

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP KHẮC PHỤC NHỮNG SAI LẦM THƯỜNG MẮC TRONG THỰC HIỆN KỸ THUẬT ĐÁNH BÓNG BẰNG GẬY GỖ CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GOLF, NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Nguyễn Xuân Hoàng⁽¹⁾

Nguyễn Lê Huy⁽¹⁾

Vũ Thị Thu Hiền⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 23/10/2025

Ngày phản biện: 21/11/2025

Ngày đăng: 22/12/2025

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Xuân Hoàng

Email: xuanhuong@gmail.com

Tập 15, số 6 (2025), trang 73-79

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13925>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học, các tác giả đã tiến hành lựa chọn và đánh giá hiệu quả 22 bài tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật đánh bóng bằng gậy gỗ cho sinh viên chuyên ngành Golf. Kết quả nghiên cứu góp phần nâng cao chất lượng đào tạo sinh viên chuyên ngành Golf ngành GDTC, của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Từ khoá: Bài tập, sai lầm thường mắc, kỹ thuật, gậy gỗ, sinh viên chuyên ngành Golf.

Evaluation of the effectiveness of exercises to correct common errors in performing the wooden club swing technique for students majoring in golf - physical education program at Bac Ninh Sports University

Nguyen Xuan Huang⁽¹⁾

Nguyen Le Huy⁽¹⁾

Vu Thi Thu Hien⁽²⁾

Article Information:

Received: 23/10/2025

Review date: 21/11/2025

Published: 22/12/2025

Corresponding Author:

Nguyen Xuan Huang

Email: lethiminhdau@tdtu.edu.vn

Vol 15, Issue 6 (2025), pp 73-79

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13925>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

Using scientific research methods, the study selected and evaluated the effectiveness of 22 exercises designed to correct common errors in performing the wooden club swing technique for students majoring in Golf. The research results contribute to improving the quality of training for Golf majors at Bac Ninh Sports University.

Keywords: exercises, common errors, technique, wooden club, students majoring in Golf.

⁽¹⁾TS ⁽²⁾ThS Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Golf là một môn thể thao kỹ thuật cao, đòi hỏi sự phối hợp nhuần nhuyễn giữa sức mạnh, sự khéo léo, cảm giác không gian và khả năng điều khiển dụng cụ. Trong chương trình đào tạo chuyên ngành Golf tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, kỹ thuật đánh bóng bằng gậy gỗ (Wood shot) đóng vai trò quan trọng, là nền tảng để hình thành năng lực thi đấu và huấn luyện sau này cho sinh viên.

Tuy nhiên, qua thực tiễn giảng dạy cho thấy, nhiều sinh viên vẫn thường mắc phải các sai lầm cơ bản khi thực hiện động tác đánh bóng bằng gậy gỗ như: Tư thế chuẩn bị chưa đúng (đặt bóng, đứng, cầm gậy sai vị trí); Quỹ đạo vung gậy không chuẩn, dẫn đến cú đánh slice hoặc hook; Thiếu sự phối hợp nhịp nhàng giữa chuyển trọng tâm, xoay hông và ra gậy; Chưa kiểm soát tốt tốc độ và điểm tiếp xúc với bóng... Những sai lầm này không chỉ làm giảm hiệu quả kỹ thuật, mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển kỹ năng toàn diện của sinh viên, gây khó khăn trong việc nâng cao thành tích học tập và thi đấu.

Hiện nay, trong chương trình giảng dạy của Nhà trường, các bài tập chuyên biệt nhằm khắc phục lỗi kỹ thuật khi dùng gậy gỗ chưa được hệ thống hóa đầy đủ, chủ yếu dựa vào kinh nghiệm cá nhân của giảng viên. Điều này dẫn đến việc thiếu tính đồng bộ, thiếu cơ sở khoa học và chưa phát huy tối đa hiệu quả giảng dạy. Do đó, việc nghiên cứu, lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập phù hợp nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc khi đánh bóng bằng gậy gỗ cho sinh viên chuyên ngành Golf, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là hết sức cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật đánh bóng bằng gậy gỗ của sinh viên chuyên ngành Golf, ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, qua khảo sát công tác giảng dạy tại Bộ môn Golf, chúng tôi đã tổng hợp được 22 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy nhằm khắc phục 11 nhóm sai lầm thường mắc trong quá trình thực hiện kỹ thuật đánh bóng bằng gậy Gỗ cho sinh viên chuyên ngành Golf, ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Trên cơ sở đó, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 15 chuyên gia, giảng viên và huấn luyện viên Golf trên địa bàn các tỉnh miền Bắc về mức độ hiệu quả của các bài tập theo thang điểm 5. Với quy ước, những bài tập đạt từ 60 điểm trở lên (tương ứng với mức “Hiệu quả” đến “Rất hiệu quả”) sẽ được lựa chọn sử dụng. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Kết quả tại bảng 1 cho thấy, cả 22 bài tập thuộc 11 nhóm những sai lầm thường mắc khi đánh bóng bằng gậy gỗ cho đối tượng nghiên cứu đều đạt từ 69 – 75 điểm và thỏa mãn với quy ước lựa chọn đã đặt ra. Như vậy, đề tài sẽ sử dụng 22 bài tập trên để đưa vào thực nghiệm. Nội dung, cách thức thực hiện các bài tập cụ thể như sau:

