

Egyre népszerűbb ütős sport Magyarországon a PICKLEBALL

PICKLEBALL: An Increasingly Popular Racket Sport in Hungary



Füles Mónika - Pickleball



Szerző:
BALOGHNÉ DR. BAK ADRIENN
egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely,
Károlyi Gáspár tér 4.
b.bakk.adrienn@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területei:
rekreáció, egészségfejlesztés



Szerző:
BIRÓNÉ DR. ILICS KATALIN
egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely,
Károlyi Gáspár tér 4.
birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területe: rekreáció,
kiválasztás, tehetséggondozás,
versenysport



Szerző, rovat szerkesztő:
DR. NAGYVÁRADI KATALIN
egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely,
Károlyi Gáspár tér 4.
nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területei: rekreáció,
egészségfejlesztés, versenysport



ÖSSZEFOGLALÁS:

Pickleball a gyorsan változó világ egyik legújabb ütős labda sportja, amely a tenisz a tollaslabda és az asztalitenisz keresztezéséből jött létre. Világszerte már kb. 5 millió ember játssza. 1965-ben USA-ban találták fel, de Európában csak néhány éve jelent meg.

Magyarországon 2019-től ismert, illetve rendezték meg az első országos bajnokságot. Jelmondata „Játék mindenkinek”, amit szinte szó szerint lehet érteni, hiszen minden korosztálynak ajánlva köny-

nyen, gyorsan megtanulható ez az új sport, labdajáték. Emellett számos egészségügyi előnye is jelentős a fent említett 3 sportágakkal szemben, mely indokolja a játék többgenerációs vonzerőjét. Hiszen akár kezdő valaki és csak szórakozásból vagy szabadidő-tevékenységből szeretne új sportot tanulni, de akár tapasztalt játékos, aki a versenyszerűbb játék izalmára vágyik, az ebben a sportágban is megtalálja, mert a pickleball tényleg mindenki számára kínál valamit.

Kulcsszavak: labdajáték, ütős sport, tömegversenysport



ABSTRACT:

In the introduction, you can read about the international history of orienteering. About the beginning: The first orienteer about a competition held in Bergen on May 13, 1897. Then about the continuation, like how orienteering became a sport of Scandinavian origin. The orientation that developed here was most similar in today's sense taken for an orientation run.

The establishment of the International Orienteering Federation in 1961 initiated the worldwide development of the sport. The International Orienteering Federation has four official branches of orienteering: orienteering, MTBO – bicycle orientation, SkiO and TrailO - where able-bodied people compete together with disabled people. In Hungary, in 1925, an orienteering competition was

held for the first time. The domestic development of orienteering followed two paths, on the one hand, the orienteering tour competitions, and on the other, the physical side of the sport, the fast individual competition emphasising problem solving. The two main directions of the separation was realised in 1970 when the Hungarian Orienteering Association became independent.

In orienteering, a world championship has been held since 1966.

The article presents the world competitions. Hungarian and international definitions of an orienteer and orienteering are covered, and the disciplines as well. Furthermore, the scientific and theoretical documents, magazines, publications and books of the sport is also mentioned by the author. Finally, we look towards the possible future of the sport.

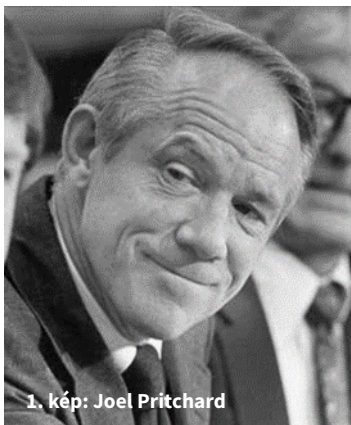
Keywords: Orienteering, MTBO, SkiO, TrailO, IOF

BEVEZETÉS

Az utóbbi évek sport- és egészség-tudományi szakirodalmában egyre több írást találunk, amely a **fizikai aktivitás** gyakoriságának **jelen-tős mértékű csökkenése** következtében kialakuló elváltozásokat vizsgálja. Ma már számos eszköz és módszer lát(ott) napvilágot az „egészségpiacon”, mellyel a 21. század emberre megőrizheti, szükség esetén helyreállíthatja egészségét, növelve ezzel az egészségben eltöltött éveinek számát! (Nagyváradai K. és mtsai, 2019).

