

EXKLUZÍV Interjú a 2025. év Magyar Női Pickleball Bajnokával



A 2025-ös Magyar Pickleball Országos Bajnokságon Kovács Barbara aranyérmet szerzett női egyéniben és párosban, valamint ezüstöt vegyes párosban – ezzel végleg bebiztosította helyét a gyorsan fejlődő magyar pickleball közösség élvonalában.

Barbara korábban teniszezőként sportolt, és szinte véletlenül talált rá a pickleballra, mégis rövid idő alatt a sportág egyik legelhivatottabb, legkiegyensúlyozottabb és legkitartóbb játékosává vált.

Ebben az exkluzív interjúban megosztja velünk, hogyan jutott el az első ütésektől a nemzeti dobogó tetejéig – miközben mesél gondolkodásmódjáról, felkészüléséről és arról, hogyan látja a pickleball jövőjét Magyarországon.



I. BEVEZETŐ – ISMERKEDÉS

Barbara, először is gratulálunk a bajnoki címedhez! Milyen érzés most visszatekinteni erre az évre?

Köszönöm szépen a gratulációt! Nagyon jó érzés visszatekinteni erre az évre. Rengeteg új élményt és tapasztalatot hozott számomra. Örülök hogy sikeresen zárhatom ezt az időszakot, és hogy elértem azokat a célokat, amiket év elején kitűztem magam elé. Ugyanakkor tudom, hogy ez még csak a kezdet, és bőven van még hová fejlődni és lehet kitűzni az újabb célokat.

Hogyan találoztál először a pickleballal?

Először teljesen véletlenül találoztam a pickleballal, egy kutyasétáltatás alkalmával. Összefutottam az egyik korábbi teniszedzőmmel, Szabó Hajnalkával, akinél épp volt egy pickleball ütő és labda. Lelkesedéssel mesélt erről az új sportágról, sőt, később videókat is küldött nekem egykori profi teniszezőkről, akik szintén kipróbálták. Nem sokkal ezután meghívott egy edzésre, amit nagyon élveztem. Ezért nem volt nehéz dolga rábeszélnie az első pickleball versenyemre.



Mennyiben segített a teniszés múltad abban, hogy ilyen gyorsan fejlődj ebben az új sportágban?

A tenisz múltam rengeteget segített. A pickleball alapvetően sok hasonlóságot mutat a tenisszel, illetve a mini tenisszel, amivel én is kezdtem gyerekkoromban. Emiatt gyorsan ráéreztem a pályaméretre, az ütések ritmusára és az alapmozgásokra. Természetesen sok új dolgot is meg kellett tanulnom, de a korábbi technikai és taktikai tapasztalat nagy előnyt jelentett a kezdeteknél és jelenleg is.

Emlékszel az első pickleball meccsedre? Milyen élmény volt?

Igen, nagyon is emlékszem. Az első versenyem a 2024-es Farsang Kupán volt, mindössze két, a sportággal ismerkedő edzés után. Akkor a 3.0-s kategóriában indultam, és bevallom, még nem ismertem teljesen minden szabályt. Kicsit bizonytalanul álltam fel a pályára, még a pontszámolás sem ment magabiztosan. De ahogy lement az első pár pont és elmúlt az izgalom, elkezdtem élvezni a játékot. Végül sikerült megnyernem a meccset – sőt, a versenyt is. Ez hatalmas motivációt adott, és megerősített abban, hogy érdemes folytatnom ezt a sportot.



II. A MAGYAR BAJNOKSÁG ÉS A FELKÉSZÜLÉS

Hogyan készültél az idei Országos Bajnokságra? Volt valamilyen külön edzésprogramod vagy taktikai célod?

Amikor csak lehetett, a Sopronkövesdi csapattársaimmal edzettem illetve a római Európa-bajnokság előtt volt lehetőségem a válogatott többi tagjával is együtt készülni. A taktikám az volt, hogy a saját, támadó jellegű „teniszés” játékomat rá tudjam erőltetni az ellenfeleimre, és ezzel kontrolláljam a mérkőzések ritmusát. Arra törekedtem, hogy a pályán én diktáljam a tempót, és az ellenfélnek ne legyen sok lehetősége kikerülni a játékom stílusát.

Mi volt a legnehezebb pillanated a bajnokság alatt, és hogyan sikerült átlendülni rajta?

Szerencsésnek érzem magam, mert az idei bajnokság során nem volt igazán komoly mélypontom. Természetesen minden meccs hozott kisebb hullámvölgyeket, de sikerült koncentrálnak maradnom és végig higgadtan játszanom. Az, hogy végig élveztem a játékot, sokat segített abban, hogy ne billenjek ki a ritmusból.



