

HIỆU QUẢ ĐÁNH BÓNG BẰNG GẬY SẮT TRUNG BÌNH CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN GOLF LỬA TUỔI 15 HÀ NỘI

Phùng Hoài Nam⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: **20/04/2026**

Ngày phản biện: **25/05/2026**

Ngày đăng: **12/06/2026**

Tác giả liên hệ:

Phùng Hoài Nam

Email: phunghoainamm@gmail.com

Tập 3, số 4 (2026), trang 100-104

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14123>

Bản quyền © 2026. 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:

Nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của vận động viên Golf lứa tuổi 15 Hà Nội thông qua việc lựa chọn các test, đồng thời so sánh một số chỉ số kỹ thuật đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của đội tuyển Golf U15 Hà Nội với đội tuyển U15 Quốc gia để thấy những hạn chế về chuyên môn trong công tác huấn luyện đội tuyển Golf U15 Hà Nội. Đây là cơ sở khoa học quan trọng để có những nghiên cứu nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của các vận động viên đội tuyển Golf lứa tuổi 15 Hà Nội.

Từ khóa: Hiệu quả, gậy sắt trung bình, vận động viên Golf.

Effectiveness of mid-iron shots among 15-year-old Golf athletes in Hanoi

Phung Hoai Nam⁽¹⁾

Article Information:

Received: **20/04/2026**

Review date: **25/05/2026**

Published: **12/06/2026**

Corresponding Author:

Phung Hoai Nam

Email: phunghoainamm@gmail.com

Vol.3, Issue 4 (2026), pp 100-104

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14123>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

This study assessed the effectiveness of mid-iron shots among 15-year-old golf athletes in Hanoi through the selection of relevant tests and by comparing several technical indicators of mid-iron shots between the Hanoi U15 Golf Team and the National U15 Team. The comparison identified technical limitations in the coaching process of the Hanoi U15 Golf Team. The findings provide an important scientific basis for further studies aimed at improving the effectiveness of mid-iron shots among 15-year-old golf athletes in Hanoi.

Keywords: effectiveness, mid-iron, golf athletes.

⁽¹⁾ThS Đại học Quốc gia Hà Nội

ĐẶT VẤN ĐỀ

Một trong những kỹ năng quyết định thành tích thi đấu Golf chính là khả năng đánh bóng bằng gậy sắt trung bình (gậy sắt số 6, 7, 8). Đây là nhóm gậy được sử dụng thường xuyên nhất trong thi đấu để thực hiện các cú đánh ở khoảng cách trung bình (từ 130m đến 170m). Hiệu quả khi sử dụng gậy sắt trung bình phụ thuộc nhiều vào khả năng phối hợp vận động, kỹ thuật, tốc độ đầu gậy. Những yếu tố này lại gắn chặt với nền tảng kỹ thuật, thể lực và quá trình huấn luyện khoa học, có hệ thống.

Đối với lứa tuổi 15, các vận động viên đang ở giai đoạn chuyển tiếp quan trọng trong quá trình phát triển. Đây là thời điểm cơ thể thay đổi nhanh chóng về chiều cao, cân nặng, sức mạnh và khả năng phối hợp vận động. Nếu có một chương trình tập luyện và hệ thống các bài tập phù hợp, các em có thể cải thiện đáng kể tốc độ đầu gậy, kỹ thuật swing và sự tự tin khi thi đấu. Ngược lại, nếu chỉ tập trung vào thành tích ngắn hạn mà thiếu đi sự hệ thống hóa, nguy cơ sai lệch kỹ thuật, chấn thương và chậm phát triển lâu dài là rất lớn. Do vậy, cần có nghiên cứu về hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của VĐV Golf lứa tuổi 15 Hà Nội, làm cơ sở cho việc lựa chọn các bài tập, xây dựng chương trình tập luyện phù hợp với điều kiện thực tế, đáp ứng được yêu cầu về trình độ chuyên môn, góp phần nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu cho các vận động viên Golf trẻ.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn toạ đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm và Toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu gồm 30 chuyên gia, huấn luyện viên và các giảng viên và 20 vận động viên đội tuyển Golf lứa tuổi 15 Hà Nội.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho VĐV Golf lứa tuổi 15 Hà Nội

Căn cứ vào những luận điểm cơ bản của quá trình huấn luyện, việc lựa chọn các test ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá hiệu quả đánh

bóng bằng gậy sắt trung bình cho VĐV Golf U15 Hà Nội cần đảm bảo các nguyên tắc sau:

- Nguyên tắc 1: Các test được lựa chọn phải đánh giá được toàn diện kỹ thuật cho đối tượng kiểm tra.

- Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các test phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông tin cần thiết của đối tượng nghiên cứu. Nói cách khác, việc thực hiện nguyên tắc này là việc lựa chọn các test nhằm mục đích xác định các nội dung đánh giá được kỹ thuật đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho VĐV Golf.

- Nguyên tắc 3: Các test được lựa chọn phải có các chỉ tiêu đánh giá cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản, phù hợp với điều kiện thực tế của trung tâm huấn luyện.

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 đồng thời tham khảo và tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện, giảng dạy kỹ thuật đánh bóng bằng gậy gỗ tại các học viện Golf tại TP Hà Nội như: 72+ Golf Academy, The Golf HUB, Els Performance Golf Academy (EPGA) ... đề tài đã lựa chọn được 5 test đánh giá hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của VĐV Golf U15 Hà Nội, bao gồm:

Test 1: Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 6 (Mph)

Test 2: Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 7 (Yard)

Test 3: Đánh 10 quả bóng bằng gậy sắt số 8 trong hành lang 25m (quả)

Với mục đích lựa chọn các test đánh giá hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của VĐV Golf U15 Hà Nội phù hợp với các điều kiện thực tiễn của trung tâm, trong quá trình nghiên cứu đề tài đã tiến hành điều tra thực trạng về các hình thức, nội dung kiểm tra và các test thường được sử dụng trong việc đánh giá hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của VĐV Golf U15 Hà Nội thông qua hình thức phỏng vấn bằng phiếu hỏi.

Đối tượng phỏng vấn của đề tài là 30 chuyên gia, giảng viên, HLV các đội tuyển, các trung tâm, học viện Golf. Thời điểm phỏng vấn là vào tháng 8/2025. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các Test đánh giá hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho VĐV Golf lứa tuổi 15 Hà Nội (n=30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % mức độ cần thiết			
		Rất cần thiết	Cần thiết	Ít cần thiết	Khó áp dụng
		%	%	%	%
1	Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 6 (Mph)	70.00	25.00	5.00	0.00
2	Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 7 (Yard)	65.00	30.00	5.00	0.00
3	Đánh 10 quả bóng bằng gậy sắt số 8 trong hành lang 25m (quả)	75.00	20.00	5.00	0.00

Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy:

Khi tiến hành tìm hiểu các test được sử dụng để đánh giá hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho VĐV Golf trẻ, đại đa số các ý kiến đều nhất trí sử dụng 3 tests trên và cho rằng việc kiểm tra, đánh giá cần tiến hành đánh giá một cách toàn diện và xây dựng các bài thử khả thi và tương ứng với điều kiện cơ sở vật chất và kỹ thuật của địa phương

Xác định tính thông báo của các test

Để xác định tính thông báo của các test mà đề tài đã lựa chọn, đề tài tiến hành kiểm tra sơ bộ trên 20 nam VĐV Golf lứa tuổi 15 Hà Nội, qua đó tiến hành xác định hệ số tương quan thứ

bậc giữa kết quả lập test với đánh giá hiệu quả đánh bóng bằng gậy Sắt trung bình của đối tượng nghiên cứu. Kết quả của mối quan hệ nêu trên được trình bày ở bảng 2 và bảng 3.

Từ kết quả ở bảng 2 và 3 cho thấy: Cả 3 test đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu đều thể hiện mối tương quan mạnh với hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của đối tượng nghiên cứu, có đầy đủ tính thông báo:

Xác định độ tin cậy của các test

Để xác định độ tin cậy của hệ thống các test đã qua khảo nghiệm tính thông báo, đề tài tiến hành kiểm tra 2 lần các test trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau và trong cùng một

Bảng 2. Kết quả kiểm tra hiệu quả bóng bằng gậy sắt trung bình của Vận động viên đội tuyển Golf lứa tuổi 15 Hà Nội (n=20)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)
1	Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 6 (Mph)	37.2 ± 2.05
2	Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 7 (Yard)	160.4 ± 6.25
3	Đánh 10 quả bóng bằng gậy sắt số 8 trong hành lang 25m (quả)	5.2 ± 1.05

