

2026

Tài liệu môn GOLF

Trung tâm giáo dục thể chất UEH

UEH University

Citation:

Trung tâm giáo dục thể chất U.(2026), "*Tài liệu môn GOLF*", eBook, UEH University

Available at <https://digital.lib.ueh.edu.vn/handle/UEH/78792>

This item is copyrighted and is made available here for research and educational purposes only. The author(s) retains copyright ownership of this item. Written permission to reuse, publish, or reproduce the item beyond the bounds of the Vietnam Law on Intellectual Property (i.e. Article 25, Section 1, Chapter 2) or applicable legal exemptions must be obtained from the author(s).

Trung tâm giáo dục thể chất UEH
Tài liệu tham khảo

GOLF

LỜI NÓI ĐẦU

Thể thao góp phần quan trọng trong việc làm cho đời sống của con người được phong phú và phát triển. Tập luyện thể thao góp phần rèn luyện sức khỏe, nâng cao thể chất cũng như những đức tính nhân văn như ý chí vươn lên, tinh thần kỷ luật, phục vụ cuộc sống.

Golf là môn thể thao được đưa vào chương trình giảng dạy giáo dục thể chất tại Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh. Môn golf hội tụ đầy đủ các tố chất cần thiết như: Nhanh – Mạnh – Bền – Mềm dẻo – Khéo léo, tập luyện môn Golf không chỉ để phát triển về trí lực, thể lực mà còn giúp người chơi hình thành tính đoàn kết, tính kỷ luật, lòng dũng cảm, sự linh hoạt và quyết đoán do đó Golf còn có ý nghĩa tuyên truyền trong giáo dục, trong giao tiếp theo su hướng phát triển của xã hội hiện đại.

Trung tâm Giáo dục thể chất Đại Học Kinh Tế TP. Hồ Chí Minh là một trong những Trung tâm GDTC tiên phong biên soạn và đưa vào chương trình giảng dạy tài liệu này theo học chế tín chỉ dành cho sinh viên học tập môn Golf tại Đại Học Kinh Tế TP. Hồ Chí Minh.

Với tinh thần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất và phục vụ cho sự phát triển chung của nhà trường và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao cho sinh viên. Tài liệu giảng dạy môn golf không ngoài mục đích giúp cho sinh viên nắm bắt và vận dụng các kiến thức, kỹ năng của môn golf một cách cụ thể và khái quát. Nội dung học phần môn golf này có sử dụng hình ảnh, tư liệu của các đồng nghiệp và các tài liệu mang tính chuyên môn, tài liệu này được dùng trong giảng dạy cho sinh viên Đại Học Kinh Tế TP. Hồ Chí Minh.

Nhóm biên soạn

HỌC PHẦN 1

MỤC LỤC

NỘI DUNG	Trang
Lời nói đầu	01
Mục lục	02
CHƯƠNG 1: LỊCH SỬ VÀ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN GOLF	04
1. Nguồn gốc ra đời môn golf	04
1.1. Khái quát môn golf	04
1.2. Nguồn gốc môn golf	04
1.3 Các giả thuyết khác về nguồn gốc của golf	06
2. Quá trình phát triển môn golf trên thế giới	07
3. Quá trình phát triển môn golf tại Việt Nam	08
4. Liên đoàn golf quốc tế - International Golf Federation (IGF)	09
5. Thành lập Hiệp hội Golf Việt Nam	10
6. Tiềm năng phát triển của golf Việt Nam	10
7. Những sự kiện golf Việt nổi bật trong năm gần đây	13
CHƯƠNG 2: LỢI ÍCH & TÁC DỤNG CỦA MÔN GOLF	17
1. Lợi ích tập luyện môn golf	17
1.1 Golf là môn thể thao đẳng cấp	17
1.2. Rèn luyện sức khỏe	17
1.3. Golf mang lại nhiều cơ hội	17
1.4. Cảnh đẹp thiên nhiên	18
1.5. Giảm stress và căng thẳng	18
1.6. Mang lại một giấc ngủ sâu	18
1.7. Giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch	18
1.8. Giúp não phát triển tốt hơn	18
1.9. Chơi golf ít gây chấn thương	18
2. Phát triển con người trong xã hội hiện đại	19

CHƯƠNG 3: KỸ THUẬT CƠ BẢN MÔN GOLF	20
1. Cách cầm gậy	20
1.1. Cách cầm gậy kiểu “Overlapping Grip”	20
1.2 Cầm gậy golf kiểu chồng chéo Interlock	21
1.3. Cầm gậy kiểu bóng chày Baseball	22
2. Tư thế chuẩn bị khi đánh bóng	23
3. Kỹ thuật swing golf (xoay người đánh bóng)	25
4. Kỹ thuật phát bóng	28
CHƯƠNG 4: PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN GOLF	31
1. Nét đẹp văn hóa khi chơi golf	31
2. Tìm hiểu về gậy đánh golf	33
2.1. Cách đánh số trên gậy golf	33
2.2. Các loại gậy golf thông dụng	34
3. Hướng dẫn cách học golf cơ bản ngay tại nhà chỉ với 3 bài tập đơn giản	38
CHƯƠNG 5: CÁC CHẤN THƯƠNG PHỔ BIẾN – CÁCH PHÒNG CHỐNG	42
1. <i>Khái niệm</i>	42
2. Các chấn thương thường gặp	42
2.1. Chấn thương lưng	42
2.2. Chấn thương cổ tay	43
2.3. Chấn thương cổ, vai	44
2.4. Chấn thương đầu gối	44
2.5. Chấn thương bàn tay và ngón tay	44
2.6. Chấn thương hông	44
2.7. Viêm gân ở khuỷu tay	45
2.8. Chớp xoay	45
2.9. Chấn thương bàn chân và mắt cá	45

CHƯƠNG 1

LỊCH SỬ VÀ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN

MÔN GOLF

* Mục tiêu:

+ **Kiến thức:** Trang bị cho người học những thông tin cần thiết về: Nguồn gốc ra đời môn golf; Lịch sử phát triển môn golf trên thế giới và ở Việt nam; Ý nghĩa và tác dụng của môn golf trong hệ thống GDTC; Các hoạt động cơ bản trong thi đấu golf.

+ **Kỹ năng:** Từ các thông tin được cung cấp giúp cho người học có được cái nhìn khái quát về môn golf. Các kiến thức ở chương này là cơ sở để xây dựng tiền đề phát triển của môn golf hiện đại; khởi nguồn cho sự yêu thích tập luyện golf và khuyến khích người đọc tìm hiểu thêm những điều còn chưa biết về môn thể thao này.

1. NGUỒN GỐC RA ĐỜI MÔN GOLF

1.1 Khái quát môn Golf:

Golf, còn được viết là gôn, là một môn thể thao mà người chơi sử dụng nhiều loại gậy để đánh bóng vào một lỗ nhỏ trên sân golf sao cho số lần đánh càng ít càng tốt.

Không giống như hầu hết các trò chơi với bóng khác, golf không yêu cầu một khu vực thi đấu được tiêu chuẩn hóa. Cuộc chơi diễn ra trên một sân đã được sắp xếp theo một chu trình định sẵn gồm 09 lỗ hoặc 18 lỗ (hay hố). Mỗi lỗ trên sân đi kèm với một khu vực phát bóng, và một khu vực putting green bao gồm lỗ golf. Ở giữa hai khu vực trên là các dạng địa hình tiêu chuẩn khác như fairway (khu vực giữa tee box và putting green), rough (cỏ dài), hố cát, và các chướng ngại vật (nước, đá, bụi cỏ). Tuy nhiên mỗi khu vực lỗ trên sân có một thiết kế và cách bố trí khác nhau.

Trong golf có nhiều hình thức thi đấu, trong đó 2 hình thức thi đấu phổ biến mà khi nhắc tên các golf thủ như nằm lòng đó là thi đấu đối kháng (Match Play) và đấu gậy (Stroke Play). Bên cạnh đó, còn có các hình thức thi đấu Stableford và hai hình thức thi đấu đồng đội được nhiều người yêu thích là Foursome và Four ball.

1.2 Nguồn gốc môn golf:

Nhắc đến nguồn gốc môn golf, đa phần đều cho rằng môn thể thao này có bắt đầu xuất hiện từ thế kỉ 15 tại Scotland. Theo một số sử gia, ban đầu, golf bị cấm chơi bởi chính quyền lo ngại những người đàn ông vì quá mải mê chơi Golf mà lơ là việc tập luyện bắn cung để tham gia vào công cuộc bảo vệ đất nước. Sau đó, Vua James IV dỡ bỏ lệnh cấm vào năm 1502 khi chính ông cũng trở thành một tay golf.



Hình 1: Hình ảnh môn golf năm 1540

Một cảnh trong Golf Book, vào khoảng năm 1540, cho thấy một trò chơi có nét tương đồng với môn đánh gôn ngày nay, ví dụ như đánh quả bóng xuống lỗ bằng một chiếc gậy có đầu cong.

Đối với nhiều golfer thì sân Old Course tại St Andrews, một sân golf kiểu links có niên đại từ năm 1574, được coi là thánh địa của golf. Vào năm 1764, sân golf 18 lỗ tiêu chuẩn được ra đời tại St Andrews khi các thành viên cải tạo sân từ 22 lỗ thành 18 lỗ. Một cuộc thi đấu golf diễn ra tại Musselburgh Links, East Lothian, Scotland vào ngày 2 tháng 3 năm 1672. Musselburgh Links cũng được Guinness chứng nhận là sân golf lâu đời nhất thế giới.

Giải golf cổ nhất còn tồn tại, và cũng là giải major đầu tiên, The Open Championship, diễn ra lần đầu vào ngày 17 tháng 10 năm 1860 tại câu lạc bộ golf Prestwick thuộc Ayrshire, Scotland với những chức vô địch major đầu tiên thuộc về những người Scotland.

Hai người Scotland tới từ Dunfermline là John Reid và Robert Lockhart lần đầu biểu diễn golf tại Hoa Kỳ vào năm 1888. Reid sau đó thành lập câu lạc bộ golf đầu tiên tại Mỹ ngay trong năm đó mang tên St. Andrews Golf Club ở Yonkers, New York.

1.3 Các giả thuyết khác về nguồn gốc của golf

Các nhà sử học vẫn tranh cãi về nguồn gốc thực sự của môn thể thao gậy và bóng của thời cổ xưa trên khắp thế giới này.

+ Hà Lan

Trong tiếng Hà Lan xưa có từ "kolf", từ được cho là nguyên gốc của "golf". Người Hà Lan cho rằng họ chơi môn này từ đầu thế kỷ 14.

Theo đó người dân ở thị trấn này đã chơi bốn “hố” tất cả, với tổng chiều dài 4950 yards. Dụng cụ chơi của kolf rất giống với golf thời kỳ đầu ở Scotland với bóng da và gậy gỗ dài có đầu gậy kim loại.



Hình 2: Người chơi Kolf trên băng năm 1625

Ngoài ra, Hà Lan còn có trò chơi “Chole”, một môn chơi đồng đội, dùng một quả bóng gỗ sồi và một cây gậy cán gỗ với đầu gậy bằng sắt đánh tới một mục tiêu với khoảng cách xa. Mục tiêu của môn chơi không cố định, có thể là một cái cây, phiến đá, cánh cửa, tòa tháp hoặc bất kể thứ gì người chơi thích.

Là những đối tác thương mại của nhau, nên hoàn toàn có khả năng golf được người Hà Lan du nhập sang Scotland và được nước sở tại đón nhận.



Hình 3: Hình ảnh đánh golf ở Scotland

+ Trung Quốc

Nhiều nhà sử học Trung Quốc đưa ra giả thuyết để chứng minh "bản quyền" của phát minh golf thuộc về ông cha mình.



