

MỤC LỤC

Lời cảm ơn	5
Lời giới thiệu	7
Chương 1: Tại sao chúng ta chạy bộ?	13
Chương 2: Tại sao chúng ta chạy chậm dần hoặc dừng lại?	41
Chương 3: Điều gì giúp tôi chạy nhanh hơn?	81
Chương 4: Tôi nên tập trung chú ý vào điều gì?	119
Chương 5: Chạy bộ có thể giúp tôi cảm thấy tốt hơn không?	151
Chương 6: Các chương trình hoạt động với hình thức chạy bộ có mang lại lợi ích cho trẻ em và người lớn không?	185
Tài liệu tham khảo	198

LỜI CẢM ƠN

Trước tiên, chúng tôi, hai tác giả Noel Brick và Stuart Holliday, xin cảm ơn đội ngũ Nhà xuất bản Routledge đã trao cho chúng tôi cơ hội viết cuốn sách này và đã hỗ trợ, động viên chúng tôi trong suốt quá trình thực hiện. Công việc sáng tác ra cuốn sách cùng các bạn là một trải nghiệm hết sức thú vị. Xin cảm ơn sự kiên nhẫn của các bạn!

Chúng tôi xin cảm ơn những người đã tham gia trả lời phỏng vấn cho cuốn sách này cũng như những người chạy bộ chuyên nghiệp lẫn không chuyên sẵn lòng chia sẻ kinh nghiệm của bản thân khi làm việc cùng chúng tôi. Nhiều câu chuyện của các bạn đã giúp định hình nội dung các phần “Thực hành” ở cuối các chương. Xin cảm ơn Allie Riley, Deborah Pleva, Beth Gordon và Dillon McClintock vì đã cung cấp những góc nhìn tuyệt vời về chương trình *Girls on the Run*, và Kirsty Woodbridge vì những quan điểm của chị về loại hình parkrun⁽¹⁾. Cảm ơn “Angela,” “Chris,” và

(1) Parkrun là sự kiện chạy bộ miễn phí, dài 5 km, diễn ra hằng tuần tại các công viên hoặc các khu vực công cộng như bãi biển và đường đi dạo trên khắp thế giới. Các sự kiện được các tình nguyện viên tổ chức, cho phép mọi người ở mọi trình độ tham gia, bao gồm cả người chạy không chuyên, người đi bộ và gia đình – ND.

“Russell” vì những đóng góp cho các tình huống nghiên cứu trong cuốn sách này. Chúng tôi cũng xin tỏ lòng biết ơn tới Holly Brick và Roisin Bolger, những người đã xem xét các bản thảo của cuốn sách này và cung cấp những lời góp ý vô giá nhằm nâng cao chất lượng cuốn sách.

Rất cảm ơn những người đã định hình hành trình học thuật của chúng tôi, cung cấp các hướng dẫn và giúp chúng tôi viết nên cuốn **Chạy bộ dưới lăng kính tâm lý học**. Tác giả Noel Brick xin cảm ơn tiến sĩ P.J. Smith, tiến sĩ Mark Campbell, tiến sĩ Tadhg MacIntyre và giáo sư Stewart Cotterill. Tác giả Stuart Holliday xin cảm ơn giáo sư Andy Lane, Dan Robinson, tiến sĩ Caroline Marlow và huấn luyện viên chạy, cũng là một người bạn Steve Hobbs vì những hiểu biết và trí tuệ của họ về tất cả các vấn đề liên quan đến tâm lý học và chạy bộ.

Cuối cùng, chúng tôi cảm ơn gia đình vì đã kiên nhẫn và hỗ trợ chúng tôi trong suốt hành trình viết cuốn sách này. Thời gian ngồi ở bàn làm việc, gõ bàn phím, sẽ không thể thực hiện được nếu không có mọi người. Noel muốn cảm ơn Holly vì những hỗ trợ và lắng nghe Noel chia sẻ nhiều ý tưởng, vì những lời khuyên tuyệt vời để cải thiện các ý tưởng đó, và vì vô số tách trà hay cà phê. Noel cũng muốn cảm ơn mẹ Mary và cha P.J. Thomas cùng mỗi thành viên trong gia đình lớn của anh vì lòng tốt vô hạn, sự động viên và hỗ trợ của họ. Stuart cảm ơn cha mẹ đã khuyến khích anh thử những điều mới mẻ, đặc biệt là Lucy và Herbie, những người thân yêu luôn ủng hộ anh trong công việc, học tập, vui chơi và luôn đồng hành cùng anh trong mọi bước đi.

