

Evaluatie van de implementatiefase van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, setting sport

Resultaten proces- en effectevaluatie

Drs. L. Ooms
Dr. C. Veenhof



Bijlage: Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB), Mijn Zwemcoach

1.1 Algemeen

Sportbond : Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB)

Sportproject : Mijn Zwemcoach

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Aangezien het project tijdens de implementatiefase (vanaf september 2010) sterk van inhoud is veranderd staat hieronder de meest recente projectbeschrijving weergegeven. Daarna wordt beschreven wat de belangrijkste wijzigingen waren vergeleken met de start van het project.

Met “Mijn Zwemcoach” (persoonlijk lidmaatschap van de KNZB) wil de KNZB de ongebonden baantjeszwemmer een aanbod doen met diverse producten en diensten, zonder dat men lid hoeft te worden van een vereniging. “Mijn Zwemcoach” bestaat uit een aantal belangrijke pijlers: Toegang tot de producten en diensten van de website www.mijnzwemcoach.nl, deelname aan zwemevenementen, zoals zwemclinics en Swimchallenges, korting op producten uit de webshop en korting en/of voorrang op toegangskaarten van belangrijke topsport(zwem)evenementen in Nederland. Daarnaast is men verzekerd (aansprakelijkheid en ongevallen verzekering) tijdens een bezoek aan het zwembad of bij deelname aan zwemevenementen georganiseerd door of onder toezicht van de KNZB.

De website www.mijnzwemcoach.nl

Op de website www.mijnzwemcoach.nl begeleidt Jacco Verhaeren als online coach de baantjeszwemmers bij het bereiken van hun persoonlijke doelen. Voordat men aan de slag gaat wordt het huidige zwemniveau vastgesteld. Er worden vier verschillende niveaus onderscheiden: Startende zwemmer, recreatieve zwemmer, sportieve zwemmer en prestatieve zwemmer. Op basis van het huidige zwemniveau en de wensen van de zwemmer wordt een persoonlijk trainingsschema samengesteld. Een volledig trainingsschema bestaat uit 24 trainingen, waarbij wordt uitgegaan van twee trainingen per week. Elke training heeft een vaste opbouw en bestaat uit inzwemmen, twee kernen (een techniek- en conditioefening) en uitzwemmen. Na het voltooien van een training, wordt deze afgevinkt in het trainingsschema. Ervaringen en vorderingen kunnen steeds bijgehouden worden in een persoonlijk logboek. Als een trainingsschema volledig is afgerond kan men doorstromen naar een volgend niveau of een nieuw trainingsschema krijgen op hetzelfde niveau. Gedurende de trainingsperiode ontvangt men handige tips en tricks, soms in de vorm van filmpjes, die betrekking hebben op vijf verschillende facetten van het zwemmen: Techniek en training, voeding, materiaal, fit en gezond, en motivatie. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om via het “ask the coach” forum specifieke vragen te stellen aan Jacco Verhaeren of één van de andere experts. Als men niet graag alleen traint, dan kan met “zoek een maatje” een zwempartner in de buurt worden gevonden.

Verder beschikt de website over een agenda met alle zwemevenementen in Nederland, een calorieverbruik calculator, BMI calculator en een webshop.

Swimchallenge

Zwemmers die gaan trainen met behulp van een trainingsschema geven aan graag voor een bepaald doel te willen trainen. Speciaal om hieraan te kunnen voldoen is de Swimchallenge ontwikkeld. Het zwemevenement heeft als doel om een (half) uur lang te zwemmen en daarbij zoveel mogelijk meters af te leggen. Door de tijdsduur centraal te zetten in het evenement is het voor deelnemers van alle niveaus aantrekkelijk om mee te doen. Tijdens het evenement zwemt iedereen voor een eigen doel. Men zwemt niet tegen elkaar, maar vooral tegen zichzelf!

Zwemclinics

Gedurende het jaar worden verschillende zwemclinics georganiseerd door heel Nederland. Onder begeleiding van een ervaren zwemcoach en/of topzwemmer wordt aandacht besteed aan bepaalde technieken of zwemslagen. Denk hierbij aan het verbeteren van de borstcrawl of het aanleren van starten en keren. De clinics zijn toegankelijk voor zwemmers van ieder niveau.

Belangrijke wijzigingen aan het sportproject gedurende de implementatiefase van het NASB, setting sport:

De KNZB is ooit begonnen met een website waaraan zowel Sanex als Pieter van den Hoogenband waren verbonden. De website die er toen was, was veel beperkter en gratis toegankelijk. Er was een aantal (eenvoudige) trainingsschema's op de website beschikbaar, die mensen konden downloaden. Daar werd wel gebruik van gemaakt, maar de mensen werden geen lid van de KNZB. De KNZB wist van deze deelnemers ook niet in hoeverre men gebruik maakte van de schema's. Hieruit is het idee voor "Mijn Zwemcoach" als persoonlijk lidmaatschap ontstaan. Volgens de KNZB een veel uitgebreider en beter product: Mensen melden zich aan via de website www.mijnzwemcoach.nl en kunnen gebruikmaken van de diensten van de website (de website is niet meer toegankelijk voor niet-leden). Via de website kunnen trainingsschema's op maat worden gemaakt en men neemt deel aan zwemclinics en andere zwemevenementen. Hierdoor is men daadwerkelijk lid van de "Mijn Zwemcoach" community en de KNZB. De KNZB heeft de leden duidelijk in beeld en weet dat ze actief betrokken zijn. Dat zijn belangrijke veranderingen ten opzichte van het eerste online platform met Sanex. Los van de website werden er Uurchallenges georganiseerd. Met de invoering van het nieuwe concept ligt de focus niet meer op het organiseren van Uurchallenges, maar op het persoonlijk lidmaatschap. Daarnaast is de Uurchallenge veranderd in de "Swimchallenge". Behalve een uur kan men nu ook een half uur zoveel mogelijk meters zwemmen, waardoor de drempel voor deelname is verlaagd.

Doelstellingen:

Op een laagdrempelige manier (ongebonden) zwemmers en niet-zwemmers (meer) te laten zwemmen, waardoor deze mensen gaan voldoen aan de Combinorm en/of Fitnorm. Daarnaast ervoor zorgen dat meer mensen lid worden van de zwemverenigingen/zwembond.

Doelgroep: In principe wordt er gericht op alle (ongebonden) zwemmers en niet-zwemmers van 18 jaar en ouder (inactieven, semi-actieven en normactieven). Specifiek wordt er gericht op de leeftijdsgroep van 25 tot 45 jaar en de doelgroep semi-actieven. Deelname aan “Mijn Zwemcoach” zorgt ervoor dat deze groep normactief wordt.

Totale duur (start-eind): Men is lid van “Mijn Zwemcoach” tot wederopzegging, maar minstens een jaar. Een volledig trainingsschema bestaat uit 24 trainingen, waarbij wordt uitgegaan van twee trainingen per week. De totale duur is hierdoor 12 weken. Een Swimchallenge is een eenmalig evenement en duurt een (half) uur. Elke maand wordt een zwemclinic aangeboden. De duur van zwemclinics varieert.

