

„A bátorság ott kezdődik, ahol a komfortzóna véget ér.”

Interjú Kászoni Krisztiánnal – a magyar pickleball új generációjának egyik legeredményesebb játékosával

Amikor egy új sportág gyökereit rakják le egy országban, mindig akadnak olyan fiatal játékosok, akik nemcsak követik a fejlődést, hanem maguk alakítják azt.

Kászoni Krisztián pontosan ilyen sportoló. Teniszből érkezett, de pillanatok alatt megtalálta saját hangját a pickleballban.

Fiatal kora ellenére országos bajnok, nemzetközi érmes, válogatott kerettag — és mindeközben szerény, céltudatos, motiváló példa mindazoknak, akik most kezdik felfedezni a sportágat.

A Magyar Pickleball Magazin most őt kérdezte sportolói útjáról, a magyar pickleball jövőjéről és arról, hogyan látja a fiatalok szerepét ebben a gyorsan növekvő közösségben.

I. Az út a pickleballig

Honnan és hogyan indult a sportpályafutásod? Mikor talákoztál először a pickleballal, és mi fogott meg benne?

Hét évesen szerettem bele a teniszezésbe. Édesapám hatalmas teniszrajongó volt, és ő lepte meg az első ütőmmel – egy Roger Federer-gyerekütővel. Azt mondta, Federer a világ legjobbja, és ez annyira inspirált, hogy én is a pályára álltam. Egészen 19 éves koromig versenyszerűen teniszeztam. Egyik nap, edzésről hazafelé tartva legjobb barátommal és párostársammal, Bakó Bálinttal, észrevettük, hogy az egyik pályán egy számunkra ismeretlen sportot játszanak. A pickleball-edző odahívott minket, hogy próbáljuk ki – és attól a pillanattól kezdve magával ragadott a játék. Azóta is szenvedéllyel üzzük a pickleballt. Eleinte nagyon szokatlanak tűnt a játék, de hamar ráérezünk. Ami igazán megfogott benne, az az volt, hogy a mozgás és a ritmus sokban emlékeztet a teniszre, mégis teljesen más technikát igényel. Ez az újszerűség eleinte kihívást jelentett, de éppen ettől vált igazán izgalmassá és hamar a szívünkhöz nőtt.

Teniszes háttérből érkezted. Mi volt számodra a legnagyobb különbség a két sport között – technikailag és mentálisan?

Az elején furcsa volt, hogy ösztönösen topspinnel akartam ütni a labdát, ahogy a tenisznél megszoktam. Próbáltam alkalmazni mindazt, ami a teniszkarrierem során bevált, de a pickleballban más technikára van szükség. Szerencsére az átállás nem volt nehéz, mert a teniszben is inkább lapos, gyors ütésekkel használtam, nem erős pörgetéseket. Mentálisan nagyon hasonlít a két sport, de a pickleballban a labdamenetek és a pontok közötti szünetek rövidebbek, így végig maximális koncentrációt és elszántságot igényel, ha az ember nyerni akar.

Emlékszel az első pickleball-meccsedre? Milyen érzés volt pályára lépni egy teljesen új sportágban?

Fantasztikus érzés volt! Egy teljesen új közegbe csöppentem, hiszen az első pickleball-versenyemen egyáltalán nem éreztem azt a fajta egóharcot és feszültséget, ami a teniszben gyakran jelen van. Mindenki barátságos és befogadó volt, ami teljesen más hangulatot teremtett.



Az első profi meccsemet a válogatott játékos, későbbi jó barátom, Tár Sándor ellen játszottam. Nagyon szoros mérkőzés volt, és sikerült nyernem – ekkor éreztem meg igazán, mennyire élvezetes ez a sport, és hogy milyen nagy lehetőség rejlik benne.

II. Eredmények, kihívások, fejlődés

Fiatal korod ellenére már országos bajnok vagy és nemzetközi érmekeket is szereztél. Melyik győzelmedre vagy eddig a legbüszkébb, és miért?

Talán a legbüszkébb az év eleji prágai második helyezésemre vagyok, ahol egyéniben állhattam dobogóra. Több kiváló játékost is legyőztem, köztük egy korábbi cseh ATP 500-as teniszezőt és Szent-Andrássi Márkot, aki több mint öt éve veretlen volt Magyarországon egyéniben. A döntőben barátommal, Bálinttal játszottam egy izgalmas meccset, és bár végül második lettem, ez az eredmény különösen közel áll a szívemhez – talán azért is, mert ez volt a második nemzetközi versenyünk.



Milyen tapasztalatokat szereztél a nemzetközi versenyeken – például a Hungarian Openen, a Slovak Openen vagy az olasz EB-n?

