We zien duidelijke verschillen tussen de gebruikers: **Gebruikers van sport-apps gekoppeld aan sporthorloges** lopen vaker de 16 km, kiezen vaker voor TomTom Sports, Strava, Garmin Connect en Polar Flow. Ze hebben vaker voor deze sport-app gekozen vanwege de koppeling met het sporthorloge, omdat de app het meest nauwkeurig/ betrouwbaar is. **De losstaande sport-apps gebruikers** zijn meer recreatievere lopers, die vooral Runkeeper, Nike+ Run Club, Runtastic gebruiken, bij het merendeel van de trainingen. Ze zijn deze sport-app vaker gaan gebruiken omdat familieleden/vrienden de app al gebruikten, omdat app gratis is en/of populair/bekend is. Ze zijn iets minder gemotiveerd om hard te lopen, lopen vaker hard voor een mooier/strakker lichaam, om af te slanken, omdat hardlopen niet duur is en/of er weinig/geen reistijd voor nodig is.

Ex-sport-appgebruikers

- De meest genoemde redenen om geen sport-app meer te gebruiken zijn dat lopen met een smartphone als vervelend ervaren wordt, dat een sport-app geen toegevoegde waarde heeft, niet past bij de beleving van de loopsport. Een deel hiervan (28%) loopt wel met een ander monitoringsapparaat.
- Ook bij deze groep is Runkeeper de meest gebruikte sport-app.
- Ex-sport-appgebruikers zijn de sport-app ooit gaan gebruiken om dezelfde redenen als de app-gebruikers: vanwege familie / vrienden, omdat de app gratis is en/of omdat de app populair/bekend is.
- De meesten hebben de sport-app maar kort gebruikt, en gebruikten de sport-app minder frequent tijdens de trainingen dan de huidige gebruikers.
- Het bijhouden en inzicht in prestaties was ook voor deze groep het belangrijkste doel om een sport-app te gebruiken.
- Opvallend is dat alsnog 70% (heel) tevreden was over de sport-app. Het lijkt erop dat het niet zozeer de ontevredenheid met de sport-app is geweest, waardoor ze gestopt zijn, maar veel meer dat lopen met een smartphone als vervelend ervaren wordt, dat een sport-app voor hen geen toegevoegde waarde heeft of dat het niet bij de beleving van de loopsport past.
- Een meerderheid (57%) overweegt om wel weer sport-app te gaan gebruiken.



Geen sport-appgebruikers

- Meer nog dan voor de ex-sport-appgebruikers, geldt voor deze groep dat ze geen sport-app te gebruiken omdat lopen met een smartphone als vervelend ervaren wordt, het niet in de beleving van de loopsport past en/of dat het niet nodig gevonden wordt. 25% gebruikt een ander monitoringsapparaat.
- Er zijn maar weinig niet-sport-appgebruikers die overwegen een sport-app te gaan gebruiken, veel minder dan bij de ex-appgebruikers.

Mening over sport-apps

- Over het algemeen wordt het makkelijk gevonden om te begrijpen hoe sport-apps op een mobiele telefoon werken en voldoen sport-apps over het algemeen redelijk aan de verwachtingen van de lopers, vooral door app-gebruikers.
- De meningen zijn verdeeld of sport-apps helpen om actiever te leven; vooral app-gebruikers denken dat sport-apps hun helpt om actiever te leven.
- Eventuele zorgen om leefstijl zijn voor de meesten geen reden om sport-apps te gebruiken.

Ideale sport-app

- De belangrijkste functies van een ideale sport-app hebben betrekking op trainen en prestatie(verbetering): bijhouden van snelheid / tijd / afstand / energie-verbruik / hartslag en hoogtemeters, eigen progressie bijhouden, terugkijken van de route en het bewaren en terugkijken van trainingsstatistieken.
- Tips en motivationele functies worden in mindere mate gekozen. Ook functies voor individualiseren zoals aangeven hoe men zich voelt over het verloop van de hardloopsessie en wat de lichamelijke gesteldheid is, worden weinig gekozen als functies voor een ideale sport-app.
- Minst belangrijk zijn de sociale functies, zoals deel zijn van community/groep, competitie tegen vrienden, activiteiten van anderen.

OVER DE AUTEURS

De vier auteurs zijn werkzaam binnen het Lectoraat Kracht van Sport. Het lectoraat Kracht van Sport is een samenwerking tussen de Hogeschool van Amsterdam en Hogeschool Inholland. Onderzoek binnen het lectoraat richt zich op sportparticipatie en de waarde van sport(eventementen).

Aimée Goudsmit (1999) is stagiair bij het lectoraat Kracht van Sport. Zij zit in het tweede jaar van de opleiding Sportkunde - leerroute Sport, Management en Ondernemen (SM&O) aan de Hogeschool van Amsterdam.

Jet van der Werf (1967) is marktonderzoeker. Zij werkt nu als onderzoeker voor het lectoraat Kracht van Sport. Daarnaast heeft zij een functie als docent bij de opleiding Sport Management en Ondernemen van de Hogeschool van Amsterdam.

Joan Dallinga (1985) is fysiotherapeut en bewegingswetenschapper. Zij werkt nu als onderzoeker voor het lectoraat Kracht van Sport en is in 2017 gepromoveerd in de bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit van Groningen.

Marije Deutekom (1977) is lector Kracht van Sport. Na haar studie Bewegingswetenschappen (2001) aan de Vrije Universiteit is zij gepromoveerd in de geneeskunde bij UvA/AMC (2005).

Hogeschool Inholland

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.deutekom@hva.nl