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): Een volledig trainingsschema bestaat uit 24 trainingen, waarbij wordt uitgegaan van twee trainingen per week. Er worden meerdere Swimchallenges georganiseerd in een jaar. Elke maand wordt een zwemclinic aangeboden.

Duur lessen: Een training duurt ongeveer 45 minuten. De Swimchallenge duurt een (half) uur. De duur van zwemclinics varieert.

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Bij de website www.mijnzwemcoach.nl is er een onderscheid te maken in mensen die de website bezoeken en mensen die zich aanmelden (lid zijn van “Mijn Zwemcoach”). Deze aantallen zullen per jaar verschillen. Aan een Swimchallenge en een zwemclinic doen gemiddeld 50 mensen mee.

Website: www.mijnzwemcoach.nl

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

De oorspronkelijke doelstellingen van het sportproject worden hieronder weergegeven:

Het primaire doel:

- Meer mensen gaan zwemmen, waardoor ook meer mensen (meer) gaan bewegen. Het ultieme doel is dat meer mensen gaan voldoen aan de Combi- en/of Fitnorm.

Subdoelen:

- Het verankeren van de aanbodingsstructuur www.mijnzwemcoach.nl en Uurchallenge binnen het bestaande zwemaanbod. Wanneer gewenst volgt een aanpassing van de lidmaatschapsstructuur zodat een aantrekkelijke vorm van lidmaatschap ontstaat voor deze doelgroep.
- Via www.mijnzwemcoach.nl het aanbieden van een laagdrempelig zwemaanbod op meerdere niveaus: Voor startende zwemmers (inactieve volwassenen), beginnende zwemmers (inactief, semi-actieve volwassenen) en ervaren zwemmers (voldoen aan de Combinorm).
- Het aanbieden van zwemspecifieke informatie in relatie tot voeding, gezondheid, conditie en blessures via www.mijnzwemcoach.nl.
- Het aanbieden van laagdrempelige en eenvoudige zwemevenementen (lees: Uurchallenge) waaraan de doelgroep deel kan nemen.
- Het zorgdragen voor voldoende follow-up binnen de zwemverenigingen. Het aanbod binnen de verenigingen moet aansluiten bij de wensen van de doelgroep.
- Het direct genereren van publiciteit en aandacht voor het zwemprogramma en indirect het werven van deelnemers aan het programma.

De concrete doelstellingen zijn:

- In de periode 2008-2010 in totaal 120.000 bezoekers van www.mijnzwemcoach.nl: 30.000 (2008), 40.000 (2009) en 50.000 (2010).
- In de periode 2008-2010 in totaal 19.000 geregistreerde deelnemers van www.mijnzwemcoach.nl: 3.000 (2008), 6.000 (2009) en 10.000 (2010)
- In de periode 2008-2010 in totaal 130 georganiseerde Uurchallenges: 20 (2008), 35 (2009) en 75 (2010).
- In de periode 2008-2010 in totaal 9.750 deelnemers aan de Uurchallenges: 1.500 (2008), 2.625 (2009) en 5.625 (2010).
- In de periode 2008-2010 in totaal 3.241 potentiële directe leden: 500 (2008), 866 (2009) en 1.875 (2010).
- In de periode 2008-2010 in totaal 1.459 potentiële verenigingsleden (is 1% van het totale ledenaantal van de KNZB): 225 (2008), 390 (2009) en 844 (2010).
- In de periode 2008-2010 in totaal 4.700 (3.241+1.459) deelnemers die doorstromen naar de georganiseerde sport.
- In de periode 2008-2010 gaan in totaal 4.700 volwassenen aan de Combinorm voldoen: 725 (2008), 1.256 (2009) en 2.719 (2010).
- Het activeren van in totaal 2.862 deelnemers (425 inactief > semi-actief, 2.437 semi-actief > normactief).
- In de periode 2008-2010 hebben in totaal 130 nieuwe verenigingen (is 30% van de KNZB verenigingen) meegedaan aan het project: 20 (2008), 35 (2009) en 75 (2010).

Doelstellingen vanaf juli 2010:

Nadat de KNZB het concept in 2010 veranderd heeft ligt haar focus met name op “Mijn Zwemcoach”, het persoonlijk lidmaatschap van de KNZB en minder op de organisatie van Uurchallenges en de andere doelstellingen. Voor de periode juli 2010-juni 2011 heeft de KNZB de volgende nieuwe doelen geformuleerd:

Het primaire doel:

- Meer mensen zwemmen met als doel meer te gaan bewegen met als ultieme doel te voldoen aan de Combi- en/of Fitnorm.

Subdoelen:

- Het verankeren van de aanbiedingsstructuur “Mijn Zwemcoach” binnen het bestaande zwemaanbod. Een aanpassing van de lidmaatschapsstructuur zorgt ervoor dat de doelgroep direct lid kan worden van de zwembond zonder verbonden te zijn aan een vereniging. Hierdoor kan de zwembond de doelgroep direct benaderen en activeren.
- Via www.mijnzwemcoach.nl het aanbieden van een laagdrempelig zwemaanbod op meerdere niveaus voor: startende zwemmers (inactieve volwassenen), beginnende zwemmers (inactieve en semi-actieve volwassenen) en ervaren zwemmers (voldoen aan de Combinorm).
- Het aanbieden van zwemspecifieke informatie in relatie tot voeding, gezondheid, conditie en kleding via www.mijnzwemcoach.nl.
- Het aanbieden van laagdrempelige en eenvoudige zwemevenementen en clinics waaraan de doelgroep deel kan nemen.
- Het zorgdragen voor voldoende follow-up binnen de zwemverenigingen. Het aanbod binnen de verenigingen moet aansluiten bij de wensen van de doelgroep.
- Het direct genereren van publiciteit en aandacht voor het zwemprogramma en indirect het werven van deelnemers aan het programma.

De concrete doelstellingen zijn:

- In totaal 50.000 bezoekers van www.mijnzwemcoach.nl (vernieuwde website): 25.000 (tot december 2010) en 25.000 (tot juli 2011).
- In totaal 12 landelijke evenementen en clinics: 5 (tot december 2010) en 7 (tot juli 2011).
- In totaal 900 deelnemers aan evenementen en clinics: 375 (tot december 2010) en 525 (tot juli 2011).
- In totaal 1.500 leden voor “Mijn Zwemcoach” (persoonlijke leden): 500 (tot december 2010) en 1.000 (tot juli 2011). Uiteindelijk moet dit leiden tot 5.000 leden in 2012.
- Doormiddel van deelname aan “Mijn Zwemcoach” gaan in totaal 1.500 mensen voldoen aan de Combinorm: 500 (tot december 2010) en 1.000 (tot juli 2011).

Omdat de nieuwe doelstellingen betrekking hebben op een relatief korte periode (juli 2010 tot juli 2011), zullen zowel de oorspronkelijk opgestelde doelstellingen, als de nieuwe doelstellingen in de evaluatie worden meegenomen.

Doelstellingen in het kader van de intensiveringsaanvraag van het NASB, setting sport:
Niet van toepassing.