Megtanultam, hogy még akkor is nyerni kell, amikor nem megy jól a játék – ahogy tartja a közmondás: „Még a legrosszabb napokon is lehet győzni, ha nem adod fel, és a lehető legtöbbet hozod ki magadból.” Úgy érzem, több volt bennem annál, mint amit kihoztam magamból az Eb-n és a Hungarian Openen, főleg egyéniben.

Sokszor játszol együtt Bakó Bálinttal. Miben egészítitek ki egymást a pályán?

Bálinttal igazán jól kiegészítjük egymást a pályán, és szerintem leginkább mentálisan vagyunk erősek párosban. Már 12 éve a legjobb barátok vagyunk, ezért pontosan értjük egymás reakcióit és azt, hogyan kommunikáljunk a pályán, hogy támogassuk, és sose hozzuk frusztráló helyzetbe a másikat. Mindig alaposan felkészülünk: meccs előtt elemezzük az ellenfeleket, meccs után pedig átbeszéljük a saját játékunkat. Nem kerüljük a nehezebb, kényelmetlen beszélgetéseket sem, mindig őszintén megbeszéljük a felmerülő problémákat. Úgy érzem, éppen ez a nyílt kommunikáció, a kölcsönös bizalom és a közös stratégiai gondolkodás tesz minket erőssé, és segít minket folyamatosan fejlődni, mind a pályán, mind a pályán kívül.



Hogyan készülsz mentálisan egy fontos meccsre? Van bármilyen rituáléd vagy szokásod a pálya előtt?

Számomra nagyon fontos, hogy a szabályos étrend mellett a mentális felkészülés is része legyen a meccs előtti rutinomnak. Szeretek zenét hallgatni is, hogy teljesen ráhangolódjak a játékra. Próbálok minden helyzetre felkészülni fejben, de legfőképp arra törekszem, hogy mindig csak az előttem álló meccsre koncentráljak, és ne az ellenfél személyére figyeljek. Bárki is álljon velem szemben, ugyanazzal a fókuszált és elkötelezett hozzáállással kell játszanom.

III. Válogatott és közösségi szerep

Hogyan élted meg, amikor bekerültél a magyar válogatottba?

Nagyon örültem és büszke voltam magamra, hiszen teniszezőként sosem kaptam volna ilyen lehetőséget. Mindig is az volt a vágyam, hogy a nemzeti színekben játszhaszak, és nagyon boldoggá tett, hogy ezt most megélhettem.



Mit jelent számodra a nemzeti színek képviselője – különösen egy olyan új sportágban, amely most kezd igazán fejlődni Magyarországon?

Hihetetlen érzés látni, milyen gyorsan fejlődik a sportág, és részt venni ebben a folyamatban, sőt aktívan hozzájárulni hozzá. Nagyon örülök, hogy én is a részese lehetek ennek, és a saját játékkal, tapasztalatommal hozzá tudok járulni a sportág növekedéséhez. Külön öröm számomra, hogy Magyarországon is egyre többen fedezik fel a pickleballt, és látni, hogy a közösség folyamatosan bővül, inspiráló és motiváló számomra egyaránt.

Milyen céljaid vannak a válogatottal? Gondolsz már a következő Európa-bajnokságra vagy akár világeseményekre?

Céлом, hogy jövőre egy még erősebb csapattal állhassunk fel az Európa-bajnokságon. Magyarországon szerencsére egyre több tehetséges teniszező érdeklődik a pickleball iránt, és már néhányan részt is vettek edzéseken. Szeretném, ha a válogatott keret bővülne, és minél több játékos kapna lehetőséget a fejlődésre. Én is igyekszem hozzájárulni ehhez: edzéseket tartok a magyar játékosoknak, és átadom a korábbi tapasztalataimat és tudásomat, hogy mindenki fejlődhessen. Céлом, hogy a jövőben egy erős, összeszokott csapattal képviseljük Magyarországot, akár az Európa-bajnokságon, akár más nemzetközi csapatversenyeken.



Fiatal játékosként sokan példaként tekintenek rád. Mit üzenél azoknak, akik most ismerkednek a pickleballal?

Ebben a sportágban bármit el lehet érni, mert a szintkülönbségek nem olyan nagyok, mint például a profi teniszben vagy padelben. A legfontosabb tényező a kitartó munka és a sport iránti lelkesedés – ezek sokkal többet számítanak, mint a született tehetség. Tanácsként azt mondanám, hogy mindig koncentrálj a fejlődésre, lépésről lépésre haladj, és ne félj hibázni, hiszen a hibákból lehet a legtöbbet tanulni. Érdemes nyitottnak lenni mások tapasztalataira és tanácsaira is, mert a közösség nagyon összetartó, és mindenki segíteni akar a másoknak – ez pedig rengeteget hozzá tud adni a játékodhoz és a fejlődésedhez.