Hình 4: Bích họa về “chủi hoàn” ở tỉnh Sơn Tây

Hiện trên tường của Quảng Thắng tự thờ thủy thần ở huyện Hồng Đồng tỉnh Sơn Tây còn lưu giữ một loạt tranh gọi là Chủi hoàn đồ họa bích, có từ đời Nguyên (1271-1368), thể hiện cụ thể về quy tắc, các loại bóng và gậy, cũng như luật chơi của môn “chủi hoàn”, nó y hệt như môn đánh golf hiện thời.

+ Ai Cập

Những trò chơi với gậy và bóng đã có sớm nhất vào năm 2600 TCN ở miền trung Ai Cập, với những ngôi mộ có những bức tranh và phù điêu cho thấy hình ảnh những người đàn ông với gậy và bóng. Tên của trò chơi Ai Cập cổ đại này vẫn không rõ, nhưng người ta cho rằng có lẽ nó đã được du nhập đến Địa Trung Hải thông qua giao dịch thương mại.

+ La Mã

Thời La Mã cổ đại, người dân thường chơi Paganica (hay Paganicus). Dụng cụ gồm một quả bóng bằng gỗ hay lông vũ (đường kính khoảng 5,5 inch) được đánh bằng những cây gậy gỗ cong. Mục tiêu của Paganica là đánh bóng vào một mục tiêu được chỉ định, một tảng đá hay cây.

Khi đế chế La Mã xâm chiếm châu Âu trong thế kỷ đầu tiên, trò chơi bóng của họ cũng lan rộng theo, và những môn thể thao phổ biến thậm chí đã lan đến các quốc gia phía Bắc.

2. QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN GOLF TRÊN THẾ GIỚI

Vào thế kỷ 17, golf trở thành môn thể thao tiêu khiển ở Vương quốc Anh. Năm 1860, giải Anh mở rộng (British Open) đầu tiên được tổ chức và vẫn được duy trì đến bây giờ. Môn thể thao này bắt đầu lan rộng trên toàn thế giới.



Hình 5: Giải Golf đầu tiên năm 1860

Mỹ cũng bắt được làn sóng này và quyết định phát triển môn đánh golf. Sân golf 18 lỗ đầu tiên ở Mỹ được xây dựng tại câu lạc bộ Chicago Golf ở Wheaton, Illinois vào năm 1893.



Hình 6: Sân Chicago Golf ở Wheaton, Illinois xây dựng năm 1893

Các cơ quan chủ quản bắt đầu được thành lập như Hiệp hội Golf Hoa Kỳ (United States Golf Association – USGA) năm 1894, sau đó là Hiệp hội Golf chuyên nghiệp Hoa Kỳ (Professional Golf Association of America) năm 1916.

Môn đánh golf trở thành môn thể thao thu hút nhiều người xem tại Mỹ vào những năm 1920 và phổ biến từ đó. Với việc được tiếp thị và truyền hình hóa, môn đánh golf ngày càng phổ biến và được biết đến trên khắp thế giới.

3. QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN GOLF TẠI VIỆT NAM

Golf được du nhập về Việt Nam vào năm 1920, dưới thời Vua Bảo Đại. Khi đó, golf ngay lập tức trở thành môn thể thao “xa xỉ” chỉ dành cho vua chúa, rất ít người biết đến. Sân golf đầu tiên ở Việt Nam chính là Da Lat Palace Golf Club hay còn gọi là sân golf Đồi Cù do vua Bảo Đại

xây dựng. Vua Bảo Đại là người đưa môn thể thao golf về Việt Nam. Sân golf này gắn liền với nhiều sự kiện lịch sử trọng đại của đất nước.



Hình 7: Sân golf Đồi Cù - Đà Lạt

Ngày nay, golf không còn là môn thể thao xa lạ với người Việt. Ngày càng nhiều sân golf được xây dựng, nhiều học viện golf được mở ra. Từ nam giới, phụ nữ cho đến trẻ nhỏ đều có thể chơi bộ môn này.

4. Liên đoàn gôn quốc tế - International Golf Federation (IGF)

Liên đoàn gôn quốc tế (IGF) được thành lập vào năm 1958 và là liên đoàn quốc tế được Ủy ban Olympic Quốc tế (IOC) công nhận là cơ quan quản lý thế giới về môn gôn. Trụ sở chính tại Lausanne, Thụy Sĩ

IGF có hai hạng thành viên đại diện cho việc quản lý gôn quốc tế:

- + Thứ nhất là 132 Thành viên Liên đoàn Quốc gia từ 126 quốc gia.
- + Thứ hai là 22 Thành viên Chuyên nghiệp, chủ yếu là tour chơi gôn chuyên nghiệp và Hiệp hội gôn thủ chuyên nghiệp

Vào năm 2003 Liên đoàn đổi tên thành "Hội đồng Golf nghiệp dư Thế giới" với mục đích tổ chức các cuộc thi nghiệp dư quốc tế và nó tổ chức hai Giải vô địch Đồng đội Nghiệp dư Thế giới, Cúp Eisenhower cho nam và Cúp Espirito Santo dành cho nữ.

Không giống như hầu hết các liên đoàn thể thao được quốc tế công nhận, Liên đoàn gôn quốc tế (IGF) không chịu trách nhiệm phát triển, duy trì hoặc quản lý luật chơi gôn. Các quy tắc, luật chơi... sẽ do Hiệp hội gôn Hoa Kỳ (USGA) và R&A quản lý.

Khái niệm R&A

Được thành lập vào năm 2004, R&A (Royal and Ancient) là một trong hai cơ quan quản lý và phát triển golf thế giới, bên cạnh USGA. R&A có trụ sở tại St Andrew. Hiện nay, R&A hợp tác với 156 hiệp hội golf, phục vụ 30 triệu người chơi golf ở 143 quốc gia và hoạt động

trong ba lĩnh vực chính: Quản trị, phát triển và các giải vô địch.



Hình 8: Cơ quan quản lý và phát triển Golf trên thế giới

R&A và USGA là hai cơ quan quản lý và phát triển golf trên toàn thế giới.

R&A điều hành Luật golf, các quy tắc về người chơi nghiệp dư, tiêu chuẩn thiết bị golf ở các quốc gia (ngoại trừ Hoa Kỳ và Mexico thuộc thẩm quyền của Hiệp hội Golf Hoa Kỳ).

R&A hợp tác với USGA trong việc sản xuất và thường xuyên sửa đổi "Luật chơi gôn", và hai cơ quan đã cùng nhau ban hành các quy tắc kể từ năm 1952 "Quy tắc chơi gôn" được sửa đổi theo chu kỳ bốn năm. Từ năm 1990, lần đầu tiên một bộ Quy tắc chung duy nhất được áp dụng trên toàn thế giới. Hai cơ quan cũng hợp tác trong công việc giải thích quy tắc tương ứng, "Quyết định về Luật chơi gôn", được xem xét theo chu kỳ hai năm. Ngoài ra, R&A tham gia vào việc xây dựng các đặc điểm kỹ thuật cho thiết bị chơi gôn, được phát hành lần đầu tiên vào ngày 1 tháng 1 năm 2019.

5. Thành lập Hiệp hội Golf Việt Nam:

Ngày 17-08-2007 Hiệp hội Golf Việt Nam được thành lập tại Đại hội đại biểu toàn quốc của Hiệp hội được tổ chức lần đầu tiên tại Hà Nội.

Phát biểu với tư cách là một người chơi golf, nguyên Phó Thủ tướng Vũ Khoan bày tỏ nguyện vọng của mình rằng Hiệp hội sẽ sớm đưa môn golf thành môn thể thao quần chúng, có lợi cho sức khỏe và quá trình hội nhập quốc tế.

Hiệp hội ra đời cũng sẽ góp phần đẩy mạnh sự phát triển môn golf ở Việt Nam để Việt Nam sớm có các tay chơi golf chuyên nghiệp có thể tham dự các giải thi đấu khu vực và quốc tế.

Ông Đoàn Mạnh Giao, nguyên chủ nhiệm Văn phòng Chính phủ đã được Đại hội bầu làm chủ tịch đầu tiên của hiệp hội. Đại hội cũng bầu một phó chủ tịch thường trực và bảy vị phó chủ tịch khác. Ông Nguyễn Ngọc Chu, Chủ nhiệm CLB Golf Thăng Long, được bầu làm Tổng thư ký của Hiệp hội.

Theo điều lệ của Hiệp hội, Hiệp hội Golf Việt Nam là một tổ chức xã hội - nghề nghiệp, tập hợp các CLB và các cá nhân yêu thích, ủng hộ môn golf để phát triển phong trào, rèn luyện sức khỏe.

6. Tiềm năng phát triển của golf Việt Nam:

- Thị trường sản phẩm golf phát triển mạnh

Cách đây 10 năm, sân golf rất hiếm ở Việt Nam, nhưng theo thống kê mới nhất từ R&A và dữ liệu toàn cầu của National Golf Foundation, Việt Nam có 78 sân golf đã đi vào hoạt động và 43 sân khác đang hoàn thiện. Dù chiếm số lượng sân còn tương đối hạn chế nhưng bản báo cáo nhấn mạnh sự nổi lên của Việt Nam như một thị trường lớn và có tốc độ tăng trưởng hàng đầu thế giới.

Hiện ở Việt Nam có khoảng 70.000 người chơi golf, bởi vậy, tiềm năng phát triển thị trường sản phẩm golf rất mạnh.

Thực tế hiện nay, thị trường golf Việt đang có rất nhiều nhãn hàng đến từ khắp nơi trên thế giới cùng cạnh tranh. Một số cái tên quen thuộc có thể kể đến như: Honma, Ping, Callaway, Titleist, Majestic, Mizuno, XXIO...



Hình 9: Các dụng cụ môn Golf

Tuy nhiên, theo khảo sát chung, một số thương hiệu đến từ Nhật Bản thường có ưu thế hơn bởi các sản phẩm golf có thiết kế và trọng lượng phù hợp với người Việt hơn là các sản phẩm đến từ Mỹ hoặc châu Âu.

Du lịch Golf Việt 2021- Chờ đợi cơ hội mới.

Du lịch golf (hay còn gọi là Golf Tourism) được định nghĩa là một loại hình du lịch thể thao cao cấp, bởi loại hình này vừa kết hợp chơi golf với khám phá, vừa có thể tham quan sân golf cũng như nghỉ dưỡng tại đây. Hiện nay, ở Việt Nam xu hướng về du lịch ngày một phát triển mạnh mẽ và dần trở thành một loại hình du lịch thể thao khá phát triển và thậm chí còn có tốc độ phát triển nhanh nhất trong lĩnh vực du lịch. Du lịch golf không những giúp cho con người, đặc biệt là những người chơi golf có được cảm giác thư giãn, giảm stress, sức khỏe được rèn luyện mà còn có thể mang lại cho bản thân được trải nghiệm nhiều điều thú vị, hấp dẫn và được mở rộng tầm mắt. Nếu khách du lịch là một người có niềm đam mê với bộ môn golf và yêu thích nó thì việc kết hợp vừa chơi golf vừa đi du lịch là một điều thật tuyệt vời. Bạn hoàn toàn có thể đăng ký những tour đánh golf và hoàn toàn có thể lựa chọn dịch vụ du lịch thông qua những công ty lữ hành. Những điểm đến thú vị như Nha Trang, Đà Nẵng, Vịnh Hạ Long...



Hình 10: Du lịch golf tại Vinpearl Golf Nha Trang

Đây là một sân golf nằm trên đảo đạt tiêu chuẩn quốc tế đầu tiên tại Việt Nam cách sân bay Cam Ranh chỉ 23km và đã lọt vào top 3 những sân golf tốt nhất Việt Nam hiện nay. Vinpearl Golf được xây dựng dọc theo bờ biển dài thật đẹp, thơ mộng. Không những vậy, sân golf này còn thi công men theo triền cát trắng của biển mang đến một khung cảnh như một bức tranh tuyệt đẹp cho du khách đến đây trải nghiệm. Ngoài ra, sân được bố trí 18 hố cùng với 71 chiếc gậy được đánh giá đẳng cấp thế giới. Và đây là một địa điểm du lịch golf rất lý tưởng, phù hợp với những sự kiện liên quan đến golf cũng như tổ chức các giải đấu.



