



BAKÓ BÁLINT

- A magyar pickleball új hullámának arca



Nyitó, történet

1. *Hogyan talált rád a pickleball – mi volt az a pillanat, amikor érezted, hogy ez lehet “a sportod”?*

Először akkor találkoztam a pickleballal, amikor egy teniszedzésemről tartottam hazafelé. Megláttam, hogy néhányan egy kemény pályán játszanak valamilyen számomra új sportot. Krisztiánnal – aki 15 éve a legjobb barátom és későbbi páros partnerem lett – odamentünk, és kipróbáltuk. Azonnal megtetszett, mert a pickleball tulajdonképpen egyfajta mini-tenisz: hasonló mozgásokat igényel, de kisebb pályán és kevesebb futással. Mivel mindketten 15 évig teniszeztünk korábban, rögtön láttam benne a lehetőséget és a fantáziát, hogy a jövőben komolyabban is foglalkozzak vele.

2. *Miben segített a tenisz-hátterved a gyors felemelkedésben, és mi az, amit teljesen előlről kellett tanulnod?*

A tenisz hátt terem sokat segített abban, hogy könnyen alkalmazkodjak a pickleballhoz, hiszen a két sportág mozgásformái és ütéstechnikái nagyon hasonlóak. Ennek köszönhetően gyorsan bele tudtam jönni a játékba. Mivel Krisztiánnal ebben az évben sok versenyen vettünk részt, versenyről versenyre egyre több új technikát láttunk, és felismertük, mely elemek hiányoznak még a játékunkból. Sok gyakorlással és tudatos edzéssel igyekeztünk ezeket minél hatékonyabban beépíteni a saját stílusunkba.

Gyors “breakthrough”

3. *A Malmö-i RTA-állomás után sokan “overnight success”-ként emlegetnek. Belülről milyen folyamat vezetett ideig? (edzés, mentális munka, környezet)*

Ez volt tulajdonképpen az első komolyabb nemzetközi versenyem. Úgy érzem, mentálisan jól tudom kezelni az ilyen helyzeteket, és hatalmas akarás, valamint bizonyításvágy volt bennem, hogy megtudjam, mire vagyok képes Európa legjobbjai ellen. Ugyanakkor ezt inkább az utam kezdetének tekintem. Már hetekkel korábban tudatosan készültem rá, fejben is ráhangolódtam, és sok plusz edzést iktattam be, mert tudtam, hogy ez egy fontos mérföldkő lehet a pályafutásomban.

4. *Ha egy dolgot kellene kiemelned, mi volt a legnagyobb különbség a játékodban az elmúlt 6–12 hónapon belül?*

Valójában minden téren hatalmas fejlődést tapasztaltam. Időnként visszanezém a korábbi videóimat, és jól látszik, mennyivel gyorsabb lettem, finomabb ütéseket tudok végrehajtani, és sokkal pontosabban kivitelezem a különböző technikákat. Emellett sokat javult az alkalmazkodóképességem is – ma már könnyebben igazodom a környezeti feltételekhez és az adott játéksituációhoz.



Edzés & technika-taktika

5. Heti edzésrutinod: pályamunka, erőnlét, mobilitás, videóelemzés aránya?

Hetente három-négy alkalommal edzek pickleballt, általában kétórás edzéseken. Emellett heti két-három alkalommal konditermi edzéseket is beiktatok, amelyek nagyjából másfél-két órát tartanak. A fizikai felkészülés részeként rendszeresen végzek mobilizáló és nyújtó gyakorlatokat is. Ezen felül sok időt szánok videóelemzésre: minden nap megnézek legalább fél-egy órányi pickleball-mérkőzést, hogy lássam, a profi játékosok hogyan oldanak meg különböző játéksituációkat.

6. Mely három technikai elemre épül a játékod (pl. return, 3rd shot, dink-minőség, átmenet a non-volley zónába), és mit fejlesztesz most célzottan?

Talán az alapütéseimet tartom a legerősebb fegyveremnek, de valójában minden ütősfajtát rendszeresen gyakorlok. Edzésről edzésre azon dolgozom, hogy mindegyik technikát magabiztosan végre tudjam hajtani, és ne legyen gyenge pontom a játékban. Célom, hogy minden ütésből erősséget formáljak.

