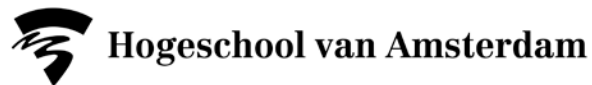




Gebruik van sportapps door eindgebruikers en professionals

Joan Dallinga, Lectoraat Kracht van Sport



Programma

- Vragen aan jullie
- Resultaten project
- Stellingen
- Discussie



Kahoot: test uw kennis





Eindgebruikers



Gebruik sport-apps

- Hardlopen: 49-75%, Runkeeper, Strava, TomTom Sport
- Fietsen: 63%, Strava
- Wandelen: 32-44%, Runkeeper, Endomondo, Samsung Health



Reden keuze app

- Familie leden en vrienden gebruiken deze al
- Gratis
- Populair/bekend
- Nauwkeurig/betrouwbaar



Waarom niet een sport-app gebruiken?

- 5-9% stopt met app
 - Lopen met smartphone vervelend
 - Gebruik van ander monitoringsapparaat
 - Geen toegevoegde waarde
- 16-33% kent, maar gebruikt geen app
- 3-26% kent en gebruikt geen apps
 - Lopen met smartphone vervelend
 - Niet nodig
 - Past niet bij beleving van sport
 - Geen toegevoegde waarde
 - Gebruik van ander monitoringsapparaat

Vb: Wandel4daagse Alkmaar



PROFIELEN APP GEBRUIK: VB ALKMAAR WANDEL4DAAGSE

	Totaal n=1135]	Gebruik sport-app [n=357]	Verleden sport-app gebruikt [n=94]	Ken, gebruik geen sport-apps [n=368]	Ken geen sport-apps [n=293]	
Geslacht	36% (man)	36% (man)	37% (man)	29% (man)	45% (man)	p=0,002
Leeftijd	58,6 (sd 10,2)	55,6 (sd 10,5)	57,1 (sd 9,6)	58,4 (sd 9,4)	63,6 (sd 10,2)	p<0,001
BMI	25,4 (sd 3,8)	26,1 (sd 4,0)	25,7 (sd 4,2)	24,9 (sd 3,4)	25,0 (sd 3,7)	p<0,001
Overgewicht (BMI>25)	48%	54%	56%	42%	46%	p=0,018
Hele Wandel4Daagse	80%	74%	80%	81%	85%	p=0,004
Getraind voor de Wandel4Daagse	66%	73%	67%	59%	65%	p=0,002
Hoe vaak gemiddeld wandelen:						
Tussen de 20 en 30 km per week	17%	21%	9%	15%	16%	p=0,103
Meer dan 30 km per week	8%	10%	5%	5%	8%	
Geen aparte trainingsperiode	60%	60%	59%	61%	58%	p=0,505
Type wandelaar:						
Mooi weerloper	7%	6%	15%	12%	10%	p=0,010
Rustloper	14%	12%	11%	14%	16%	
Natuurloper	26%	22%	28%	30%	28%	
Prestatielooper	17%	20%	17%	16%	15%	
Gezondheidsloper	33%	41%	29%	29%	30%	
Vaker en/of meer kilometers hardlopen:						
Vaker willen wandelen	28%	26%	30%	34%	25%	p<0,001
Meer kilometers willen wandelen	6%	5%	7%	6%	8%	
Zowel vaker als meer kilometers	18%	28%	17%	13%	11%	
Niet vaker en/of meer kilometers wandelen	47%	41%	47%	47%	55%	
Motivatie om hard te lopen	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	p=0,964

Sport-appgebruikers zijn jonger, hebben vaker overgewicht, vaker de halve Wandel4daagse gelopen, vaker getraind, vaker meer dan 20 km per week gewandeld. Het zijn vaker prestatie- of gezondheidslopers en willen vaker en/of meer kilometers wandelen dan ze nu doen.

Ex-sport-appgebruikers hebben vaker overgewicht, lopen minder vaak 20 km of meer per week, zijn vaker mooi weerloper en minder vaak rustloper.

Sport-appkenners maar geen gebruikers zijn vaker vrouw en hebben een lagere BMI (minder vaak overgewicht), hebben minder vaak getraind voor de Wandel4daagse, lopen minder vaak 30 km of meer per week, willen vooral vaker wandelen en zijn vaker mooi weer- of natuurlopers.

