

Hardlopen is één van de populairste bewegingsvormen in Nederland. Jammer genoeg kent de loopsport een hoge dropout door motivatieverlies en blessures. Ter voorkoming daarvan zouden gezondheid gerelateerde producten en diensten, zoals GPS-horloges en trainingsschema's, voor een passende toeleiding en begeleiding van lopers kunnen zorgen. Maar worden ze gebruikt? En zo ja, door wie?

Hardlopen is gezond? De rol van gezondheid gerelateerde producten en diensten

**Mark Janssen, Steven Vos,
Aarnout Brombacher
& Jeroen Scheerder**

De grote populariteit van hardlopen in Nederland¹⁻³ sluit aan bij een algemene ontwikkeling naar steeds meer recreatieve, anders georganiseerde en lichte sport- en beweegvormen die de gezondheid bevorderen en waar steeds meer (commerciële) aanbieders op inspelen. De in verenigingen georganiseerde sport komt hierdoor in de verdrukking, terwijl de verenigingssport juist een goed voorbeeld is van duurzame sportbeoefening met intensieve begeleiding.⁴ Bij volwassenen komt deze trend in grote mate tot uiting in sporten als sportief fietsen, recreatief wandelen, fitness en hardlopen.⁵

Profiel

Hardlopen is een beweegvorm die weinig beperkingen in leeftijd oplegt, geen vaste specifieke infrastructuur vereist en gemakkelijk individueel en op een moment naar keuze beoefend kan worden.⁴ Het profiel van de hardloper wordt steeds diverser, al is het merendeel van de lopers mannelijk en zijn beroepsactieven, veertigplussers en hoger opgeleiden sterker vertegenwoordigd. Vrouwen zijn echter wel met een duidelijke inhaalbeweging

bezig. Deze lopers hebben ieder hun eigen motieven, zoals gezondheid, vrijheid, sociale beleving, plezier en prestatieverbetering.^{1-3,8,9}

Hardloopevenementen bereiken individuele lopers

Er zijn opvallende overeenkomsten zichtbaar tussen de ontwikkeling van de loopsport en die van de hardloopevenementen, waarvan het aantal de laatste jaren exponentieel is toegenomen.¹⁰ Ze trekken een grote, diverse groep deelnemers, waaronder een aanzienlijke minder ervaren, kwetsbare groep.^{1,2,4} Ze slagen erin om sporters te bereiken die individueel, in kleine groepen, in lichte gemeenschappen en dus buiten een verenigingscontext hun sport beoefenen.^{3,11,12} Deze groep was voorheen niet of nauwelijks bereikbaar. Evenementen lijken de ideale setting om die moeilijk te vatten individuele, zelfgeorganiseerde lopers te bereiken.

Schaduwzijde

Het laagdrempelige karakter van hardlopen heeft jammer genoeg ook een schaduwzijde. Er wordt vaak naar een

specifiek evenement of een specifieke afstand toegewerkt, waarna de beoefening van de sport niet wordt doorgezet.^{11,12} Bovendien wordt de loopsport lang niet altijd op een verantwoorde (gezonde) manier beoefend. Beginnende hardlopers sporten vaak zonder gedegen voorbereiding, planning en

sport is een commercieel interessante markt.⁸ Er wordt steeds meer gebruik gemaakt van specifieke producten en diensten, zoals individueel aangemeten hardloopschoenen, monitoring apparaten (hartslagmeters, GPS-horloges, smartphone apps), trainingsschema's en sportmedische keuringen.⁸

hiervoor bepalend zijn, zodat er op maat ingespeeld kan worden op de behoefte.

Gebruik van gezondheid gerelateerde producten en diensten

Uit onderzoek bij 2172 deelnemers aan de Halve Marathon Eindhoven 2013

De loper: kenmerken en typologie

Bij het onderzoek van Fontys Sporthogeschool onder deelnemers aan de Halve Marathon van Eindhoven is gebruik gemaakt van een gestandaardiseerde online vragenlijst. Deze bestond uit vier onderdelen:

1. Gebruik van en interesse in gezondheid gerelateerde producten en diensten, zoals hardloopschoenen, monitoring apparaten, trainingsschema's en sportmedische keuringen;
2. Socio-demografische kenmerken, zoals leeftijd, geslacht en sociaaleconomische status (SES);
3. Hardloopenmerken: frequentie, intensiteit, loopverband, etc.;
4. Psychografische karakteristieken, zoals opvattingen en meningen ten aanzien van de loopsport.

