

Amsterdam University of Applied Sciences

(Personal) trainers en coaches

wat vinden (personal) trainers & coaches belangrijk in een sport-applicatie bij de begeleiding van hun cliënten?

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

Publication date
2018

License
CC BY-SA

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

Dallinga, J., van der Werf, J., & Deutekom, M. (2018). *(Personal) trainers en coaches: wat vinden (personal) trainers & coaches belangrijk in een sport-applicatie bij de begeleiding van hun cliënten?* 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: <https://www.amsterdamuas.com/library/contact/questions>, 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.

(Personal) Trainers en coaches



Wat vinden (personal) trainers & coaches belangrijk in een sport-applicatie bij de begeleiding van hun cliënten?



Wat vinden (personal) trainers & coaches belangrijke kenmerken in een sport-app?

Top 5 kenmerken per doel (n=7)

Voor monitoring:

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

Voor community building:

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

Voor trainingsbegeleiding:

Doelen stellen	1
Monitoring	2
Scheduling	3
Gebruiksvriendelijk	4
Terugblikken activiteiten	5

Voor sport/beweegstimulering:

Doelen stellen	1
Monitoring	2
Sociale steun	3
Gebruiksvriendelijk	4
Instructie	5

Voor gezondheidsbevordering:

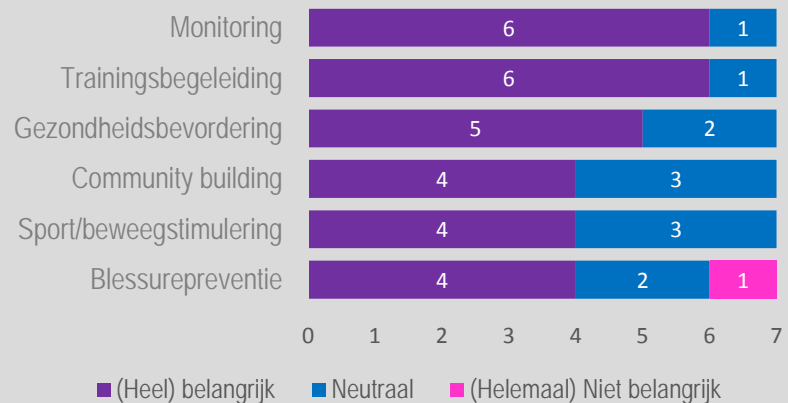
Doelen stellen	1
Sociale steun	2
Monitoring	3
Kosten	4
Instructie	5

Voor blessurepreventie:

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

Met wat voor doel sport-apps inzetten?

Trainers en coaches vinden het inzetten van apps voor monitoring en trainingsbegeleiding het vaakst (heel) belangrijk.



Andere appkenmerken belangrijk per sport?

Vijf trainers en coaches vinden dat voor hardloop-, wandel-, en fietsapps andere kenmerken belangrijk zijn. Het verschil tussen prestatie- en doelgericht sporten (hardlopen) en bewegen voor plezier, gezelligheid en gezondheid ligt hier mogelijk aan ten grondslag. Ook leent de ene sport zich, volgens deze professionals, beter voor sport-appgebruik dan de andere.

"Er is verschil in de mogelijkheden om het tijdens de inspanning te gebruiken, een wandelaar kan vaker op het scherm kijken; dan een fietser bijv. Bij een fietser kan er misschien wat meer akoestisch gedaan worden i.p.v. visueel." (Atletiek en triatlon trainer)

"Bij sport gaat het meer om doelen behalen, prestatie verhogen. Bij bewegen gaat het meer om gezondheidseffecten en niet om prestatie. Er zal dan dus minder nadruk liggen op de prestatie, de doelen, de monitoring en de scheduling t.a.v. planning en vooruitgang boeken. Hardlopen en fietsen voor de sport is anders dan wandelen en fietsen voor het bewegen." (Personal coach)

inholland



Fontys
Sporthogeschool

Leefstijlprofessionals en fysiotherapeuten



Wat vinden leefstijlprofessionals en fysiotherapeuten belangrijk in een sport-applicatie bij de begeleiding van hun cliënten?

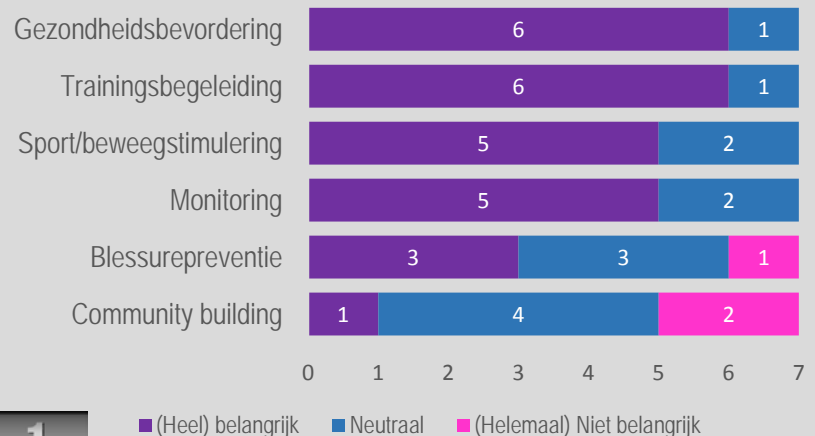
Wat vinden leefstijlprofessionals en fysiotherapeuten belangrijke kenmerken in een sport-app?