Bài tập 1: Bài tập thăng bằng

Mục đích: Cải thiện khả năng giữ trọng tâm khi đánh bóng thực tế và cảm giác cơ thể khi swing.

Cách thực hiện: Đứng thẳng, nâng một chân khỏi mặt đất (gập gối nhẹ). Cầm gậy golf thực hiện cú swing chậm, có kiểm soát, từ backswing đến follow-through. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quảng nghỉ: 45 giây.

Bài tập 2: Đánh bóng với tư thế chân hẹp

Mục đích: Cải thiện khả năng giữ thăng bằng, giúp cho người tập kiểm soát cơ thể tốt hơn khi xoay.

Cách thực hiện: Đặt hai chân gần nhau, cách nhau khoảng 15-25cm. Đầu gối hơi chùng nhẹ, trọng tâm đều ở giữa hai chân. Swing nhẹ và kiểm soát, chỉ dùng khoảng 70-80% sức mạnh. Tập trung giữ thăng bằng đến hết follow-through. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quảng nghỉ: 1 phút.

Bài tập 3: Bài tập "Towel Under Arm" (Giữ khăn dưới nách)

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn bài tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật đánh bóng bằng gậy gỗ cho sinh viên chuyên ngành Golf, ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 15)

TT	Các bài tập	Kết quả trả lời					Tổng điểm	Điểm trung bình
		Rất hiệu quả (5 điểm)	Hiệu quả (4 điểm)	Bình thường (3 điểm)	Ít hiệu quả (2 điểm)	Không hiệu quả (1 điểm)		
Các bài tập sửa chữa Tư thế chuẩn bị không ổn định								
1.	Bài tập thăng bằng	15	0	0	0	0	75	5.00
2.	Đánh bóng với tư thế chân hẹp	15	0	0	0	0	75	5.00
Các bài tập sửa chữa Cánh tay không thẳng hoặc quá căng								
3.	Bài tập "Towel Under Arm" (Giữ khăn dưới nách)	13	1	1	0	0	72	4.80
4.	Swing bằng một tay (One-arm Swing Drill)	14	1	0	0	0	74	4.93
Các bài tập sửa chữa Đưa gậy ra sau quá xa (Over swing)								
5.	Bài tập dừng ở đỉnh backswing (Pause Drill)	13	1	1	0	0	72	4.80
6.	Bài tập "Back to the Wall" – lưng tựa tường	15	0	0	0	0	75	5.00
Các bài tập sửa chữa Thả gậy (Casting) quá sớm								
7.	Bài tập "Pump Drill" – Giữ góc gậy trước impact	14	1	0	0	0	74	4.93
8.	Bài tập "Split Hands Drill" (Tách tay)	12	1	1	1	0	69	4.60
Các bài tập sửa chữa Gậy chuyển động từ ngoài vào trong (Over the Top)								
9.	Bài tập bước chuyển trọng tâm	15	0	0	0	0	75	5.00
10.	Bài tập "Pump Drill" – Gậy rơi vào trong	13	0	1	1	0	70	4.67
Các bài tập sửa chữa Đánh bóng quá thấp hoặc quá cao								
11.	Bài tập mặt gậy vuông góc khi tiếp xúc	15	0	0	0	0	75	5.00
12.	Bài tập kiểm soát loft bằng khăn (Towel Drill)	11	3	1	0	0	70	4.67
Các bài tập sửa chữa Đánh bóng lệch hướng sang phải "slice" hoặc sang trái "hook"								
13.	Bài tập "Lead Arm Only" – Tập với tay dẫn	13	0	1	1	0	70	4.67
14.	Bài tập giữ cổ tay – Wrist Position Drill	12	1	1	1	0	69	4.60
Các bài tập sửa chữa Đánh vào đầu bóng (Topping)								
15.	Towel Drill – Bài tập khăn phía sau bóng	11	3	1	0	0	70	4.67
16.	"Keep the Head Down" – Giữ đầu	13	1	1	0	0	72	4.80
Các bài tập sửa chữa Đánh bóng không xa								
17.	Bài tập xoay thân đứng – "Chair Drill"	14	1	0	0	0	74	4.93
18.	Bài tập chạm "Sweet Spot" – Mặt gậy chính giữa	13	0	1	1	0	70	4.67
Các bài tập sửa chữa Đánh bóng tiếp xúc đất quá sâu (fatshot)								
19.	Bài tập "Trọng tâm về trước" – Step Drill	14	1	0	0	0	74	4.93
20.	Bài tập "Lead Arm Straight" – Tay trái vững chắc	13	0	1	1	0	70	4.67
Các bài tập sửa chữa Nhịp điệu swing (Tempo) không đều								
21.	Bài tập "1–2–3 Swing" – Đếm nhịp	12	1	1	1	0	69	4.60
22.	Bài tập "Pause at the Top" – Tạm dừng trên đỉnh swing	13	0	1	1	0	70	4.67