Op basis van deze items zijn de lopers ingedeeld in drie verschillende types:

- individuele fitlopers: lopen hoofdzakelijk individueel en voor hun fitheid en gezondheid;
- individuele competitieve lopers: lopen individueel, hoofdzakelijk gericht op verbetering van de eigen prestatie;
- sociale competitieve lopers: zetten hun prestaties af tegen die van medelopers.

Deze methode werd eerder succesvol toegepast door Vos en Scheerder bij een onderzoek onder 7.110 hardlopers in Vlaanderen.⁵

monitoring van trainingen. Simpelweg te veel kilometers lopen is één van de meest voorkomende oorzaken van blessures.^{13,14} Daarbij blijkt dat lopers met een onregelmatig en niet gebalanceerd trainingsschema (o.a. grote verschillen in intensiteit, omvang en frequentie) meer kans hebben op uitval.¹³ Door het laagdrempelige karakter van de sport en de vele informatie die voorhanden is (denk aan online beschikbare standaard trainingsschema's) is er zelden goede sporttechnische begeleiding aanwezig. Na veldvoetbal is hardlopen dan ook de grootste veroorzaker van sportblessures in Nederland; ongeveer 30% van de beoefenaars raakt geblesseerd.¹⁵

Producten en diensten op maat

Om deelnemers verantwoord te laten sporten is het van belang te zoeken naar een passende manier van begeleiding. Innovatieve producten en diensten zouden hieraan kunnen bijdragen. De loop-

Naast de groeiende markt binnen de loopsport is ook de technologie sterk ontwikkeld. De laatste jaren is het gebruik van sport- en gezondheid gerelateerde producten toegenomen.¹⁶ Vandaag de dag worden vooral zeer laagdrempelige technologieën, zoals applicaties op de smartphone, veelvuldig gebruikt door lopers.^{17,18} Zo gebruikt tot tweederde van de lopers in voorbereiding of tijdens het lopen van een 5km- of 10km-evenement een app om de afstand, tijd en snelheid te monitoren.¹⁸

De technologische mogelijkheden met betrekking tot gezondheid gerelateerde producten en diensten zijn ongekend, alleen worden ze nog onvoldoende ingezet om een duurzame en verantwoorde sportbeoefening te bevorderen. De vraag is in welke mate gezondheid gerelateerde producten en diensten al gebruikt worden en of er interesse in is. Om vervolgens te kijken welke kenmerken van de lopers

(zie kader) blijkt dat bijna negen op de tien loopsporters gebruik maakt van tenminste één van de onderscheiden producten of diensten. Meer dan de helft gebruikt twee of meer producten of diensten. Hardloopschoenen (individueel aangemeten in een speciaalzaak) worden het meest genoemd, tweederde van de lopers maakt hier gebruik van. Ongeveer 54% van de lopers maakt gebruik van tenminste één van de volgende monitorapparaten: hartslagmeter (36%), GPS-horloge (40%) of een applicatie op de smartphone (2%). Ongeveer één op de drie lopers (34%) heeft de afgelopen twaalf maanden een trainingsschema (online of op maat) gebruikt en één op de tien heeft gebruik gemaakt van een sportmedische keuring of van een soortgelijke fitheidstest.

Er is ook gekeken naar combinaties van verschillende producten en diensten. Zo gebruikt slechts 22% zowel een monitoring apparaat als een trai-

ningsschema. Dit is een opmerkelijke vaststelling. Hartslagmetingen worden bijvoorbeeld veelvuldig gehanteerd in de praktijk. Zowel standaard online trainingsschema's als schema's op maat worden vaak gebaseerd op hartslagzones. Gezien het feit dat binnen deze steekproef meer dan de helft van de lopers gebruikt maakt van een monitoring apparaat en maar één op de drie van een trainingsschema, blijft er een grote groep over die dus wel monitort, maar dit niet doet in het kader van een trainingsschema. NB het

lijk. Blessures zijn één van de grootste problemen binnen de loopsport en de bovengenoemde combinatie van producten en diensten zou een goed begin kunnen zijn richting een verantwoorde sportbeoefening.

