

# ***Van masters tot ongebonden zwemmers***

***Samen bouwen aan een leven lang zwemmen***



**knzb**

Januari 2026  
Visie volwassenenzwemmen

## Inhoudsopgave

1.	Kansrijke verbreding binnen een strategisch kader .....	3
	Ambitie .....	3
2.	Een leven lang zwemmen .....	5
3.	Masterssport als onderdeel van volwassenen-zwemmen .....	6
	3.1 Conditiezwemmers .....	6
	3.2 Wedstrijdzwemmen voor masters .....	7
	3.3 Waterpolo voor masters .....	7
	3.4 Synchroonzwemmen voor masters .....	7
	3.5 Schoonspringen voor masters .....	7
	3.6 Waterbasketbal voor masters .....	8
4.	KNZB-bewegredenen: plezier, prestatie en gezondheid .....	9
5.	Doelgroepen .....	10
6.	De ongebonden volwassen zwemmer: een kansrijke groep .....	11
7.	Zes persona's als kompas .....	12
	Persona 1: Rita (67) – De sociale beweger .....	12
	Persona 2: Tom (42) – De fanatieke banenzwemmer .....	12
	Persona 3: Mila (35) – De sportieve herintreder .....	12
	Persona 4: Fatima (54) – De aquajogger .....	12
	Persona 5: Els (63) – De recreatieve trimzwemmer .....	13
	Persona 6: Koen (48) – De potentiële wedstrijdmaster .....	13
8.	Uitdagingen .....	15
	Beschikbaarheid van badwater .....	15
	Beschikbaarheid van kader .....	15
	Organisatorische en structurele uitdagingen .....	15
9.	Focus en doelgroep .....	16
	Wat is er al en waar kunnen we op bouwen? .....	16
	Waar liggen de kansen? .....	17
	Onze focus: vier kansrijke persona's .....	17
10.	Van visie naar aanpak: stap voor stap .....	19
	Conclusie .....	19
	Bijlagen .....	21
	Bijlage 1: Aantal volwassenen zwemmers per sporttak 2020-2025 .....	21
	Bijlage 2: Eerste kruisverbanden en gedeelde kansen .....	23

## 1. Kansrijke verbreding binnen een strategisch kader

De KNZB staat voor de ambitie om de zwemsport toegankelijk te maken voor iedere Nederlander, in elke levensfase en op elk niveau. In 'Drijvende kracht', ons Strategisch Plan, zijn het binden van zwemmers en het versterken van de zwem community expliciete speerpunten. Daarbij wordt het belang benadrukt van een visie en passend aanbod voor **masters**, met als uitgangspunt: "*Een leven lang zwemmen*".

Masters zijn sporters die in verenigingsverband zwemmen. Sommigen nemen deel aan wedstrijden en competities, maar er zijn ook masters die structureel trainen met een programma en/of begeleiding zonder deel te nemen aan wedstrijden. Deze groep vormt een waardevol fundament binnen onze community.

Tegelijkertijd laat onderzoek zien dat slechts ongeveer 10% van alle structureel zwemmende volwassenen is aangesloten bij een vereniging. Daarmee blijft een grote, potentieel zeer waardevolle groep onbenut: **de ongebonden volwassen zwemmer**.

Om onze maatschappelijke en sportieve missie te realiseren én onze verenigingen toekomstbestendig te maken, is het noodzakelijk om beide doelgroepen, masters én ongebonden zwemmers, te betrekken bij een integrale visie op volwassenenzwemmen:

*'Met flexibel, divers en belevingsgericht aanbod stellen we plezier, prestatie en gezondheid centraal, zodat we verder invulling geven aan 'een leven lang zwemmen voor iedereen'.*

Met deze visie beoogt de KNZB een stevige en toekomstgerichte positie in te nemen binnen de volwassenensport in Nederland. Door zowel masters als ongebonden zwemmers serieus te nemen en passend aanbod te ontwikkelen, realiseren we onze ambitie: een leven lang zwemmen, voor iedereen.

### Ambitie

In de sportagenda van NOC\*NSF is het de ambitie dat Nederland in 2032 het sportiefste land ter wereld is. Er sporten op dat moment wekelijks 5,5 miljoen 45-plussers (tot 80 jaar), waarvan 1,5 miljoen op de sportvereniging (NOC\*NSF, 2025). Onze visie sluit hierop aan. Wij willen volwassenenzwemmen voor alle doelgroepen toegankelijk maken, het liefst binnen verenigingsverband. Op dit moment heeft de KNZB 30.326 volwassen sporters verbonden aan verenigingen. In 2032 willen wij dat aantal hebben verhoogd naar 40.000.

Met de juiste focus en acties denken we dat dat haalbaar is. De afgelopen jaren is in alle sporttakken in alle volwassenen leeftijden het aantal leden toegenomen. Wedstrijdzwemmen (12.432) en waterpolo (12.994) kennen op dit moment de meeste volwassenen sporters. In bijlage 1 staat het aantal volwassenen zwemmers per sporttak en de ontwikkeling tussen 2020 en 2025 weergegeven.

Dit document biedt het kader en kansrijke bouwstenen om tot de ambitie te komen, waarbij we een koppeling maken met het al bestaande KNZB Sportmodel.

De visie op volwassenenzwemmen is in de eerste plaats ontwikkeld voor verenigingen. Zij vormen het hart van de zwemsport en zijn de sleutel tot groei, binding en continuïteit. Door beter in te spelen op de behoeften van volwassen zwemmers ontstaat niet alleen nieuw ledenpotentieel, maar ook meer vitaliteit, betrokkenheid en zichtbaarheid binnen de vereniging.

## 2. Een leven lang zwemmen

Het KNZB Sportmodel is de vertaling van onze visie van 'een leven lang zwemmen'. Om een leven lang zwemmen te realiseren, richten we ons aanbod in naar de behoefte van de doelgroepen en creëren we een veilige sportomgeving. We stellen de sporter centraal en plezier voorop. Dit doen we voor iedere levensfase en op elk ambitieniveau.

Hiernaast staat de visualisatie van ons sportmodel. De bovenkant van het sportmodel laat de ambitieniveaus zien: Talentontwikkeling & topsport, Sporten met ambitie en Fit & actief. De onderkant van het sportmodel 'De Sportieve Basis' richt zich op jeugd, met daarin verschillende fasen van ontwikkeling. De schil rondom het model is gericht op het mogelijk maken van de zwemsport.