Mục đích: Giúp người tập duy trì khoảng cách và kết nối giữa thân người và cánh tay dẫn - giảm tình trạng gập hay văng tay ra ngoài.

Cách thực hiện: Kẹp một chiếc khăn nhỏ hoặc găng tay golf dưới nách cánh tay dẫn. Thực hiện cú backswing và downswing nhẹ (không cần bóng) và Giữ khăn không rơi suốt quá trình swing. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 -15 lần. Quãng nghỉ: 1 phút.

Bài tập 4: Swing bằng một tay (One-arm Swing Drill)

Mục đích: Giúp người tập cảm nhận độ dài tự nhiên của cánh tay trong swing – tránh kéo căng hoặc rút ngắn không cần thiết.

Cách thực hiện: Cầm gậy chỉ bằng cánh tay dẫn, swing nhẹ với tốc độ chậm. Tập trung cảm nhận chuyển động tự nhiên, thả lỏng vai và khuỷu tay. Lặp lại 5 tổ, mỗi tổ từ 10 -15 lần. Quãng nghỉ: 2 phút.

Bài tập 5: Bài tập dừng ở đỉnh backswing (Pause Drill)

Mục đích: Tăng cảm giác về giới hạn cú backswing và thiết lập thói quen kiểm soát.

Cách thực hiện: Thực hiện cú backswing chậm và có kiểm soát, sau đó dừng lại khoảng 2 giây ở đỉnh backswing. Cảm nhận vị trí gậy - nếu bạn thấy tay vượt quá đầu hoặc gậy "rớt" sau lưng, đó là over swing. Sau khi dừng, tiếp tục downswing bình thường. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 15 - 20 lần. Quãng nghỉ: 2 phút.

Bài tập 6: Bài tập "Back to the Wall" - lưng tựa tường

Mục đích: Rèn tư thế gậy chuẩn ở đỉnh backswing, giảm độ xoay quá mức.

Cách thực hiện: Đứng cách tường vài cm, lưng quay vào tường, cầm gậy như setup. Thực hiện backswing - nếu gậy đụng vào tường hoặc chạm quá sâu, tức là bạn over swing. Mục tiêu: Giữ gậy ở vị trí "trên vai", không để rớt sau lưng. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 30 giây.

Bài tập 7: Bài tập "Pump Drill" - Giữ góc gậy trước Impact

Mục đích: Tăng cảm nhận về góc lag, ngăn thả cổ tay quá sớm.

Cách thực hiện: Vào tư thế setup. Backswing như bình thường, khi bắt đầu hạ gậy (downswing), dừng lại ở vị trí tay ngang

hông. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 1 phút.

Bài tập 8: Bài tập "Split Hands Drill" (Tách tay)

Mục đích: Rèn cảm giác hạ tay trước - gậy sau, tăng khả năng giữ lực đúng thời điểm.

Cách thực hiện: Cầm gậy golf với tay trái ở dưới cán gậy. Tay phải cầm thấp xuống thân gậy, cách tay trái 10-15cm. Thực hiện swing nhẹ nhàng, cảm nhận tay phải "đẩy xuống" trong downswing. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 1 phút.