IV. Edzés, gondolkodás, mentalitás

Milyen napi vagy heti edzésrutin szerint készülsz?

Az én heti edzésrutinomba nemcsak a pickleball tartozik, hanem a test és a mentális felkészültség fejlesztése is. Hetente négy kondiedzést végzek, hogy erős és gyors maradjak a pályán. Emellett a mentális fókusz és a koncentráció fenntartása érdekében rendszeresen meditálok, és nemrég beépítettem a reggeli rutinhoz a Wim Hof-módszer szerinti légzőgyakorlatokat is, amelyek segítenek a figyelem, a kitartás és a stressztűrő képesség fejlesztésében.



A pickleballban nemcsak a technika, hanem a döntéshozás is kulcsfontosságú. Hogyan fejlesztetted a játékolvasási képességedet?

A játékolvasásomat leginkább a pályán töltött idővel fejleszttem. Figyelem az ellenfél mozgását, szokásait, és próbálom előre látni, merre fogja ütni a labdát. Meccsek után mindig áttekintem a játékot (hiszen sokszor van elő Live), hogy tanuljak a döntésekből, és az edzéseken pontjátékos gyakorlatokkal is fejleszttem a gyors reakcióimat és a taktikai érzékemet.



Szerinted mi különbözteti meg a jó játékost a nagyon jótól?

Szerintem a jó játékost a technikai tudás és a taktikai érzék különbözteti meg a többiektől, de a nagyon jó játékos ennél többet nyújt. Ő nemcsak jól üt és jól mozog, hanem mentálisan is erős: gyorsan észreveszi az ellenfél játékát, mindig koncentrált, helyesen hozza meg a döntéseit, és képes alkalmazkodni a változó helyzetekhez. És akkor is képes nyerni, amikor éppen nem a legjobb formáját hozza – a fókusz, a kitartás és a tudatos játék teszi őt igazán kiemelkedővé a pályán.

Van példaképed a pickleball világából – akár magyar, akár nemzetközi szinten?

Igen, Hayden Patriquin a példaképem. Ő mindössze 20 éves, mégis a világ egyik legjobb párosjátékosa. Azért ő a kedvencem, mert elképesztően gyors, dinamikus a pályán, és különleges stílust visz a játékba. Szinte „megszínezi” a mérkőzéseket a kreatív megoldásaival. Neki van egyebként a pickleballba a leggyorsabb „speed up -ja”.



V. Klubélet és közösség

A Lóvér ATSE után a SMAFC Sopron csapatát erősítet. Mi motivált a klubváltásra?

Balinttal a pickleballt Kis László klubjában kezdtük el, és már az elején rengeteget segített nekünk abban, hogy közelebb kerüljünk a sporthoz. Nagyon sokat jelentett számunkra a támogatása és a szakmai útmutatása, ami hozzájárult ahhoz, hogy megszeressük a sportot. Mai napig szoros kapcsolatban állunk vele, télen is az ő pályáján edzünk, és rendszeresen tartunk ott edzéseket. A klubot különösen kedveltük, mert egy igazán erős, összetartó közösség jellemzi, ráadásul Magyarország egyik legeredményesebb pickleball-klubja, ahol mindig inspiráló a hangulat és a hozzáállás. Ugyanakkor megkeresett minket a SMAFC, ahol Széli László a szakosztály vezető. A váltás mellett az is szólt, hogy a SMAFC-nál új lehetőségek nyíltak számunkra: több edzés és versenylehetőség. Éppen ezért döntöttünk úgy, hogy csatlakozunk hozzájuk.

Milyen a soproni pickleball közösség hangulata, és hogyan látod a sport fejlődését a városban?

A soproni közösség rendkívül összetartó, ami nagy lendületet ad a sportág fejlődésének. Nagyon jó látni, hogy egyre többen érdeklődnek a pickleball iránt, és Győr-Moson-Sopron megyében már több új pálya építését is tervezik. Ez azt mutatja, hogy a sport jövője ígéretes, és egyre több lehetőség nyílik majd a játékosok számára a fejlődésre.

Tervezel a jövőben edzőként is tevékenykedni, vagy inkább a versenyzésre koncentrálsz?

Jelenleg mindkét szerepben aktívan tevékenykedem: játékosként és edzőként is részt veszek a sportágban.

Hogyan látod: mit tehet egy klub azért, hogy minél több fiatal válassza ezt a sportágat?

Szerintem egy klub akkor tud több fiatalt bevonni és megtartani, ha barátságos, motiváló légkört teremt. Fontos, hogy a gyerekek élvezzék a sportot, de közben versenyként is éljék meg, így a versenyek adhatnak számukra motivációt és célt. Ebben sokat segíthetnek az egységes ruhák és kiegészítők, mert ezek erősítik a csapatszellemet és az összetartozás érzését. Meg persze a sok jól felépített edzés.