Bảng 3. Mối tương quan giữa các test với hiệu quả kỹ thuật đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của VĐV đội tuyển Golf lứa tuổi 15 Hà Nội

TT	Test	Hệ số tương quan (r)
1	Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 6 (Mph)	0.87
2	Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 7 (Yard)	0.91
3	Đánh 10 quả bóng bằng gậy sắt số 8 trong hành lang 25m (quả)	0.84
		$r_{0.5} = 0.6330$

Bảng 4. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh bóng bằng gậy Sắt trung bình của VĐV Golf U15 Hà Nội (n=20)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Hệ số tương quan (r)
		Lần 1	Lần 2	
1	Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 6 (Mph)	36.8 \pm 2.30	37.1 \pm 2.25	0.88
2	Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 7 (Yard)	160.2 \pm 6.70	161 \pm 6.60	0.89
3	Đánh 10 quả bóng bằng gậy sắt số 8 trong hành lang 25m (quả)	5.2 \pm 1.02	5.3 \pm 0.98	0.86

thời điểm (bằng phương pháp test lặp lại - retest,). Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Cả 3 test đã qua kiểm tra tính thông báo đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao với $r > 0.8$ với $p < 0.05$. Điều đó cho thấy các test trên thể hiện tương quan mạnh có đầy đủ tính thông báo, độ độ tin cậy và phù hợp đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn của trung tâm trong việc đánh giá hiệu quả đánh bóng bằng gậy Sắt trung bình của VĐV Golf U15 Hà Nội

Cách thức tiến hành cụ thể các test:

Test 3: Đánh bóng xa bằng gậy Sắt số 6 (Mph)

Cách thức thực hiện: Người được kiểm tra sử dụng gậy sắt số 6 đánh 3 quả (lấy thành tích tốt nhất). Máy đo tốc độ đầu gậy được để phía sau bóng và cách bóng 60 cm.

Yêu cầu: Người thực hiện 100% sức, dứt khoát

Test 2: Đánh bóng xa bằng gậy Sắt số 7 (Yard)

Dụng cụ: Gậy sắt số 7, thảm tập, bóng, máy đo khoảng cách.

Cách thức thực hiện: Người được kiểm tra sử dụng gậy sắt số 7 đánh 3 quả (lấy thành tích tốt nhất). Máy đo khoảng cách được để phía sau bóng và cách bóng 60 cm.

Yêu cầu: Người thực hiện 100% sức, dứt khoát

Test 1: Đánh 10 quả bằng gậy Sắt số 8 trong hành lang 25m (quả)

Dụng cụ: Gậy sắt 8, thảm tập, bóng.

Cách thức thực hiện: Người được kiểm tra sử dụng kỹ thuật và đánh bóng 10 quả chính xác trong hành lang 25m.

Yêu cầu: Người thực hiện 80% sức, dứt khoát

2. Hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của VĐV Golf lứa tuổi 15 Hà Nội

Nhằm tìm hiểu thực trạng hiệu quả kỹ thuật đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của các vận động viên đội tuyển Golf lứa tuổi 15 Hà Nội, đề tài đã sử dụng 3 test đã chọn để tiến hành kiểm tra. Đối tượng kiểm tra là 20 nam VĐV Golf U15 Hà Nội. Kết quả trình bày tại bảng 5.

Từ kết quả bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra các test hiệu quả kỹ thuật đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của VĐV đội tuyển Golf lứa tuổi 15 Hà Nội đều có hệ số biến sai CV > 10.00%, Điều này chứng tỏ hiệu quả đánh bóng bằng gậy gỗ của đối tượng nghiên cứu là không đồng đều.

3. So sánh một số chỉ số kỹ thuật đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của đội tuyển Golf U15 Hà Nội với đội tuyển U15 Quốc gia

Nhằm xác định mức độ thực hiện kỹ thuật đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của vận động viên Golf U15 Hà Nội, nghiên cứu tiến hành so sánh một số chỉ số kỹ thuật đặc trưng với chuẩn quốc gia. Việc so sánh này không nhằm đánh giá hơn – kém về trình độ tổng thể, mà nhằm làm rõ mức độ ổn định và hiệu quả thực hiện kỹ thuật. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Kết quả trình bày tại bảng 6 cho thấy, khi đối chiếu các chỉ số đánh giá hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của đội tuyển Golf U15 Hà Nội với chuẩn quốc gia, vẫn tồn tại những khoảng cách nhất định về độ ổn định và hiệu quả kỹ thuật.

