



Amsterdam University of Applied Sciences

Dam tot Dam FietsClassic 2017

van der Werf, Jet; Dallinga, Joan; Deutekom, Marije

[Link to publication](#)

Creative Commons License (see <https://creativecommons.org/use-remix/cc-licenses>):
CC BY-SA

Citation for published version (APA):

van der Werf, J., Dallinga, J., & Deutekom, M. (2018). *Dam tot Dam FietsClassic 2017: voor iedereen een app*. Hogeschool van Amsterdam, Lectoraat Kracht van Sport.

General rights

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

Disclaimer/Complaints regulations

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please contact the library: <http://www.hva.nl/bibliotheek/contact/contactformulier/contact.html>, or send a letter to: University Library (Library of the University of Amsterdam and Amsterdam University of Applied Sciences), Secretariat, Singel 425, 1012 WP Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.

Dam tot Dam FietsClassic 2017

Voor iedereen een app



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

Inhoudsopgave

INLEIDING	1
ONDERZOEKSAANPAK	1
KARAKTERISTIEKEN DEELNEMERS DAM TOT DAM FIETSClASSIC 2017	2
DEELNAME DAM TOT DAM FIETSClASSIC	2
VOORBEREIDING DAM TOT DAM FIETSClASSIC	3
MOTIVATIE OM TE FIETSEN.....	4
GEbruIK SPORT-APPS	6
SPORT-APPGEbruIKERS	8
EX-SPORT-APPGEbruIKERS	10
NIET-SPORT-APPGEbruIKERS.....	13
IDEALE SPORT-APP.....	15
SAMENVATTEND	16
OVER DE AUTEURS.....	18

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 Dam FietsClassic 2017.

Dit onderzoek richt zich op de gebruikerservaring van sport-apps bij fietsers. Door middel van online enquêtes zijn ervaringen van fietsers 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 17 september 2017 vond de 11^e editie van de Dam tot Dam FietsClassic plaats; fietsers legden een afstand af van 40, 60, 85, 105 of 150 km. Een paar dagen na de tocht is onder de deelnemers aan de Dam tot Dam FietsClassic 2017 een online vragenlijst uitgezet, met als doel inzicht te krijgen hoe fietsers tegenover sport-apps staan. Gebruiken ze een sport-app tijdens het fietsen 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
- Voorbereiding op de Dam tot Dam FietsClassic 2017
- Motivatie om te fietsen
- 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 1086 deelnemers gereageerd, waarvan 939 deelnemers (86%) 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.

KARAKTERISTIEKEN DEELNEMERS DAM TOT DAM FIETSCCLASSIC 2017

Hieronder staat weergegeven hoe het profiel eruit ziet van de deelnemers aan de Dam tot Dam FietsClassic.

Van de 939 deelnemers, die de vragenlijst (grotendeels) hebben ingevuld, is 75% man en 25% vrouw. De gemiddelde leeftijd is 47,7 jaar (sd 13,1). De jongste deelnemer is 18 jaar, de oudste 84 jaar.

De hoogst genoten opleiding van de deelnemers is vooral HBO (61%), gevolgd door MBO (22%), LBO (8%) en HAVO/VWO (7%). De overige 1% heeft basisonderwijs, anders of geen ingevuld.

Van de respondenten heeft 51% een gezond gewicht (BMI 18.5-24.9), 48% overgewicht (BMI 25-29.9) en 1% kampt met ondergewicht (BMI <18.5).

DEELNAME DAM TOT DAM FIETSCCLASSIC

Bij de Dam tot Dam FietsClassic is 98% van de respondenten van start gegaan, 2% is niet van start gegaan (89% daarvan heeft wel (gedeeltelijk) getraind).

De meest populaire afstand was 105 km (41%), gevolgd door 150 km (24%). Minder populair waren 85 km (17%), 60 km (13%) en 40 km (6%).

Tabel 1. Verschillen tussen deelnemers aan verschillende afstanden

	Totaal [n=939]	40 km [n=55]	60 km [n=115]	85 km [n=159]	105 km [n=376]	150 km [n=218]	
Geslacht	75% (man)	44% (man)	61% (man)	64% (man)	79% (man)	89% (man)	p<0,001
Leeftijd	47,7 (sd 13,0)	50,1 (sd 13,6)	52,1 (sd 14,0)	46,2 (sd 13,4)	47,7 (sd 12,3)	46,2 (sd 12,8)	p=0,002
BMI	25,1 (sd 3,2)	26,7 (sd 4,2)	25,7 (sd 4,4)	25,2 (sd 3,5)	25,1 (sd 2,8)	24,3 (sd 2,4)	p<0,001
Gezond gewicht (18.5 - 24.9)	55%	40%	52%	48%	55%	66%	p<0,001
Overgewicht (25 - 29.9)	38%	35%	34%	46%	41%	32%	
Obesitas (30 - 39.9)	6%	25%	14%	6%	4%	2%	

In tabel 1 is te zien dat vooral deelnemers aan de 40, 60 of 85 km relatief vaker vrouw zijn met een iets hogere BMI (vaker obesitas bij 40 en 60 km deelnemers en vaker overgewicht bij 85 km deelnemers). De deelnemers aan de 105 en 150 km daarentegen zijn vaker man en zijn iets jonger, waarbij de 150 km deelnemers een lagere BMI hebben (vaker een gezond gewicht).

VOORBEREIDING DAM TOT DAM FIETSClassic

Wat betreft de voorbereiding op de Dam tot Dam FietsClassic is gevraagd hoeveel kilometers per week de deelnemers hebben gefietst en hoe lang de trainingsperiode is geweest. Daarnaast is gevraagd hoe vaak de deelnemers fietsen.

Bijna twee derde (63%) van de deelnemers geeft aan getraind te hebben voor de Dam tot Dam FietsClassic. *Relatief meer 105 en 150 km deelnemers hebben getraind, relatief meer 40 en 60 km deelnemers hebben niet getraind.*

Daarvan hebben de meesten tussen de 40-60 km per week (24%) of meer dan 100 km per week (24%) gefietst. Een vijfde heeft tussen de 60-80 km per week gefietst en 18% fietste tussen de 80-100 km per week. *Er is een positieve samenhang tussen de deelgenomen afstand en het aantal kilometers in de voorbereiding.*

De voorbereiding op de Dam tot Dam FietsClassic wordt veelal niet in een aparte trainingsperiode gedaan, 60% geeft aan gedurende het hele jaar te trainen. 16% heeft 1-5 weken getraind, 10% 6-11 weken en 10% 12 weken of meer. *Relatief meer 105 en 150 km deelnemers trainen het gehele jaar, relatief meer 40, 60 en 80 km deelnemers hebben nauwelijks getraind.*

Het merendeel van de deelnemers fietst tussen de 1-3 keer per week; de meesten (33%) fietsen 2 keer per week, 24% fietst 1 keer per week en 18% fietst 3 keer per week. 12% fietst 4 keer of vaker per week en 13% fietst minder dan 1-3 keer per maand.

MOTIVATIE OM TE FIETSEN

Voor hun motivatie om te fietsen geven de deelnemers een gemiddelde score van 8,0 (sd 1,1) (score 0-10). 150 km deelnemers zijn met een 8,2 iets gemotiveerder dan de 40, 60 en 85 km deelnemers met een 7,9.

Op de vraag of ze vaker en/of meer kilometers willen fietsen dan ze nu doen, geeft bijna driekwart van de deelnemers (74%) aan dat ze vaker en/of meer kilometers zouden willen fietsen: 40% wil zowel vaker als meer kilometers fietsen, 25% wil vaker fietsen en 10% wil meer kilometers fietsen. 26% geeft aan niet vaker en/of meer kilometers te willen fietsen.

Als voornaamste reden om niet vaker en/of meer kilometers te fietsen wordt gebrek aan tijd (83%) genoemd, gevolgd door lastig om zichzelf te motiveren (12%) en geen sportpartner hebben (10%).

Motieven om te fietsen

De meest genoemde motieven om te fietsen (zie figuur 1) zijn lichaamsbeweging en lekker buiten zijn, gevolgd door verbeteren van fysieke gezondheid, opbouw van conditie en leuke activiteit/plezier.

