



READING CHALLENGE 38

BƯỚC 1: ĐỌC VÀ HOÀN THÀNH CÁC CÂU HỎI

READING PASSAGE (Cam 19 – Test 2 – Passage 2)

Athletes and stress

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, they are more likely to experience a negative stress response – known as a threat state. Research shows that challenge states lead to good performance, while threat states lead to poorer performance.

D. 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. 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, allowing more energy to be delivered to the muscles and brain. This has been consistently related to superior sport performance. By contrast, 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 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. Negative stress responses can be damaging to both physical and mental health, and repeated episodes of anxiety can increase the 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 athletes 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. Recreating competitive pressure during training can also help athletes learn how to deal with stress.

Questions 14–18

Reading Passage 2 has six paragraphs, **A–F**.

Which paragraph contains the following information?

Write the correct letter **A–F** in boxes 14–18.

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

Complete the sentences below.

Choose **ONE WORD ONLY** from the passage for each answer.

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 23–24

Choose **TWO letters, A–E**.

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

Questions 25–26

Choose **TWO letters, A–E**.

Which **TWO** facts about anxiety are mentioned in **Paragraph E**?

- A. the factors which determine how severe it may be
- B. how long it takes for its effects to become apparent
- C. which of its symptoms is most frequently encountered
- D. the types of athletes who are most likely to suffer from it
- E. the harm that can result if athletes experience it too often

BƯỚC 2: CHẤM BÀI, NOTE LỖI SAI, LÝ DO SAI, VÀ NOTE ĐIỂM VÀO BẢNG TIẾN ĐỘ

Câu	Đáp án	Vị trí / Từ khóa trong bài	Giải thích chi tiết
14	D	"adrenaline and cortisol – also known as 'stress hormones'"	Đoạn D trực tiếp nhắc đến 2 hợp chất hóa học ảnh hưởng đến phản ứng sinh lý và hiệu suất thi đấu.
15	F	"many ways athletes can ensure they respond positively under pressure"	Đoạn F liệt kê nhiều chiến lược : ngôn ngữ tích cực, psychologist, visualisation, mô phỏng áp lực.
16	A	"which she later attributed to 'the accumulation of the excitement and the buzz'"	Emma Raducanu tự giải thích nguyên nhân stress của mình → accounted for her own experience.
17	C	"Research shows that the challenge states lead to good performance, while threat states lead to poorer performance"	Đoạn C nêu kết quả nghiên cứu và mối liên hệ giữa stress response & performance.
18	F	"coaches or parents" / "Psychologists can also help athletes..."	Đoạn F đề cập những người ảnh hưởng đến cách VĐV nhìn nhận stress .
19	injury	"any potential dangers such as injury"	Ví dụ cụ thể của "possible risk" trong performance stress.
20	serves	"more unsuccessful serves"	Cortisol liên quan đến những cú giao bóng hỏng hơn → fewer good serves.
21	excitement	"see a higher heart rate as excitement, rather than nerves"	Psychologists giúp VĐV nhìn phản ứng sinh lý như cảm xúc tích cực .
22	visualisation	"Developing psychological skills, such as visualisation"	Visualisation được nêu rõ là kỹ thuật tâm lý giảm stress .
23	B	"difficulty regulating her breathing and heart rate"	Đề cập triệu chứng stress khi thi đấu.
24	D	"larger audience, higher expectations, facing a more skilful opponent"	Các yếu tố của Wimbledon làm tăng stress .
25	A	"depends on the demands and resources they have"	Đoạn E nói rõ yếu tố quyết định mức độ lo âu .
26	E	"increase risk of heart disease and depression"	Anxiety lặp lại + stress tiêu cực → gây hại sức khỏe .

