



AKTYWNY SENIOR NA KORCIE PICKLEBALLA

Przewodnik krok po kroku
dla osób 55+

- Zacznij spokojnie.
- Ciesz się ruchem i ludźmi.
- Graj bezpiecznie.

AKTYWNY SENIOR NA KORCIE PICKLEBALLA

**Przewodnik krok po kroku
dla osób 55+**

*Zacznij spokojnie.
Graj bezpiecznie.
Ciesz się ruchem i ludźmi.*

Monika Żmijewska

Autor: Monika Żmijewska
Ilustracje i schematy: Monika Żmijewska

Wersja: 1.0 • 2025
Zasady gry zgodne z: USA Pickleball — Basic Rules Summary
(Rev. 1/1/2025) Kielce, Polska • 2025

Copyright © 2025 Autor Monika Żmijewska / Wydawca
Fundacja Olimpia Racket Player. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Publikacja finansowana z ze środków Fundacji LOTTO
na podstawie umowy z dnia 08.10.2025 nr: 2025/DF/AS/215.

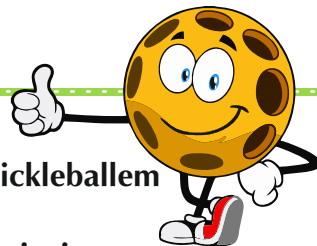
Egzemplarz bezpłatny.



Spis Treści

Rozdział 1 Dla kogo jest ta książka	s. 4-5
Rozdział 2 Czym jest pickleball? Dlaczego warto po 55. roku życia, ćwiczenia	s. 5-8
Rozdział 3 Sprzęt i strój (rakietka, piłki w hali/na zewnątrz, buty, okulary)	s. 8-9
Rozdział 4 Kort, linie i „kuchnia” – schemat i wymiary w metrach, ćwiczenia	s. 10-12
Rozdział 5 Zasady gry cz. 1: Zasada dwóch odbić, linie i wywołania, ćwiczenia	s. 12-14
Rozdział 6 Zasady gry cz. 2: serwis, sekwencja serwowania w deblu, punktacja, ćwiczenia	s. 14-17
Rozdział 7 Chwyt rakiety i postawa gotowości, ćwiczenia	s. 17-18
Rozdział 8 Serw (technika, kroki) ćwiczenia	s. 19-21
Rozdział 9 Powrót (odbiór serwu), technika, kroki, ćwiczenia, bezpieczeństwo	s. 21-23
Rozdział 10 Volley (blok zamiast zamachu); technika, kroki, ćwiczenia	s. 23-25
Rozdział 11 Dink (delikatna gra przy siatce); kroki, ćwiczenia	s. 26-27
Rozdział 12 Miękki trzeci strzał kroki, ćwiczenia	s. 27-29
Rozdział 13 Bezpieczeństwo na korcie (nawierzchnia, tempo, sygnały ostrzegawcze), ćwiczenia	s. 29-31
Rozdział 14 Rozgrzewka i schłodzenie (prosty zestaw dla 55+), ćwiczenia	s. 31-34
Rozdział 15. Zdrowe nawyki żywieniowe dla aktywnych	s. 34-36

Rozdział 1 Dla kogo jest ta książka



- Dla osób 55+, które zaczynają przygodę z **pickleballem** od zera.
- Język jest prosty (poziom B1). Każde **nowe pojęcie** wyjaśniamy przy pierwszym użyciu.
- Stawiamy na **bezpieczeństwo**, spokojny postęp i radość z gry.

Jak z niej korzystać na co dzień

- Zaczynj od rozdziałów o **zasadach i korcie**. Potem przechodź do techniki: serw, powrót, volley, dink i miękki trzeci strzał.
- Trenuj **krótco, ale regularnie**: 2–3 razy w tygodniu po 30–60 minut.
- Po każdym rozdziale wykonaj ćwiczenia. Jeśli coś jest **trudne**, wróć krok wcześniej. To normalne i bezpieczne.

Jak dobierać poziom

- Zaczynj od **łatwiejszych celów** (więcej zapasu do linii, wolniejsze tempo).
- Zwiększaj trudność **małymi krokami**:
 - krótsza strefa celu,
 - więcej powtórzeń w tym samym czasie,
 - zmiana kierunku (prosto → po przekątnej).
- Jeśli czujesz napięcie lub ból – przerwij, odpocznij, wróć do prostszej wersji.

Bezpieczeństwo i komfort

- Zawsze wykonuj krótką **rozgrzewkę** (5–10 min) i schłodzenie (3–5 min).
- Sprawdź **buty** (przyczepność), nawierzchnię kortu (suche linie), światło i temperaturę.
- **Pij regularnie** małe łyki wody.

- 🍃 Jeśli masz choroby przewlekłe lub niedawny uraz – skonsultuj aktywność z lekarzem/fizjoterapeutą.
- 🍃 Debel: czy po powrocie obie osoby ustawiają się „tuż za kuchnią”.

Rozdział 2 Czym jest pickleball? Dlaczego warto po 55. roku życia

Pickleball to prosta gra raketowa, która łączy w sobie elementy tenisa, badmintona i ping-ponga. Gramy lekką raketką i perforowaną piłką, na mniejszym korcie i z niższą siatką. Dzięki temu piłka leci wolniej, a pierwsze wymiany pojawiają się już po kilku minutach. Wielu początkujących mówi, że po pierwszym treningu czują radość z ruchu i chcą wrócić na kort jak najszybciej.



Dlaczego pickleball stał się tak popularny na całym świecie?

Bo jest przyjazny i dostępny. Zasady są proste, start nie wymaga drogiego sprzętu, a gra łączy ludzi w każdym wieku. Można grać w hali i na zewnątrz, cały rok. Ważną częścią gry jest „kuchnia”, czyli pas przy siatce. W tej strefie nie wolno uderzać piłki z powietrza. To sprawia, że wymiany są spokojniejsze i bardziej taktyczne. Uczymy się cierpliwości, precyzji i współpracy.

Pickleball szczególnie dobrze służy osobom 55+.

Mniejszy kort oznacza mniej biegania i mniejsze obciążenia dla stawów. Krótkie kroki, praca oczu i rąk oraz proste ruchy pomagają w utrzymaniu równowagi, koordynacji i pewności ciała. Regularna gra wzmacnia serce, poprawia oddech i nastrój. Równie ważne jest to, co dzieje się poza samym uderzeniem: rozmowa z partnerem, uśmiech po udanej piłce, poczucie wspólnoty.