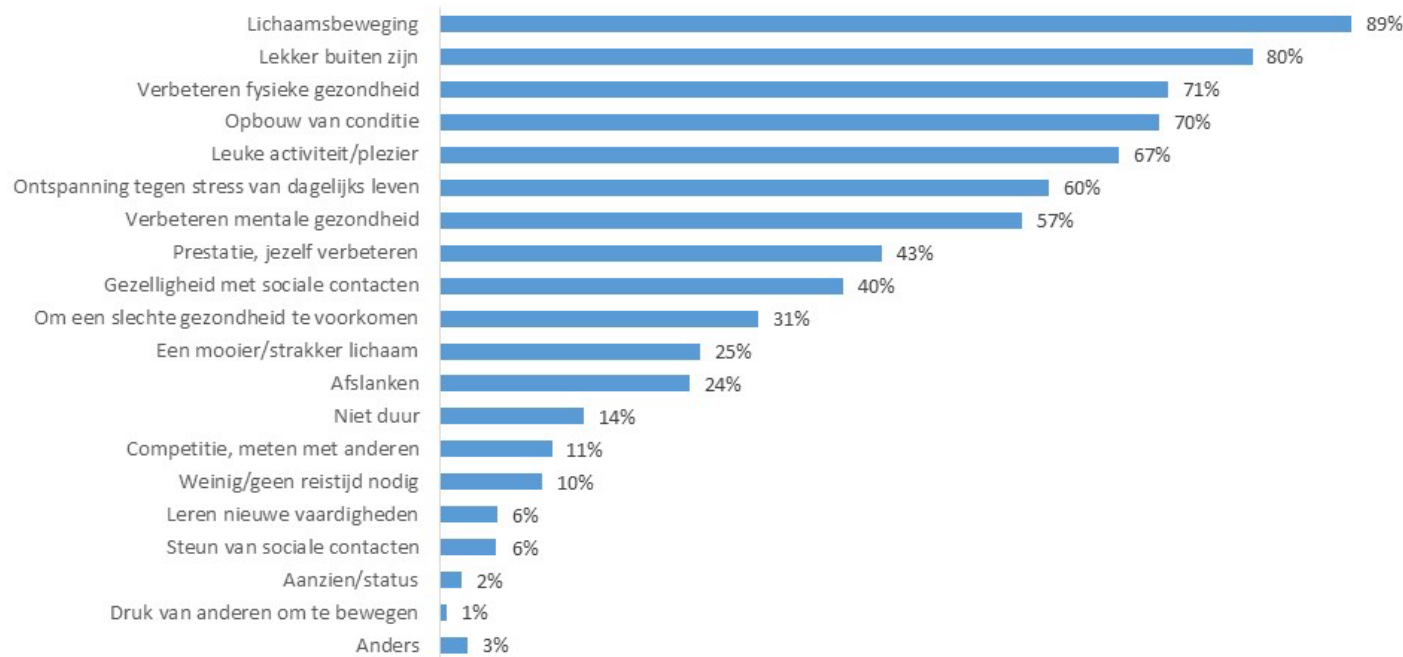
Ook ontspanning tegen stress van het dagelijks leven en verbeteren van mentale gezondheid worden veelvuldig als motief om te fietsen genoemd.

Niet/nauwelijks genoemde motieven zijn druk van anderen om te bewegen, aanzien/status, steun van sociale contacten en het leren van nieuwe vaardigheden.

Prestatie en competitie als motief om te fietsen wordt relatief vaker door 150 km deelnemers genoemd.

105 km deelnemers noemen relatief vaker gezelligheid met sociale contacten, een mooier/strakker lichaam en verbeteren van de mentale gezondheid.

40 en 60 km deelnemers hebben relatief vaker niet duur als motief om te fietsen.



Figuur 1. Motieven om te fietsen

STELLINGEN OVER LEEFTIJD

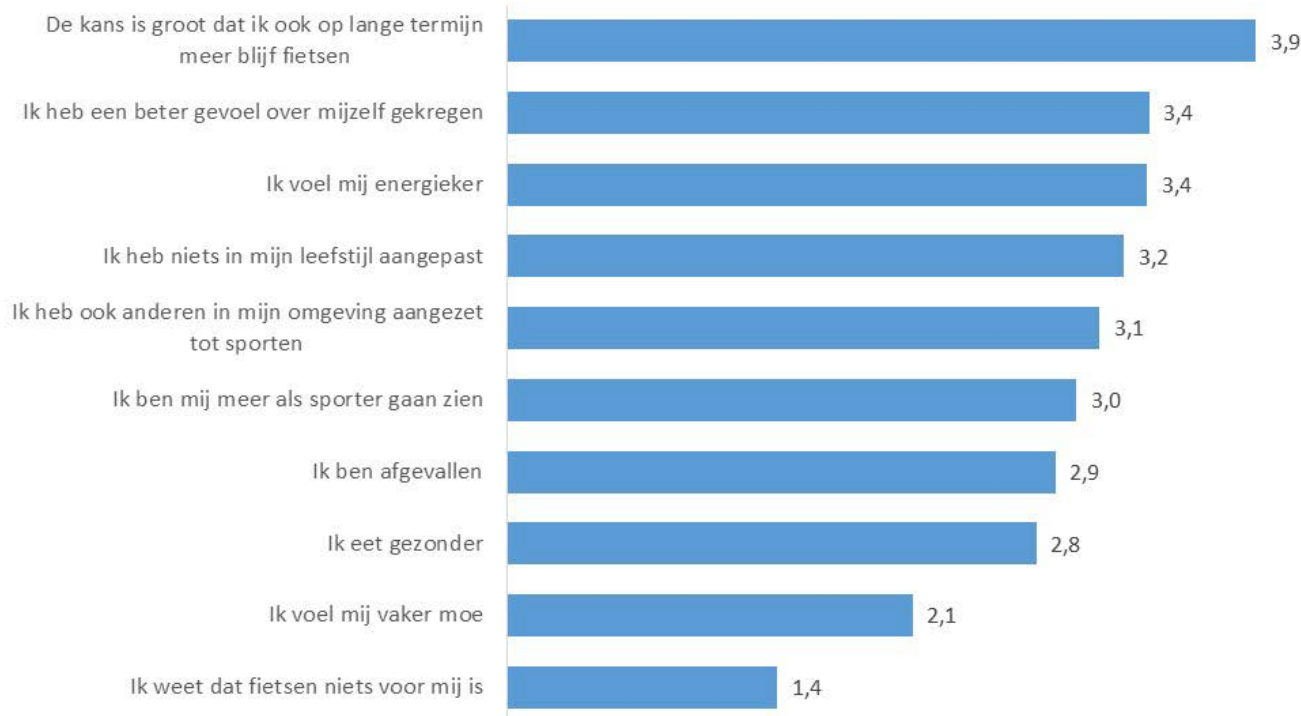
De fietsers konden aangeven in hoeverre ze het eens (1=helemaal mee oneens tot 5=helemaal mee eens) waren met een aantal stellingen in verband met het trainen voor de Dam tot Dam FietsClassic.

Zij geven vooral aan dat de kans groot is dat ze ook op lange termijn meer blijven fietsen.

Daarnaast geven de fietsers ook in enige mate aan dat ze een beter gevoel over zichzelf hebben en dat ze zich energiekeker voelen.

Meer neutraal zijn de fietsers over dat ze niets in hun leefstijl hebben aangepast, dat ze ook anderen in hun omgeving aangezet hebben tot sporten en dat ze dat ze zichzelf meer als sporter zijn gaan zien.

Het minst eens zijn de deelnemers met de stelling “Ik weet dat fietsen niets voor mij is”.

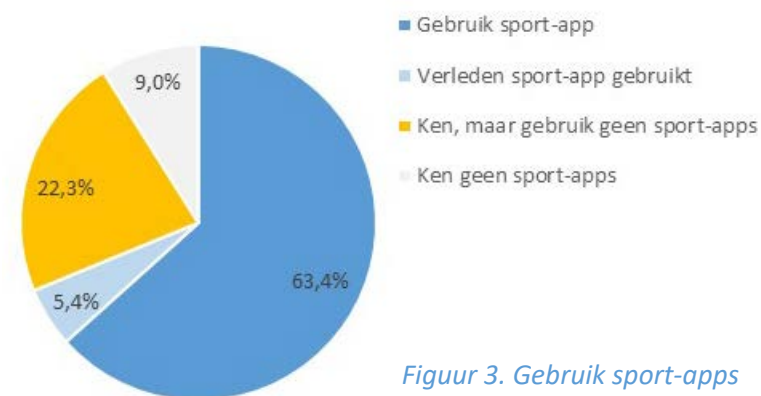


Figuur 2. Stellingen over leefstijl

GEBRUIK SPORT-APPS

Bijna twee derde van de deelnemers (63%) maakt tijdens het fietsen gebruik van een sport-app, al dan niet gekoppeld aan een sporthorloge, een activity tracker of een smart watch.