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

Zoals hierboven al beschreven heeft het project “Mijn Zwemcoach” gedurende de implementatiefase belangrijke wijzigingen ondergaan. De oorspronkelijke website bleek niet te voldoen aan de wensen en het persoonlijk lidmaatschap is geïntroduceerd in “Mijn Zwemcoach”. Nu is het belangrijk om de “omvang” van “Mijn Zwemcoach” te vergroten. De oude website van Sanex had 11.000 gratis geregistreerden (die doormiddel van een tv campagne geactiveerd werden) en op dit moment heeft “Mijn Zwemcoach” 350 (betalen-

de) leden. Er zijn geen “geregistreerden” meer omdat dit geen informatie gaf over bijvoorbeeld het daadwerkelijke gebruik van de trainingsschema’s. De KNZB wil wel weer een database met geregistreerden (mensen die interesse hebben in “Mijn Zwemcoach” en getriggerd kunnen worden om naar evenementen te komen) opbouwen middels een proeflidmaatschap. Inmiddels is het proeflidmaatschap gelanceerd waarvoor in de eerste maand 200 mensen zich hebben geregistreerd. De KNZB merkt op dat er een heel proces is overheen gegaan om het product in de organisatie in te bedden. In beginsel kon men alleen lid worden van een zwemvereniging en een zwemvereniging was dan lid van de bond. Om ervoor te zorgen dat men meteen lid kon worden van de KNZB, moesten het bestuur en de leden in de Algemene Ledenvergadering (ALV) worden overtuigd van de kwaliteit van het product “Mijn Zwemcoach” en statuten worden aangepast. Dit heeft een tijd geduurd. Naar de mening van de KNZB heeft zij het product in de jaren goed opgebouwd en voorziet het in de behoefte van veel baantjeszwemmers, die wat meer begeleiding willen hebben, maar niet lid willen worden van een vereniging. Doordat de focus niet meer ligt op het organiseren van Swimchallenges, is het aantal georganiseerde Swimchallenges (vanuit de KNZB) vanaf september 2010 een stuk lager in vergelijking met voorgaande jaren. Opgemerkt moet worden dat er wel acht verenigingen zijn, die in het laatste jaar zelf een Swimchallenge hebben georganiseerd (deze verenigingen hadden al eerder een Swimchallenge georganiseerd samen met de KNZB). Omdat er meer vraag is naar clinics, legt de KNZB nu de focus op het organiseren van clinics. Deze worden maandelijks op verschillende plekken in het land aangeboden. De Swimchallenge zal zij (maar) een aantal keer per jaar aanbieden in het kader van “Mijn Zwemcoach”. Verenigingen kunnen daarnaast zelf een Swimchallenge organiseren met behulp van het draaiboek dat de KNZB hiervoor heeft ontwikkeld.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- De website (de online zwemcoach) is erg laagdrempelig.
- Het is een kwalitatief goed product, waarmee mensen zelf aan de slag kunnen gaan (onder andere de trainingsschema’s).
- Het verbinden van een bekend persoon aan het product, waardoor meer mensen worden aangetrokken: Eerst was Pieter van den Hoogenband verbonden aan “Mijn Zwemcoach”, later was dit Jacco Verhaeren.
- De KNZB heeft de lokale baantjeszwemmers weten te bereiken met het product. In de toekomst wil zij met meer lokale zwembaden samenwerken om nog meer baantjeszwemmer te bereiken. Voor zwembadexploitanten is “Mijn Zwemcoach” ook interessant, omdat zij hiermee een aantrekkelijker aanbod hebben voor de mensen die in hun bad komen. Zij kunnen bijvoorbeeld “Mijn Zwemcoach” aanbieden bij een abonnement.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

- Het integreren van het persoonlijk lidmaatschap in de organisatie: Het is een lang en moeizaam proces geweest om het persoonlijk lidmaatschap van de grond te krijgen en te integreren in de organisatie (het was nieuw en voor veel mensen spannend, verenigingen waren er eerst tegen). De KNZB is blij dat het nu eindelijk gelukt is.
- Het bereiken van de minder fanatieke zwemmers: De KNZB merkt dat zij met “Mijn Zwemcoach” vooral mensen bereikt die al wat vaker zwemmen of wat fanatieker zijn (bijvoorbeeld triatleten). Met Jacco Verhaeren heeft zij het niveau misschien wat te hoog ingezet. Zij is nu bezig om de website aan te passen, zodat zij de mensen die wat

minder fanatiek zijn (en bijvoorbeeld zwemmen om af te vallen of hun conditie te verbeteren) beter bereikt.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

Met Sanex was de werving vooral gericht op het werven van deelnemers voor de Uurchallenge, en wat minder op het werven van leden voor de website. Nu is het doel het werven van leden voor “Mijn Zwemcoach”. “Mijn Zwemcoach” is veel “online” gepromoot (het is namelijk een online platform) via onder andere nusport.nl, zwemgerelateerde websites en websites en nieuwsbrieven van partners. Ook heeft een advertentie bestaan over “Mijn Zwemcoach” in sportmagazine Match, samen met een interview van Marleen Veldhuis. Verder heeft de KNZB geprobeerd om via (samenwerking met) lokale zwembaden deelnemers te werven voor “Mijn Zwemcoach”. Posters en banners van “Mijn Zwemcoach” zijn in zwembaden opgehangen (bijvoorbeeld tijdens clinics). De deelnemers aan clinics en Swimchallenges zijn voornamelijk lokaal geworven door de (organiserende) vereniging (bijvoorbeeld via posters in het zwembad). De deelnemers voor de Swimchallenges die de KNZB zelf had georganiseerd zijn geworven via de KNZB website, KNZB nieuwsbrief, de Nederlandse Triathlon Bond (via haar nieuwsbrief en magazine) en lokaal door verenigingen.

Beoogde doelgroep bereikt?

Qua leeftijd is de doelgroep bereikt. Er worden meer semi-actieven en normactieven door het project aangetrokken dan inactieven. De KNZB gaat vanaf nu meer de focus leggen op de inactieven. Verder ziet de KNZB dat zowel zwemmers, als niet-zwemmers meedoen aan het project.

Draagvlak bij de doelgroep

Doordat Jacco Verhaeren een bekende zwemcoach is en de deelnemers aan “Mijn zwemcoach” “begeleidt” wordt er draagvlak gecreëerd bij de deelnemers. Menzis creëert vooral draagvlak voor “Mijn Zwemcoach” bij haar achterban, onder andere door korting te geven op het lidmaatschap. Daarnaast is het nu mogelijk om een trainingschema “op maat” te krijgen, waardoor de trainingsschema’s beter aansluiten op het niveau van de deelnemers. Via lokale zwembaden probeert de KNZB “Mijn Zwemcoach” onder de aandacht te brengen bij baantjeszwemmers. Op deze manier zijn potentiële deelnemers makkelijker te bereiken, dan bijvoorbeeld via een e-mailbericht. Verder wordt draagvlak gecreëerd voor “Mijn Zwemcoach” door het aanbieden van techniekclinics. Men heeft de mogelijkheid om iets te leren en daar blijkt veel behoefte aan te zijn. Wat betreft de Swimchallenge, kan er nu behalve een uur ook een half uur worden gezwommen voor de prestatie. De drempel om mee te doen is hierdoor lager.