LỜI GIỚI THIỆU

Chúng tôi yêu chạy bộ! Chúng tôi là hai trong số hàng triệu người trên thế giới coi chạy bộ là một phần quan trọng trong cuộc sống. Chạy bộ đã đưa chúng tôi vào một hành trình của cuộc đời mà đối với cả Noel và Stuart, nó không chỉ mang lại một lối thoát giàu tính giải trí và ganh đua, mà còn trở thành một phần cơ bản trong cuộc sống bận bịu công việc. Chúng tôi mang nợ rất nhiều đối với môn chạy bộ và hi vọng rằng chúng tôi có thể đền đáp lại một phần nào đó bằng cách chia sẻ những hiểu biết mà chúng tôi thu nhận được thông qua những nghiên cứu, thực hành ứng dụng và hoạt động chạy bộ trong suốt hơn hai mươi năm qua.

Cuốn sách này nhằm cung cấp một cái nhìn tổng quan về tâm lý học của chạy bộ từ nhiều góc độ khác nhau. Mỗi chương sẽ được cấu trúc xung quanh một câu hỏi trung tâm như: Tại sao chúng ta chạy? Tại sao chúng ta chạy chậm dần hoặc dừng lại? Chúng ta có thể nghĩ gì để chạy

nhanh hơn, và chúng ta có thể tập trung vào điều gì để làm cho việc chạy bộ trở nên dễ dàng và thú vị hơn? Ngoài các chủ đề liên quan đến hiệu suất, chúng tôi cũng dựa trên bằng chứng để giải đáp cho những câu hỏi như: Chạy bộ có thể giúp tôi cảm thấy tốt hơn không? Và, chạy bộ có thể dạy gì cho người lớn và trẻ em về cuộc sống?

Trong cuốn **Chạy bộ dưới lăng kính tâm lý học** này, Chương 1 trả lời cho câu hỏi cơ bản và cốt lõi: Tại sao chúng ta chạy? Những câu trả lời này cho chúng ta cái nhìn tổng quan ngắn gọn về hành vi chạy nhìn từ góc độ tiến hoá và khám phá cách con người thời kì tiền sử chạy để đáp ứng các nhu cầu sinh tồn. Chúng ta sẽ xem xét việc chạy đã định hình nên cấu trúc thể chất của cơ thể con người. Quan trọng hơn, chương này cũng đưa ra lập luận rằng chạy vừa là nhu cầu nguyên thủy của con người, đồng thời chạy đem đến những tác động lý tưởng kích thích bộ não con người thích nghi và tiến hoá, như định hướng xung quanh, ra quyết định, chuyển đổi sự chú ý giữa các nguồn thông tin khác nhau. Chúng tôi cũng sẽ nhấn mạnh tầm quan trọng của các động cơ khác trong hoạt động chạy, nhằm giải thích tại sao ngày nay chúng ta tiếp tục chạy dù không nhất thiết phải chạy vì sinh tồn như xưa.

Chương 2 cung cấp cái nhìn tổng quát về các nghiên cứu liên quan đến những yếu tố tâm lý ảnh hưởng tới hiệu suất chạy bộ. Các yếu tố này gồm động lực chạy bộ và cảm nhận mức độ dễ hay khó khi chạy. Chương này trình bày bằng chứng về các yếu tố tâm lý khác có vai trò quan trọng

đối với hiệu suất chạy và thói quen chạy lâu dài, ví dụ như cơn đau khi vận động, cảm giác tích cực hay tiêu cực trong quá trình chạy, mức độ tin vào khả năng của bản thân khi tham gia chạy bộ. Chương 2 cũng làm rõ một số nghiên cứu cho thấy tác động tiêu cực của yếu tố tâm lý như mệt mỏi tinh thần đối với hiệu suất chạy.

