



# Onderzoeksrapport

## ‘Van leren zwemmen naar blijven zwemmen’

Augustus 2018



**Colofon****Titel:**

Onderzoeksrapport 'Van leren zwemmen naar blijven zwemmen'

**Auteurs:**

Marja Nieuwenhuis-Leijenhorst

Johan Steenbergen

Lucas Bosch

Een opdracht uitgevoerd door Kennispraktijk ([www.kennispraktijk.nl](http://www.kennispraktijk.nl)). Kennispraktijk adviseert bedrijven, overheden en instellingen die zich bezighouden met sport & bewegen, onderwijs en gezondheid.

© augustus 2018

**Opdrachtgever:**

Deze publicatie maakt onderdeel uit van het project NL Zwemveilig. NL Zwemveilig richt zich op het verzamelen van kennis over leren zwemmen om de zwemveiligheid van de Nederlandse bevolking op een zo hoog mogelijk niveau te brengen. NL Zwemveilig wordt namens de zwembranche gecoördineerd door de Nationale Raad Zwemveiligheid en wordt ondersteund door het ministerie van VWS.

**Met dank aan ....**

De leden van het projectteam, alle geïnterviewde experts, ouders en andere professionals en deelnemers aan de workshop en de rondetafelbijeenkomst.

# Inhoud

---

Inhoud	3
1 Inleiding	4
1.1 Doel van het onderzoek	4
1.2 Onderzoeksvragen	4
1.3 Leeswijzer	4
2 Methode	5
2.1 Data verzameling/ data analyse en respons	5
2.1.1 Probleemanalyse	5
2.1.2 Rondetafelbijeenkomst	7
2.1.3 Workshop met professionals	7
3 Resultaten	8
3.1 Huidige stand van zaken zwemlestraject en koppeling vervolgaanbod	8
3.2 Werving en behoud van kinderen in het zwemlestraject	10
3.3 Factoren die bijdragen aan sportdeelname	11
3.4 Drempels in verband met deelname aan sport	21
3.5 Oplossingsrichtingen vanuit de rondetafelbijeenkomst	26
4 Conclusies	29
4.1 Deelconclusies	29
4.2 Totaaltabellen belangrijke factoren	32
5 Aanbevelingen	33
6 Bronnen	36
Bijlagen	38
Bijlagen 1: Experts & praktijkvoorbeelden	38
Bijlage 2: Interviewleidraden expert interviews	39
Bijlage 3: Interviewleidraad groepsgesprekken ouders	43
Bijlage 4: Interviewleidraad praktijk voorbeelden	44
Bijlage 5: Deelnemers rondetafelbijeenkomst	46

# 1 Inleiding

---

Binnen het project NL Zwemveilig wordt kennis verzameld en verspreid over leren zwemmen en zwemveiligheid. Een belangrijke kennisvraag is hoe het komt dat slechts een klein deel van de kinderen regelmatig blijft zwemmen na het behalen van de zwemdiploma's (97% haalt minimaal A). Dit rapport geeft op basis van een probleemanalyse en een rondetafelbijeenkomst antwoorden en oplossingsrichtingen voor de zwemsector.

## 1.1 Doel van het onderzoek

Doel van dit onderzoek is meer zicht krijgen op oorzaken en redenen waardoor/waarom slechts een klein deel van de kinderen regelmatig blijft zwemmen na het behalen van de zwemdiploma's. Zicht hierop is van belang voor het behouden van de zwemveiligheid en in het kader van een leven lang blijven bewegen.

## 1.2 Onderzoeksvragen

Geconstateerd is dat slechts een klein deel van de kinderen na het behalen van de zwemdiploma's regelmatig blijft zwemmen. Onduidelijk is wat redenen en oorzaken hiervoor zijn en hoe dit mogelijk is te veranderen. Vanuit deze centrale vraag, zijn onderstaande onderzoeksvragen te formuleren:

- 1) Wat zijn de belangrijkste redenen dat kinderen na het behalen van zwemdiploma's niet regelmatig blijven zwemmen?
- 2) Wat zijn oplossingsrichtingen om te stimuleren dat meer kinderen na het behalen van zwemdiploma's blijven zwemmen?

## 1.3 Leeswijzer

Deze rapportage bestaat uit vijf inhoudelijke hoofdstukken. Hoofdstuk één geeft een inleiding op het onderzoek. In hoofdstuk twee worden de methode van dataverzameling en data-analyse besproken en wordt de respons weergegeven. Het derde hoofdstuk bevat de resultaten van de verzamelde data. Tot slot beschrijft hoofdstuk vier de algemene conclusies op basis van de gevonden resultaten. Naar aanleiding van de conclusies in hoofdstuk vier worden in hoofdstuk vijf enkele aanbevelingen gedaan. Ter afronding van de rapportage volgt in hoofdstuk zes een overzicht van de bronnen, gevolgd door verschillende bijlagen.

## 2 Methode

---

Geconstateerd is dat slechts een klein deel van de kinderen na het behalen van de zwemdiploma's regelmatig blijft zwemmen. Onduidelijk is wat de belangrijkste redenen hiervoor zijn. Om dit te achterhalen wordt gekeken naar zowel redenen vanuit het kind, de ouder/opvoeder, de omgeving en eventuele andere zaken die in de analyse naar voren komen.

Dit onderzoek is opgebouwd uit twee hoofdonderdelen: 1) probleemanalyse en 2) het organiseren van een rondetafelbijeenkomst. De probleemanalyse bestaat uit de volgende vier subonderdelen: 1) beknopte literatuurstudie, 2) interviews met experts 3) telefonische interviews met praktijkvoorbeelden en 4) groepsgesprekjes met ouders. Hieronder wordt weergegeven hoe de verschillende onderdelen zijn uitgevoerd.

### 2.1 Data verzameling/ data analyse en respons

De probleemanalyse bestaat, zoals eerder genoemd, uit vier subonderdelen. Hieronder wordt per subonderdeel weergegeven hoe de data is verzameld, wat de respons was en hoe de data is geanalyseerd.

#### 2.1.1 Probleemanalyse

##### *Beknopte literatuurstudie*

Vanuit verschillende bronnen (documentatie vanuit de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ), vanuit Kenniscentrum Sport) is literatuur verzameld en online gezocht naar bestaande documentatie rondom zwemmen. Hierbij lag de focus op:

- Binding met sport; Er is gezocht naar informatie/onderzoeken over binding met sport in het algemeen (welke factoren zijn van belang/wat zijn drempels);
- Ervaring/motivatie van kinderen richting zwemmen;
- Rol van de ouders/verzorgers<sup>1</sup> richting zwemmen, hierbij kan gedacht worden aan belemmeringen die ouders ervaren.

Er is, waar mogelijk, een onderscheid gemaakt tussen meer algemene redenen waarom kinderen wel of niet blijven sporten en hoe dit is met betrekking tot zwemmen. Doel van deze beknopte literatuurstudie is naast inzicht te krijgen in factoren die van invloed zijn op 'blijven sporten dan wel stoppen met sporten' ook om richting te hebben voor de te houden interviews (zie elders in deze rapportage). De centrale vraag luidt: "Wat zijn factoren die bijdragen dan wel als drempels worden ervaren in verband met binding aan (een bepaalde) sport?"

---

<sup>1</sup> In het vervolg van deze rapportage worden ouders/verzorgers gezamenlijk aangeduid onder de noemer 'ouders'.

### ***Interviews met experts***

Om meer informatie te krijgen over de ervaringen in de zwemwereld rondom leren zwemmen en blijven zwemmen zijn interviews met experts afgenomen. In de interviews lag de nadruk op het zwemletraject; hoe dit is vormgegeven, wat de ervaringen zijn van doelgroepen, hoe de koppeling is met vervolgaanbod (Nationale zwemdiploma's, zwemsporten, duiken/snorkelen, zwemmend redden en recreatief (vrij) zwemmen)? Ook de ervaring/motivatie van kinderen richting zwemmen is in beeld gebracht. Verschillende factoren die bijdragen aan blijven of stoppen met sporten zijn op het zwemletraject, het vervolgtraject en vrij zwemmen gelegd. Tot slot is gesproken over rol van de ouders richting zwemmen, hierbij kan gedacht worden aan belemmeringen die ouders ervaren.

In het totaal zijn negen interviews gehouden aan de hand van twee interviewleidraden (zie bijlage). Vijf interviews met experts vanuit de zwemwereld en vier interviews met experts van buiten de zwemwereld. In de interviews met de experts van buiten de zwemwereld zijn belangrijke algemene lessen over het aanbieden van sporten nadrukkelijker besproken. De interviews zijn face-to-face (n=7) of telefonisch (n=2) afgenomen. De interviews zijn opgenomen en uitgewerkt in een combinatie van woordelijke en samenvattende transcriptie. Alle interviews zijn samengevoegd op de verschillende besproken thema's en vervolgens per thema geanalyseerd.

### ***Telefonische interviews praktijkvoorbeelden***

Als derde onderdeel van de probleemanalyse zijn drie praktijkvoorbeelden in kaart gebracht<sup>2</sup>. Hierbij lag de nadruk ook op het zwemletraject; hoe is dit vormgegeven, wat zijn ervaringen van doelgroepen, hoe is de koppeling met vervolgaanbod (Nationale zwemdiploma's, zwemsporten, duiken/snorkelen, zwemmend redden en recreatief (vrij) zwemmen)? Daarnaast is de rol van de ouders bevestigd.

Deze voorbeelden zijn in kaart gebracht door middel van korte telefonische interviews. De interviews zijn gehouden aan de hand van een interviewleidraad. De interviews zijn opgenomen en uitgewerkt in een combinatie van woordelijke en samenvattende transcriptie. De voorbeelden zijn ter illustratie en inspiratie in deze rapportage opgenomen.

### ***Groepsgesprekjes met ouders***

Naast de gesprekken met experts en praktijk voorbeelden zijn zeven (groeps)gesprekjes met in totaal zeventien ouders gevoerd. De gesprekken duurde van gemiddeld ongeveer vijftien minuten. Ze hebben plaatsgevonden in twee zwembaden. Beide zijn zwembaden van Laco, waarbij de zwemlessen worden verzorgd middels een 10-stappenplan. De plaatsen waarin de zwembaden zijn gesitueerd verschillen onderling op opleidingsniveau van de inwoners. Het percentage hoogopgeleiden (afgeronde HBO/WO opleiding) onder de bevolking van 15 tot en

---

<sup>2</sup> Eén geïnterviewde betrokken vanuit een praktijkvoorbeeld is tevens een geïnterviewde expert.

met 64 jaar (potentiële beroepsbevolking) is bij zwembad 1 38% en zwembad 2 25%. De groepsgesprekjes zijn gehouden aan de hand van een interviewleidraad. Dit betrof voornamelijk ervaring/motivatie van kinderen richting zwemmen en de rol van de ouders richting zwemmen. Tijdens de interviews zijn aantekeningen gemaakt. Deze zijn per thema samengevoegd en geanalyseerd<sup>3</sup>. De gesprekken vonden plaats tijdens de zwemles van de kinderen van de geïnterviewde ouders in ruimtes grenzend aan het zwembad, met zicht op de zwemles.

### **2.1.2 Rondetafelbijeenkomst**

Om gevonden oplossingsrichtingen uit de het onderdeel probleemanalyse verder te verdiepen en aan te vullen heeft op 17 mei 2018 een rondetafelbijeenkomst plaatsgevonden. Binnen de bijeenkomst lag de nadruk op:

- 1) Het bespreken van gevonden informatie uit het literatuuronderzoek;
- 2) Het opstellen en bespreken van oplossingsrichtingen voor het beter doorstromen van leren zwemmen naar blijven zwemmen.

Zestien experts<sup>4</sup> vanuit de verschillende takken van de zwemwereld hebben in een actief programma nagedacht over oplossingsrichtingen voor het verbeteren van de doorstroom van leren zwemmen naar blijven zwemmen. Na verschillende brainstormronden is gekomen tot een 'agendasetting'.

### **2.1.3 Workshop met professionals**

Naast de probleemanalyse en de rondetafelbijeenkomst is tijdens de jaarlijkse 'Dag van het zwemonderwijs' van NRZ (17 april 2018) een workshop gegeven met de titel 'Van leren zwemmen naar blijven zwemmen'. Tijdens deze workshop is met tien mensen - 6 zweminstructeurs, 1 zwembadmanager, 2 onderzoekers en 1 adviseur – op interactieve wijze in gesprek gegaan. Hierbij stonden de volgende onderdelen centraal:

- Informeren over de eerste uitkomsten van het onderzoek;
- Interactieve uitwisseling gericht op 1) mogelijke redenen/oorzaken van te geringe doorstroom van leren zwemmen naar blijven zwemmen en 2) welke oplossingsrichtingen gekozen kunnen worden.

De uitkomsten van de workshop zijn meegenomen in onderhavige rapportage.

---

<sup>3</sup> De groepsgesprekken met de ouders zijn niet representatief voor de mening van alle ouders van kinderen in een zwemlestraject.

<sup>4</sup> Zie bijlage 5 voor een overzicht van de deelnemers aan de rondetafelbijeenkomst.

## 3 Resultaten

---

In dit hoofdstuk worden de resultaten uit de verschillende vormen van dataverzameling vanuit de probleemanalyse zoveel mogelijk per thema weergegeven. Eerst wordt gestart met algemene informatie vanuit de experts over de zwemlessen en het vervolgaanbod. Vervolgaanbod wordt gezien als georganiseerd, structureel (bijvoorbeeld wekelijks terugkerend) aanbod vanuit de verenigingen, zwembaden en andere aanbieders. Daarnaast wordt in deze rapportage gesproken over recreatief zwemmen, hiermee wordt vrij zwemmen bedoeld, waarbij geen sprake is van een lidmaatschapsvorm of cursusdeelname. In dit vrij zwemmen kan wel aanbod plaatsvinden zoals de mogelijkheid tot discozwemmen.

In paragraaf 3.3 en 3.4 worden factoren die bijdragen aan sporten en stoppen met sporten besproken vanuit de literatuur, de experts en de ouders. De resultaten uit de rondetafelbijeenkomst worden in paragraaf 3.5 besproken.