Lidmaatschap

Voorheen kon men alleen lid worden van een vereniging. Nu kan men lid worden van een vereniging of “Mijn Zwemcoach” (persoonlijk lidmaatschap bij de bond). Deelnemers aan Swimchallenges en clinics worden gestimuleerd om lid te worden van een vereniging of “Mijn Zwemcoach”.

1.3.4 Tijdsplanning

Het persoonlijk lidmaatschap is veel later geïntroduceerd dan gepland. Ook heeft het project een relatief trage start gehad doordat er nog veel ontwikkeld moest worden. Verder zijn er geen afwijkingen van de tijdsplanning.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

Oorspronkelijke doelstellingen (hierbij zullen de resultaten van de gehele implementatiefase mee worden genomen):

- Het aantal bezoekers en geregistreerden op www.mijnzwemcoach.nl: Vanaf september 2010 hebben 22.000 mensen, waarvan 13.000 unieke mensen, de nieuwe website bezocht. Er zijn nu 350 mensen lid van “Mijn Zwemcoach” (aantal persoonlijke leden/aantal geregistreerden op de website). De “oude” website (via Sanex) had ruim 11.000 (gratis) geregistreerden, en tot en met 27 september 2009 68.944 bezoekers. De einddoelstellingen van 120.000 bezoekers en 19.000 geregistreerden zijn niet gehaald.
- Het aantal georganiseerde Swimchallenges (Uurchallenges): Over de gehele implementatieperiode zijn 70 Swimchallenges georganiseerd. De einddoelstelling van in totaal 130 georganiseerde Swimchallenges is niet gehaald.
- Het aantal deelnemers aan de Swimchallenges (Uurchallenges): Er hebben in totaal ongeveer 3.500 mensen deelgenomen aan de Swimchallenges. De einddoelstelling van in totaal 9.750 deelnemers aan de Swimchallenges is niet gehaald. Dit komt doordat er minder Swimchallenges zijn georganiseerd. Daarnaast was het aantal deelnemers aan een Swimchallenge (ongeveer 50) lager dan vooraf beoogd (75 deelnemers). Er passen namelijk niet meer mensen in een wedstrijdbad.
- Het aantal potentiële directe leden: De einddoelstelling was 3.241 potentiële directe leden. Voor invoer van het persoonlijk lidmaatschap waren er geen directe leden. Op dit moment zijn er 350 persoonlijke leden. Dit aantal zal worden getoetst aan de hand van de nieuwe doelstelling (zie hieronder).
- Het aantal potentiële verenigingsleden: De einddoelstelling was 1.459 potentiële verenigingsleden. De KNZB heeft niet in beeld hoeveel deelnemers aan Swimchallenges, techniekclinics en “Mijn Zwemcoach” zijn doorgestroomd naar verenigingen. De KNZB richt zich nu op het persoonlijk lidmaatschap (“Mijn Zwemcoach”) en niet meer zozeer op het werven van leden voor verenigingen. Hierdoor is de doelstelling bij het nieuwe concept komen te vervallen (zie hieronder). Zij stimuleert persoonlijke leden wel om lid te worden van een vereniging als zij meer willen (bijvoorbeeld wedstrijden zwemmen).
- Totale doorstroom: De einddoelstelling van in totaal 4.700 mensen die doorstromen naar de georganiseerde sport (directe leden en verenigingsleden): Het is onbekend of deze doelstelling is gehaald, met name omdat de KNZB geen zicht heeft op de doorstroom van deelnemers naar verenigingen.
- Het aantal deelnemende verenigingen: Bij elke Swimchallenge is een vereniging betrokken geweest. Tot en met 1 juni 2010 waren er 60 betrokken verenigingen (er kunnen doublures zijn). Vanaf 1 juni 2010 zijn 10 Swimchallenges georganiseerd, maar volgens de KNZB waren hierbij geen nieuwe verenigingen betrokken (deze verenigin-

gen hadden al een keer een Swimchallenge georganiseerd). De einddoelstelling van 130 betrokken verenigingen is niet gehaald.

- Het activeren van in totaal 2.862 deelnemers (425 inactief > semi-actief, 2.437 semi-actief > normactief). Op basis van de resultaten uit de proces- en effectevaluatie blijkt dat in totaal 340 deelnemers zijn geactiveerd, waardoor de doelstelling niet is gehaald.

Nieuwe doelstellingen periode juli 2010 tot juli 2011 (hierbij zullen alleen de resultaten in de genoemde periode worden meegenomen):

- Aantal bezoekers op www.mijnzwemcoach.nl (nieuwe website): Vanaf september 2010 hebben 22.000 mensen, waarvan 13.000 unieke mensen, de nieuwe website bezocht. De einddoelstelling van in totaal 50.000 bezoekers is hiermee niet gehaald.
- Aantal landelijke evenementen en clinics/aantal deelnemers aan landelijke evenementen en clinics: Vanaf september 2010 zijn er 10 Swimchallenges georganiseerd (twee door de KNZB en acht door verenigingen) met in totaal ongeveer 500 deelnemers (gemiddeld 50 deelnemers per Swimchallenge). Verder zijn vanaf september 2010 acht clinics georganiseerd met ongeveer 400 deelnemers (gemiddeld 50 deelnemers per clinic). Voor september 2010 waren twee clinics georganiseerd met ongeveer 150 deelnemers. Over de gehele implementatieperiode zijn 10 clinics georganiseerd met ongeveer 550 deelnemers. De einddoelstelling van in totaal 12 landelijke evenementen en clinics met daaraan 900 deelnemers is hierdoor gehaald.
- Het aantal persoonlijke leden: Er zijn op dit moment 350 mensen lid van “Mijn Zwemcoach” (persoonlijke leden). De einddoelstelling van 1.500 persoonlijke leden is niet gehaald, mede doordat het persoonlijk lidmaatschap veel later is ingevoerd dan gepland.
- Aantal volwassenen dat is gaan voldoen aan de Combinorm: Dit heeft de KNZB zelf niet in beeld. Gezien het aantal leden aan “Mijn Zwemcoach” is de doelstelling van 1.500 deelnemers die gaan voldoen aan de Combinorm niet gehaald.

De KNZB heeft de oorspronkelijke doelstellingen niet gehaald. Dit komt doordat zij het concept heeft veranderd en zich is gaan richten op het persoonlijk lidmaatschap (“Mijn Zwemcoach”). Ook loopt zij achter op de nieuwe doelstellingen, mede vanwege de latere invoer van het persoonlijk lidmaatschap. Toch is de KNZB tevreden met de ingeslagen weg, omdat zij met het nieuwe product haar leden meer te bieden heeft. Het beoogde aantal persoonlijke leden (5.000) hoopt zij alsnog in 2013 te behalen. De KNZB heeft de keuze gemaakt het persoonlijk lidmaatschap door te ontwikkelen en ook de komende beleidsperiode 2013-2016 de kans te geven te ontwikkelen tot het gewenste aantal leden (het persoonlijk lidmaatschap blijft een speerpunt in het beleid). Uit ervaring bij andere bonden (NTFU, Atletiekunie), blijkt dat implementeren van een persoonlijk lidmaatschap pas na drie tot vijf jaar succesvol wordt.