BƯỚC 3: RÚT TRÍCH VÀ HỌC TỪ VỰNG

1/ DỊCH SONG NGỮ

Athletes and stress	Vận động viên và căng thẳng
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.	A. Trở thành một vận động viên chuyên nghiệp không hề dễ dàng. Không chỉ phải đối mặt với yêu cầu thể chất vượt quá khả năng của hầu hết mọi người, các vận động viên còn chịu áp lực tâm lý rất lớn trong thi đấu. Đây là điều mà tay vợt người Anh Emma Raducanu đã chia sẻ trên mạng xã hội sau khi cô rút lui khỏi giải Wimbledon 2021. Mặc dù đang thi đấu khá tốt, cô bắt đầu gặp khó khăn trong việc điều chỉnh nhịp thở và nhịp tim trong một trận đấu, điều mà sau đó cô cho là do sự tích tụ của cảm giác phấn khích và bầu không khí sôi động.
B. For athletes, some level of performance stress is almost unavoidable. But there are many different factors that dictate 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	B. Đối với các vận động viên, một mức độ căng thẳng thi đấu nhất định gần như là không thể tránh khỏi. Tuy nhiên, có nhiều yếu tố khác nhau quyết định cách tâm trí và cơ thể con người phản ứng trước các sự kiện gây căng thẳng. Thông thường, căng thẳng là kết quả của sự tương tác giữa hai yếu tố: yêu cầu và nguồn lực. Một vận động viên có thể cảm thấy căng thẳng nếu họ cho rằng những yêu cầu đặt ra vượt quá khả năng đáp ứng của mình. Những yêu cầu này bao gồm mức nỗ lực thể chất và tinh thần cao để đạt được thành công, cũng như những lo ngại về độ khó của sự kiện, khả năng thành công, và các nguy cơ tiềm ẩn như chấn thương. Ngược lại, nguồn lực là khả năng của một người trong việc đối phó với những yêu cầu đó. Những yếu tố này bao gồm mức độ tự tin, niềm tin rằng họ có thể kiểm soát kết

Athletes and stress	Vận động viên và căng thẳng
whether they're looking forward to the event or not.	quả của tình huống, và việc họ có mong đợi sự kiện đó hay không.
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, the more positive their stress response will be. This positive stress response is called a challenge state. However, if a person feels there are too many demands placed on them, they are more likely to experience a negative stress response, known as a threat state. Research shows that challenge states lead to good performance, while threat states lead to poorer performance.	C. Mỗi yêu cầu mới hoặc sự thay đổi về hoàn cảnh đều ảnh hưởng đến việc một người phản ứng với căng thẳng theo hướng tích cực hay tiêu cực. Thông thường, khi một người cảm thấy mình có càng nhiều nguồn lực, thì phản ứng với căng thẳng của họ càng tích cực. Phản ứng tích cực này được gọi là trạng thái thử thách. Tuy nhiên, nếu một người cảm thấy có quá nhiều yêu cầu đặt lên mình, họ có nhiều khả năng trải qua phản ứng tiêu cực, được gọi là trạng thái đe dọa. Nghiên cứu cho thấy trạng thái thử thách dẫn đến hiệu suất tốt, trong khi trạng thái đe dọa dẫn đến kết quả kém hơn.
D. 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 placed on her at Wimbledon – but she did not have the resources to tackle them. This resulted in a threat response. Our challenge and threat responses influence how the body reacts to stress, as both affect the production of adrenaline and cortisol, also known as stress hormones. During a challenge state, adrenaline increases blood flow and expands blood vessels, delivering more energy to the muscles and brain. This has been consistently linked to superior performance. By contrast, during a threat state, cortisol inhibits the positive effects of adrenaline, resulting in higher blood pressure, slower psychological responses, and a faster heart rate. In short, a threat state makes people more anxious and perform more poorly. In tennis players, cortisol has been	D. Trong trường hợp của Emma Raducanu, lượng khán giả đông hơn, kỳ vọng cao hơn và việc phải đối đầu với một đối thủ có kỹ năng cao hơn có thể đã khiến cô cảm thấy áp lực lớn hơn tại Wimbledon – trong khi cô không có đủ nguồn lực để đối phó. Điều này dẫn đến một phản ứng đe dọa. Các phản ứng thử thách và đe dọa ảnh hưởng đến cách cơ thể phản ứng với căng thẳng, vì cả hai đều tác động đến việc sản sinh adrenaline và cortisol, còn gọi là hormone căng thẳng. Trong trạng thái thử thách, adrenaline làm tăng lưu lượng máu và giãn mạch, cung cấp nhiều năng lượng hơn cho cơ bắp và não bộ, điều này thường liên quan đến thành tích vượt trội. Ngược lại, trong trạng thái đe dọa, cortisol kìm hãm tác dụng tích cực của adrenaline, dẫn đến huyết áp cao hơn, phản ứng tâm lý chậm hơn và nhịp tim nhanh hơn. Tóm lại, trạng thái đe dọa khiến con người lo âu hơn và thi đấu kém hiệu quả hơn. Ở các tay vợt, cortisol có liên quan đến