### 3.1 Huidige stand van zaken zwemlestraject en koppeling vervolgaanbod

Het zwemlestraject is een duidelijk gekaderd traject waarbij ouders een keuze maken waar, wanneer en hoe lang een kind zwemles volgt. Vaak schrijven ze eerst alleen in voor een A-diploma en wordt bij het behalen van het A-diploma aangegeven door de ouder of een kind doorgaat naar het B-diploma. Hetzelfde geldt voor het C-diploma. Er zijn varianten waarbij totaalpakketten worden afgenomen waarin het complete Zwem-ABC in principe één traject is. Daarnaast bestaan andersoortige pakketten zoals SuperSpetters van de Koninklijke Nederlandse Zwem Bond (KNZB), waarbij het SuperSpetters diploma vergelijkbaar is met de diploma-eisen van het totale Zwem-ABC. In 2016 heeft 97% van de 11-16 jarigen tenminste zwemdiploma A, 78% van de 11-16 jarigen heeft het A en B diploma en 34% van de 11-16 jarigen hebben zowel A, B als C. In 2016 heeft drie procent van de 11-16- jarigen geen zwemdiploma.<sup>5</sup>

Experts geven aan dat het sterk verschilt hoe de zwemles inhoudelijk wordt vormgegeven. Dit kan bijvoorbeeld door vooral in te zetten op het ervaren van plezier door de kinderen tijdens de lessen en vandaaruit vaardigheden aan te leren. Andersom wordt ook op plekken vanuit het aanleren van de techniek lesgegeven, hier staat het expliciet leren van vaardigheden meer centraal. De experts denken dat de kinderen over het algemeen de zwemlessen wel leuk vinden.

Wat betreft de algemene stand van zaken in 'koppeling' naar vervolgaanbod geeft 45% van de Nederlanders (5-80 jaar) aan in het afgelopen jaar aan 'vrij zwemmen' te hebben gedaan (sportdeelname index, zwemmen – november 2014). In het vervolgaanbod zijn verschillende zwemsporten onder de koepel van verschillende

---

<sup>5</sup> Floor, C., Tiessen-Raaphorst, A., Pulles, I., & Postma, T. (2017). Zwemvaardigheid 2016: factsheet 2017/18. Utrecht: Mulier Instituut.



bonden vertegenwoordigd. Lidmaatschappen van deze bonden geven aan hoeveel mensen via deze bonden zwemsport bedrijven<sup>6</sup>. De KNZB heeft in 2016 140.565 leden<sup>7</sup>, dit is een stijging ten opzicht van 2014 en 2015. De Nederlandse Onderwatersport Bond (NOB) heeft in 2016 14.043 leden, net als het Watersportverbond (69.575 leden in 2016) laten zij de afgelopen twee jaar een daling van het aantal zien. De Reddingsbrigade Nederland is met 22.971 leden in 2016 de afgelopen jaren gelijk gebleven<sup>8</sup>. De Nederlandse Culturele Sportbond (NCS) heeft een aparte sectie zwemmen met ruim 21.000 leden. Veel zwemverenigingen die lid zijn van de NCS dragen de naam 'Watervrienden'. Met de lidmaatschappen van de vijf bonden opgeteld (268.154 leden) staat de zwemsport (watersport) op plek zes van het aantal lidmaatschappen per bond per sport in Nederland.<sup>9</sup>

Uit onderzoek van Struij en anderen (2011)<sup>10</sup> blijkt dat 24% van de PO leerlingen (groep 7/8) in 'de meetweek' heeft gezwommen. Eén op de 20 (ongeveer een kwart van de 'zwemmende leerlingen') deed dat in georganiseerd verband, bijvoorbeeld op zwemles of in de vorm van een training voor wedstrijdzwemmen, waterpolo, kunstzwemmen of schoonspringen bij een zwemvereniging. Gemiddeld wordt door deze groep (de 24% 'zwemmers') 129 minuten per week gezwommen. Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat er 192 minuten/week wordt besteed aan sporten bij een sportclub en 254 minuten per week aan zelf buiten bewegen of sporten. Basisscholieren zwemmen meer dan middelbare scholieren (17% van de 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> jaars leerlingen). Er is geen verschil tussen hoeveel meisjes en jongens zwemmen. Leerlingen met overgewicht zwemmen relatief veel minuten. Bij mooier weer tijdens de meetweek (hogere temperatuur, meer zonuren en minder regen) bleek het gemiddeld aantal zwemminuten onder leerlingen hoger te liggen dan bij minder mooi weer.

De kennismaking van kinderen die klaar zijn met het zwemlestraject met het vervolgaanbod is volgens de experts over het algemeen minimaal. Soms is tijdens of na het zwemlestraject (gratis) kennismaking met vervolgaanbod georganiseerd. Andere voorbeelden zijn het uitnodigen van verenigingen (zwemvereniging, waterpolo, reddingsbrigade, snorkelen) om kennismakingsaanbod te verzorgen rondom het diplomazwemmen. Daarnaast wordt aangegeven dat kinderen of ouders soms persoonlijk worden geattendeerd op vervolgaanbod wanneer een kind een mooie en goede zwemslag heeft.

---

<sup>6</sup> Gerritsen, H., & Genderen, M. van (2017) Lidmaatschappen NOC\*NSF over 2016. Arnhem: NOC\*NSF.

<sup>7</sup> 14,6% van de leden van de KNZB heeft de code 'elementair zwemmen' (telling april 2018, bron KNZB). Dit zijn leden die een zwemlestraject volgen en hiermee dus niet aan vervolgaanbod deelnemen.

<sup>8</sup> Ook de reddingsbrigade verzorgt zwemles. Hiermee is het aantal leden van De Reddingsbrigade Nederland die aan vervolgaanbod deelnemen lager dan het totaal ledenaantal.

<sup>9</sup> De KNZB alleen staat op plaats acht.

<sup>10</sup> Stuij, M., Wisse, E., Mossel, G. van, Lucassen, J.M.H., & Dool, R. van den (2011). School, bewegen en sport: onderzoek naar relaties tussen de school(omgeving) en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen. Nieuwegein: Arko Sports Media.

### 3.2 Werving en behoud van kinderen in het zwemlestraject

Ouders kiezen volgens de experts over het algemeen zwemles bij een zwembad in de buurt of omdat ze via andere ouders hebben gehoord waar (goed) aanbod is. Er wordt volgens hen door ouders nauwelijks vergeleken tussen zwemlesaanbieders die verschillende methoden hanteren. Dit sluit aan bij de uitkomsten van het onderzoek uitgevoerd in 2016 door SmartAgent MarketResponse (SAMR) in opdracht van de NRZ onder ouders van kinderen die zwemles volgen<sup>11</sup>. Hierin wordt aangegeven dat bij het kiezen van een zwemlesaanbieder de reisafstand en het tijdstip/de dag van het aanbod belangrijke redenen zijn. Informatie over de verschillende zwemlesaanbieders komt vooral via andere ouders/familie/ vrienden/bekenden (50%).

De meeste kinderen voltooien het zwemlestraject bij de aanbieder waar ze gestart zijn. Uit het onderzoek van SAMR (2016) blijkt dat 19% van de ouders aangeeft weleens te zijn overgestapt naar een andere zwemlesaanbieder omdat ze ontevreden waren over de manier van zwemles geven of de kwaliteit van de zwemles.

In de overgang van het zwemlestraject naar vervolgaanbod of recreatief zwemmen is de doorstroom gering. De veranderingen van het zwemlestraject naar vervolgaanbod zijn over het algemeen groot. Het tijdstip, de leiding, de kosten, de doelstelling en som de locatie zijn anders. Experts geven aan dat de motieven om deel te nemen aan zwemmen in de vorm van vervolgaanbod of recreatief zwemmen anders zijn dan de bij zwemlessen. Met blijven zwemmen wordt zowel recreatief zwemmen als zwemmen bij vervolgaanbod bedoeld. In de komende paragraaf wordt ingegaan op de factoren die bijdragen aan deelname aan sport. Motivatie is hierbij een belangrijk aspect.

---

<sup>11</sup> Factsheet 'De mening van ouders over zwemlessen en zwemlesaanbieders' Ede, juni 2016

### 3.3 Factoren die bijdragen aan sportdeelname

Waarom sporten kinderen en blijven ze sporten? Uit een overzichtsstudie blijken verschillende factoren bij te dragen aan het sporten en blijven sporten.<sup>12</sup> Hier gebruiken we deze factoren als kader, waarbinnen tal van andere studies zijn te plaatsen.

1. Ervaringen van competentie
2. Plezier
3. Vrienden en leeftijdsgenoten
4. Coaches en trainers
5. Rol van ouders

Deze factoren worden hieronder besproken. Per factor worden ook de inzichten van de geïnterviewde experts, de ouders en de praktijkvoorbeelden weergegeven.

#### 1. *Ervaringen van competentie*

De motivatie van kinderen om deel te nemen en te blijven deelnemen aan sport neemt toe wanneer ze verwachten en ervaren dat ze ergens competent (zogenoemde '*self perceived competence*') in zijn.<sup>13</sup> Vaak wordt hierin een onderscheid gemaakt tussen *fysieke competentie* en *sociale competentie*. De eerste is gerelateerd aan de sportspecifieke vaardigheden die iemand heeft verworven of kan verwerven. Hier kan worden gedacht aan 'hoger springen', 'een jumpshot goed uitvoeren', 'een sliding perfect getimed inzetten', 'het ritme van de ademhaling bij het crawlen onder de knie hebben' of 'een snel keerpunt uitvoeren'. Tijdens sporten zijn tal van vaardigheden die kinderen leren c.q. onder de knie krijgen. Op het moment dat ze het idee hebben dat ze door eigen inzet deze competenties hebben verworven, zal de motivatie om te blijven deelnemen toenemen. De tweede competentie betreft sociale vaardigheden als het maken van vrienden en het leren omgaan met tegenslag. Wanneer een kind ervaart dat het in staat is vrienden te maken en te behouden en ondervindt dat hij verlies kan verwerken dan werkt dit versterkend op de eigen motivatie.

De zwemlessen zijn volgens de experts voornamelijk gericht op het aansluiten op de hierboven genoemde 'fysieke competenties' van de kinderen en deze steeds verder te ontwikkelen. Het verschilt tussen aanbieders in hoeverre ook wordt ingezet op sociale competenties. In het vervolgaanbod wordt ook aangesloten op de 'fysieke competentie'. Daarnaast is volgens de experts in het vervolgaanbod voor de kinderen meer ruimte om te ervaren dat ze 'sociaal competent' worden. In het vervolgaanbod komt bijvoorbeeld het omgaan met tegenslagen in de verschillende vormen van vervolgaanbod voor. In recreatief zwemmen kunnen kinderen ook ervaren dat ze 'fysiek competent' en/of 'sociaal competent' worden.

---

<sup>12</sup> Bailey e.a., 2013.

<sup>13</sup> Weiss & Amorose, 2008, Weiss & Amorose, 2005.

Een theorie die vaak wordt aangewend om te begrijpen of zelfs verklaren waarom mensen bepaald gedrag wel volhouden en ander gedrag niet, is de zogenoemde *Self Determination Theory*.<sup>14</sup> De kern van deze theorie bestaat uit drie, samenhangende componenten: (1) autonomie, (2) verbondenheid en (3) competentie. Als deze drie componenten allemaal aanwezig zijn, is de kans groter dat de intrinsieke motivatie ('iets doen omdat de activiteit voldoening geeft/plezierig is') om iets te doen groter is. Ze dragen ertoe bij of iemand wel of niet gemotiveerd is om een bepaalde activiteit te verrichten. Ervaring van competentie is dus een belangrijk onderdeel in het (blijven) sporten.

#### **Praktijk voorbeeld: Hofspetters – Den Haag**

Bij de Hofspetters worden tijdens de zwemlessen al kleine clinics gegeven om de kinderen te laten kennismaken met mogelijk vervolgaanbod. Daarnaast zijn bij het afzwemmen ook verenigingen aanwezig en krijgen ze de mogelijkheid om te flyeren. Een succesfactor is de kennismaking laten aanbieden door iemand van de vereniging. Betrokkenen zegt hierover: "Het vervolgaanbod wordt gegeven door iemand van het vervolgaanbod. Je wilt iemand hebben die echt gepassioneerd is. Dit is toch echt anders dan dat het wordt gegeven door een zweminstructeur."

In samenwerking met de verenigingen zijn er verschillende vormen van tussenaanbod bijvoorbeeld de 'waterpoloacademie' en de 'zwemacademie'. Hierdoor gaan de kinderen niet direct de wedstrijd sport in. Kinderen kunnen waterpolodiploma's en wedstrijdzwemdiploma's halen. Dit sluit volgens de Hofspetters goed aan bij de kinderen die het leuk vinden om diploma's te halen. De overgang naar dit vervolgaanbod is relatief laagdrempelig. Het tussenaanbod is in hetzelfde zwembad als de zwemles. Het tijdstip van het zwemlesaanbod en het vervolgaanbod is deels overlappend en/of aansluitend. De leiding is soms hetzelfde, soms anders dan de zweminstructeurs van de zwemles.

De kosten zijn ook vergelijkbaar. Dit is mogelijk een drempel, maar in de betreffende wijk wat minder relevant (modaal tot hoge inkomens). Hierdoor is het mogelijk een professional op het tussenaanbod te zetten waardoor dit duurzaam wordt vormgegeven.

De succesfactoren zijn samengevat: 1) een brug slaan tussen zwemles en de wedstrijd sport. Dit wordt gedaan door tussenaanbod te organiseren en 2) de kruisbestuiving gedurende het traject, tussen het zwemlestraject en waterpolo, het wedstrijdzwemmen, synchroonzwemmen, plankspringen en de zwemles.