Hình 11: Khu du lịch golf Bà Nà Hill Golf Club

Đây là một sân golf được người chơi đánh giá là khó chơi nhất miền Trung. Diện tích của sân lên tới 165ha và được xây dựng nằm dưới dãy Bà Nà tuyệt đẹp. Khí hậu ở đây quanh năm mát mẻ, bởi vậy mà Bà Nà Hill Golf Club là một điểm đến vô cùng độc đáo, thu hút được nhiều khách du lịch tiềm năng.



Hình 12: Sân golf FLC Hạ Long

Là sân golf 18 hố tiêu chuẩn quốc tế có diện tích gần 85ha, Sân golf FLC Hạ Long Bay Golf & Luxury Resort tọa lạc tại vị trí đặc địa với khung cảnh "tọa sơn hướng hải" vô cùng ấn tượng và độc đáo tại thành phố Hạ Long, với tầm nhìn từ trên cao ôm trọn thành phố Hạ Long mang đến những cảm nhận thật về thiên nhiên tươi đẹp, trong lành, tầm view ngoạn mục khiến cho sân golf được mệnh danh là “ kỳ quan đứng giữa kỳ quan ”. Sân có nhà câu lạc bộ hiện đại rộng hơn 2000 mét vuông với các nhà hàng, quán bar và cửa hàng Proshop, cùng với sân tập, hệ thống xe điện, các kiosks cho khách nghỉ chân trên sân đảm bảo mang lại trải nghiệm về golf thực sự đáng nhớ cho khách chơi.

Trước ảnh hưởng từ dịch Covid-19, không chỉ riêng các giải đấu mà cả ngành du lịch golf cũng đang đứng trước những khó khăn nhất định, tuy nhiên vẫn có khả năng phục hồi cao trong năm 2021 nếu có những bước đi phù hợp.

Bên cạnh các giải đấu cũng như phong trào golf trẻ, sự phát triển của nền golf một quốc gia còn được đánh giá qua chuỗi cung ứng dịch vụ du lịch golf. Với tiềm năng phát triển to lớn, các doanh nghiệp du lịch golf đã góp phần không nhỏ để môn thể thao này dần trở nên phổ biến ở Việt Nam. Tuy nhiên trong thời kỳ dịch Covid-19 diễn biến phức tạp như hiện nay, mảng dịch vụ này cũng đang có nguy cơ bị đứt gãy cao và từ đó tạo ra những hậu quả không nhỏ đến với các sân golf nước ta.

Theo thống kê từ Tổng cục Du lịch trong năm 2018, số lượng khách du lịch quốc tế đến Việt Nam để chơi golf hay kết hợp mục đích chơi golf chiếm khoảng 0,8% trong tổng số hơn 15,5 triệu khách du lịch. Đây rõ ràng là một con số không nhỏ, chứng minh cho sức hút mà thị trường golf Việt Nam có thể tạo ra không kém cạnh quá nhiều so với các quốc gia ở châu Á.

Về ngắn hạn, việc duy trì các giải đấu phong trào là một điều cần thiết bởi đây chính là nơi gắn kết cộng đồng golfer tại Việt Nam. Điều này có thể thực hiện với một số thay đổi nhỏ đang được áp dụng ở nhiều nước, chẳng hạn như giới hạn số hố thi đấu ở các giải xuống chỉ còn 9 hố, qua đó rút ngắn thời gian trên sân để đảm bảo an toàn.

7. Những sự kiện golf Việt nổi bật trong năm gần đây

- Sự kiện 1: Ra đời hệ thống giải chuyên nghiệp VGA Tour



Hình 13: Ông Lê Hùng Nam (Tổng thư ký VGA)

Ông Lê Hùng Nam (Tổng thư ký VGA) và Ông Nguyễn Hồng Đức (Chủ tịch VGS Group) ký kết thỏa thuận hợp tác tổ chức hệ thống giải PGA Tour.

Một đất nước muốn sở hữu nền công nghiệp golf phát triển, bắt buộc hệ thống golf chuyên nghiệp phải mạnh. Chúng ta đã có những bước đi đầu tiên, đó là các giải đấu được tổ chức trong những năm vừa qua. Tuy nhiên chúng ta vẫn cần một hệ thống giải golf chuyên nghiệp vững trãi để nâng bước cho nền golf nước nhà. Điều này sẽ đến trong năm 2021 khi Hiệp hội golf Việt Nam đã chính thức công bố hệ thống giải chuyên nghiệp PGA Tour. Dự kiến sẽ có 32 giải đấu được tổ chức từ năm 2021 – 2024. Trong đó năm 2021 sẽ có 5 giải đấu, mỗi giải có mức tiền thưởng từ 1 tỷ đến 1.5 tỷ đồng. Đây được coi là bước tiến của Hiệp hội golf Việt Nam trong việc phát triển golf chuyên nghiệp. Cộng đồng golf đang rất hào hứng với các giải chuyên nghiệp, các golfer Việt cũng đang dần khẳng định được mình ở các giải đấu. Và với việc được tổ chức bài bản, các giải đấu trong năm 2021 sẽ tạo nên một sức hút lớn và tạo tiền đề đưa nhiều người gia nhập bộ môn này trong thời gian tới. Có thể coi đây chính là sự kiện quan trọng nhất của golf Việt Nam trong năm 2020.

- Sự kiện 2: Giải Vô địch nghiệp dư quốc gia.

Trong một năm toàn thế giới bị ảnh hưởng bởi dịch bệnh, nhiều giải đấu không thể diễn ra thì Việt Nam là một trong số ít các nước khu vực Đông Nam Á có thể tổ chức giải vô địch quốc gia. Trong 2 tuần tại Vinpearl Golf Nam Hội An, 3 giải đấu Vô địch nghiệp dư nam – nữ và Vô địch trẻ quốc gia dù không có được sự tham gia của các golfer nước ngoài nhưng vẫn diễn ra rất hấp dẫn. Ở giải Nữ, Hanako Kawashaki có lần thứ 3 đứng trên bục cao nhất và suýt chút nữa phá kỷ lục điểm số vô địch với tổng điểm -3 (bằng với thành tích của Mimi Ho năm 2019). Đây là danh hiệu quốc gia thứ 7 của golfer Nữ mang hai dòng máu Việt – Nhật và cô cân bằng thành tích vô địch nữ quốc gia của Ngô Bảo Nghi và Nguyễn Thảo My.



Hình 14: Hanako Kawasaki lần thứ 3 vô địch Nữ quốc gia

- Sự kiện 3: FLC Việt Nam Masters - Đấu ấn golf chuyên nghiệp Việt Nam

Trong một năm với những khó khăn về kinh tế do ảnh hưởng chung của dịch bệnh, giải chuyên nghiệp FLC Việt Nam Masters vẫn được tổ chức với nhà tài trợ chính là Bamboo Airways. Với mức tiền thưởng được duy trì ở mức 1 tỷ đồng, FLC Vietnam Masters vẫn giữ vững thương hiệu là giải đấu chuyên nghiệp hàng đầu Việt Nam với chất lượng chuyên môn cao và hấp dẫn nhất.



Hình 15: Giải Golf FLC Vietnam Masters

- Sự kiện 4: VHandicap với nhiều đổi mới mang lại tiện ích cho golfer

Bước sang năm 2020, cách tính Handicap có nhiều thay đổi khi hệ thống World Handicap (WHS) do R&A và USGA phát triển được chính thức áp dụng. Hệ thống tính điểm chấp quốc gia Vhandicap đã nhanh chóng cập nhật và trở thành 1 trong 2 quốc gia đầu tiên trên thế giới áp dụng cách tính điểm mới.

Cùng với cập nhật trên, trong năm qua đội ngũ phát triển Vhandicap cũng tạo nên nhiều những thay đổi mới mang lại tiện ích cho người dùng. Có thể kể đến trong đó là tiện ích đặt sân golf – giúp người chơi có thể tự đặt tee time theo mong muốn, dịch vụ giải thưởng HIO – mang lại niềm vui cho người chơi khi trúng HIO trong các vòng golf thường ngày, tích hợp ngân hàng số eMb – giúp người chơi giao dịch tiện lợi và không mất phí. Sang năm 2021, VHandicap sẽ tiếp

tục có những cải thiện về hệ thống và trong đó mục tiêu lớn nhất là quản lý thẻ điểm của người chơi chặt chẽ hơn, giảm thiểu các trường hợp gian lận để đem lại những cuộc chơi công bằng.

- Sự kiện 5: Nhiều hoạt động từ thiện của golfer và tập thể hướng đến cộng đồng.

Năm 2020 là 1 năm đầy biến động bởi kinh tế cả nước bị ảnh hưởng nặng nề của dịch Covid 19, bởi sự tàn phá của thiên tai đến các tỉnh miền Trung. ...Trong bối cảnh đó nhiều cá nhân, CLB và hội golf đã lan tỏa tinh thần nhân văn của môn thể thao golf bằng những nghĩa cử cao đẹp.



Hình 16: Giải Golf từ thiện năm 2020

Hội golf TP HCM tiếp tục tổ chức giải Swing For Life và đã quyên góp được 2,8 tỷ hỗ trợ các bệnh nhi ung thư. Đồng thời Hội cũng phối hợp với Hiệp hội golf người Việt ở Nam California (Socal VGA) trao tặng 10 xe cứu thương cho những bệnh viện ở các tỉnh khó khăn.

Hội golf Vũng Tàu đã quyên góp được 2 tỷ 725 triệu đồng trong việc ủng hộ các đơn vị tuyến đầu chống dịch, đồng bào miền Trung và xây nhà cô nhi cho trẻ em mồ côi.

Hội golf Đà Nẵng quyên góp được 596.500.000 đồng để hỗ trợ những gia đình bị ảnh hưởng nặng nề từ dịch.

Bên cạnh đó, các câu lạc bộ, cá nhân cũng có nhiều đóng góp cho công tác thiện nguyện. Điều này dễ thấy, thông qua môn golf, ngoài niềm đam mê thể thao được chia sẻ, lòng nhân ái cũng được thắp lên mạnh mẽ và để lan tỏa những giá trị nhân văn của môn thể thao hấp dẫn này.



Hình 17: Các nghệ sỹ gây quỹ từ thiện giải golf Việt Nam – Hàn Quốc

CHƯƠNG 2

LỢI ÍCH & TÁC DỤNG CỦA MÔN GOLF

* Mục tiêu:

+ **Kiến thức:** Trang bị cho người học những kiến thức cần thiết về môn golf: Tác dụng và lợi ích của môn golf đối với sức khỏe và cuộc sống hằng ngày.

+ **Kỹ năng:** Từ các thông tin được cung cấp giúp cho người học hiểu rõ hơn về tác dụng và lợi ích của việc tập luyện của môn golf. Qua đó kích thích người học tích cực hơn trong việc tập luyện golf và thể dục thể thao thường xuyên.

1. Lợi ích của tập luyện môn golf:

Đào tạo con người toàn diện gồm nhiều lĩnh vực: thể chất - tinh thần, nội tâm - hướng ngoại, cá nhân - cộng đồng, tự nhiên và siêu nhiên. Thể dục và thể thao nói chung và môn Golf nói riêng mang lại rất nhiều những ích lợi cho việc phát triển toàn diện con người và xã hội mà những người sống trong hoàn cảnh hôm nay không thể xem thường. Chúng ta có thể tóm tắt các ích lợi chính sau đây:

1.1 Golf là môn thể thao đẳng cấp

Không phải ngẫu nhiên mà người ta gọi đây là môn chơi đẳng cấp và quý tộc. Đúng vậy, biệt danh này đã nói lên định nghĩa tổng quan về golf. Không chỉ làm được hòa mình cũng thiên nhiên và tận hưởng cảm giác như một ông hoàng trên thảm cỏ xanh mướt mà còn được hưởng những tiện nghi từ những dịch vụ đẳng cấp khác mang lại.