7. Milyen taktikát használsz top európai ellenfelek ellen egyesben? Mi mászt vegyesben/párosban?

Egyéniben igyekszem minél stabilabban, következetesebben játszani, és a lehető legkevesebbet hibázni. Arra törekszem, hogy a labdákat a háló fölött éppen csak kicsivel magasabban üssem, így az ellenfél számára nehezebb legyen visszajátszani őket. Amint lehetőség adódik, támadok, igyekszem dominálni a pályán, és gyorsan a háléhoz menni, hogy minél előbb befejezzem a pontot. Vegyes párosban és párosban hasonló elvet követek: a cél a stabilitás és a kevés hiba. A profi játékosok játékát figyelve tudom, mennyire fontos a precizitás, ezért arra törekszem, hogy mindig a lehető legjobb helyre helyezzem a labdát — ezzel hibára kényszerítsem az ellenfelet, vagy olyan helyzetet teremtek, ahol én fejezhetem be a pontot.

8. Külön edzed a lábmunkát/agilitást? Milyen gyakorlatok váltak be leginkább?

Van egy előre megtervezett edzéstervem, amelyet következetesen betartok. Az edzőteremben gyakorlatilag minden izomcsoportot megdolgoztatok, emellett rendszeresen végzek futóedzéseket is, hogy fejlesszem a robbanékonyságomat és az agilitásomat. Az edzéseket minden alkalommal alapos nyújtással zárom, hogy megelőzzem a sérüléseket és fenntartsam a megfelelő izomrugalmasságot.



Mentális oldal



9. Milyen pre-match rutinod van (légzés, fókusz, kulcsmantrák)?

Reggel és este rendszeresen meditálok, mert ez segít megőrizni a mentális egyensúlyt és a fókuszot. Napközben gyakran végzek Wim Hof-féle légzőgyakorlatokat, amelyek frissítenek és energiát adnak. Minden mérkőzés előtt alaposan bemelegítek körülbelül 10–15 percet: először keringésfokozó és lábmunkát fejlesztő gyakorlatokat végzek, majd zenét hallgatok, ami segít ráhangolódni a játékra és megtartani a koncentrációt.

10. Hogyan kezeled a “runokat” (amikor az ellenfeled több pontot nyer zsinórban) és a nyomást végjátékban?

Ezt az egyik legnagyobb erősségemnek tartom: kifejezetten motivál, ha az ellenfél vezet, és én hátrányban vagyok. Ilyenkor még jobban tudok koncentrálni, sokszor kétszer-háromszor annyi energiát mozgósítok, és ez gyakran segít abban, hogy fordítani tudjak egy már vesztesnek tűnő helyzetben. Ez a plusz belső löket sokszor döntő szerepet játszik a meccseimen.

Felszerelés & támogatók

11. Miért ezt az ütőt választod – (Joola)?

Azért választottam ezt az ütőt, mert bármelyik részével találom is el a labdát, mindig jól tudom irányítani és kontrollálni. Emellett sokan a világ legjobb játékosai közül is ezt a típust használják, ami tovább erősítette a döntésemet.

12. Mit jelent a gyakorlatban a szponzori háttér és az ügynökségi támogatás számodra (utazás, naptár, szakmai segítség)?

Számomra ez a támogatás lelki és gyakorlati értelemben is sokat jelent. Egyrészt megnyugvást ad, és segít abban, hogy teljes erőbedobással a céljaimra tudjak koncentrálni, kizárva minden felesleges terhet. Másrészt megerősít abban, hogy jó úton haladok, hiszen ha támogatnak, az azt jelenti, hogy hisznek bennem. Emellett anyagi szempontból is nagy segítség, hiszen így sok költséget meg tudok takarítani – nem kell külön felszerelésekre költenem –, így tudatosan és tudat alatt is jobban a versenyzésre tudok összpontosítani.



Versenyrendszer, rangsorok

13. Mennyire fókuszálsz RTA-pontokra vs. DUPR-re? Mit tanácsolsz egy magyar játékosnak, hogyan tervezzen versenynaptárt?

Jelenleg elsősorban az RTA-pontokra próbálok fókuszálni, hiszen ez számít az egyik legmagasabb szintű sorozatnak Európában. Itt indulnak a kontinens legjobb játékosai, ezért célom, hogy versenyről versenyre minél jobb eredményeket érjek el, és az összesített ranglistán bekerüljek a legjobb nyolc közé, ami lehetőséget adna a fődöntőben való szereplésre.

