

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ THỰC HIỆN KỸ THUẬT ĐÁNH BÓNG GẬY SẮT DÀI CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GOLF TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TS. Nguyễn Xuân Hùng¹

Tóm tắt: Dựa vào các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực Thể dục thể thao (TDTT) chúng tôi đã xác định được 9 bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh bóng (KTĐB) gậy sắt dài cho sinh viên chuyên ngành Golf Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Bước đầu ứng dụng trong thực tế cho thấy, các bài tập được lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao khi thực hiện KTĐB gậy sắt dài cho sinh viên chuyên ngành Golf ngành Giáo dục thể chất sau 1 năm học.

Từ khóa: Bài tập, Hiệu ứng, Kỹ thuật, Đánh bóng, Chuyên ngành Golf.

Summary: Based on routine research methods in the field of physical education and sports, we have identified 9 exercises to improve the effectiveness of long iron hitting techniques for golf majors at Bac Ninh University of Physical Education and Sports. Initial application in practice shows that the selected exercises have brought high efficiency when implementing long iron ball hitting techniques for students majoring in Golf in Physical Education after 1 year of study.

Keywords: Exercises, Effects, Techniques, Batting, Golf majors.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Gậy sắt Golf chiếm số lượng lớn trong bộ gậy Golf, đóng vai trò vô cùng quan trọng trong các cú đánh Golf và được đánh dấu ký hiệu lần lượt theo số thứ tự để phân biệt từng cây gậy khác nhau. Thường các cây gậy sắt Golf sẽ được sử dụng để thực hiện các cú swing hay cú đánh ở khoảng cách ngắn, xung quanh khu vực fair-way và green. Theo tiêu chuẩn hiện nay, một bộ gậy sắt Golf sẽ bao gồm 10 cây. Những cây gậy sẽ được đánh số thứ tự lần lượt từ 3 - 9 và 3 ký tự P, A, S. Tùy theo từng ký hiệu mà cây gậy iron sẽ có chiều dài, độ loft và khoảng cách đánh khác nhau.

Đối với sinh viên chuyên ngành Golf tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, KTĐB gậy sắt dài (là gậy sắt có số từ 3 đến 5) là kỹ thuật mở rộng từ KTĐB gậy sắt trung bình của môn Golf, đánh bóng với gậy sắt dài sẽ khó hơn vì thân cán gậy dài hơn đầu gậy và bóng xa người hơn, yêu cầu tiêu hao năng lượng nhiều hơn và độ chính xác yêu cầu cao hơn. KTĐB gậy sắt dài là một trong những kỹ thuật khá quan trọng mà bất cứ người chơi Golf nào cũng phải chú ý hoàn thiện và nâng cao.

Qua quan sát cho thấy, việc thực hiện

KTĐB gậy sắt dài của các em còn nhiều hạn chế, mà nguyên nhân chủ yếu là do các bài tập hiện nay đang sử dụng chưa thực sự mang lại hiệu quả. Xuất phát từ những nguyên nhân trên, muốn tìm hiểu sâu hơn về vấn đề này, nên chúng tôi tiến hành lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐB gậy sắt dài của sinh viên chuyên ngành Golf Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê để giải quyết vấn đề nghiên cứu.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả KTĐB gậy sắt dài và các test đánh giá hiệu quả cho sinh viên chuyên ngành Golf, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

2.1.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả KTĐB gậy sắt dài cho sinh viên chuyên ngành Golf, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập có tác dụng nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐB gậy sắt dài cho sinh viên chuyên ngành Golf Trường

1. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Đại học TDTT Bắc Ninh. Để đảm bảo tính khách quan và sát với thực tiễn công tác giảng dạy cho đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành phỏng vấn, tọa đàm trên diện rộng với các chuyên gia, giảng viên giảng dạy môn Golf, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 có thấy: Đã lựa chọn được 9 bài tập (in đậm có mức điểm 80 trở lên) có tác dụng nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐB gậy sắt dài cho đối tượng nghiên cứu, gồm:

Bài tập 1. Tay không gậy xuynh với dây cao su: Thực hiện liên tục 15 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

Bài tập 2. Tay cầm gậy xuynh với nẹp cố định: Thực hiện liên tục 15 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

Bài tập 3. Bài tập với bóng thông minh: Thực

hiện liên tục 10 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

Bài tập 4. Bài tập xuynh với quạt chuyên dụng: Thực hiện liên tục 15 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

Bài tập 5. Bài tập xuynh với gậy hỗ trợ: Thực hiện liên tục 15 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

Bài tập 6. Bài tập xuynh đánh không bóng: Thực hiện liên tục 15 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

Bài tập 7. Luyện đưa gậy với đầu gậy chạm rốn (bụng): Thực hiện liên tục 15 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

Bài tập 8. Luyện tập thu gậy bằng gậy thật: Thực hiện liên tục 15 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐB gậy sắt dài (n = 30)