Wystarczą wygodne buty, butelka wody i ciekawość. Raketkę często można pożyczyć na miejscu. Trener lub bardziej doświadczony gracz pokaże, jak zaserwować po przekątnej i jak

bezpiecznie ustawić się przy siatce. Po kilku próbach poczujesz, że to sport, do którego chce się wracać. Pickleball nie wymaga perfekcji. Wymaga pierwszego kroku. Reszta przychodzi naturalnie.

Ta książka to spokojny przewodnik dla osób, które chcą zacząć przygodę z pickleball'em i czuć się na korcie pewnie oraz bezpiecznie. Prowadzi od podstaw: poznania kortu i prostych zasad, przez „kuchnię” i zasadę dwóch odbić, aż po pierwsze uderzenia. Krok po kroku uczysz się serwować, odbierać serw, blokować piłki przy siatce, grać delikatne dinki i wykonać miękki trzeci strzał. Po drodze dbasz o ciało dzięki krótkiej rozgrzewce i prostemu rozciąganiu. Dowiadujesz się też, jak nawodnić organizm i co zjeść, aby gra była przyjemna, a regeneracja szybka.

To trzeba wiedzieć:

1. **Pickleball** to gra raketowa łącząca elementy tenisa, badmintona i ping-ponga.
2. Gramy na małym korcie: **6,10 m × 13,41 m**, z niską siatką (ok. 0,864 m w środku).
3. Używamy lekkiej raketki i perforowaną piłkę. To spowalnia lot piłki i ułatwia kontrolę.
4. Gramy w **deblu (2 na 2)**. Dla osób 55+ najczęściej polecany jest debel.
5. **„Kuchnia”** to pas 2,13 m przy siatce po obu stronach. W tej strefie nie wolno uderzać piłki z powietrza (tzw. volley).



Dlaczego warto po 55 roku życia

- Serce i oddech: **lekki trening** wytrzymałościowy, bez „zadyszki na maksa”.
- Równowaga i koordynacja: **krótkie kroki**, szybkie reakcje, praca oczu i rąk.
- Kości i mięśnie: **regularny**, umiarkowany wysiłek wspiera gęstość kości i siłę.
- Mózg i nastrój**: nauka nowych ruchów i kontakt z ludźmi poprawiają samopoczucie.
- Bezpieczeństwo**: mniejszy kort i spokojne tempo sprzyjają grze bez



Krok po kroku – jak zacząć

1. Sprzęt podstawowy: **rakietka** średniej wagi, buty z dobrą przyczepnością (w hali/na zewnątrz), piłki dopasowane do miejsca gry (hala lub zewnątrz), woda, czapka/okulary na słońce.
2. Poznaj **kort**: stań na linii końcowej, spójrz na siatkę i zobacz NVZ (kuchnia) – pas przy siatce 2,13 m.
3. Pierwsze uderzenia: odbij piłkę po koźle, powoli i nisko. Bez pośpiechu.
4. Nauka we dwoje: zacznij od „dinków” (delikatnych odbić po koźle) blisko siatki, ale stojąc tuż za linią kuchni (nie wchodź do NVZ przy uderzeniu z powietrza).
5. Krótkie **mecze**: grajcie do 5–7 punktów, z przerwami na wodę. Często zmieniajcie strony.



Ćwiczenia

1. Spacer po korcie i poznanie linii (5 min)

- Przejdź wzdłuż linii końcowej, bocznej i do siatki. Zatrzymaj się przy kuchni.
- Postęp: powiedz głośno nazwę każdej linii i jej zadanie (np. „NVZ – bez volleyu”).

2. Delikatne odbicia po koźle (6–8 min)

- Solo lub w parze. Odbij piłkę po koźle 10 razy z rzędu, spokojnie i miękko.
- Postęp: zwiększ do 20 powtórzeń. Zmieniaj odległość od siatki (trochę bliżej/dalej).

Rozdział 3 Sprzęt i strój (rakietka, piłki w hali/na zewnątrz, buty, okulary)

Krok po kroku – szybki wybór

1. Rakietka

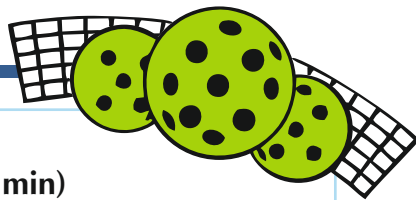
- Waga:** średnia (ok. 7,5–8,2 oz = ~213–232 g) – zwykle najwygodniejsza dla 55+.
- Uchwyt (grip):** obwód tak, by „palec wskazujący” mieścił się między palcami a dłoń przy chwycie. Za gruby = napięcie, za cienki = brak kontroli.
- Twarz/rdzeń:** grafit/karbon + rdzeń polipropylenowy = dobra kontrola i komfort.

2. Piłki

- Hala:** zwykle 26 otworów, miększe, wolniejsze.
- Na zewnątrz:** zwykle 40 otworów, twardsze, szybsze.
- Kolor:** żółty/żywy dla lepszej widoczności.
Wymień, gdy piłka traci kształt.

3. Buty

- Na halę:** podeszwa nie zostawiająca śladów, najlepiej biała.





- Stabilizacja boczna i dobra przyczepność ważniejsze niż „amortyzacja do biegania”.

- Skarpety** odprowadzające wilgoć.

4. Ochrona i wygodą

- Okulary ochronne (szczególnie w deblu). Na słońce: czapka z daszkiem, okulary UV, SPF.

- Strój warstwowy (na zewnątrz), lekki ręcznik, butelka z wodą.

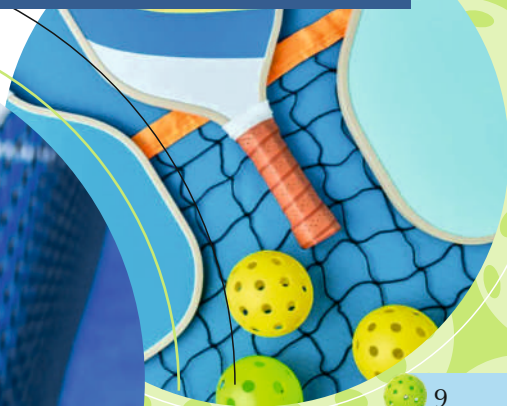
Ćwiczenia (krótco, z postępem)

1. Test chwytu (2–3 min)

- Założ owijkę na rączkę tak, by palec wskazujący mieścił się między dłońią a palcami.
- Postęp: zagraj 5 min dinki – jeśli nadgarstek/łokiec „ciągnie”, spróbuj cieńszej owijki lub lżejszej rakiетки.