Interesse in gezondheid gerelateerde diensten

Iets meer dan 80% van de lopers heeft interesse in één of meerdere gezondheid gerelateerde diensten. Vooral informatie over blessures/voeding/hardlopen scoort hoog (67%). In

de diensten laagdrempeliger aan te bieden.

Welke kenmerken bepalen gebruik interesse?

Het gebruik van de verschillende producten of diensten (zie tabel 1) hangt met name samen met de hardlooffrequentie (hoe vaker iemand loopt, des te meer kans dat hij/zij een product of dienst gebruikt) en het verband waarin iemand hardloopt (lopers in verenigingsverband zijn eerder geneigd om producten of diensten te gebruiken).

KENMERKEN LOPER Hardloop-schoenen		GEBRUIK van				INTERESSE in			
		Hardloop-schoenen	HF-meter / GPS / App	Sportmed. keuring	Trainings-schemas	Sportmed. keuring	Trainings-schemas	Persoonlijke begeleiding	Info over blessures, voeding, lopen
Leeftijd	≤ 35 jaar = REF 36-45 jaar ≥ 46 jaar			+ 1,6 + 2,2			-1,4	-1,7	-1,4
SES	niet beroepsactief = REF beroepsactief		+1,6						
Geslacht	man = REF vrouw	+1,3	-1,3		+1,4			+1,6	
Frequentie	≤ 1x / week = REF 2x / week ≥ 3x / week	+1,6 +1,7	+1,8 +2,8	+2,4	+3,2	+1,7	+1,6	+1,8	
Verband	individueel = REF kennissen / loopgroep vereniging	+1,3 +1,5	+1,8	+1,7	-1,4	+1,4		+1,7	-1,3
Typologie	individuele fitloper = REF individuele competitieve loper sociaal competitieve loper					+1,6 +1,4	+1,5	+1,6 +1,4	+1,6 +1,3

Tabel 1. Weergave van de samenhang tussen bepaalde kenmerken van de loper en het gebruik van gezondheid gerelateerde diensten en producten, dan wel de interesse daarin. De getallen geven significante verschillen weer. Positieve getallen duiden op meer gebruik/interesse en negatieve getallen op minder gebruik/interesse ten opzichte van de referentiegroep (REF, zie linkerkolom). Bijvoorbeeld: lopers van 46 jaar en ouder maken 2,2 keer vaker gebruik van sportmedische keuringen dan de referentiegroep: lopers van 35 jaar of jonger. En vrouwen maken bijvoorbeeld 1,3 keer minder gebruik van hartslagmeter/GPS-horloges/smartphone apps dan mannen (referentiegroep).

betreft geen onervaren lopers, want alle deelnemers aan het onderzoek waren in staat om 21,1 km hardlopend af te leggen. Er is dus nog werk te doen met betrekking tot het bewustzijn van lopers omtrent monitoring in combinatie met trainingsschema's.

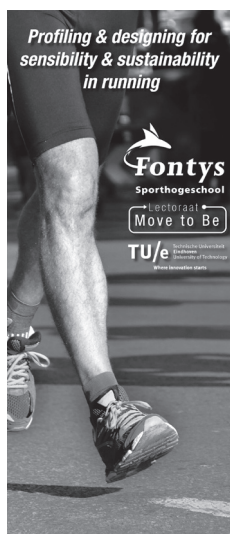
De combinatie van 1) individueel aangemeten hardloopschoenen, 2) een sportmedische keuring (die vaak informatie oplevert over persoonlijke hartslag/hartslagzones) met bijbehorend trainingsschema en 3) een monitoring apparaat om de trainingen te monitoren wordt door slechts 3% van de lopers gebruikt. Ook dit is opmerke-