TT	Mức độ ưu tiên Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm
		U'T1		U'T2		U'T3		
		SN	Điểm	SN	Điểm	SN	Điểm	
Các BT luyện kỹ thuật vung gậy								
1	Tay không gậy xuynh với dây cao su	24	72	2	4	4	4	80
2	Tay cầm gậy xuynh với nẹp cố định	25	75	3	6	2	2	83
3	Bài tập đẩy bóng	15	45	5	10	10	10	65
4	Bài tập với bóng thông minh	27	81	2	4	1	1	86
Các BT luyện KTĐB								
5	Bài tập xuynh với quạt chuyên dụng	26	78	2	4	2	2	84
6	Bài tập xuynh với gậy hỗ trợ	28	84	2	4	0	0	88
7	Bài tập xuynh đánh không bóng	25	75	4	8	1	1	84
8	Tập kéo co đối kháng	17	51	9	18	4	4	73
Các BT luyện động tác kết thúc								
9	Luyện đưa gậy với gậy chạm rốn (bụng)	21	63	8	16	1	1	80
10	Luyện tập mặt phẳng vung vẩy	13	39	6	12	11	11	62
11	Luyện tập thu gậy bằng gậy thật	24	72	6	12	0	0	84
12	Luyện tập động tác tổng hợp	23	69	7	14	0	0	83

Bài tập 9. Luyện tập động tác tổng hợp: Thực hiện liên tục 10 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

2.1.2. Lựa chọn các test đánh giá hiệu quả KTĐB gây sứt dài cho sinh viên chuyên ngành Golf, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bằng phương pháp tham khảo tài liệu, phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên và kiểm tra độ tin cậy, tính thông báo của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 4 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh bóng gây sứt dài của sinh viên chuyên ngành Golf, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, gồm:

- Test 1: Tung bóng xa (m)
- Test 2: Đánh bóng điểm rơi 10 lần (quả)

- Test 3: Đánh bóng hành lang dọc 10 lần (quả)
- Test 4: Đánh bóng hành lang ngang 10 lần (quả).

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập trong giảng dạy

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh tự đối chiếu.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 08 sinh viên chuyên ngành Golf ngành Giáo dục thể chất.

- Thời gian thực nghiệm: 2 học kỳ năm học 2020-2021 với 26 tuần, mỗi tuần 02 buổi vào thời gian chính khóa của nhà trường

Trong quá trình tổ chức thực nghiệm, các bài

Bảng 2. Kết quả tự đối chiếu thành tích kiểm tra sau 10 tuần thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu (n = 8)

TT	Các test	$\bar{x} \pm \delta$ Trước TN	$\bar{x} \pm \delta$ Sau TN	$t_{\text{tính}}$	P
1	Tung bóng xa (m)	24,3 ± 2,78	25,9 ± 2,58	1,381	>0,05
2	Đánh bóng điểm rơi 10 lần (quả)	7,37 ± 0,83	7,75 ± 0,64	1,784	>0,05
3	Đánh bóng hành lang dọc 10 lần (quả)	6,6 ± 1,03	7,5 ± 0,71	2,501	<0,05
4	Đánh bóng hành lang ngang 10 lần (quả)	6,3 ± 0,74	6,7 ± 0,73	2,553	<0,05

Bảng 3. Kết quả tự đối chiếu thành tích kiểm tra sau một năm thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu (n = 8)

TT	Các test	$\bar{x} \pm \delta$ Trước TN	$\bar{x} \pm \delta$ Sau TN	$t_{\text{tính}}$	P
1	Tung bóng xa (m)	24,3 ± 2,78	27,7 ± 2,34	3,685	<0,05
2	Đánh bóng điểm rơi 10 lần (quả)	7,37 ± 0,83	7,99 ± 1,13	3,674	<0,05
3	Đánh bóng hành lang dọc 10 lần (quả)	6,6 ± 1,03	7,83 ± 1,04	4,616	<0,05
4	Đánh bóng hành lang ngang 10 lần (quả)	6,3 ± 0,74	7,84 ± 1,15	4,658	<0,05



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

tập mà chúng tôi lựa chọn được sắp xếp trong phân cơ bản và phân thể lực của giáo án tập luyện (với khoảng thời gian 70 phút/ mỗi giáo án).

2.2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập

Việc đánh giá hiệu quả các bài tập được chúng tôi tiến hành làm 2 đợt: Cuối học kỳ 1 và cuối học kỳ 2. Kết quả tự đối chiếu thành tích kiểm tra được trình bày tại bảng 2 và bảng 3.

Qua bảng 2 và 3 cho thấy: Sau 1 năm học tiến hành thực nghiệm trên đối tượng là sinh viên chuyên ngành Golf ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Như vậy các bài tập đã lựa chọn để giảng dạy, nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐB gây sát dài cho sinh viên chuyên ngành Golf ngành GDTC của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đã mang lại hiệu quả cao hơn so với các bài tập cũ tại nhà trường.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã xác định được 9 bài tập có tác dụng nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐB gây sát dài cho sinh viên chuyên ngành Golf, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Bước đầu ứng dụng trong thực tế và đánh giá hiệu quả cho thấy, các bài tập đã mang lại kết quả cao trong việc nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐB gây sát dài cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hiệp hội Golf Việt Nam (2016), *Luật Golf và luật về tư cách nghiệp dư*, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.
2. Nguyễn Lê Huy, Nguyễn Xuân Hường (2016), *Giáo trình Golf*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh và các cộng sự (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. 孙班军 (2012), *高尔夫球俱乐部管理*, 人民体育出版社, 北京.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài cơ sở: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐB gây sát dài cho sinh viên chuyên ngành Golf Trường Đại học TDTT Bắc Ninh". Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, tác giả TS. Nguyễn Xuân Hường, năm 2021.

Ngày nhận bài: 12/9/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.