A DUPR-rendszert is fontosnak tartom, hiszen jól mutatja a játékosok szintjét – egy 5.8-as és egy 5.3-as játékos között is érezhető különbség van. Ugyanakkor a számok önmagukban nem árulják el, mennyi munka, energia és akarat van mögöttük, de mégis jó visszajelzést adnak arról, hogy az ember jó irányba halad.



A magyar játékosoknak azt tanácsolnám, hogy először a hazai versenyeken próbálják ki magukat, és szerezzenek tapasztalatot. Ha ott már stabilan helytállnak, érdemes megméretetniük magukat a környező országok kisebb nemzetközi tornáin is. Ha ezekben a versenyekben is sikerül jó eredményeket elérni, akkor már érdemes pénzdíjas tornákon is elindulni, ahol erősebb mezőnnyel találkozhatnak. A következő lépésként pedig mindenképpen ajánlom a Road to Arlberg vagy a WPC sorozatot, ahol már a kontinens legjobb játékosával mérhetik össze tudásukat.

14. Milyen tapasztalat volt számodra az WPC-sorozat (mezőny, szervezés, pályakörülmények)? Mi kellett a stockholmi áttöréshez?

Nagyon értékes tapasztalat volt számomra, hiszen talán ez volt eddig a legerősebb verseny, amelyen részt vettem. Ugyanakkor a szervezéssel nem voltam teljesen elégedett. Mivel ez egy meghívásos verseny volt, elvileg nekem nem is lett volna lehetőségem indulni, mégis részt vehettem rajta. A győztes kijutott a kínai döntőbe – ahová végül én is kvalifikáltam –, viszont olyan játékosok is ott voltak, akik korábban nem vettek részt az európai döntőben. Emiatt maradt bennem némi keserűség, mert úgy éreztem, a lebonyolítás nem volt teljesen következetes.

Ennek ellenére az igazi áttörést az jelentette, hogy a sok befektetett munka végre megtérült. Teljes erőbedobással, hatalmas elszántsággal és akarattal játszottam, mert mindenképpen meg akartam nyerni a döntőt.



Magyar pickleball & utánpótlás



15. Hogyan látod a magyar pickleball helyzetét? Hol van a legnagyobb fejlődési potenciál (klubok, edzésmódszer, versenyszervezés)?

Szerintem a magyar pickleball még a fejlődés korai szakaszában van. A legfontosabb feladat most az lenne, hogy szélesebb tömegbázist alakítsunk ki, és minél több amatőr, hobbiszinten játszó ember kapcsolódjon be a sportba. Kiemelten fontos lenne az iskolások és óvodások bevonása, akár partneri együttműködések révén is, hogy egyre több gyerek ismerkedhessen meg a játékkal. Ebből a bővülő utánpótlásból lehetne aztán a tehetségesebb játékosokat versenyszintre fejleszteni.

Hasznos lenne sportnapok keretében is bemutatni a pickleballt, hiszen kiváló rekreációs tevékenység minden korosztály számára. Az edzéseket érdemes lenne korosztályonként bontani, így mindenki a saját szintjének megfelelő fejlődési lehetőséget kapna.

Kiemelten fontosnak tartom az edzők szerepét is: ők azok, akik nemcsak játéklehetőséget biztosítanak, hanem szakmailag is segítik a játékosok fejlődését. Ehhez szükség van edzőképzésekre, támogató partnerekre és szponzorációkra is. Emellett elengedhetetlenek a rendszeres klubedzések és az egyéni foglalkozások, amelyek a sportág hosszú távú fejlődésének alapját jelentik.

16. Mit tanácsolsz a fiataloknak, akik most ismerkednek a pickleballal?

A pickleball egy rendkívül élvezetes sport, már kezdő szinten is. Ahogy az ember egyre ügyesebb lesz, a játék még dinamikusabbá és izgalmasabbá válik. Viszonylag gyorsan el lehet jutni arra a szintre, hogy valóban élvezetes mérkőzéseket lehessen játszani, de a hosszú távú sikerhez természetesen kemény munkára és kitartásra is szükség van.