1.3.6 ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Tot 2010 is een eerste website ontwikkeld en daarbij is er veel promotiemateriaal gemaakt. Daarnaast zijn er materialen ontwikkeld om verenigingen te ondersteunen bij het organiseren van een Swimchallenge. Vanaf 2010 is de website www.mijnzwemcoach.nl vernieuwd en uitgebreid met filmpjes met techniektips, voedingsadviezen, de mogelijkheid om vragen te stellen aan een trainer of een arts, uitgebreidere trainingsschema's, het proeflidmaatschap en een webshop. Er zijn (promotie)materialen voor “Mijn Zwemcoach” ontwikkeld, zoals posters, banners, flyers, badmutsen en bidons. Verder is er een programma gemaakt voor de techniekclinics (voor een geheel jaar).

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)

De samenwerking met de verenigingen was goed. De KNZB heeft zowel voor de Swimchallenges als de techniekclinics steeds verenigingen gevonden die daarbij wilden helpen en ondersteunen.

Implementatie

De implementatie van de Swimchallenges en techniekclinics is goed verlopen. De KNZB ziet dat sommige verenigingen nu zelf Swimchallenges organiseren. Wat betreft het persoonlijk lidmaatschap, was er eerst weerstand bij de verenigingen. De verenigingen zijn nu (meer) positief over het persoonlijk lidmaatschap. Ze zien in dat het persoonlijk lidmaatschap geen bedreiging vormt en zelfs mogelijkheden biedt. Er is op dit moment echter nog geen concrete samenwerking tussen de verenigingen en de KNZB met betrekking tot het persoonlijk lidmaatschap.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Ja.

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Sanex: Sanex was communicatiepartner. De samenwerking met Sanex is in 2010 beëindigd. De nieuwe communicatiepartner is Menzis.
- Menzis: Menzis is partner en hoofdsponsor van "Mijn Zwemcoach". Menzis heeft "Mijn Zwemcoach" gepromoot onder haar leden. De KNZB heeft haar leden geattendeerd op het afsluiten van een zorgverzekering bij Menzis.
- De zwembaden: De zwembadexploitanten hebben hun badwater ter beschikking gesteld. In samenwerking met de verenigingen zijn Swimchallenges en techniekclinics georganiseerd. Verder hebben zij gezorgd voor de lokale promotie van de Swimchallenges, techniekclinics en "Mijn Zwemcoach".
- Jacco Verhaeren: Jacco Verhaeren is coach van het Nederlandse zwemteam en is gebruikt (en wordt nog steeds gebruikt) als het gezicht van "Mijn zwemcoach". Voorheen was Pieter van den Hoogenband het gezicht van het sportproject.
- ChampionChip/MYLAPS: Eerst verzorgde ChampionChip de tijdsregistratie bij de evenementen. Later werd dit gedaan door MYLAPS.
- Gemeenten: In het begin van de projectperiode is er niet met gemeenten samengewerkt. Lokaal werkten verenigingen wel samen met gemeenten, bijvoorbeeld als er sprake was van een gemeentelijk zwembad. In het laatste jaar was er meer interesse vanuit gemeenten voor "Mijn Zwemcoach". Twee/drie gemeenten hebben "Mijn Zwemcoach" gepromoot tijdens een zwem- of sportweek. Eén gemeente wil vanaf het najaar 2011 "Mijn Zwemcoach" opnemen in het sportaanbod dat zij heeft voor scholieren.
- Sport & Zaken: "Mijn Zwemcoach" is opgenomen in het bedrijfsportaanbod van Sport & Zaken.

De samenwerkingsverbanden hebben bijgedragen tot een positief resultaat.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

Er zijn nog geen exacte cijfers bekend. Uitgaven zijn onder andere gedaan voor het ontwikkelen van de website, promotiematerialen, trainingschema's, het organiseren van Swimchallenges/clinics en personeel. De NASB subsidie is hiermee opgemaakt. Er waren alleen inkomsten uit het persoonlijk lidmaatschap (€ 350,- x € 29,95 = € 10.482,50). In

het oorspronkelijke plan waren geen inkomsten begroot, maar met de invoering van het persoonlijk lidmaatschap wel. Omdat er al meer persoonlijke leden hadden moeten zijn, zijn de inkomsten lager dan verwacht.

Wanneer gevraagd wordt of alle uitgaven en inspanningen opwegen tegen de behaalde resultaten, geeft de KNZB aan tevreden te zijn over het ontwikkelde product “Mijn Zwemcoach”. Zij is echter nog niet tevreden over het aantal persoonlijke leden.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

Mensen die lid zijn van “Mijn Zwemcoach” kunnen meedoen aan Swimchallenges en techniekclinics. Dit is niet echt een vervolgaanbod, omdat beide evenementen onderdeel zijn van “Mijn Zwemcoach”. Mensen die niet lid zijn van “Mijn Zwemcoach” en meedoen aan een Swimchallenge of techniekclinic worden geattendeerd op “Mijn Zwemcoach” of een verenigingslidmaatschap.

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

De KNZB vond de bondenbijekomsten waar kennis en ervaringen konden worden uitgewisseld goed. Naar haar mening waren de bijeenkomsten met de gemeenten minder interessant, omdat zij vooral met zwembaden samenwerkt (en niet met gemeenten) en gemeenten vaak niet veel kunnen met het concept “Mijn Zwemcoach”. De KNZB was erg positief over de bijeenkomsten die NOC*NSF had geregeld met de hippische sportfederatie (die een vergelijkbaar concept had) en een aantal personen uit het bedrijfsleven (onder andere vertegenwoordigers van Coca Cola en Sanoma). Tijdens deze bijeenkomsten werd gekeken hoe de KNZB en de hippische sportfederatie hun concepten het beste in de markt konden zetten. De KNZB heeft geen specifieke ondersteuning gemist.

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

De KNZB blijft doorgaan met “Mijn Zwemcoach”. Met de gelden van Menzis en de lidmaatschapsgelden kan het project blijven draaien. De KNZB hoopt dit jaar en in 2012 een “klapper” te maken en de ledenaantallen enorm te verhogen. Op deze manier komt er meer geld binnen en kan zij meer aanbieden. Zij heeft een subsidieaanvraag ingediend bij VWS om het project te intensiveren. Zij wil met 15 zwembaden “Mijn Zwemcoach” groter neerzetten, door lokaal een gezamenlijk aanbod te creëren: De KNZB biedt “Mijn Zwemcoach” (trainingsschema’s, online platform) en organiseert clinics in de zwembaden. De zwembaden/verenigingen bieden trainers die mensen wekelijks binnen het zwembad kunnen begeleiden. Verder blijft de KNZB Swimchallenges organiseren in het kader van “Mijn Zwemcoach” (een aantal keer per jaar). Daarnaast kunnen verenigingen zelf een Swimchallenge organiseren. Het verenigingspakket (met het draaiboek) blijft beschikbaar voor verenigingen.

Financiering

De KNZB is bereid om zelf financiële middelen te steken in “Mijn Zwemcoach”.

