

Beste hardloper/hardloopster,

Graag nodigen wij je uit voor deelname aan het onderzoek "Take a Mental Break" over sportblessurepreventie en mentaal herstel bij het hardlopen.

Achtergrond van het onderzoek

Dit onderzoek wordt uitgevoerd door de Human Performance Management groep van de Technische Universiteit Eindhoven, als onderdeel van een nationaal sportblessurepreventie programma van de overheid (zie: <https://www.zonmw.nl/nl/onderzoek-resultaten/sport-en-bewegen/blessurepreventie/>). Aanleiding voor het onderzoek is de grote hoeveelheid sportblessures bij hardlopen. Veel aandacht is reeds besteed aan fysieke aspecten van deze blessures, maar mentale aspecten blijven nog onderbelicht. Daarom richten we ons met dit onderzoek vooral op het in kaart brengen van mentale factoren in hun relatie tot sportblessures. Hiermee hopen we toekomstige hardlooptblessures te kunnen voorkomen.

Wat vragen we van je en wat krijg je ervoor terug?

We zijn op zoek naar actieve hardlopers die als beginner of gevorderde loper met name voor een halve en/of hele marathon trainen. Wat het onderzoek voor je inhoudt en wat je ervoor terugkrijgt is afhankelijk van de groep waarin je (willekeurig) wordt ingedeeld:

- **De controlegroep:** Hierbij vul je een online vragenlijst in op 4 momenten: januari, mei, november, plus mogelijk mei 2019.
 - Beloning: Je krijgt een €10 Primera keuzekadokaart.
- **De interventiegroep:** Idem aan de controlegroep, plus gedurende de maand maart en april maak je gebruik van de interventie-app en vul je elke twee weken een korte vragenlijst in.
 - Beloning: Je krijgt een €15 Primera keuzekadokaart.
- **De interventiegroep+Fitbit:** Idem aan de interventiegroep, plus het gebruik van een Fitbit Charge activity tracker gedurende 10 dagen.
 - Beloning: Je krijgt een €15 Primera keuzekadokaart en loot mee naar 1 van de 5 beschikbare Fitbit trackers.

Uiteraard ontvang je als deelnemer ook een overzicht van de resultaten van het onderzoek.

De eerste vragenlijst

Uitgebreide informatie over deelname, waaronder over vertrouwelijke behandeling van gegevens, kun je vinden via de link naar de eerste vragenlijst hieronder:

https://tuehumanperformance.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_54qaGWmqxM82fYN

Alvast hartelijk dank voor je deelname!

Met vriendelijke groet,

Drs. Luuk van Iperen (hardloopblessurepreventie@gmail.com)

Mede namens het onderzoeksteam: Prof.dr. Jan de Jonge (projectleider), Dr. Josette Gevers en Prof.dr. Steven Vos