Úgy gondolom, a pickleball rengeteg lehetőséget kínál: reális célokat lehet benne kitűzni, fejlődési utat biztosít, és mindemellett kifejezetten szórakoztató is. Ezért mindenkinek bátran ajánlom, hogy próbálja ki! Remélem, hamarosan az iskolákban sem csak a pingpongasztal körül lehet majd „forgózni”, hanem a pickleball is természetes része lesz a testnevelésnek és a gyerekek mindennapjainak.

17. Mit látsz a fiatal generáció legnagyobb erősségének és hiányosságának?

Erősségként azt emelném ki, hogy a mai modern korban rengeteg információ áll a rendelkezésünkre. Aki céltudatos, és pontosan tudja, mit szeretne elérni, az könnyen hozzáférhet azokhoz az ismeretekhez és eszközökhöz, amelyek segítik a céljai megvalósítását.

Ugyanakkor hátrányként látom, hogy a technológiai fejlődés és az okoseszközök térnyerése miatt az emberek egyre inkább elidegenednek egymástól. Gyakrabban tapasztalható a szorongás, a bezárkózás, és sokan elveszítik a valódi emberi kapcsolataikat, valamint a belső iránytűjüket, ami a céljaik felé vezethetné őket.

18. Szerinted mi motiválhatná a fiatalokat, hogy ne csak „hobby-szinten” játsszanak?

Szerintem nagyon fontos, hogy a játékosok apróbb, elérhető célokat tűzzenek ki maguk elé, mert ezek megvalósítása motivációt ad a továbblépéshez és a nagyobb célok kitűzéséhez. A klubokban például hasznos lenne havi szinten értékelni a teljesítményt – például az a játékos, aki a legtöbbet fejlődött, a legnagyobb energiát tette bele, vagy a legkitartóbban edzett, kaphatna egy kisebb elismerést vagy ajándékot.

Az ilyen apró visszajelzések sokat számítanak a motiváció fenntartásában. Emellett fontos lenne a versenyszellem fejlesztése is: hogy a játékosok húzzák egymást, egészséges rivalizálás alakuljon ki köztük, és mindannyian törekedjenek arra, hogy egyre jobbak legyenek – akár saját magukhoz, akár egymáshoz képest.

19. Melyik három hazai intézkedés/kezdeményezés pörgetné fel legjobban a sportágat?

A három legfontosabb hazai kezdeményezés, amely leginkább felpörgethetné a sportág fejlődését:

Sportágválasztó rendezvények szervezése, ahol minél több ember kipróbálhatja a pickleballt.

Óvodai és iskolai bemutatók tartása, hogy a gyerekek már fiatal korban megismerkedjenek a játékkal.

A pickleball bevezetése a **Diákolimpiai rendszerbe**, hogy a sportág versenyszerűen is megjelenjen az iskolai sportéletben, és ezáltal növekedjen az utánpótlásbázis.

20. Hogyan látod a Magyar pickleball jövőjét 5 év távlatában?

Úgy gondolom, hogy a pickleballnak hamarosan egy erős és stabil háttérbázisa lesz Magyarországon. Megjelennek majd nagyobb szponzorok, akik támogatni fogják a jelentősebb eseményeket és versenyeket. A sportág bekerülhet a Diákolimpia rendszerébe is, és különböző kategóriákban rendeznek majd bajnokságokat, ahol mindenki a saját szintjének megfelelően indulhat.

Biztos vagyok benne, hogy minden korosztályban és szinten egyre több játékos jelenik meg, miközben a profi mezőny színvonala is folyamatosan emelkedik. Összességében nagyon pozitívan látom a jövőt: szerintem a következő öt évben a pickleball fejlődése Magyarországon egy valódi, exponenciális ugrást fog mutatni.



Karrier-célok

21. Mi a 6–12 hónapos “mission” (Európa TOP..., konkrét címek)? És a 2–3 éves nagy cél (USA-sorozatok, PPA, Team-league stb.)?

A közelebbi célom, hogy megőrizzem az első helyemet Európában az egyéni versenyszámban. Emellett szeretnék párosban és vegyes párosban is bekerülni a TOP 3-ba, valamint megtartani az összetett első helyemet a WPC ranglistán.

Hosszabb távon nagy célom, hogy eljussak az Egyesült Államokba, és részt vehessek az APP és PPA tornákon, ahol szeretnék kiemelkedő eredményeket elérni. Végső célként pedig az MLP csapatligához való csatlakozást, valamint a PPA Ázsia és PPA Ausztrália sorozatokban való szereplést tűztem ki magam elé.