Samenwerking met private partners

De KNZB werkt in het kader van “Mijn Zwemcoach” tot en met 2012 samen met Menzis. Menzis is hoofdsponsor en promoot “Mijn Zwemcoach” onder haar leden. Daarnaast maakt “Mijn Zwemcoach” een jaar lang deel uit van het bedrijfssportaanbod van Sport & Zaken. Er zijn concreet drie bedrijven die met “Mijn Zwemcoach” aan de slag gaan. Verder wil de KNZB meer samenwerken met zwembaden. Dit zijn vaak ook commerciële bedrijven. De KNZB is dus met heel veel dingen bezig.

Continuering op lokaal niveau

Op bondsniveau kan “Mijn Zwemcoach” doorgaan met financiering van Menzis en de bijdragen van deelnemers (lidmaatschapsgelden). Voor het aanbieden van “Mijn Zwemcoach” op lokaal niveau (bij een zwembad), maakt de KNZB een voorstel op maat. Per deelnemer moet een bedrag worden gevraagd, waarmee de kosten van een zwemabonnement/badenkaart en het lidmaatschap van “Mijn Zwemcoach” zijn gedekt. Hetzelfde geldt voor het aanbieden van Swimchallenges en techniekclinics door zwembaden/zwemverenigingen. Per deelnemer moet een bijdrage worden gevraagd, waarmee de kosten zijn gedekt. Zwembaden/zwemverenigingen stellen voor “Mijn Zwemcoach”, techniekclinics en Swimchallenges een accommodatie ter beschikking en leveren trainers (voor (wekelijkse) begeleiding). Deze investeringen kunnen resulteren in nieuwe leden of het vaker bezoeken van het zwembad door huidige leden.

1.4 Effectevaluatie

1.4.1 Mijn Zwemcoach deelnemers

Van de 1.450 “Mijn Zwemcoach” deelnemers die benaderd zijn, hebben 177 personen de baseline (respons 12%) en 55 de meting na drie maanden voltooid. Van de 177 deelnemers die een baseline meting hebben ingevuld, hebben 52 tevens de meting na zes maanden voltooid. Een deel van de deelnemers was benaderd met een korte versie van de vragenlijst. Hierdoor is voor sommige onderdelen van de effectevaluatie van minder deelnemers data beschikbaar (zie tabel 1).

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)	Korte versie vragenlijst (N)
Benaderd	1450	± 202
Baseline meting	177	50
Nameting 1 (na 3 maanden)	55	29
Nameting 2 (na 6 maanden)	52	27

De baseline waarden van alle deelnemers (n=177) worden weergegeven in tabel 2. Bij aanvang van het project was de helft van de deelnemers vrouw, de gemiddelde leeftijd 39 jaar en de gemiddelde Body Mass Index (BMI) 25. Het merendeel van de deelnemers heeft in het verleden actief gesport en iets minder dan de helft was lid van een sportvereniging of sportbond. Wat betreft het beweeggedrag blijkt dat 73% van de deelnemers aan de NNGB voldeed, 73% aan de Fitnorm en 82% aan de Combinorm. Twee procent van de deelnemers was inactief en 16% semi-actief bij aanvang.

Uit non-respons analyses blijkt dat met name jongere deelnemers de zes maanden meting niet hebben ingevuld. Voor de overige kenmerken zijn er geen significante verschillen gevonden tussen de deelnemers die wel en niet hebben gecontinueerd in het onderzoek.

Tabel 2: Kenmerken deelnemers op baseline

	Baseline alle deelnemers	Baseline deelnemers na 6 maanden
Aantal (N)	177	52
Geslacht (%)		
Man	49	50
Vrouw	51	50
Leeftijd (jaren)		
Gemiddelde ± SD	39 ± 12	45 ± 13*
Min-max	19-76	20-76
Voldoen aan beweegnormen (%)		
NNGB	73	79
Fitnorm	73	81
Combinorm	82	87
Inactief	2	0
Semi-actief	16	13
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)		
Gemiddelde ± SD	25 ± 4	25 ± 3
Min-max	17-37	19-36
Sporten vóór deelname? (%)		
Aantal (N)	127	25
Ja	66	80
Nee, maar in het verleden wel	23	16
Nee, nooit actief gesport	11	4
Indien in het verleden wel gesport, hoe lang is dat geleden? (jaren)		
Aantal (N)	29	4
Gemiddelde ± SD	3.8 ± 3.8	4.3 ± 4.0
Min-max	0.1-15.0	1.0-10.0
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)		
Aantal (N)	127	25
Ja, van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden	47	56
Nee	53	44

* Significant (p<0.05) verschil tussen deelnemers die wel en niet in het onderzoek hebben gecontinueerd.

Na drie maanden is aan de deelnemers een aantal extra kenmerken gevraagd. Hieruit blijkt dat tweederde van de deelnemers hoog opgeleid was. Tevens blijkt dat 92% autochtoon was en 12% van de deelnemers een chronische ziekte of aandoening had.

Tabel 3: Opleiding, etniciteit en chronische ziekten of aandoeningen (n=55)

	Na 3 maanden
Opleiding (%)	
Laag	2
Gemiddeld	31
Hoog	67
Etniciteit (%)	
Aantal (N)	26
Autochtoon	92
Westers allochtoon	8
Niet-westers allochtoon	0
Chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Aantal (N)	26
Ja	12
Nee	88
Indien ja chronische ziekten of aandoeningen, welke chronische ziekten of aandoeningen?	
Aantal (N)	3
Suikerziekte	0
Hart- en vaatziekten	0
Astma, COPD of CARA	67
Reumatische aandoening	0
Anders	33

1.4.2 Kennismaking met Mijn Zwemcoach en redenen voor deelname

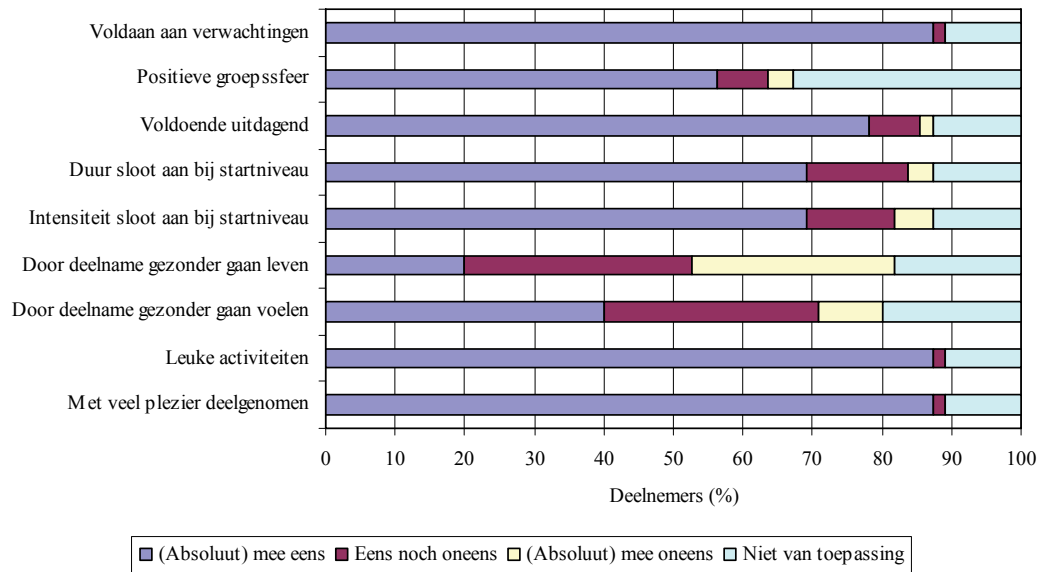
De meerderheid van de deelnemers aan “Mijn Zwemcoach” heeft kennis gemaakt met “Mijn Zwemcoach” via internet (65%). Een klein percentage van de deelnemers heeft kennism gemaakt via vrienden of familie (6%), de tv (4%), de sportvereniging (2%) en advertenties en/of flyers (2%).