Úgy gondoljuk, kiemelt figyelmet kell fordítani az egészségünk megőrzésére, dominánsan a fizikai aktivitás növelésére. Így mi ebben a cikkben **egy új sportolási lehetőség-gel**, Magyarországon még csak most alakuló új ütős sporttal szeretnénk megismertetni az olvasót, mely egy újabb alternatívát adhat az inaktivitás ellensúlyozására, az egyén egészségének a megőrzésére és a fejlesztésére, továbbá az aktív mozgás által kínált prevenciókra. Ez egy igazi aktív, rekreációs tevékenység, amely segíthet helyreállítani az ember testi-lelki-szellemi teljesítőképességét (Fritz, 2015).

A **pickleball** mint játék 1965-ben egy teljesen hétköznapi szituációból alakult ki. USA-ban Joel Pritchard



1. kép: Joel Pritchard

képviselő gyermekei felügyeletét elvállalta a **(1.kép)** nyaralójukban, Bainbridge szigetén. A gyerekek nagyon unatkoztak az udvaron, ahol egy régi tenispálya állt, de hozzá

a felszerelés hiányzott. A képviselő a szomszédjával, Bill Bell-lel **kitaláltak és rögtönöztek egy új játékot a gyermekek szórakozására** a leamortizált tenispályán. Felállítottak egy kisebb hálót, majd evezőszerű lapát ütökkel és perforált műanyag labdával elkezdtek játszani. A lelkesedéssel elkezdett játékot nem csak ők élvezték, hanem a szomszédos gyerekek és felnőttek is rendkívül szórakoztatónak találták.

Az eredeti cél az volt, hogy olyan játékot biztosítsanak, amelyet az egész család együtt tud játszani. **A játék szórakoztató, gyors tempójú és kihívásokkal teli** jellege miatt villámgyorsan elnyerte sokak tetszését. Kicsit később, 1975-ben a National Observer-ben megjelent az első cikk a pickleball játékról, és 1976-os országos „Tennis” magazinban már az „Amerika legújabb ütős sportjáról” számolt be.

1984-ben bejegyzik az Amerikai Egyesült Államok Amatőr Pickleball Szövetségét (USAPA), mely folyamatosan biztosítja a sportág növekedését és fejlődését, illetve hivatalosan kiadja az első szabálykönyvet. Az USAPA első ügyvezető igazgatója és elnöke Sid Williams volt. 1990-re már mind az 50 államban ismert a pickleball játék, az új ütős sport! A sportág nemzetközi szintű kiemelkedésének az érdekében az USAPA létrehozta a Nemzetközi Pickleball Szövetséget (IFP) szervezetét és a megfelelő weboldalt (ifpickleball.org). Az IFP célja a sportág hivatalos szabályainak a fenntartása, nemzetközi versenyek szervezése.

2019-ben a Sports Fitness Industry Association jelentése szerint **a pickleball a leggyorsabban növekvő sportág** az Egyesült Államokban, mivel a résztvevők száma eléri már a 3,3 milliót. A robbanásszerű növekedés tovább tart, világszerte folyamatosan ismert és kedvelt sportág, már több kontinensen számos új nemzetközi klub, szövetség alakulásával gyarapszik a játékosok száma. Az amerikai „Sport és Fitness Iparszövetség” felmérése szerint 21,3 százalékkal nőtt azon amerikai válaszadók száma, akik 2020-ban kezdtek pickleballozni. Az ország egyik „leggyorsabban növekvő sportágának” nevezték el, hiszen ekkorra már 4,8 millió aktív játékost számoltak.

A Nemzetközi Pickleball Szövetség (IFP) és a Pickleball Világszövetség (WPF) arra törekszik, hogy a sportág olimpiai sportágként, esetleg bemutató sportként szerepeljen. Az IFP kifejezetten a 2024-es párizsi vagy a 2028-as Los Angeles-i nyári játékokon már dolgozik. A Sports Illustrated cikke pedig arra a következtetésre jutott, hogy valószínűleg a játékot **2032-ben már láthatják az olimpián.**



DE MIÉRT IS OLYAN NÉPSZERŰ A PICKLEBALL?

