

Ontwikkelfases Kalenderleeftijd



1. Klimmen
met ambitie

11-14



2. Leren
presteren

13-18



3. Trainen
voor de top

18-21



4. Excelleren
aan de top

21+

BASISCOMPETENTIES

Zelfvertrouwen	1	2	3	4
Aandacht richten	1	2	3	4
Doorzettingsvermogen	1	2	3	4
Reflecterend vermogen	1	2	3	4
Probleemoplossend vermogen	1	2	3	4
Aanpassingsvermogen	1	2	3	4
Procesgericht werken	1	2	3	4
Plannen	1	2	3	4

Grenzen stellen & bewaken	0	1 → 2	2 → 3	3 → 4
Communiceren	0	1 → 2	2 → 3	3 → 4
Optimale balans topsport & persoonlijke leefstijl	0	1 → 2	2 → 3	3 → 4
Presteren onder druk	0	1 → 2	2 → 3	3 → 4
Beslissingen nemen	0	1 → 2	2 → 3	3 → 4
Doelgericht handelen	0	1 → 2	2 → 3	3 → 4

NIVEAU: 0 Nog niet
centraal ontwikkeld

Komt nog niet structureel
of bewust aan bod.

1 Kennismaken &
ontwikkelen

Basis leggen en ervaring
opdoen met de competentie.

2 Toepassen &
verdiepen

Competentie toepassen in
verschillende situaties en
verder verdiepen.

3 Beheersen &
optimaliseren

Competentie zelfstandig en
consistent beheersen.
Gericht optimaliseren.

4 Excelleren onder
topsportdruk

Competentie op topniveau
inzetten onder maximale
druk en complexiteit.

VERSNELDE ONTWIKKELING

1 → 2 Versnelde groei van kennismaken
naar toepassen & verdiepen
in deze fase.

2 → 3 Versnelde groei van toepassen
naar beheersen & optimaliseren
in deze fase.

3 → 4 Versnelde transitie van beheersen
naar excelleren onder topsportdruk
in deze fase.



Toelichting

Deze matrix helpt wedstrijdclimbers en trainer-coaches om de leerlijn Prestatiegedrag doelgericht te ontwikkelen passend bij de ontwikkelfase van de klimmer.