Top 5 kenmerken per doel (N=7)



Met wat voor doel sport-apps inzetten?

De leefstijlprofessionals en fysiotherapeuten vinden het inzetten van sport-apps voor gezondheidsbevordering en trainingsbegeleiding het vaakst (heel) belangrijk.



Voor gezondheidsbevordering:

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

Voor monitoring:

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

Voor trainingsbegeleiding:

Doelen stellen	1
Monitoring	2
Scheduling	3
Personaliseren	4
Gebruiksvriendelijk/instructie	5

Voor blessurepreventie:

Doelen stellen	1
Instructie	2
Monitoring	3
Algemene info	4
Gebruiksvriendelijk	5

Voor sport/beweegstimulering:

Doelen stellen	1
Gebruiksvriendelijk	2
Sociale steun	3
Monitoring	4
Personaliseren	5

Voor community building:

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

Andere appkenmerken belangrijk per sport?

Drie van de zeven professionals vinden dat voor hardloop-, wandel-, en fietsapps andere kenmerken belangrijk zijn, aangezien de doelgroepen verschillend zijn.

"Een succesvolle app spreekt een specifieke doelgroep aan. Hoe meer generiek, hoe slechter de adoptie en gebruik. Hardlopers willen bijvoorbeeld niet geïdentificeerd worden met wandelaars. Ook het toepassen van verschillende verleidingstechnieken (bijv. sociale steun, gaming) of design keuzes moeten gericht zijn op een specifieke populatie." (Fysiotherapeut)

De andere vier professionals zijn van mening dat er geen andere appkenmerken nodig zijn per sport. Zij vinden dat een aantal kenmerken in het algemeen van belang zijn voor een kwalitatief goede sport-app.

"Ik ben van mening dat gebruiksvriendelijkheid, privacy, personalisatie, instructie, doelen stellen en terugblikken hierop met individuele begeleiding, kenmerken zijn voor een kwalitatief goede app in de gezondheidszorg." (Fysiotherapeut)

inholland



Fontys
Sporthogeschool

Sportprofessionals

Trainers, coaches, leefstijlprofessionals en fysiotherapeuten



Wat vinden sportprofessionals belangrijk in een sport-applicatie bij de begeleiding van hun cliënten? Resultaten van aanvullende interviews met 7 sportprofessionals.

Doelgroep

De sportprofessionals krijgen te maken met een heel gevarieerde doelgroep, van jong tot oud. De fysiotherapeuten begeleiden veelal mensen met blessures of ouderen met orthopedische klachten. De trainers, coaches en leefstijlprofessionals krijgen te maken met zowel mensen die gestimuleerd moeten worden om te gaan bewegen als mensen die al gemotiveerd zijn.

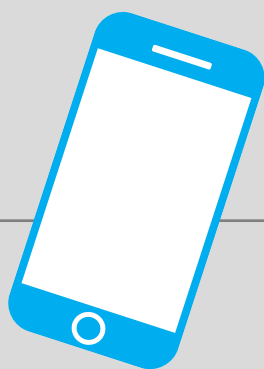
Trainingsdoelen

Als belangrijkste doelen om apps in te zetten (voor de samenleving) noemen de sportprofessionals vitaliteit vergroten (gezondheidsbevordering en sport en beweegstimulering) en trainingsbegeleiding o.a. voor het voorkomen van blessures. Afhankelijk van de sporter kan dit doel variëren.

Algemeen belangrijk?

Een aantal genoemde appkenmerken vinden de professionals van algemeen belang, los van het doel waar het voor ingezet wordt. Hieronder valt het geven van instructie hoe een app te gebruiken, individuele doelen stellen, gebruiksvriendelijkheid en toegankelijkheid van een app.

"... als je niet weet hoe zo'n app werkt, als je niet weet hoe je er mee om moet gaan dan kun je het vergeten denk ik."



"ze vinden het eng, zijn bang dat het hun werkzaamheden overbodig maakt terwijl ik denk dat de effectiviteit natuurlijk kan vergroten ..."

Wat mist er in huidige sport-apps?

De sportprofessionals missen een optie om te plannen in bestaande apps. Bijvoorbeeld in de Runkeeper app is hier geen handige optie voor. Wanneer kritisch naar de onderbouwing wordt gekeken, missen de huidige apps gedragsveranderingstechnieken en effectieve vergelijkingstechnieken. In bestaande apps wordt verder weinig gebruik gemaakt van gaming opties en de mogelijkheid om via de app contact met andere sporters te hebben.

"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."

Redenen niet-app gebruik

Apps worden nog niet op grote schaal toegepast door sportprofessionals. Eén van de redenen hiervoor is het grote aantal apps in de App Stores. En wat er is aan apps, is niet compleet en te algemeen. Dit maakt de keuze voor een app moeilijk. Op dit moment mist goede informatie over apps wat kan helpen met de keuze en inzet van een app.