Bài tập 9: Bài tập bước chuyển trọng tâm

Mục đích: Tập trung vào chuyển trọng tâm và xoay hông trước, thay vì tay kéo gậy - giúp đường gậy từ trong ra ngoài tự nhiên.

Cách thực hiện: Vào tư thế setup bình thường. Khi bắt đầu downswing, bước chân sau vượt qua chân trước, giống như đang bước về phía mục tiêu. Đồng thời swing gậy mượt mà. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 2 phút

Bài tập 10: Bài tập "Pump Drill" - Gậy rơi vào trong

Mục đích: Tạo cảm giác thả gậy xuống trong, không đưa ra ngoài.

Cách thực hiện: Thực hiện backswing bình thường. Khi bắt đầu downswing, dừng lại khi tay ngang hông - kiểm tra xem gậy đang ở phía trong đường swing hay không. Lặp lại 2-3 lần chuyển động "pump" nhỏ ở vị trí đó, sau đó swing hoàn chỉnh. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 2 phút.

Bài tập 11: Bài tập mặt gậy vuông góc khi tiếp xúc

Mục đích: Tránh mặt gậy mở (gậy bóng cao) hoặc đóng (gậy bóng thấp).

Cách thực hiện: Đặt một alignment stick song song với đường đánh, rồi đặt thêm một thanh vuông góc với nó, tạo hình chữ T. Khi setup và đánh bóng, đảm bảo mặt gậy vuông góc với thanh ngang - tập trung kiểm soát mặt gậy đúng tại impact. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 2 phút.

Bài tập 12: Bài tập kiểm soát loft bằng khăn (Towel Drill)

Mục đích: Giúp người tập đánh bóng với tư thế cổ tay đúng, tạo bóng bay trung bình, không quá cao hoặc thấp.

- Cách thực hiện: Đặt một chiếc khăn hoặc túi nhỏ sau bóng 10-15 cm. Đánh bóng mà không chạm vào khăn. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 2 phút.

Bài tập 13: Bài tập "Lead Arm Only" - Tập với tay dẫn

Mục đích: Giúp hai tay hoạt động độc lập, tránh lật cổ tay gây hook hoặc slice.

Cách thực hiện: Cầm gậy bằng tay trái (tay dẫn), thực hiện swing nhẹ 50-60%. Tập giữ mặt gậy vuông tại impact, không bị lật hoặc mở. Sau đó chuyển sang tay phải tập tương tự. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 2 phút

Bài tập 14: Bài tập giữ cổ tay - Wrist Position Drill

Mục đích: Kiểm soát mặt gậy, hạn chế slice hoặc hook do cổ tay không ổn định.

Cách thực hiện: Tại đỉnh backswing, giữ cổ tay phẳng (không bẻ lên hoặc gập quá sâu). Khi xuống gậy, duy trì cổ tay cứng và chắc - không thả cổ tay sớm. Có thể tập với gương hoặc quay video để kiểm tra. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 2 phút.

Bài tập 15: Towel Drill - Bài tập khăn phía sau bóng

Mục đích: Cải thiện khả năng đánh vào phần dưới của bóng, không nhấc gậy quá sớm, tránh topping.

Cách thực hiện: Đặt 1 cái khăn cách bóng khoảng 10-15 cm phía sau. Swing sao cho không chạm vào khăn nhưng vẫn đánh trúng phần dưới của bóng. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 2 phút.

Bài tập 16: "Keep the Head Down" - Giữ đầu

Mục đích: Giúp cho người tránh ngừng đầu quá sớm, nguyên nhân chính gây topping.

Cách thực hiện: Đặt 1 tee hoặc vật nhỏ ngay sau bóng vài cm, nhìn vào nó thay vì nhìn theo bóng sau khi đánh. Cố gắng giữ mắt nhìn xuống vị trí bóng 1- 2 giây sau impact. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 2 phút.

Bài tập 17: Bài tập xoay thân đứng - "Chair Drill"

Mục đích: Tối ưu hóa lực xoay thân - nền tảng cho cú đánh mạnh.

Cách thực hiện: Đứng lưng chạm vào ghế hoặc tường, đặt gậy sau vai như trục xoay. Tập backswing xoay vai trái qua dưới cằm, hông xoay

nhẹ - không nhấc lưng ra khỏi ghế. Downswing xoay hông trước - cảm giác dẫn dắt cú đánh bằng hông, không bằng tay. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 2 phút.