Het is de kapstok voor de organisatie van de zwemsport en biedt richtlijnen en inspiratie om de zwemsport te versterken met passend aanbod bij de doelgroepen. Want of het nu gaat om presteren op competitief niveau of sporten als middel voor gezondheid, sociale verbinding en plezier, de KNZB wil zwemmers, (beach)waterpoloërs, synchroon zwemmers, schoonspringers en waterbasketballers een leven lang actief houden binnen de zwemsport. Volwassenenzwemmen levert hier een belangrijke bijdrage aan. De KNZB ziet dit als een essentieel onderdeel van haar missie en als een kans om haar zes strategische speerpunten te versterken.



Figuur 1: Sportmodel

### 3. Masterssport als onderdeel van volwassenenzwemmen

In de sportwereld verwijst 'masterssport' vaak naar georganiseerde sportactiviteiten en competities voor volwassenen vanaf een bepaalde leeftijdsgroep. Deze sporters, aangeduid als 'masters', blijven actief deelnemen aan trainingen en wedstrijden, zowel nationaal als internationaal. Internationaal groeit deze vorm van sport snel, met evenementen zoals Europese en Wereldkampioenschappen en de World Masters Games, georganiseerd door de International Masters Games Association (IMGA).

In de Verenigde Staten is master zwemmen een populaire en levendige tak van sport, waarin de slogan 'Fitness, Friendship and Fun' centraal staat. Deze drie kernwoorden vatten de essentie van de master community krachtig samen: het gaat niet alleen om fysieke gezondheid en sportieve prestaties, maar ook om sociale verbondenheid, plezier en avontuur. Die benadering spreekt een breed publiek aan en vergroot de aantrekkingskracht van de sport. Ook in Nederland wint het master zwemmen aan populariteit, met een groeiende groep volwassen zwemmers van alle leeftijden en niveaus die actief willen blijven in het water. De KNZB en haar verenigingen spelen hierin een belangrijke rol door het aanbieden van een structuur waarin ruimte is voor zowel prestatieve als recreatieve doelen.

Binnen de KNZB verschilt de leeftijd waarop iemand zich master noemt per discipline. In sommige sporttakken, zoals zwemmen, synchroonzwemmen en schoonspringen, wordt de term 'master' grofweg gebruikt voor iedereen die geen jeugd meer is. In waterpolo daarentegen voelen sporters zich vaak nog lang geen master, zelfs op latere leeftijd. In z'n algemeenheid hanteren wij de volgende definitie voor masters:

*Volwassen sporters die in verenigingsverband structureel trainen met een programma en/of begeleiding. Een deel van de masters doet daarnaast mee aan wedstrijden en/of competities.*

#### 3.1 Conditiezwemmers

Een groot deel van de masters zwemt in verenigingsverband zonder mee te doen aan wedstrijden of competities. Zij zien zwemmen bij een vereniging als een goede en leuke manier om aan de gezondheid te werken, fit te blijven en sociale contacten op te doen. Deze groep noemen we voor het gemak 'conditiezwemmers'. Dit is een groeiende groep die (vooralsnog) geen behoefte heeft aan het deelnemen aan wedstrijden. Er zijn diverse recreatieve invullingen denkbaar om het sportaanbod voor deze doelgroep te vergroten, de zwemcommunity te verbinden en de verenigingen te versterken. Er zijn niet voor niets steeds meer verenigingen die borstcrawl cursussen en OldStars waterpolo aanbieden en/of aparte uren hebben voor masters om onder begeleiding van een trainer structureel te werken aan techniek en conditie. De uitbreiding van dergelijk aanbod loopt soms nog tegen ingewikkeldheden in ons contributiemodel aan.

### 3.2 Wedstrijdzwemmen voor masters

Bij wedstrijdzwemmen wordt een sporter als master beschouwd vanaf 20 jaar. Er zijn diverse competitieve mogelijkheden:

- Masters Clubmeet: Een teamwedstrijd speciaal voor masters binnen verenigingen.
- NK Masters: Nederlandse kampioenschappen (korte baan en lange baan) speciaal voor masters.
- Internationale kampioenschappen: Masters kunnen deelnemen aan EK's en WK's vanaf 25 jaar. Ook is wedstrijdzwemmen een onderdeel op de World Masters Games.

### 3.3 Waterpolo voor masters

Bij waterpolo is er op nationaal niveau op dit moment geen specifieke competitie voor masters. Wel op internationaal niveau. Daar worden sporters als master beschouwd vanaf 30 jaar. Dit betekent dat veel waterpoloërs in Nederland tot op hoge leeftijd in reguliere competities blijven spelen. Er zijn verschillende opties denkbaar voor masters:

- NK Masters Waterpolo: Een nationaal toernooi voor masterswaterpoloërs.
- Masterscircuit: Een circuit, bijvoorbeeld in toernooivorm, waarin teams in verschillende leeftijdscategorieën vanaf 30 jaar (los van de reguliere competitie) kunnen deelnemen.
- Internationale masterstoernooien: Deelname aan EK's en WK's voor masters vanaf 30 jaar. Ook is waterpolo een onderdeel op de World Masters Games.
- 

### 3.4 Synchroonzwemmen voor masters

Bij synchroonzwemmen wordt een sporter als master beschouwd vanaf gemiddeld 25 jaar (en minimaal 20 jaar). Er zijn diverse competitieve mogelijkheden:

- (inter)nationale wedstrijden: Per jaar wordt er minimaal één, maar bij voorkeur twee, wedstrijden binnen Nederland georganiseerd voor en door masters.
- NK Masters Synchroonzwemmen: Een Nederlands kampioenschap speciaal voor masters.
- Internationale kampioenschappen: Masters kunnen deelnemen aan EK's en WK's voor synchroonzwemmers vanaf 25 jaar. Ook is synchroonzwemmen een onderdeel op de World Masters Games.

### 3.5 Schoonspringen voor masters

Bij schoonspringen geldt een sporter als master vanaf 19 jaar. De meeste wedstrijden hebben een aparte masterscategorie. Er zijn verschillende competitieve mogelijkheden:

- (internationale) wedstrijden: bij de wedstrijden georganiseerd door de KNZB (verenigingen) wordt ook altijd een masterscomponent meegenomen in het programma.