1.2. Rèn luyện sức khỏe

Thật thiếu sót nếu không nói tới yếu tố này. Việc phải tập đi tập lại cú swing có thể khiến cho bạn mệt mỏi nhưng việc duy trì một thể trạng tốt cộng với sự kiểm soát năng lượng bản thân xuyên suốt cả trận đấu đòi hỏi bạn phải có sức khỏe thật tốt. Có một sức khỏe tốt, cảm gậy đánh golf giá rẻ thật vững trong mọi tình huống cũng có nghĩa tỉ lệ chiến thắng cũng tăng theo. Ngoài ra, các golfer cũng truyền tai nhau các kinh nghiệm chăm sóc sức khỏe khác như thói quen dùng vitamin, uống nước kiềm từ máy lọc nước ion kiềm mua tại các tổng kho điện giải,...

1.3. Golf mang lại nhiều cơ hội

Không phải ngẫu nhiên mà từ các đời tổng thống hay các doanh nhân thành đạt thường gặp gỡ nhau trên sân golf. Họ tin rằng golf có sức mạnh kì diệu hơn hẳn những môn thể thao khác, giúp họ đạt được mục đích của mình hay đơn giản chỉ là xóa những hiểu nhầm không đáng có và tăng tính tích cực lên mối quan hệ đó.



Hình 18: Tinh thần

đoàn kết của các VĐV thi đấu golf

1.4. Cảnh đẹp thiên nhiên

Với các sân golf thì khung cảnh là rất quan trọng. Một khung cảnh đẹp có thể truyền cảm hứng cho cho golf thủ tạo ra những đường bóng thần kì, đem lại những phút giây sảng khoái cho người chơi. Cùng với đó là hệ thống bãi cát và bãi nước được bố trí hợp lý, những thảm cỏ xanh được chăm sóc kĩ lưỡng luôn làm động lòng bất cứ ai đã đặt chân đến.

1.5. Giảm stress và căng thẳng

Việc đi bộ trong không gian nhiều cây cối xanh tươi, tách biệt với cuộc sống ồn ào nơi đô thị phần nào giúp cơ thể giải phóng endorphin, đồng thời tăng cường lưu thông máu tốt. Ngoài ra tập golf cũng sẽ tạo cảm giác hưng phấn giúp các golfer có cảm giác yêu đời và hạnh phúc hơn rất nhiều.

1.6. Mang lại một giấc ngủ sâu

Với cường độ hoạt động cao kết hợp với không khí trong lành, chơi golf sẽ giúp các golfer có giấc ngủ ngon và sâu hơn. Các chuyên gia cũng biết, việc tập đánh golf hàng ngày giúp golfer đi vào giấc ngủ sâu và nhanh chóng hơn. Khi có được giấc ngủ ngon, cơ thể bạn sẽ dễ hồi phục và tái tạo năng lượng cho ngày mới hiệu quả.

1.7. Giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch

Việc di chuyển nhiều trên sân, bao gồm việc đi lại giữa 18 lỗ golf và mang theo túi golf sẽ giúp máu được bơm liên tục trong 4-5 giờ trong trận đấu. Việc này sẽ giúp tim hoạt động liên tục và bền bỉ trong suốt thời gian dài. Theo số liệu thống kê, các golfer thường có nhịp tim khoảng 100 lần/ phút liên tục trong quá trình thi đấu, kéo dài từ 2-5 tiếng nên tim rất khỏe mạnh.

1.8. Giúp não phát triển tốt hơn

Việc đi bộ ngoài tăng sự dẻo dai cho não còn hỗ trợ cơ quan này hoạt động hiệu quả hơn. Theo những nghiên cứu đã được kiểm chứng, những người đánh golf đi bộ trong suốt trận đấu sẽ là cách để tim và não hoạt động đều nhịp nhất. Việc làm này sẽ giúp bộ não của bạn trở nên sáng suốt, máu được bơm và thay mới đều đặn.

1.9. Chơi golf ít gây chấn thương

Trong các môn thể thao thì golf được coi là bộ môn ít vận động và gây ra chấn thương ít nhất. Lý do là bởi bộ môn này thường có xu hướng vận động nhẹ nhàng và kéo dài thời gian. Golf

vẫn giúp cơ thể đốt cháy calo nhiều và nhanh tuy nhiên nó lại ít gây chấn thương như các bộ môn thể thao khác.

2. Phát triển con người trong xã hội hiện đại

- Golf là môn thể thao hiện đại theo xu hướng phát triển của xã hội hiện nay. Môn Golf phát triển trí tuệ, sự khéo léo, cường tráng về thể chất là một nhân tố quan trọng không thể thiếu được trong hệ thống giáo dục con người mới phát triển toàn diện của đất nước ta hiện nay. Vấn đề giáo dục thể chất cho học sinh cần được quan tâm, cần được xem như một vấn đề mang tính chiến lược, đặc biệt trong công tác đào tạo thế hệ trẻ tương lai, cần phải làm cho công tác giáo dục thể chất trong trường học các cấp có chất lượng ngày càng cao, hoàn thiện đổi mới chương trình giảng dạy đưa các môn học mới, hiện đại và trong chương trình nội khóa làm cho việc luyện tập TDTT, rèn luyện thể chất trở hấp dẫn, sinh động và rèn luyện thành thói quen tập luyện hằng ngày của mỗi sinh viên.

- Thi đấu Golf rất hấp dẫn bởi các tình huống diễn biến đa dạng. Hoạt động và thi đấu golf là một hoạt động không có chu kỳ. Trong thi đấu thường xuyên có các tình huống khác nhau xảy ra và diễn biến liên tục. Do vậy đòi hỏi các vận động viên phải có thể lực tốt và toàn diện. Biết vận dụng mọi ưu thế về kỹ thuật để đánh bóng vào hố qui định, có như vậy mới hoàn thành được nhiệm vụ ở bất cứ hố nào trên sân khi tập luyện và thi đấu.

CHƯƠNG 3

KỸ THUẬT CƠ BẢN MÔN GOLF

*** Mục tiêu:**

- Kiến thức:

+ Bồi dưỡng cho sinh viên các kiến thức chuyên môn về khái niệm và các đặc điểm chính của các kỹ thuật môn Golf.

+ Hệ thống hóa các kỹ thuật cầm gậy, Kỹ thuật swing golf (xoay người đánh bóng), Kỹ thuật phát bóng và một số điều luật cơ bản của môn Golf.

- Kỹ năng:

+ Sau khi học xong chương 4 sinh viên có khả năng phân loại một số kỹ thuật môn Golf.

+ Nắm vững yếu tố cơ bản và cách thực hiện được các kỹ thuật sau: kỹ thuật cầm gậy, Kỹ thuật swing golf (xoay người đánh bóng), Kỹ thuật phát bóng

+ Có khả năng phân tích kỹ thuật và phát hiện, sửa chữa các sai lầm thường mắc trong quá trình tập luyện.

1. Cách cầm gậy

Cách cầm gậy golf chuẩn đóng vai trò quan trọng, quyết định tới 90% hiệu quả của cú đánh. Hiện nay, có khá nhiều kỹ thuật cầm gậy golf.

1.1. Cách cầm gậy kiểu “Overlapping Grip”

“Overlapping Grip” còn được gọi là cách cầm gậy kiểu truyền thống. Đây là một trong những phương pháp được phần lớn golfer sử dụng. Kỹ thuật thường sử dụng lực tập trung vào ngón tay chứ không ở lòng bàn tay.

Cách cầm gậy tối ưu cho thể trạng người Việt là kiểu Overlapping Grip



Hình 19: Cầm gậy Overlapping Grip

Hướng dẫn chi tiết cách cầm gậy golf kiểu Overlapping Grip:

Bước 1: Ngón út tay phải đặt chồng lên giữa ngón trỏ và ngón giữa tay trái.

Bước 2: Sử dụng ngón cái của tay trái đặt phía trong đường sinh tử tay phải.

Bước 3: Toàn bộ bốn ngón tay còn lại của bàn tay phải ôm trọn gậy golf.

Lưu ý: Đối với những người thuận tay trái thì thực hiện ngược lại. Bên cạnh đó để đạt kết quả tốt nhất người chơi cần chăm chỉ tập luyện và luôn đúng tư thế ở bất kì động tác nào.

1.2 Cầm gậy golf kiểu chồng chéo Interlock

Interlock là cách cầm phù hợp với những người có bàn tay nhỏ và căng đầy.



Hình 20: Cầm gậy golf kiểu chông chéo Interlock
Hướng dẫn kỹ thuật cầm gậy golf kiểu Interlock:

Bước 1: Sử dụng ngón út của tay phải để ngoắc vào ngón trỏ của tay trái.

Bước 2: Từ từ đưa ngón tay trái vào đường sinh tử của tay phải.

Bước 3: Toàn bộ các ngón còn lại của bàn tay phải đặt ôm trọn lấy gậy golf. Làm tương tự nếu như thuận tay trái hơn tay phải.

Lưu ý: Đây là cách cầm phù hợp với những golfer mới, bởi cách cầm này giúp golfer dễ dàng sử dụng lực đánh ở lòng bàn tay giúp bóng đi xa hơn. Để thực hiện tốt kỹ thuật này bạn thường xuyên tập luyện.

1.3. Cầm gậy kiểu bóng chày Baseball

Baseball là kiểu cầm gậy golf phù hợp với những người mới bắt đầu chơi golf. Đặc biệt kiểu cầm gậy này thích hợp nhất với những ai có bàn tay nhỏ, lực yếu. Golfer bị viêm và đau khớp nên thường xuyên áp dụng cách cầm gậy này.

Baseball là kiểu cầm gậy golf phù hợp với những người mới bắt đầu chơi golf



Hình 21: Cách cầm gậy kiểu bóng chày Baseball

Hướng dẫn thao tác cầm gậy golf kiểu bóng chày:

Bước 1: Sử dụng tay trái để giữ đầu gậy golf. Lưu ý để lực tập trung nhiều hơn vào các đầu ngón tay.

Bước 2: Dùng ngón út của tay phải đặt sát với ngón trỏ của tay trái.

Bước 3: Từ từ đưa ngón cái của tay trái chạy vào đường sinh từ bên tay phải. Trường hợp thuận tay trái nên đổi theo hướng ngược lại.

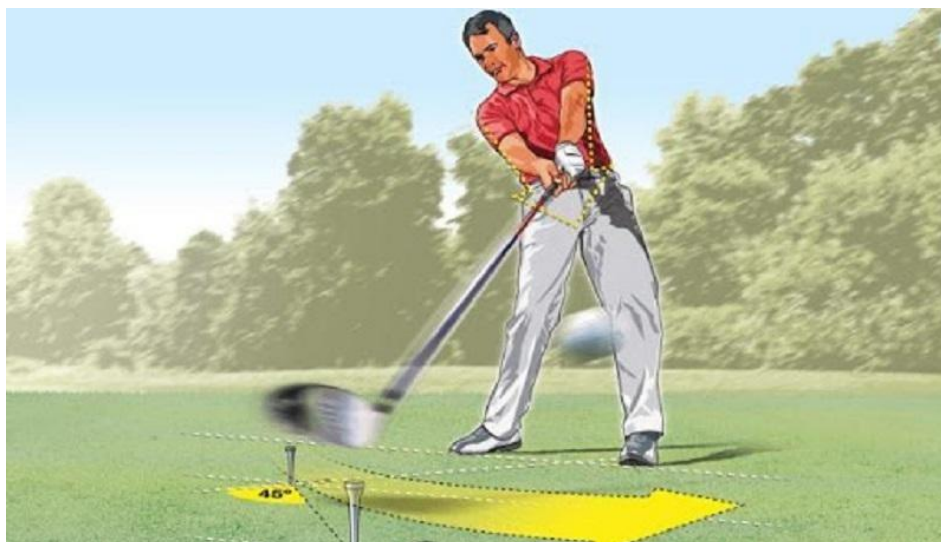
Lưu ý: Chuyên gia cho biết, cầm gậy kiểu bóng chày không được các huấn luyện viên sử dụng nhiều. Nguyên nhân là bởi kiểu cầm này thường thiếu linh hoạt khi mở mặt gậy. Đồng thời lực cầm có thể gây trượt gậy vào lòng bàn tay

2. Tư thế chuẩn bị khi đánh bóng

Để có tư thế đứng đánh golf chuẩn cho người mới bắt đầu, cần lưu ý các yếu tố sau

Điều chỉnh độ rộng của đôi chân, độ rộng của đôi chân chính là nền tảng vô cùng quan trọng cho mỗi người chơi golf. Theo các chuyên gia, bạn nên bắt đầu tư thế đứng với hai đầu gối uốn hơi cong một chút. Khi bước vào vị trí chuẩn bị, người chơi cần đứng sao cho hai chân rộng bằng vai.