diensten als sportmedische keuringen (52%) en trainingsschema's (51%) is ongeveer de helft van de lopers geïnteresseerd. Persoonlijke begeleiding scoort lager; ongeveer 30% heeft hier interesse in. Halve marathon lopers hebben dus over het algemeen veel interesse in gezondheid gerelateerde diensten, maar zoals eerder beschreven blijft het gebruik nog achter. Er is dus nog een drempel die ervoor zorgt dat interesse in diensten niet wordt omgezet in het daadwerkelijk gebruiken ervan. Wat die drempel is zal verder onderzocht moeten worden, maar hier ligt zeker een taak voor de praktijk om

Leeftijd speelt alleen een rol bij het al dan niet gebruik maken van sportmedische keuringen; bij alle andere producten en diensten is dit geen significante factor. De sociaaleconomische status (SES) en het geslacht spelen een rol bij het gebruik van een monitoring apparaat: de beroepsactieve loper maakt ruim anderhalf keer zoveel gebruik van hartslagmeters / GPS-horloges / smartphone apps als de niet beroepsactieve loper en vrouwen maken er minder gebruik van dan mannen.

Hoe iemand de loopsport beleeft (typologie – zie kader) heeft geen significante invloed op de mate waarin monitoring

apparaten worden gebruikt. Er zijn echter wel verschillen in interesse. Zo toont de individueel competitieve loper de meeste interesse in gezondheid gerelateerde diensten. Ook de sociaal competitieve loper is geïnteresseerd in sportmedische keuringen en informatie over blessures/voeding/hardlopen. Om optimaal in te spelen op de diversiteit in interesse zouden de typologieën in combinatie met andere bepalende kenmerken, zoals



de frequentie waarmee en het verband waarin er wordt hardgelopen, gebruikt kunnen worden als aanknopingspunt om gericht in te spelen op de potentiële markt. Voorlopig ligt het accent van deze producten en diensten op de prestatiesport en wordt er onvolgende ingespeeld op de beleving van de breedtesporter.

Een illustratief voorbeeld hiervan zijn de sportmedische keuringen. De mate van gebruik hangt samen met de leeftijd en de hardloofrequentie. De wat oudere, frequente verenigingsloper ondergaat vaker een sportmedische keuring. Het gaat daarbij zowel om individueel competitieve als sociaal competitieve lopers. Individueel competitieve lopers hechten belang aan verbetering van hun eigen loopprestatie; ze willen graag weten hoe ze er fysiek voor staan en hoe ze dit kunnen verbeteren.

Grootschalig hardlooponderzoek

Deze studie is onderdeel van een grootschalig onderzoeksprogramma 'Profiling and designing for sensibility and sustainability in running', een samenwerking tussen Fontys Sporthogeschool en TU Eindhoven. In de toekomst zal het onderzoek uitgebreid worden naar individuele hardlopers die lopen in hun eigen omgeving.

Die resultaten worden gematched met huidige resultaten (verzameld bij hardloopevenementen) om vast te stellen of evenementen inderdaad de ideale setting zijn om lopers te bereiken. Om vervolgens in een volgende fase in te gaan op de redenen waarom er wel of geen gebruik wordt gemaakt van gezondheid gerelateerde producten of diensten. Met het uiteindelijke doel (innovatieve) producten en/ of diensten aan te bieden die optimaal aansluiten bij de loper, om duurzaam en verantwoord hardlopen te bevorderen.