De belangrijkste redenen om mee te doen aan “Mijn Zwemcoach” waren gezondheid gerelateerd, namelijk het verbeteren van de conditie (77%), het verminderen/houden van het lichaamsgewicht (45%) en het verbeteren van de gezondheid (21%).

1.4.3 Mening deelnemers over Mijn Zwemcoach

Na drie maanden is aan de deelnemers gevraagd wat hun mening was ten aanzien van het project “Mijn Zwemcoach”. De resultaten zijn weergegeven in figuur 1. Opvallend hierbij is dat de meerderheid van de deelnemers enthousiast is over “Mijn Zwemcoach” (87%). Ongeveer tweederde van de deelnemers gaf aan dat de duur en intensiteit goed aansloot bij hun startniveau. Een minderheid is van mening dat ze door deelname gezonder zijn gaan leven (20%) of zich gezonder zijn gaan voelen (40%).

Figuur 1: Mening deelnemers over Mijn Zwemcoach (n=55)



De deelnemers is ook gevraagd naar hun mening over de organisatie van het trainingsprogramma. Ruim de helft van de deelnemers was tevreden over de organisatie. Gemiddeld werd “Mijn Zwemcoach” beoordeeld met een rapportcijfer van 7,9 (s.d. 1,8) op een schaal van 1 tot 10.

1.4.4 Redenen om wel of niet te blijven zwemmen

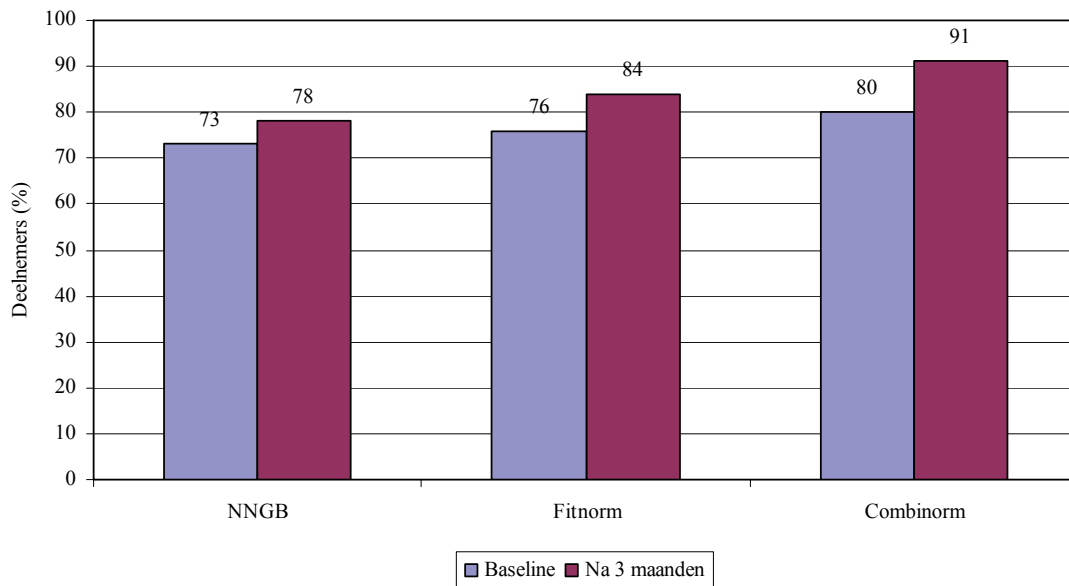
Na zes maanden geven 13 deelnemers aan nog steeds te zwemmen en 12 deelnemers zijn gestopt. Deze aantallen zijn te klein om op de redenen in te gaan.

1.4.5 Effecten van Mijn Zwemcoach op het beweeggedrag

Effecten op het beweeggedrag na drie maanden

Na drie maanden zijn er geen significante veranderingen in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (73% vs. 78%), Fitnorm (76% vs. 84%) en Combinorm (80% vs. 91%) ten opzichte van baseline (zie figuur 2). Wel is er een significante afname van het percentage semi-actieven (20% vs. 7%, $p=0.04$). Het percentage inactieven blijft over een periode van drie maanden redelijk stabiel (0% vs. 2%).

Figuur 2: Percentage deelnemers aan Mijn Zwemcoach dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en na 3 maanden (n=55)



Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat per week wordt besteed aan bewegen blijkt dat de deelnemers na drie maanden significant minder tijd per week besteden aan licht intensieve activiteiten (1838 ± 1209 min/week vs. 1421 ± 1121 min/week, $p=0.01$) en dat de totale tijd besteed aan bewegen ook significant is afgenomen (2530 ± 1305 min/week vs. 2168 ± 1271 min/week, $p=0.046$) (zie tabel 4).

Tabel 4: Mijn Zwemcoach groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 3 maanden (n=55)

	Baseline	Na 3 maanden	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	1838 ± 1209	1421 ± 1121	0.01*
Matig intensieve activiteiten	262 ± 433	311 ± 429	0.35
Zwaar intensieve activiteiten	429 ± 361	436 ± 344	0.86
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde \pm SD (min/week)	2530 ± 1305	2168 ± 1271	0.046*

* Significante ($p < 0.05$) verandering in het aantal minuten dat per week wordt besteed aan bewegen ten opzichte van baseline.

Effecten op het beweeggedrag na zes maanden

Na zes maanden blijkt dat er geen significante verandering is in het percentage deelnemers dat aan de NNGB (79% vs. 83%), Fitnorm (81% vs. 87%) of Combinorm (87% vs. 90%) voldoet. Ook zijn er geen significante veranderingen in het percentage inactieven (0% vs. 0%) en semi-actieven (13% vs. 10%).

Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat per week wordt besteed aan bewegen blijken er, na zes maanden, geen significante veranderingen te zijn opgetreden (zie tabel 5).

Veranderingen in het beweeggedrag: Vergelijking met de controle groep

In tabel 5 staan de kenmerken gepresenteerd van de deelnemers aan “Mijn Zwemcoach” die zowel op baseline als na zes maanden een vragenlijst hebben ingevuld en de kenmerken van de op leeftijd en geslacht gematchte controle groep. Bij aanvang van het onderzoek blijken de deelnemers aan “Mijn Zwemcoach” significant vaker aan de Fitnorm (81% vs. 50%, $p=0.001$) en Combinorm (87% vs. 69%, $p=0.04$) te voldoen en significant meer minuten in de week te besteden aan zwaar intensieve activiteiten (501 ± 392 min/week vs. 279 ± 388 min/week, $p=0.005$). Daarentegen besteedde de controle groep significant meer minuten aan matig intensieve activiteiten (242 ± 287 min/week vs. 514 ± 656 min/week, $p=0.007$).

