

Athletes and Stress

Bài đọc

A.

It isn't easy being a professional athlete. Not only are the physical demands greater than most people could handle, athletes also face intense psychological pressure during competition. This is something that British tennis player Emma Raducanu wrote about on social media following her withdrawal from the 2021 Wimbledon tournament. Though the young player had been doing well in the tournament, she began having difficulty regulating her breathing and heart rate during a match, which she later attributed to 'the accumulation of the excitement and the buzz'.

B.

For athletes, some level of performance stress is almost unavoidable, but there are many different factors that dictate just how people's minds and bodies respond to stressful events. Typically, stress is the result of an exchange between two factors: demands and resources. An athlete may feel stressed about an event if they feel the demands on them are greater than they can handle. These demands include the high level of physical and mental effort required to succeed, and also the athlete's concerns about the difficulty of the event, their chance of succeeding, and any potential dangers such as injury. Resources, on the other hand, are a person's ability to cope with these demands. These include factors such as the competitor's degree of confidence, how much they believe they can control the situation's outcome, and whether they're looking forward to the event or not.

C.

Each new demand or change in circumstances affects whether a person responds positively or negatively to stress. Typically, the more resources a person feels they have in handling the situation, the more positive their stress response. This positive stress response is called a challenge state, but should the person feel there are too many demands placed on them, the more likely they are to experience a negative stress response - known as a threat state. Research shows that the challenge states lead to good performance, while threat states lead to poorer performance. So, in Emma Raducanu's case, a much larger audience, higher expectations and facing a more skilful opponent, may all have led her to

feel there were greater demands being placed on her at Wimbledon - but she didn't have the resources to tackle them. This led to her experiencing a threat response.

D.

Our challenge and threat responses essentially influence how our body responds to stressful situations, as both affect the production of adrenaline and cortisol - also known as 'stress hormones'. During a challenge state, adrenaline increases the amount of blood pumped from the heart and expands the blood vessels, which allows more energy to be delivered to the muscles and brain. This increase of blood and decrease of pressure in the blood vessels has been consistently related to superior sport performance in everything from cricket batting, to golf putting and football penalty taking. But during a threat state, cortisol inhibits the positive effect of adrenaline, resulting in tighter blood vessels, higher blood pressure, slower psychological responses, and a faster heart rate. In short, a threat state makes people more anxious - they make worse decisions and perform more poorly. In tennis players, cortisol has been associated with more unsuccessful serves and greater anxiety.

E.

That said, anxiety is also a common experience for athletes when they're under pressure. Anxiety can increase heart rate and perspiration, cause heart palpitations, muscle tremors and shortness of breath, as well as headaches, nausea, stomach pain, weakness and a desire to escape in more extreme cases. Anxiety can also reduce concentration and self-control and cause overthinking. The intensity with which a person experiences anxiety depends on the demands and resources they have. Anxiety may also manifest itself in the form of excitement or nervousness depending on the stress response. Negative stress responses can be damaging to both physical and mental health - and repeated episodes of anxiety coupled with negative responses can increase risk of heart disease and depression.

F.

But there are many ways athletes can ensure they respond positively under pressure. Positive stress responses can be promoted through the language that they and others - such as coaches or parents - use. Psychologists can also help athletes change how they see their physiological responses - such as helping them see a higher heart rate as excitement, rather than nerves. Developing psychological skills, such as visualisation, can also help decrease physiological responses to threat. Visualisation may involve the athlete recreating a mental picture of a time when they performed well, or picturing themselves doing well in the future. This can help create a feeling of control over the stressful event. Recreating competitive pressure during training can also help athletes learn how to deal with stress. An example of this might be scoring athletes against their peers to create a sense of competition. This would increase the demands which players experience compared to a normal training session, while still allowing them to practise coping with stress.