Referenties

1. Hover P & Romijn D (2011). *Evenementenlopers winnen terrein. Onderzoek naar de succesfactoren van middelgrote loopevenementen op grond van de motivatie, beleving en waardering van de deelnemers.* 's-Hertogenbosch: Mulier Instituut.
2. Scheerder J, Breedveld K & Borgers J (red.) (2014). *Running across Europe.* Basingstoke: Palgrave Macmillan.
3. Vos S et al. (2014). Voor de pret of de prestatie? Typologieën van evenementenloopsters. *Vrijtijdstudies*, 32 (2), 19-34.
4. Scheerder J et al. (2013). *Vlaanderen sport! Vier decennia sportbeleid en sportparticipatie.* Gent: Academia Press.
5. Vos S & Scheerder J (2009). Loopsport in veelvoud: naar een typologie van loopsporters. In: J. Scheerder & F. Boen (red.). *Vlaanderen loopt! Sociaal-wetenschappelijk onderzoek naar de loopsportmarkt*, pp. 267-288. Gent: Academia Press.
6. Haan J de (2010). Transitie in de levensloop als context voor sport. In: A. Tiessen-Raaphorst et al. (red.), *Sport: een leven lang. Rapportage sport 2010*, pp. 28-44. Den Haag / 's-Hertogenbosch: Sociaal & Cultureel Planbureau (SCP) / W.J.H. Mulier Instituut.
7. Scheerder J et al. (2014). *Geen loopcultuur zonder lichte loopinfrastructuur? Een studie naar het aanbod en gebruik van Finse pistes in Vlaanderen.* Leuven: KU Leuven / Onderzoeksgroep Sport- & Bewegingsbeleid.
8. Scheerder J, Vos S & Pauwels G (2009). Actuele omvang van de Vlaamse loopsportmarkt: socioculturele en socio-economische profielen van loopsporters. In: J. Scheerder & F. Boen (red.). *Vlaanderen loopt! Sociaal-wetenschappelijk onderzoek naar de loopsportmarkt*, pp. 153-218. Gent: Academia Press.

9. Werff H van der & Hover P (2011). *Ladies first in running.* 's-Hertogenbosch: Mulier Instituut.

10. Bottenburg M van, Scheerder J & Hover P (2010). Don't miss the next boat: Europe's opportunities and challenges in the second wave of running. *New Studies in Athletics*, 25 (3/4), 125-143.

11. Janssen M et al. (2014). Determining the use and interests in health related services and product by event runners. In: *Book of abstracts of the 19th annual congress of the European College of Sport Science, 2014 July 2-5, Amsterdam -The Netherlands*, p. 151.

12. Vos S & Janssen M (2014). *Ladies Run Flow 2014.* Eindhoven: Fontys Sporthogeschool.

13. Bredeweg SVV (2014). *Running related injuries. The effect of a preconditioning program and biomechanical risk factors.* Groningen: Academisch proefschrift Rijksuniversiteit Groningen.

14. Gent RN van et al. (2007). Incidence and determinants of lower extremity running injuries in long distance runners: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 41 (8), 469-480.

15. Hespen A van et al. (2012). *Blessures Hardlopen (BIS). Blessurevrij lopen?* Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.

16. Swan M (2012). Sensor mania! The internet of things, wearable computing, objective metrics, and the quantified self 2.0. *Journal of Sensor and Actuator Networks*, 1 (3), 217-253.

17. Baart de la Faille-Deutekom M (2014). Wie gebruiken er een app bij trainen voor een hardloopevenement en wat zijn de effecten hiervan? In: *Abstractboek Dag van het Sportonderzoek*, 30 oktober 2014, Nijmegen, p. 53.

18. Janssen M, Vos S & Brombacher A (2014). Laagdrempelige technologie ter ondersteuning van duurzaam en verantwoord bewegen. In: *Abstractboek Dag van het Sportonderzoek*, 30 oktober 2014, Nijmegen, p. 55.

Over de auteurs

Mark Janssen MSc is promovendus op het onderzoek 'Profiling and designing for sensibility and sustainability in running' en docent aan de Fontys Sporthogeschool.

Dr. Steven Vos is lector Move to Be aan de Fontys Sporthogeschool en research-fellow bij de Onderzoeksgroep Sport- en Bewegingsbeleid van de KU Leuven (België).

Prof. dr. ir. Aarnout Brombacher is hoogleraar en decaan aan de Faculteit Industrial Design van de TU Eindhoven. Prof. dr. Jeroen Scheerder is hoofd van de Onderzoeksgroep Sport- & Bewegingsbeleid van de KU Leuven en hoofddocent sportbeleid, -management en -politiek.

Contact: mark.janssen@fontys.nl