A teljesség igénye nélkül igyekszünk összeszedni a leggyakrabban elhangzott érveket:

A tenisszel szinte teljesen azonos mozgása miatt **könnyen tanulható**. A tollaslabda méretű pálya miatt sokkal könnyedebb, kevésbé megterhelő, mint a többi ütős sport. Ennek ellenére rettentően fejleszt a reflexeket és a koncentrációt. Szabályai nagyon hasonlítanak az asztaliteniszére. A labda súlya sokkal könnyebb, mint a teniszlabdáé, az **átlagos játékidő 12 perc**, gyakori szünetlehetőségekkel. Minden korosztály és képzettségi szint tudja élvezni a játékot. Gyorsan elsajátítható, egyszerű, vidám, könnyed és kortalan a szórakozás. Lehet teremben és szabadban is játszani, egyéniben vagy párosban.

Általános fittségi állapottal azonnal üzhető. Jó aerob edzést biztosít, anélkül, hogy az ízületeket és az izmokat megterhelné. Fokozza a keringést, javíthatja a szív- és érrendszer egészségét, segíthet megelőzni bizonyos nem fertőző, krónikus betegségek előfordulását.

A fizikai és szociális tevékenység kombinációja jelentős mentális egészségügyi állapotot is biztosíthat a sportolók számára. Az endorfinok és más bioaminok, amelyek minden testmozgás során felszabadulnak, hasznosak az önbecsülés növelésében és a depresszió leküzdésében. A játék izgalma pedig mindenki számára kínál valamit, talán ez is magyarázza a többgenerációs vonzerejét!

MI SZÜKSÉGES A JÁTÉKHOZ?

Legfontosabb kellékei a pálya, háló, ütő és a labda. A pickleball az USA-ban született, ezért **a használt mértékegységek angol eredetűek.** Mivel nekünk a méter mértékegység a megszokott, így a méreteit méterbe átszámítva adjuk meg Koncz Endre összeállításának a segítségével.

38,7–40,6 cm között van, **szélessége** „8 in–8 1/8 in”, azaz 20,3–20,6 cm között lehet. **A markolat** hossza általában „5 in–5 1/2 in”, azaz 12,7–14 cm között (<http://pickleball.hu/szabalykonyv/>).



Sokfajta színű és minőségű labda létezik már, alapvetően a játékhoz használt labdát az határozza meg, hogy kint vagy bent játszunk, hiszen vannak beltéri, illetve kültéri labdák.

LEGFONTOSABB JÁTÉKSZABÁLYOK

A pálya a következő részekből áll: pálya, játéktér, alapvonal, felezővonal, oldalonvonalak, nem-röptézheto zóna (gyakran hívják „Kitchen – konyha”-nak), kitchen-vonal, háló stb.

Pontozás: A játék 11 pontig tart (tornákon ettől eltérő lehet 15, vagy 21-es pontozással). Kettővel kell nyerni. Csak a szerváló csapat szerezhethet pontot.

A csapatból a **szervát** mindig a jobb oldali játékos kezdi el, ha megszerzte a csapat a szerválás jogát (alpvonalról nézve jobb oldali).

A szervát a teniszhez hasonlóan, az ellentétes oldalra kell elvégezni a „kitchen” és az alpvonal közé.

Dupla pattanás szabálya: A szerva és az ezt követő return esetében a labdának az érintés előtt pattannia kell a talajon. Tehát mindkét csapat első érintése a szervát követően pattanás után lehetséges csak. Ennek a két ütésnek a teljesítését követően lehetséges csak röpte játék.

A szerváló csapat mindkét játékosának célszerű az alpvonalon tartózkodni a szervát követően, hogy érvényesíthessék a Dupla pattanás szabályát. **A fogadó oldalon** a fogadó játékos az alpvonalon, míg a társ a „kitchen” vonalán célszerű, hogy

MAGYARORSZÁGON 2016-BAN KEZDTÉK EL JÁTSZANI A PICKLEBALLT

Azóta dinamikusan fejlődik, és egyre többen csatlakoznak a játékhoz. 2019-ben megalakul az első pickleball egyesület Budapesten a Fair-way Sportegyesület, honlapjuk a <http://pickleball.hu/>.

elhelyezkedjen, de lehetősége van bárhol állni.

