NGHIÊN CỨU BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐÁNH BÓNG BẰNG GẬY SẮT TRUNG BÌNH CHO VẬN ĐỘNG VIÊN GOLF LỨA TUỔI 15 HÀ NỘI

Phùng Hoài Nam[1]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **30/09/2026**
Ngày phản biện: **21/10/2026**
Ngày đăng: **16/11/2026**

Tác giả liên hệ:
Phùng Hoài Nam
Email: phunghoainamm@gmail.com
Tập 3, số 6 (2026), trang 50-56
DOI: https://doi.org/10.64024/upes14302
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:

Qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy, đồng thời dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá và 22 bài tập nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho VĐV Golf lứa tuổi 15 Hà Nội. Sau 3 tháng thực nghiệm, các bài tập lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khoá: Bài tập, Hiệu quả, Gậy sắt trung bình, Vận động viên Golf.

Exercises to improve mid-iron shot performance in 15-year-old golfers in Hanoi

Phung Hoai Nam[1]

Article Information:
Received: **30/09/2026**
Review date: **21/10/2026**
Published: **16/11/2026**

Corresponding Author:
Phung Hoai Nam
Email: phunghoainamm@gmail.com
Vol.3, Issue 6 (2026), pp 50-56
DOI: https://doi.org/10.64024/upes14302
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:

Using standard research methods and drawing on theoretical and practical foundations, this study selected three assessment tests and 22 exercises to improve mid-iron shot performance in 15-year-old golfers in Hanoi. Following a three-month intervention, the selected exercises produced clear improvements in mid-iron shot performance among the golfers studied.

Keywords: Exercises; performance; mid-irons; golfers.

[1]ThS Đại học Quốc gia Hà Nội

ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại Việt Nam, trong những năm gần đây, số lượng vận động viên (VĐV) Golf trẻ ngày càng gia tăng, trong đó Hà Nội là một trong những địa phương có phong trào phát triển mạnh mẽ. Đội tuyển Golf trẻ Hà Nội thường xuyên tham gia các giải đấu toàn quốc, đồng thời là lực lượng nòng cốt bổ sung cho đội tuyển quốc gia. Tuy nhiên, thực tế cho thấy thành tích thi đấu của các VĐV trẻ vẫn chưa thật sự ổn định và còn nhiều hạn chế. Kỹ thuật động tác chưa chính xác, độ chuẩn thấp, các cú đánh chưa đạt hiệu quả cao, bóng chưa bay xa và chưa tạo ra được một cự ly ổn định cho từng loại gậy...vv

Trong thực tiễn huấn luyện ở Hà Nội, giáo án đào tạo Golf trẻ vẫn còn những hạn chế nhất định. Các huấn luyện viên thường tập trung vào việc sửa lỗi kỹ thuật cơ bản hoặc tăng cường khối lượng tập luyện, trong khi thiếu hẳn những bài tập chuyên biệt được xây dựng dựa trên cơ sở khoa học về sinh cơ học, thể lực đặc thù và tâm lý lứa tuổi.

Do đó, việc nghiên cứu bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho VĐV Golf lứa tuổi lứa tuổi 15 Hà Nội là hết sức cần thiết. Các bài tập này vừa phải khắc phục các điểm yếu về sự thiếu ổn định và đồng đều, vừa phải phát huy tối đa tiềm năng của từng VĐV Golf lứa tuổi 15.

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 sư phạm; Kiểm tra sư phạm và Toán học thống kê.

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Cơ sở lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho các VĐV đội tuyển Golf lứa tuổi 15 Hà Nội

1.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho các VĐV đội tuyển Golf lứa tuổi 15 Hà Nội

**** Cơ sở lý luận khoa học về huấn luyện thể thao:***

Trong huấn luyện Golf, đặc biệt là đối với kỹ thuật đánh bóng bằng gậy sắt trung bình, các tố chất có mối quan hệ chặt chẽ với hiệu quả thực hiện động tác: Sức mạnh tốc độ (power) quyết định khả năng tạo ra vận tốc đầu gậy, từ đó ảnh hưởng trực tiếp đến quãng đường bóng bay; Khả năng phối hợp vận động giúp VĐV duy trì nhịp điệu, sự cân bằng và sự lặp lại kỹ thuật, đảm bảo độ chính xác trong nhiều lần thực hiện; Tính linh hoạt và dẻo dai đóng vai trò quan trọng trong việc mở rộng biên độ vận động, tạo điều kiện thuận lợi cho biên độ vung gậy tối ưu, hạn chế chấn thương và nâng cao hiệu quả kỹ thuật.