Chương 3 tiếp nối từ nội dung Chương 2, trình bày tổng quan dựa trên can thiệp tâm lý để cải thiện hiệu suất chạy. Chương này thảo luận về những kỹ thuật tâm lý có thể giúp chúng ta chạy nhanh hơn hoặc duy trì sức bền trên đường dài, như kỹ thuật đặt mục tiêu, tự khích lệ bản thân bằng đối thoại nội tâm, thư giãn tinh thần và hình dung tâm trí. Kết thúc chương giới thiệu tình huống thực tế của một vận động viên chạy bộ mà tác giả đã làm việc cùng, nhằm minh hoạ cách áp dụng các kỹ thuật tâm lý để cải thiện hiệu suất chạy bộ.

Chương 4 nói đến các tác động của sự tập trung chú ý đối với kết quả chạy. Không chỉ trình bày ảnh hưởng của sự tập trung chú ý đối với hiệu suất chạy, chương này còn cung cấp bằng chứng về tác động của các chiến lược khác nhau đối với cảm giác gắng sức và cảm giác tích cực hay tiêu cực của chúng ta khi chạy. Điều này rất quan trọng vì chạy bộ không chỉ đơn giản là chạy nhanh hơn, mà còn là cảm giác dễ chịu và yêu thích - hai yếu tố quan trọng giúp duy trì thói quen chạy bộ lâu dài. Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu sâu về các kỹ thuật tâm lý giúp tăng niềm vui thích khi chạy.

Chương 5 nhấn mạnh các lợi ích của chạy bộ đối với sức khoẻ tinh thần và sức khoẻ não bộ, đồng thời đưa ra những gợi ý thực tế và tối ưu để đạt được những lợi ích này, bao gồm tần suất, cường độ và thời lượng chạy cần thiết. Quan trọng là, chương này bác bỏ quan niệm sai lầm rằng chúng ta cần phải tập luyện như một vận động viên marathon thì mới có tác dụng cải thiện sức khoẻ tinh thần. Thay vào đó, chúng tôi cung cấp bằng chứng rằng chỉ cần 10 phút chạy bộ nhẹ nhàng cũng có thể cải thiện tâm trạng sau khi chạy. Dù là một hoạt động khá đơn giản, chạy bộ lại đặt ra những thử thách đối với bộ não, các bằng chứng khoa học cho thấy chạy bộ mang đến nhiều sự thích nghi tích cực cho bộ não, bao gồm cải thiện trí nhớ, sức tập trung chú ý và sự kết nối mạnh mẽ hơn ở các vùng não liên quan đến những quá trình này. Những phát hiện này cho thấy chạy bộ có thể cải thiện sức khoẻ não bộ suốt đời và có tiềm năng chống lão hoá não và suy giảm trí nhớ do tuổi tác. Trong Chương 5, chúng tôi cũng nhắc đến mặt tối của chạy bộ, đó là chứng nghiện tập thể dục, đồng thời cung cấp một công cụ để bạn tự đánh giá nguy cơ nghiện chạy của bản thân.

Cuối cùng, Chương 6 nối tiếp Chương 5, giới thiệu bằng chứng cho thấy chạy bộ đã được sử dụng như một phương tiện để thúc đẩy thay đổi xã hội và phát triển kỹ năng sống. Chương này tập trung vào các sáng kiến dựa trên chạy bộ hướng đến trẻ em và người lớn trong cộng đồng. Với đối tượng trẻ em, chúng tôi sẽ tập trung vào các kết quả tâm lý liên quan đến hai chương trình, *The Daily Mile* và *Girls on the Run*. *The Daily Mile* là một sáng kiến học đường, với

mục tiêu cho trẻ em chạy, đi bộ hoặc đạp xe 15 phút mỗi ngày đi học. Các bằng chứng cho thấy, vận động tích cực 15 phút mỗi ngày mang lại lợi ích cho sức khoẻ thể chất và tinh thần cho trẻ em. Hướng đến mục tiêu khác, *Girls on the Run* là một chương trình kéo dài mười tuần, được thiết kế như một cách nhằm xây dựng sự tự tin, phát triển các mối quan hệ và dạy kỹ năng sống cho các bé gái từ 8 đến 14 tuổi tại Mỹ và Canada. Các đánh giá gần đây cho thấy chương trình này đem lại những kết quả tích cực, chẳng hạn như khả năng kiểm soát cảm xúc tốt hơn và tăng sự tự tin ở các bé gái tham gia.