22. Milyen játékos(ok) inspirálnak most leginkább – és mit vettél át tőlük?

Hunter Johnsont az egyéni játéka, Ben Johnest pedig a páros és vegyes páros teljesítménye miatt tartom nagy kedvencemnek. Az az elszántság, kitartás, nyugodtság és türelem, ami jellemzi őket, szerintem egészen kiemelkedő. Lenyűgöz, ahogyan bármilyen helyzetből, rendkívüli pontossággal és hatékonysággal tudják megütni a labdát – mindezt teljes higgadsággal.

Csodálatra méltó, hogy még a világ legjobbjai is folyamatosan dolgoznak azon, hogy megőrizzék a pozíciójukat, vagy még jobbak legyenek. Ezeket a tulajdonságokat igyekszem én is elsajátítani és beépíteni a saját játékomba.

Közösség & média

23. Mit üzensz azoknak, akik most kezdenek (pl. az első 5 hiba, amit érdemes elkerülni)?

Fontosnak tartom, hogy a posztok igényesek legyenek, és legyen valódi értékük. Törekedni kell a változatosságra – érdemes többféle tartalmat készíteni, és rendszeres időközönként posztolni, hogy fennmaradjon az emberek érdeklődése.

A tartalmak között legyenek videók és képek vegyesen, mert így sokkal előbbé és vonzóbbá válik a megjelenés. Emellett érdemes folyamatosan megosztani sztorikat is, amelyek bepillantást engednek a mindennapokba – ez nemcsak az emberek számára teszi személyesebbé a sportoló életét, hanem a szponzoroknak is kiváló lehetőséget ad a megjelenésre.

24. Hogyan használod az Instagramot/Facebookot a közösségépítésre? Mi a tartalomstratégiád sportolói szemmel?

Igyekszem olyan tartalmakat készíteni, amelyek a szponzorok számára is vonzóak és értékes reklámfelületet jelentenek. Emellett megosztom a sikereimet, céljaimat, de a kudarcokat is, mert fontosnak tartom, hogy az emberek lássák: mi az, ami működik, eredményt hoz, és mi az, ami kevésbé.

Szeretem, ha a posztjaimban egy kis humor is megjelenik. Krisztiánnal például minden versenyen igyekszünk valamilyen vicces pillanatot belevinni – ez már afféle hagyomány lett nálunk. Ezeket a helyzeteket gyakran megosztjuk posztokban vagy sztorikban is, hogy egy kis könnyedséget és jókedvet vigyünk a követőink napjaiba.



VILLÁMKÉRDÉSEK

25. Kedvenc ütésed / legemlékezetesebb labdameneted 2025-ben?

Hungarian Open hát mögötti befejező ütés, mindig az ilyen véletlen ütések a kedvenceim.

26. "Clutch-zene" meccs előtt?

Espresso Machiatto, főleg az EB-n volt nagy kedvenc.

27. Ha egy napot tölthetnél bármelyik top játékosal a pályán – ki lenne és mit gyakorolnátok?

Ben Johns és a harmadik ütéseket.

28. Egy tanács edzőknek, egy tanács szülőknek, egy tanács kezdőknek?

Edzőknek: folyamatosan képezzék magukat, legyenek nyitottak az új módszerekre, és törekedjenek arra, hogy az edzések egyszerre legyenek változatosak és hatékonyak.

Szülőknek: nyújtsanak pozitív támogatást, legyenek türelmesek, kitartóak, és mindig biztassák a gyermekeiket — a lelkesedésük rengeteget számít.

Kezdőknek: a legfontosabb a kitartás, a szorgalom és egy nagy adag lelkesedés. Ezekkel az alapokkal biztosan elindulhatnak a fejlődés útján.

Köszönjük Bakó Bálintnak, hogy megosztotta velünk gondolatait, tapasztalatait és céljait. Története bizonyíték arra, hogy kitartással, hittel és alázattal bárholnan el lehet jutni a nemzetközi élvonalba.

A Magyar Pickleball Magazin csapata nevében sok sikert kívánunk a további úthoz, és várjuk, hogy újabb győzelmeivel inspirálja a magyar játékosokat.



Szabó Géza

Magyar Pickleball Magazin