- NK Masters Schoonspringen: Een Nederlands kampioenschap voor masters.
- Internationale kampioenschappen: Deelname aan EK's en WK's voor masters vanaf 25 jaar. Ook is schoonspringen een onderdeel op de World Masters Games.

### 3.6 Waterbasketbal voor masters

Bij waterbasketbal is de doelgroep masters geïntegreerd binnen de reguliere sport. De sport heeft een competitie in toernooivorm. De beste acht verenigingen uit de competitie nemen deel aan het Nederlands Kampioenschap. Er zijn diverse mogelijkheden:

- Nederlands Kampioenschap: Binnen dit kampioenschap zijn masters geïntegreerd in de teams.
- Wedstrijden: Binnen waterbasketbal kennen we een competitie waarin masters mee kunnen doen op hun eigen niveau. Deze competitie wordt in toernooivorm gespeeld. Elk toernooi is onderdeel van het eindklassement.

## 4. KNZB-beweegredenen: plezier, prestatie en gezondheid

Vaak worden er twee benaderingen gekozen als beweegreden: sport als doel en sport als middel. Dat is toepasbaar voor elke doelgroep, in elke levensfase, dus ook voor masterssporters. Je hebt masterssporters die zich vooral richten op competitie, prestatieverbetering en meetbare resultaten en masterssporters die het sporten en bewegen zien als manier om fit en gezond te blijven, sociale contacten te onderhouden, gelijkgestemden te ontmoeten en plezier in beweging te ervaren.

De KNZB gelooft er sterk in dat dit ook gecombineerd kan en zelfs moet worden, want wat je leuk vindt, doe je langer. Bijna niemand wordt enkel gedreven door prestatiedrang. Sporters vinden het ook leuk om iets te beleven tijdens of na hun beweegmoment. Het sociale element in combinatie met presteren is ook de kracht van de wijze waarop de masterssport momenteel wordt georganiseerd in Nederland. Het zegt iets over de beweegredenen waarom je sport of bewegen leuk vindt. In lijn met de Amerikaanse benadering (Fitness, Friendship and Fun) biedt dat kansen voor een nog sterkere positionering.

Sportbedrijf Rotterdam hanteert hiervoor de volgende driedeling: presteren, ontmoeten en beleven. Als KNZB willen we deze binnen de masterssport - in lijn met de Amerikaanse masterssportslogan 'Fitness, Friendship and Fun' - vertalen in plezier, prestatie en gezondheid.

Onderzoek onder onze leden naar ons sportaanbod laat dezelfde beweegredenen zien bij de volwassen deelnemers aan onze wedstrijden. De groep 31-50-jarigen (N=993) geeft de wedstrijden een rapportcijfer van 7,5, de groep 50-plussers (N=585) waardeert de wedstrijden met een 7,3. Het teamgevoel, de sfeer, de eigen vooruitgang en de strijd tegen anderen zijn zaken die zij het leukst vinden. Uit het onderzoek komt naar voren dat er zelfs meer wedstrijden per jaar mogen komen met daarin meer focus op gezelligheid.

Volgens onze masters is aanbod voor volwassenen essentieel om langer met plezier te blijven sporten bij een vereniging. De taakgroepen masters geven aan dat veel masters het zwemmen binnen deze gemeenschap ervaren als vrijer dan het reguliere verenigings- en competitieaanbod. Er is ruimte voor eigen doelen, een ontspannen sfeer en minder nadruk op regels en prestatiedruk. Tegelijk zorgt deelname aan een mastersgroep of -wedstrijd voor een sterk gevoel van verbondenheid en trots: je hoort ergens bij, je deelt passie en herinneringen met gelijkgestemden. Dat sociale element, de combinatie van vrijheid, herkenning en samenhang, blijkt voor veel volwassen zwemmers een belangrijke reden om actief te blijven en zich blijvend met de zwemsport te identificeren.

## 5. Doelgroepen

Verschillende beweegredenen en drijfveren van masters hebben invloed op het passend maken van het sportaanbod. Daarnaast zijn er binnen de totale groep masters verschillende doelgroepen te onderscheiden:

- Nieuwe masters: Sporters die als master op latere leeftijd kennismaken met een van de KNZB-sporten. Denk aan een triatleet die vanwege versleten knieën niet meer kan hardlopen en zich nu volledig richt op wedstrijdzwemmen en de volwassene die nieuwe drijfveren en talenten ontdekt.
- Herintreders: Sporters die in hun jeugd een KNZB-sport hebben beoefend en deze in een nieuwe levensfase willen oppakken. Denk aan een 45-jarige met oudere kinderen die meer tijd voor zichzelf krijgt en haar oude liefde synchronzwemmen weer omarmt.
- Doorstromers: Sporters die binnen een sporttak doorstromen van senioren naar Masters. Denk aan de 32-jarige wedstrijdzwemmer die van het seniorencircuit doorstroomt naar het master circuit of studenten die in hun studententijd zijn aangesloten bij een studentenzwemclub en na hun studie doorstromen naar een 'burger' zwemclub om daar aan te sluiten bij de conditiegroep.
- Zij-instromers: Sporters die binnen de KNZB van de ene sporttak naar de andere overstappen. Denk aan een 30-jarige wedstrijdzwemmer die geen tijd en motivatie meer heeft om elke dag te trainen, maar wel in teamverband wil gaan waterpoloën.

Door het aanbod gericht op deze doelgroepen zo aantrekkelijk mogelijk te maken is het onze overtuiging dat we de masters beter kunnen behouden voor de sport en de totale groep kunnen laten groeien zodat uiteindelijk meer mensen een leven lang zwemmen.

## 6. De ongebonden volwassen zwemmer: een kansrijke groep

Zoals al in paragraaf 1 beschreven is lang niet elke structurele volwassen zwemmer lid van een vereniging en dus geen master. Uit het rapport "Sportgedrag in Nederland 2023" blijkt dat het aantal niet-sporters stijgt naarmate mensen ouder worden. Tegelijkertijd blijkt dat deze groep wél wil bewegen, maar vaak andere voorkeuren, behoeften en belemmeringen ervaart dan jongere volwassenen (NOC\*NSF, 2023). De groep 45-plussers is bovendien zeer omvangrijk en blijft groeien. In 2040 zal meer dan een kwart van de Nederlandse bevolking 65 jaar of ouder zijn (CBS, 2023). Deze groeiende groep is daarnaast bijzonder divers: in leeftijd (van 45 tot 90+), in vitaliteit (van topfit tot kwetsbaar), in sociaal-culturele achtergrond, opleidingsniveau, mobiliteit, motivatie en sportervaring. Toch wordt deze diversiteit onvoldoende weerspiegeld in het huidige sport- en beweegaanbod.