Độ rộng của hai chân như trên chính là tư thế chuẩn khi golfer sử dụng các loại gậy iron trung bình. Còn đối với loại gậy gỗ hoặc loại gậy driver khác thì người chơi sẽ cần mở rộng hai chân hơn một chút.



Hình 22: Tư thế chuẩn bị của chân khi đánh bóng

- Chú ý tới bàn chân và ngón chân

Trên thực tế, nhiều golfer thực sự không biết rằng vị trí của những ngón chân cũng đóng vai trò khá quan trọng. Trong tư thế đánh golf chuẩn, bàn chân trước của người chơi sẽ cần mở theo hướng ra ngoài về phía mục tiêu. Đồng thời chân sau phải xoay một góc 90 độ so với mục tiêu.

Theo các chuyên gia bàn chân và ngón chân của người chơi khi được đặt ở vị trí phù hợp sẽ giúp hỗ trợ cải thiện độ linh hoạt. Bên cạnh đó tốc độ xoay của cơ thể khi thực hiện các cú đánh bóng cũng có thể được kiểm soát dễ dàng hơn.

- Kiểm soát cân bằng cơ thể

Với một tư thế đánh golf chuẩn, trọng lượng của toàn bộ cơ thể người chơi cần được phân bố đồng đều từ gót chân tới ngón chân. Điều này sẽ giúp các golfer có được lực đánh tốt nhất. Ở từng loại gậy golf, người chơi nên kiểm soát cân bằng theo cách sau:

Dòng gậy sắt ngắn: Trọng lượng cơ thể nghiêng về một bên đổ dồn vào bàn chân trái với golfer thuận tay phải và ngược lại.

Dòng gậy sắt trung bình: Trọng lượng cơ thể cần phân bố đồng đều cho cả 2 chân.

Dòng gậy sắt dài: Trọng lượng cơ thể của người chơi được dồn nhiều hơn về chân phải đối với người thuận tay trái và ngược lại. Cơ thể golfer nếu được cân bằng tốt sẽ giúp cải thiện hiệu quả của các cú đánh Backswing.



Hình 23: Tư thế của chân khi đánh bóng

Chú ý: Trong quá trình tập luyện hay chơi thực tế thì tư thế đứng có thể thay đổi linh hoạt sao cho phù hợp với từng trường hợp cụ thể. Tuy nhiên, với tư thế đánh như trên người chơi nào cũng cần học thuộc lòng để tạo sự thuận lợi tối đa khi chơi.

Một lưu ý để vào tư thế đánh golf chuẩn nhất

- Bên cạnh cách cầm gậy và tư thế đánh golf người chơi cũng cần lưu ý thêm một số vấn đề sau:

- Bóng golf, đầu gậy và phần trung tâm của cột sống phải thẳng hàng với nhau. Đồng thời đầu gối của người chơi sẽ hướng vào phía bên trong của mục tiêu.

- Golfer tuyệt đối không uốn cong cơ thể tại vị trí thắt lưng mà hãy lựa chọn phần hông để làm điều này. Với 1 tư thế đánh golf chính xác nhất, phần thân dưới của người chơi sẽ hơi nhô ra sau một chút.

- Yếu tố quan trọng quyết định đến sức mạnh của cú đánh bóng sẽ nằm ở việc người chơi xoay vai trong backswing ra sao. Chính vì vậy, việc giữ cho cột sống luôn luôn thẳng trong suốt quá trình đánh bóng với gậy driver là cách tốt nhất để giúp những pha đánh bóng được xa hơn, ổn định và chính xác hơn.

- Khi thực hiện đánh bóng, các golfer cần đảm bảo sao cho cánh tay của mình có thể đủ để vươn tới bóng thoải mái nhất có thể. Vị trí của bóng sẽ phụ thuộc vào việc lựa chọn gậy golf. Thông thường, người chơi nên đặt bóng ở giữa tư thế đứng và gậy iron ngắn. Còn với loại gậy iron dài hơn, golfer hãy đặt bóng hơi lệch khoảng nửa inch so với bàn chân trước.

3. Kỹ thuật swing golf (xoay người đánh bóng)

Swing golf được hiểu là hành động đánh bóng trong môn thể thao golf. Đây là một trong những kỹ thuật quan trọng bậc nhất mà bất cứ golfer nào cũng phải học tập, trau dồi khi tham gia môn thể thao này. Để có được những cú swing golf chuẩn, hãy cùng theo dõi các bước dưới đây.

- Các bước thực hiện swing golf:

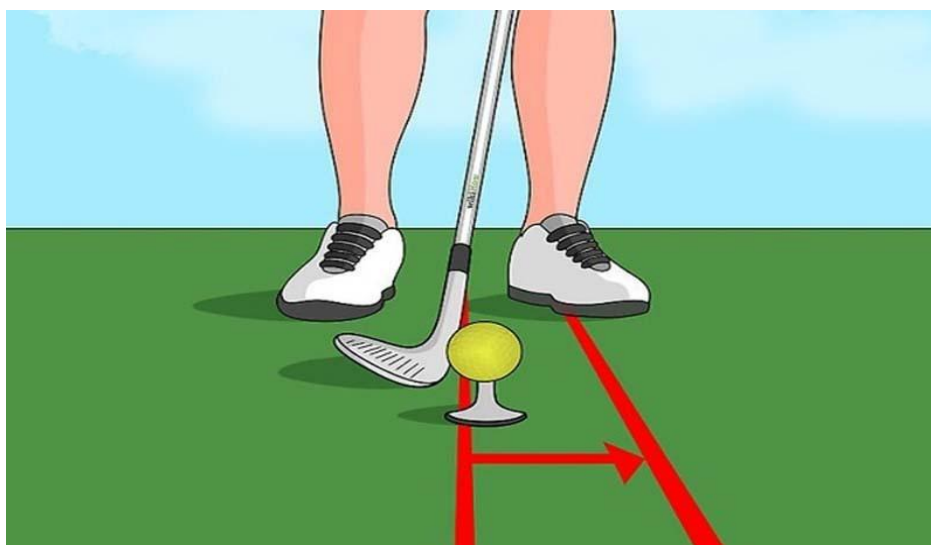
Trong golf, swing là một trong những kỹ thuật quan trọng, do vậy việc rèn luyện, trau dồi kỹ năng sẽ giúp cho người chơi cải thiện đáng kể thành tích. Để sở hữu những cú swing golf chuẩn xác nhất, hãy cùng theo dõi gợi ý dưới đây.

Bước 1: Làm chủ tư thế đứng

+ Đầu tiên, người chơi cần đứng ở tư thế chân trước có vị trí hơi trước bóng. Người chơi đặt chân vào đúng vị trí như hình dưới, mũi chân trước mở rộng so với bóng. Ở tư thế đứng này, đầu gậy sẽ nằm ở vị trí phù hợp, giúp golfer có được cảm giác thoải mái nhất khi thực hiện swing. Tốt nhất bàn chân nên tạo ra khoảng cách rộng hơn vai, bóng cần được đặt giữa hai chân so với tư thế đứng.

+ Tạo khoảng cách gần bóng vừa đủ sao cho phần giữa của mặt gậy chạm đến bóng, 2 cánh tay ở trạng thái thẳng nhưng vẫn đảm bảo sự thoải mái và thư giãn nhất. Tránh đứng quá gần bóng khiến người chơi phải uốn cong khuỷu tay phải uốn cong để có được vị trí phù hợp so với cây gậy. Đồng thời cũng không nên đứng quá xa, điều này có thể khiến cánh tay đang quá rộng.

+ Để có cú swing golf chuẩn, người chơi cần tránh đứng ở tư thế cứng nhắc, cần cố gắng khum đầu gối vừa phải nhằm đưa cơ thể vào trạng thái thoải mái nhất. Trái lại, nếu bạn đứng ở một tư thế thẳng thì cơ thể cứng nhắc, khó hoàn thành cú đánh một cách hiệu quả.



Hình 24: Tư thế đứng kỹ thuật swing golf (xoay người đánh bóng)

Bước 2: Cách cầm gậy đối với kỹ thuật swing golf chuẩn

Dù cho bạn chọn cho mình kiểu cầm gậy golf nào, hãy đảm bảo cảm giác thoải mái nhất khi cầm gậy. Việc cầm gậy 1 cách thoải mái sẽ giúp đầu gậy quay 1 cách linh hoạt trong khi thực hiện cú đánh. Nhờ vậy mà cú đánh có độ chính xác cao, mang lại khoảng cách đáng kinh ngạc.

Cũng tương tự như nhiều động tác, kỹ thuật ở môn golf, nếu người chơi càng cố gắng “gồng” người, làm tư thế không chuẩn, cơ thể không thoải mái, từ đó dẫn đến tình trạng căng thẳng cơ bắp, cản trở các pha swing. Tốt nhất, hãy giữ sự thoải mái cho cơ thể.

Bước 3: Swing với gậy chuẩn xác

Bắt đầu backswing: Backswing là tư thế nâng gậy từ vị trí bắt đầu cho đến khi vượt lên quá đỉnh đầu. Lúc này, hãy cố gắng xoay thân trên trong quá trình backswing, đồng thời dịch chuyển thân người từ chân trước ra chân sau.



Hình 25: Tư thế vung gậy thực hiện kỹ thuật swing golf



Hình 26: Tạo góc nghiêng với bóng khi impact



Hình 27: Lực đánh vào bóng khi swing

Một số lưu ý giúp kỹ thuật swing golf chuẩn xác

Để có được cú swing golf chuẩn nhất, bên cạnh việc phải đảm bảo yếu tố cân bằng, mỗi người chơi cần lưu ý những điểm sau:

+ Không di chuyển đầu quá nhiều: Golfer cần hạn chế di chuyển đầu, chỉ nên di chuyển sang trái, phải khi thực hiện backswing và downswing.

+ Dồn hết trọng lượng vào chân trái: 80-90% trọng lượng cơ thể nên dồn vào chân trước nhằm duy trì sự cân bằng, hỗ trợ việc thực hiện động tác tốt hơn.

+ Không vung gậy quá dài: Nếu người chơi vung gậy quá dài lực đánh có thể bị yếu đi, gây ảnh hưởng tới đường bóng.

+ Gia tăng tiếp xúc với bóng: Cần chú ý hạ thấp lòng bàn tay, sau đó giữ lòng bàn tay phải hướng xuống phía dưới. Nhờ vậy mà cú swing được gia tăng sức mạnh cũng như khả năng tiếp xúc bóng và tạo nên cú đánh chuẩn xác.

4. Kỹ thuật phát bóng

Phát bóng là kỹ thuật quan trọng mà bạn phải học trước tiên khi bắt đầu làm quen với golf. Một cú phát bóng tốt không chỉ đem lại cho bạn lợi thế về điểm số mà còn giúp các tay golf có thêm tự tin, tâm lý tốt để hoàn thành phần thi đấu tranh cúp giải golf của mình. Các giai đoạn thực hiện bao gồm:

4.1/ Tư thế chuẩn bị phát bóng

Các golfer hiện nay rất hay mắc lỗi trong tư thế chuẩn bị phát bóng khiến cho cú đánh thiếu ổn định và mất chính xác. Vậy để có một cú phát bóng chính xác và hoàn hảo, golfer cần tập cho mình tư thế chuẩn.