Chương 6 cũng giới thiệu các sáng kiến dựa trên chạy bộ tập trung vào thanh thiếu niên và người lớn. Chúng tôi đưa ra một cái nhìn tổng quan về các nghiên cứu liên quan đến các hoạt động chạy bộ parkrun - một sự kiện chạy bộ 5 km miễn phí, diễn ra hằng tuần và trên quy mô cộng đồng ở nhiều nơi khắp thế giới. Các nghiên cứu về parkrun đã chỉ ra nhiều lợi ích cho sức khoẻ tinh thần và xã hội đối với những người tham gia, chẳng hạn như sức khoẻ tinh thần tốt hơn, cảm giác thành tựu khi hoàn thành sự kiện, tăng sự kết nối và tương tác xã hội, và hài lòng hơn với cuộc sống. Quan trọng hơn, vì việc tham gia là miễn phí, parkrun cũng giúp giảm bớt những bất bình đẳng xã hội, một rào cản lớn đối khiến nhiều người không tham gia vào các hoạt động thể chất.

Từ Chương từ 2 đến 6, cuối mỗi chương đều có phần “Thực hành” mang tính ứng dụng và hướng dẫn cụ thể. Phần này giúp bạn hiểu rõ hơn về cách áp dụng kỹ thuật và

chiến lược tâm lí đã trình bày trong sách nhằm giúp bạn: xây dựng lòng tin vào bản thân như một vận động viên chạy (Chương 2), cải thiện hiệu suất chạy (Chương 3), hoặc tăng cường hứng khởi khi chạy (Chương 4). Trong Chương 5, chúng tôi cung cấp một công cụ để đánh giá nguy cơ nghiện tập thể dục của bạn.

Chúng tôi hi vọng bạn sẽ thích cuốn sách này – và thu nhận được điều gì đó từ nó – như chúng tôi đã viết nó ra đây hứng khởi. Mỗi chiến lược và kết quả mà chúng tôi trình bày trong cuốn sách này đều dựa trên bằng chứng từ các nghiên cứu khoa học chất lượng cao, và chúng tôi đã cố gắng chất lọc để trình bày một cách rõ ràng và dễ hiểu. Dù bạn tìm đọc cuốn sách này với lí do là gì, chúng tôi hi vọng nó sẽ có ích cho bạn, trong hành trình chạy bộ lâu dài của cuộc đời.

CHƯƠNG 1

TẠI SAO CHÚNG TA CHẠY BỘ?

GIỚI THIỆU

Chạy không phải là hành vi mà chỉ riêng loài người sở hữu. Tuy nhiên, điều tương đối đặc biệt là con người có khả năng và động lực để chạy đường dài. Rất ít loài khác, ngoài một số giống chó, là có thể chạy quãng đường dài như vậy. Chạy bộ là một trong những hình thức hoạt động thể chất giải trí phổ biến nhất trên toàn cầu, các số liệu thống kê từ cả châu Âu và châu Mỹ ước tính rằng, số người tham gia chạy tại mỗi khu vực đều trên 50 triệu người. Với các sự kiện thi chạy, trong năm 2016 số lượng người tham gia toàn cầu ước tính đã đạt 9,1 triệu người hoàn thành cuộc đua.

Các số liệu này cho thấy sự phổ biến của chạy bộ. Nhưng tại sao lại như vậy? Tại sao chúng ta lại chạy? Có lẽ để bắt đầu giải thích lí do tại sao ngày nay chạy bộ lại phổ biến như vậy, chúng ta cần quay lại từ điểm khởi đầu và trả lời một câu hỏi cơ bản về quá trình tiến hoá của loài người: Tại sao con người lại chạy?