Vijf procent heeft in het verleden een sport-app gebruikt, 22% weet van het bestaan van sport-apps, maar gebruikt er geen en 9% kent geen sport-apps.



Figuur 3. Gebruik sport-apps

PROFIELEN APP GEBRUIK

Zoals te zien in tabel 2 zijn er verschillen tussen de diverse groepen sport-appgebruikers.

Sport-appgebruikers zijn iets vaker man, zijn jonger, hebben iets vaker de 150 km gefietst (en minder vaak 40 of 60 km), hebben vaker getraind, willen vaker en/of meer kilometers fietsen dan ze nu doen en zijn het vaker eens met een aantal leefstijl stellingen dat de kans groot is dat ze ook op lange termijn meer blijven fietsen, dat ze anderen in hun omgeving aangezet hebben tot sporten en dat ze zijn afgevallen.

Ex-sport-appgebruikers zijn ouder, hebben iets vaker de 40 km gefietst, hebben iets minder vaak getraind, zouden relatief vaker meer kilometers willen fietsen en zijn iets minder gemotiveerd om te fietsen.

Sport-appkenners maar geen gebruikers zijn iets vaker vrouw, zijn ouder, hebben vaker de 40 of 60 km gefietst, hebben minder vaak getraind, trainen iets vaker gedurende het heel jaar en geven minder vaak aan dat ze vaker en/of meer kilometers te willen fietsen dan ze nu doen. Ze zijn het minder vaak eens met de leefstijl stellingen dat de kans groot is dat ze ook op lange termijn meer blijven fietsen, dat ze anderen in hun omgeving aangezet hebben tot sporten en dat ze zijn afgevallen.

Geen sport-appkenners zijn ouder, hebben vaker de 40 km gefietst, willen niet vaker en/of meer kilometers fietsen en zijn iets gemotiveerder om te fietsen

Tabel 2. Verschillen tussen groepen sport-appgebruikers

	Totaal [n=939]	Gebruik sport-app [n=595]	Verleden sport-app gebruikt [n=51]	Ken, gebruik geen sport-apps [n=209]	Ken geen sport-apps [n=84]	
Geslacht	75% (man)	77% (man)	69% (man)	68% (man)	80% (man)	p=0,072
Leeftijd	47,7 (sd 13,1)	44,5 (sd 12,0)	50,8 (sd 12,6)	53,1 (sd 12,5)	56,3 (sd 13,9)	p<0,001
BMI	25,1 (sd 3,2)	25,1 (sd 3,3)	25,3 (sd 3,0)	25,0 (sd 3,1)	25,0 (sd 2,9)	p=0,961
Afstand Dam tot Dam FietsClassic						
40 km	6%	4%	12%	9%	12%	p=0,010
60 km	13%	11%	10%	17%	13%	
85 km	17%	18%	14%	18%	13%	
105 km	41%	42%	45%	36%	40%	
150 km	24%	26%	18%	21%	21%	
Voorbereiding Dam tot Dam FietsClassic						
Getraind voor de Dam tot Dam FietsClassic	63%	66%	53%	57%	65%	p=0,064
Geen aparte trainingsperiode	61%	60%	54%	69%	61%	p=0,392
Hoe vaak gemiddeld fietsen:						
1 keer per week	24%	25%	18%	24%	21%	p=0,306
2 keer per week	33%	32%	32%	32%	45%	
Vaker en/of meer kilometers fietsen:						
Zou meer kilometers willen fietsen	10%	10%	20%	9%	6%	p<0,001
Zou vaker én meer kilometers willen fietsen	40%	45%	26%	34%	29%	
Wil niet vaker en/of meer kilometers fietsen	25%	22%	29%	29%	39%	
Motivatie om hard te lopen	8,0 (sd 1,1)	8,0 (sd 1,1)	7,7 (sd 1,2)	7,9 (sd 1,1)	8,2 (sd 0,9)	p=0,049
Kans groot ook op lange termijn meer fietsen	3,9	4,0	3,9	3,8	3,9	p=0,005
Anderen in mijn omgeving aangezet tot sporten	3,1	3,2	3,1	3,0	3,0	p=0,090
Ik ben afgevallen	2,9	3,0	2,6	2,8	2,8	p=0,025

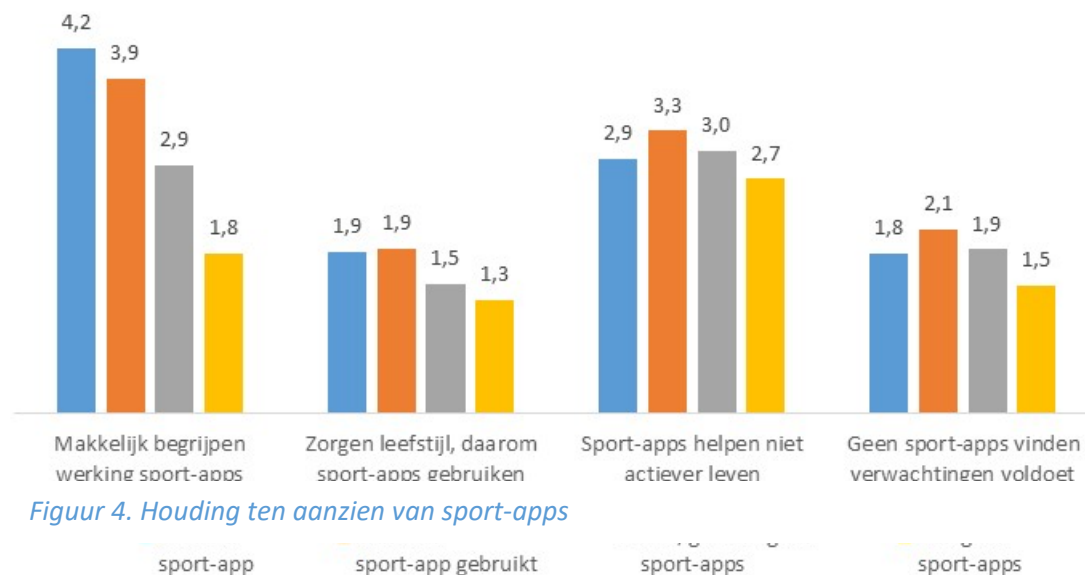
Houding ten aanzien van sport-apps

De diverse groepen sport-appgebruikers hebben een andere houding ten aanzien van sport-apps zoals te zien is in figuur 4.

Zo zijn **sport-appgebruikers** en **ex-sport-appgebruikers** het er meer mee eens dat het makkelijk is om te begrijpen hoe sport-apps werken en dat ze zorgen maken om hun leefstijl en daarom sport-apps willen gebruiken. Met name **ex-sport-appgebruikers** denken dat sport-apps hen niet helpen om actiever te leven.

Sport-appkenners maar geen gebruikers zijn het minder eens dat het makkelijk is om te begrijpen hoe sport-apps werken en minder vaak eens dat ze zich zorgen maken om hun leefstijl en daarom sport-apps willen gebruiken. Wel zijn de **sport-appkenners maar geen gebruikers** zijn het iets meer eens dat ze geen sport-app kunnen vinden die aan hun verwachtingen voldoet.

Geen sport-app kenners zijn het minst mee eens dat het makkelijk om te begrijpen hoe sport-apps werken, dat ze zich zorgen maken om hun leefstijl en daarom willen sport-apps willen gebruiken, dat sport-apps hen niet helpen om actiever te leven en dat ze geen sport-app kunnen vinden die aan hun verwachtingen voldoet.



Figuur 4. Houding ten aanzien van sport-apps

SPORT-APPGEBRUIKERS

De meeste sport-appgebruikers gebruiken een losstaande sport-app (60%). Bijna een kwart (24%) maakt gebruik van een sport-app gekoppeld aan een sporthorloge, 20% maakt van een sport-app gekoppeld aan een activity tracker en/of smart watch (9%).