Đầu tiên bạn đặt trọng tâm vào giữa hai bàn chân, đầu gối hơi khụy xuống. Giữ trọng lượng phân tán theo tỷ lệ 45% chân trái và 55% chân phải. Hai bàn chân đứng vững trên mặt đất, trong đó hai bàn chân, hông và vai nằm cùng trên đường thẳng song song với đường mục tiêu. Đồng thời lưng đứng thẳng, giữ cằm hướng lên trên và thả lỏng tay tự nhiên từ trên vai xuống cánh tay.



Hình 28: Tư thế chuẩn bị khi phát bóng

4.2/ Vị trí đặt bóng

Bạn đặt bóng nằm vào phía trong phần gót chân trái khi tiếp xúc với bóng giúp đánh bóng đi xa và cao hơn. Độ cao của tee khi đặt bóng phải cao hơn một nửa quả bóng và cao hơn cạnh mặt gậy.



Hình 29: Vị trí đặt bóng

4.3/ Thực hiện phát bóng

Sau khi đặt bóng lên tee, bạn thực hiện Backswing, xoay cùng lúc vai, cánh tay và kết thúc cú backswing bằng cách xoay vai trái về phía dưới cằm và đằng sau bóng rồi kết thúc bằng một tư thế thẳng bằng.



Hình 30: Các tư thế khi thực hiện phát bóng

Để thực hiện tốt kỹ thuật đánh bóng golf bạn hãy luyện 2 bài tập kỹ thuật phát bóng sau đây để có cú phát bóng ổn định hơn.

Bài tập 1- vung gậy theo một mặt phẳng

Bài tập đơn giản này sẽ giúp tiếp xúc bóng chính xác hơn từ đó bóng bay xa và ổn định hơn. Bạn cầm một cây cọc theo góc tương tự góc độ của cán gậy. Nhắm mục tiêu và thực hiện các cú đánh mà không trúng phải cây cọc để mặt cây gậy tới điểm vuông góc sớm hơn.

Bài tập 2- xoay người

Trong backswing cần thực hiện động tác xoay người nhưng khi xoay người chỉ phần thân trên còn hai chân dưới giữ chắc. Khi chuẩn bị đánh bóng bạn đặt một cây gậy ở trong mặt gót chân phải. Sau đó thực hiện cú đánh bóng sao cho khi xoay người gậy nằm ở vị trí trùng với cây gậy trên mặt đất. Bài tập sẽ giúp bạn xoay người hoàn chỉnh khi thực hiện backswing.

CHƯƠNG 4

PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN MÔN GOLF

*** Mục tiêu:**

- Kiến thức:

+ Bồi dưỡng cho sinh viên các kiến thức, lý luận chung trong tập luyện và thi đấu môn golf;

+ Nắm vững các nguyên tắc và trình tự tập luyện các kỹ thuật cơ bản môn golf.

- Kỹ năng:

+ Người học có kỹ năng vận dụng các kiến thức đã học tập luyện các bài tập đúng phương pháp, đúng kỹ thuật và khoa học;

+ Vận dụng các kiến thức để phòng, chống và sơ cứu các chấn thương thường gặp.

1. Nét đẹp văn hóa khi chơi golf

1.1 Đến đúng giờ

Bạn chẳng thể nào có những cú đánh tốt và một màn tranh tài đầy thú vị nếu từ khi bắt đầu bạn đã phải vội vã chạy theo thời gian và bỏ qua những bước khởi động quan trọng. Đối với một golfer chuyên nghiệp, ứng xử văn hóa trên sân golf đó chính là họ sẽ đến sân golf sớm để có đủ thời gian khởi động đúng cách, tìm hiểu sân golf và đưa ra chiến lược phù hợp. Họ nói không với “giờ cao su” bởi điều này sẽ tạo thành tiền lệ xấu và thể hiện thiếu tôn trọng với bản thân cũng như đối thủ.

Chúng ta đều biết rằng, chơi golf không đơn thuần là tìm thú vui cùng những trái bóng, lỗ golf và khám phá nét độc đáo của mỗi sân. Chơi golf còn là cách xây dựng mối quan hệ xã hội, hợp tác kinh doanh tuyệt vời. Chính vì thế, để duy trì và phát triển mối quan hệ thân tình với bạn chơi bạn nên đúng giờ, giữ lời hẹn. Điều này sẽ giúp bạn tự tin hơn trong giao tiếp, tạo ra những vòng golf thú vị và để lại dấu ấn tốt đẹp với mọi người.

1.2. Thực hiện đúng nghi thức:

Một golfer có lối chơi đẹp chính là thể hiện đúng tinh thần, phẩm chất của golf. Điều này thể hiện ở sự thành thực trong những tình huống đánh bóng, tuyệt đối tuân thủ các quy tắc, điều luật golf. Cho dù khát vọng chiến thắng có lớn đến nhường nào cũng không thể làm lu mờ tinh thần và phẩm chất của một golfer thủ chuyên nghiệp.

Bên cạnh tuân thủ các nghi thức khi ra sân, golfer cần chú ý:

+ Không đánh hàng trăm quả bóng rồi để lại trên khu vực tee.

+ Kiểm tra phiếu ghi điểm để tìm hiểu các luật địa phương.

+ Các luật địa phương này chỉ áp dụng cho sân golf mà bạn đang chơi.

– Đánh dấu nhận dạng riêng cho bóng của bạn và thông báo cho người chơi biết loại và số bóng bạn đang chơi.

Thực ra, để trở thành một caddie tốt và có thể theo chân các tay golf suốt 4-5 giờ đi bộ trên sân golf dưới mọi thời tiết không chỉ vì những đồng tiền lương. Để có thể theo chân người chơi trên từng vòng golf không biết mệt mỏi, caddie cần có niềm đam mê, hiểu biết dành cho golf.

Chính vì vậy, golfer nên tôn trọng và có những hành động chừng mực. Thay vì nghĩ rằng, caddie là người đi theo phục vụ, hãy xem họ là những người bạn đồng hành trong những vòng golf.

1.3. Các biện pháp an toàn khi thi đấu:

Tại những giải golf nghiệp dư và cả những giải chuyên nghiệp trên thế giới không ít tai nạn đáng tiếc đã xảy ra. Để tránh những sự cố đáng tiếc xảy ra khi vô tình đánh gậy, bóng, đá, sỏi, cành cây... vào người chơi, khán giả, trước khi thực hiện những cú đánh, bên cạnh tính toán những đường bóng chính xác golfer cần quan sát và đảm bảo những người khác đã ở một khoảng cách an toàn. Gôn thủ không nên thực hiện cú đánh cho đến khi người chơi ở phía trước rời khỏi khu vực quả bóng có thể rơi xuống.

Ngoài ra, khi đánh golfer cần cảnh báo với nhân viên CLB ở gần với những cú đánh có thể gây nguy hiểm cho những người gần đó. Nếu người chơi đánh bóng mà bóng có thể bay trúng ai đó, người chơi phải ngay lập tức hô to lên để cảnh báo. Trong những tình huống như vậy, người chơi thường hô "Fore!". Golfer biết cách đảm bảo an toàn cho khán giả sẽ được đáp lại bằng sự hâm mộ, cư xử có văn hóa của khán giả trên khán đài.

1.4. Văn hóa từ trang phục:

Từ khi môn golf xuất hiện, thì trang phục chơi golf là điều mà các golfer luôn có sự chú ý. Không như các môn thể thao khác, golf gắn liền với sự quý tộc, chuẩn mực, vì thế khi ra sân, một golfer sẽ vi phạm quy tắc trang phục chơi golf nếu như không tuân thủ quy định.

Chẳng hạn như trang phục mặc áo có cổ, bỏ áo vào quần gọn gàng để dễ dàng thực hiện những cú đánh. Người chơi không nên mặc áo quá hở ngực hoặc váy quá ngắn. Điều này vừa phản cảm, không phù hợp với chơi thể thao vừa khiến bạn mất tự tin trong khi thực hiện những cú đánh.

Đặc biệt, khi golfer càng phải chuyên nghiệp, thì trang phục cũng được đẩy lên một đẳng cấp cao hơn. Nói như một golfer lâu năm, khi ra sân, bạn muốn tiếp cận với một golfer có cách ăn mặc chuyên dụng và thanh lịch, bởi đó là người tôn trọng những người chơi trên sân.

1.5. Sử dụng công nghệ trên sân golf:

Đây là vấn đề luôn được nhiều người quan tâm khi ra sân golf. Việc một golfer dùng điện thoại hay một thiết bị công nghệ nào khác trên sân xảy ra không hiếm, tuy nhiên vì nhiều lý do khác nhau, chuyện này vẫn luôn tái diễn. Thực tế, rất nhiều người đi chơi golf là... sếp "bự" hoặc các quan chức, vì thế, việc vừa đánh golf vừa dùng điện thoại để điều hành công việc cũng là dễ hiểu. Tuy nhiên, ở một giải đấu, một sân golf, cũng đều có quy định về chuyện sử dụng điện thoại hay các thiết bị khác, và golfer phải có sự tôn trọng.

Cụ thể, trong trường hợp sân golf cho phép sử dụng điện thoại, golfer không nên để hoạt động nghe gọi làm ảnh hưởng đến tốc độ chung của trận đấu. Không dùng điện thoại để điện cho những người chơi khác ở các vị trí khác nhau bởi điều này làm ảnh hưởng tới những cú đánh.

Ngoài ra, hiện nay, luật golf 2019 cho phép các golfer dùng máy đo khoảng cách, vì vậy người chơi có thể sử dụng máy để đo độ dài và độ dốc của sân trong từng cú đánh. Tuy nhiên, trong một số giải đấu, bộ phận trọng tài sẽ đưa ra những quy định cụ thể khi sử dụng máy đo khoảng cách vì vậy bạn nên tìm hiểu kỹ và sử dụng theo luật.

1.6. Tinh thần chơi golf:

Golf không chỉ là môn thể thao vượt qua chính mình, mà còn thể hiện tính cách của người chơi. Các golfer cần phải hiểu luật, phải trung thực, khen ngợi, an ủi người cùng chơi sau những cú đánh đẹp hoặc bị hỏng.

Tất cả sẽ mang lại một vòng golf thân thiện, thoải mái, qua đó giúp mỗi golfer cảm thấy yêu chính mình, yêu môn thể thao này hơn, tạo nên một văn hóa chơi golf thực sự chuyên nghiệp, lành mạnh và hứng khởi.

2. Tìm hiểu về gậy đánh golf:

Khi bắt đầu chơi golf, bạn cần phải có bộ gậy của riêng mình để có thể tận hưởng được cảm giác thú vị của golf. Tuy nhiên, việc lựa chọn gậy phù hợp là vấn đề không hề dễ đối với mỗi golfer thủ. Có 3 loại gậy mà bất kỳ golfer thủ nào cũng cần có, đó là gậy gỗ (woods), gậy sắt (irons), và gậy gạt (putter). Hãy cùng tìm hiểu rõ hơn về các loại gậy golf này để có thể lựa chọn cho mình chiếc gậy golf phù hợp nhất.



Hình 31: Gậy đánh golf hiệu Mizuno (Nhật)

2.1. Cách đánh số trên gậy golf:

Trước khi đi sâu vào tìm hiểu từng loại gậy đánh golf, bạn nên hiểu được cách đánh số trên những chiếc gậy này. Những cây gậy chơi golf được đánh số không theo thứ tự số đếm. Ví dụ, bạn có một bộ gậy sắt trong túi và chúng thường được đánh số từ 3 đến 9, sau đó là PW, AW (GW), SW và LW cho gậy đánh cát. Cây gậy 3 sắt của bạn chính là cây dài nhất và có góc giữa mặt gậy và thân gậy nhỏ nhất. Chiếc gậy 4 sắt sẽ ngắn hơn gậy 3 khoảng 1/4 inch và có góc tạo bởi mặt và thân gậy lớn hơn.