Bảng tóm tắt ý chính các đoạn văn trong bài

Đoạn	Ý chính
Đoạn A	Giới thiệu về áp lực tâm lý khủng khiếp của vận động viên chuyên nghiệp qua trường hợp thực tế của tay vợt Emma Raducanu tại Wimbledon 2021.
Đoạn B	Định nghĩa cơ chế của căng thẳng (stress) dựa trên sự cân bằng giữa hai yếu tố: Yêu cầu đặt ra (demands) và Nguồn lực đối phó (resources).
Đoạn C	Con người thường phản ứng với căng thẳng theo hai trạng thái. Nếu cảm thấy mình đủ khả năng để đối mặt, căng thẳng sẽ trở thành động lực tích cực. Ngược lại, khi áp lực quá lớn so với khả năng, con người dễ rơi vào trạng thái lo lắng và bị đe dọa.
Đoạn D	Giải thích cơ chế sinh học của hai trạng thái phản ứng lên cơ thể (tác động của hormone adrenaline và cortisol) và ảnh hưởng trực tiếp của chúng đến thành tích thi đấu.
Đoạn E	Các triệu chứng thể chất, tinh thần của sự lo lắng (anxiety) dưới áp lực và những tác hại nghiêm trọng của phản ứng căng thẳng tiêu cực kéo dài đối với sức khỏe.
Đoạn F	Đề xuất các giải pháp tâm lý và phương pháp huấn luyện giúp vận động viên chuyển hóa căng thẳng thành phản ứng tích cực để vượt qua áp lực thi đấu.

Câu hỏi

Questions 14-18 (Matching Information)

Reading Passage 2 has six paragraphs, A-F.

Which paragraph contains the following information?

Write the correct letter, A-F, in boxes 14-18 on your answer sheet.

NB You may use any letter more than once.

14. _____ reference to two chemical compounds which impact on performance
15. _____ examples of strategies for minimising the effects of stress
16. _____ how a sportsperson accounted for their own experience of stress
17. _____ study results indicating links between stress responses and performance
18. _____ mention of people who can influence how athletes perceive their stress responses

Questions 19-22 (Sentence Completion)

Complete the sentences below.

Choose ONE WORD ONLY from the passage for each answer.

Write your answers in boxes 19-22 on your answer sheet.

19. Performance stress involves many demands on the athlete, for example, coping with the possible risk of _____
20. Cortisol can cause tennis players to produce fewer good _____
21. Psychologists can help athletes to view their physiological responses as the effect of a positive feeling such as _____
22. _____ is an example of a psychological technique which can reduce an athlete's stress responses.

Questions 23-26 (Summary Completion)

Questions 23-24

Choose TWO letters, A-E.

Write the correct letters in boxes 23 and 24 on your answer sheet.

Which TWO facts about Emma Raducanu's withdrawal from the Wimbledon tournament are mentioned in the text?

- A. the stage at which she dropped out of the tournament
- B. symptoms of her performance stress at the tournament
- C. measures which she had taken to manage her stress levels
- D. aspects of the Wimbledon tournament which increased her stress levels
- E. reactions to her social media posts about her experience at Wimbledon

Questions 25-26

Choose TWO letters, A-E.

Write the correct letters in boxes 25 and 26 on your answer sheet.

Which TWO facts about anxiety are mentioned in Paragraph E of the text?

- A. the stage at which she dropped out of the tournament
- B. symptoms of her performance stress at the tournament
- C. measures which she had taken to manage her stress levels
- D. aspects of the Wimbledon tournament which increased her stress levels
- E. reactions to her social media posts about her experience at Wimbledon

Đáp án

Bảng tổng hợp đáp án bài đọc Athletes and Stress

14. D	15. F	16. A
17. C	18. F	19. injury
20. serves	21. excitement	22. Visualisation
23-24. B-D	25-26. A-E	

Bảng đáp án nhanh (Câu 14-26)

Questions 14-18

Question 14	Đáp án
_____ reference to two chemical compounds which impact on performance	D

Đề bài và đáp án Question 14

Vị trí thông tin: Paragraph D, lines 1-3 và lines 9-11

Trích nguyên văn: Our challenge and threat responses essentially influence how our body responds to stressful situations, as both affect the production of adrenaline and cortisol - also known as stress hormones... But during a threat state, cortisol inhibits the positive effect of adrenaline, resulting in tighter blood vessels, higher blood pressure, slower psychological responses, and a faster heart rate. In short, a threat state makes people more anxious - they make worse decisions and perform more poorly.