Bài tập 18: Bài tập chạm "Sweet Spot" - Mặt gậy chính giữa

Mục đích: Tối ưu hóa lực xoay thân - nền tảng cho cú đánh mạnh.

Cách thực hiện: Dán băng giấy hoặc dùng bột xit lên mặt gậy. Đánh 5-10 bóng và quan sát điểm tiếp xúc. Điều chỉnh setup, khoảng cách, độ rộng stance để đạt điểm chạm chính giữa mặt gậy. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 2 phút.

Bài tập 19: Bài tập "Trọng tâm về trước" - Step Drill

Mục đích: Rèn cảm giác chuyển trọng tâm ra phía trước, tránh bị dồn về sau.

Cách thực hiện: Khi backswing, nâng nhẹ gót chân trái. Khi chuyển sang downswing, giậm chân trái xuống đồng thời xoay người và đánh bóng. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 2 phút.

Bài tập 20: Bài tập "Lead Arm Straight" - Tay trái vững chắc

Mục đích: Giữ tay dẫn vững để tiếp xúc bóng sạch, không chạm đất sớm.

Cách thực hiện: Tập backswing và downswing nhẹ với tay trái giữ thẳng suốt cú swing. Tránh việc gập tay khiến gậy bị rút lại và đập xuống đất quá sớm. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 2 phút.

Bài tập 21: Bài tập "1-2-3 Swing" - Đếm nhịp

Mục đích: Tạo thói quen giữ tempo tự nhiên và dễ nhớ.

Cách thực hiện: Khi swing, hãy đếm: "1": bắt đầu backswing. "2": đỉnh backswing. "3": kết thúc downswing / impact. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 2 phút.

Bài tập 22: Bài tập "Pause at the Top" - Tạm dừng trên đỉnh swing

Mục đích: Tránh "rush" - một lỗi tempo rất phổ biến khi muốn đánh mạnh.

Cách thực hiện: Khi backswing đến đỉnh, dừng lại 1 nhịp nhỏ, rồi mới bắt đầu downswing. Cảm giác như có thể "chụp hình" ở đỉnh swing. Dừng vội vàng xoay xuống - tập kiểm soát. Lặp lại 3 tổ, mỗi tổ từ 10 - 15 lần. Quãng nghỉ: 2 phút.

2. Đánh giá hiệu quả các bài tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật đánh bóng gậy gỗ của sinh viên chuyên ngành Golf, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

2.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả các bài tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật đánh bóng gậy gỗ của sinh viên chuyên ngành Golf, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Căn cứ vào nguyên tắc lựa chọn test, qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi đã lựa chọn được 3 test đánh giá hiệu quả đánh bóng bằng gậy gỗ của sinh viên chuyên ngành Golf, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, bao gồm: 1) Đánh 10 quả bằng gậy gỗ 7 trong hành lang 25m (quả); 2) Đánh bóng xa

bằng gậy gỗ 5 (yad); 3) Đánh bóng xa bằng gậy gỗ 3 (Mph). Cả 3 test này đã được kiểm định, đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy cần thiết trên khách thể nghiên cứu.

2.2. Tổ chức thực nghiệm

Quá trình thực nghiệm được tiến hành từ 12/2024 đến 03/2025 tại Bộ môn Golf, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Thời gian thực nghiệm được tiến hành tương ứng với số giờ và tiến độ trong chương trình đào tạo sinh viên chuyên ngành năm thứ ba. Đối tượng thực nghiệm là 20 sinh viên chuyên ngành Golf khóa đại học 58, ngành GDTC. Trước thực nghiệm, đối tượng nghiên cứu được tiến hành kiểm tra để ghi nhận những sai lầm thường mắc mà mỗi sinh viên thực sự mắc phải. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thống kê số lượng sinh viên mắc các sai lầm khi thực hiện kỹ thuật đánh bóng bằng gậy gỗ của đối tượng thực nghiệm (n = 20)

TT	Những sai lầm thường mắc	Số sinh viên mắc lỗi	Tỷ lệ %
1.	Tư thế chuẩn bị không ổn định	10	50
2.	Cánh tay không thẳng hoặc quá căng	6	30
3.	Đưa gậy ra sau quá xa (Over swing)	8	40
4.	Thả gậy (Casting) quá sớm	14	70
5.	Gậy đi từ ngoài vào trong (Over the Top)	12	60
6.	Đánh bóng quá thấp hoặc quá cao	6	30
7.	Đánh bóng lệch hướng sang phải “slice” hoặc sang trái “hook”	16	80
8.	Đánh vào đầu bóng (Topping)	6	30
9.	Đánh bóng không xa	12	40
10.	Đánh bóng tiếp xúc đất quá sâu (fatshot)	6	30
11.	Nhịp điệu swing (Tempo) không đều	14	70