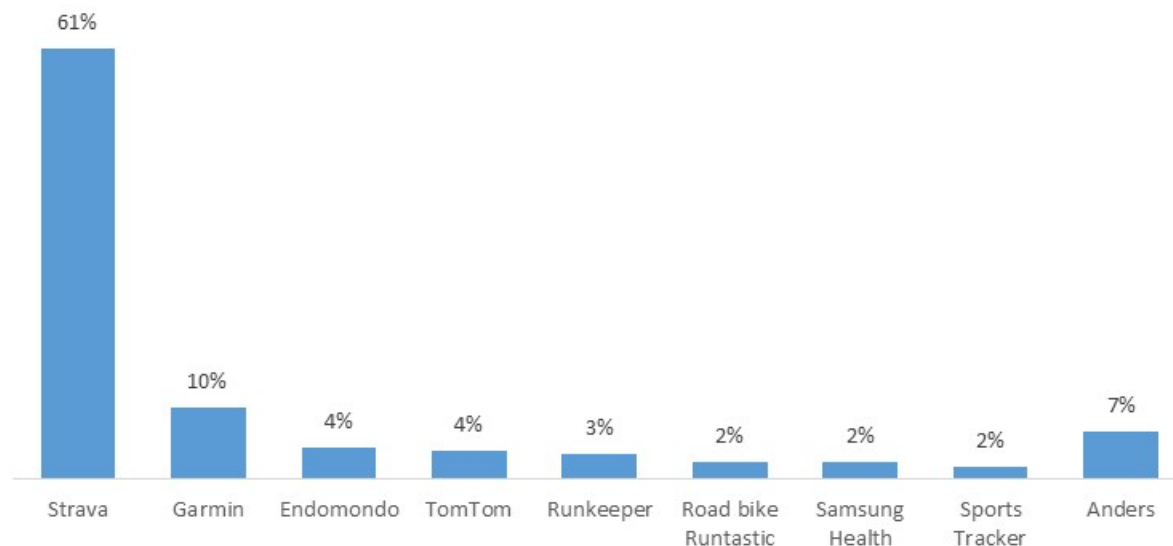
Zoals te zien is in figuur 5 is Strava met 61% de meest gebruikte sport-app tijdens het fietsen, op afstand gevolgd door Garmin (10%). Endomondo (4%), TomTom (4%) en Runkeeper (3%) wordt in veel mindere mate gebruikt door fietsers.

Het merendeel van de sport-appgebruikers is de sport-app gaan gebruiken omdat familieleden/vrienden deze sport-app al gebruikten (48%), de sport-app populair/bekend is (42%) en/of omdat het een gratis app is (38%). Veel minder vaak is de sport-app gekozen omdat deze het meest nauwkeurig/betrouwbaar (20%). 16% noemt een andere reden, waarvan de koppeling van de sport-app op de mobiele telefoon het meest genoemd wordt.

De meesten gebruiken de sport-apps tussen de 1 en 3 jaar (46%).

Drie kwart (76%) van de deelnemers gebruikt de sport-app tijdens alle trainingen, gevolgd door 17% die de app bij het merendeel van de trainingen gebruikt. 7% gebruikt een sport-app bij helft of enkele trainingen.

Het belangrijkste doel van het gebruik van de sport-app is het bijhouden en inzicht in prestaties (93%), op afstand gevolgd door maakt sporten en bewegen leuker (42%), vergelijking van eigen prestaties met die van anderen (36%). Toch wordt ook ondersteuning tijdens trainen (24%), motivatie om (meer/vaker) te bewegen (20%) en/of contact onderhouden met andere sporters (20%) veelvuldig gekozen.



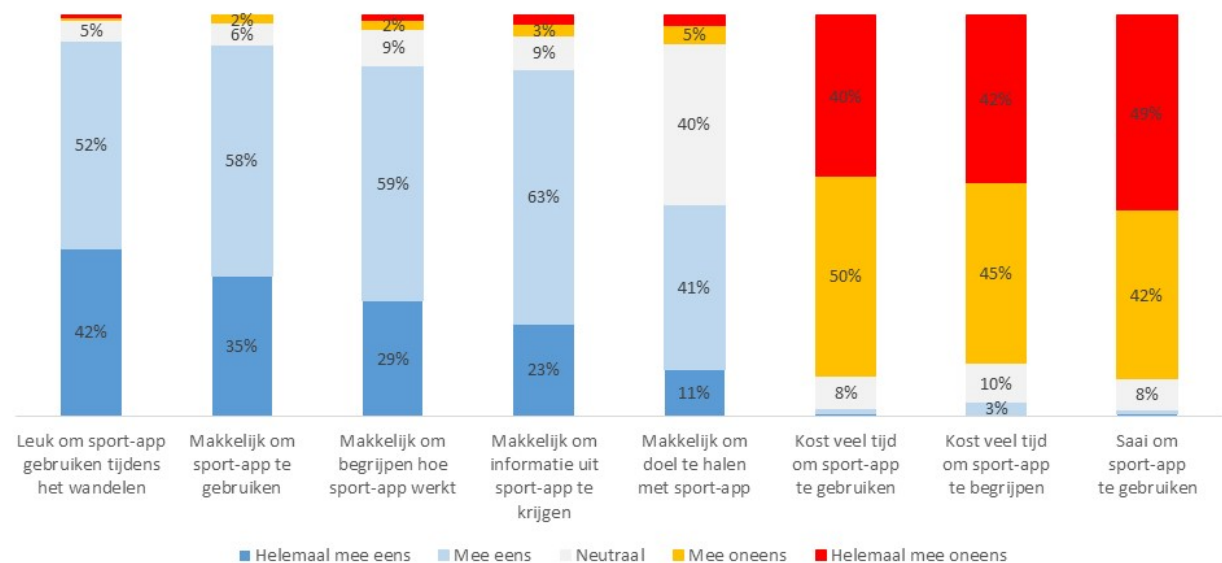
Figuur 5. Verschillende sport-apps

Houding ten aanzien van sport-apps

Figuur 6 laat zien dat appgebruikers het over het algemeen leuk en makkelijk vinden om een sport-app te gebruiken. Ook vinden ze het makkelijk om te begrijpen hoe een sport-app werkt en om informatie uit een sport-app te krijgen.

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 6. Mening over sport-apps [appgebruikers]

De tevredenheid met de gebruikte sport-app is zeer hoog, 93% is (heel) tevreden over de sport-app, waarvan 34% heel zeer tevreden. Redenen voor hun tevredenheid zijn dat de sport-app gebruikersvriendelijk is, compleet qua functies (zoals afstand en route) en nauwkeurig is. Ook het sociale karakter wordt veelvuldig genoemd.

“Gemak, koppelingen met andere apps en koppeling met sensoren zoals hartslag.”

“Je kan ook eigen segmentjes maken om te kijken of je vooruit gaat.”

“Overzichtelijk, makkelijk in gebruik, leuk om andere sporter te volgen en elkaar 'kudos' te geven.”

Ontevredenheid komt doordat de sport-app soms stopt of niet goed werkt.

“App stopt onderweg soms met tracking, bij het einde wordt dan een rechte lijn getrokken tussen laatste meetpunt en 'finish' ipv de complete route incl. afstand, prestaties, snelheid en hartslag.”

PROFIEL: SPORT-HORLOGE VS. ACTIVITY TRACKER VS. LOSSTAANDE SPORT-APPGEBRUIKERS

Een verdere onderverdeling onder de sport-appgebruikers laat zien dat er verschillen zijn tussen de losstaande sport-appgebruikers versus de gebruikers waarvan de sport-app is gekoppeld aan een sporthorloge of activity tracker (zie tabel 3).

Tabel 3. Verschillen tussen losstaande- vs. sporthorloge- vs. activity tracker- sport-apps

Losstaande sport-appgebruikers fietsen relatief minder kilometers in de voorbereiding (vaker tussen de 20 en 40 kilometer per week) en fietsen relatief minder vaak (vaker 1 tot 4 keer per maand). Zij zijn het iets vaker eens dat sport-apps hen niet helpen om actiever te leven.