A női egyéni és a páros arany, valamint a vegyes páros ezüst – mind fantasztikus eredmények. Melyik győzelemre vagy a legbüszkébb és miért?

Természetesen az egyéni győzelmekre vagyok a legbüszkébb, hiszen ott teljes mértékben magamra vagyok utalva. Ilyenkor minden döntés, minden pont az én felelősségem, és nincs mellettem partner, aki kiegészíthet, ha épp nem megy jól a játék. Éppen ezért különösen értékes számomra ez a siker.

Milyen volt a hangulat a döntőkben, érezted a tét súlyát vagy inkább élvezted a játékot?

A döntők előtt érezttem a tét súlyát – mindig nyerni szeretnék, és ez némi nyomással jár. De amint elkezdődött a játék, és érezttem, hogy jól megy, fokozatosan elmúlt az izgalom. A koncentráció és a játék öröme átvette a feszültség helyét, és onnantól már igazán élvezni tudtam minden pillanatát. Összességében nagyon jó hangulatú meccsek voltak.

III. EDZÉS, MOTIVÁCIÓ ÉS MENTÁLIS ERŐ

Hogyan néz ki egy átlagos edzésheted?

A munkám mellett sajnos nem könnyű időt találni az edzésekre, ezért igyekszem a rendelkezésemre álló időt a lehető leghatékonyabban kihasználni. Amikor pályára tudok lépni, akkor főként a technikai elemekre, illetve a játéksituációk gyakorlására koncentrálok. Mivel keveset tudok edzeni, ezért sokszor videókat nézek, mérkőzéseket elemzek, és próbálok tanulni a jobb játékosoktól.

Van-e edződ vagy mentorod, aki különösen sokat segített a fejlődésedben?

Nem dolgozom kifejezetten edzővel, de két embert mindenképpen szeretnék kiemelni: Szabó Hajnalkát és Ambrus-Rác Ramónát. Hajni a kezdetekkor segített rengeteget – ő ismertette meg a pickleballal, és az első lépések során sok támogatást kaptam tőle. Az utóbbi időben pedig Ramóna volt hatalmas segítség, aki elképesztő elhivatottsággal támogat minden játékost a Sopronkövesdi Tenisz és Pickleball Egyesületben. Nagyon inspiráló látni, mennyi energiát és lelkesedést fektet abba, hogy a közösség fejlődjön és erősödjön.



Milyen fizikai és technikai elemekre fókuszálsz leginkább?

Főként a harmadik ütés és a dinkek gyakorlására fókuszálok, mert ezek nagyon meghatározó elemei a páros játéknak. Ezeken keresztül próbálom fejleszteni a türelmet, a pontosságot és az ütéskontrollt. Emellett nagy hangsúlyt fektetek a mozgékonyaságra, a láb munkára és a gyors reagálásra, mivel ezek alapvetőek a támadó stílusomhoz.

A pályán kívül hogyan készülsz mentálisan – van például rutinod, vizualizáció, zene, lélegzőgyakorlat?

Fontosnak tartom a mentális felkészülést. Minden mérkőzés előtt tudatosan ráhangolódom: átgondolom a taktikát, elképzelem a sikeres megoldásokat, és próbálok pozitív, nyugodt állapotba kerülni. A mérkőzések alatt a légzésemre figyelve igyekszem megőrizni a nyugalmamat és a koncentrációm.

Mit jelent számodra a versenyzés – inkább önkifejezés, kihívás vagy győzni akarás?

Számomra a versenyzés elsősorban a győzni akarásról szól – szeretek küzdeni, és minden meccsen a legjobbat kihozni magamból. Ugyanakkor a versenyzés egyfajta kihívás is: lehetőség arra, hogy fejlődjek, és újra meg újra próbára tegyem magam.

IV. NEMZETKÖZI TAPASZTALATOK

Idén először szerepeltél a válogatottban is, Rómában az Európa-bajnokságon. Milyen élmény volt nemzeti színekben játszani?

Nagyon különleges élmény volt a nemzeti színekben pályára lépni. Élveztem minden pillanatát, annak ellenére, hogy érezhetően nagyobb nyomás nehezedik az emberre, amikor Magyarországot képviseli, mintha csak önmagáért versenyezne.

A környezet fantasztikus volt, a szervezés is jó volt, még ha a pályákkal nem is voltunk száz százalékosan elégedettek – de természetesen ehhez is alkalmazkodnunk kellett, hiszen ez is a versenysport része.