2. Piłka a miejsce gry (5 min)

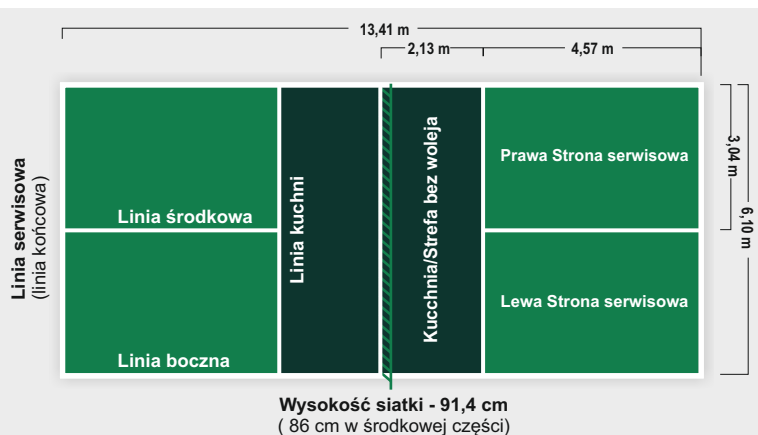
- Odbij 20 razy w hali vs na zewnątrz (ta sama odległość).
- Postęp: wybierz piłkę, przy której masz lepszą kontrolę i widoczność w Twoich warunkach.



Rozdział 4. Kort, linie i „kuchnia” – schemat i wymiary w metrach

O czym warto pamiętać

- Kort ma ok. **6 m** szerokości i **13 m** długości.
- Siatka jest stosunkowo **niska** – ma około **86 cm** wysokości w środkowej części.
- Tuż przy siatce znajduje się tzw. **kuchnia** – specjalna strefa o szerokości około 2 metrów, znana również jako NVZ. W kuchni nie wolno zagrywać piłki z powietrza (volley), czyli zanim dotknie ziemi. Można jednak odbić ją po koźle.



Proste definicje:

Volley – uderzenie piłki zanim dotknie ziemi.

Linie:

- 🟡 **Linia końcowa** – tylna granica kortu.
- 🟡 **Linie boczne** – boczne granice kortu.
- 🟡 **Linia środkowa** – dzieli pole serwowe na prawo/lewo.
- 🟡 **Linia kuchni** – krawędź strefy kuchni przy siatce.

Kilka ważnych zasad dotyczących linii:

- 🟡 Jeśli piłka dotknie linii bocznej lub końcowej – jest uznawana za „w polu”, czyli dobra.
- 🟡 Wyjątek: jeśli podczas serwisu piłka dotknie linii **kuchni**, to jest to błąd serwisowy. Celuj więc głębiej – dalej od siatki.



Poznaj kort krok po kroku:

1. **Stań przy linii końcowej** – to linia znajdująca się z tyłu kortu.
2. Spójrz na obszar tuż przy siatce – po obu stronach widoczny jest jasny pas – to „**kuchnia**” (NVZ).
3. Kort jest podzielony na dwie połowy – **prawą i lewą strefę serwową**.
4. **Serw zawsze wykonujemy z prawej strony**, zagrywając po przekątnej – z prawej strony własnej połowy na **lewą stronę przeciwnika**.



Ćwiczenia (krótkie i spokojne)

1. Spacer po liniach (ok. 3 minuty).
 - Podejdź do samej krawędzi kortu.
 - Idąc wzdłuż linii, mów głośno, co widzisz: „tył”, „bok”, „kuchnia”. Głośne nazywanie pomaga szybciej zapamiętać układ kortu.
2. Kuchnia – znajdź bezpieczne miejsce (ok. 4 minuty).
 - Stań tuż **za linią kuchni**, po swojej stronie kortu.
 - Zrób kilka **małych kroków w bok**, nie wchodząc do strefy NVZ.
 - Poczuj, gdzie znajduje się Twoja bezpieczna **pozycja przy siatce** – blisko, ale nie za blisko.

Rozdział 5 Zasady gry cz. 1: Zasada dwóch odbić, linie i wywołania

Zasada dwóch odbić – prosto i jasno

1. Zasada dwóch odbić to fundament rozpoczęcia każdej wymiany w pickleballu.
2. Polega na tym, że po serwisie piłka musi **raz** odbić się na stronie odbierającego.
3. Po powrocie (returnie) piłka musi **raz** odbić się na stronie serwującego.
4. Dopiero po tych **dwóch odbiciach** (po jednym na każdej połowie kortu) zawodnicy mogą grać piłkę z powietrza, czyli wykonać volley.



Linie i wywołania – co jest „dobre”, a co „aut”

- Piłka, która dotknie linii, jest **dobra (in)**.
- Wyjątek: jeśli piłka serwisowa dotknie linii strefy kuchni, jest to błąd serwowy – serw jest za krótki.
- Wywołuj decyzję głośno i od razu po odbiciu piłki od podłoża: „Dobra!” lub „Aut!”

Jeśli nie masz pewności – w grze rekreacyjnej przyjmij „dobra” i grajcie dalej.
To bezpieczne, sportowe i buduje fair play.



Pierwsze wymiany z zasadą dwóch odbić – krok po kroku

1. Serw: zagraj po przekątnej, w środek pola. Piłka odbija się raz u odbierającego.
2. Powrót: odbierający odgrywa po koźle (nie z powietrza).
3. Drugie odbicie: piłka odbija się raz po stronie serwującego.
4. Od tej chwili można już grać z powietrza, pod warunkiem, że nie wchodzisz do strefy kuchni (NVZ).
5. Cały czas jasno wywołuj decyzje przy liniach: „dobra” lub „aut”.

Ćwiczenia

1. Dwa kozły – na głos (5–6 min)



Powtarzajcie rytm:



Serw → „koziół” (u odbierającego) → **powrót**
„koziół” (u serwującego) → **dopiero volley**.