## 7. Zes persona's als kompas

Het ontwikkelen van persona's is een krachtige manier om inzicht te krijgen in de diverse volwassen zwemmers en hoe je als vereniging het aanbod hierop kunt afstemmen. Persona's helpen bij het formuleren van gerichte communicatie, het ontwerpen van passend aanbod en het identificeren van samenwerkingspartners.

Om grip te krijgen op de grote groep zwemmende volwassenen buiten de verenigingen, zijn zes representatieve persona's ontwikkeld, elk met hun eigen beweegreden (gezondheid, plezier, prestatie), voorkeuren, drempels en kansen voor binding met de KNZB of verenigingen. De persona's zijn opgesteld op basis van de huidige kennis en inzichten over de doelgroep binnen de KNZB.

### Persona 1: Rita (67) – De sociale beweger

- Beweegreden: Plezier.
- Zwemactiviteit: Doet wekelijks mee aan "meer bewegen voor ouderen" in het lokale zwembad.
- Kenmerken: Gepensioneerd, zoekt structuur en sociale contacten, wil fit blijven.
- Drempels: Geen interesse in competitie of verenigingscultuur, ziet KNZB als topsportgericht; onbekend met het aanbod van verenigingen.
- Kans: Aanbod van sociale zwemgroepen met koffie na afloop; laagdrempelige kennismakingsactiviteiten via seniorennetwerken en huisartsen.

### Persona 2: Tom (42) – De fanatieke banenzwemmer

- Beweegreden: Presteren en Plezier.
- Zwemactiviteit: Zwemt drie keer per week vóór werktijd op eigen houtje.
- Kenmerken: Werkende professional, sportief, houdt van techniek en progressie.
- Drempels: Geen aansluiting bij vast tijdsgebonden verenigingsaanbod.
- Kans: Aanbod van 'flexibele zwemclubs' met trainingsschema's via app, technische clinics, en masterclinics zonder verplicht lidmaatschap.

### Persona 3: Mila (35) – De sportieve herintreder

- Beweegreden: Plezier en presteren.
- Zwemactiviteit: Vroeger actief wedstrijdschwemmer, nu moeder (kan ook vader zijn) van twee, wil sport weer oppakken.
- Kenmerken: Kent de zwemsport, zoekt sportief ritme, combineert met druk gezinsleven.
- Drempels: Onbekendheid met herstartmogelijkheden; schaamte over conditieverlies.
- Kans: Herintreders-aanbod met opbouwprogramma's en buddy-systeem.

### Persona 4: Fatima (54) – De aquajogger

- Beweegreden: Plezier en gezondheid.
- Zwemactiviteit: Aqua jogt vanwege knieklachten, vaak via fysio doorverwezen.

- Kenmerken: Beginnende oudere met sportachtergrond, zoekt blessurevriendelijk alternatief.
- Drempels: Ziet KNZB als topsportgericht; onbekend met alternatieve verenigingsactiviteiten.
- Kans: Integratie van aqua-fitprogramma's in verenigingsaanbod, samenwerking met fysiotherapeuten/sportartsen en exploitanten.

#### Persona 5: Els (63) – De recreatieve trimzwemmer

- Bewegredenen: Plezier en gezondheid.
- Zwemactiviteit: Zwemt 1–2 keer per week voor ontspanning en beweging.
- Kenmerken: Vindt gezondheid belangrijk, mijdt competitie.
- Drempels: Denkt dat verenigingen alleen voor 'fanatiekelingen' zijn.
- Kans: Laagdrempelige trim- en techniegroepen in verenigingsvorm met gratis proefperiode.

#### Persona 6: Koen (48) – De potentiële wedstrijdmaster

- Bewegredenen: Presteren.
- Zwemactiviteit: Trainde vroeger fanatiek, nu fitness en af en toe zwemmen.
- Kenmerken: Competitief ingesteld, mist uitdaging in recreatief zwemmen.
- Drempels: Weet niet dat masterswedstrijden bestaan; ervaart drempel om in te stappen.
- Kans: Introductie via 'open mastertrainingen', 'Comeback Clinics' of 'Meet de Masters'-evenementen; kennis laten maken met NK Masters via delen van goede verhalen van andere masters die al deelnamen.

Op basis van beschikbare data (onder andere het Mulier Instituut, het Kenniscentrum Sport & Beweging, CBS en KNZB-analyses) kunnen we een redelijke inschatting maken van de procentuele verdeling binnen de populatie volwassen niet-verenigingsgebonden zwemmers in Nederland. Deze inschattingen zijn indicatief, maar geven een goed gevoel voor waar de grootste potentie en kansen liggen (zie tabel 1).

*Tabel 1: Procentuele verdeling binnen de populatie volwassen niet-verenigingsgebonden zwemmers in Nederland (inschatting)*

Persona	Beweegredenen	Aand eel	Toelichting
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rita De sociale beweger</li> </ul>	Plezier	25%	Deze groep is groot door het brede bereik van oudereninitiatieven (MBvO, seniorenzwemmen), vaak in samenwerking met zwembaden en gemeenten.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tom De fanatieke banenzwemmer</li> </ul>	Presteren en plezier	20%	Vooraf actieve werkenden die zelfstandig zwemmen in de vroege ochtend of avond; stabiele, trouwe gebruikers.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mila De sportieve herintreder</li> </ul>	Plezier en presteren	10%	Latente doelgroep met potentie, wordt groter door de vergrijzing en ouders met herwonnen tijd.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatima De aquajogger</li> </ul>	Plezier en gezondheid	10%	Vooral verbonden aan fysiotherapie, revalidatie en preventie; vaak in combinatie met andere beweegactiviteiten.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Els De recreatieve trimzwemmer</li> </ul>	Plezier en gezondheid	25%	Grootste 'zwevende' groep die zwemt voor ontspanning, gezondheid, beweging. Niet loyaal aan aanbod of structuur.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koen De potentiële wedstrijdmaster</li> </ul>	Presteren	10%	Deze groep kent de sport, maar zwemt nu niet in competitieverband. Zit qua motivatie dichtbij verenigingsbinding.