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

Belangrijk om mee te nemen in de keuze om een app in te zetten is de vaardigheid van de doelgroep met apps, bijvoorbeeld niet iedere 50+'er is hier even handig mee. Vanuit praktisch oogpunt raken smartphones snel overbelast door apps. Daarnaast speelt angst om vervangen te worden door technologie ook een rol om geen apps te gaan gebruiken.

inholland



Fontys
Sporthogeschool

Sportprofessionals

Trainers, coaches, leefstijlprofessionals en fysiotherapeuten



Wat vinden sportprofessionals belangrijk in een sport-applicatie bij de begeleiding van hun cliënten? Resultaten van aanvullende interviews met 7 sportprofessionals.

Wat moet er in een sport-app zitten?

De sportprofessionals willen vaak een combinatie van kenmerken in een sport-app zien. Zo komt de combinatie individuele doelen stellen en monitoren veelvuldig naar voren. Dit geeft de mogelijkheid om sporters te motiveren en om intensiteit en belastbaarheid in te schatten. Door terug te blikken krijgt de sporter de kans om voor- of achteruitgang te zien. Maar ook in het kader van blessurepreventie kan een sport-app ondersteuning bieden door inzicht te geven in hoeveel iemand gelopen heeft.

"Ik vind met name belangrijk dat het doel wel gepersonaliseerd is, dat je kijkt naar het individu dat je kijkt wat is bij deze belangrijk zodat er eventueel ook individuele monitoring gedaan kan worden."

"Ik denk dat dat een stimulans kan zijn omdat bij patiënten ze er niet van bewust zijn dat ze vooruit gaan en met terugblikken op activiteiten kun je laten zien dat er wel degelijk voortgang is."

Ook de mogelijkheid om te kunnen vergelijken met jezelf of anderen wordt als een belangrijke functie van een sportapp gezien. Met gaming opties zou je onderling kunnen vergelijken. Dit kan helpen om mensen te verleiden of motiveren tot (te blijven) bewegen. Met als kanttekening dat je niet teveel met anderen moet vergelijken, omdat het traject en de context per sporter verschilt.

Mentale en sociale support

De mogelijkheid om support te bieden via een sport-app spreekt de sportprofessionals aan en wordt gezien als een belangrijke factor in het veranderen van gedrag. Dit kan middels het sturen van updates, uitdagingen opstellen en een contactoptie via de app.

"...dat diegene contact kan opnemen via de app, als je een app hebt met gezondheidsbevordering dat je dan ook een communicatielijntje hebt, dat het allemaal in een zit."

Tailoring

Wat er in de app staat moet specifiek zijn voor de individuele sporter. Door individuele resultaten te verzamelen, kunnen profielen opgesteld worden. Dit biedt kansen om een bepaalde aanpak te personaliseren en te verbeteren. Ook de trainingsschema's moeten maatwerk zijn, die aansluiten bij de individuele sporter of bij de fasen van fysiologisch herstel na een blessure.

Voorbeelden innovatieve tools

Ondanks dat er geen app is die aan alle eisen van de sportprofessionals voldoet, gebruiken zij wel apps die aan een aantal van hun eisen voldoen. Zij noemen apps voor voorlichting en informatie, apps voor leefstijlverbetering (vb. e-Vita health), een app voor trainingsschema's en coaching (HuisWerkOefening.nl & 'hardlopen met Evy').

"Ja, wat ik adviseer puur aan patiënten is om hardlopen met Evy te gebruiken, omdat ik het heel erg belangrijk vind dat er trainingsschema's in zitten en dat is met hardlopen met Evy natuurlijk wel het geval en in die app wordt ook advies gegeven met betrekking tot training principes en voeding en dat soort dingen."

Als laatste worden apps voor monitoren genoemd zoals de Human app, en apps met meer sport specifieke eigenschappen zoals Endomondo, Strava, Runkeeper.

Naast deze apps, worden soms ook online systemen ingezet zoals Polar coach software, sporthorloges en activity trackers in de begeleiding van hun sporters.

Conclusie

De ondervraagde sportprofessionals hebben veel verwachtingen van sport-apps, en geven aan meerdere combinaties van appkenmerken belangrijk te vinden. Maar huidige apps voldoen nog niet aan deze eisen. Op dit moment gebruiken zij vaak één app voor een specifieke functionaliteit, zoals monitoren.

Aan de ene kant lijkt het huidige aanbod aan apps niet compleet of geschikt voor de sportprofessional, aan de andere kant lijkt ook dat er onvoldoende informatie beschikbaar is om een goede keus in apps te maken.

inholland



Fontys
Sporthogeschool



Methodes

De resultaten in dit factsheet zijn gebaseerd op twee methoden: een online vragenlijst (trainers en coaches n=7; leefstijlprofessionals en fysiotherapeuten n=7) en aanvullende semi-gestructureerde interviews (telefonisch, n=7). 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.