Đối với Golf, điều đó đồng nghĩa với việc lựa chọn và xây dựng bài tập cần hướng tới:

- Đảm bảo tính đặc thù – bài tập phải mô phỏng hoặc gắn liền với động tác đánh bóng, đặc biệt là kỹ thuật gậy sắt trung bình.
- Phát triển đồng bộ các tố chất thể lực trọng yếu – sức mạnh tốc độ, khả năng phối hợp, sự linh hoạt, sức bền chuyên môn.
- Đáp ứng yêu cầu lứa tuổi – vừa sức, an toàn, đồng thời tạo hứng thú và động lực tập luyện cho VĐV trẻ.
- Phù hợp với định hướng huấn luyện dài hạn – tạo nền tảng vững chắc để phát triển thành tích ở giai đoạn chuyên môn hóa sâu và đỉnh cao sau này.

**** Cơ sở thực tiễn huấn luyện tại TP Hà Nội:***

Qua nghiên cứu thực trạng hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho của VĐV đội tuyển Golf lứa tuổi 15 Hà Nội cho thấy, hiệu quả kỹ thuật đánh bóng của nhóm VĐV lứa tuổi 15 Hà Nội vẫn còn nhiều hạn chế. Thứ nhất, sự thiếu ổn định trong các chỉ số cho thấy quá trình huấn luyện chưa đạt hiệu quả tối ưu trong việc hình thành kỹ năng vững chắc. Thứ hai, sự thiếu đồng đều giữa các cá nhân phản ánh rằng nội dung và phương pháp huấn luyện hiện tại chưa thật sự cá thể hóa, chưa đáp ứng đầy đủ nhu cầu phát triển của từng VĐV. Thứ ba, sự kết hợp giữa yếu tố sức mạnh – tốc độ, khoảng cách và độ chính xác chưa được cân bằng, dẫn đến thành tích thi đấu chưa ổn định.

1.2. Nguyên tắc lựa chọn và xây dựng bài tập nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho VĐV Golf lứa tuổi 15 Hà Nội

- Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học:

Các bài tập phải dựa trên cơ sở lý luận huấn luyện thể thao, đặc biệt là các quy luật sinh lý, sinh cơ học và đặc điểm phát triển của VĐV lứa tuổi thiếu niên. Nội dung bài tập phải gắn liền với cơ chế hình thành và phát triển kỹ năng kỹ xảo vận động trong Golf, có căn cứ từ các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước.

- Nguyên tắc đảm bảo tính đặc thù chuyên môn:

Bài tập phải tập trung phát triển các yếu tố trực tiếp chi phối hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình, bao gồm: tốc độ đầu gậy, khoảng cách bóng, độ chính xác, khả năng kiểm soát quỹ đạo. Tính đặc thù còn thể hiện ở việc bài tập phải mô phỏng động tác swing, điều kiện thi đấu thực tế, đồng thời gắn kết với quá trình tập luyện thường xuyên của đội tuyển.

- Nguyên tắc đảm bảo tính hệ thống và liên tục:

Bài tập phải được sắp xếp theo trình tự hợp lý: từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ cơ bản đến nâng cao. Bài tập cần có tính kế thừa và phát triển, đảm bảo tính lặp lại và tích lũy khối lượng, đồng thời phù hợp với chu kỳ huấn luyện nhiều năm của VĐV Golf trẻ.

- Nguyên tắc đảm bảo tính vừa sức và phù hợp lứa tuổi

Lứa tuổi 15 là giai đoạn đang phát triển mạnh về thể chất và tâm lý, vì vậy khối lượng, cường độ và yêu cầu kỹ thuật trong các bài tập phải phù hợp, tránh quá tải gây chấn thương hoặc ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển. Cần chú trọng rèn luyện kỹ thuật cơ bản song song với nâng cao thể lực chuyên môn, không chạy theo thành tích ngắn hạn.