Gậy 3 sắt là chiếc dài nhất và đánh bóng xa nhất, như vậy gậy 4 sẽ ngắn hơn và bóng đi gần hơn. Dần đến cây gậy số 9, và cuối cùng là gậy đánh cát, nó là chiếc gậy sắt ngắn nhất trong túi gậy của bạn, góc của nó vào khoảng 50 - 52 độ, với cán gậy ngắn dành cho những cú đánh đặc biệt xung quanh green.

Bạn có gậy sắt, từ 3 - 9 và gậy đánh cát. Rồi bạn có gậy gạt, cây gậy mà bạn sẽ dùng đánh trên green. Và cuối cùng là gậy driver, cây gậy dài nhất trong túi gậy của bạn. Nó được đánh số 1. Gậy 1 wood, hay còn gọi là gậy driver, là cây gậy dài nhất và có góc mặt gậy phẳng nhất, và cũng chính là cây gậy khó đánh nhất vì nó dài và có mặt gậy phẳng.



Hình 32: Các số trên gậy đánh golf

2.2. Các loại gậy golf thông dụng

2.2.1. Gậy gỗ

Gậy gỗ là những cây gậy dài, đánh bóng đi xa và thường được những người mới chơi dùng chủ yếu khi phát bóng hay với những đường golf dài par 5. Tên gọi gậy gỗ xuất phát từ kiểu gậy cổ được thiết kế và làm bằng gỗ nhiều năm về trước, giờ nó được làm chủ yếu bằng Titanium. Gậy gỗ thường được đánh số từ 1 đến 5, với số 1 là gậy driver có bề mặt phẳng nhất. Tuy nhiên, bây giờ, gậy gỗ có thể lên đến 9 và được đánh số từ 1 đến 9.

Gậy drivers hay còn gọi là gậy 1 gỗ: Cây gậy này được mệnh danh là quả bom nguyên tử trong kho vũ khí của bạn nếu như bạn dùng nó hiệu quả. Bằng không, nó sẽ trở thành cỗ máy khuếch đại sai lầm. Gậy driver có bề mặt phẳng nhất vì nó được thiết kế để đánh bóng đi xa. Bề mặt phẳng của gậy cho phép bóng bay với góc nhỏ nhất, hạn chế tối đa ảnh hưởng của sức gió. Đó là lý do vì sao nó có sức mạnh khủng khiếp và khoảng cách đáng gờm như vậy nếu được dùng đúng cách.

Tuy nhiên, đó lại là cây gậy khó sử dụng nhất trong túi gậy bởi độ dài của nó thường làm nó khó kiểm soát hơn những cây gậy khác. Đây cũng là nguyên nhân những người mới tập chơi nên dùng gậy 3 gỗ hoặc gậy 5 gỗ.



Hình 33: Gậy gỗ

2.2. Gậy sắt:

Gậy sắt được dùng cho những cú đánh với khoảng cách ngắn hơn như là phát bóng trên đường golf par 3 hay đánh quanh green. Đầu gậy được làm bằng thép hoặc sắt, và cũng được đánh số từ 1 trở lên. Tuy nhiên chủ yếu bạn sẽ thấy một bộ gậy sắt chuẩn được đánh số từ 3-9, với gậy 3 sắt là cây dài nhất và có mặt phẳng nhất trong bộ gậy sắt.

Ngoài ra còn có những cây gậy sắt đặc biệt gọi là gậy wedges. Một túi gậy chuẩn thường có 1 cây sand wedge (SW), với góc tạo bờ mặt và thân gậy từ 54- 58 độ, và một gậy pitching wedge (PW), với góc từ 45- 50 độ. Gậy SW thường được dùng để đánh bóng ra khỏi hố cát và gậy PW được thiết kế cho những cú đánh nhẹ quanh green.

Có những golf thủ chọn dùng thêm gậy gap wedge (GW), với góc từ 50 - 52 độ. Mặt gậy GW này có độ võng trung bình giữa gậy SW và gậy PW. Cuối cùng là gậy loft wedge (LW), với góc từ 60 - 64 độ.

Với những bạn bắt đầu chơi golf, bạn nên dùng gậy SW và PW và sau đó khi kỹ năng của bạn đã phát triển, bạn có thể thêm những cây gậy wedge khác vào túi gậy của mình.



Hình 34: Các loại gậy sắt

2.3. Gậy lai (hybrid)

Là loại gậy hiện đại, thay thế cho gậy 3 và 4 sắt đang dần trở nên lỗi thời với những golf thủ hàng đầu hiện nay. Cũng như những cây gậy sắt đầu tiên trong bộ gậy, gậy hybrid wood có bề mặt khá phẳng giúp các golf thủ đánh bóng ra khỏi rough hoặc đánh từ fairway đến gần cờ hơn.

Mặc dù gậy lai cực kỳ hữu ích hơn nhiều so với những cây gậy sắt số nhỏ trong bộ gậy nhưng đối với người mới chơi, những đặc tính tiên tiến đó lại không mấy lợi ích. Vì vậy bạn nên dùng gậy sắt cơ bản khi bắt đầu chơi rồi từ từ nâng cấp lên gậy lai sau khi đã thành thục.



Hình 35: Gậy lai (hybrid)

2.4. Gậy gạt (Putters)

Gậy gạt là loại gậy được sử dụng nhiều nhất trong golf. Bạn có thể tưởng tượng, nếu một golf thủ thực hiện 2 cú gạt trên mỗi green, tức là anh ta phải sử dụng gậy gạt 36 lần trong mỗi vòng đấu. Và chắc chắn rằng nhiều người mới tập chơi sẽ phải dùng nhiều hơn con số đó.

Có nhiều loại gậy gạt trên thị trường hơn bất kỳ loại gậy nào khác, và đó cũng là loại gậy đơm dáng nhất. Có thể là vì việc chọn một cây gậy gạt là một việc mang tính cá nhân. Không có gậy gạt nào là "đúng", đơn giản là chỉ có gậy gạt nào là phù hợp với bạn mà thôi.



Hình 36: Các loại gậy gạt (Putters)

3. Hướng dẫn cách học golf cơ bản ngay tại nhà chỉ với 3 bài tập đơn giản

Các bài học golf cơ bản tại nhà rất cần thiết với mỗi golfer. Việc luyện tập tại nhà sẽ giúp người chơi nhanh chóng cải thiện kỹ năng. Bên cạnh đó cũng mang lại cảm giác thư giãn và bồi dưỡng niềm thích thú với trái bóng.

Các bài học đánh golf cơ bản tại nhà sẽ cung cấp những kiến thức nền tảng và căn bản nhất. Từ đó golfer có cơ hội cải thiện kỹ năng nhiều hơn, thay vì chỉ sử dụng thời gian luyện tập tại những nơi tập golf chuyên nghiệp. Ba bài tập đánh golf cơ bản nhất như sau:

Bài tập 1: Hướng dẫn cách cầm gậy golf:

Cách cầm gậy golf là bài học golf căn bản nhất bất cứ ai khi gia nhập môn thể thao này đều cần phải nắm rõ. Ngoài ra người chơi cũng cần nắm rõ tư thế đứng chuẩn, nó sẽ giúp bạn nâng cao hiệu suất cú đánh.

Mỗi một cú đánh sẽ có cách cầm gậy và tư thế đặc trưng. Đặc biệt nhất hiện nay là tư thế đánh putt và tư thế swing. Tuy vậy, người chơi có thể sử dụng cách cầm đơn giản, phổ biến nhất như sau:

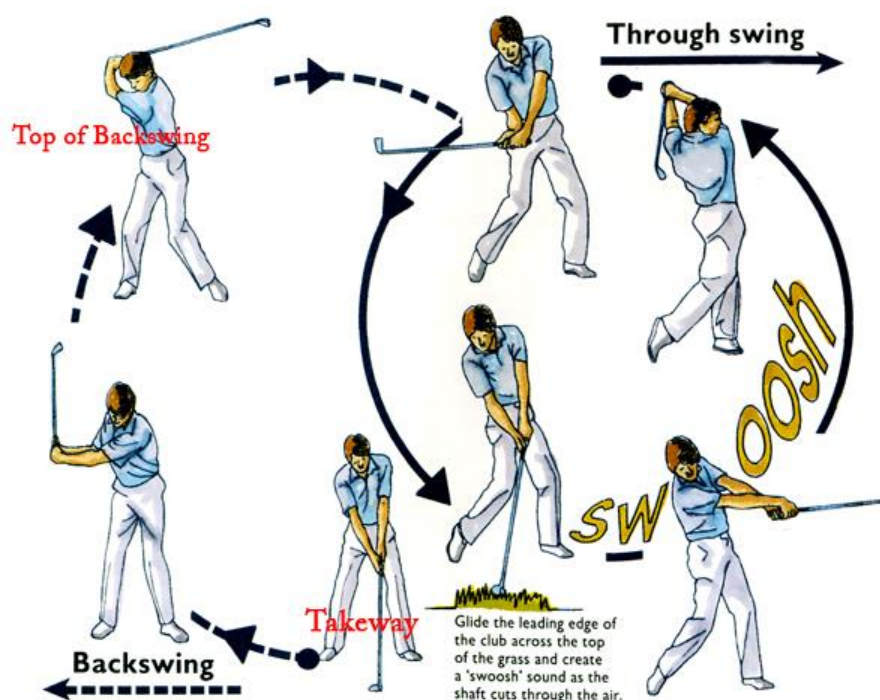
- + Người chơi sử dụng bàn tay trái và thực hiện đặt gậy chéo lên các ngón tay.
- + Cầm gậy ở tư thế bàn tay nắm quanh cán một cách thoải mái nhất và hoàn toàn không bị gò bó.
- + Khi đó ngón cái và ngón trỏ sẽ tạo thành hình chữ V.
- + Trong các bài dạy golf cơ bản thì tư thế đứng cũng là một trong những vấn đề cần lưu ý. Dưới đây là hướng dẫn chi tiết về tư thế đứng cơ bản của người mới chơi.
- + Người chơi đứng thẳng với 2 chân rộng bằng vai, phần ngón chân hướng ra ngoài. Tư thế đứng đảm bảo sự vững chắc và thoải mái nhất.
- + Golfer hơi chùng đầu gối xuống 1 góc 45 độ nhưng không rướn người về bóng.
- + Đặt mặt gậy ở chính giữa bóng và phần đầu gậy luôn luôn phải giữ thẳng. Khi ấy khoảng cách từ phần đầu của gậy đến đùi trái có kích thước khoảng 4 đến 5 inch.

Như vậy có thể thấy bài học golf cơ bản đầu tiên golfer cần nắm chắc chính là tư thế đứng và cách cầm gậy. Người chơi nên luyện tập ngay tại nhà để nhanh chóng nắm chắc kỹ năng này.



Hình 37: Cách cầm gậy

Bài tập 2: Học golf cơ bản với bài tập swing



Hình 38: Các bước đánh cú Swing

Swing là cú đánh quan trọng hàng đầu trong các bài tập golf cơ bản. Vì thế khi học chơi golf cơ bản ngay tại nhà không thể bỏ qua bài học này. Để có được cú swing tốt nhất, người chơi cần có sự phối hợp nhịp nhàng giữa ánh mắt di chuyển và gậy. Người chơi cần lưu ý, khi thực hiện cú đánh, ánh mắt hãy hướng đến mục tiêu nhiều hơn.

Bên cạnh đó cách tập golf cơ bản giúp golfer có được cú swing tốt nhất như sau:

+ **Kỹ thuật Takeaway:** Người chơi cần sử dụng lực ở bả vai để đưa gậy ra sao và cần đảm bảo mũi gậy luôn hướng thẳng.