Athletes and stress	Vận động viên và căng thẳng
associated with more unsuccessful serves and greater anxiety.	nhiều cú giao bóng hỏng hơn và mức độ lo âu cao hơn.
E. Anxiety is a common experience for athletes under pressure. It 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 lead to overthinking. The intensity of anxiety depends on the demands and resources a person has. Repeated negative stress responses can damage physical and mental health, increasing the risk of heart disease and depression.	E. Lo âu là một trải nghiệm phổ biến đối với các vận động viên khi chịu áp lực. Nó có thể làm tăng nhịp tim và đổ mồ hôi, gây đánh trống ngực, run cơ, khó thở, cũng như đau đầu, buồn nôn, đau dạ dày, suy nhược và mong muốn trốn tránh trong những trường hợp nghiêm trọng hơn. Lo âu cũng có thể làm giảm khả năng tập trung và tự kiểm soát, đồng thời dẫn đến suy nghĩ quá mức. Mức độ lo âu phụ thuộc vào yêu cầu và nguồn lực mà một người có. Những phản ứng căng thẳng tiêu cực lặp đi lặp lại có thể gây tổn hại đến sức khỏe thể chất và tinh thần, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và trầm cảm.
F. There are many ways athletes can ensure they respond positively under pressure. Positive stress responses can be promoted through the language athletes and others – such as coaches or parents – use. Psychologists can also help athletes reinterpret their physiological responses, for example by viewing a higher heart rate as excitement rather than nerves. Developing psychological skills, such as visualisation, can help reduce responses to threat. Recreating competitive pressure during training also helps athletes practise coping with stress.	F. Có nhiều cách để các vận động viên đảm bảo họ phản ứng tích cực khi chịu áp lực. Phản ứng căng thẳng tích cực có thể được thúc đẩy thông qua ngôn ngữ mà vận động viên và những người khác – như huấn luyện viên hoặc cha mẹ – sử dụng. Các nhà tâm lý học cũng có thể giúp vận động viên diễn giải lại phản ứng sinh lý của mình, chẳng hạn như xem nhịp tim tăng cao là sự phấn khích thay vì lo lắng. Việc phát triển kỹ năng tâm lý, chẳng hạn như kỹ thuật hình dung, cũng giúp giảm phản ứng đe dọa. Ngoài ra, việc tái tạo áp lực thi đấu trong luyện tập giúp vận động viên rèn luyện khả năng đối phó với căng thẳng.