Qua bảng 2 cho thấy, có 11 sai lầm sinh viên thường mắc chiếm tỷ lệ từ 30 đến 80%. Đồng thời, thông tin ghi nhận được qua quan sát trực tiếp cho thấy, tất cả đối tượng nghiên cứu đều mắc từ 1 đến 7 sai lầm khi thực hiện kỹ thuật đánh bóng bằng gậy gỗ. Trên cơ sở đó, đối tượng nghiên cứu được chia thành 2 nhóm một cách ngẫu nhiên, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, mỗi nhóm gồm 10 sinh viên. Trong đó, nhóm thực nghiệm áp dụng 22 bài tập mà đề tài đã lựa chọn để khắc phục 11 sai lầm (tương ứng với 2 bài tập/1 sai lầm), sau đó phân bổ theo sai

lầm thực tế của từng sinh viên, mỗi sinh viên sẽ thực hiện những bài tập phù hợp với các sai lầm thực tế mắc phải. Còn nhóm đối chứng được áp dụng hệ thống các bài tập khắc phục sai lầm thường mắc cũ mà Bộ môn vẫn thường sử dụng từ trước đến nay.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập, chúng tôi tiến hành kiểm tra hiệu quả đánh bóng bằng gậy gỗ của nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua các test chuyên môn đã xác định ở thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3 và 4.

Bảng 3. Hiệu quả đánh bóng bằng gậy gỗ của nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm (n=20)

TT	Test	Nhóm ĐC (n = 10)		Nhóm TN (n = 10)		t	P
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1.	Đánh 10 quả bằng gậy gỗ 7 trong hành lang 25m (quả)	6.25	1.25	6.20	1.23	0.659	>0.05
2.	Đánh bóng xa bằng gậy gỗ 5 (yad)	185	5.32	186	5.35	0.812	>0.05
3.	Đánh bóng xa bằng gậy gỗ 3 (Mph)	41.8	2.09	186	2.05	1.658	>0.05

Bảng 4. Hiệu quả đánh bóng bằng gậy gỗ của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm (n=20)

TT	Test	Nhóm ĐC (n = 10)		Nhóm TN (n = 10)		t	P
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1.	Đánh 10 quả bằng gậy gỗ 7 trong hành lang 25m (quả)	6.51	1.02	7.38	0.51	2.565	<0.05
2.	Đánh bóng xa bằng gậy gỗ 5 (yad)	196	5.15	205	6.08	3.625	<0.05
3.	Đánh bóng xa bằng gậy gỗ 3 (Mph)	42.6	2.23	46.0	5.22	3.625	<0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy, hiệu quả đánh bóng bằng gậy gỗ ở các test của nhóm đối chứng và thực nghiệm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$). Điều đó chứng tỏ, trước thực nghiệm, trình độ kỹ thuật đánh bóng bằng gậy gỗ của 2 nhóm là như nhau.

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy, hiệu quả đánh bóng bằng gậy gỗ ở các test của nhóm đối chứng và thực nghiệm đã thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$). Điều này khẳng định, các bài tập được lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc khắc phục sai lầm thường mắc khi thực hiện kỹ thuật đánh bóng bằng gậy gỗ của sinh viên chuyên ngành Golf, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập khắc phục 11 sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật đánh bóng bằng gậy gỗ của sinh viên chuyên ngành Golf, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Qua thực nghiệm sư phạm, các bài tập đã cho thấy tính hiệu quả trong thực tiễn, với độ tin cậy thống kê cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic, I. V. (1982). *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
2. Dương, N. Chí., Trần, Đ. Dũng., Tạ, H. Hiếu., & Nguyễn, Đ. Văn. (2004). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
3. Nguyễn, L. Huy. (2021). *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập thực hành cho sinh viên năm thứ nhất, chuyên ngành Golf Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh* (Đề tài khoa học cấp cơ sở). Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
4. Nguyễn, L. Huy., & Nguyễn, X. Hoàng. (2016). *Giáo trình Golf*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
5. Nguyễn, V. Thạc. (2021). *Ứng dụng bài tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật tấn công trên lưới cho sinh viên chuyên ngành cầu lông, ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh* (Đề tài khoa học cấp cơ sở). Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.