## 8. Uitdagingen

De groei van volwassenenzwemmen vraagt niet alleen om visie en kansen, maar ook om realisme ten aanzien van de uitdagingen die de ontwikkeling van deze doelgroep belemmeren. Twee structurele knelpunten springen daarbij in het oog: de beschikbaarheid van badwater en het beschikbare kader (trainers, begeleiders en organisatoren).

### Beschikbaarheid van badwater

In vrijwel alle regio's is het vinden van geschikte wateruren een toenemende uitdaging. De druk op bad capaciteit is groot, met concurrerende belangen van scholen, commerciële aanbieders en recreatief publiek. Ook binnen verenigingen is er concurrentie om het schaarse badwater. Kleine sporten als synchroonzwemmen en schoonspringen delven vaak het onderspit bij het vinden van passende uren. Volwassenenzwemmen vindt vaak plaats in de vroege ochtend of late avond, wat niet voor iedereen haalbaar is. Zonder uitbreiding of optimale verdeling van zwemuren dreigt het potentieel van deze doelgroep onbenut te blijven. Samenwerking tussen verenigingen, exploitanten en gemeenten is cruciaal om ruimte te creëren — bijvoorbeeld via gedeelde uren, flexibele roosterplanning of het inzetten van minder gebruikte baden.

### Beschikbaarheid van kader

Een tweede uitdaging is het vinden en behouden van voldoende gekwalificeerde trainers en begeleiders. Het begeleiden van volwassenen vraagt om specifieke didactische vaardigheden: omgaan met uiteenlopende niveaus, motivatieverschillen en fysieke belastbaarheid. Veel verenigingen leunen op vrijwilligers, waardoor de continuïteit kwetsbaar is. Investeren in opleiding en het ontwikkelen van een herkenbare 'mastersmodule' binnen het KNZB-opleidingsaanbod is essentieel om kwaliteit en groei te borgen.

### Organisatorische en structurele uitdagingen

Daarnaast speelt de behoefte aan meer flexibele organisatievormen. Volwassenen willen vaak sporten op eigen voorwaarden: met korte lidmaatschappen, strippenkaarten of losse trainingen. Dat vraagt aanpassingen in contributiestructuren, verzekeringen en administratieve processen. Ook communicatie vormt een uitdaging; veel ongebonden zwemmers weten het verenigingsaanbod simpelweg niet te vinden.

## 9. Focus en doelgroep

De KNZB wil zwemmen mogelijk maken voor iedereen, in elke levensfase en op elk niveau. Binnen die ambitie vormt de groep volwassenen zwemmers een belangrijke sleutel. Deze doelgroep groeit snel, blijft langer vitaal en zoekt steeds vaker naar betekenisvolle en sociale beweegvormen (RIVM, 2023). Door beter aan te sluiten bij hun wensen, behoeften en belemmeringen, kunnen we niet alleen meer mensen aan het zwemmen krijgen, maar ook verenigingen versterken en toekomstbestendig maken. In 2032 willen wij 40.000 volwassenen zwemmers aan ons gebonden hebben.

De focus op volwassenen sluit direct aan bij de landelijke sportagenda van NOC\*NSF, waarin de ambitie is uitgesproken dat Nederland in 2032 het sportiefste land ter wereld is, met 5,5 miljoen 45-plussers die wekelijks sporten. Waarvan 1,5 miljoen bij een sportvereniging (NOC\*NSF, 2025). De KNZB draagt hieraan bij door volwassenenzwemmen te positioneren als een aantrekkelijke, gezonde en sociale sportvorm waarin **plezier, prestatie en gezondheid** centraal staan.

### Cijfers en context:

- In 2040 zal meer dan 25% van de Nederlandse bevolking ouder dan 65 jaar zijn (CBS, 2024).
- Onderzoek van het Mulier Instituut toont dat 50-plussers wel willen bewegen, maar andere wensen en behoeften hebben dan jongeren: minder competitie, meer beleving, veiligheid en sociale verbinding (Mulier Instituut, 2022)
- Slechts ongeveer 10% van de structureel zwemmende volwassenen is lid van een vereniging (Kenniscentrum Sport & Beweging, 2024). Dat is dus een groot potentieel om te groeien.
- Uit de ledenregistratie blijkt dat slechts een beperkt aantal verenigingen een actieve mastersgroep heeft, met bij veel clubs minder dan 20 masterleden. Slechts enkele verenigingen tellen meer dan 100 masters, wat benadrukt dat deze doelgroep binnen de zwemsport nog relatief klein is en daarmee aanzienlijke groeipotentie heeft.

### Wat is er al en waar kunnen we op bouwen?

Binnen de zwemsport bestaat al een breed aanbod dat zich leent voor volwassenen, maar dit wordt nog niet altijd voldoende als zodanig gepositioneerd. Verenigingen bieden onder andere:

- Masters- en conditiegroepen waarin volwassenen structureel trainen onder begeleiding;
- OldStars waterpolo, een laagdrempelige, sociale sportvorm met nadruk op vitaliteit en plezier;
- Borstrawlcursussen en techniektrainingen, die bijdragen aan fitheid en zelfvertrouwen in het water. Vaak kortdurend;
- Aquafit en trimzwemmen, soms georganiseerd in samenwerking met zwembaden.

Daarnaast is er een groeiende samenwerking nodig met exploitanten, fysiotherapeuten en gezondheidsorganisaties, die steeds vaker

beweegprogramma's aanbieden gericht op vitaliteit en preventie. Dit zijn waardevolle fundamenten waarop verder gebouwd kan worden.

### Waar liggen de kansen?

De grootste kansen liggen bij het versterken van de verbinding tussen ongebonden zwemmers en verenigingen. Volwassenenzwemmers zijn loyaal, zoeken regelmaat, hechten aan persoonlijke aandacht en bewegen vaak met een sociaal of gezondheidsmotief.

Kansen liggen op drie niveaus:

- Aanbod – het creëren van flexibel, belevingsgericht en laagdrempelig aanbod dat aansluit bij vitaliteit, techniekverbetering en plezier.
- Communicatie – het zichtbaar maken van verhalen van zwemmers (masters) en verenigingen om herkenning te creëren. Vaak hebben ongebonden volwassenen zwemmers een bepaald beeld bij een vereniging, waardoor ze zich niet aansluiten. Als er duidelijk wordt gecommuniceerd kan dit beeld worden veranderd en verhelderd.
- Samenwerking – het bundelen van krachten tussen verenigingen, zwembaden, gemeenten en zorgaanbieders om aanbod toegankelijk te maken voor iedereen.