TẠI SAO CON NGƯỜI LẠI CHẠY?

Như bạn biết, chạy có rất nhiều cường độ, từ chạy chậm đến chạy nước rút. Khi các nhà khoa học lần đầu nghiên cứu khả năng chạy nước rút của con người, kết luận phổ biến là con người, so với các loài động vật khác, là những vận động viên chạy khá tệ.

Kỉ lục thế giới 100 m hiện tại của nam giới là 9,58 giây, do Usain Bolt thiết lập tại Giải vô địch điền kinh thế giới năm 2009, tương đương với tốc độ chạy trung bình 37,58 km/giờ. Bolt đạt được tốc độ chạy nước rút tối đa là 44,72 km/giờ trong cuộc đua đó. Để so sánh, một con báo, loài động vật chạy nhanh nhất trên cạn, có thể đạt tốc độ tối đa khoảng 112 km/giờ. Giống chó săn và ngựa thuần chủng đều có thể chạy quanh đường đua với tốc độ khoảng 70 km/giờ. Ngay cả giống mèo nhà khi được huấn luyện một chút hoặc được mặc loại trang phục bó sát để giảm sức cản của gió cũng có thể chạy nhanh hơn người chạy nhanh nhất hành tinh với tốc độ tối đa 48 km/giờ. Thật khiêm tốn (và cũng thật đáng sợ) khi nghĩ rằng, nếu muốn, con mèo của bạn cũng có thể chạy nhanh hơn bạn.

Trong nhiều thế hệ, những yếu kém trong khả năng chạy nước rút đã khiến nhiều nhà khoa học bỏ qua tiềm năng chạy bộ của con người. Nhìn ở một góc độ khác, hình dáng cơ thể con người với các chi dài và tư thế đứng thẳng, kết hợp với khả năng chạy nước rút tương đối chậm, được xem là bằng chứng cho thấy hình thức di chuyển chủ yếu của con người được định hình qua quá trình tiến hoá là đi bộ. Chạy nước rút là sở trường của các loài thú săn mồi,

như báo và các loài thú họ mèo khác, những loài dựa vào tốc độ và sự linh hoạt để kiếm ăn.

Chạy nước rút không phải là hình thức chạy duy nhất. Một lĩnh vực mà con người thành thục và nổi trội là chạy với tốc độ chậm trên quãng đường dài. Khi sử dụng hình thức chạy bền để so sánh – được định nghĩa là chạy với quãng đường trên 5 km bằng cách sử dụng quá trình chuyển hoá hiếu khí – con người đã thể hiện tốt hơn nhiều. Tốc độ trung bình của một người chạy bộ giải trí, dao động từ 8,2-15 km/giờ trong suốt cuộc thi marathon 42,5 km, nghĩa là chúng ta vượt trội hơn nhiều loài động vật khác như chó săn, linh cẩu, linh dương đầu bò và ngựa khi chạy đường dài. Nhiều đặc điểm hình dáng cơ thể con người cũng giúp chúng ta chạy hiệu quả hơn trong thời gian dài. Điều này dẫn đến một bộ câu hỏi quan trọng thứ hai: Liệu có phải con người sinh ra là để chạy đường dài? Hay chính việc chạy bộ đường dài làm cho con người tiến hoá nên hình dáng cơ thể như chúng ta có ngày nay? Nhiều bằng chứng cho thấy khả năng thứ hai có thể đúng.

CHẠY ĐƯỜNG DÀI CÓ ĐỊNH HÌNH CƠ THỂ CON NGƯỜI KHÔNG?

Ý tưởng cho rằng chạy đường dài đã góp phần định hình quá trình tiến hoá của con người đã tồn tại từ những năm 1980⁽¹⁾. Tuy nhiên, đến năm 2004, nhà sinh học Dennis Bramble và nhà nhân chủng học cổ đại Daniel Lieberman

(1) Carrier, D. R. (1984). *Nghịch lí năng lượng của hoạt động chạy bộ ở người và tiến hoá của loài vượn người*. Nhân học hiện đại, tập 25, trang 483–495.