Gebruikers van sport-apps gekoppeld aan sporthorloges zijn iets vaker vrouw, trainen vaker tussen de 60 en 80 km per week en fietsen relatief vaker 4 of meer keer per week. Zij zijn het iets vaker oneens dat sport-apps hen niet helpen om actiever te leven, denken dus iets vaker dat sport-apps hen helpt om actiever te leven.

Gebruikers van sport-apps gekoppeld aan activity trackers zijn vaker man, hebben vaker overgewicht, trainen vaker meer dan 100 km per week en fietsen relatief iets vaker 4 of meer keer per week.

	Gebruik sport-app				
	Totaal [n=524]	Losstaande sport-app [n=306]	Gekoppeld aan sporthorloge [n=106]	Gekoppeld aan activity tracker [n=75]	
Geslacht	75% (man)	75% (man)	65% (man)	91% (man)	p=0,001
Leeftijd	44,5 (sd 12,0)	44,9 (sd 11,9)	43,6 (sd 13,1)	43,8 (sd 10,8)	p=0,595
BMI	25,1 (sd 3,4)	25,1 (sd 3,6)	24,9 (sd 3,3)	25,2 (sd 2,5)	p=0,855
Overgewicht (25 - 29.9)	39%	37%	33%	55%	p=0,079
Deelname Dam tot Dam FietsClassic:					
40 km	3%	4%	3%	1%	p=0,265
60 km	11%	12%	11%	7%	
85 km	18%	19%	18%	14%	
105 km	43%	41%	50%	43%	
150 km	25%	24%	19%	36%	
Getraind voor de Dam tot Dam FietsClassic	65%	65%	62%	69%	p=0,625
Aantal kilometers in de voorbereiding:					
Tussen de 20 en 40 km per week	12%	15%	9%	8%	p=0,015
Tussen de 40 en 60 km per week	24%	26%	29%	11%	
Tussen de 60 en 80 km per week	19%	16%	29%	17%	
Tussen de 80 en 100 km per week	18%	19%	14%	17%	
Meer dan 100 km per week	25%	22%	18%	42%	
Trainingsperiode:					
Geen aparte trainingsperiode	60%	57%	67%	60%	p=0,298
Hoe vaak gemiddeld fietsen:					
1 tot 4 keer per maand	39%	44%	36%	25%	p=0,005
2-3 keer per week	52%	52%	47%	60%	
4 of meer keer per week	9%	5%	17%	15%	
Denk dat sport-apps niet helpen om actiever te leven	3,0	3,1	2,7	2,9	p=0,012

EX-SPORT-APPGEBRUIKERS

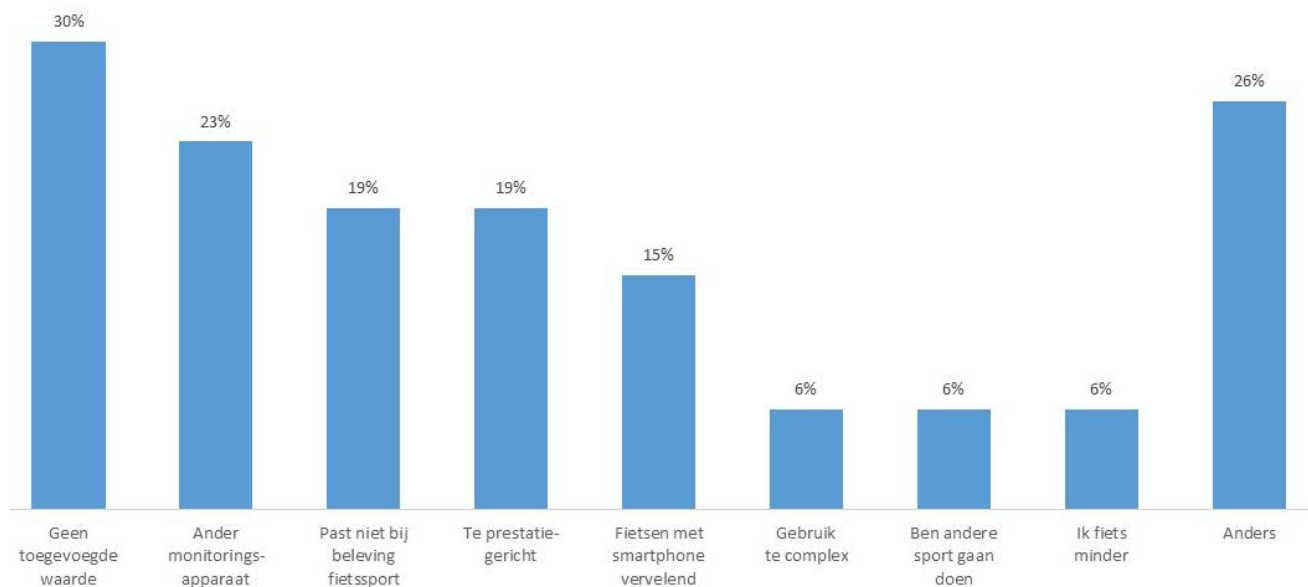
Reden(en) om geen sport-app meer te gebruiken

Zoals te zien in figuur 7 is de meest genoemde reden om geen sport-app meer te gebruiken, dat een sport-app geen toegevoegde waarde voor hen heeft (30%), gevolgd 23% die een ander monitoringsapparaat gebruikt.

Ook vindt 19% dat een sport-app niet bij de beleving van de fietssport past en 19% vindt het te prestatiegericht. Verder vindt nog 15% fietsen met een smartphone vervelend.

Minder genoemde redenen zijn dat het gebruik te complex is (6%), dat ze een andere sport zijn gaan doen (6%) en/of dat ze minder fietsen (6%).

26% noemt een andere reden, met name dat ze niet bezig willen zijn met een sport-app en willen genieten van de natuur.



Figuur 7. Reden(en) om geen sport-app meer te gebruiken

Ook bij ex-appgebruikers is Runkeeper de meest gebruikte sport-app (20%), gevolgd door Garmin (14%), Google Maps (14%) en Runkeeper (14%).

Ook deze groep is de sport-app ooit gaan gebruiken omdat familieleden / vrienden deze sport-app al gebruikten (40%) en/of omdat het een gratis app is (38%).

De meesten hebben de sport-app maar kort gebruikt: 25% heeft de sport-app minder dan 3 maanden gebruikt. Toch heeft ook 28% de sport-app 1-2 jaar gebruikt.

Ook gebruikten ze de sport-app minder frequent tijdens de trainingen dan de huidige appgebruikers: 53% bij enkele trainingen, 18% bij merendeel en 10% bij de helft van de trainingen. Toch gebruikte ongeveer een vijfde de sport-app bij alle trainingen.

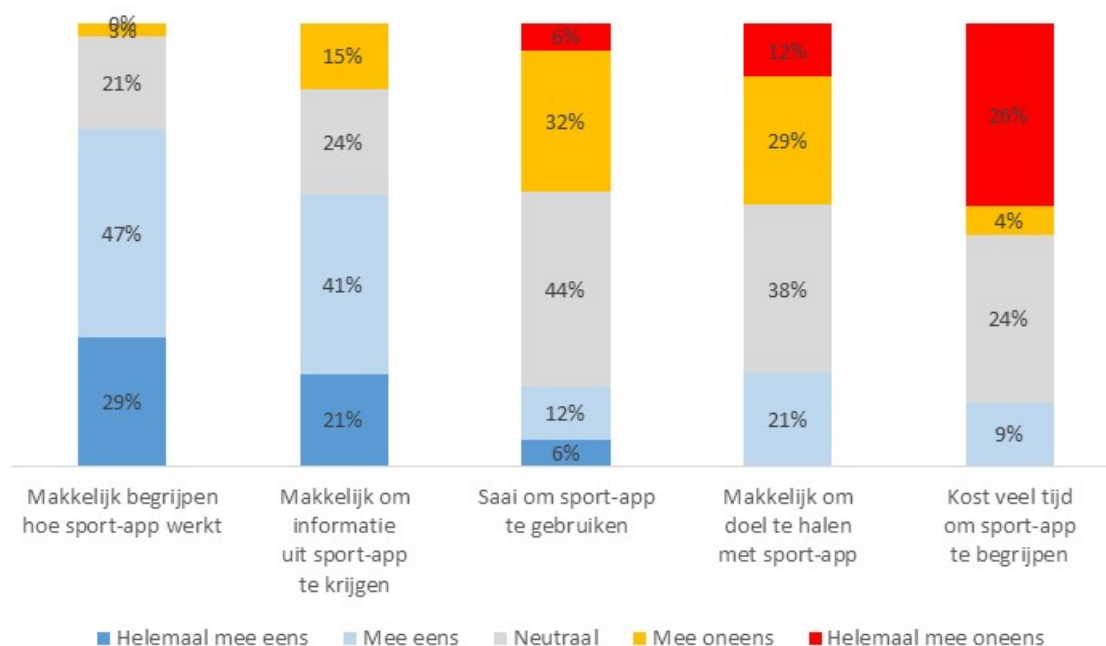
Ook voor de ex-appgebruikers was het bijhouden en inzicht in prestaties het belangrijkste doel (59%), gevolgd doordat het sporten en bewegen leuker maakt (26%) en ondersteuning tijdens het trainen (18%). 26% noemt een andere reden, waarvan route terugkijken en afstand bijhouden de voornaamste redenen waren.

