



Amsterdam University of Applied Sciences

4 tips ter verbetering van hardloop- en fietsapps

Dallinga, Joan

Publication date
2018

Document Version
Author accepted manuscript (AAM)

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

Dallinga, J. (null). (2018). 4 tips ter verbetering van hardloop- en fietsapps., Sportnext.
https://www.sportnext.nl/4_tips_ter_verbetering_van_hardloop_en_fietsapps/

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.

Amsterdam University of Applied Sciences

4 tips ter verbetering van hardloop- en fietsapps

Dallinga, J.M.

Published in:
SPORTNEXT

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

Dallinga, J. M. (2018). 4 tips ter verbetering van hardloop- en fietsapps. SPORTNEXT.

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.

4 tips ter verbetering van hardloop- en fietsapps

22 MAART 2018

Wie kent hem of haar niet? De Strava-figuur die elke training op sociale media of in de Strava app deelt hoe ver en hoe snel er gefietst is. Motiverend voor zichzelf en de omgeving, want er volgen aanmoedigende reacties, Kudos en complimenten. Er staan tientallen verschillende hardloop- en fietsapps in de appstores, die veel gebruikt worden. Wat vinden sportappgebruikers zelf nou belangrijk in zo'n app? Reviews van gebruikers bij de meest populaire sportapps (zie tabel 1) zijn systematisch geanalyseerd. Hier zijn vier tips uitgekomen om de sportapps nog aantrekkelijker te maken voor de doelgroep.

Fietsapps	Hardloopapps
1. Endomondo	1. Runkeeper
2. Strava	2. Runtastic
3. Fiets! NL	3. Hardlopen met Evy
4. AbelLife	4. 5k runner
5. Runtastic road bike	5. Asics
	6. Nike running

Tabel 1: Vijf meest gebruikte fietsapps en zes meest gebruikte hardloopapps

Tip 1: De sporter moet de app (willen) gebruiken

"Je wordt in feite gedwongen meteen een aankoop te doen"

Het klinkt simpel, maar dat is het niet. Dit is een voorwaardelijke factor die bepaalt of sporters de app wel of niet zullen downloaden en/of gebruiken. Voorwaarden die sporters aan een hardloop- of fietsapp stellen zijn onder andere:

1. De aanschafprijs moet in verhouding staan met de kwaliteit. Daarnaast zijn sommige apps wel gratis, maar moet er betaald worden voor een premium versie met extra functies, dit geven gebruikers aan bij Runkeeper en Runtastic. De kosten van de premium versie moeten zeker niet te hoog zijn anders stappen gebruikers over naar een andere app.

2. De uitstraling van de app - ook wel de look and feel genoemd - moet aantrekkelijk zijn. Gebruikers geven bijvoorbeeld aan dat ze Strava grafisch erg mooi vinden.

"Grafisch is Strava erg mooi en handig in gebruik"

3. In de app moet je uit de gewenste sport kunnen kiezen. Sporters hebben de voorkeur om veel verschillende sporten te kunnen kiezen zoals bijvoorbeeld ook roeien en canicross, waarvoor je dezelfde app kan gebruiken.

4. De app moet gebruiksvriendelijk zijn. Dit houdt in dat de app prettig in gebruik, overzichtelijk en makkelijk in te stellen is.

Tip 2: De app moet (technisch) goed functioneren

"Tijdens de training valt op willekeurige momenten de GPS uit"

Ook deze strategie klinkt als een open deur, maar toch blijkt uit de reviews die gebruikers geven dat veel hardloop- en fietsapps hier nog lang niet allemaal aan voldoen. Het gaat bijvoorbeeld vaak mis bij de gps-functie, deze valt soms uit of is niet nauwkeurig genoeg.

"De tracking is erg betrouwbaar en na de laatste updates werkt de app perfect"

Bij routeapps, waarbij je via routeknooppunten kunt fietsen of lopen, blijken het ontbreken van knooppunten en het niet beschikbaar zijn van een route in een bepaalde omgeving problemen en veel ergernissen te veroorzaken bij de gebruikers.

Tip 3: De app kan zich onderscheiden van andere hardloop- en fietsapps met verschillende functies

De verschillende functionaliteiten die hardlopers en fietsers in een app waarderen zijn in te delen in vier onderdelen:

"Runkeeper motiveert je om je records te verbeteren en met je gezondheid bezig te zijn"

1. Coaching: sporters geven aan het prettig te vinden als er feedback op de training wordt gegeven door de app en om gemotiveerd te worden tijdens de training. Ze vinden het bijvoorbeeld prettig als ze aangespoord worden om door te gaan met hun training en om inhoudelijke informatie over de training krijgen, zoals de snelheid, afstand en tips voor de volgende keer. Strava en Runkeeper gebruiken coaching meer dan andere apps.