Párosban a szerváló csapat két „hibáig” (azaz elvesztett pontig) jogosult szerválni (kivéve a játék kezdetekor – ott az első elvesztett pontot követően átkerül a szerválás joga a másik csapathoz).

A cél a labdát maximum egy pattanást követően az ellenfél területére juttatni. Ezen kívül minden esemény hibának számít, többek között:

A pályán kívülre történő ütés, a hálóba történő ütés, vagy ha csak több mint egy pattanás után sikerül megjatszani a labdát.

Szerva: A játékot a szerváló az ellentétes oldalon található „játéktérre” ütött labdával kezdi („kitchen-line”, az alpvonal, az oldalonvonal és a felezővonal közötti terület – a kitchen line a szerva esetén hibának számít).

A szerváló terület az alpvonal mögött, a felezővonal és az oldalonvonal képzeletbeli meghosszabbítása között terül el.

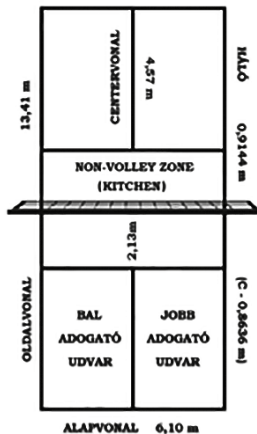
Szervát elvégezni vagy pattanás nélkül, azaz a nem ütő kézzel feldobjuk a labdát és a pattanás előtt az ütővel átütjük az ellenfélnek, vagy leejtést követően pattanás után végezzük el.

A szervát pattanás nélküli verziónál csak alulról lehet elvégezni, azaz az ütőnek felfelé kell mozdulni, miközben eltalálja a labdát. Fontos továbbá, hogy az ütés a csípő vonala alatt kell, hogy történjen. A pattanást követő szerva elvégzésére nincsenek ilyen jellegű kikötések.

Mindkét lábbal az alpvonal mögött kell elhelyezkedni a szerválás megkezdésekor. A szerválás pillanatában legalább a szerváló lábának a szerváló

angol név	jele	magyar neve	átváltás metrikusba
foot	ft	láb	1foot = 30,48 cm
inch	in	hüvely	1in = 2,54 cm
ounce	oz	uncia	1oz = 28,35 gramm

A pálya területe méretben leginkább a tollaslabdapályára hasonlít, mérete:



A háló „22 ft”, azaz 6,7 méter hosszú, „34 in”, azaz 86,4 cm magas középen, „36 in”, azaz 91,4 cm magas a két szélén.

Az ütő általában nem egyetlen anyagból áll, hanem **több különböző anyagú réteget ragasztanak össze.** Leginkább a középső réteg, az úgynevezett mag (core), valamint a borító felület (surface) anyagát szokták megadni. A mag és a felület anyaga alapvetően határozza meg az ütő tulajdonságait. **Az ütő tömege** „6 oz–14 oz”, azaz 170–397 gramm közötti lehet. A könnyebb ütővel kevésbé fárad el a kéz-váll, gyorsabb lehet a csuklómozgás.

Nehezebb ütővel fárasztóbb játszani, viszont a labdának nagyobb kezdősebességet lehet adni megütésekor. **Az ütő hossza** „15 1/4 in–16 in”, azaz

részen (alpvonal mögött) kell maradnia, míg a másik láb lehet az alpvonal mögött vagy a játéktéren.

A szerváló csapat a szervát megelőzően **hangosan bemondja az eredményt** (saját szemzőgéből). Például: 7-4, 1 (A szerváló csapat vezet 7-4-re, és a csapaton belül az első játékos szervál, azaz még nem követtek el hibát. Vesztés pont esetén is náluk marad a szerválás joga, azonban a szerva előtt bemondásra kerülő szöveg 7-4, 2-re változik. Amennyiben ismét veszítenek, úgy a másik csapathoz kerül a szerválás joga, és 4-7, 1-es bemondás következik). A játék 0-0, 2-vel kezdődik.

NON-VOLLEY ZONE („KITCHEN”) RULES

A röptező (pattanás nélküli viszáadás) játékos nem állhat a „kitchen” területén vagy a „kitchen line-on”. Ez hibának számít, és az ellenfél a pont.

