



2025

Tisztelt Elnökség!

Köszönöm a megtisztelő bizalmat és szeretnék mindenkit biztosítani afelől, hogy minden tőlem telhetőt megteszek, hogy a rám bízott csapat a 2025-s szezonban is kiemelkedő eredményeket érjen el.

Reméljük, hogy az utóbbi 5 év közös munkáját követően és az utóbbi 2 év sikerei után Tóbiás Zsolt edzőnk további támogatásával a 2025-s tervek felülmúlják az előző évek év eredményeit.

Zsolt biztosított afelől, hogy a 2025-s szezonban is szeretne a csapat szövetségi edzője lenni.

Céлом továbbra is, hogy olyan nemzeti női szenior válogatottat vezessek, mely tagjainak fontos a fejlődés, céljai vannak, eredmény orientáltak, a csapatért tudnak küzdeni **ÉS** a válogatottba való bekerülés részükre, edzőik és klubjuk részére is megtiszteltetés. Hisz a válogatott versenyzők képviselhetik országunkat, viselhetik nemzeti színeinket a különböző európai és világversenyeken és egyéb nemzetközi rendezvényeken.

Hiszem, hogy a női csapatunk képes kimagasló eredményekre, csak hinnünk kell benne, egymásban és a lehetetlenek lehetőségessé válnak!

Budapest, 2025. március 10.

Batta Krisztina

+36 20 800 7080

kbatta@t-online.hu



A szenior női válogatott keret edzője



TÓBIÁS ZSOLT, 2016 legjobb golf edzője

2006 óta foglalkozik oktatással, elvégezte a Testnevelési Főiskola Általános Edzői szakát és vele párhuzamosan a PGA képzést.

Céljai közé tartozik, hogy minél több emberrel megismertesse és megszerettesse a golfot. A hobbigolfozókat olyan szintre fejlessze, hogy napról-napra jobban élvezzék a játékot és a reális célokat minél hamarabb elérjék, a "versenygolfozókat" pedig a válogatott szintig eljuttatni, kihozni belőlük a maximumot. Büszke tanítványaira, akik már most benne vannak a válogatott csapatban.

A szenior női válogatott keret sportpszichológusa



DR. LÉNÁRT ÁGOTA, sportpszichológus

Aki hisz abban, hogy **nem a kor számít**, hanem a megfelelő fizikai forma és mentális felkészültség. A felkészítés tartalmazza a fizikai forma megállapítását dietetikai tanácsadást és ezek nyomán követését, ellenőrzését, valamint a megengedett táplálékiegészítőkre vonatkozó javaslatokat. A munka során lehetőség nyílik az alapvető sportpszichológiai módszerek elsajátítására és begyakorlására, pályakörülmények között is.

Igény esetén egyéni állapotfelmérésre jelentkezni: + 36 30 954 4729

A szenior női válogatott keret edzéseinek helyszíne

A 2025-s szezon helyszíne a **BOTANIQ** Máriavölgyi Golfpálya, mely a Szenior Női Válogatottat már második éve támogatja.



BOTANIQ
MÁRIAVÖLGYI GOLF KLUB

A szenior női válogatott csapat sportruházatának szállítója



A KÖZÖSSÉG

A válogatott keret tagja lehet, TOVÁBBRA is az a versenyző,

- aki minimum 20 HCP-I rendelkezik, így a keretbe automatikusan meghívást kap
- akit az éves hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján a szakvezetés kerettagságra javasol
- **aki viselkedésével a fair play elveit, a tiszta eszközökkel történő versenyzés és az ellenféllel szemben tanúsított sportszerű magatartás eszméjét betartja**
- aki szándékosan sohasem próbálja megkerülni a szabályokat, sem az edzéseken sem a versenyeken, sem azon kívül. Elfogadja, hogy felelős az általa űzött sportág rá vonatkozó szabályainak megismeréséért és betartásáért
- **aki nem kérdőjelezi meg az edző és a csapatkapitány munkáját, döntéseit, a csapatba és a versenyekre történő kijelöléseket és beosztásokat**
- aki legjobb tudása szerint igyekszik, hogy jó versenyző és csapatjátékos legyen
- **aki beszédével és magatartásával felemelni igyekszik csapata és versenyző társai, edzői, ellenfelei személyét, valamint sportszervezetünk tekintélyét**
- aki az összetartó, csapatépítő edzéseken részt vesz (kivételesen a külföldön élő játékos).