#### **Vaardigheden als onderdeel van competentie**

Het aanleren van nieuwe vaardigheden wordt volgens de experts door de zwemlesaanbieders als kern van het zwemlestraject aangemerkt. Kinderen doorlopen, op individueel tempo, verschillende stappen waarin ze steeds nieuwe vaardigheden leren. Bij het vervolgaanbod is dit sterk verschillend. In het recreatief zwemmen zullen

---

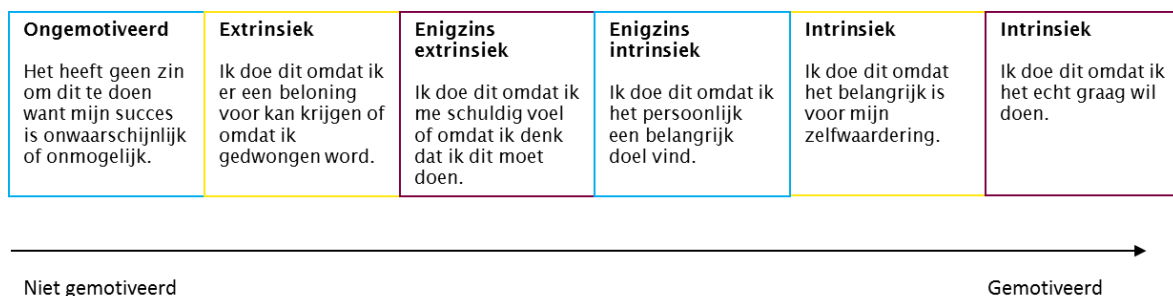
<sup>14</sup> Deci & Ryan, 2000.

kinderen (onbewust) mogelijk nieuwe vaardigheden aanleren. Deze vaardigheden zullen verschillen per kind. In het vervolgaanbod leren kinderen bestaande vaardigheden te verbeteren (bijvoorbeeld zwemslagen in het wedstrijdzwemmen of onderwater zwemmen bij het duiken) en leren ze nieuwe vaardigheden (bijvoorbeeld met een bal door het water verplaatsen bij waterpolo).

Ouders geven aan dat zij naast het brengen en halen van de kinderen naar de zwembles ook een rol spelen in het (aan)leren van nieuwe vaardigheden. Bijna de helft van de ouders geeft in de gesprekken aan buiten de zwembles om met kinderen te zwemmen en specifieke vaardigheden uit de zwemlessen te herhalen.

## 2. Plezier

Een belangrijke, wellicht de belangrijkste, motivator is het plezier dat kinderen beleven aan sport/de activiteit. Hoewel plezier een breed begrip is en kinderen in verschillende zaken plezier ervaren, is interessant te zien dat dit ook per sporttak kan verschillen.<sup>15</sup> In veel studies over plezier wordt gesteund op de tweedeling *intrinsiek motivatie versus extrinsieke motivatie*.<sup>16</sup> Plezier hangt sterk samen met het concept intrinsieke motivatie. Uit tal van studies blijkt dat kinderen de activiteit blijven beoefenen wanneer ze intrinsiek gemotiveerd zijn en sneller stoppen wanneer ze ongemotiveerd/extrinsiek gemotiveerd zijn. Figuur 1 laat een continuüm zien van 'ongemotiveerd' naar 'intrinsiek gemotiveerd'.



Figuur 1: Continuüm van ongemotiveerd naar intrinsiek gemotiveerd

De drieslag waarop dit model steunt, houdt het volgende in:

- *Ongemotiveerd*. Hier is sprake van als er een volledig gebrek aan motivatie om bijvoorbeeld te bewegen of sporten.
- *Extrinsiek gemotiveerd*: Er is wel motivatie, maar vanuit wat het oplevert ('ik krijg iets als ik meedoe')
- *Intrinsiek gemotiveerd*: Dit gedrag brengt tot uitdrukking dat iemand plezier heeft of beleeft aan de activiteit en dit zelf wil ('Ik houd ervan om met andere zwemmers de competitie aan te gaan' of 'ik vind het leuk dat ik de vrije slag onder de knie heb gekregen').

<sup>15</sup> Bailey e.a 201, Light & Lemonie 2010.

<sup>16</sup> Deci & Ryan, 2000, Pelletier e.a., 2001, Weiss, & Amarose, 2008.

Het model gaat er vanuit dat duurzame sport- en beweegdeelname sneller optreedt wanneer iemand zich meer aan de rechterkant van het continuüm bevindt, c.q. meer intrinsiek gemotiveerd is. Dat houdt dus in dat het voor bijvoorbeeld ouders, trainers en coaches belangrijk is op welke manieren kan worden voldaan aan het bevorderen van de intrinsieke motivatie en het voorkomen van factoren die bijdragen aan extrinsieke motivatie. Elders in dit rapport worden tal van factoren genoemd die al dan niet bijdragen aan de intrinsieke motivatie. Gedacht kan worden aan (toegespitst op kinderen):

- Kinderen zelf meer betrekken bij het realiseren van eigen doelen in plaats van opleggen ('doel wordt voor het kind zelf belangrijk').
- Kinderen oprecht complimenten geven als ze iets onder de knie krijgen ('verhoging van de zelfwaardering').
- De activiteit zo vormgeven dat kinderen de activiteit zelf leuk (gaan) vinden om te doen (afwisseling, speelse vormen)
- Niet steeds benadrukken wat ze niet kunnen (verhoogt faalangst en 'ik kan dit toch niet')
- Kinderen extrinsiek belonen ('als je meedoet mag je daarna spelen', 'als je scoort of een bepaalde tijd zwemt, krijg je vanavond pizza')
- Kinderen persoonlijk belasten met schuldgevoel als iets niet lukt of niet meedoet ('dat komt ervan als je te weinig traint ... dan haal je natuurlijk nooit de limiet').

De experts geven aan dat bij de gemiddelde zwemles over het algemeen meer de nadruk ligt op het aanleren van vaardigheden, dan op beleving in de lessen. In het vervolgaanbod en recreatief zwemmen speelt plezier/beleving een grotere rol, waardoor ze de activiteit 'zwemmen' echt leuk gaan vinden. Het zou volgens experts positief zijn om meer in te zetten op beleving in de zwemlessen. Als mogelijk tegenargument wordt aangegeven dat ouders zwemvormen die ingericht zijn op de beleving van kinderen zoals spelletjes, mogelijk zien als tijdverspiling. Dit sluit aan bij de uitkomsten van het onderzoek van SAMR (2016)<sup>11</sup> waarin 41% van de ouders het (helemaal) eens is met de stelling 'Ik wil dat mijn kind niet te veel tijd 'verspilt' met het doen van spelletjes en spelen tijdens de zwemlessen'.

Door de experts wordt aangegeven dat kinderen zwemles in beginsel volgen omdat het van de ouders moet. Soms ook gevolgd door 'als je de zwemdiploma's haalt dan mag je daarna op voetbal of hockey'. Dit is dus in eerste instantie vanuit een extrinsiek doel, wat kan bijdragen aan de extrinsieke motivatie van het kind richting de zwemles. Uit de groepsgesprekken met ouders komt hetzelfde beeld naar voren. Kinderen volgen de zwemles omdat het moet van de ouders.

De motivatie van de ouders om kinderen op zwemles te doen verschilt tussen enigszins intrinsiek 'ik doe het omdat ik het persoonlijk een belangrijk doel vind' en enigszins extrinsiek 'ik doe dit omdat ik denk dat ik dit moet doen'. In factor 5, de rol van de ouder, wordt verder ingegaan op de mogelijke bijdrage van de motivatie van de ouders aan het plezier van de kinderen. De helft van de ouders uit de groepsgesprekken geeft aan dat ze denken dat de kinderen wel plezier ervaren tijdens de lessen. Een kwart is van mening dat de kinderen soms plezier ervaren en een kwart geeft aan dat de kinderen geen plezier ervaren c.q. de zwemlessen niet leuk vinden.

### Praktijk voorbeeld: Voetbal voor de jongere kinderen - KNVB<sup>17</sup>

In het seizoen 2017-2018 heeft de KNVB, na tal van pilots en onderzoek, ervoor gekozen om het pupillenvoetbal - de jongste jeugd van JO-6 tot en met JO-12 anders vorm te geven. Aansluitend bij de motivatie en beleving van het kind, zijn er tal van aanpassingen gedaan aan de wijze waarop de wedstrijden worden gespeeld.

Gesteld wordt dat wanneer je aan kinderen vraagt wat het leukste aan voetballen is, kinderen zeggen: scoren, acties maken, veel aan de bal zijn en samen spelen. De grondgedachte is eenvoudig, wanneer kinderen plezier hebben in het voetbalspel dan zullen ze frequenter voetballen en steeds beter worden en zich beter ontwikkelen. Dit heeft geresulteerd in een differentiatie die uitgaat van waar kinderen van verschillende leeftijden plezier aan beleven. Bijvoorbeeld kinderen die net beginnen met voetbal (JO-6) spelen twee tegen twee, op een veld van 20 x 15m en zonder keeper. Kinderen in de leeftijd van JO-7 spelen 4 tegen 4 op een veld van 30 x 20 m en zonder keeper. De jeugd van JO-12 spelen 8 tegen 8 op een veld van 64 X 42,5m en met keeper.

Ook de rol van de scheidsrechter, leiders en ouders is wat meer op afstand, waardoor er voor de kinderen meer ruimte is voor eigen inbreng.

Het jaar 2017-2018 was het eerste jaar waarop men op deze manier de wedstrijden vorm heeft gegeven.

Ouders geven aan dat wanneer de kinderen willen blijven zwemmen dit de eigen keuze van het kind is. Hierdoor is mogelijk dat kinderen die blijven zwemmen in georganiseerd verband of recreatief zwemmen meer intrinsiek gemotiveerd zijn dan aan het begin van het zwemlestraject.

*"Als plezier bij een kind ontstaat door iets te leren dan is dat in de zwemles goed geregeld. Als plezier betekent dat het kind zelf iets mag uitproberen, dan wordt dat in de zwemles over het algemeen onderbelicht."*

*- Expert van binnen de zwemwereld -*

### 3. Vrienden en leeftijdgenoten

De voorgaande factoren zijn vooral gerelateerd aan de activiteit zelf. Een andere belangrijke motivator voor kinderen is sociale interactie, samenwerken en sociale acceptatie ('erbij horen'), maken van vrienden en nieuwe kinderen ontmoeten. Dit doen ze niet door onderling voortdurend te vergelijken ook wel 'compared against peers'. Onderling vergelijkheden blijken juist een 'demotivator', iets wat juist niet motiveert, te zijn.<sup>18</sup> De mate van

---

<sup>17</sup> Zie voor een uitgebreide uiteenzetting over de wijze waarop de KNVB het spelplezier wil verhogen en de ontwikkeling van kinderen wil bevorderen, KNVB, 2017.

<sup>18</sup> Bailey e.a., 2013, Crane & Temple, 2015, Weiss & Amorose, 2008.

invloed van leeftijdgenoten op de motivatie van kinderen/jeugdigen is het grootst aan het einde van de kindertijd/tijdens de pubertijd (zo tussen 12 en 18 jaar).

Het samen met vrienden en leeftijdgenoten deelnemen aan activiteiten is een factor die bijdraagt aan het gaan/blijven sporten. Binnen het zwemlestraject wordt deze factor volgens experts te weinig benut. Het zwemlestraject wordt gezien als een individueel traject. Wanneer een kind bepaalde vaardigheden bezit kan het door naar een volgende stap om weer nieuwe vaardigheden aan te leren. In sommige gevallen, wanneer bijvoorbeeld sprake is van wachtlijsten, is het zelfs lastiger om met vrienden tegelijk te starten. Dan moeten kinderen mogelijk langer wachten om met meer tegelijk geplaatst te worden. In het vervolgaanbod is dit anders. Zowel in het recreatief blijven zwemmen als in een deel van het vervolgaanbod speelt het samen deelnemen met vrienden/leeftijdgenoten een rol. Bijvoorbeeld bij waterpolo is het vormen van een team een aandachtspunt. In een deel van het vervolgaanbod zijn de activiteiten meer individueel (wedstrijdzwemmen/schoonspringen) maar wordt wel in een groep die langere tijd bij elkaar zit (bijvoorbeeld op leeftijd) training gegeven.

De ouders geven in de groeps gesprekken aan dat het wel of niet aansluiten van hun kinderen bij een vorm van vervolgaanbod deels wordt bepaald door wat vrienden en vriendinnen gaan doen.

In de Self Determination Theory<sup>29</sup> is een van de drie samenhangende componenten verbondenheid. Als alle drie de componenten (1) autonomie, (2) verbondenheid en (3) competentie allemaal aanwezig zijn, is de kans groter dat de intrinsieke motivatie om iets te doen groter is. Ze dragen ertoe bij of iemand wel of niet gemotiveerd is om een bepaalde activiteit te verrichten. Het deelnemen met vrienden en leeftijdgenoten kan de verbondenheid vergroten en daarmee mogelijk bijdragen aan het (blijven) sporten.

#### **Praktijk voorbeeld: Laco Gymics – Geldermalsen**

Gymics is een product dat in de sporthal, buiten, of het zwembad kan worden aangeboden.

In Geldermalsen is de les in het zwembad driekwartier. Na het behalen van het B-diploma kregen kinderen een uitnodiging voor een proefles. Hier zijn ze mee gestopt omdat het product populairder is dan zij aankunnen, dus kinderen krijgen geen flyers meer mee.

Volgens de betrokkene zijn veel kinderen naar Gymics gegaan omdat kinderen het leuk vinden om te blijven zwemmen maar niet per se in wedstrijdverband. Als ze nog niet weten wat ze willen qua sport kunnen ze 'blijven hangen'. De motivatie om mee te doen de ze zwemmen leuk vinden maar wel in een vrijblijvend karakter.

---

<sup>29</sup> Deci & Ryan, 2000.



Het is een hele ongedwongen en gemoedelijk sfeer. De instructeurs verwachten niet direct resultaat van de kinderen (het is geen 'moeten'). Het gaat vooral om samenwerken en plezier, het is laagdrempelig. Ze kunnen zich binden aan andere kinderen omdat ze niet worden vergeleken.

Er zijn 2 groepen per avond en twee activiteiten, beide groepen doen beide activiteiten. Zij werken met een jaarplanning. Ze hebben elke maand een ander thema. Zo hebben ze bijvoorbeeld een maand snorkelen. Dat bouw je uit van bril opzetten tot zwemmen met flippers. Andere thema's zijn balsporten, estafette, reddend zwemmen en duiken. De jaarplanning is vrij nieuw. Nu weten de kinderen wat ze het hele jaar gaan doen. Ouders weten beter wat de doelstellingen en activiteiten zijn. Hierdoor zijn ze ook betrokken. De maandthema's zijn ook nieuw. De planning hiervan delen ze via de mail met de ouders.

Het is belangrijk om een goede instructeur te hebben die aansluit bij de doelgroep. Daar wordt vanuit de organisatie heel goed naar gekeken. Eigenschappen van een goede instructeur zijn: gevoel met de kinderen (ieder op eigen niveau), luisteren naar wat kinderen willen vertellen (sociale aspect), aansluiten bij belevingswereld van de kinderen. Dit hangt niet af van opleiding, ze moeten alleen gecertificeerd zijn om aan het bad te mogen staan.