Giải thích:

- Cụm từ two chemical compounds tương ứng với adrenaline and cortisol trong bài đọc.
- Cụm từ impact on performance tương ứng với cụm từ makes people more anxious - they make worse decisions and perform more poorly.

Question 15	Đáp án
_____ examples of strategies for minimising the effects of stress	F

Đề bài và đáp án Question 15

Vị trí thông tin: Paragraph F, lines 1-3

Trích nguyên văn: But there are many ways athletes can ensure they respond positively under pressure. Positive stress responses can be promoted through the language that they and others - such as coaches or parents - use.

Giải thích:

- Cụm từ examples of strategies tương ứng với many ways được liệt kê chi tiết ở phần sau của đoạn văn như dùng ngôn ngữ tích cực, hình dung, tái tạo áp lực thi đấu.
- Cụm từ minimising the effects of stress tương ứng với cụm từ ensure they respond positively under pressure.

Question 16	Đáp án
_____ how a sportsperson accounted for their own experience of stress	A

Đề bài và đáp án Question 16

Vị trí thông tin: Paragraph A, lines 3-7

Trích nguyên văn: This is something that British tennis player Emma Raducanu wrote about on social media following her withdrawal from the 2021 Wimbledon tournament. Though the young player had been doing well in the tournament, she began having difficulty regulating her breathing and heart rate during a match, which she later attributed to the accumulation of the excitement and the buzz.

Giải thích:

- Cụm từ a sportsperson tương ứng với tên riêng Emma Raducanu hoặc cụm từ the young player.
- Cụm từ accounted for tương ứng với cụm từ wrote about on social media và she later attributed to.
- Cụm từ their own experience of stress tương ứng với đoạn miêu tả having difficulty regulating her breathing and heart rate.

Question 17	Đáp án
_____ study results indicating links between stress responses and performance	C

Đề bài và đáp án Question 17

Vị trí thông tin: Paragraph C, lines 5-6

Trích nguyên văn: Research shows that the challenge states lead to good performance, while threat states lead to poorer performance.

Giải thích:

- Cụm từ study results tương ứng với cụm từ research shows.
- Cụm từ links between stress responses and performance tương ứng với sự so sánh challenge states lead to good performance, while threat states lead to poorer performance.

Question 18	Đáp án
_____ mention of people who can influence how athletes perceive their stress responses	F

Đề bài và đáp án Question 18

Vị trí thông tin: Paragraph F, lines 2-5

Trích nguyên văn: Positive stress responses can be promoted through the language that they and others - such as coaches or parents - use. Psychologists can also help athletes change how they see their physiological responses...

Giải thích:

- Cụm từ people tương ứng với các danh từ chỉ người cụ thể trong bài bao gồm coaches, parents và psychologists.
- Cụm từ influence how athletes perceive their stress responses, tương ứng với cụm từ change how they see their physiological responses.

Questions 19-22

Question 19	Đáp án
Performance stress involves many demands on the athlete, for example, coping with the possible risk of _____	injury

Đề bài và đáp án Question 19

Từ loại cần điền: Danh từ số ít hoặc không đếm được (sau giới từ of).

Giải thích: Đoạn văn B phân tích các yếu tố cấu thành áp lực. Khi một vận động viên không thể kiểm soát (handle tương ứng với coping with) các yêu cầu đặt ra, họ sẽ gặp căng thẳng. Trong số các yêu cầu này, bài đọc liệt kê những mối nguy hiểm tiềm ẩn (potential dangers tương ứng với possible risk of) và đưa ra ví dụ cụ thể là chấn thương (injury).