In bijlage 2 zijn al wat eerste kruisverbanden en gedeelde kansen opgenomen die toegepast kunnen worden op de huidige mastersgroep.

### Onze focus: vier kansrijke persona's

De KNZB onderscheidt zes persona's binnen het volwassenenzwemmen (zie hoofdstuk 7). Op basis van potentie, aansluiting bij verenigingen en uitvoerbaarheid richten we ons in eerste instantie op de vier persona's die het dichtst bij het bestaande verenigingsaanbod staan:

Persona	Bewegredenen	Kans voor verenigingen
Tom (42) - De fanatieke banenzwemmer	Presteren & plezier	Wil gestructureerd trainen zonder verplichtingen. Instap via flexibele master groepen, apps en techniektrainingen.
Mila (35) – De sportieve herintreder	Presteren & plezier	Kent de sport, zoekt nieuwe aansluiting. Kans in buddysystemen.
Els (63) – De recreatieve trimzwemmer	Plezier & gezondheid	Grootste potentieel. Zoekt ontspanning en gezondheid zonder competitie. Kans in trimgroepen bij verenigingen.
Koen (48) – De potentiële wedstrijdmaster	Presteren	Kent de sport, zoekt uitdaging. Instap via open mastertrainingen en clinics.

Waarom deze vier?

- Ze vertegenwoordigen samen meer dan 65% van alle volwassenen zwemmers buiten verenigingen.
- Hun motivaties sluiten direct aan bij bestaande verenigingsstructuren, dus hier is het aanbod op aan te passen.
- Ze vormen een realistische startgroep voor pilots.

Tegelijkertijd blijven ook Rita (67, sociale beweger) en Fatima (54, aquajogger) relevant binnen een bredere visie op vitaliteit en maatschappelijke impact. Voor deze groepen kunnen samenwerkingen worden gezocht met bijvoorbeeld zorgaanbieders.

### Waarom dit belangrijk is voor verenigingen

De visie op volwassenenzwemmen is in de eerste plaats ontwikkeld voor verenigingen. Zij vormen het hart van de zwemsport en zijn de sleutel tot groei, binding en continuïteit. Door beter in te spelen op de behoeften van volwassen zwemmers ontstaat niet alleen nieuw ledenpotentieel, maar ook meer vitaliteit, betrokkenheid en zichtbaarheid binnen de vereniging.

Voor verenigingen biedt deze ontwikkeling verschillende voordelen:

- Ledenbehoud en groei: volwassen zwemmers vormen een stabiele en loyale groep. Door passend aanbod te creëren, van techniektrainingen tot mastersgroepen, kunnen verenigingen hun leden langer behouden en nieuwe doelgroepen aantrekken.
- Betere benutting van badwater en kader: volwassenen zwemmen vaak op rustige uren (vroeg ochtend, lunchtijd, late avond), waardoor verenigingen beschikbare capaciteit efficiënter kunnen gebruiken en inkomsten beter kunnen spreiden.
- Versterking van de verenigingsgemeenschap: volwassenen brengen kennis, ervaring en vrijwilligerskracht mee. Ze dragen bij aan een positief verenigingsklimaat en kunnen een belangrijke rol spelen als trainers, officials of bestuurders.
- Maatschappelijke meerwaarde: door ruimte te bieden aan vitaliteit, gezondheid en sociale verbinding versterken verenigingen hun maatschappelijke betekenis in de lokale gemeenschap. Dit vergroot hun zichtbaarheid en aantrekkingskracht voor samenwerkingspartners, gemeenten en fondsen.
- Nieuwe samenwerkingskansen: de focus op volwassenenzwemmen opent de deur naar samenwerking met exploitanten, fysiotherapeuten, zorg- en welzijnsorganisaties en bedrijven rond thema's als vitaliteit en preventie.

Kortom: door volwassenenzwemmen centraal te stellen, investeren we niet alleen in de zwemmer, maar ook in de toekomst van de vereniging. Het maakt de vereniging sterker, inclusiever en relevanter.

## 10. Van visie naar aanpak: stap voor stap

De ontwikkeling van volwassenenzwemmen vraagt om een stapsgewijze aanpak, waarin we vanuit de bestaande sterktes van verenigingen groeien naar een breder bereik.

- Fase 1: Verkennen en verbinden  
De eerste stap is het verdiepen in de doelgroep volwassenen zwemmers. We brengen verder in kaart wat hun beweegredenen, wensen en behoeften zijn om te (blijven) zwemmen. Dit doen we door in gesprek te gaan met verenigingen (good practises), masters en ongebonden volwassenen zwemmers.
  - Eerst wordt het speelveld rondom de **huidige masters** in kaart gebracht en wordt er verder verdiept in deze doelgroep.
  - In de volgende fase van het onderzoeksproces zal de focus liggen op het verder verdiepen van de wensen en behoeften van de doelgroep **ongebonden volwassenen zwemmers**. Hiervoor worden interviews gepland met zwemmers die niet bij een vereniging zijn aangesloten. Deze deelnemers worden benaderd via lokale zwembaden en bijvoorbeeld het platform MijnZwemcoach. De gesprekken richten zich op thema's zoals motivatie, belemmeringen, voorkeuren en verwachtingen rondom het zwemmen en het sportaanbod. Op basis hiervan kan gekaderd worden binnen de doelgroep.
- Fase 2: Ontwikkelen  
In deze fase zetten we de inzichten uit de verkenning om in concrete handvatten voor verenigingen. Dat betekent het verder ontwikkelen van kennis, materialen en begeleiding die verenigingen helpen om volwassenen en senioren beter te bereiken en te behouden. We stimuleren pilots, leren van praktijkervaringen, gaan de uitdagingen aan en versterken de samenwerking tussen zwembaden en zwemverenigingen.
- Fase 3: Uitbouwen en implementatie  
Wanneer de kennis en ervaringen zijn opgebouwd, richten we ons op het realiseren van succesvolle werkwijzen. We werken aan een aanpak waarin volwassenenzwemmen vanzelfsprekend onderdeel is van het verenigingsleven. Door voortdurende monitoring, kennisdeling en samenwerking met anderen versterken we de positie van de KNZB.