Kinderen nemen een maandabonnement met 1x/week Gymnics. De kosten zijn €26,95 per/maand. Het kind mag dan ook 1x in de maand gratis naar discozwemmen en gratis naar familiezwemmen op zondag. Het is goedkoper dan een zwemles abonnement. Het is wel iets duurder dan voetbal bijvoorbeeld.

De locatie is een regulier bad van 25x12,5 meter met een klein instructiebad en duikplank. Ze hebben geen glijbaan. Het is niet super groot wat het vertrouwd maakt.

Succesfactor: de betrokkene geeft aan: "Het is belangrijk dat je een goede naam krijgt in het zwemlestraject. Als ouders en kinderen een positieve ervaring hebben dan creëer je sneller een doorstroom. Als kinderen het naar hun zin hebben blijven ze eerder. Bij ons is het een combinatie van een mooi product (10-stappenplan) waar ouders bij betrokken worden, de persoonlijk aanpak en een redelijk klein bad."

#### **4. Coaches en trainers**

De rol die trainers en coaches spelen in het blijven sporten van kinderen is, in veel gevallen, doorslaggevend.<sup>20</sup> Tal van factoren worden genoemd die kunnen bijdragen aan een klimaat, waarin kinderen zich thuis voelen. We noemen enkele die in de literatuur naar voren komen:

1. *Stimuleren van eigen inbreng van de kinderen.* Dikteert een coach en legt deze slechts op of hebben de kinderen zelf ook invloed op wat men gaat doen? Het geven van ruimte aan de sporters zelf, bijvoorbeeld door middel van keuzemogelijkheden, blijkt bij te dragen aan de intrinsieke motivatie.

---

<sup>20</sup> Bailey e.a., 2013, Hilhorst e.a., 2014, Schols e.a., 2010, Teleki, 2016, Weiss & Amorose, 2008.

2. *Oprechte interesse.* Als trainers en coaches oprecht geïnteresseerd zijn in hun sporters dan blijken ze met meer plezier naar de trainingen en wedstrijden te komen. Het gaat er hier om een sporter niet alleen te zien als 'iemand die een bepaalde prestatie wil leveren', maar een totale mens die ook in andere zaken is geïnteresseerd.
3. *Geven van positieve feedback.* Geven van complimenten, positieve en opbouwende feedback dragen bij aan het plezier dat kinderen beleven aan het sporten. Voortdurend aangeven wat niet goed gaat zal er uiteindelijk voor zorgen dat kinderen afhaken ('het is ook nooit goed!').
4. *Stimuleren van onderlinge binding.* Coaches en trainers die een groepsgevoel bevorderen en iedereen bij het team betreft, blijkt positief door de sporters te worden gewaardeerd. Ook bij individuele sporten is dit bevorderen van een gezond 'wij-gevoel' belangrijk voor het blijven sporten. De coach moet iedereen hetzelfde behandelen en geen 'favorieten hebben'.
5. *Afwisseling.* Een trainer die in staat is afwisseling aan te brengen in zijn trainingen draagt bij aan het plezier dat kinderen beleven aan de sport. Monotone trainingen met weinig speelse en verrassende elementen zorgen ervoor dat sporters zich gaan vervelen.

Volgens Hilhorst (2017) lijken in het zwemlestraject (nog steeds) grote verschillen in zwemonderwijzers te zijn. Hij geeft aan dat belangrijke uitdagingen hierbij zijn de erkenning en waardering (van werkgevers en klanten) voor het vak zwemonderwijzer en de kwaliteit van de beroepsopleiding.

Volgens de experts hebben kinderen weinig invloed op de activiteiten in de zwemlessen (stimuleren van eigen inbreng van de kinderen). Ze kiezen bijvoorbeeld niet zelf de vaardigheden die ze willen (door)ontwikkelen. Daardoor kan de activiteit minder betekenisvol zijn voor kinderen. Verschillende experts doen de suggestie om in de zwemlessen meer gebruik te maken van impliciet leren, door vaardigheden aan te leren in bijvoorbeeld een spelvorm zonder nadrukkelijk technische aanwijzingen te geven ('expliciet leren'). Door het *Stimuleren van eigen inbreng van de kinderen* komt de component 'autonomie' vanuit de Self Determination Theory meer op de voorgrond en kan die ertoe bijdragen dat kinderen gaan/blijven sporten.

In het vervolgaanbod is dit volgens de experts beter geregeld. Hier hebben kinderen meer (wel nog steeds beperkt) invloed op de activiteiten. In het recreatief zwemmen is sprake van ruimte voor eigen inbreng en veel autonomie voor het kind in het kiezen van eigen activiteiten.

## **5. Rol van ouders**

Ouders hebben een grote invloed op de motivatie van hun kinderen om deel te nemen aan sport.<sup>21</sup> De wijze waarop ouders hun kinderen motiveren en stimuleren heeft een sterke invloed op deelnemen en blijven deelnemen. De rol van ouders in het gaan of blijven zwemmen van kinderen is belangrijk. Vooral voor jonge

---

<sup>21</sup> Allender e.a., 2006, Light & Lemonie, 2010, NRZ 2016, 2016a, Pharr e.a., 2014, Schols e.a. 2010, Teleki, 2016.

kinderen, die afhankelijk zijn van ouders, spelen ze een cruciale rol. De volgende factoren worden in de literatuur genoemd:

- *Ouders zelf ook actief.* Als ouders zelf actief zijn dan is de kans groter dat de kinderen ook deelnemen aan sport ('goed voorbeeld doet volgen'). Specifiek voor zwemmen blijkt dat de meeste kinderen deze sport beoefenen omdat ze in de voetstappen willen treden van hun familieleden.
- *Positief en stimulerend.* Ouders die de kinderen positief stimuleren dragen bij aan de motivatie van kinderen om deel te nemen aan sport.
- *Geloof in de prestaties van je kind, zonder steeds te vergelijken met anderen.* Ouders die geloof hebben in de prestaties van hun kinderen, zonder dat ze voortdurend de vergelijking maken met anderen, dragen bij aan de motivatie van kinderen.
- *Ondersteuning bij vervoer en materiaal.* Vooral bij jonge kinderen is het belangrijk dat ouders ook tijd en zin hebben om tijd vrij te maken voor 'vervoer' en middelen (kunnen) kopen om te sporten.

Ouders geven in de groepsgesprekken aan verschillende rollen te spelen in het leren zwemmen van hun kinderen. Alle ouders noemen het brengen en halen (ondersteuning bij vervoer). Ruim een derde van de ouders geeft aan motiveren (positief en stimulerend) als rol te zien. Ongeveer de helft van de ouders stelt dat actief samen oefenen en/of recreatief samen zwemmen (ouders zelf ook actief) ook een rol is die ze spelen bij het leren zwemmen van het kind.

Ouders hebben zelf een bepaalde vorm van intrinsieke of extrinsieke motivatie om de kinderen aan te melden voor de zwemles. Hierbij verschilt de motivatie van ouders tussen enigszins intrinsiek 'ik doe het omdat ik het persoonlijk een belangrijk doel vind' en enigszins extrinsiek 'ik doe dit omdat ik denk dat ik dit moet doen'. Ouders die enigszins intrinsiek gemotiveerd zijn hebben mogelijk sneller de neiging om een andere rollen te spelen in het zwemlestraject van het kind naast 'ondersteuning bij vervoer en materiaal'.

Met betrekking tot het blijven zwemmen - recreatief dan wel in het kader van vervolgaanbod - zien de ouders een kleinere rol. Ook hier noemen ouders het brengen en halen. Een enkeling noemt stimuleren en motiveren, of samen zwemmen, bijvoorbeeld tijdens de vakantie. Hierbij wordt de rol van de ouders door de ouders zelf en de experts niet anders gezien dan bij andere sporten. Ouders geven aan dat ze geen/weinig beeld hebben bij mogelijk vervolgaanbod in het zwembad waar het kind zwemles heeft.

*"In het vervolgaanbod is het vergelijkbaar met andere sporten.*

*Als een kind heeft gekozen, dan is het vaak alleen maar brengen en halen."*

*- Expert van binnen de zwemwereld -*

Experts geven aan dat ouders op verschillende fronten een rol spelen in het doorlopen van het zwemlestraject. Het ondersteunen bij vervoer (zorgen dat de kinderen alle lessen aanwezig zijn) is een belangrijke rol. Daarnaast verschilt het volgens de experts sterk of ouders ook andere rollen pakken zoals 'positief en stimulerend' en of

ouders zelf ook actief zijn. De experts hebben over het algemeen het beeld dat ouders sterk toeleven naar de afronding van de zwemles. Dat men opgelucht is als de door hen vereiste diploma's gehaald zijn.

Met betrekking tot 'geloof in de prestaties van je eigen kind, zonder steeds te vergelijken met anderen' zijn de experts wat negatiever. Er wordt aangegeven dat ouders de kinderen onderling wel vergelijken en vragen stellen aan de instructeur als hen niet duidelijk is waarom een bepaald kind bijvoorbeeld verder gaat naar een andere groep en hun eigen kind niet. Een expert geeft aan dat de betrokkenheid van de ouders bij het inzicht in het leertraject sterk verschilt. De helft van de ouders is volgens de expert op de hoogte van de vorderingen in het zwemlestraject van het eigen kind de andere helft niet.

Om de positieve invloed van ouders te vergroten wordt door de experts een aantal oplossingsrichtingen genoemd, onder andere:

- Betere communicatie met de ouders. Zwembaden moeten open zijn en zicht geven op wat ze doen. Dat kan bijvoorbeeld door ouders een deel van de les te laten kijken.
- Een kindvolgsysteem gebruiken. Op deze manier kunnen ouders de voortgang van hun kind inzien. Dit kan bijdragen aan het geloof in de prestaties van het eigen kind, zonder steeds te vergelijken met anderen.
- Gratis momenten om te oefenen voor ouders en kinderen van de zwemlesgroep. Dit kan bijdragen aan het zelf ook actief zijn van de ouders. Dit kan de kans vergroten dat de kinderen ook blijven deelnemen aan sport.

*"Je zou kunnen bedenken dat als je naar waterpolo gaat dat de rest van het gezin gratis mag zwemmen.*

*Het zou meer iets voor het gezin moeten zijn zoals je bij onze sport ziet."*

*- Expert van buiten de zwemwereld -*

### 3.4 Drempels in verband met deelname aan sport

Er zijn dus tal van factoren die ertoe bijdragen dat kinderen gaan en (vooral) blijven sporten. Over de keerzijde van de medaille, het stoppen met sporten, is ook wel het een en ander te vinden. In de literatuur worden verschillende factoren genoemd die ervoor kunnen zorgen dat kinderen stoppen met sport.<sup>22</sup> Coaches en ouders spelen een grote rol. Bij coaches worden vier factoren uitgelicht:

1. Te veel controleren en autocratisch coachen
2. Promoten van rivaliteit tussen sporters/spelers
3. Te serieus coachen/trainen en te grote nadruk op winnen
4. Creëren van faalangst

Daarnaast wordt als vijfde 'losse' factor de rol van de ouders besproken.

5. Rol van de ouders

Deze factoren worden hieronder besproken voor zowel het zwemlestraject als het vervolgaanbod en recreatief zwemmen. Ondanks dat het zwemlestraject een los traject is en afronding van het traject niet geheel te vergelijken is met stoppen met sporten, kunnen de factoren wanneer deze aanwezig zijn in de zwemles wel een mogelijk negatief effect hebben op het 'blijven zwemmen'. Per factor worden ook de inzichten van de geïnterviewde experts, de ouders en de voorbeelden uit de praktijk weergegeven.

#### ***1. Controlerend en autocratisch in plaats van aanmoedigend en ondersteunend***

Uit een zwemonderzoek blijkt dat kinderen stoppen met zwemmen als de coach te directief, controlerend en autocratisch is in plaats van stimulerend en ondersteunend.<sup>23</sup>

De experts geven aan dat het sterk verschilt tussen zwemlesaanbieders in hoeverre ze controlerend en autocratisch zijn in plaats van aanmoedigend en ondersteunend. Een expert schetst het beeld dat instructies worden gegeven in de vorm van 'je moet dit, je moet dat'. Er lijkt volgens de experts een positieve ontwikkeling richting een meer aanmoedigende en ondersteunende vorm van instructies geven. Daarbij wordt aangegeven dat dit beter gaat bij kinderen die vaardiger zijn dan bij kinderen die minder vaardig zijn. Door het gebruik van verschillende vormen van beloning (bijvoorbeeld bandjes en stickers) in verschillende zwemlesmethoden wordt ook ingezet op meer aanmoedigend werken. Experts geven aan dat in de zwemlessen nog ruimte is om door te ontwikkelen van controlerend en autocratisch naar aanmoedigend en ondersteunend. Ook in het vervolgaanbod wordt aangegeven door de experts dat stappen zijn gemaakt van controlerend en autocratisch naar aanmoedigend en ondersteunend. Code blauw (Code Blauw: staat voor respect, sportiviteit, veiligheid en plezier!<sup>24</sup>) heeft hier volgens een expert aan bijgedragen. Ook hier zijn nog verdere stappen te maken. In het

---

<sup>22</sup> Coakley, 1992, Gould e.a., 1996, 1982. Newton e.a 2000, Pelletier e.a., 2001, Sager e.a., 2007.

<sup>23</sup> Pelletier e.a., 2001.

<sup>24</sup> [https://www.knzb.nl/vereniging\\_wedstrijdsport/bestuur\\_organisatie/zwemsportief/](https://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/bestuur_organisatie/zwemsportief/)

recreatief zwemmen is deze factor om te stoppen met sporten niet van toepassing omdat er geen instructie-situatie is. Deze factor zal daarmee dus geen drempel zijn in het recreatief blijven zwemmen.