Vị trí thông tin: Paragraph B, lines 5-8

- **Trích nguyên văn:** An athlete may feel stressed about an event if they feel the demands on them are greater than they can handle. These demands include the high level of physical and mental

effort required to succeed, and also the athlete's concerns about the difficulty of the event, their chance of succeeding, and any potential dangers such as injury.

- **Thông tin cốt lõi:** Đoạn văn này đưa ra định nghĩa và phân tích chung mang tính chất khách quan của bài viết về cơ chế stress (demands và resources), không trích dẫn trực tiếp lời nói hay tên riêng của một nhà khoa học cụ thể nào.

Question 20	Đáp án
Cortisol can cause tennis players to produce fewer good _____	serve

Đề bài và đáp án Question 20

Từ loại cần điền: Danh từ số nhiều hoặc danh từ không đếm được (sau tính từ good).

Giải thích: Đoạn văn D nêu rõ tác động tiêu cực của chất cortisol đối với người chơi tennis. Cụ thể, cortisol làm gia tăng những cú giao bóng hỏng, không thành công (more unsuccessful serves). Điều này đồng nghĩa với việc họ tạo ra ít cú giao bóng tốt hơn (fewer good serves).

Vị trí thông tin: Paragraph D, lines 11-12

- **Trích nguyên văn:** In tennis players, cortisol has been associated with more unsuccessful serves and greater anxiety.
- **Thông tin cốt lõi:** Nội dung này dựa trên kết quả nghiên cứu khoa học tổng hợp được tác giả dẫn giải ở đầu đoạn D (Research shows... / Our challenge and threat responses essentially influence...), biểu thị số liệu thực nghiệm về hormone trên cơ thể vận động viên quần vợt.

Question 21	Đáp án
Psychologists can help athletes to view their physiological responses as the effect of a positive feeling such as _____	excitement

Đề bài và đáp án Question 21

Từ loại cần điền: Danh từ chỉ một cảm xúc tích cực (sau cụm such as).

Giải thích: Bài đọc chỉ ra giải pháp từ các chuyên gia tâm lý nhằm giúp vận động viên thay đổi cách nhìn nhận (change how they see tương ứng với view trong đề bài) các biểu hiện sinh lý của cơ thể. Thay vì nghĩ đó là sự bồn chồn lo lắng, họ được hướng dẫn để coi nhịp tim tăng cao như một trạng thái hào hứng, phấn khích (excitement tương ứng với positive feeling).

Vị trí thông tin: Paragraph F, lines 3-5

- **Trích nguyên văn:** Psychologists can also help athletes change how they see their physiological responses - such as helping them see a higher heart rate as excitement, rather than nerves.
- **Thông tin cốt lõi:** Nằm ở giữa đoạn F, nêu rõ vai trò và định hướng can thiệp của các nhà tâm lý học (Psychologists) đối với tư duy của vận động viên dưới áp lực.

Question 22	Đáp án
_____ is an example of a psychological technique which can reduce an athlete's stress responses.	visualisation

Đề bài và đáp án Question 22

Từ loại cần điền: Danh từ đóng vai trò làm chủ ngữ đứng đầu câu.

Giải thích: Đoạn văn F giới thiệu một kỹ năng tâm lý (psychological skills tương ứng với psychological technique) cụ thể là phương pháp hình dung (visualisation). Kỹ thuật này có khả năng làm suy giảm các phản ứng sinh lý khi đối mặt với mối đe dọa (decrease physiological responses to threat tương ứng với reduce an athlete's stress responses).