Bij ex-sport-appgebruikers is de tevredenheid over de gebruikte sport-app aanzienlijk lager, zo is maar 50% (zeer) tevreden (waarvan 9% zeer tevreden). Slechts 6% is ontevreden, ze denken vooral neutraal (44%) over hun gebruikte sport-app.

Houding ten aanzien van sport-apps

Zoals te zien in figuur 8 vinden ex-sport-appgebruikers het relatief makkelijk om te begrijpen hoe een sport-app werkt en makkelijk om informatie uit een sport-app te krijgen. Ook vinden ze het over het algemeen dat het niet te veel tijd kost om een sport-app te begrijpen.

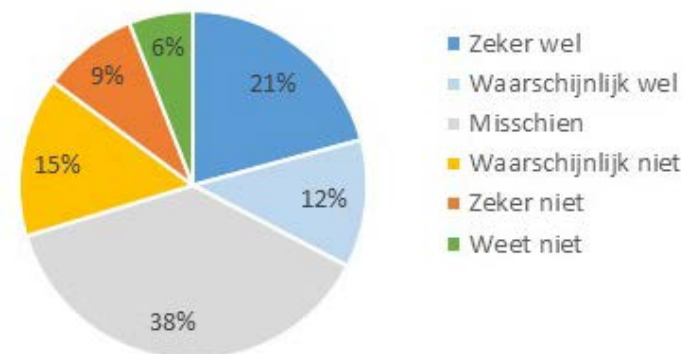
Wel vinden ex-sport-appgebruikers het minder makkelijk om hun doel te halen met een sport-app. Of het saai om een sport-app te gebruiken zijn de ex-sport-appgebruikers vooral neutraal.



Figuur 8. Houding ten aanzien van sport-apps

Overwegen om weer sport-app te gaan gebruiken

Zoals te zien in figuur 9, overweegt toch wel een derde (33%) van de ex-sport-appgebruikers om weer sport-app te gaan gebruiken, waarvan 21% dit zeker van plan is. 38% overweegt misschien om weer sport-app te gaan gebruiken, 24% overweegt dit zeker/waarschijnlijk niet.



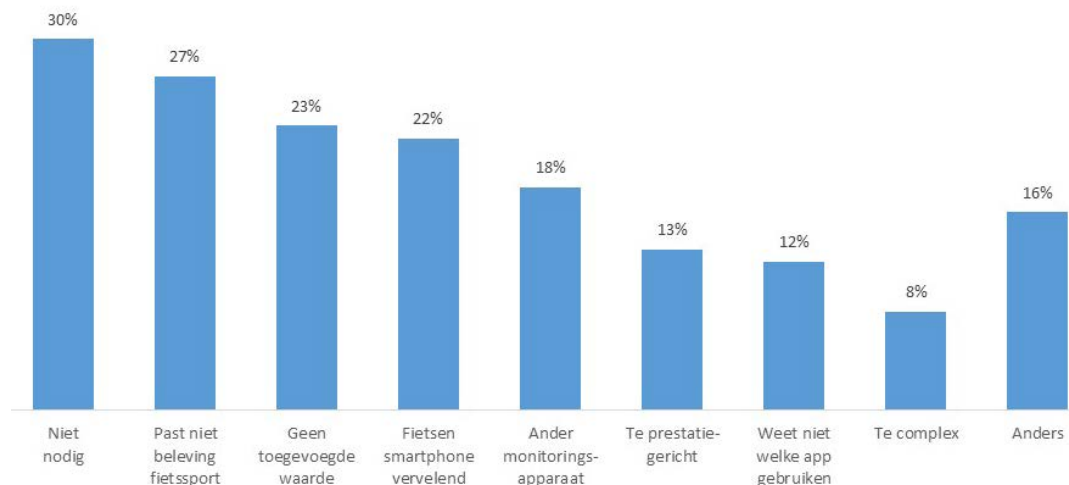
Figuur 9. Overwegen om weer sport-app te gaan gebruiken

NIET-SPORT-APPGEBRUIKERS

Reden(en) om geen sport-app te gebruiken

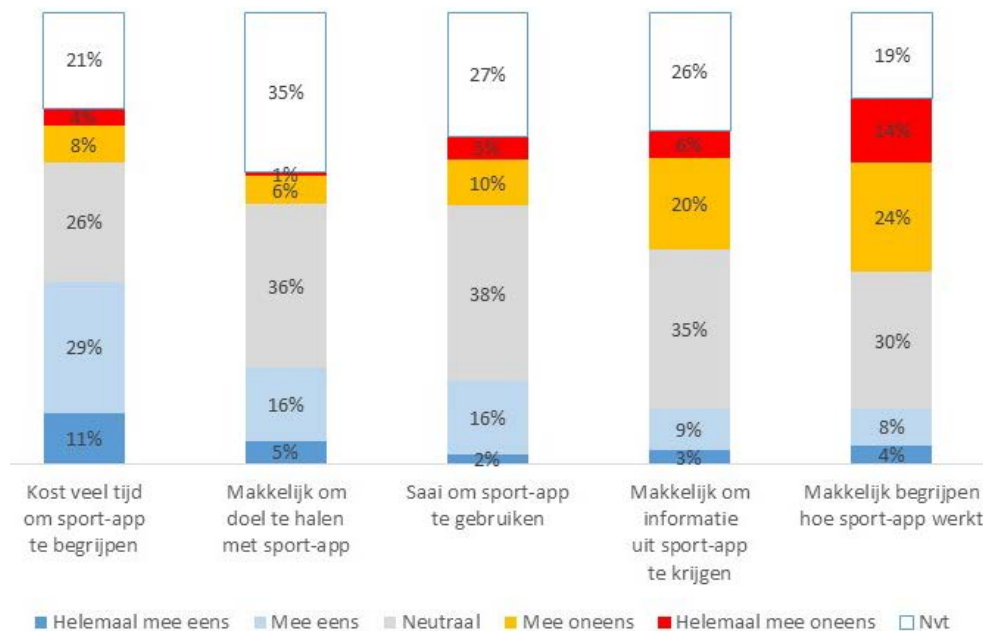
Figuur 10 laat zien dat de voornaamste redenen om geen sport-app te gebruiken is, omdat de fietsers het niet nodig vinden (30%) en omdat het niet in de beleving van de fietssport past (27%). Ook heeft een sport-app voor 23% van de fietsers geen toegevoegde waarde en 22% vindt fietsen met een smartphone vervelend.

Verder fietst 18% met een ander monitoringsapparaat.



Houding ten aanzien van sport-apps

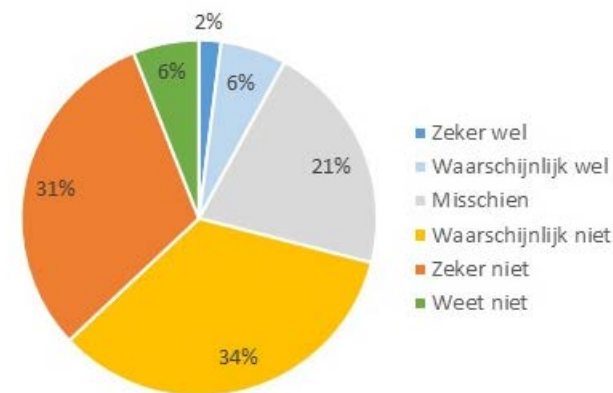
Zoals te zien in figuur 11 vindt een aanzienlijke groep van de niet-sport-appgebruikers dat het veel tijd kost om een sport-app te begrijpen en dat het niet makkelijk is te begrijpen hoe een sport-app werkt.