Mówcie głośno: „pierwszy kozioł – drugi kozioł – gramy!”

2. Powrót i wejście do przodu (6–8 min)



Odbierz serw **po kozle**, zagraj wyżej i głębiej.



Następnie wykonaj 2–4 małe kroki w przód i zatrzymaj się tuż za linią kuchni.



Partner odgrywa **lekka piłkę** – Ty „dinkujesz” ją spokojnie po kozle.

Rozdział 6 Zasady gry cz. 2: Serwis (w tym serw z kozłem) punktacja, kolejność

Serwis – najprościej:



Serw otwiera każdą wymianę.



Zawsze gramy po przekątnej – do przeciwnej strefy serwisowej.



Każdy serwujący ma jedną próbę. Jeśli popełni błąd, serwis przechodzi dalej (do przeciwnika lub partnera – zależnie od trybu gry).



Jak wykonać serwis – krok po kroku:

1. Stań bokiem do linii końcowej.
2. Jedna stopa musi być **za linią** – nie dotykaj linii.
3. Uderz „**od dołu**”, łagodnym ruchem w górę.
4. Piłka powinna być uderzona poniżej talii, a główka rakiety niżej niż nadgarstek.
5. Celuj głębiej w **pole przeciwnika**, z zapasem od kuchni.
6. Zakończ ruch spokojnie, bez szarpania.

Serw z kozłem – łagodna wersja serwu:

 Puść **piłkę** swobodnie z ręki.

 Poczekaj, aż odbije się od ziemi.

Uderz **po kozle**, spokojnie, w stronę przeciwnej strefy serwisowej.

 Zasady takie same: stopy za linią, serw po przekątnej.

Ważne zasady serwowania:

 Stopy nie mogą przekraczać wyobrażonego przedłużenia linii **bocznej** ani **końcowej**.

 Serwis, który dotknie linii kuchni, to błąd – celuj głębiej.

 Uważaj na pozycję stóp i prawidłową kolejność serwowania.

Kolejność serwowania – jak to zapamiętać?

Debel (2 na 2):

- Na początku tylko **jeden gracz** z pary serwuje.
- Gdy popełni **błąd**, serwis przechodzi do rywali.
- Potem już standardowo – obaj partnerzy serwują **po kolei**.
- Pierwszy w nowej turze zaczyna z prawej strony.
- **Po każdym punkcie** – zmiana stron.
- Po błędzie **pierwszego** – serwuje **drugi** partner.
- Jeśli i on popełni błąd – piłka dla przeciwników.

Punktacja – dwa sposoby:

1. Ze zmianą serwującego (najczęstszy w rekreacji):

Punkt zdobywa tylko serwujący.

Gramy zwykle do **11 punktów**, trzeba wygrać dwoma punktami (np. 11:9, 12:10).

W turniejach czasem do **15** lub **21**.

2. Wymiana (opcjonalnie):

Punkt zdobywa każdy, bez względu na to, kto serwował

Szybsza gra, ale zasady pola i serwu są takie same.

Ćwiczenia – krótkie i spokojne:

1. Ustawienie stóp (3–4 min)
Stań przy linii końcowej, **jedna stopa wyraźnie za linią**.
Wykonaj 10 powtórzeń: **wejście – ustawienie – wyjście**.
Potem spróbuj z obu stron kortu (prawa / lewa).
2. Serw głęboki (6–8 min)
Zrób 15 serwów z prawej strony – celuj w **tylną część pola przeciwnika**. Następnie z lewej strony – **zawsze z zapasem od linii kuchni**.

Rozdział 7. Chwyt rakiety i gotowość do gry

Chwyt rakiety – naturalny i wygodny

1. Wyobraź sobie, że **trzymasz młotek** – to tzw. chwyt „continental”, najbardziej uniwersalny.
2. Siła uścisku: na skali 1–10, trzymaj raketkę na poziomie około **6 – pewnie**, ale bez ściskania.
3. Nadgarstek trzymaj prosto, **nie zaginaj go** w żadną stronę.
4. Grubość **gripu** sprawdzisz tzw. testem palca:
 - Gdy trzymasz raketkę, palec wskazujący drugiej ręki powinien zmieścić się między opuszkiem kciuka a podstawą dłoni
 - Za gruby **grip** = napięcie w przedramieniu.
 - Za cienki = brak stabilności.

Słowniczek:

Chwył continental – neutralny chwyt „jak młotek”, odpowiedni do większości zagrań.

Grip – owijka na rączce, wpływa na grubość, przyczepność i wygodę.



Postawa gotowości – pozycja startowa do każdego zagrania.

Postawa gotowości – Twoja baza przed każdym ruchem

1. Stopy: na szerokość barków.
2. Kolana: lekko ugięte.
3. Ciężar ciała: na śródstopiu (nie na piętach).
4. Tułów: lekko pochylony do przodu.
5. Rakiетка: trzymana przed sobą, na wysokości pępka, łokcie lekko z przodu.
6. Wzrok: skierowany na przeciwnika.
7. Kroki: krótkie, miękkie, bez skakania.

Ćwiczenia – krótkie i skuteczne

1. Test chwytu i siły uścisku (4–5 min)

- Złap rakiетkę „**jak młotek**”. Uścisk na poziomie 6/10.
- Delikatnie podbijaj piłkę rakiетką **20 razy**.
- Próbuj z piłką wyżej, ale nadal miękko.

2. Postawa + kroki w bok (5–6 min)

- 4 × 30 sekund: **małe kroki** w prawo, lewo i powrót do środka.
- Partner klaszcze – **na klaśnięcie** zrób „krok dzielony”, potem szybki ruch.



Rozdział 8. Serw (technika, kroki)

Serw to początek każdej akcji. Spokojny, powtarzalny serwis daje Ci kontrolę nad grą i więcej udanych wymian.

Podstawowe zasady serwu (prosto i zwięźle)

- Serw wykonujesz **po odbiciu piłki** przez drugą stronę, zawsze na ukos, do przeciwnej strefy serwisowej.
- Masz **jedną próbę** serwu.
- W momencie uderzenia **żadna stopa nie może dotykać linii końcowej** – musi być za nią.
- Uderzenie odbywa się „**od dołu**” – piłka poniżej pasa, a główka rakiety znajduje się niżej niż nadgarstek.
- Serw dotykający linii kuchni (NVZ) po stronie rywala to **błąd** – celuj głębiej.
- **Serw po odbiciu (drop serw)** jest dozwolony – piłka najpierw odbija się od ziemi, dopiero potem ją uderzasz podstawą dłoni
 - Za gruby grip = napięcie w przedramieniu.
 - Za cienki = brak stabilności.