Vị trí thông tin: Paragraph F, lines 5-7

- **Trích nguyên văn:** Developing psychological skills, such as visualisation, can also help decrease physiological responses to threat.
- **Thông tin cốt lõi:** Nằm ở nửa cuối đoạn F, đây là giải pháp chuyên môn tiếp theo được các chuyên gia thể thao và tâm lý học khuyến nghị áp dụng trong quá trình huấn luyện nhằm tối ưu hiệu suất thi đấu.

Questions 23-26

Question 23-24	Đáp án
Which TWO facts about Emma Raducanu's withdrawal from the Wimbledon tournament are mentioned in the text?	B-D

Đề bài và đáp án Question 23-24

Vị trí thông tin: Paragraph A, lines 5-6 và Paragraph C, lines 6-9

Trích nguyên văn:

- Paragraph A: ...she began having difficulty regulating her breathing and heart rate during a match, which she later attributed to the accumulation of the excitement and the buzz.

- Paragraph C: So, in Emma Raducanu's case, a much larger audience, higher expectations and facing a more skilful opponent, may all have led her to feel there were greater demands being placed on her at Wimbledon...

Giải thích các phương án:

- **Phương án A (Loại):** Không có danh từ (Noun) hay thông tin nào chỉ ra giai đoạn cụ thể (stage - ví dụ: vòng loại, trận chung kết) mà cô ấy bỏ cuộc.
- **Phương án B (Chọn):** Bài đọc cung cấp các danh từ chỉ biểu hiện sinh lý như difficulty regulating her breathing and heart rate (khó khăn trong điều hòa nhịp thở và nhịp tim). Đây là từ đồng nghĩa hỗ trợ xác định cụm từ symptoms of her performance stress (triệu chứng căng thẳng khi thi đấu) trong đề bài.
- **Phương án C (Loại):** Không xuất hiện các danh từ mang nghĩa giải pháp hay biện pháp xử lý (measures/methods) mà cô ấy đã áp dụng để tự kiểm soát áp lực.
- **Phương án D (Chọn):** Các cụm danh từ a much larger audience (khán giả đông hơn), higher expectations (kỳ vọng cao hơn), facing a more skilful opponent (đối mặt đối thủ giỏi hơn) là các khía cạnh (aspects) thuộc về giải đấu. Chúng tạo ra greater demands (yêu cầu lớn hơn), đồng nghĩa với cụm từ increased her stress levels (làm tăng mức độ căng thẳng) trong đề bài.
- **Phương án E (Loại):** Bài đọc chỉ nói cô ấy đăng bài lên mạng xã hội (wrote about on social media), hoàn toàn không có danh từ nào chỉ phản ứng hay sự tương tác (reactions/comments) của công chúng về bài đăng đó.

Question 25-26	Đáp án
Which TWO facts about anxiety are mentioned in Paragraph E of the text?	A-E

Đề bài và đáp án Question 25-26

Vị trí thông tin: Paragraph E, lines 5-6 và Paragraph E, lines 8-10

Trích nguyên văn:

- **Lines 5-6:** The intensity with which a person experiences anxiety depends on the demands and resources they have.
- **Lines 8-10:** ...and repeated episodes of anxiety coupled with negative responses can increase risk of heart disease and depression.

Giải thích các phương án:

- **Phương án A (Chọn):** Danh từ the intensity (mức độ dữ dội/cường độ) đồng nghĩa với cụm how severe it may be (mức độ nghiêm trọng của nó). Từ động từ depends on (phụ thuộc vào), bài đọc chỉ ra hai nhân tố quyết định (factors) là demands (yêu cầu) và resources (nguồn lực).