*"In het vervolgaanbod heb je dat ook dat sommige lesgevers beter dan andere zijn in de omgang met kinderen op een positieve manier. Met Code Blauw zijn ze daar goed mee bezig. Maar het is nog niet opgelost".*

*- Expert van binnen de zwemwereld -*

## **2. Promoten van rivaliteit tussen sporters/spelers**

Als coaches binnen wedstrijdswemmen te veel de nadruk leggen op onderlinge rivaliteit dan blijken kinderen minder gemotiveerd c.q. gedemotiveerd te raken.<sup>25</sup> In de zwemlessen wordt volgens de experts door de instructeurs geen rivaliteit tussen de kinderen gepromoot. De kinderen worden weliswaar op verschillende manieren beloond voor het aanleren van nieuwe vaardigheden, maar van het benadrukken van rivaliteit lijkt geen sprake. Een expert geeft aan dat meer wordt aangemoedigd richting de kinderen die achter blijven dan dat kinderen die doorstromen een podium gegeven wordt. Een andere expert geeft aan dat ouders wellicht wel in een 'negatieve vorm' bezig zijn met het belonen, omdat ze willen dat hun kind door gaat naar het volgende niveau en dit als rivaliteit voelen. Kinderen zelf zijn, volgens deze expert, niet negatief met de beloningsstructuur bezig.

In het vervolgaanbod kan dit volgens een enkele expert wel het geval zijn. Een expert geeft aan dat dit in de houding van de lesgever te zien is. Doordat bijvoorbeeld bij wedstrijdswemmen techniek belangrijk is, worden de kinderen die dit goed kunnen opgehemeld. Kinderen die het minder goed kunnen worden daar ook op aangesproken. Dat voelen kinderen aan, waardoor ze zich niet goed genoeg voelen. Rivaliteit ontstaat volgens de expert doordat je jezelf ziet ten opzichte van iemand anders. Dit speelt bij bijvoorbeeld het wedstrijdswemmen. Hierbij wordt door de expert wel genuanceerd dat rivaliteit een te groot woord is en dit per situatie kan verschillen mede door hoe de trainers/coaches hiermee om gaan.

Een expert van buiten de zwemwereld geeft aan dat andere sporten vormen hebben van wedstrijdelementen waarin het ook mogelijk is meer individueel gericht vervolgaanbod een 'teamelement' te geven, zoals wedstrijdswemmen en plankspringen. Een voorbeeld hiervan is atletiek. In atletiek worden kinderen individueel beoordeeld en een wedstrijd duurt heel lang. Voor jongere kinderen is een concept bedacht waarbij ze ook als groep punten krijgen om zo het teamgevoel en de gezamenlijkheid te verhogen. Een dergelijk concept kun je ook gebruiken voor bijvoorbeeld wedstrijdswemmen.

*"Met wedstrijdswemmen kun je ook bijvoorbeeld als groep de tijden bij elkaar op tellen, zo ontstaat meer groepsvormen en hoeven de kinderen minder te wachten."*

*- Expert van buiten de zwemwereld -*

---

<sup>25</sup> Newton e.a, 2000.

### **3. Te serieus coachen/trainen en te grote nadruk op winnen**

Te grote nadruk op winnen door coaches zorgt ervoor dat kinderen de sport de rug toekeren.

Volgens de experts is in het zwemlesaanbod nauwelijks of in het geheel geen sprake van te serieus coachen/trainen en een te grote nadruk op winnen. Het is een lessituatie waarin geen sprake is van winnen of verliezen.

In het vervolgaanbod zien experts dit ook niet als factor die nadrukkelijk aanwezig is. Een expert geeft aan dat dit wellicht vroeger meer het geval was in het verschillend vervolgaanbod, maar dat dit nu minder aan de orde is. Een expert van buiten de zwemwereld stelt dat het vervolgaanbod mogelijk niet goed aansluit bij het motief van de meeste kinderen om te zwemmen. Het vervolgaanbod biedt volgens deze expert voornamelijk (technische) voorbereiding op wedstrijden. Dat schrikt mogelijk een deel van de kinderen af. Een andere expert van buiten de zwemwereld geeft aan dat de trainer een belangrijke rol speelt in het vervolgaanbod, waarbij te fanatiek en te laconiek beide een mogelijke reden zijn voor kinderen om te stoppen zijn.

### **4. Creëren van faalangst**

Kinderen te nadrukkelijk beoordelen op prestaties en resultaten kan bijdragen aan faalangst en zelfs het stoppen met de activiteit.<sup>26</sup>

De experts geven aan dat angst bij kinderen in de zwemlestrajecten wel voor komt. Het is aan de instructeur om hier goed mee om te gaan. Er wordt aangegeven dat faalangst specifiek geen grote factor is. In het recreatief zwemmen lijkt dit ook geen grote factor te zijn voor kinderen om te stoppen met zwemmen. In het vervolgaanbod lijkt het ook geen grote factor.

#### **Praktijk voorbeeld: SuperSpetter, Swimfun en Aquafun; Zwem- en Poloverenging D.W.K - Ede**

Zwem- en polovereniging D.W.K. in Ede biedt zwemles aan via de methode SuperSpettters. Na het behalen van het diploma zijn verschillende vormen van vervolgaanbod mogelijk. Alle lessen worden verzorgd door de vereniging. Hierdoor zijn kinderen al lid en is de doorstroom makkelijker. Bij D.W.K wordt vanaf het begin van het SupperSpettters traject gezegd dat zwemmen een sport is en het diploma is het resultaat, maar dat men daar niet lineair naartoe gaat. Binnen de zwemles wordt kennisgemaakt met mogelijk vervolgaanbod. Het vervolgaanbod wordt ook beter aangesloten op het SuperSpettters traject.

---

<sup>26</sup> Sagar e.a., 2007.

Het eerste vervolgaanbod is Swimfun (6-9 jaar), hierbij staat plezier bovenaan. Sporten kunnen laten zien wat de mogelijkheden zijn in het vervolgprogramma, wat aansluit en waar je als sport voor staat. Er wordt rekening gehouden met lokaal beschikbaar vervolgaanbod. Zo komt waterpolo vaker terug dan synchroonzwemmen. Vaak is het vervolgaanbod tegelijkertijd met de zwemles of opvolgend zodat kinderen kunnen kijken of het vervolgaanbod wat voor hen is. Het vervolgaanbod is dus zichtbaar. Na Swimfun komt Aquafun (10-12 jaar). De inhoud komt overeen met Swimfun. Het is 1x in de week zodat kinderen er ook iets anders naast kunnen doen. Hierdoor is het laagdrempeliger geworden. Daarnaast is er 'Minipolo' en 'Swimkick' waarbij kennis wordt gemaakt met waterpolo en wedstrijdzwemmen.

### 5. Rol van ouders

De rol van de ouders is een belangrijke factor in het (blijven) sporten van kinderen, maar tevens een belangrijke factor in het stoppen met sporten. Hieronder wordt de rol van de ouder in het stoppen met sporten eerst vanuit de literatuur verder uitgewerkt.

- *Geringe betrokkenheid.* Niet betrokken ouders, dat wil zeggen ouders die weinig interesse tonen in de sportprestaties van de kinderen hebben een demotiverend effect op de kinderen. Als ouders zelf niet sporten c.q. het belang van sport niet inzien dan blijken ook kinderen minder te sporten. Ouders die kinderen niet motiveren of zelfs demotiveren omdat ze bang zijn voor blessures of hun veiligheid dragen bij aan het niet deelnemen of stoppen met sport.
- *Te veel nadruk op winnen/presteren.* Een te hoge druk van de ouders, te hoge verwachtingen, een te kritische houding en geringe steun dragen bij aan 'faalangst', 'drop out' of zelfs 'burn out'.<sup>27</sup> Soms hebben kinderen het gevoel dat ze nooit voldoen aan de hoge verwachtingen van ouders. Te veel ondersteuning door extra clinics, trainingskampen en lessen gericht op vroeg specialisatie blijkt algemeen in de sport ook een negatieve invloed te hebben op de motivatie van kinderen.
- Er is een relatie tussen het *zwemniveau van ouders* en kinderen. Kinderen die een laag zwemniveau hebben geven aan dat hun ouders ook niet goed kunnen zwemmen.<sup>28</sup>
- De *angst voor verdrinken* bij zowel ouders als kinderen blijkt een hoge voorspellende waarde te hebben voor het zwemniveau van kinderen. De angst voor verdrinken is een betere/sterkere voorspeller voor het gebrek aan niveau dan de afwezigheid van 'zwem-faciliteiten' en gebrek aan financiële draagkracht binnen het gezin.<sup>29</sup> Als ouders bang zijn voor verdrinken dan zijn kinderen ook angstiger om te verdrinken. Dit is een vicieuze cirkel, die zichzelf in stand blijkt te houden.<sup>30</sup> Angst voor verdrinken is het hoogst bij ouders die zelf (vroeger) niet zijn aangemoedigd om te zwemmen.

---

<sup>27</sup> Gould e.a.,1996.

<sup>28</sup> Irwin, e.a., 2009 & 2009a.

<sup>29</sup> Irwin, e.a., 2009 & 2009a.

<sup>30</sup> Idem.



- *De rit naar huis.* De rit naar huis is voor veel kinderen een belangrijke reden om te stoppen met zwemmen.<sup>31</sup> Ouders die de prestaties van hun kind, andere kinderen of juryleden te veel beoordelen dragen bij aan het minder gemotiveerd raken van de kinderen. Veel experts stellen dat het belangrijk is om het kind de tijd te gunnen om er zelf over na te denken, muziek op te zetten of gewoon te zeggen 'vond het mooi je te zien zwemmen!'.

Volgens de experts is een belangrijke 'negatieve rol' van de ouders het feit dat het voor kinderen heel duidelijk wordt gemaakt dat ze in een traject zitten dat ze moeten afronden. Kinderen worden gemotiveerd om het zwemles traject te volbrengen en niet om te leren zwemmen met het vooruitzicht om in de toekomst ook te kunnen blijven zwemmen. Een expert van buiten de zwemwereld geeft aan dat het motief van ouders voornamelijk is dat kinderen zwemveilig worden. De kinderen krijgen dit volgens de expert ook mee. Je gaat op zwemles om je te kunnen redden als het fout gaat, niet om te leren zwemmen en dit een leven lang te blijven doen.

Verschillende experts geven aan dat ouders vinden dat de zwemlessen te lang duren en te duur zijn. Het zwemlestraject heeft volgens een expert een 'negatief imago'. Het tijdstip en de kosten van de zwemles kunnen volgens een expert grotere negatieve factoren zijn voor mensen met een lagere sociale economische status. Die kunnen over het algemeen door meer plaats/tijd gebonden en minder flexibel werk minder makkelijk tijdens (de laatste uren van) de werkdag weg om met de kinderen naar de zwemles te gaan. De kosten van het traject zijn voor mensen met een lagere sociaal economische status meer belastend dan voor mensen met een hogere sociaal economische status.

Uit de gesprekken met de ouders komt naar voren dat vooral de drukte in het zwembad tijdens de lessen - ouders vinden de groepjes groot – en het douchen en omkleden als vervelend wordt ervaren.

---

<sup>31</sup> <https://swimswam.com/6-tips-for-swim-parents-on-why-swimmers-quit/>

### **3.5 Oplossingsrichtingen vanuit de rondetafelbijeenkomst**

Resultaten vanuit de interviews met de experts van binnen en buiten de zwemwereld, de literatuurstudie en de gesprekken met ouders zijn gepresenteerd in de rondetafelbijeenkomst. Daarnaast zijn de, door deze groepen eerder genoemde oplossingsrichtingen om een betere doorstroom van leren zwemmen naar blijven zwemmen te genereren in beeld gebracht. Op basis van deze resultaten en oplossingsrichtingen zijn vier overkoepelende oplossingsrichtingen vormgegeven.

#### **1) Meer zwemplezier in de activiteiten in de zwemles**

In de rondetafelbijeenkomst wordt het aansluiten bij de motivatie en hiermee het verhogen van plezier tijdens de zwemlessen en in het vervolgaanbod als oplossingsrichting genoemd om meer kinderen van leren zwemmen naar blijven zwemmen te krijgen. Dit is verwoord in de oplossingsrichting 'meer zwemplezier in de activiteiten in de zwemles'. Hierbij dient meer aangesloten te worden op de belevingswereld van jonge kinderen. In de verdiepende notitie van Hilhorst (2017) 'zwemlesduur: kan het beter en sneller?' wordt dit ook aangekaart. Daarnaast geeft Hilhorst aan dat zwemonderwijzers mogelijk meer kennis en ervaring kunnen opdoen over impliciete manieren (lees: 'impliciet leren') van motorisch leren.

Eerste stappen om het plezier tijdens de zwemles te vergroten is het beter aansluiten bij motivatie van de kinderen. Dit zal verschillen per kind. Het ontwikkelen van een methodiek/didactiek inclusief het uitvoeren van een pilot om beter aan te sluiten op de motivatie van de kinderen wordt als stap genoemd. Hier zouden de Academies Lichamelijk Opvoeding, Stichting Leerplan Ontwikkeling, zweminstructeurs, universiteiten en andere sporten aan kunnen bijdragen. Vervolgens dient scholing voor instructeurs opgezet te worden. Hierin kunnen de zwembonden, zwembaden en NRZ mogelijk een rol spelen. Tot slot ligt de uitvoering van 'meer zwemplezier in de activiteiten in de zwemles' bij de instructeurs die de zwemles verzorgen.

#### **2) Creëer een gezamenlijke visie**

Vanuit de rondetafelbijeenkomst is ook de oplossingsrichting 'creëer een gezamenlijke visie' ontstaan. Een eenduidig landelijk document kan hiervoor een goede basis geven. Het uiteindelijke doel van de gezamenlijke visie is drieledig 1) mensen zwemveiliger, 2) mensen meer zwemplezier en 3) een leven lang zwemmen. NRZ, de Vereniging Sport en Gemeenten (VSG), KNZB, Werkgevers in Zwembaden en Zwemscholen (WIZZ), Reddingsbrigade en andere stakeholders (exploitanten, aanbieders en gebruiker) kunnen hierin een rol spelen. De visie moet volgens de deelnemers van de rondetafelbijeenkomst zo opgesteld worden dat ruimte is voor lokale invulling.

#### **3) Bewegen in het water vanuit het onderwijs**

Een derde oplossingsrichting vanuit de rondetafelbijeenkomst voor het leren zwemmen naar blijven zwemmen is het introduceren van bewegen in het water vanuit het onderwijs in onderwijstijd. Hierin spelen verschillende partijen een rol en dienen verschillende stappen doorlopen te worden. De visie op

invulling/meerwaarde/nut/noodzaak van bewegen in water tijdens onderwijstijd zou opgesteld kunnen worden door een brede groep van bijvoorbeeld NRZ, NL Zwemveilig, Reddingsbrigade, KNZB, NOB, WIZZ, commissie zwembaden van de VSG, en andere partijen in de zwembadbranche. Hierin kan de koppeling met blijven zwemmen een uitgangspunt zijn. Ook partijen van buiten de zwembadbranche als de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke opvoeding, de PO Raad (voor primair onderwijs) en het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap kunnen meedenken. Daarna (ast) dient lobby plaats te vinden richting de politiek. Tweede Kamerleden dienen betrokken en gepositioneerd te worden. Tot slot dienen goede voorbeelden van vernieuwend en divers aanbod in beeld gebracht te worden.