Definicje

Drop serw – serwis po koźle, w którym piłka najpierw dotyka kortu, a następnie jest uderzana.



Technika klasycznego serwu „od dołu” – krok po kroku

- **Ustawienie:** stań bokiem do linii końcowej; jedna stopa za linią.
- **Chwyt:** trzymaj raketkę „jak młotek” – neutralny chwyt, siła uścisku ok.. 6/10.
- **Ruch:** płynny zamach od dołu do góry, bez szarpania.
- **Kontakt:** uderz piłkę poniżej talii, z główką rakiety niżej niż nadgarstek.
- **Cel:** kieruj piłkę w głębszą część pola rywala, zostawiając 0,5–1 m zapasu od linii NVZ (kuchni).
- **Wykończenie:** prowadź raketkę w stronę celu, zachowaj równowagę.
- **Pauza:** weź oddech, policz „raz–dwa” przed kolejnym serwem.

Technika – Serw po koźle (łagodny i wygodny)

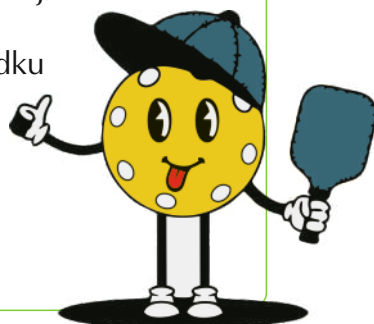
Stań bokiem do linii, stopa za linią.

Upuść piłkę swobodnie z ręki (nie podrzucaj).

Pozwól jej dotknąć kortu.

Uderz po koźle – lekko, „od dołu”, pośrodku i głębiej w pole.

Zachowaj spokój i kontrolę.



Ćwiczenia praktyczne

1. Ustawienie stóp „na sucho” (3 min)
 - 🟡 Wejdź **10 razy** w pozycję serwu, sprawdź ustawienie stóp (za linią), wyjdź i powtórz.
 - 🟡 Powtórz po prawej i lewej stronie kortu.
2. 20 spokojnych serwów „głęboko” (6–8 min)
 - 🟡 Celuj w **tylną połowę** pola przeciwnika.
 - 🟡 2×20 serwów (prawa/lewa), zawsze zostaw zapas od NVZ (kuchni).



Rozdział 9. Return (odbiór serwu)

Return/Powrót, czyli pierwsze uderzenie po serwie przeciwnika, to kluczowy moment rozpoczęcia wymiany.

Uwaga: Zasada dwóch odbić

Na początku każdej wymiany:

1. Piłka po serwie **musi się odbić raz** u odbierającego.
2. Następnie **musi odbić się raz** po stronie serwującego.
3. Dopiero po tych dwóch odbiciach można grać **z powietrza** (volley).

Definicje

Powrót (Return) – odbiór serwu przeciwnika.

Volley – uderzenie piłki z powietrza, bez kozła.





Technika – prosto i jasno

- 🌟 Cel: uderz wyżej i głębiej, w centralną część kortu rywala.
- 🌟 Kierunek: bezpiecznie „na środek” lub na słabszą stronę przeciwnika.
- 🌟 Ruch: krótki zamach, kontakt przed ciałem, lekki nadgarstek, krok w stronę piłki.

Krok po kroku – jak wykonać dobry powrót

1. **Start:** pozycja gotowości – stopy na szerokość barków, lekko ugięte kolana, rakieta przed sobą.
2. **Obserwacja serwu:** wykonaj mały lekki podskok tuż przed uderzeniem przeciwnika.
3. **Ustawienie:** małymi krokami dopasuj pozycję, obróć barki do forhendy lub bekhendu.
4. **Uderzenie:** krótki, spokojny zamach; kontakt przed ciałem; wydech przy uderzeniu.
5. **Tor lotu:** wyżej nad siatką, z celem 0,5–1 m przed linią końcową rywala.
6. **Po returnie:** wykonaj 2–4 małe kroki do przodu i ustaw się tuż za linią NVZ (kuchni).
7. **Gotowość:** rakieta przed sobą, czekaj na kolejny ruch rywala.



Ćwiczenia z postępem

1. Czysty kontakt „przed ciałem”
(5–6 min)

10 forhendu + 10 bekhendu.

Postęp: dodaj krok w stronę piłki
tuż przed uderzeniem.

2. „Wyżej i głębiej” (6–8 min)

Cel: pas **1,5–2 m** od linii
końcowej rywala.

Postęp: zwęż pas do **1–1,2 m**,
zachowując wysokość nad siatką.



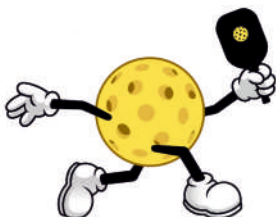
Bezpieczeństwo

Zwracaj uwagę **na śliskie linie** i stabilne ustawienie stóp.

Jeśli czujesz **napięcie** w barku lub łokciu – skróć zamach, graj lżej.

Zawsze utrzymuj **spokojny** oddech i rytm.

Rozdział 10. Volley – blok zamiast zamachu



Volley, czyli uderzenie „z powietrza”,
to zagranie wykonywane zanim piłka
dotknie kortu.

Uwaga o zasadach

-  W strefie **NVZ (kuchni)** nie wolno zagrywać volleyem.
-  Nie można również wpaść do kuchni po wykonaniu volleyu – nawet jeśli przenosi nas tam pęd ciała.
-  Zanim zaczniemy grę volleyem, zawsze muszą wystąpić dwa odbicia (Zasada dwóch kozłów) – po jednym na każdej stronie kortu.

Technika – blok zamiast zamachu

Postawa:

Stopy na szerokość barków, kolana lekko ugięte, ciężar ciała na **śródstopkach**.

Pozycja przy siatce:

Stań **10–30 cm za linią kuchni** – nigdy na samej linii.

Rakietka:

Trzymaj ją wysoko **przed sobą**, na wysokości klatki piersiowej.