Geen sport-appkenners zijn vaker man, ouder, hebben een iets lagere BMI, hebben vaker de hele Wandel4daagse gelopen en willen niet vaker en/of meer kilometers wandelen. Ze zijn vaker rustlopers, en minder vaak prestatie/gezondheidslopers.



Persoonlijk/
individualiseren

Training

Prestatie
(verbetering)

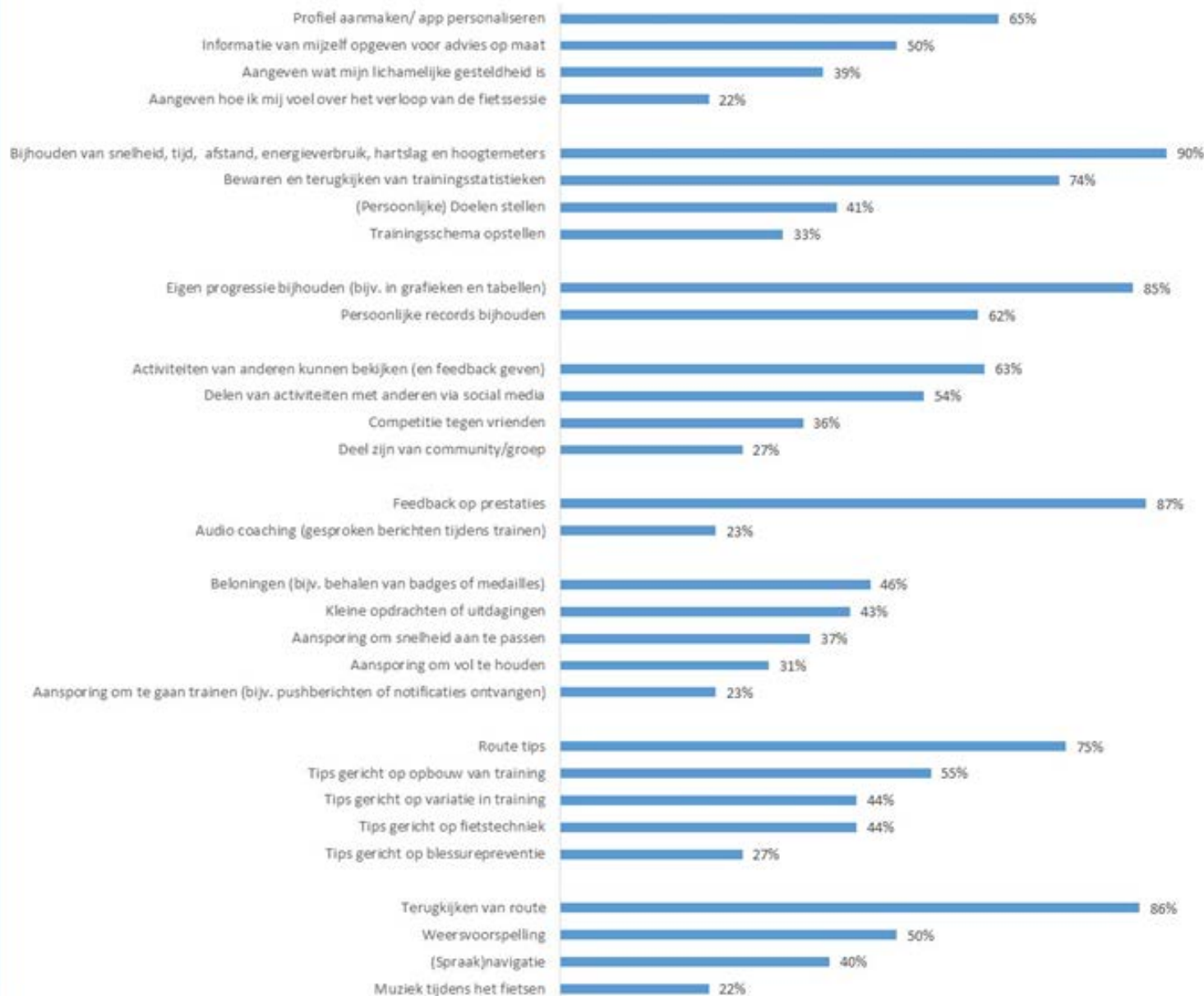
Sociaal aspect

Feedback

Motivatie

Tips

Overig



Ideale app

4 belangrijkste functies van een ideale sport-app voor fietsers:

- bijhouden van snelheid, tijd, afstand, energieverbruik, hartslag en hoogtemeters (90%)
- feedback op prestaties (87%)
- terugkijken van de route (86%)
- eigen progressie bijhouden (85%)





Sportprofessionals



Trainer/coach & fysiotherapeut en leefstijlprofessional

- Apps worden nog niet op grote schaal toegepast door sportprofessionals.
- Redenen:
 - Groot aantal apps
 - Wat er is, is niet compleet en te algemeen
 - Goede informatie mist
 - Niet voor iedere doelgroep geschikt
 - Angst om vervangen te worden
 - Smartphone snel overbelast

“... op dit moment zijn er geen apps op de markt die voldoen aan wat ik persoonlijk belangrijk vind.”

“Bewezen effectieve vergelijkstechnieken bijvoorbeeld nieuwsgierigheid, hoe kun je nieuwsgierigheid prikkelen in een online omgeving, social proof, dingen als pattern recognition, dingen als gifting, hoe zeg ik dat in het Nederlands, een cadeautje meegeven.”



(personal)trainers en coaches

Voornaamste kenmerken (top 5) per doel

Monitoring

- 1 Doelen stellen
- 2 Monitoring
- 3 Terugblikken activiteiten
- 4 Individueel vergelijken
- 5 Kosten

Trainingsbegeleiding

- 1 Doelen stellen
- 2 Monitoring
- 3 Scheduling
- 4 Gebruiksvriendelijkheid
- 5 Terugblikken activiteiten

Gezondheidsbevorderin

- 1 Doelen stellen
- 2 Sociale steun
- 3 Monitoring
- 4 Kosten
- 5 Instructie

Community building

- 1 Sociale steun
- 2 Sociaal vergelijken
- 3 Delen en reageren
- 4 Gebruiksvriendelijkheid
- 5 Kosten

Sport-

- 1 Doelen stellen
- 2 Monitoring
- 3 Sociale steun
- 4 Gebruiksvriendelijkheid
- 5 Instructie

Blessurepreventie

- 1 Instructie
- 2 Monitoring
- 3 Doelen stellen
- 4 Scheduling
- 5 Algemene info



Leefstijlprofessionals en fysiotherapeuten

Voornaamste kenmerken (top 5) per doel

Gezondheidsbevorderin

- 1 Doelen stellen
- 2 Personaliseren
- 3 Monitoring
- 4 Gebruiksvriendelijkheid
- 5 Belonen / straffen

Trainingsbegeleiding

- 1 Doelen stellen
- 2 Monitoring
- 3 Scheduling
- 4 Personaliseren
- 5 Gebruiksvriendelijkheid

Sport-

- 1 Doelen stellen
- 2 Gebruiksvriendelijkheid
- 3 Sociale steun
- 4 Monitoring
- 5 Personaliseren

Monitoring

- 1 Monitoring
- 2 Terugblik activiteiten
- 3 Doelen stellen
- 4 Personaliseren
- 5 Individueel vergelijken

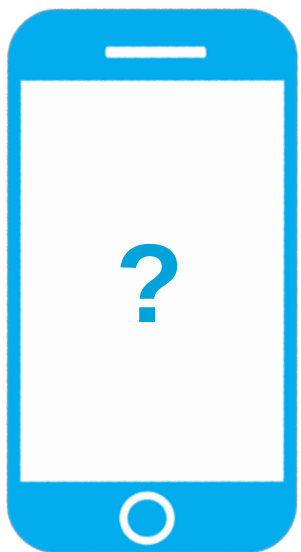
Blessurepreventie

- 1 Doelen stellen
- 2 Instructie
- 3 Monitoring
- 4 Algemene info
- 5 Gebruiksvriendelijkheid

Community building

- 1 Delen en reageren
- 2 Sociale steun
- 3 Sociaal vergelijken
- 4 Gebruiksvriendelijkheid
- 5 Privacy





Vergelijken resultaten



Discussiepunten

- Wat willen eindgebruikers vs wat weten we obv gedragsverandering
- Sportprofessionals zouden vaker sport-apps in moeten zetten
- Mensen die niet sporten zijn ook niet aan het sporten te krijgen met sportapps.
- Het gelijktijdig gebruiken van (sport-)apps voor sportbeoefening is geen probleem.