### Conclusie

De KNZB ziet in de ongebonden volwassenen zwemmers een waardevolle doelgroep die bijdraagt aan vitaliteit, gezondheid en sociale verbinding. Met flexibel, divers en belevingsgericht aanbod stellen we plezier, prestatie en gezondheid centraal, zodat we verder invulling geven aan 'een leven lang zwemmen voor iedereen'.

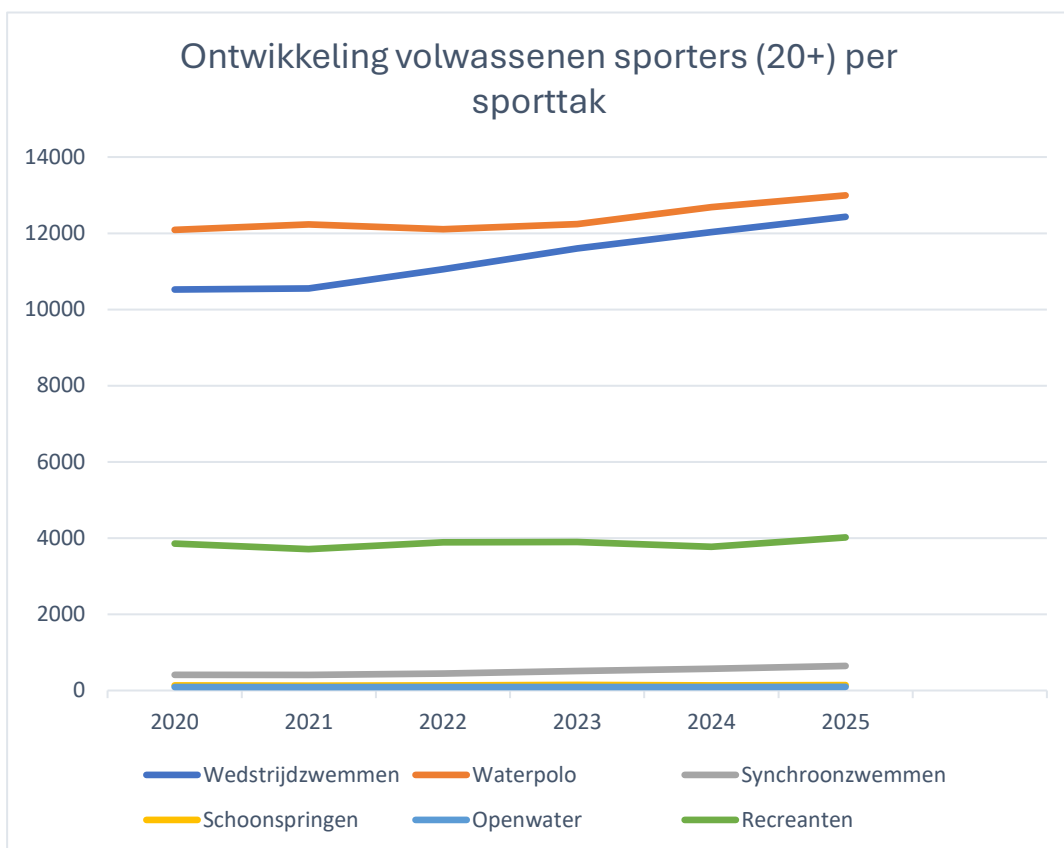
Door te bouwen op bestaande initiatieven, in te spelen op de wensen en behoeften van de doelgroep en samen te werken realiseren we groei in leden, betrokkenheid en maatschappelijke impact. Onze ambitie richting 2032 is om

door te groeien naar 40.000 volwassenen sporters die verbonden zijn aan KNZB-  
verenigingen.

## Bijlagen

### Bijlage 1: Aantal volwassenen zwemmers per sporttak 2020-2025

Sport	Leeftijd	2020	2021	2022	2023	2024	2025	Groei 2020-2025
Wedstrijdzwemmen	20-30	3673	3795	3854	3856	3943	4088	11,3%
	30-40	1756	1741	1856	2058	2121	2202	25,4%
	40-50	2072	1913	2025	2150	2255	2305	11,2%
	50-60	2015	2018	2100	2204	2214	2183	8,3%
	60+	1007	1086	1220	1331	1496	1654	64,3%
	<b>Subtotaal</b>		<b>10523</b>	<b>10553</b>	<b>11055</b>	<b>11599</b>	<b>12029</b>	<b>12432</b>
Waterpolo	20-30	4564	4517	4310	4182	4250	4301	-5,8%
	30-40	2849	2899	2935	3052	3202	3254	14,2%
	40-50	2199	2168	2097	2162	2262	2328	5,9%
	50-60	1890	1968	2008	2008	2044	2061	9,0%
	60+	587	678	753	837	931	1050	78,9%
	<b>Subtotaal</b>		<b>12089</b>	<b>12230</b>	<b>12103</b>	<b>12241</b>	<b>12689</b>	<b>12994</b>
Synchroonzwemmen	20-30	172	183	200	222	264	295	71,5%
	30-40	76	65	72	102	113	126	65,8%
	40-50	84	83	84	91	91	111	32,1%
	50-60	63	56	68	67	74	78	23,8%
	60+	19	22	23	29	30	35	84,2%
	<b>Subtotaal</b>		<b>414</b>	<b>409</b>	<b>447</b>	<b>511</b>	<b>572</b>	<b>645</b>
Schoonspringen	20-30	42	38	43	47	38	51	21,4%
	30-40	21	22	24	32	30	29	38,1%
	40-50	24	22	23	28	25	22	-8,3%
	50-60	30	26	28	24	24	19	-36,7%
	60+	17	19	19	16	17	21	23,5%
	<b>Subtotaal</b>		<b>134</b>	<b>127</b>	<b>137</b>	<b>147</b>	<b>134</b>	<b>142</b>
Openwater	20-30	21	18	17	19	17	18	-14,3%
	30-40	17	18	17	16	15	17	0,0%
	40-50	24	20	20	18	18	19	-20,8%
	50-60	21	26	25	26	27	26	23,8%
	60+	7	7	14	14	15	16	128,6%
	<b>Subtotaal</b>		<b>90</b>	<b>89</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>92</b>	<b>96</b>
Recreanten	20-30	249	231	244	242	267	304	22,1%
	30-40	403	356	357	355	354	445	10,4%
	40-50	632	589	605	638	589	664	5,1%
	50-60	982	940	963	944	854	823	-16,2%
	60+	1589	1594	1717	1715	1706	1781	12,1%
	<b>Subtotaal</b>		<b>3855</b>	<b>3710</b>	<b>3886</b>	<b>3894</b>	<b>3770</b>	<b>4017</b>
<b>TOTAAL</b>	20-30	9030	9086	8988	9180	9106	9057	0,3%
	30-40	5688	5667	5859	6889	6505	6073	6,8%
	40-50	5764	5492	5566	6517	6034	5449	-5,5%
	50-60	5867	5925	6056	7057	6084	5190	-11,5%
	60+	3685	3896	4301	5170	4871	4557	23,7%
	<b>TOTAAL</b>		<b>30034</b>	<b>30066</b>	<b>30770</b>	<b>34813</b>	<b>32600</b>	<b>30326</b>