Przy mocnych piłkach lekko zamknij twarz rakiety, by utrzymać piłkę nisko.

Ruch:

Minimalny – **bez zamachu**. Po prostu „przyłóż” rakietkę do piłki i wykonaj krótki, delikatny „popych” do przodu.



Kontakt:

Przed ciałem, z lekkim, elastycznym uściskiem
(ok. 5–6/10).

Nie ściskaj rakiety zbyt mocno – **to blok**,
nie uderzenie siłowe.

Kierunek:

Piłka ma lecieć **nisko nad siatką**, w środek kortu
przeciwnika lub w okolice stóp rywala przy siatce.

Po uderzeniu:

Wykonaj **mały krok dostawny**, wróć do pozycji
rakieta wysoko przed sobą.



Blok – bardzo krótki volley bez zamachu,
który „gasi” tempo piłki i utrzymuje ją nisko.

Definicje

Ćwiczenia (krótkie, z postępem)

1. Ściana – ciche dotknięcia (4–5 min)

Stój 2–3 m od ściany i odbijaj piłkę bez zamachu, tylko
lekkim „popychem”.

Postęp: utrzymuj piłkę **nisko** nad „wymaglinowaną siatką”
(np. taśma na ścianie).

2. Blok na środek (6–7 min, w parze)

Partner zagrywa **średnie tempo** w Twoim kierunku.

Ty blokujesz piłkę nisko, kierując ją **na środek** kortu
przeciwnika.

20 powtórzeń.

Postęp: partner stopniowo zwiększa tempo – Ty nie
dodajesz zamachu, tylko nieco mocniejszy **popych**.

Rozdział 11. Dink – delikatna gra przy siatce

Definicje

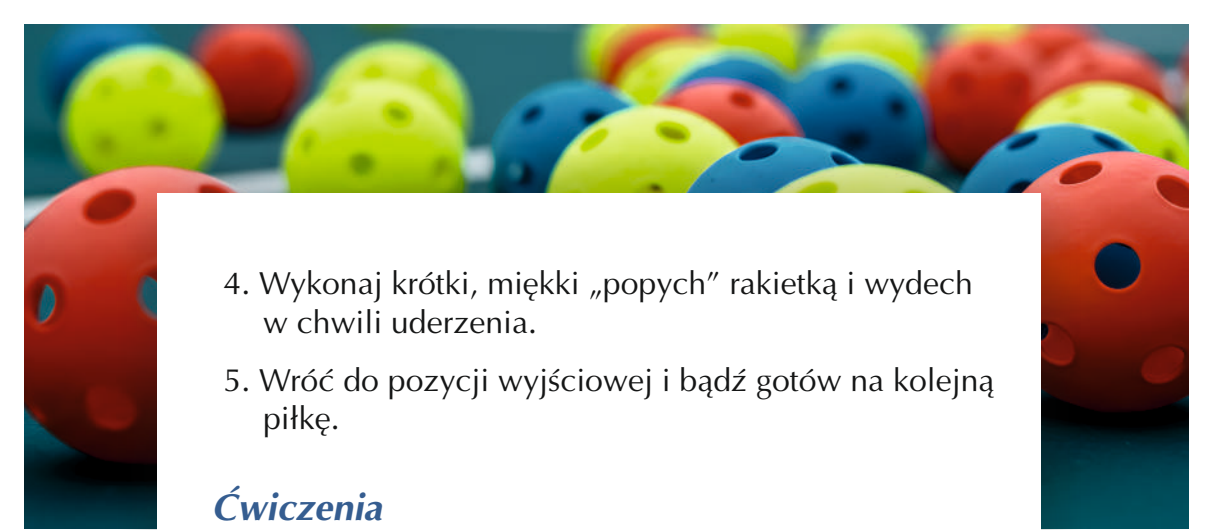
Dink – miękkie uderzenie po koźle (lub czasem z powietrza, jeśli stoisz poza kuchnią), które opada krótko za siatką, w strefie kuchni przeciwnika.

Technika – prosto i jasno

- Ustawienie: **stań 10–30 cm za linią NVZ (kuchnią)**, kolana lekko ugięte, ciężar ciała na śródstopiach.
- Raketka: trzymaj ją przed sobą, na wysokości pępka lub klatki piersiowej. Uścisk **5–6/10** – miękki i elastyczny.
- Ruch: **krótki, płynny** „popych” z przodu ciała, bez zamachu. Twarz rakietki lekko otwarta, by piłka miała łagodny, opadający tor.
- Kontakt: przed ciałem, nisko **po koźle**.
- Tor lotu: 15–30 cm nad siatką, lądowanie 0,5–1 m z siatką po stronie przeciwnika.
- Po uderzeniu: **mały krok dostawny** i powrót do pozycji gotowości, rakietka znów wysoko przed sobą.

Kroki – jak to zrobić

1. Po odbiciu piłki podejź krótkimi krokami tuż za linię NVZ.
2. Zrób mały szybki podskok, gdy rywal uderza.
3. Ustaw się **drobnymi krokami** w bok, tak by kontakt był przed Tobą.

- 
4. Wykonaj krótki, miękki „popych” raketką i wydech w chwili uderzenia.
 5. Wróć do pozycji wyjściowej i bądź gotów na kolejną piłkę.

Ćwiczenia

1. Cel „tuż za siatką” (5–6 min)
 - Ustaw kwadrat **0,5–1 m za siatką**. Zagraj 20 dinksów w wyznaczony obszar.
 - Postęp: zmniejsz cel lub dodaj drugi – **bliżej bocznej linii**.
2. Dink po skosie (6–8 min)?
 - Grajcie miękkie dinki po przekątnej, nisko i spokojnie. ?
 - Postęp: każdy dink musi przejść **15–30** cm nad siatką.

Rozdział 12. Miękki trzeci strzał

Miękki trzeci strzał to delikatne uderzenie po koźle, które ma za zadanie umieścić piłkę krótko w strefie kuchni (NVZ) po stronie przeciwnika.

Jak poprawnie wykonać miękki trzeci strzał

1. Przygotowanie

Po serwisie cofnij się w równowadze. Gdy przeciwnik odbija return (zazwyczaj głęboki), **przygotuj raketkę** do uderzenia.