VI. Jövőkép, utánpótlás és a magyar pickleball jövője

Fiatal játékosként te magad is gyorsan beértél a hazai élmezőnybe. Hogyan látod: milyen irányban fejlődik most a magyar pickleball, és milyen szerepet tölthet be benne a te generációd?

Szerintem a sport jó irányba halad, és egyre többen fedezik fel Magyarországon, de az én generációm – főleg a Z generációt – még nem igazán érdekli. Ennek az az oka, hogy kívülről nézve a pickleball nem tűnik annyira látványosnak vagy „menőnek”, így nehéz felkelteni az érdeklődést azokban, akik még nem próbálták ki. Emellett sok fiatal a komfortzónájában marad, és nehezen próbál ki új dolgokat.

Ahhoz, hogy a pickleball népszerűbb legyen a Z generáció körében, érdemes lenne modern videókat feltenni tiktok, instagram vagy akár YouTube – ra is. Ugy ahogy mondjuk a PPA csatorna vagy akár a PickleballTv instagramon csinálja.

Te, aki már átértél hazai és nemzetközi tornákat is, hogyan látod: mit adhat a magyar fiataloknak egy olyan sorozat, mint a Junior Tour, vagy egy rangos esemény, mint a Junior Hungarian Open?

A saját korosztályukban való versenyzés különösen fontos, mert így reálisan mérhetik fel a tudásukat és könnyebben láthatják, hol tartanak a fejlődésben. Egy junior ranglista vagy korosztályos rendszer lehetővé tenné, hogy a fiatalok pontosabban felmérjék a saját szintjüket, és könnyebben össze tudják hasonlítani magukat a hasonló képességű társaikkal. Ez nemcsak motiváló, hanem fejlesztő is: egymás teljesítményét látva inspirálhatják és ösztönözhetik egymást, ahogy mi is tettük a teniszkarrierünk során.

Szerinted mennyire segíthet egy jól szervezett hazai versenyrendszer abban, hogy a magyar utánpótlás játékosai felzárkózzanak a nemzetközi élmezőnyhöz?

Már létezik egy ilyen rendszer, ami a játékosoknak lehetőséget ad a versenyzésre és a fejlődésre, bár jelenleg nem kifejezetten a juniorokra van szabva. A szövetségen belül azonban biztosan vannak tervek junior-specifikus versenyek indítására, ami még jobban támogatná a fiatalok fejlődését és felkészülését a nemzetközi szintre.

Milyen céljaid vannak a közeljövőre nézve – inkább a nemzetközi tapasztalatszerzésre koncentrálsz, vagy itthon is szeretnél példát mutatni a fiataloknak?

Én elsősorban nemzetközi szinten szeretném kipróbálni magam, mert külföldön igazán erős mezőnyök vannak. A legnagyobb célom, hogy egyszer a profi szinten, a PPA-n játszhaszak, de ehhez először szeretnék eredményes lenni a nemzetközi WPC és az RTA - kategóriás versenyeken. Ugyanakkor imadok itthon játszani és nincs jobb érzés, mint a magyar szurkolók lelkes támogatását érezni a pályán.

Ha egy mondatban kellene összefoglalnod: mit üzensz azoknak a gyerekeknek és fiataloknak, akik most veszik először a kezükbe a pickleball ütőt?

Ne félj kipróbálni új dolgokat, mert aki mer, az nyer – minden nagy játékos egyszer az első ütőjét ragadta kézbe.



VII. Ember a sportoló mögött

Ha nem a pickleball pályán vagy, mivel szeretsz kikapcsolódní?

Szabadidőmben szeretek olvasni, sportolni, pickleballos videókat nézni, és a szaunában feltöltődni.

Van valamilyen babonád, szerencselabdád vagy kabalád, amit sosem hagysz otthon?

Jelenleg nincs. Régen volt de az titkos info.

Ha egyetlen mondatban kellene megfogalmaznod: mi a mottód a pályán és az életben?



Dreams don't work unless you do it.

(Az álmok csak akkor működnek, ha te is dolgozol értük. - szerk.)

Kászoni Krisztián nemcsak egy tehetséges sportoló, hanem egy generáció hangja is, amely bátran építi a jövőt egy új sportágban.

Fiatalsága, kitartása és sportszerűsége emlékeztet arra, hogy a sikerhez nem mindig a legrégebbi tapasztalat, hanem a legtisztább szenvedély vezet.

A pickleball Magyarországon épp most írja történetét — és Krisztián neve már biztosan ott lesz az első fejezetben.