- Nguyên tắc đảm bảo tính đa dạng và hứng thú:

Các bài tập cần phong phú về hình thức, đa dạng về phương pháp để tạo hứng thú cho VĐV trong tập luyện, đồng thời kích thích nhiều nhóm cơ và kỹ năng khác nhau. Sự thay đổi hợp lý giữa các bài tập giúp tránh nhàm chán, tăng khả năng tiếp thu và cải thiện hiệu quả rèn luyện.

- Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi và hiệu quả:

Các bài tập được lựa chọn phải phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi và trang thiết bị của đội tuyển Golf Hà Nội. Cần đảm bảo rằng VĐV có thể thực hiện bài tập thường xuyên, an toàn, với hiệu quả đo lường được qua các test kiểm tra.

2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả khi đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho VĐV Golf lứa tuổi 15 Hà Nội

Trên cơ sở tìm hiểu và tổng hợp từ các nguồn tư liệu, tài liệu khác nhau, cùng với việc tuân thủ các nguyên tắc lựa chọn bài tập và căn cứ vào điều kiện thực tiễn, nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập nâng cao hiệu quả đánh bóng khi bằng gậy sắt trung bình cho các VĐV đội tuyển Golf lứa tuổi 15 Hà Nội. Nhằm đảm bảo cơ sở khoa học cho việc lựa chọn các các bài tập, nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn các HLV và các chuyên gia của môn Golf. Cách trả lời cụ thể theo 5 mức: Rất hiệu quả: 5 điểm; Hiệu quả: 4 điểm; Bình thường: 3 điểm; Ít hiệu quả: 2 điểm; Không hiệu quả: 1 điểm. Nghiên cứu sẽ lựa chọn những bài tập có điểm số trung bình từ 4.50 trở lên từ ý kiến trả lời phỏng vấn lựa chọn. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Cả 22 bài tập nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho các VĐV Golf lứa tuổi 15 Hà Nội đều được đánh giá ở mức độ "Hiệu quả" đến "Rất hiệu quả" để đưa vào sử dụng.

3. Ứng dụng và đánh giá các bài tập nâng cao hiệu quả khi đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho vận động viên Golf lứa tuổi 15 Hà Nội

3.1. Lựa chọn test đánh giá

Để lựa chọn được test đánh giá hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành theo các bước:

Một là, phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan đồng thời quan sát và trao đổi với các HLV, chúng tôi đã tổng hợp được 3 test thường được sử dụng để đánh giá hiệu quả;

Hai là, phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 15 chuyên gia, HLV Golf, kết quả, lựa chọn được cả 3 test đảm bảo có từ 80% ý kiến đồng ý;

Ba là, xác định độ tin cậy các test bằng phương pháp kiểm tra lặp lại trên 20 nam VĐV Golf lứa tuổi 15, kết quả, cả 3 test đều có $r \geq 0.80$, đảm bảo độ tin cậy.

Bốn là, kiểm nghiệm tính thông báo của các test đã lựa chọn thông qua mối tương quan giữa kết quả kiểm tra test với thành tích thi đấu dựa trên công thức tính tương quan thứ bậc Spirmen. Kết quả tất cả các hệ số tương quan đều có ý

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho VĐV Golf lứa tuổi 15 Hà Nội (n = 15)