2. Ustawienie

Wykonuj **małe kroki korygujące** i ustaw się bokiem do kierunku uderzenia. Zrób krótki krok w stronę piłki.

3. Ruch raketki

Uderzenie powinno być **krótkie, płynne** – od dołu do góry.

Raketka powinna być lekko otwarta, a chwyt – luźny, w sile około **5–6/10**.

4. Kontakt i cel

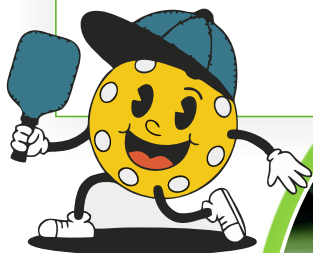
Uderz piłkę tuż **po koźle**, przed sobą.

Celuj tak, by piłka opadła **0,5–1 m** za siatką w strefie **NVZ** przeciwnika, przechodząc 15–30 cm nad taśmą.

Bezpieczniej jest grać **po przekątnej** – droga piłki jest dłuższa, a siatka w środku niższa.

5. Po uderzeniu

Wykonaj **2–4 krótkie** kroki do przodu i zatrzymaj się tuż za NVZ. Raketkę trzymaj uniesioną, **gotową** do kolejnego zagrania.



Ćwiczenia (z postępem)



1. Krótki łuk – „kuchnia na sucho” (5–6 min)

Stań kilka kroków **za NVZ**.

Partner delikatnie podaje piłki, a Twoim celem jest krótki łuk **0,5–1 m** za siatką.

Postęp: **zmniejsz** pole celu (np. taśmą lub markerami).

2. Pół kortu, spokojne tempo (6–8 min)

Stań na linii serwisowej, partner przy siatce.

Zagraj **15** miękkich piłek do NVZ przeciwnika.

Postęp: cofnij się **o krok**, zachowując tę samą wysokość nad siatką.

Rozdział 13. Bezpieczeństwo na korcie

Gramy dla **zdrowia, ruchu i radości** – nie dla każdego punktu za wszelką cenę.

Nawierzchnia i obuwie

W hali

- Kort powinien być **równy, suchy i czysty**. Unikaj mokrych plam, kurzu i pyłu.
- Używaj butów halowych z **niebrudzącą podeszwą** – nie zostawiają śladów i zapewniają lepszą przyczepność.



Na zewnątrz

- Graj tylko **na równym asfalcie lub betonie** – bez kamyków, liści i kałuż.
- Przed grą sprawdź szczeliny lub pęknięcia w podłożu i **omijaj je**.
- W **słoneczne** dni załóż czapkę z daszkiem, okulary przeciwsłoneczne UV i krem z filtrem SPF.



Tempo gry i przerwy

- **Zaczynaj spokojnie** – pierwsze 10–15 minut to czas na wejście w rytm.
- Graj w cyklu: **2–3 wymiany** → łyk wody → krótka przerwa.
- Jeśli czujesz zmęczenie, powiedz partnerowi: „**wolniej**”, „**spokojniej**”.
- W upalne dni skróć sety, rób częstsze przerwy i szukaj cienia.

Bezpieczne poruszanie się na korcie

- Używaj **małych, kontrolowanych kroków** zamiast długich susów.
- Nigdy nie biegnij „na ślepo” – obracaj się **przodem do piłki**.
- Uważaj na linie – **mogą być śliskie**.
- **Nie sięgaj daleko** poza środek ciężkości – lepiej odpuścić piłkę niż ryzykować upadek.



Ćwiczenia bezpieczeństwa

1. Test przyczepności (2–3 min)

Zrób kilka kroków w bok – stop–start. Jeśli buty się ślizgają, wyczyść podeszwy lub zmień obuwie/nawierzchnię.

2. Balans i zasięg (3–4 min)

Stań w lekkim rozkroku i sięgnij raketką w prawo i lewo. Ucz się nie przekraczać bezpiecznego zasięgu.

Rozdział 14. Rozgrzewka i rozciąganie

Twoje ciało lubi **łagodny** początek i **spokojne** zakończenie.

Dobra rozgrzewka pozwala grać bezpieczniej i skuteczniej, a odpowiednie rozciągnięcie po meczu przyspiesza regenerację i zmniejsza ryzyko zakwasów oraz urazów.

Nie chcemy zrobić sobie krzywdę grając, dlatego ważne aby przed każdą grą dobrze przygotować ciało, rozciągnąć i rozgrzać mięśnie i ścięgna. Oto przykładowa rozgrzewka.

Zaczynamy albo do dołu ciała (nogi), albo od góry ciała (głowa, szyja).

Rozgrzewka Przed Grą: Przygotuj Ciało do Akcji (około 10-15 minut)



Rozgrzewka ma za zadanie delikatnie podnieść temperaturę ciała, zwiększyć przepływ krwi do mięśni i przygotować stawy do ruchu. Dzięki temu Twoje mięśnie będą bardziej elastyczne, a Ty poczujesz się swobodniej na korcie.

Krok po kroku:

1. Delikatny marsz lub trucht w miejscu (2-3 minuty):

Zacznij od spokojnego marszu, podnosząc kolana. Możesz też delikatnie potruchtać w miejscu, jeśli czujesz się na siłach. Chodzi o to, żeby serce zaczęło szybciej bić, a krew krążyć.

2. Krążenia ramion (po 10 razy w każdą stronę):

Wykonuj duże, płynne krążenia ramion do przodu, a następnie do tyłu. Pamiętaj, żeby ruch był kontrolowany i nie sprawiał bólu.

3. Krążenia bioder (po 10 razy w każdą stronę): Stań prosto, stopy rozstaw na szerokość bioder. Wykonuj powolne krążenia biodrami, jakbyś rysował(a) okręgi.

4. Skręty tułowia (po 10 razy na każdą stronę): Stań prosto, ręce ugięte w łokciach, dłonie na biodrach. Delikatnie skręcaj tułów w prawo i w lewo, nie forsując ruchu.

5. Wykroki w miejscu (po 5 razy na każdą nogę): Zrób krok do przodu jedną nogą, uginając oba kolana. Tylne kolano powinno prawie dotykać ziemi. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz na drugą nogę. Pamiętaj o utrzymaniu równowagi.

6. Delikatne wymachy nóg (po 5 razy na każdą nogę):

Przytrzymaj się czegoś stabilnego (np. siatki na korcie). Delikatnie wymachuj nogą do przodu i do tyłu, a następnie na boki.