Röpte során a játékos testrésze, ruhája, bármilyen tárgya (pl: sapka, fejpánt stb) nem érintkezhet a „kitchen” semmilyen részével egészen az ütés mozdulatának befejezéséig (Pl: amennyiben az ütés során a játékos sapkája beesik a kitchenbe, úgy az hibának számít).

A „Kitchenből” a játékos csak pattanás után játszhatja meg a labdát.

Az a játékos, aki bármilyen módon érintkezett a „kitchennel”, egészen addig nem röptézhet, míg mindkét lábával el nem hagyta a „kitchen” területét vagy a kitchenvonalat.



A játékosnak lehetősége van a „Kitchenben” tartózkodni bármikor, amikor nem röptézik (<http://pickleball.hu/szabalykonyv/>).

2019 nyarán került megrendezésre Budapesten az első országos bajnokság

férfi egyes (győztes Böhm Zoltán), női egyes (győztes Felsőbükky Klára) és vegyes páros (győztes Kurtz Tímea/Zalai Zsolt) számokban.

2020-ban a második országos bajnokságban már férfi párosban is avattak bajnokokat, valamint Nagy-Britanniából és az Egyesült Államokból is érkeztek érdeklődő versenyzők.

2022-re már további helyszínnel (Sopron) és versenyzőkkel folyamatosan bővül a kör és szélesedik a pickleball szeretőik és versenyzők száma Magyarországon.

Ez évben történeti pillanatként már junior pickleball kupát is rendeztek Andocson Komáromi Róbert testnevelő szervezésében.



Összegezve elmondhatjuk, hogy a játék egyszerű és könnyen elsajátítható elemei és szabályainak köszönhetően a kezdőknek gyorsan jön a sikerélmény, mely segítheti, hogy **az egyre gyorsabb, pörgősebb játék versenyszerű játékká is fejlődhet a már tapasztaltabb játékosok számára.**

Az amerikai szövetség szerint ez az oka annak, hogy oly sok játékos ragaszkodik ehhez a sporthoz: „könnyű elkezdni, de nehéz megállítani!” (<https://usapickleball.org/what-is-pickleball/>). Így mi is bizakodunk, hogy Magyarországon is olyan gyorsan népszerű lesz a pickleball, mint ma Amerikában.

IRODALOMJEGYZÉK:

Fritz P. (2015): Szellemi rekreáció. Rekreáció mindenkinek II. Dialóg Campus Kiadó Budapest–Pécs

Laczkó T. – Rétségi E. (szerk.) (2015): A sport társadalmi aspektusai. Felelős kiadó: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs.

Machalikné Hlavács, I. (2008): A rendszeres fizikai aktivitás hatása az egészséges életmóddal kapcsolatos beállítódás alakulására, serdülőkorban. Doktori disszertáció. Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest.

Nagyváradai K. és mtsai, (2019): A funkcionális edzés progresszióinak hatásvizsgálata rekreációs sportolók körében DOI:10.21486/recreation 2022.10.1.2.

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet (2017): Egészségjelentés 2016. From: http://www.egeszseg.hu/szakmai_oldal/assets/cikkek/17-05/egeszsegjelentés-2016.pdf

Pavlik G. (2011): Élettan-sportélettan. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.

INTERNETES HIVATKOZÁS:

<https://www.historylink.org/File/20195> letöltve 2022.08.25.
<https://usapickleball.org/what-is-pickleball/history-of-the-game/> letöltve 2022.08.25.

<http://pickleball.hu/pickleball/> letöltve 2022.08.25.

<http://pickleball.hu/szabalykonyv/> letöltve 2022.10.26.

<https://usapickleball.org/what-is-pickleball/master-the-basics/> letöltve 2022.08.10.

O'Brien, Jane (March 15, 2021). „Pickleball: The racquet sport experiencing a pandemic boom”. BBC News. Retrieved March 4, 2022.

Mullen, Shannon (February 19, 2022). „America’s fastest-growing sport is a cross of tennis, pingpong and badminton”. NPR. Retrieved March 10, 2022.

<https://www.playpickleball.com/how-to-play> letöltve 2022.08.24.

<http://pickleball.hu/pickleball/kellekek/> letöltés 2022.08.25.