TT	Các bài tập	Kết quả trả lời					Tổng điểm	Điểm trung bình
		Rất hiệu quả	Hiệu quả	Bình thường	Ít hiệu quả	Không hiệu quả		
1	Bài tập "Back to the Wall" – lưng tựa tường	15	0	0	0	0	75	5.00
2	Bài tập kiểm soát loft bằng khăn (Towel Drill)	11	3	1	0	0	70	4.67
3	Bài tập "Trọng tâm về trước" – Step Drill	14	1	0	0	0	74	4.93
4	Bài tập mặt gậy vuông góc khi tiếp xúc	15	0	0	0	0	75	5.00
5	Bài tập xoay thân đúng – "Chair Drill"	14	1	0	0	0	74	4.93
6	Bài tập "Pump Drill" – Giữ góc gậy trước impact	14	1	0	0	0	74	4.93
7	Bài tập "Lead Arm Only" – Tập với tay dẫn	13	0	1	1	0	70	4.67
8	Bài tập chạm "Sweet Spot" – Mặt gậy chính giữa	13	0	1	1	0	70	4.67
9	Bài tập thăng bằng	15	0	0	0	0	75	5.00
10	Bài tập "Lead Arm Straight" – Tay trái vững chắc	13	0	1	1	0	70	4.67
11	Bài tập "Split Hands Drill" (Tách tay)	12	1	1	1	0	69	4.60
12	Bài tập giữ cổ tay – Wrist Position Drill	12	1	1	1	0	69	4.60
13	Đánh bóng với tư thế chân hẹp	15	0	0	0	0	75	5.00
14	Towel Drill – Bài tập khăn phía sau bóng	11	3	1	0	0	70	4.67
15	Bài tập dừng ở đỉnh backswing (Pause Drill)	13	1	1	0	0	72	4.80
16	Bài tập "1–2–3 Swing" – Đếm nhịp	12	1	1	1	0	69	4.60
17	Swing bằng một tay (One-arm Swing Drill)	14	1	0	0	0	74	4.93
18	Bài tập "Pump Drill" – Gậy rơi vào trong	13	0	1	1	0	70	4.67
19	Bài tập "Pause at the Top" – Tạm dừng trên đỉnh swing	13	0	1	1	0	70	4.67
20	Bài tập "Towel Under Arm" (Giữ khăn dưới nách)	13	1	1	0	0	72	4.80
21	"Keep the Head Down" – Giữ đầu	13	1	1	0	0	72	4.80
22	Bài tập bước chuyển trọng tâm	15	0	0	0	0	75	5.00

nghĩa thống kê ở $p < 0.05$ và vượt ngưỡng lựa chọn $r \geq 0.60$.

Thông qua 4 bước trên, chúng tôi đã lựa chọn được 3 test đánh giá hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình, gồm: Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 6 (mph); Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 7 (yard); Đánh 10 quả bóng bằng gậy sắt số 8 trong hành lang 25m (quả)

3.2. Tổ chức thực nghiệm

Việc nghiên cứu bài tập nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành tương ứng với số giờ và tiến độ trong chương trình đào tạo của Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao Hà Nội. Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, cùng các nội dung như nhau với 20 nam VĐV Golf lứa tuổi 15, trong đó 10 VDV thuộc nhóm thực nghiệm và 10 VĐV thuộc nhóm đối chứng, các đối tượng này được đề tài lựa chọn ngẫu nhiên. Đối tượng thực nghiệm được chia làm 2 nhóm:

- Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 10 VĐV Golf lứa tuổi 15 Hà Nội. Nhóm này được áp dụng các bài tập nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình mà quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn và các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong chương trình, kế hoạch huấn luyện và trong từng giáo án huấn luyện được ứng dụng vào nhóm thực nghiệm.

- Nhóm đối chứng: Bao gồm 10 VĐV Golf lứa tuổi 15 Hà Nội. Nhóm này được áp dụng các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình, giáo án huấn luyện bài tập nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của trung tâm. Các bài tập này đã được áp dụng trong chương trình huấn luyện và trong các buổi tập luyện của HLV và VĐV đã được áp dụng từ trước đến nay.

Trong quá trình thực nghiệm 3 tháng, đề tài tiến hành kiểm tra trước và sau thực nghiệm. Trước khi thực nghiệm sư phạm đối tượng nghiên cứu được tiến hành kiểm tra sư phạm nhằm xác định mức độ đồng đều về trình độ kỹ thuật của cả hai nhóm nghiên cứu.

3.3. Xây dựng tiến trình thực nghiệm trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch huấn luyện của đội tuyển Golf lứa tuổi 15 Hà Nội, nghiên cứu đã xây dựng và triển khai tiến trình ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho nhóm đối tượng nghiên cứu. Quá trình huấn luyện được bố trí với tần suất 3 buổi/tuần, mỗi buổi dành từ 25 đến 30 phút tập các bài tập được lựa chọn. Tổng thời lượng huấn luyện chuyên biệt trong chương trình thực nghiệm là 36 buổi, được lồng ghép trong tiến trình huấn luyện tổng thể của đội tuyển nhằm đảm bảo tính kế thừa, liên tục và hiệu quả thực tiễn. Sau khi đã xác định được chương trình thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu trên cơ sở kế hoạch huấn luyện của Trung tâm. Số lượng bài tập và loại bài tập trong một buổi tập được sắp xếp luân phiên tương ứng với nhiệm vụ huấn luyện trong từng giáo án và từng thời kỳ đảm bảo các nguyên tắc của HLTT.