- **Phương án B (Loại):** Không có trạng từ hay cụm từ chỉ thời gian (time/how long) nói về việc mất bao lâu để các tác động của sự lo lắng biểu hiện rõ ràng.
- **Phương án C (Loại):** Dù đoạn văn liệt kê rất nhiều triệu chứng (symptoms) như tăng nhịp tim, đổ mồ hôi, đau đầu... nhưng không sử dụng tính từ ở dạng so sánh nhất (như most frequently/most common) để chỉ ra triệu chứng nào hay gặp nhất.
- **Phương án D (Loại):** Không có cụm danh từ phân loại các kiểu vận động viên (types of athletes - ví dụ: vận động viên trẻ, vận động viên lâu năm) có nguy cơ cao bị lo lắng.
- **Phương án E (Chọn):** Cụm danh từ repeated episodes of anxiety (các giai đoạn lo lắng lặp đi lặp lại) đồng nghĩa với cụm từ experience it too often (trải nghiệm điều đó quá thường xuyên). Đoạn văn chỉ ra tác hại (harm) của việc này là cụm từ increase risk of heart disease and depression (tăng nguy cơ mắc bệnh tim và trầm cảm).



Dịch nghĩa bài đọc

Trở thành một vận động viên chuyên nghiệp không hề dễ dàng. Không chỉ những đòi hỏi về thể chất lớn hơn mức mà hầu hết mọi người có thể chịu đựng, các vận động viên còn phải đối mặt với áp lực tâm lý căng thẳng trong suốt quá trình thi đấu. Đây là điều mà tay vợt người Anh Emma Raducanu đã viết trên mạng xã hội sau khi cô rút lui khỏi giải quần vợt Wimbledon năm 2021. Mặc dù tay vợt trẻ này đã thi đấu tốt trong giải đấu, cô bắt đầu gặp khó khăn trong việc điều hòa nhịp thở và nhịp tim của mình trong một trận đấu, điều mà sau đó cô cho là do "sự tích tụ của sự phấn khích và những tiếng ồn ào xung quanh".

Đối với các vận động viên, một mức độ căng thẳng nhất định khi thi đấu gần như là không thể tránh khỏi, nhưng có nhiều yếu tố khác nhau quyết định cách tâm trí và cơ thể con người phản ứng với các sự kiện căng thẳng. Thông thường, căng thẳng là kết quả của sự trao đổi giữa hai yếu tố: yêu cầu (demands) và nguồn lực (resources). Một vận động viên có thể cảm thấy căng thẳng về một sự kiện nếu họ cảm thấy những yêu cầu đặt lên họ lớn hơn khả năng họ có thể xử lý. Những yêu cầu này bao gồm mức độ nỗ lực thể chất và tinh thần cao để thành công, và cả những lo ngại của vận động viên về độ khó của sự kiện, cơ hội thành công của họ, và bất kỳ mối nguy hiểm tiềm ẩn nào như chấn thương. Mặt khác, nguồn lực là khả năng của một người để đối phó với những yêu cầu này. Chúng bao gồm các yếu tố như mức độ tự tin của người thi đấu, mức độ họ tin rằng họ có thể kiểm soát kết quả của tình huống, và liệu họ có mong đợi sự kiện đó hay không.

Mỗi yêu cầu mới hoặc sự thay đổi trong hoàn cảnh đều ảnh hưởng đến việc một người phản ứng tích cực hay tiêu cực với căng thẳng. Thông thường, một người càng cảm thấy mình có nhiều nguồn lực để xử lý tình huống, thì phản ứng căng thẳng của họ càng tích cực. Phản ứng căng thẳng tích cực này được gọi là trạng thái thử thách (challenge state), nhưng nếu một người cảm thấy có quá nhiều yêu cầu đặt lên họ, họ càng có nhiều khả năng trải qua một phản ứng căng thẳng tiêu cực - được gọi là trạng thái bị đe dọa (threat state). Nghiên cứu cho thấy trạng thái thử thách dẫn đến thành tích tốt, trong khi trạng thái bị đe dọa dẫn đến thành tích kém hơn. Vì vậy, trong trường hợp của Emma Raducanu, một lượng khán giả lớn hơn nhiều, kỳ vọng cao hơn và việc phải đối mặt với một đối thủ khéo léo hơn, tất cả có thể đã khiến cô cảm thấy có những yêu cầu lớn hơn đặt lên mình tại Wimbledon - nhưng cô lại không có đủ nguồn lực để giải quyết chúng. Điều này đã dẫn đến việc cô trải qua một phản ứng bị đe dọa.