#### **4) Vervolgaanbod verspelen**

In de rondetafelbijeenkomst is als vierde oplossingsrichting 'vervolgaanbod verspelen' naar voren gekomen. Hiermee wordt bedoeld dat trainen binnen de verschillende vormen van vervolgaanbod minder technisch zou kunnen zijn. Kinderen zouden vanuit verschillende belevingsvormen van bewegen in het water techniek en vaardigheden kunnen leren. Het vervolgaanbod kan meer aangepast worden aan de belevingswereld van de kinderen. Hiervoor helpt volgens de experts een betere samenwerking tussen het zwembad, de vereniging, de buurtsportcoaches en de gemeente. Ook scholen kunnen hierin betrokken worden door het aanbieden van verschillende vormen van bewegen in het water. Hierdoor kunnen kinderen spelenderwijs kennismaken met verschillende vormen van vervolgaanbod. De bonden kunnen een rol spelen door de trainingsmethoden aan te passen. Een betrouwen vanuit een praktijk voorbeeld geeft aan dat het belangrijk is in het vervolgaanbod aan te sluiten bij de doelgroep. Hier kunnen volgens de betrokkene verenigingen zich nog in ontwikkelen.

*"Zorg voor producten die passen bij de doelgroep. Bij traditionele verenigingen zie je dat ze je iets aanbieden. Dat bieden ze al 10 jaar aan en daar moeten maar mensen op afkomen. Terwijl soms moet je je afvragen, wat willen mensen nou eigenlijk."*

*- Betrokkene vanuit praktijk voorbeeld –*

Naast de vier overkoepelende oplossingsrichtingen zijn vanuit de verschillende bronnen wat 'kleinere' oplossingsrichtingen genoemd. Deze worden wellicht op verschillende locaties in het land al uitgevoerd, maar kunnen mogelijk ook eerste stappen zijn voor andere locaties.

- 1) *Creëer clubgevoel*: door leuke dingen te organiseren creëer je clubgevoel, dit heeft een positief effect op de betrokkenheid van kinderen en ouders en stimuleert het blijven zwemmen.
- 2) *Flexibel aanbod*: door flexibel aanbod geef je meer ruimte aan ieders eigen wensen en is het makkelijker lid te worden/blijven van een vereniging. Dit kan door:
  - a) Leeftijdsspecifiek aanbod: aansluiten bij de ontwikkeling en de interesse van het kind;
  - b) Flexibel lidmaatschap: inschrijven voor modules, geen jaar maar bijvoorbeeld voorjaarsperiode;
  - c) Uitbreiding met 'aanpalend aanbod': bijvoorbeeld een triatlongroep toevoegen;
  - d) Zet in op beleving: zorg dat kinderen (water)plezier ervaren tijdens de lessen;

- e) Sluit aan bij wat 'lukt': waar halen kinderen succeservaring uit en ga hier op verder.
- 3) *Promoot aanbod*: laat zien én ervaren wie, welk aanbod heeft, op het moment dat kinderen toch in het zwembad zijn. Ouders geven aan niet bekend te zijn met mogelijk vervolgaanbod. Ook hebben ze geen beeld bij de kosten van verschillend vervolgaanbod. De voornaamste suggestie vanuit ouders om de doorstroom te vergroten is het aanbieden van gratis proeflessen/kennismakingslessen. De meningen verschillen in hoeverre die tijdens of na het zwemlestraject moet plaatsvinden.
- 4) *Werk samen met 'aanpalend aanbod'*: Denk aan open water evenementen of andere evenementen voor dezelfde doelgroep.
- 5) *Zorg voor aanbod voor de hele familie*: Bijvoorbeeld tijdens de waterpolotraining mag de rest van het gezin gratis zwemmen

*"Het traject moet stimuleren om tot een vervolgaanbod te komen. Persoonlijke aandacht is een goede voorwaarde. Veiligheid en geborgenheid bieden is ook een belangrijk punt. Dat ze de kinderen met een gerust hart bij hen kunnen achterlaten. De combinatie met plezier is erg belangrijk."*

*- Betrokkene vanuit praktijk voorbeeld -*

#### **Praktijk voorbeeld: Funky school**

Funky school is gericht op de doelgroep kleuters. Ze doen activiteiten die kleuters aankunnen. Funky is een multi-aanbod met springen, rennen en knotshockey. Het komt vanuit de KNHB maar in het begin is het helemaal geen hockey. Het zijn allemaal spelletjes om kleuters lekker te laten bewegen en ze daar in te scholen. Daarom heet het ook geen funky hockey.

Naast veilig voelen en op het juiste niveau insteken (succesbeleving) is leeftijd belangrijk volgens de KNHB. Eerste een brede motorische scholing met Funky (4-5 jarige leeftijd) en hockey trainingen op 6 jarige leeftijd. Wedstrijdjes beginnen ze te spelen op 7 jarige leeftijd.

De opbouw in spellen met steeds meer spelers op een steeds groter veld is gericht op de motorische, cognitieve en sociale ontwikkeling.

Als aandachtspunt wordt genoemd dat de visie duidelijk uitgestraald moet worden, waarom je het op deze manier doet, anders gaan ouders zich ook afvragen of dit nu echt hockey is.

## 4 Conclusies

---

Binnen het project NL Zwemveilig wordt kennis verzameld en verspreid over leren zwemmen en zwemveiligheid. Een belangrijke, nog niet beantwoorde kennisvraag, is hoe het komt dat slechts een klein deel van de kinderen regelmatig blijft zwemmen na het behalen van de zwemdiploma's (97% haalt minimaal A). Doel van dit onderzoek is meer zicht krijgen op oorzaken en redenen hiervan. Vanuit deze centrale vraag, zijn onderstaande onderzoeksvragen geformuleerd:

- 1) Wat zijn de belangrijkste redenen dat kinderen na het behalen van zwemdiploma's niet regelmatig blijven zwemmen?
- 2) Wat zijn oplossingsrichtingen om te stimuleren dat meer kinderen na het behalen van zwemdiploma's blijven zwemmen?

In dit hoofdstuk worden conclusies getrokken op basis van de gevonden resultaten uit de literatuurstudie, interviews met experts van binnen en buiten de zwemwereld, gesprekken met ouders, interviews met praktijk voorbeelden, een workshop met betrokkenen en een rondetafelbijeenkomst met experts. Verschillende redenen dat kinderen niet regelmatig blijven zwemmen worden genoemd. Wanneer in de resultaten passende oplossingsrichtingen zijn genoemd worden deze daaronder direct vermeld. Tot slot volgen twee tabellen met een samengevat totaaloverzicht van aan/afwezigheid van verschillende factoren rondom gaan/blijven sporten en stoppen met sporten.

### 4.1 Deelconclusies

#### **A. Zwemles is een tijdelijk traject dat eindigt met het halen van een diploma. Doorstroom naar vervolgaanbod of recreatief zwemmen wordt niet nadrukkelijk als doel gepositioneerd**

Een van de belangrijkste redenen dat weinig kinderen na het behalen van de zwemdiploma's structureel blijven zwemmen is dat de zwemles gepositioneerd wordt als een af te ronden traject. Daardoor ligt de focus vanaf de start van het zwemlestraject op de afronding van het specifieke traject. Als een kind eenmaal kan zwemmen wordt (eventueel) verder gekeken naar mogelijk vervolgaanbod. Kinderen worden volgens de betrokken experts door ouders gestimuleerd om het zwemles traject te volbrengen. De zwemles wordt niet nadrukkelijk gepositioneerd als middel om te leren zwemmen met het vooruitzicht om in de toekomst ook te blijven zwemmen.

#### **B. De motivatie om te leren zwemmen is niet gelijk aan de motivatie om te blijven zwemmen**

Uit onderzoek blijkt dat de kans groter is dat kinderen activiteiten blijven beoefenen wanneer ze intrinsiek gemotiveerd zijn. Het volgen van zwemles is meestal geen eigen keuze van het kind, maar een wens vanuit de ouders die willen dat hun kind zwemveilig wordt. Hierdoor hebben de kinderen wellicht bij de start van het zwemlestraject primair een extrinsieke motivatie ten aanzien van de activiteit.

### **Mogelijke oplossingsrichting**

Om de kans op blijvende deelname aan zwemmen in vervolgaanbod (georganiseerd verband) en/of recreatief te vergroten is het van belang om met de activiteit meer aan te sluiten op de intrinsieke motivatie van de kinderen. Bij een deel van de kinderen kan meer aangesloten worden op de intrinsieke motivatie door de lessen meer rondom beleving (ervaren van plezier) vorm te geven. Een oplossingsrichting die in de rondetafelbijeenkomst genoemd is, is 'meer plezier in de activiteiten in de zwemles'. Hiermee wordt bedoeld dat de activiteiten in de zwemles beter moeten aansluiten op de belevingswereld van de kinderen. Hierdoor kunnen kinderen ervaren dat ze zwemmen omdat ze dat graag willen doen.

#### **C. Vervolgaanbod is relatief onbekend**

De huidige koppeling tussen het zwemlestraject en het vervolgaanbod is minimaal. Er zijn voorbeelden waar tijdens of direct aansluitend op het zwemlestraject kennismakingslessen voor vervolgaanbod zijn. Maar over het algemeen wordt nog weinig actief een koppeling gemaakt. Ouders hebben geen/weinig beelden bij een mogelijk vervolgtraject, waardoor ze de kinderen ook niet/nauwelijks kunnen stimuleren. Daarmee wordt de kans kleiner dat de kinderen vervolgaanbod in het water gaan doen.

### **Mogelijke oplossingsrichting**

Een mogelijke oplossingsrichting van een expert is het promoten van vervolgaanbod op moment dat de kinderen toch al in het zwembad zijn. Dit kan bijvoorbeeld door het aanbieden van kennismakingslessen tijdens of direct aansluitend aan de zwemles. Of bijvoorbeeld door het uitdelen van flyers na de les of het laten zien van beeldmateriaal op informatieschermen. Vanuit ouders wordt het aanbieden van gratis proeflessen/kennismakingslessen als oplossingsrichting genoemd. De meningen verschillen in hoeverre die tijdens of na het zwemlestraject moet plaatsvinden.

#### **D. Factoren om te (blijven) sporten beperkt aanwezig in het zwemlestraject**

Op vier van de vijf factoren die bijdragen aan (blijven) sporten kunnen in het zwemlestraject nog stappen gemaakt worden. De factoren 2) 'plezier', 3) 'vrienden en leeftijdgenoten', 4) 'coaches en trainers' en 5) 'positieve rol van de ouders' kunnen binnen het zwemlestraject nog beter vormgegeven worden. Door deze factoren die bijdragen aan het (blijven) sporten beter vorm te geven kan mogelijk beter aangesloten worden op de motivatie van de kinderen. En kan de doorstroom van leren zwemmen naar blijven zwemmen mogelijk gestimuleerd worden.

#### **E. Factoren om te (blijven) sporten zijn voldoende aanwezig in vervolgaanbod en recreatief zwemmen**

Binnen het vervolgaanbod is de factor 'plezier' wel aanwezig, maar er kan nog meer nadruk komen. De overige factoren die bijdragen aan het (blijven) sporten; 1) 'het ervaren van competentie', 3) bewegen met 'vrienden en leeftijdgenoten', 4) goede inzet van 'coaches en trainers' en 5) 'positieve rol van ouders', lijken in het vervolgaanbod voldoende vormgegeven.

#### **F. Factoren om te stoppen met sporten deels aanwezig in het zwemlestraject**

Op twee van de vijf factoren die bijdragen aan stoppen met sporten kunnen in het zwemlestraject nog stappen gemaakt worden. De negatieve factoren 1) 'te veel controleren en autocratisch coachen' (instructies geven) en 5) 'de negatieve rol van de ouders' kunnen binnen het zwemlestraject mogelijk nog verminderd worden. Een aantal factoren die bijdragen aan stoppen met sporten zijn in het zwemlestraject niet aanwezig. De factoren 2) 'promoten van rivaliteit', 3) 'te serieus coachen/nadruk op winnen' en 4) het 'creëren van faalangst' zijn niet/nauwelijks aanwezig in het zwemlestraject.

#### **G. Factoren om te stoppen zijn ook deels aanwezig in het vervolgaanbod, niet/nauwelijks in recreatief zwemmen**

Op de factor 1) 'te veel controleren en autocratisch coachen' en in mindere mate op de factor 2) het 'promoten van rivaliteit tussen sporters/spelers' kunnen binnen het vervolgaanbod nog stappen gemaakt worden om deze te verminderen. Binnen het recreatief zwemmen is nauwelijks sprake van aanwezigheid van de vijf voornaamste factoren vanuit de literatuur die drempels zijn in verband met (blijven) sporten.

#### **H. Ouders kunnen vanuit het zwemlestraject zowel bijdragen aan het (blijven) sporten als aan het stoppen met sporten van de kinderen**

De rol van de ouders is een belangrijke factor in het sporten van kinderen. Dit geldt zowel positief (gaan/blijven sporten) als negatief (stoppen met sporten). In het zwemlestraject kan op beide fronten nog een stap gemaakt worden. Ruimte zit bijvoorbeeld in de positieve factoren 'ouders ook zelf actief' en 'positief en stimulerend' en vooral in 'geloof in de prestaties van je eigen kind, zonder steeds te vergelijken met anderen'. In de negatieve factoren kan winst gehaald worden in veranderingen in 'geringe betrokkenheid', 'te veel nadruk op winnen/presteren' en 'de rit naar huis'.

#### **Mogelijke oplossingsrichting**

Genoemde mogelijke oplossingsrichtingen voor 'geloof in de prestaties van je eigen kind, zonder steeds te vergelijken met anderen' zijn betere communicatie met ouders en het gebruiken van een 'kindvolgsysteem'. Een genoemde mogelijke oplossingsrichting voor 'ouders ook zelf actief' kan zijn het aanbieden van gratis momenten om te oefenen voor ouders en kinderen in het zwemlestraject.