Na zes maanden bleken er geen significante verschillen te zijn in het beweeggedrag van beide groepen, gecorrigeerd voor de verschillen op baseline. “Mijn Zwemcoach” resulteert niet in een grotere verbetering in beweeggedrag vergeleken met de controle groep.

Tabel 5: Kenmerken Mijn Zwemcoach groep en controle groep, op baseline en na 6 maanden

	Mijn Zwemcoach groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	52	52	
Geslacht (%)			
Man	50	50	1.0
Vrouw	50	50	
Leeftijd (jaren)			
Gemiddelde ± SD	45 ± 13	46 ± 12	0.84
Min-max	20-76	21-71	
Voldoen aan NNGB (%)			
Baseline	79	65	0.13
Na 6 maanden	83	69	0.33
Voldoen aan Fitnorm (%)			
Baseline	81	50	0.001*
Na 6 maanden	87	54	0.06
Voldoen aan Combinorm (%)			
Baseline	87	69	0.04*
Na 6 maanden	90	75	0.37
Inactief (%)			
Baseline	0	10	-
Na 6 maanden	0	12	-
Semi-actief (%)			
Baseline	13	21	0.30
Na 6 maanden	10	13	0.89
Licht intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	1864 ± 1224	1808 ± 1258	0.82
Na 6 maanden	1657 ± 1172	1720 ± 992	0.64
Matig intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	242 ± 287	514 ± 656	0.007*
Na 6 maanden	273 ± 369	468 ± 564	0.24
Zwaar intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	501 ± 392	279 ± 388	0.005*
Na 6 maanden	528 ± 435	278 ± 389	0.14
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	2607 ± 1323	2600 ± 1314	0.98
Na 6 maanden	2458 ± 1122	2467 ± 979	0.95

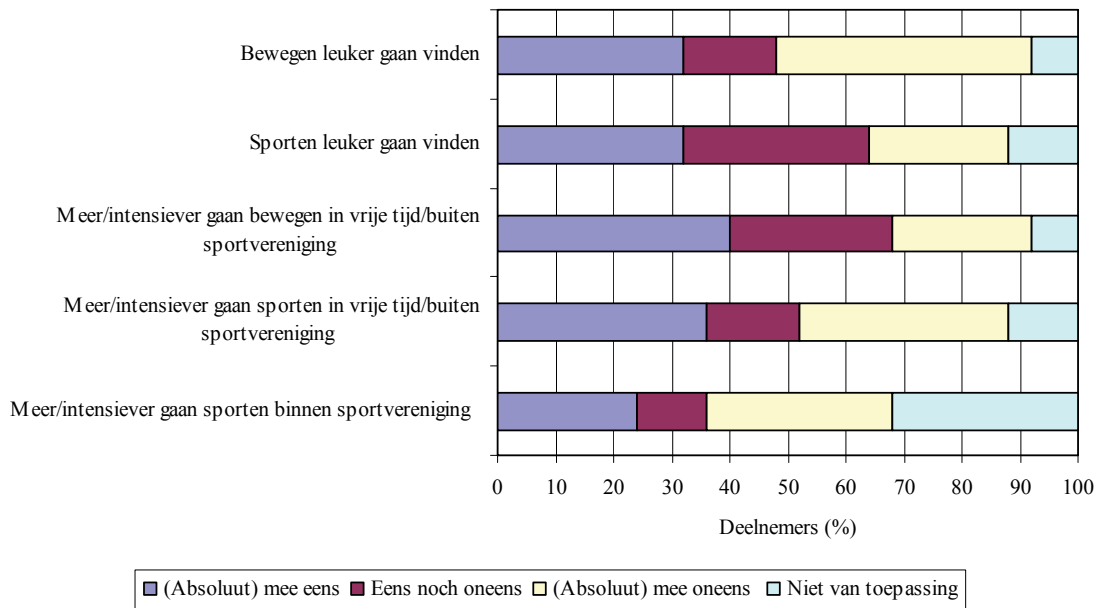
^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is er gecorrigeerd voor de baseline waarde.

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen de groepen.

1.4.6 Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag

Na zes maanden is aan de deelnemers gevraagd naar hun mening over veranderingen in hun sport- en beweggedrag door deelname aan “Mijn Zwemcoach”. Het blijkt dat ongeveer een derde van de deelnemers van mening is dat deelname aan “Mijn Zwemcoach” hun sport- en beweggedrag heeft beïnvloed, terwijl ook ongeveer een kwart van mening is dat dit niet het geval is.

Figuur 3: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag na 6 maanden (n=25)



1.4.7 Doorstroom naar de georganiseerde sport

Bij aanvang van “Mijn Zwemcoach” was in beide groepen ongeveer de helft van de deelnemers lid van een sportvereniging/sportbond (zie tabel 6). Deelname aan “Mijn Zwemcoach” heeft niet geleid tot een significante toename van het aantal deelnemers dat lid is van een sportvereniging of sportbond. Na zes maanden is er dan ook geen significant verschil in lidmaatschap van een sportvereniging/sportbond tussen de “Mijn Zwemcoach” groep en de controle groep.

Tabel 6: Het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/ sportbonden, op baseline en na 6 maanden: Mijn Zwemcoach groep en controle groep

	Mijn Zwem- coach groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	25	52	
Ja, lid van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden (%)			
Baseline	56	46	0.42
Na 6 maanden	64	42	0.11

^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is er gecorrigeerd voor het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden op baseline.

1.5 Conclusies

Doordat de focus en inhoud van het project “Mijn Zwemcoach” tijdens de implementatiefase van het NASB, setting sport zijn veranderd is het lastig uitspraken te doen over de behaalde resultaten van het project. De doelstellingen die in eerste instantie zijn opgesteld zijn, mede door de verandering in de focus en inhoud van het project, niet behaald. In de loop van het project zijn nieuwe doelstellingen geformuleerd, welke betrekking hadden op de periode juli 2010 tot juli 2011. Deze doelstellingen zijn maar ten dele behaald. Het hoofddoel was om 5.000 persoonlijke leden te werven in de periode 2009-2012, waarvan 1.500 in 2009-2010. Hiervan (1.500) is nog geen kwart gerealiseerd. De KNZB geeft aan dat, gezien de lange aanloopfase van dit project, de verwachting is dat dit doel (5.000 leden) in 2013 alsnog wordt behaald.

Wat betreft de effecten van deelname aan “Mijn Zwemcoach” blijkt dat op basis van het onderzoek geconcludeerd kan worden dat “Mijn Zwemcoach” niet effectief is in het verhogen van het beweeggedrag van de deelnemers. Dit resultaat kan mede verklaard worden door het feit dat een hoog percentage van de deelnemers (82%) reeds bij aanvang van het onderzoek aan de Combinorm voldeed. Door dit zogeheten plafondeffect is verandering in beweeggedrag bij de relatief kleine inactieve/semi-actieve groep lastig aan te tonen.

Een opvallend en positieve bevinding is dat de KNZB, als één van de weinige sportbonden, erin geslaagd is om private partijen aan “Mijn Zwemcoach” te binden waardoor financiering voor de komende tijd gewaarborgd is. Voor de KNZB een goede mogelijkheid om “Mijn Zwemcoach” verder te implementeren.