Các phản ứng thử thách và bị đe dọa của chúng ta về cơ bản sẽ ảnh hưởng đến cách cơ thể phản ứng với các tình huống căng thẳng, vì cả hai đều ảnh hưởng đến việc sản sinh ra adrenaline và cortisol - còn được gọi là các 'hormone căng thẳng'. Trong trạng thái thử thách, adrenaline làm tăng lượng máu bơm từ tim và mở rộng các mạch máu, cho phép nhiều năng lượng hơn được truyền đến các cơ bắp và não bộ. Sự gia tăng lượng máu và giảm áp lực trong mạch máu này có mối liên hệ nhất quán với thành tích thể thao vượt trội trong mọi thứ, từ việc đánh bóng gậy trong môn cricket, đánh golf cho đến sút phạt đền trong bóng đá. Nhưng trong trạng thái bị đe dọa, cortisol ức chế tác dụng tích cực của adrenaline, dẫn đến các mạch máu bị co thắt chặt hơn, huyết áp cao hơn, phản ứng tâm lý chậm hơn và nhịp tim nhanh hơn. Nói tóm lại, trạng thái bị đe dọa khiến con người lo lắng hơn - họ đưa ra những quyết định

tồi tệ hơn và thi đấu kém cỏi hơn. Ở các vận động viên quần vợt, cortisol có liên quan đến nhiều cú giao bóng hỏng hơn và cảm giác lo lắng lớn hơn.

Dù nói như vậy, lo lắng cũng là một trải nghiệm phổ biến đối với các vận động viên khi họ chịu áp lực. Sự lo lắng có thể làm tăng nhịp tim và đổ mồ hôi, gây hồi hộp, run cơ và khó thở, cũng như đau đầu, buồn nôn, đau dạ dày, suy nhược và cảm giác muốn trốn chạy trong các trường hợp nghiêm trọng hơn. Lo lắng cũng có thể làm giảm sự tập trung, khả năng tự kiểm soát và gây ra việc suy nghĩ quá mức (overthinking). Mức độ dữ dội mà một người trải qua sự lo lắng phụ thuộc vào các yêu cầu và nguồn lực mà họ có. Sự lo lắng cũng có thể biểu hiện dưới dạng phản kích hoặc lo lắng bồn chồn tùy thuộc vào phản ứng căng thẳng. Các phản ứng căng thẳng tiêu cực có thể gây hại cho cả sức khỏe thể chất và tinh thần - và các giai đoạn lo lắng lặp đi lặp lại kết hợp với các phản ứng tiêu cực có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và trầm cảm.

Nhưng có nhiều cách để các vận động viên có thể đảm bảo rằng họ phản ứng một cách tích cực dưới áp lực. Các phản ứng căng thẳng tích cực có thể được thúc đẩy thông qua ngôn ngữ mà họ và những người khác - chẳng hạn như huấn luyện viên hoặc cha mẹ - sử dụng. Các nhà tâm lý học cũng có thể giúp vận động viên thay đổi cách họ nhìn nhận các phản ứng sinh lý của mình - ví dụ như giúp họ coi nhịp tim cao là sự phấn khích chứ không phải là sự lo lắng bồn chồn. Việc phát triển các kỹ năng tâm lý, chẳng hạn như phương pháp hình dung (visualisation), cũng có thể giúp giảm các phản ứng sinh lý đối với mối đe dọa. Phương pháp hình dung có thể bao gồm việc vận động viên tái tạo lại một bức tranh tinh thần về khoảng thời gian họ đã thi đấu tốt, hoặc hình dung bản thân sẽ thi đấu tốt trong tương lai. Điều này có thể giúp tạo ra cảm giác kiểm soát