Overwegen om sport-app te gaan gebruiken

Maar weinig niet-sport-appgebruikers overwegen een sport-app te gaan gebruiken (zie figuur 12): 8% zeker/waarschijnlijk en 21% misschien. De meerderheid (65%) overweegt waarschijnlijk/zeker niet een sport-app te gaan gebruiken.

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



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

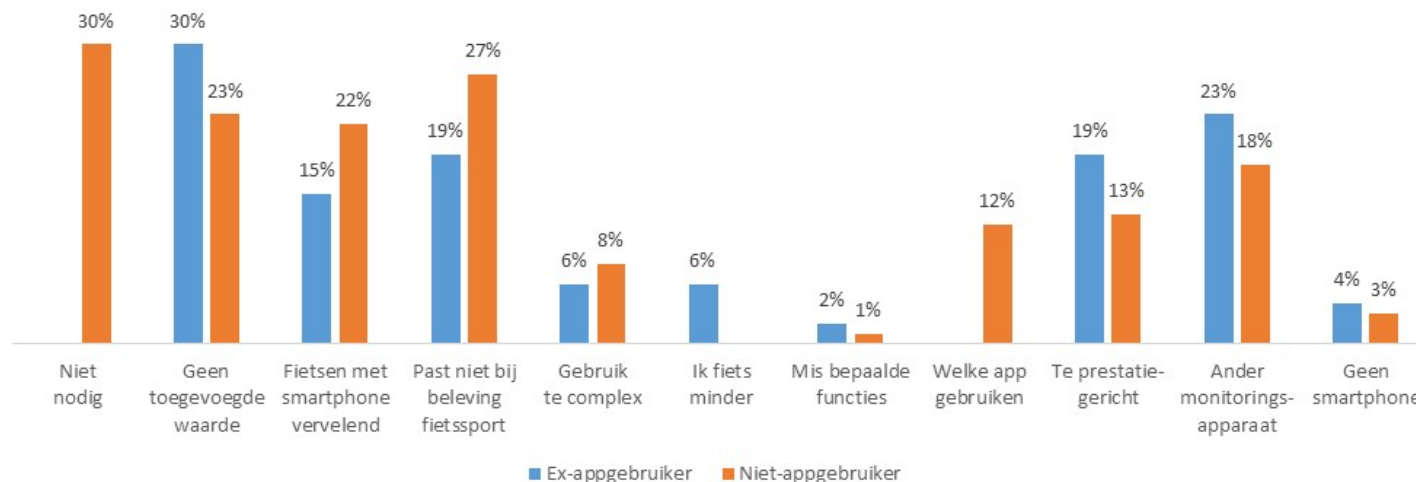
Reden(en) om geen sport-app (meer) te gebruiken (Ex- vs Niet-gebruikers)

Er zijn verschillen te constateren tussen ex- vs. niet sport-appgebruikers ten aanzien van hun reden(en) om geen sport-app (meer) te gebruiken.

Ex-appgebruikers vinden vaker dan niet-appgebruikers dat een sport-app geen toegevoegde waarde heeft en ook vinden ze een sport-app vaker te prestatiegericht.

Daarnaast hebben ex-appgebruikers vaker dan niet-appgebruikers een ander monitoringsapparaat.

Niet-appgebruikers vinden vaker dan ex-appgebruikers dat fietsen met een smartphone vervelend is en vaker dat het niet past bij de beleving van de fietssport.



Figuur 13. Reden(en) om geen sport-app (meer) te gebruiken (Ex- vs. Niet-gebruikers)

IDEALE SPORT-APP

Wanneer de fietsers mogen kiezen welke functies er in hun ideale sport-app moeten zitten, dan zijn de 4 belangrijkste functies van een ideale sport-app:

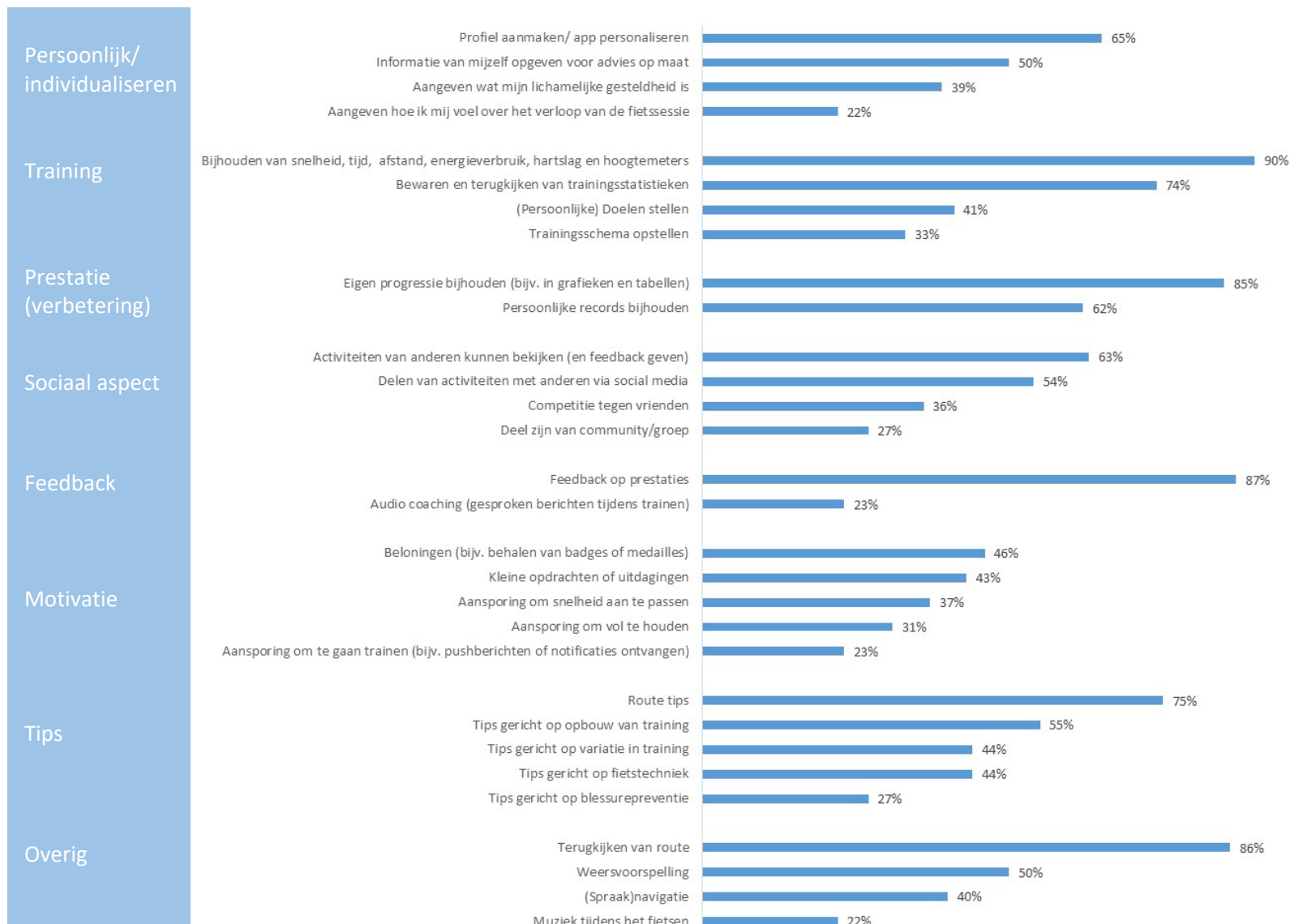
1. bijhouden van snelheid, tijd, afstand, energie-verbruik, hartslag en hoogtemeters (90%)
2. feedback op prestaties (87%)
3. terugkijken van de route (86%)
4. eigen progressie bijhouden (85%)

Ook route tips (75%) en bewaren en terugkijken van trainingsstatistieken (74%) worden veelvuldig gekozen voor een ideale sport-app.

