

BEYOND MENTAL SKILLS TRAINING: CREATING PSYCHOLOGICALLY ROBUST CLIMBER-ATHLETES

Williams, R

Smart Climbing. info@smartclimbing.co.uk

Climbers are increasingly used by the media as pinups of physically strong and healthy, adventurous and emotionally robust people. But what do we really know about the psychological vulnerabilities of climbers? Could the traits which draw people to climbing, at times, become unhelpful? How do we help climbers turn those vulnerabilities into long term strengths? And can you really enhance overall wellbeing without sacrificing performance?

Using case vignettes from over ten years of clinical/ sports practice and drawing on the literature, I will identify and discuss common themes in climbers' presentations and histories affecting their performance, which cannot be changed by mental skills training alone (or even at all). I will then explore evidence-based therapeutic approaches which can be harnessed to enhance performance and buffer psychological wellbeing such as mindfulness, acceptance and commitment therapy, cognitive behavioural therapy, as well as drawing on work from other sports further along the Olympic trajectory. Ultimately, I'll try to answer the question; what do parents, coaches and governing bodies need to do support climbers at all levels from grassroots to elite, and to ensure they can flourish and thrive within our sport?

KEYWORDS: vulnerabilities, mental health, mindfulness, strengths, resilience

AU-DELÀ DE LA FORMATION A LA MAITRISE MENTALE : CRÉER DES ATHLÈTES-GRIMPEURS PSYCHOLOGIQUEMENT RÉSILIENTS

Les grimpeurs deviennent de plus en plus des pin-ups médiatiques, véhiculant l'image de personnes physiquement fortes et en bonne santé, aventureuses et émotionnellement robustes. Mais que savons-nous vraiment des vulnérabilités psychologiques des grimpeurs ? Est-il possible que les traits qui poussent les personnes à grimper, aient un impact parfois négatif ? Comment peut-on aider les alpinistes à transformer ces vulnérabilités en atouts dans la durée ? Et peut-on vraiment améliorer le bien-être général sans sacrifier la performance ?

En utilisant des vignettes de plus de dix ans de pratique clinique / sportive et en puisant dans les écrits, je vais identifier et discuter des thèmes communs à la présentation des différents grimpeurs et des antécédents ayant un impact sur leur performance, qui ne pourront pas être modifiés par le seul entraînement mental (voire pas du tout) J'explorerai ensuite des approches thérapeutiques sur preuves qui peuvent servir à améliorer la performance et conforter le bien-être psychologique, telles que la pleine conscience, l'acceptation et la thérapie d'engagement, la thérapie cognitivo-comportementale, en puisant également dans le travail existant dans d'autres sports ayant d'avantage avancé sur le trajectoire des JO. Enfin, je vais essayer de répondre à la question; Que doivent faire les parents, les entraîneurs et les instances dirigeantes pour soutenir des grimpeurs à tous les niveaux, de la base à l'élite, et pour qu'ils puissent s'épanouir et prospérer dans notre sport ?

MOTS-CLÉS: vulnérabilités, santé mentale, pleine conscience, forces, résilience