+ **Backswing:** Golfer dồn trọng lực vào chân phải trong khi bàn tay và thân ở khoảng cách xa nhau. Từ từ điều khiển cánh tay trái thực hiện đường swing sao cho càng rộng càng tốt. Thực hiện tư thế này tốt nhất để có được những cú đánh có sức mạnh.

+ **Downswing:** Golfer sử dụng cơ vai và lưng, sau đó dồn trọng lượng sang thân trái để đánh bóng. Ở tư thế này người chơi nên để tay phải cong và gậy golf nằm ở trên đường hướng vào phía bên trong bóng.

Trong bài học golf cơ bản, kỹ thuật swing là bài quan trọng golfer cần luyện tập thường xuyên. Việc tập luyện tại nhà sẽ giúp kỹ năng của người chơi tăng lên nhanh chóng.



Hình 39: Các động tác đánh cú Swing

Bài tập 3: Hướng dẫn cách thực hiện cú putt hiệu quả

Trong kỹ thuật dạy đánh golf cơ bản, putt là cú đánh cần được golfer luyện tập. Thực tế, putt là cú gạt bóng người chơi cần rèn luyện ngay tại nhà nhiều hơn cả. Hướng dẫn bài học golf cơ bản với kỹ thuật này như sau:

- + Người chơi thả lỏng cơ thể để có được trạng thái thư giãn nhất.
- + Sử dụng tay trái điều hướng bóng và từ từ thực hiện cú gạt bóng chuẩn xác.
- + Lưu ý trong quá trình thực hiện các ngón tay nên cầm chặt phần cán gậy. Ngoài ra người chơi cũng cần sử dụng ánh mắt để định hình đích đến trong quá trình gạt bóng.



Hình 40: Các động tác đánh cú putt



Hình 41: Golfer thực hiện cú putt

CHƯƠNG 5

CÁC CHẤN THƯƠNG PHỔ BIẾN TRONG MÔN GOLF – CÁCH PHÒNG CHỐNG

*** Mục tiêu:**

- Kiến thức:

+ Bồi dưỡng cho sinh viên một số kiến thức về các chấn thương thường gặp trong tập luyện và thi đấu môn golf.

- Kỹ năng:

+ Người học có kỹ năng vận dụng các kiến thức đã học để phòng và tránh được các chấn thương trong tập luyện và thi đấu môn golf.

1. Khái niệm:

Golf đem lại nhiều lợi ích về mặt sức khỏe cũng như thư giãn tinh thần vì có cường độ thấp hơn các môn thể thao khác. Tuy nhiên, phần lớn người chơi nghiệp dư lẫn chuyên nghiệp đều có thể dễ dàng chấn thương nếu không có thể lực tốt, tập luyện sai cách hoặc quá mức.

2. Các chấn thương thường gặp:

2.1. Chấn thương lưng

Đau phần nửa dưới lưng có thể được xem là chấn thương phổ biến nhất trong giới golfer. Động tác vặn người đánh bóng khi thực hiện những cú swing quen thuộc luôn tạo ra một áp lực lớn lên cột sống và cơ, vì thế không có gì ngạc nhiên khi đau lưng trở thành căn bệnh phổ biến với các golfer.

Minh chứng cụ thể nhất chính là trường hợp của Tiger Woods - người từng giành 15 danh hiệu major đã phải vật lộn với chấn thương lưng trong thời gian dài. Tổng cộng anh phải mất đến 4 cuộc phẫu thuật cùng sự nỗ lực để có thể tiếp tục sự nghiệp như hiện nay.

Ngoài Woods, nhiều golfer như Lee Trevino, Lanny Watkins, Fred Couples, David Duval và Retief Goosen... cũng gặp chấn thương lưng.



Hình 42: Các nhóm cơ thường bị chấn thương

Để hạn chế dạng chấn thương này, các golfer nên:

- + Đeo túi đúng tư thế.
- + Nhặt banh bằng động tác squat, không nên cúi lưng xuống để nhặt.
- + Chuyển sang dùng gậy putter có cán dài hơn.
- + Giảm tốc độ khi thực hiện động tác backswing để giảm thiểu áp lực đến lưng.
- + Cử động vai và hông nhiều hơn khi thực hiện backswing.
- + Hãy chắc rằng trọng lượng cơ thể được chuyển qua chân thuận một cách hợp lý trong quá trình backswing.

2.2. Chấn thương cổ tay:

Đau cổ tay cũng là một trong những loại chấn thương mà các golfer thường gặp. Trong trường hợp nặng nhất, loại chấn thương này có thể tạo ra sự đau đớn kéo dài hoặc thậm chí có thể dẫn đến tàn tật do tổn thương thần kinh. Triệu chứng dễ nhận thấy của chấn thương này là tê và ngứa các ngón tay (đặc biệt vào đêm), hoặc tay bị yếu hơn bình thường.

Lời khuyên cho trường hợp này là:

- + Hãy hạn chế đánh quá nhiều bóng trên các thảm tập golf bởi chúng sẽ truyền phản lực lại thông qua gậy và chính cổ tay là nơi chịu nhiều ảnh hưởng nhất. Người chơi nên đánh bóng nhiều hơn trên mặt cỏ tự nhiên bởi chúng sẽ hấp thu phần lớn lực khi gậy tiếp xúc với cỏ.
- + Phần grip của gậy nên được thay bằng loại to hơn/mềm hơn nếu cần thiết.

- + Giảm thiểu lực khi nắm gậy.

2.3. Chấn thương cổ, vai

Do các động tác swing thường xảy ra với tốc độ nhanh, nên phần cổ của người chơi phải thích nghi tốt với những chuyển động đó. Nếu cổ di chuyển quá nhanh hoặc quá chậm so với cơ thể đều có thể dẫn đến chấn thương. Đau cổ và khớp vai có thể là cơn đau tạm thời hoặc kéo dài và trở thành mãn tính. Nếu không chữa trị kịp thời, cổ và vai của bạn sẽ gặp những cơn đau liên tục do dây gân bị viêm hoặc rách. Golfer bị đau cổ, vai nên:

- + Có một cơ chế swing thích hợp với cơ địa và cách tốt nhất để làm điều này là hãy học swing bài bản từ những HLV chuyên nghiệp.

- + Phân phối sức mạnh và sự dẻo dai hợp lý trên hai vai và cơ bắp.

- + Giảm tốc độ sau cú backswing để hạn chế áp lực lên đôi vai

2.4. Chấn thương đầu gối

Đây là dạng chấn thương mà nhiều golfer gặp phải.

Theo các chuyên gia, nguyên nhân gây tai nạn hoặc chấn thương đầu gối có thể xuất hiện do golfer chưa khởi động kỹ trước khi vào sân, chơi khi người mệt mỏi, xoay nhanh khi quay người làm tăng áp lực lên các dây chằng...

Phương pháp phòng tránh chấn thương đầu gối:

- + Sử dụng giày chuyên dụng khi chơi golf.
- + Khởi động bằng cách kéo giãn và tăng cường các bài tập trước và sau khi chơi golf.
- + Luôn luôn bắt đầu chơi golf nhẹ nhàng để cơ thể của bạn cần thời gian để làm quen.
- + Chủ động dừng chơi trước khi cảm thấy đau và khó chịu ở đầu gối.
- + Nếu bạn cho rằng mình bị chấn thương đầu gối, không nên cố gắng chơi. Chơi golf khi chấn thương đầu gối sẽ làm cho tình trạng tồi tệ hơn.

2.5. Chấn thương bàn tay và ngón tay:

Chuyển động với tốc độ nhanh và liên tiếp khi chơi golf sẽ gây ra tổn thương ở bàn tay và ngón tay. Thường gặp nhất là chứng viêm gân, gãy hoặc dị dạng xương ngón tay.

Để hạn chế chấn thương bàn tay và ngón tay, các golfer cần:

- + Hạn chế đánh quá nhiều bóng trên các thảm tập golf
- + Đánh bóng nhiều hơn trên mặt cỏ tự nhiên
- + Phần grip của gậy nên được thay bằng loại to hơn, mềm hơn
- + Giảm thiểu lực khi cầm gậy

2.6. Chấn thương hông

Cơ hông thường rất linh hoạt và có thể chịu đựng nhiều áp lực. Tuy nhiên, nó lại rất dễ bị chấn thương vì hàng loạt các chuyển động xoay vặn người khi chơi golf.

Khi thực hiện các động tác này, cơ hông bị phụ thuộc khá nhiều vào các tác động kéo, uốn cong, mở rộng và chúng lặp lại liên tiếp. Vì vậy, nó đòi hỏi cơ mông và cơ khép phải kết hợp xuyên

suốt chặt chẽ. Chính những tác động xoay và trượt này sẽ khiến lưng dưới và khớp háng tổn thương.

Để hạn chế chấn thương hông, các golfer nên:

- + Phân phối sức mạnh và sự dẻo dai hợp lý ở phần hông
- + Nhặt banh bằng động tác squat, tránh gây áp lực cho hông

2.7. Viêm gân ở khuỷu tay:

Viêm gân ở khuỷu tay phổ biến ở người chơi golf. Hội chứng đau khuỷu tay golf xảy ra khi có tổn thương ở vùng gân bên trong. Các chấn thương này càng tăng khi người chơi thực hiện cú swing.

Để hạn chế chấn thương gân ở khuỷu tay, các golfer nên:

- + Tránh vận động quá mạnh khi thực hiện động tác backswing.
- + Tránh thả tay ra quá sớm khi đang thực hiện cú backswing.

2.8. Chóp xoay:

Chóp xoay ở vai có thể bị chấn thương từ những áp lực lớn khi thực hiện cú swing, đánh trúng vật cản như rễ cây, hòn đá hoặc do tập luyện quá sức. Đồng thời, những động tác lặp đi lặp lại khi chơi golf có thể khiến người chơi bị viêm dây chằng, viêm túi thanh mạc hoặc bị rách cơ vai. Con đau ở vai càng tăng khi người chơi thực hiện cú swing hoặc giờ tay cao quá đầu.

Để hạn chế chấn thương chóp xoay, các golfer nên:

- + Phân phối sức mạnh và sự dẻo dai hợp lý trên hai vai và cơ bắp.
- + Giảm tốc độ sau cú backswing

2.9. Chấn thương bàn chân và mắt cá:

Chấn thương ở bàn chân xuất hiện khi người chơi golf mất thăng bằng bàn chân, thực hiện cú swing sai kỹ thuật, đánh bóng trên bề mặt không bằng phẳng.

Bong gân, viêm gân mắt cá hoặc xương bàn chân, phồng rộp chân là những chấn thương thường gặp.

Để tránh chấn thương bàn chân, các golfer nên:

- + Sử dụng giày chuyên dụng khi chơi golf.
- + Khởi động bằng cách kéo giãn và tăng cường các bài tập trước và sau khi chơi golf.
- + Làm ấm cơ thể đúng cách, tập giãn cơ trước khi chơi. Tăng dần độ dài và cường độ chơi trước các mùa giải. Tập luyện cơ bắp giúp cải thiện cú swing.
- + Làm đúng hướng dẫn của chuyên gia, huấn luyện viên. Không chơi quá sức, tập luyện quá mức. Không chơi gián đoạn.
- + Hạn chế đánh quá nhiều bóng trên các thảm tập golf bởi chúng sẽ truyền phản lực lại thông qua gậy và chính cổ tay là nơi chịu nhiều ảnh hưởng nhất. Thay vì chơi trên thảm tập, người chơi nên đánh bóng nhiều hơn trên mặt cỏ tự nhiên bởi chúng sẽ hấp thụ phần lớn lực khi gậy tiếp xúc với cỏ.

+ Phần grip của gậy nên được thay bằng loại to hơn, mềm hơn nếu cần thiết. Giảm thiểu lực khi cầm gậy.



Hình 43: Nên khởi động kỹ trước khi tập luyện và thi đấu