Cụ thể, sai số khoảng cách trung bình khi đánh gậy sắt số 7 của vận động viên U15 Hà Nội dao động ở mức $\pm 10-12$ yard, cao hơn khoảng 3-5 yard so với chuẩn quốc gia. Điều này phản ánh khả năng kiểm soát lực đánh và độ chính xác về khoảng cách chưa thực sự ổn

Bảng 5. Thực trạng hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của VĐV Golf lứa tuổi 15 Hà Nội (n = 20)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	C _v
1	Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 6 (MPH)	38.9 ± 2.15	12.8
2	Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 7 (YARD)	167.5 ± 6.20	13.4
3	Đánh 10 quả bóng bằng gậy sắt số 8 trong hành lang 25m (Quả)	5.4 ± 1.05	12.2

Bảng 6. So sánh một số chỉ số kỹ thuật đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của đội tuyển Golf U15 Hà Nội với chuẩn tham chiếu

TT	Tiêu chí đánh giá	Đội tuyển U15 Hà Nội	Đội tuyển U15 QG	Nhận xét
1	Sai số khoảng cách trung bình khi đánh gậy sắt số 7	±10–12 Yard	±6–8 Yard	VĐV Hà Nội có sai số cao hơn 3–5 Yard
2	Tỷ lệ đưa bóng tiếp cận green bằng gậy sắt trung bình	~55%	65–70%	Thấp hơn 10–15% so với mặt bằng chung
3	Hiệu quả tại các hố Par 4, par 5	Thường hạn chế, mất lợi thế khi tiếp cận green	Ổn, tạo lợi thế trong chiến thuật định	VĐV Hà Nội chưa tận dụng tốt cơ hội chiến thuật

định. Bên cạnh đó, tỷ lệ đưa bóng tiếp cận green bằng gậy sắt trung bình của đội tuyển U15 Hà Nội đạt khoảng 55%, thấp hơn 10–15% so với mặt bằng chuẩn, cho thấy hiệu quả tiếp cận mục tiêu trong thi đấu và kiểm tra chuyên môn còn hạn chế.

Ở các hố par 4 và par 5, vận động viên U15 Hà Nội thường gặp khó khăn trong việc tận dụng lợi thế từ cú đánh gậy sắt trung bình để tạo điều kiện thuận lợi cho các tình huống chiến thuật tiếp theo. Điều này cho thấy hiệu quả sử dụng gậy sắt trung bình trong việc tổ chức lối chơi và triển khai chiến thuật chưa được khai thác tối ưu.

KẾT LUẬN

Từ những kết quả trên có thể nhận định rằng: hiệu quả sử dụng gậy sắt trung bình của VĐV đội tuyển Golf U15 Hà Nội còn nhiều hạn chế. Cụ thể: độ chính xác và tính ổn định trong kiểm soát khoảng cách khi sử dụng gậy sắt trung bình còn chưa cao; hiệu quả tiếp cận

green và khả năng vận dụng kỹ thuật trong các tình huống chiến thuật thi đấu chưa đạt mức mong muốn theo yêu cầu chuyên môn. Những hạn chế này phản ánh nhu cầu cần tiếp tục hoàn thiện hệ thống bài tập theo hướng tăng tính chuyên biệt, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và trình độ của vận động viên, góp phần từng bước tiệm cận các yêu cầu chuyên môn theo chuẩn quốc gia.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Kim, J., Lee, S., & Park, H. (2021). *Độ chính xác gậy sắt ở vận động viên golf trẻ*. Tạp chí Khoa học và Huấn luyện Thể thao Quốc tế, 16(2), 1–10.
- Lee, S., Kim, J., & Choi, Y. (2022). *Ảnh hưởng của huấn luyện đến tính ổn định cú swing golf*. Tạp chí Khoa học Thể thao, 40(5), 1–9.
- Nguyễn Xuân Sinh. (1999). *Phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao*: Giáo trình dành cho sinh viên Đại học Thể dục Thể thao. NXB TDTT, Hà Nội.