## Bijlage 2: Eerste kruisverbanden en gedeelde kansen

### 1. Gedeelde waarden als bindmiddel

Hoewel masters en ongebonden zwemmers verschillen in binding en ambitie, zijn er duidelijke kruisverbanden. Door de internationale waarden van Fitness, Friendship and Fun te vertalen naar de Nederlandse context (Gezondheid, Plezier en Prestatie), creëren we een herkenbaar en uitnodigend profiel voor volwassenenzwemmen. Deze gedeelde waarden vormen de rode draad voor communicatie, communityvorming en aanbodontwikkeling en scheppen een uitnodigend klimaat voor iedereen die op latere leeftijd wil (blijven) zwemmen.

- Actie: Ontwikkel een publieksgerichte campagne rond deze waarden, gekoppeld aan verhalen van zwemmers en verenigingen.

### 2. Zichtbaarheid vergroten door voorbeelden te delen

We starten met een landelijke inventarisatie van verenigingen die al succesvol mastersaanbod hebben ingericht: wat werkt, voor wie en waarom? Deze good practices worden zichtbaar gemaakt en breed gedeeld via publicaties en een toolkit. Zo helpen we verenigingen om goed mastersaanbod mogelijk te maken en verlagen we de drempels voor de kansrijke persona's om zich hierbij aan te sluiten.

- Actie: Ontwikkel een interactieve 'Masters inspiratiekaart' waarop verenigingen hun aanbod en lessen delen.

### 3. Borstcrawl cursussen en techniektrainingen als brug

Deelname aan wedstrijden is vaak een stap te ver voor de ongebonden zwemmers, maar techniekaanbod gericht op gezondheid, plezier en prestatie vormt een laagdrempelige instap. De bestaande MijnZwemcoach-cursussen zijn een krachtig instrument, maar mogen niet concurreren met verenigingsaanbod. Door samen te werken met verenigingen en good practices te delen (bv. draaiboeken, wervingsmateriaal, formats) ontstaat er ruimte voor een breder gedragen cursusmodel en wordt de drempel verlaagd om dergelijk aanbod als vereniging zelf te organiseren.

- Actie: Ontwikkel een 'Borstcrawlpakket' voor verenigingen: kant-en-klaar aanbod inclusief promotiemateriaal, trainingstools en -schema's.

### 4. Opleiding: een mastersmodule voor volwassenenbegeleiding

In de huidige opleidingen ligt de nadruk sterk op jeugdbegeleiding. De groei van volwassenenzwemmen vraagt om een uitbreiding: een erkende module gericht op didactiek en methodiek bij volwassenen, met speciale aandacht voor borstcrawl, blessurepreventie en motivatie op latere leeftijd.

- Actie: Ontwikkel een module 'Masterscoach' binnen de niveau 3 opleiding.
- Actie: Opnemen van doelgroep masters binnen bijscholingsaanbod.

## **5. Wedstrijden als podium en inspiratiebron**

Masterswedstrijden zijn er in voldoende mate, maar verdienen meer zichtbaarheid. Door structureel aandacht te besteden aan voor-, tijdens- en nabeschouwing (o.a. interviews, sociale media, lokale pers) maken we het wedstrijdscircuit aantrekkelijk voor deelnemers én inspirerend voor potentiële instromers. Gebruik hiervoor ook de bestaande website mastersprint.nl. Voor synchronozwemmen onderzoeken we uitbreiding met een extra wedstrijd. In het waterpolo wordt de haalbaarheid van een masterscircuit verkend.

- Actie: Richt een 'Masters Mediateam' in dat elke wedstrijdverslag doet, sporters interviewt en beeldmateriaal verspreidt.
- Actie: Verken de haalbaarheid van een extra synchronowedstrijd en een waterpolo-masterscircuit.

## **6. Flexibiliteit in het contributiemodel**

Veel ongebonden sporters zoeken vrijheid en flexibiliteit in hun sportbeleving. Zij willen kunnen kiezen wanneer en hoe ze zwemmen, zonder direct vast te zitten aan langdurige lidmaatschappen. Door ruimte te creëren voor flexibele deelnamevormen, zoals maandabonnementen, strippenkaarten of meedoen-zonder-lidmaatschap, wordt volwassenenzwemmen toegankelijker en ontstaat een instapmodel richting verenigingsbinding. Tegelijk willen we beter begrijpen wat ongebonden zwemmers nodig hebben om zich aan de KNZB te verbinden. Denk aan voordelen als korting op evenementen, verzekering, trainingstips of een communitygevoel. Deze inzichten helpen ons een aantrekkelijk en eigentijds lidmaatschapsmodel te ontwikkelen.

- Actie: Introduceer contributievarianten binnen de KNZB met ruimte voor flexibele deelnamevormen.
- Actie: Onderzoek wat ongebonden zwemmers motiveert om zich duurzaam te verbinden aan de zwemsport.

## **7. Commerciële partners als versnellers**

De maatschappelijke thema's waar volwassenenzwemmen op aansluit (gezondheid, vitaliteit, sociale verbinding) bieden uitstekende kansen voor strategische partnerschappen. Denk aan samenwerking met zorgverzekeraars, gezondheidsfondsen, sportmerken en seniorenplatforms. Hiermee kan het aanbod en de zichtbaarheid verder worden versterkt.

- Actie: Ontwikkel een propositie 'Zwemmen voor het leven', gericht op fondsenwerving en sponsordeals in het domein van vitaliteit en preventie.