Idén egyéni számban képviselhettem hazámat, bár szívesen játszottam volna párosban is. A szövetségi kapitány azonban más felállást tartott optimálisnak. Ha jövőre ismét megrendezik az Európa-bajnokságot, örömmel vennék rajta ismételt részt – most már több tapasztalattal, még felkészültebben, és ugyanolyan lelkesedéssel, hogy újra Magyarországot képviselhessem.



Mit tanultál ebből a nemzetközi tapasztalatból, és miben más a külföldi mezőny a hazaihoz képest?

Rengeteget tanultam ebből a versenyből – mind taktikailag, mind mentálisan. Olyan kiváló játékosok ellen léphettem pályára, mint például a holland Roos van Reek, aki az ausztrál PPA Tour ranglistáját is vezeti, és végül ezt az Európa-bajnokságot is magabiztosan megnyerte. Nagyon inspiráló volt látni, milyen szinten űzi ő ezt a sportágot.

Ez a tapasztalat óriási motivációt adott, mert pontosan megmutatta, hová lehet még fejlődni, és hogy mennyi munka áll még előttem. Látszik, hogy bizonyos országokban a pickleball már jóval fejlettebb szinten van, de hiszem, hogy sok gyakorlással, kitartással és tudatos edzésmunkával mi is fel tudjuk venni velük a versenyt.

Nemzetközi szinten nincs helye a ki nem kényszerített hibáknak – ott minden pont számít. A támadó játék dominál, és ha az ütés nem elég pontos vagy nem elég jól irányított, a legtöbben azonnal letámadnak és be is fejezik a pontot. Ezt a fajta agresszív, mégis tudatos játékot mindenképpen szeretném a jövőben én is tovább fejleszteni magamban.

Van olyan külföldi játékos, akit példaképként vagy inspirációként említenél?

Igen, mindenképpen Anna Leigh Waters-t említeném. Fiatalkora ellenére vezeti a PPA ranglistát, és rendkívül éretten, tudatosan játszik. Kiemelkedően olvassa a játékot, nagyon jól vált tempót, és kiválóan helyezkedik a pályán. Emellett inspiráló látni, milyen elhivatott és fókuszált minden mérkőzésen. Számomra ő azt képviseli, hová lehet eljutni ebben a sportágban tehetséggel, fegyelemmel és kitartó munkával.

V. SZEMÉLYES OLDAL

Mit csinálsz, amikor épp nem sportolsz?

Amikor épp nem sportolok, szeretek kikapcsolódni és feltöltődni. Ilyenkor több időt szentelek a családomnak és a barátaimnak, vagy egyszerűen csak olyan dolgokat csinálok, amik örömet adnak és segítenek egyensúlyban maradni. Szeretek utazni, új helyeket felfedezni, világot látni — ezek mindig inspirálnak és új energiát adnak. Emellett szívesen nézek sportközvetítéseket, hallgatok zenét, sétálok a kutyámmal vagy megnézek egy jó filmet – attól függően, mire van éppen szükségem.

Hogyan tudod összeegyeztetni a sportot a magánélettel, munkával vagy tanulással?

Nem mindig egyszerű megtalálni az egyensúlyt, de igyekszem tudatosan figyelni arra, hogy minden terület megkapja a megfelelő figyelmet. Nagyon hálás vagyok a férjemnek, aki mindenben támogat, és sokszor elkísér a versenyekre is — ez rengeteget jelent számomra. A jelenléte és a lelki támogatása sokszor plusz erőt ad a pályán is. A hétköznapi sűrűsége miatt leginkább hétvégén jut időm az edzésekre és a versenyekre, de mivel a sport számomra igazi



Milyen tulajdonságokat tartasz kulcsfontosságúnak ahhoz, hogy valakiből jó pickleball-játékos legyen?

Szerintem a legfontosabb a kitartás, a koncentráció és a türelem. Ez a sport rengeteg apró részletből áll, és idő kell ahhoz, hogy valaki igazán megértse és megtanulja a finomságait. Emellett elengedhetetlen a jó helyzetfelismerés, a gyors döntéshozatal és a mentális stabilitás, hiszen egy-egy ponton sok múlhat. A technikai tudás persze alap, de hosszú távon szerintem a mentális erő és a fegyelem döntő.

Mi az a tanács, amit szívesen adnál a kezdő vagy fiatal játékosoknak?