Bij functies om een sport-app te individualiseren wordt vooral profiel aanmaken / app personaliseren (65%) en informatie van zichzelf opgeven voor advies op maat (50%) gekozen.

Bij het sociale aspect wordt vooral activiteiten van anderen kunnen bekijken (en feedback geven) gekozen.

Motivationele functies en ook items met tips en overige items wordt in mindere mate door fietsers gekozen, met uitzondering van terugkijken van de route en route tips.



Figuur 14. Functies van een ideale sport-app

SAMENVATTEND

KARAKTERISTIEKEN DEELNEMERS DAM TOT DAM FIETSCCLASSIC

- Van de 939 deelnemers, die de vragenlijst (grotendeels) hebben ingevuld, is 75% man en 25% vrouw. De gemiddelde leeftijd is 47,7 jaar (sd 13,1).
- Van de respondenten heeft 51% een gezond gewicht (BMI 18.5-24.9), 48% overgewicht (BMI 25-29.9) en 1% kampt met ondergewicht (BMI <18.5).

DEELNAME DAM TOT DAM FIETSCCLASSIC

- Bij de Dam tot Dam FietsClassic is 98% van de respondenten van start gegaan, 2% is niet van start gegaan (89% daarvan heeft wel (gedeeltelijk) getraind).
- De meest populaire afstand was 105 km (41%), gevolgd door 150 km (24%). Minder populair was 85 km (17%), 60 km (13%) en 40 km (6%).

VOORBEREIDING DAM TOT DAM FIETSCCLASSIC

- Bijna twee derde (63%) van de deelnemers geeft aan getraind te hebben voor de Dam tot Dam FietsClassic. De meesten hebben tussen de 40-60 km per week (24%) of meer dan 100 km per week (24%) gefietst. Dit wordt veelal niet in een aparte trainingsperiode gedaan, 60% traint het hele jaar.
- Het merendeel van de deelnemers fietst tussen de 1-3 keer per week; de meesten (33%) fietsen 2 keer per week en 24% fietst 1 keer per week

MOTIVATIE OM TE FIETSEN

- Voor hun motivatie om te fietsen geven de deelnemers een gemiddelde score van 8,0 (sd 1,1) (score 0-10).
- Bijna driekwart van de deelnemers (74%) geeft aan dat ze vaker en/of meer kilometers zouden willen fietsen. Als voornaamste reden om niet vaker en/of meer kilometers te fietsen wordt gebrek aan tijd (83%) genoemd, gevolgd door lastig om zichzelf te motiveren (12%) en geen sportpartner (10%).
- De meest genoemde motieven om te fietsen zijn lichaamsbeweging en lekker buiten zijn, gevolgd door verbeteren fysieke gezondheid, opbouw van conditie en leuke activiteit. Ook ontspanning tegen stress van het dagelijks leven en verbeteren mentale gezondheid worden veelvuldig genoemd.

GEBRUIK SPORT-APPS

- Bijna twee derde van de deelnemers (63%) maakt tijdens fietsen gebruik van een sport-app, al dan niet gekoppeld aan een sporthorloge, een activity tracker of een smart watch. 5% heeft in het verleden een sport-app gebruikt, 22% weet van het bestaan van sport-apps, maar gebruikt er geen en 9% kent geen sport-apps.
- Tussen deze groepen zijn verschillen te zien: zo zijn **sport-appgebruikers** zijn iets vaker man, zijn jonger, hebben iets vaker de 150 km gefietst (en minder vaak 40 of 60 km), hebben vaker getraind en willen vaker en/of meer kilometers fietsen dan ze nu doen. **Ex-sport-appgebruikers** zijn ouder, hebben iets vaker de 40 km gefietst, hebben iets minder vaak getraind, zouden vaker meer kilometers willen fietsen en zijn iets minder gemotiveerd om te fietsen. **Sport-appkenners maar geen gebruikers** zijn iets vaker vrouw, zijn ouder, hebben vaker de 40 of 60 km gefietst, hebben minder vaak getraind, hebben iets vaker geen aparte trainingsperiode en geven minder vaak aan dat ze vaker en/of meer kilometers willen fietsen dan ze nu doen. **Geen sport-appkenners** zijn ouder, hebben vaker de 40 km gefietst, willen niet vaker en/of meer kilometers fietsen en zijn iets gemotiveerder om te fietsen.

Sport-appgebruikers

- De meeste sport-appgebruikers gebruiken een losstaande sport-app (60%). Bijna een kwart (24%) maakt gebruik van een sport-app gekoppeld aan een sporthorloge, 20% maakt van een sport-app gekoppeld aan een activity tracker en/of smart watch (9%).
- Strava met 61% de meest gebruikte sport-app tijdens het fietsen, op afstand gevolgd door Garmin (10%). 48% is de sport-app gaan gebruiken omdat familieleden/vrienden deze sport-app al gebruikten, de sport-app populair/bekend is (42%) en/of omdat het een gratis app is (38%). De meesten gebruiken de sport-apps tussen de 1 en 3 jaar (46%).
- Drie kwart (76%) van de deelnemers gebruikt de sport-app tijdens alle trainingen. Het belangrijkste doel van het gebruik van de sport-app is het bijhouden en inzicht in prestaties (93%), op afstand gevolgd door maakt sporten en bewegen leuker (42%), vergelijking van eigen prestaties met die van anderen (36%).
- De tevredenheid met de gebruikte sport-app is zeer hoog, 93% is (heel) tevreden over de sport-app, waarvan 34% heel zeer tevreden.

Ex-sport-appgebruikers

- De meest genoemde reden om geen sport-app meer te gebruiken is dat dat een sport-app geen toegevoegde waarde voor hen heeft (30%), gevolgd 23% die een ander monitoringsapparaat gebruikt. 19% vindt dat een sport-app niet bij de beleving van de fietssport past en 19% vindt het te prestatiegericht.
- Ook bij ex-appgebruikers is Runkeeper de meest gebruikte sport-app (20%), gevolgd door Garmin (14%), Google Maps (14%) en Runkeeper (14%).
- Ook zij zijn de sport-app ooit gaan gebruiken omdat familieleden / vrienden deze sport-app al gebruikten (40%) en/of omdat het een gratis app is (38%).
- De meesten hebben de sport-app maar kort gebruikt: 25% heeft de sport-app minder dan 3 maanden gebruikt. Ook gebruikten ze de sport-app minder frequent tijdens de trainingen dan de huidige appgebruikers: 53% bij enkele trainingen.
- Ook voor hen was het bijhouden en inzicht in prestaties het belangrijkste doel (59%), gevolgd doordat het sporten en bewegen leuker maakt (26%) en ondersteuning tijdens het trainen (18%).
- De tevredenheid over de gebruikte sport-app is aanzienlijk lager, zo is maar 50% (zeer) tevreden (waarvan 9% zeer tevreden). Ex-sport-appgebruikers zijn niet zozeer ontevreden, ze denken vooral neutraal (44%) over hun gebruikte sport-app. Toch overweegt wel een derde 33% van de ex-sport-appgebruikers om weer sport-app te gaan gebruiken, waarvan 21% dit zeker van plan is.

Niet-sport-appgebruikers

- De voornaamste redenen om geen sport-app te gebruiken is, omdat de fietsers het niet nodig vinden (30%) en omdat het niet in de beleving van de fietssport past (27%). Ook heeft een sport-app voor 23% van de fietsers geen toegevoegde waarde en 22% vindt fietsen met een smartphone vervelend.
- Er zijn maar weinig niet-sport-appgebruikers die overwegen een sport-app te gaan gebruiken: 8% zeker/waarschijnlijk en 21% misschien. De meerderheid (65%) overweegt waarschijnlijk/zeker niet een sport-app te gaan gebruiken.

IDEALE SPORT-APP

- De belangrijkste functies van een ideale sport-app hebben betrekking op bijhouden van snelheid, tijd, afstand, energie-verbruik, hartslag en hoogtemeters, feedback op prestaties, terugkijken van de route en het bijhouden van eigen progressie.
- Ook route tips (75%) en bewaren en terugkijken van trainingsstatistieken (74%) worden veelvuldig gekozem voor een ideale sport-app.

OVER DE AUTEURS

De drie 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).

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 Sportkunde 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

Dit werk valt onder een [Creative Commons Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