2. Muziek: gebruikers vinden het prettig als ze de app kunnen koppelen aan een muziekprogramma als Spotify. Muziek tijdens het sporten wordt ook wel gezien als een soort legale doping. Het leidt de aandacht af van de vermoeidheid tijdens de training.

3. Delen van gegevens: door het delen van de trainingsgegevens op sociale media of met andere appgebruikers wordt er een competitie- en sociaal element aan het sporten toegevoegd. De gebruikers benoemen dit als positieve toevoeging in de app. Bij Strava bijvoorbeeld kunnen andere gebruikers van de app ook jouw route fietsen (en een snellere tijd proberen te behalen).

"Communicatie tussen de app en Spotify is ook super waardoor het hardlopen op muziek goed geregeld is"

4. Koppeling van de app met andere apparaten: tegenwoordig kunnen veel apps gekoppeld worden aan bijvoorbeeld een smartwatch, een andere app of de bijbehorende website. Gebruikers vinden het fijn als dit goed werkt, maar ze geven niet aan waarom ze de koppeling met andere apparaten zo belangrijk vinden.

Tip 4: Maak gebruik van de feedback van de gebruikers

"Al jaren maak ik gebruik van deze app en ik ben nog steeds tevreden"

Veel gebruikers van hardloop- en fietsapps geven hun mening over de app in de appstores. Tussen de vele algemene en op het oog niet-relevante reacties, bevinden zich ook veel bruikbare tips voor de appontwikkelaar. Bij Hardlopen met Evy wordt al gebruikgemaakt van een klantenservice die reageert op deze reacties.

"Het is handig om de intervallen van je runs te benoemen, nu is het raden hoeveel je er gehad hebt en hoeveel intervallen er nog komen"

De gebruikers geven inhoudelijke feedback voor toevoegingen in de apps, maar ook laten ze weten of de verwachting die ze van de app hadden is uitgekomen. De verwachtingen komen volgens de gebruikers vaker wel dan niet uit. De gebruikers laten in de reacties weten of ze de app aanraden aan anderen en wat hun ervaring met de app op lange termijn is.

Gedragsverandering

We zien dat appgebruikers technieken zoals coaching en motiverende en persoonlijke feedback waarderen in een hardloop- of fietsapp. In bestaande literatuur over het inzetten van gedragsveranderingstechnieken, blijken dit ook belangrijke technieken om gedrag te veranderen.

Gedragsveranderingstechnieken in sportapps zijn van belang om beweeggedrag ook daadwerkelijk (blijvend) te veranderen. Uit eerdere onderzoeken is gebleken dat veel apps deze technieken (nog) weinig gebruiken. Hier valt dus nog veel winst te halen. Deze technieken in sportapps kunnen bijdragen aan een betere ondersteuning van gedragsverandering op het gebied van een gezonde leefstijl.

Wat kunnen we met bovenstaande resultaten?

Veel mensen in Nederland hebben nog geen actieve leefstijl. In 2017 voldeed bijna de helft (44%) van de Nederlanders van vier jaar en ouder niet aan de beweegrichtlijn. Deze richtlijn houdt in dat je minimaal tweeënhalve uur per week matig intensief beweegt. Hier is dus nog verbetering te halen. Hardlopen, wandelen en fietsen zijn toegankelijke activiteiten voor beginnende sporters, je hoeft geen lid te worden bij een sportvereniging en trainingen zijn makkelijk in te plannen tussen de dagelijkse bezigheden door. Hardlopen en fietsen is dan ook erg populair, respectievelijk 30% en 16% van sportend Nederland doet aan deze sporten. De helft van hardlopend Nederland en een kwart van fietsend Nederland gebruikt een app ter ondersteuning van de training. Zo'n hardloop- of fietsapp kan ondersteuning bieden aan (beginnende) lopers en fietsers bij het uitvoeren van hun trainingen. Dit biedt kansen om deze mensen te motiveren tot gezond gedrag.

De resultaten van het onderzoek zijn interessant vanuit marketing-oogpunt, maar ook vanuit het gezondheids-oogpunt. Bovenstaande tips kunnen appontwikkelaars toepassen om hun app nog meer aan te laten sluiten bij (de wensen van) de doelgroep. Dit is belangrijk omdat de gebruikers de apps dan eerder blijven gebruiken. Daarnaast hebben sportapps de potentie om een grote groep mensen, letterlijk, in beweging te krijgen en ondersteuning te bieden bij het beginnen en onderhouden van een gezonde leefstijl.

ZIE OOK: [De toekomst van sportapps: one size fits one](#)