KERETTAGOK:

1. Dr. Kárpáti Szilvia
2. Nagy Réka
3. Hoang Thu, Dung
4. Kovácsné Földesi, Katalin
5. Sam Kim Anh (Bea)
6. Wieser-Takács Zsuzsa
7. Bihari Göngyvér
8. Gindorf Ilona
9. Nguyen Thi Kim Oanh
10. Dr. Erdei Éva
11. Luu Thi Thi Huong (Hajni)
12. Hoang Thu Trang (Zita)
13. Nguyen Thi Oanh
14. Le Chin Tran (Csilla)
15. Batta Krisztina



A FEJLŐDÉS

A válogatott keret edzései

A szenior női csapat mentális felkészítését továbbra is sport pszichológusunk **Dr. Lénárt Ágota**, a csapat golfedzője **Tóbiás Zsolt**. Nagyon megtisztelő, hogy mindkét szakember továbbra is a csapat rendelkezésére áll.

A szezon közös edzései havi rendszerességgel hétfői napokon lesznek.

Kezdet: 9:30 érkezés, bemelegítés

Edzés a range-n: 10:00-12:00

Pályajáték: 12:00-től

Az edzések dátumai 2025-ben: (de versenynaptár alapján módosulhat)

- 2025. március 17.
- 2025. április 14.
- 2025. május 19.
- 2025. június 23.
- 2025. augusztus 25.
- 2025. szeptember 29.
- 2025. október 20.

Fontosnak tartjuk, hogy a válogatott csapat tagjai folyamatos fejlődést mutassanak a szezon folyamán, amihez viszont szükséges tudni, hogy a játékának mely területe fejleszhető leggyorsabban, mivel lehet elérni a hcp csökkenést, a jobb eredményeket, milyen fizikális és mentális állapotban van és miképpen javíthatjuk a játékos pályán nyújtott teljesítményét. **DE, legfőképpen, számíthatunk-e a játékos lojalitására, elkötelezettségére, motiváltságára és csapaton belüli példamutató magatartására.**



A VERSENYEK

Az egyes versenyeken induló csapatba kerülés feltétele összetett, a KAPITÁNY által felkért játékosok az alábbi kritériumok alapján kerülnek kiválasztásra:

- az aktuális HCP és játékforma
- aktuális fizikális állapot
- a részvétel jelentős költségeinek vállalása
- aki viselkedésével a fair play elveit, a tiszta eszközökkel történő versenyzés és az ellenféllel szemben tanúsított sportszerű magatartás eszméjét betartja
- aki szándékosan sohasem próbálja megkerülni a szabályokat, sem az edzéseken sem a versenyeken, sem azon kívül. Elfogadja, hogy felelős az általa űzött sportág rá vonatkozó szabályainak megismeréséért és betartásáért
- aki nem kérdőjelezi meg az edző és a csapatkapitány munkáját, döntéseit, a csapatba és a versenyekre történő kijelöléseket és beosztásokat
- aki legjobb tudása szerint igyekszik, hogy jó versenyző és csapatjátékos legyen
- aki beszédével és magatartásával felemelni igyekszik csapata és versenyző társai, edzői, ellenfelei személyét, valamint sportszervezetünk tekintélyét
- aki az összetartó, csapatépítő edzések **50%-n** részt vesz, (kivételem a külföldön élő játékos).
- **Winter Cup és Magyar Kupán elért eredmények a Sgaravatti válogatásába beleszámítanak.**

1. EUROPEAN SENIOR LADIES' CHAMPIONSHIP – EGA egyéni verseny

2025. június 12-14.

Cornelia, Törökország

HCP limit 9,0

2. XXIV. MARISA SGARAVATTI TROPHY – csapatverseny

2025. július 1-4.

Praia del Re, Portugália

HCP limit 5,0-14,0

3. EUROPEAN SENIOR LADIES' TEAM CHAMPIONSHIP – EGA csapatverseny

2024. szeptember 2-6.

Pula Golfresort, Mallorca

HCP limit 12,0



TOVÁBBI TERVEK

- edzőtábor
- edzőmérkőzés a MID-AM csapattal

TOVÁBBI KOMMUNIKÁCIÓS PLATFORMOK

<https://www.facebook.com/groups/374607269759172/>