3.4. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài sử dụng các test đã lựa chọn kiểm tra đánh giá mức độ đồng đều kỹ thuật đánh bóng bằng gậy sắt trung bình giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 2. cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{tính} < t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$), điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ kỹ thuật đánh bóng bằng gậy sắt dài của 2 nhóm là như nhau.

Kết quả kiểm tra sau 3 tháng thực nghiệm.

Sau thời gian thực nghiệm 3 tháng, khi mà các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị một cách tương đối đầy đủ về năng lực chuyên môn, chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý và kỹ thuật đánh bóng trong chương trình huấn luyện, đề tài tiến hành kiểm tra hiệu quả sử dụng kỹ thuật đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho đối tượng nghiên cứu thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Từ kết quả thu được ở bảng 3. cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá kỹ thuật đánh bóng bằng gậy sắt trung bình của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{tính}$ đều $> t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất

Bảng 2. Kết quả kiểm tra của nhóm ĐC và nhóm TN trước thực nghiệm (n=20)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 6 (mph)	38.8 ± 2.10	39.0±2.05	0.2155	>0.05
2	Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 7 (yard)	167.2±6.30	167±6.15	0.2514	>0.05
3	Đánh 10 quả bóng bằng gậy sắt số 8 trong hành lang 25m (quả)	5.3 ± 1.00	5.4 ± 0.95	0.2293	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra của nhóm ĐC và nhóm TN sau thực nghiệm (n=20)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 6 (mph)	39.8 ± 2.05	42.7± 2.00	3.285	< 0.05
2	Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 7 (yard)	171.8±6.00	180 ± 5.90	3.548	< 0.05
3	Đánh 10 quả bóng bằng gậy sắt số 8 trong hành lang 25m (quả)	5.5 ± 0.95	6.3 ± 0.85	2.615	< 0.05

P < 0.05. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho VDV Golf lứa tuổi 15 Hà Nội.

Khi so sánh đối với tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá kỹ thuật đánh bóng sau thời gian thực nghiệm 3 tháng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng cho thấy, ở nhóm thực nghiệm có sự khác biệt lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng, $t_{tính}$ đều > $t_{bảng}$ = 1.960 ở ngưỡng xác suất P < 0.05. Điều đó cho thấy, sau thời gian thực nghiệm 3 tháng, các bài tập chuyên môn lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho đối tượng nghiên cứu.

Để thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của hai nhóm sau 3 tháng ứng dụng, đề tài tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thành tích của nhóm ĐC và TN. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và biểu đồ 1.

Từ kết quả tại bảng 4 cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm TN đã tốt hơn nhóm ĐC ở tất cả các test. Như vậy, qua thực nghiệm đã chứng tỏ rằng việc áp dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho VDV Golf U15 Hà Nội là hoàn toàn phù hợp.

KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn 03 test đánh giá và 22 bài tập chuyên môn cơ bản nhằm nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho VĐV Golf lứa tuổi 15 Hà Nội. Sau 3 tháng thực nghiệm sư phạm đã thể



Bảng 4. Nhịp tăng trưởng của 2 nhóm nhóm ĐC và nhóm TN sau 3 tháng thực nghiệm

TT	Test	Nhóm					
		Đối chứng			Thực nghiệm		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
1	Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 6 (mph)	39.0±2.05	39.8±2.05	2.05	39.0±2.05	42.7±2.0	9.48
2	Đánh bóng xa bằng gậy sắt số 7 (yard)	167±6.15	171.8±6.00	2.87	167±6.15	180.3±5.90	7.96
3	Đánh 10 quả bóng bằng gậy sắt số 8 trong hành lang 25m (quả)	5.4±0.95	5.5±0.95	1.85	5.4±0.95	6.3±0.85	16.67

hiện hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao hiệu quả đánh bóng bằng gậy sắt trung bình cho VĐV Golf lứa tuổi 15 Hà Nội, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

TUYÊN BỐ VỀ VIỆC SỬ DỤNG AI TẠO SINH

Tác giả không sử dụng bất kỳ công cụ AI nào trong quá trình soạn thảo bản thảo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. 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.

2. 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.

3. Nguyễn Xuân Sinh (1999), Phương pháp NCKH TDTT, *Giáo trình dành cho sinh viên Đại học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.