#### **I. Er zijn in het land praktijkvoorbeelden beschikbaar van oplossingsrichtingen om te komen van leren zwemmen naar blijven zwemmen.**

Op verschillende plaatsen in het land lopen trajecten/programma's/samenwerkingen die zorgen voor doorstroom van leren zwemmen naar blijven zwemmen. Er zijn voorbeelden van dergelijke trajecten binnen één organisatie die zwemles/vervolgaanbod en recreatief zwemmen aanbiedt. Ook zijn er voorbeelden van dergelijke trajecten tussen organisaties als zwemscholen en zwemverenigingen beschikbaar.

## 4.2 Totaaltabellen belangrijke factoren

In onderstaande tabel 1 wordt een samengevat overzicht gegeven in hoeverre de vijf factoren om te (blijven) sporten aanwezig zijn in het zwemlestraject, het vervolgaanbod en bij het recreatief zwemmen (deelconclusie D en E)

Tabel 1: Aanwezigheid van factoren om te blijven sporten<sup>32</sup>

	Zwemlestraject	Vervolgaanbod	Recreatief zwemmen
1) Ervaring van competentie	***	***	*
2) Plezier	*	**	***
3) Vrienden en leeftijdgenoten	*	***	***
4) Coaches en trainers	*	**	n.v.t.
5) Positieve rol van ouders	**	**	n.v.t.

In onderstaande tabel 2 wordt een samengevat overzicht gegeven in hoeverre de vijf factoren om te stoppen met sporten aanwezig zijn in het zwemlestraject, het vervolgaanbod en bij het recreatief zwemmen (deelconclusie F en G)

Tabel 2: Aanwezigheid van factoren om te stoppen met sporten

	Zwemlestraject	Vervolgaanbod	Recreatief zwemmen
1) Te veel controleren en autocratisch coachen	***	***	n.v.t.
2) Promoten van rivaliteit tussen sporters/spelers	*	**	n.v.t.
3) Te serieus coachen/trainen en te grote nadruk op winnen	*	**	n.v.t.
4) Creëren van faalangst	*	*	n.v.t.
5) Negatieve rol van de ouders	**	*	n.v.t.

---

<sup>32</sup> Schaal van 1 tot 3 sterren, 1 = factor is weinig aanwezig, 3 = factor is veel aanwezig



## 5 Aanbevelingen

---

In dit hoofdstuk worden verschillende aanbevelingen gegeven op basis van de resultaten uit dit onderzoek. De aanbevelingen zijn richting de opdrachtgever. Deze kan de aanbevelingen doorvertalen naar mogelijke acties of aanbevelingen aan derden.

### A. Positioneer zwemles als een middel om veilig te kunnen blijven zwemmen.

Wanneer de zwemles nadrukkelijker wordt gepositioneerd als middel om te leren zwemmen mét nadrukkelijk het vooruitzicht om in de toekomst ook te kunnen blijven zwemmen kan dit mogelijk ook dat effect beter sorteren. Door zwemles als middel neer te zetten kan meer ruimte gecreëerd worden om een kennismaking met vervolgaanbod en recreatief zwemmen in het zwemlestraject een plek te geven. Dit kan op veel verschillende manieren worden vormgegeven denk bijvoorbeeld aan het integreren van waterpolo-achtige activiteiten, maar ook spelen met matten of glijden van de glijbaan in de zwemles om aan bepaalde leerdoelen te werken.

Mogelijk kan het zwemlestraject als middel om veilig te kunnen blijven zwemmen ook beter vormgegeven worden door het aanbod verder op te delen in verschillende blokken, met daaraan gekoppeld wat een kind in het blijven zwemmen zelf of met begeleiding van ouders na dat blok kan. Het proces van leren zwemmen naar blijven zwemmen wordt dan in elk stadium van leren zwemmen al herkenbaar neergezet.

### B. Sluit in de zwemles meer aan op de motivatie van kinderen

Zoals in de conclusies al genoemd is kan de zwemles meer aansluiten op de motivatie van kinderen. Meer plezier in de activiteiten in de zwemles kan hier mogelijk aan bijdragen. De motivatie van de kinderen verschilt onderling. Belangrijk is om de verschillende componenten van de Self Determination Theory; 1) autonomie, 2) verbondenheid en 3) competentie in te vullen. Als deze drie componenten allemaal aanwezig zijn in de zwemles, is de kans groter dat de intrinsieke motivatie ('iets doen omdat de activiteit voldoening geeft/plezierig is') om te zwemmen vergroot wordt.

### C. Zorg eerder voor kennismaking met vervolgaanbod

Eerdere kennismaking met vervolgaanbod kan op verschillende manieren plaatsvinden, denk aan:

- Kennismakingslessen tijdens het zwemlestraject, hierdoor kan het vervolgaanbod laagdrempelig in beeld komen bij de kinderen en ouders. Daarnaast kunnen gratis proeflessen worden aangeboden.
- Kinderen vanuit het onderwijs te laten kennismaken met vervolgaanbod en recreatief zwemmen, hierdoor blijven kinderen direct meer zwemmen. Daarnaast is in dit aanbod ruimte om het vervolgaanbod te profileren en kinderen te enthousiasmeren.
- Minder 'actieve' kennismaking met het vervolgaanbod. Denk hierbij aan het ophangen van posters, het uitdelen van flyers, het mailen van filmpjes, gebruik maken van social media, het direct aanspreken van

ouders op talenten van het kind en het meegeven van overzichten van trainingstijden etc. Dit kan ook al herkenning (en mogelijk doorstroom) geven.

**D. Geef tijdens de zwemles meer aandacht aan groepsvorming en positief en stimulerend instructie geven**

De factoren 3) 'vrienden en leeftijdgenoten' en 4) 'coaches en trainers' kunnen binnen het zwemlestraject nog beter vormgegeven worden. De positieve factor 3) 'vrienden en leeftijdgenoten' kan mogelijk beter worden benut door meer groepsgewijs kinderen te leren zwemmen en minder individueel te laten doorstromen. Dit vraagt van de instructeurs wel vaardigheden om sterk gedifferentieerd les te kunnen geven. Factor 4) 'coaches en trainers' kan op vijf genoemde onderdelen mogelijk beter vormgegeven worden:

1. Stimuleren van eigen inbreng van de kinderen
2. Oprechte interesse
3. Geven van positieve feedback
4. Stimuleren van onderlinge binding
5. Afwisseling

Door hier (meer) aandacht aan te geven in het opleidingstraject en in nascholing kan dit in het zwemlestraject mogelijk beter vormgegeven worden.

**E. Geef in het vervolgaanbod meer invulling aan de factor 'plezier', aanmoedigend en ondersteunend gedrag en het verbeteren van persoonlijke prestaties**

Hierbij dient de factor 'plezier' breder ingevuld te worden richting het begrip motivatie. Vervolgaanbod kan meer worden vormgegeven om aan te sluiten bij de verschillende motivaties van de deelnemers. Dit kunnen naast plezier ook andere factoren als 'recreëren' en 'gezelligheid' zijn. Bij jongeren, volwassenen en senioren kunnen bijvoorbeeld ook factoren als 'gezondheid', of bijvoorbeeld 'afvallen' motivatie voor de deelnemers zijn.

In sommige trainingen bij vervolgaanbod is net als in het zwemlestraject sprake van controlerend en autocratisch gedrag van de trainers. Stimuleer aanmoedigend en ondersteunend gedrag en zorg dat dit in alle trainersopleidingen aan bod komt. Vervang het promoten van rivaliteit tussen sporters/spelers door meer nadruk te leggen op het verbeteren van persoonlijke prestaties en minder op de prestaties ten opzichte van andere kinderen. Ook kan gekozen worden voor het introduceren van gezamenlijke wedstrijdvormen waarbij bijvoorbeeld individuele resultaten worden opgeteld tot een teamresultaat.

**F. Informeer ouders over factoren die kunnen bijdragen aan het stoppen met sporten van hun kind**

Wanneer ouders op de hoogte zijn van mogelijke negatieve effecten van eigen handelen op het sporten van hun kind is de kans aanwezig dat ouders dit proberen te minderen/vermijden. Informeer ouders over vijf voorkomende factoren en over mogelijke alternatieven.

1. Geringe betrokkenheid → toon interesse in het zwemlestraject, sporttraject of recreatieve zwemmen van het kind. Geef aan dat je het goed vindt dat ze zwemmen.

2. Te veel nadruk op winnen/presteren → leg de verwachtingen laag zodat je kind er aan kan voldoen. Push niet teveel op bijvoorbeeld deelname aan extra clinics en trainingskampen.
3. Er is een relatie tussen het zwemniveau van ouders en kinderen → Probeer zelf eventueel ook beter te leren zwemmen. Dit stimuleert het kind mogelijk om verder te blijven oefenen.
4. De angst voor verdrinken bij zowel ouders als kinderen blijkt een hoge voorspellende waarde te hebben voor het zwemniveau van kinderen. Angst voor verdrinken is het hoogst bij ouders die zelf (vroeger) niet zijn aangemoedigd om te zwemmen → probeer deze vicieuze cirkel te doorbreken door de eigen angst een plek te geven en deze niet te benadrukken richting het kind.
5. De rit naar huis → gun het kind tijd om zelf over de zwemles, training of het recreatief zwemmen na te denken, zet muziek op in de auto of zeg dingen zonder waardeoordeel bijvoorbeeld: "Ik vond het mooi je te zien zwemmen!".

#### **G. Inventariseer en deel voorbeelden met oplossingsrichtingen van leren zwemmen naar blijven zwemmen**

Bied een platform waar voorbeelden gedeeld kunnen worden en mensen inspiratie kunnen opdoen rondom verschillende oplossingsrichtingen van leren zwemmen naar blijven zwemmen. Zorg voor een basis met haalbare en in de praktijk uitgevoerde oplossingsrichtingen. Laat verschillende voorbeelden zien van oplossingsrichtingen die uit te voeren zijn binnen een organisatie en oplossingsrichtingen tussen verschillende organisaties.

#### **H. Bespreek de conclusies en aanbevelingen en formuleer actiepunten**

Bespreek in verschillende overlegstructuren en/of toekomstige bijeenkomsten de conclusies en aanbevelingen van dit rapport en formuleer waar mogelijk en wenselijke actiepunten. Monitor eventuele actiepunten zodat veranderingen inzichtelijk gemaakt kunnen worden.

## 6 Bronnen

---

Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21, pp. 826 - 835.

Bailey, R., Cope, E.J. & Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science*, 7 (1). pp.56-75

Crane, J. & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21, pp. 114–131.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, pp. 227-268.

Floor, C. (2017-1). *Nederlanders over zwemveiligheid: factsheet 2017/5*. Utrecht: Mulier Instituut.

Floor, C. (2017-2). *Schoolzwemmen 2016: betrokkenheid van scholen en gemeenten en lokale vormgeving*. Utrecht: Mulier Instituut.

Floor, C., Tiessen-Raaphorst, A., Pulles, I., & Postma, T. (2017). *Zwemvaardigheid 2016: factsheet 2017/18*. Utrecht: Mulier Instituut.

Gerritsen, H., & Genderen, M. van (2017). *Lidmaatschappen NOC\*NSF over 2016*. Arnhem: NOC\*NSF.

Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2008). The role of parents in tennis success: focus group interviews with junior coaches. *The Sport Psychologist*, 22, pp. 18-37.

Hilhorst, J., N. Schipper-van Veldhoven, F. Jacobs, M. Theeboom en J. Steenbergen (2014). *Trainer-kind INTERACTIE. Onderzoek naar het gedrag van trainer/coaches en de betekenis ervan voor de ontwikkeling van kinderen in de Nederlandse wedstrijdsport*. Nijmegen: BlackBoxPublishers.

Hilhorst, J. (2017). *Zwemlesduur: kan het beter en sneller?*. Ede: NPZ | NRZ.

Irwin, C.C., Irwin, R.L., Ryan, T.D., & Drayer, J. (2009). The mythology of swimming: Are myths impacting minority youth participation? *International Journal of Aquatic Research and Education*, 3, pp. 10-23.

Irwin, C.C., Irwin, R., Ryan, T., & Drayer, J. (2009a). Urban minority youth swimming (in) ability in the united states and associated demographic characteristics: Toward a drowning prevention plan. *Injury Prevention*, 15, pp. 234-239.

KNVB (2017). *Het nieuwe pupillenvoetbal: plezier en ontwikkeling voorop*. Zeist: KNVB.

KNZB (2015). *De KNZB in cijfers - 2014, Ledencijfers, Dashboard & Waterkracht*. Nieuwegein: KNZB.

Light, R., & Lemonie, Y. (2010). A case study on children's reasons for joining and remaining in a French swimming club. *Asian Journal of Exercise and Sports Science*, 7, pp. 27-33.

Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire – 2 in a sample of female athletes. *Journal of Sport Sciences*, 18, pp. 275-290.

NRZ (2016). *Onderzoek zwemouders*. Ede: NRZ.

NRZ (2016). *De mening van ouders over zwemlessen en zwemaanbieders*. Factsheet door NRZ.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy supportive, forms of self-regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, pp. 279-306

Pharr, J.R., Irwin, C., Irwin, R. (2014). Parental Factors That Influence Swimming in Children and Adolescents. *International Journal of Aquatic Research & Education*, 8, pp. 368-381.

Roeters, A. (2017). Vrije tijd. In: Een week in kaart. Geraadpleegd op 13 juni 2018 via <https://digitaal.scp.nl/eenweekinkaart1/>

Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25, 1171-1185.

Schols, M., Weert, C. & Haan, J. de (2010). Doet voorbeeld volgen? Gelijkenis in de vrijetijdsbesteding van kinderen en hun ouders. *Sociaal en Cultureel Rapport* (pp. 121-146). Den Haag: SCP.

Stuij, M., Wisse, E., Mossel, G. van, Lucassen, J.M.H., & Dool, R. van den (2011). School, bewegen en sport: onderzoek naar relaties tussen de school(omgeving) en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen. Nieuwegein: Arko Sports Media.

Teleki, J. (2016). *Consuming through Children How Do Parents Choose Sport Activities for their Children*. Rotterdam: School of Management.

Weiss, M.R., Amorose, A.J. (2005). Children's Self-Perceptions in the Physical Domain: Between- and Within-Age Variability in Level, Accuracy, and Sources of Perceived Competence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27, pp.226-244.