2/ VOCABULARY LIST

Từ vựng	IPA	Loại từ	Nghĩa	Synonym / Antonym / Note
professional athlete	/prəˈfeʃənl ˈæθli:t/	n	vận động viên chuyên nghiệp	elite athlete
psychological pressure	/ˌsaɪkəˈlɒdʒɪkl ˈpreʃə/	n	áp lực tâm lý	mental pressure
withdrawal	/wɪðˈdrɔːəl/	n	sự rút lui	pull-out
regulate	/ˈregjʊleɪt/	v	điều chỉnh	control
attributed to	/əˈtrɪbjʊtɪd/	v	quy cho, cho là do	ascribed to
accumulation	/əˌkjuːmjʊˈleɪʃn/	n	sự tích tụ	build-up
unavoidable	/ˌʌnəˈvɔɪdəbl/	adj	không thể tránh	inevitable
demands	/dɪˈmɑːndz/	n	yêu cầu	requirements
resources	/rɪˈzɔːsɪz/	n	nguồn lực	-
cope with	/kəʊp/	v	đối phó	deal with
challenge state	/ˈtʃælɪndʒ steɪt/	n	trạng thái thử thách	-
threat state	/θret steɪt/	n	trạng thái đe dọa	-
adrenaline	/əˈdrenəlɪn/	n	adrenaline	-
cortisol	/ˈkɔːtɪsɒl/	n	cortisol	-
inhibit	/ɪnˈhɪbɪt/	v	kìm hãm	restrain
anxiety	/æŋˈzaɪəti/	n	lo âu	nervousness
visualisation	/ˌvɪʒuəlaɪˈzeɪʃn/	n	kỹ thuật hình dung	imagery

3/ CÁC CẤU TRÚC GHI ĐIỂM TRONG BÀI

Structure	Meaning (VN)	Example (from the passage)
Not only ... but also ...	không chỉ ... mà còn ...	Not only are the physical demands greater than most people could handle, but also athletes face intense psychological pressure.
attribute A to B	quy A cho B, cho rằng A là do B	She later attributed her symptoms to the accumulation of the excitement and the buzz.
be the result of + N	là kết quả của	Stress is the result of an exchange between two factors: demands and resources.



Structure	Meaning (VN)	Example (from the passage)
feel stressed about + N/when + clause	cảm thấy căng thẳng về / khi...	An athlete may feel stressed about an event if they feel the demands are too great.
be greater than + clause/N	lớn hơn, vượt quá	They feel the demands on them are greater than they can handle .
on the other hand	ngược lại, mặt khác	Resources, on the other hand , are a person's ability to cope with these demands.
depend on + N/clause	phụ thuộc vào	The intensity of anxiety depends on the demands and resources they have.
be more/less likely to + V	có nhiều/ít khả năng làm gì	They are more likely to experience a negative stress response.
lead to + N/V-ing	dẫn đến	Threat states lead to poorer performance .
be known as + N	được gọi là	A negative stress response – known as a threat state .
play a role in + N/V-ing	đóng vai trò trong	Expectations may play a role in shaping stress responses.
result in + N	dẫn đến (kết quả trực tiếp)	Cortisol inhibits adrenaline, resulting in tighter blood vessels.
By contrast, ...	trái lại, ngược lại	By contrast , during a threat state, cortisol inhibits adrenaline.
be associated with + N	có liên quan đến	Cortisol has been associated with unsuccessful serves and anxiety.
That said, ...	tuy vậy, dù vậy	That said , anxiety is also a common experience for athletes.
increase the risk of + N	làm tăng nguy cơ	Repeated anxiety can increase the risk of heart disease.
ensure (that) + clause	đảm bảo rằng	Athletes can ensure they respond positively under pressure.
help + O + V (bare)	giúp ai làm gì	Psychologists can help athletes change how they see their responses.
see A as B	xem A như là B	Helping them see a higher heart rate as excitement rather than nerves.
can be promoted through + N	có thể được thúc đẩy thông qua	Positive stress responses can be promoted through language.



Next Level English

Take your English to the next level with IELTS teachers 8.0+

Website: nextlevelenglish.vn

Fanpage/Youtube: [Next Level English](#)

Group: [Học IELTS 8.0+ cùng Hanna](#)

Phone: 0869.354.255 (Zalo – Nuhao)