Azt tanácsolnám a kezdőknek, hogy legyenek türelmesek magukkal, és ne féljenek a hibáktól. Nem kell elkeseredni akkor sem, ha valami nem úgy sikerül, ahogy eltervezték – hiszen éppen ezekből a helyzetekből lehet a legtöbbet tanulni. A pickleballban viszonylag gyorsan el lehet jutni egy olyan alap szintre, ahol már igazán élvezetes a játék, de a hosszú távú fejlődéshez elengedhetetlen a kitartó munka és a rendszeres gyakorlás. Fontos, hogy mindig megmaradjon a játék öröme, mert ha valaki szívvel-lélekkel játszik, a fejlődés is természetesen követi. Emellett érdemes nagy hangsúlyt fektetni a technikai alapokra, mert minden későbbi siker ezekre épül.

VI. JÖVŐ, CÉLOK ÉS PICKLEBALL MAGYARORSZÁGON

Mik a következő céljaid – akár hazai, akár nemzetközi szinten?

A legfontosabb célom, hogy folyamatosan fejlődjek és minél jobb játékosá váljak. Szeretnék a hazai mezőnyben továbbra is stabilan és eredményesen szerepelni, mindeközben egyre több tapasztalatot gyűjteni nemzetközi szinten is. A közeljövőben célom, hogy minél több külföldi versenyen megmértessem magam, és reálisan felmérjem, hol tartok jelenleg a nemzetközi mezőnyben.



Hogyan látod a magyar pickleball jövőjét, különösen a női mezőny fejlődését?

Úgy látom, hogy a sportág itthon is egyre nagyobb lendületet kap, és ez nagyon biztató. Egyre több klub és játékos jelenik meg, ami hosszú távon elengedhetetlen a fejlődéshez. A női mezőnyben is évről évre nő az érdeklődés, és sok tehetséges játékos bontogatja a szárnyait. Ha megkapják a megfelelő támogatást és lehetőséget a fejlődésre, akkor néhány éven belül akár nemzetközi szinten is komoly eredményeket érhetnek/érhetünk el.



Ha tehetnél valamit a sportág hazai népszerűsítéséért, mi lenne az első lépésed?

Mivel szerintem a személyes élmény a legjobb reklám, elsősorban minél több emberhez juttatnám el a sportág élményét. Több bemutatóedzést és nyílt napot szerveznék, hogy az érdeklődők testközelből tapasztalhassák meg, milyen különleges hangulat és közösség jellemzi ezt a sportot. A pickleball rendkívül befogadó, könnyen tanulható és szórakoztató sport, ami kortól és sportmúlttól függetlenül bárkinek örömet tud adni.

Mit üzensz a Magyar Pickleball Magazin olvasóinak és a hazai pickleball közösségnek?

Először is szeretném megköszönni mindenkinek, aki bármilyen formában hozzájárul a sportág fejlődéséhez – legyen szó játékosról, szervezőről, edzőről vagy éppen lelkes szurkolóról. Nagyon jó érzés egy olyan közösséghez tartozni, ahol ennyi elhivatott és segítőkész ember dolgozik azon, hogy a pickleball Magyarországon is egyre ismertebb és elérhetőbb legyen. Külön hálás vagyok azoknak, akik rengeteg időt és energiát fektetnek abba, hogy szervezéssel, oktatással vagy eseményekkel népszerűsítsék ezt a sportágat – nélkülük nem tartana itt a Magyar pickleball.

Arra bátorítanék mindenkit, akihez eljut ez a cikk, hogy ha még nem próbálta ki a pickleballt, tegye meg – garantálom, hogy gyorsan magával ragadja a játék lendülete és közösségi hangulata.

Azoknak pedig, akik már úzik ezt a sportot, sok kitartást és erőt kívánok, mert a befektetett munka előbb-utóbb mindig meghozza a gyümölcsét.

A Magyar Pickleball Magazin csapata és olvasói nevében köszönjük, hogy megosztottad tapasztalataidat, gondolataidat. További sok sikert kívánunk!

Szerkesztői megjegyzés – A bajnok egyensúlya

Kovács Barbara a magyar pickleball igazi lényegét testesíti meg: az ambíció és alázat, a technikai tudás és a nyugodt fókusz harmonikus egyensúlyát.

Az ő útja – a véletlen találkozástól a nemzeti bajnoki címig – tökéletesen tükrözi a sportág fejlődését Magyarországon: gyors, inspiráló és ígéretekkel teli.

Ahogy a pickleball egyre jobban teret nyer Európában, Barbara azon játékosok közé tartozik, akik bizonyítják, hogy szenvedéllyel, fegyelemmel és kitartással a helyi kezdetekből is nemzetközi sikert lehet kovácsolni.