Weiss, M. R., & Amorose, A. J. (2008). Motivational orientations and sport behaviour. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (3rd edn) (pp. 115 - 155). Champaign, IL: Human Kinetics.

### **Websites**

<https://swimswam.com/6-tips-for-swim-parents-on-why-swimmers-quit/>

<https://www.allesoversport.nl/artikel/kinderen-en-hun-ouders-in-beweging-krijgen-en-houden/>

[https://www.knzb.nl/vereniging\\_wedstrijdsport/bestuur\\_organisatie/zwemsporfief/](https://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/bestuur_organisatie/zwemsporfief/)

## Bijlagen

---

### Bijlagen 1: Experts & praktijkvoorbeelden

**Met de volgende experts zijn gesprekken gevoerd:**

Astrid Cevaal	Projectleider Verenigingen & Bestuurders, KNHB
Gabrielle van Doorn	Senior Medewerker Doelgroepen Maatschappelijke Impact, KNHB
Maarten de Backer	Productmanager Pupillenvoetbal, KNVB
John van der Kamp	Universitair docent aan de Faculteit der Bewegingswetenschappen, Amsterdam
Remo Mombarg	Lector Bewegingsonderwijs en Jeugdsport, Hanzehogeschool, Groningen
Titeke Postma	Projectleider NL Zwemveilig
Richard Ritmeester	Manager Sportfondsenbad Maasluis
Ellen van der Lees	Coördinator marketing & formule, Laco
Alice Schols	Projectleider Leven Lang Zwemmen bij de KNZB
Sebastiaan Kuijpers	Consulent Talentontwikkeling, Sportservice Ede/Provincie Gelderland

**Met de volgende betrokkenen vanuit de zijn gesprekken gevoerd om praktijkvoorbeelden te verzamelen:**

Ingrid van Pelt	Manager, Laco Geldermalsen
Lars Wouters	Hofspetters, Den Haag
Sebastiaan Kuijpers	Coach D.W.K Ede

## Bijlage 2: Interviewleidraden expert interviews

### Experts van binnen de zwemwereld

#### Interviewleidraad Experts 'intern' Van leren zwemmen naar blijven zwemmen

##### 1. Inleiding

- 1) Naam
- 2) Functie
- 3) Organisatie

*Afhankelijk van de geïnterviewde kunnen (bijna) alle vragen in het algemeen beantwoord worden en/of voor een specifieke (lokale) situatie, zie uitwerking bij onderdeel 2.*

##### 2. Huidige stand van zaken

- 4) Hoe is het zwemlestraject over het algemeen vormgegeven?
  - a) Wat zijn volgens u de ervaringen van de kinderen met het zwemlestraject?
  - b) Hoe is de koppeling/afstemming geregeld met vervolgaanbod?
- 5) Hoe is het zwemlestraject bij u in het bijzonder vormgegeven?
  - a) Wat zijn volgens u de ervaringen van de kinderen met het zwemlestraject?
  - b) Hoe is de koppeling/afstemming geregeld met vervolgaanbod?

##### 3. Werving & behoud van kinderen

- 6) Op welke wijze worden kinderen geworven?
- 7) In hoeverre bent u tevreden over deze wervingsmethode?
- 8) Op welke wijze worden de kinderen behouden gedurende het zwemlestraject?
- 9) Hoe wordt het zwemlestraject afgerond?
- 10) Welke veranderingen zijn er naar vervolgaanbod? (Nationale Zwemdiploma's (waaronder Zwemvaardigheid), zwemsporten (in verenigingsverband), duiken/ snorkelen, zwemmend redden (lokale Reddingsbrigaden, recreatief (vrij) zwemmen in algemene zin; Denk aan:
  - i) Tijdstip
  - ii) Leiding
  - iii) Kosten
  - iv) Doelstellingen
  - v) Locatie
  - vi) ...

##### 4. Factoren die bijdragen aan sporten en blijven sporten

*Vanuit literatuur worden de volgende 5 factoren aangegeven die bijdragen aan sporten en blijven sporten:*

- I. Ervaring en competentie*
- II. Plezier*
- III. (aan)leren van nieuwe vaardigheden*
- IV. Vrienden en leeftijdgenoten*
- V. Rol van ouders*

- 11) Geef per factor aan wat er volgens u nu goed gaat.
- 12) Geef per factor aan wat er volgens u beter kan.

## 5. Factoren die bijdragen aan het stoppen met sporten

Vanuit literatuur worden de volgende 5 factoren aangegeven die bijdragen aan stoppen met sporten:

- I. *Controlerend en autocratisch in plaats van aanmoedigend en ondersteunend*
- II. *Promoten van rivaliteit tussen sporters/spelers*
- III. *Te serieus coachen/trainen en te grote nadruk op winnen*
- IV. *Creëren van faalangst*
- V. *Rol van ouders*

- 13) Geef per factor aan of u dit herkent/of dit gebeurt.
- 14) Geef per factor aan hoe u dit ondervangt/vermijdt.

## 6. Belemmeringen bij ouders/verzorgers

- 15) Wat zijn mogelijke belemmeringen die ouders/verzorgers ervaren rondom het leren zwemmen van het kind?
- 16) Wat zijn mogelijke belemmeringen die ouders/verzorgers ervaren rondom het blijven zwemmen van het kind?
- 17) Wat zijn mogelijke belemmeringen die ouders/verzorgers ervaren rondom de doorstroom van kinderen na het leren zwemmen naar het blijven zwemmen?

## 7. Goede voorbeelden

- 18) Kent u goede voorbeelden waar de doorstroom van leren zwemmen naar blijven zwemmen goed verloopt?  
→ INDIEN BESCHIKBAAR, NOTEER CONTACTGEGEVENS
  - a) Wat zijn hier volgens u de belangrijkste succesfactoren (dus 'wat maakt dat dit goed gaat') denk aan:
    - i) Tijdstip
    - ii) Leiding
    - iii) Kosten
    - iv) Doelstellingen
    - v) Locatie
    - vi) ...
  - b) Wat zijn eventueel contextfactoren (specifiek van dit voorbeeld) die van belang zijn voor het succes?
  - c) Wat zijn struikelblokken/belemmeringen die zich hebben voorgedaan bij dit voorbeeld en eventueel al zijn opgelost?

## 8. Oplossingsrichtingen

- 19) Noem minimaal twee mogelijke oplossingsrichtingen om het verbeteren van de doorstroom van leren zwemmen naar blijven zwemmen vorm te geven.

## 9. Tot slot

- 20) Heeft u nog andere kennis/ervaringen en inzichten rondom de afronding van het leren zwemmen en het vervolg naar beschikbaar ander zwemaanbod dat nog niet besproken is?



## Experts van buiten de zwemwereld

### Interviewleidraad Experts 'extern' Van leren zwemmen naar blijven zwemmen

#### 1. Inleiding

- 1) Naam
- 2) Functie
- 3) Organisatie

#### 2. Huidige stand van zaken

- 4) Hoe is het zwemlestraject over het algemeen vormgegeven?
  - a) Wat zijn volgens u de ervaringen van de kinderen met het zwemlestraject?
  - b) Hoe is de koppeling/afstemming geregeld met vervolgaanbod?

#### 3. Factoren die bijdragen aan sporten en blijven sporten

Vanuit literatuur worden de volgende 5 factoren aangegeven die bijdragen aan sporten en blijven sporten:

- VI. *Ervaring en competentie*
- VII. *Plezier*
- VIII. *(aan)leren van nieuwe vaardigheden*
- IX. *Vrienden en leeftijdgenoten*
- X. *Rol van ouders*

- 5) Geef per factor aan wat er volgens u nu goed gaat.
- 6) Geef per factor aan wat er volgens u beter kan.

#### 4. Factoren die bijdragen aan het stoppen met sporten

Vanuit literatuur worden de volgende 5 factoren aangegeven die bijdragen aan stoppen met sporten:

- VI. *Controlerend en autocratisch in plaats van aanmoedigend en ondersteunend*
- VII. *Promoten van rivaliteit tussen sporters/spelers*
- VIII. *Te serieus coachen/trainen en te grote nadruk op winnen*
- IX. *Creëren van faalangst*
- X. *Rol van ouders*

- 7) Geef per factor aan of u dit herkent/of dit gebeurt.
- 8) Geef per factor aan hoe u dit ondervangt/vermijdt.

#### 5. Belemmeringen bij ouders/verzorgers

- 9) Wat zijn mogelijke belemmeringen die ouders/verzorgers ervaren rondom het leren zwemmen van het kind?
- 10) Wat zijn mogelijke belemmeringen die ouders/verzorgers ervaren rondom het blijven zwemmen van het kind?
- 11) Wat zijn mogelijke belemmeringen die ouders/verzorgers ervaren rondom de doorstroom van kinderen na het leren zwemmen naar het blijven zwemmen?

## 6. Goede voorbeelden

- 12) Wat zijn goede voorbeelden van buiten de zwemwereld waar van geleerd kan worden ivm 'behoud van ...'?
- a) Wat zijn hier volgens u de belangrijkste succesfactoren (dus 'wat maakt dat dit goed gaat') denk aan:
- i) Soort aanbod
  - ii) Tijdstip
  - iii) Leiding
  - iv) Kosten
  - v) Doelstellingen
  - vi) Locatie
  - vii) ...

## 7. Oplossingsrichtingen

- 13) Noem (minimaal twee) mogelijke oplossingsrichtingen om het verbeteren van de doorstroom van leren zwemmen naar blijven zwemmen vorm te geven.
- a) Wat gaat er volgens u 'fout' in de zwemwereld?
- b) Wat gaat er volgens u 'goed' in de zwemwereld?

## 8. Tot slot

- 14) Heeft u nog andere kennis/ervaringen en inzichten rondom de afronding van het leren zwemmen en het vervolg naar beschikbaar ander zwemaanbod dat nog niet besproken is?

## Bijlage 3: Interviewleidraad groepsgesprekken ouders

### Interviewleidraad groepsgesprekken ouders

1. Vind je kind de zwemles leuk?
2. Waarom volgt je kind zwemles (vanuit de ouder gezien)?
3. Waarom volgt je kind zwemles (vanuit het kind zelf gezien)?
4. Wat is jullie **rol in het leren zwemmen** van je kind?
5. Wat is jullie **rol in het blijven zwemmen** van je kind?
6. Zijn er **belemmeringen** die jullie ervaren bij het **leren zwemmen**?
7. Zijn er **belemmeringen** die jullie ervaren bij het **blijven zwemmen**?
8. Welke diploma's wil je dat je kind haalt?
9. Wat gaat je kind waarschijnlijk doen na het behalen van de zwemdiploma's? (brede vrijetijdsbesteding?)
10. Wat gaat je kind waarschijnlijk aan sport doen na het behalen van de zwemdiploma's?
11. Ben je bekend met mogelijk sportaanbod in het zwembad?
12. Waarom zou je hier wel/niet voor kiezen?
13. Waarom zou je kind hier wel/niet voor kiezen?
14. Hoe kun je de kans vergroten dat je kind/jij hier wel voor kiest?
15. Wat vind je van het zwemaanbod t.o.v. ander sportaanbod (positieve en negatieve verschillen)
16. Ben je bekend met de kosten van vervolg zwemaanbod?
17. Wat vind je daar van?

## Bijlage 4: Interviewleidraad praktijk voorbeelden

### Interviewleidraad praktijk voorbeelden Van leren zwemmen naar blijven zwemmen

#### 1. Inleiding

- 1) Naam
- 2) Functie
- 3) Organisatie

#### 2. Huidige stand van zaken

- 4) Hoe is het zwemlestraject bij u vormgegeven?
  - a) Wat zijn volgens u de ervaringen van de kinderen met het zwemlestraject?
  - b) Hoe is de koppeling/afstemming geregeld met vervolgaanbod?

#### 3. Werving & behoud van kinderen

- 5) Op welke wijze worden kinderen geworven?
- 6) In hoeverre bent u tevreden over deze wervingsmethode?
- 7) Op welke wijze worden de kinderen behouden gedurende het zwemlestraject?
- 8) Hoe wordt het zwemlestraject afgerond?
- 9) Welke veranderingen zijn er naar vervolgaanbod? (Nationale Zwemdiploma's (waaronder Zwemvaardigheid), zwemsporten (in verenigingsverband), duiken/ snorkelen, zwemmend redden (lokale Reddingsbrigaden, recreatief (vrij) zwemmen in algemene zin; Denk aan:
  - i) Tijdstip
  - ii) Leiding
  - iii) Kosten
  - iv) Doelstellingen
  - v) Locatie
  - vi) ...

#### 4. Goede voorbeelden

- 10) Beschrijf uw situatie en waarom het een goed voorbeeld is van leren zwemmen naar blijven zwemmen?
  - a) Wat zijn hier volgens u de belangrijkste succesfactoren (dus 'wat maakt dat dit goed gaat') denk aan:
    - i) Tijdstip
    - ii) Leiding
    - iii) Kosten
    - iv) Doelstellingen
    - v) Locatie
    - vi) ...
  - b) Wat zijn eventueel contextfactoren (specifiek van dit voorbeeld) die van belang zijn voor het succes?
  - c) Wat zijn struikelblokken/belemmeringen die zich hebben voorgedaan bij dit voorbeeld en eventueel al zijn opgelost?

#### 5. Oplossingsrichtingen

- 11) Noem minimaal twee mogelijke oplossingsrichtingen om het verbeteren van de doorstroom van leren zwemmen naar blijven zwemmen vorm te geven.

## **6. Tot slot**

- 12) Heeft u nog andere kennis/ervaringen en inzichten rondom de afronding van het leren zwemmen en het vervolg naar beschikbaar ander zwemaanbod dat nog niet besproken is?

## Bijlage 5: Deelnemers rondetafelbijeenkomst

<b>Naam</b>	<b>Organisatie</b>
Ingrid Raben	Optisport
Kees van Zanten	VSG
Brunno Molenaar	KnBRD
Jarno Hilhorst	NRZ
Herman Rijdsdijk	SZNH
Alex van Broekhoven	Laco
Joost Veenemen	St. Molenduinbad
Dorien Dijk	Kenniscentrum Sport
Evert-Jan Hulshof	NRZ
Arjan de Vries	NOB
Mariska Hol	NRZ
Titeke Postma	NL Zwemveilig
Suzan Rutten	KNZB
Ellen v.d. Leest	Laco
Johan Steenbergen	Kennispraktijk
John v.d. Kamp	VU FGB