Typowe błędy:

- 🟢 **Zbyt szybka rozgrzewka:** Nie spiesz się! Rozgrzewka ma być stopniowa.
- 🟢 **Pomijanie rozgrzewki:** To najczęstszy błąd, który zwiększa ryzyko kontuzji.
- 🟢 **Rozciąganie statyczne przed grą:** Unikaj długiego rozciągania mięśni przed rozgrzewką, ponieważ może to osłabić ich siłę.

Rozciąganie Po Grze: Zrelaksuj Mięśnie i Zapobiegaj Zakwasom (około 5-10 minut)

Po intensywnej grze Twoje mięśnie potrzebują rozluźnienia. Rozciąganie po treningu pomaga poprawić elastyczność, zmniejszyć bolesność mięśni i przyspieszyć regenerację.

Krok po kroku: czując rozciąganie w łydce.



1. **Rozciąganie mięśni czworogłowych uda (po 30 sekund na każdą nogę):** Stań prosto, przytrzymaj się czegoś stabilnego. Złap jedną stopę i przyciągnij piętę do pośladka. Poczuj rozciąganie z przodu uda.
2. **Rozciąganie mięśni dwugłowych uda (po 30 sekund na każdą nogę):** Usiądź na ziemi, wyprostuj jedną nogę, drugą ugnij w kolanie. Pochyl się do przodu, próbując dotknąć palców stopy wyprostowanej nogi.

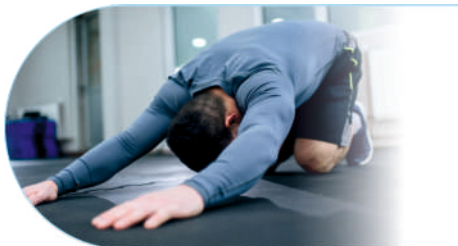


3. **Rozciąganie łydek (po 30 sekund na każdą nogę):** Stań przodem do ściany, oprzyj dłonie na wysokości barków. Jedną nogę postaw z tyłu, pięta na ziemi, palce skierowane do przodu. Pochyl się do ściany, czując rozciąganie w łydce.



4. Rozciąganie ramion i barków (po 30 sekund na każde ramię): Przełóż jedno ramię przez klatkę piersiową i delikatnie przyciągnij je drugą ręką.

5. Rozciąganie pleców (30 sekund): Usiądź na ziemi, skrzyżuj nogi. Pochyl się do przodu, wyciągając ręce jak najdalej.



Typowe błędy:

- **Zbyt mocne rozciąganie:** Rozciąganie do bólu może prowadzić do kontuzji.
- **Zbyt krótkie rozciąganie:** Aby rozciąganie było efektywne, należy utrzymać pozycję przez co najmniej 20 sekund.
- **Pomijanie rozciągania:** Tak samo ważne jak rozgrzewka!

Pamiętaj, że regularna rozgrzewka i rozciąganie to Twój najlepszy przyjaciel na korcie. Dzięki nim będziesz cieszyć się pickleballem dłużej, bezpieczniej i z jeszcze większą przyjemnością!

Rozdział 15. Zdrowe nawyki żywieniowe dla aktywnych

Gdy jesteś aktywny i grasz w pickleballa, Twoje ciało potrzebuje odpowiedniego "paliwa", aby mieć energię, szybko się regenerować i unikać kontuzji. Prawidłowe odżywianie to Twój sprzymierzeniec w utrzymaniu dobrej formy i czerpaniu maksymalnej przyjemności z gry.



Praktyczne Wskazówki Dietetyczne dla Aktywnych Seniorów



- 1. Białko to Twój Przyjaciel:** Mięśnie potrzebują białka do budowy i naprawy. Włącz do swojej diety chude mięso (kurczak, indyk), ryby, jajka, rośliny strączkowe (fasola, soczewica), nabiał (jogurt, twaróg) i orzechy. Staraj się jeść białko w każdym posiłku.
- 2. Wybieraj Dobre Węglowodany:** Węglowodany to główne źródło energii. Zamiast białego pieczywa i słodczy, wybieraj pełnoziarniste produkty, takie jak brązowy ryż, pełnoziarnisty makaron, pieczywo razowe, owsianka oraz warzywa i owoce. Dostarczą Ci one energii na dłużej.
- 3. Nie Bój się Zdrowych Tłuszczów:** Tłuszcze są ważne dla zdrowia serca i stawów. Znajdziesz je w awokado, oliwie z oliwek, orzechach, nasionach (np. chia, siemię lniane) i tłustych rybach (łosoś, makreła).
- 4. Dużo Warzyw i Owoców:** Są pełne witamin, minerałów i błonnika, które wspierają odporność i trawienie. Staraj się jeść różnokolorowe warzywa i owoce każdego dnia.
- 5. Ogranicz Przetworzoną Żywność:** Unikaj słodczy, fast foodów, słonych przekąsek i napojów gazowanych. Mają dużo cukru, soli i niezdrowych tłuszczów, które nie dadzą Ci energii, a mogą zaszkodzić zdrowiu.

Suplementacja dla Aktywnych: Czy Jest Potrzebna?

Zazwyczaj, jeśli jesz różnorodnie i zdrowo, nie potrzebujesz wielu suplementów. Jednak w niektórych przypadkach, po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem, mogą być pomocne:

Witamina D: Ważna dla kości i odporności, często brakuje jej seniorom.

Wapń: Kluczowy dla mocnych kości.

Omega-3: Wspiera serce i stawy.



Zawsze skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji!

Znaczenie Nawodnienia

To absolutnie kluczowe! Podczas gry w pickleballa pocisz się i tracisz płyny. Odwodnienie może prowadzić do zmęczenia, skurczów mięśni i spadku koncentracji.

Pij Wodę Regularnie: Pij wodę przez cały dzień, nie tylko wtedy, gdy czujesz pragnienie.

Przed, W Trakcie i Po Grze: Wypij szklankę wody przed wyjściem na kort, miej butelkę wody przy sobie i pij małe łyki co 15-20 minut podczas gry, a po zakończeniu uzupełnij płyny.

Unikaj Słodkich Napojów: Soki owocowe i napoje gazowane nie nawadniają tak dobrze jak woda i zawierają dużo cukru.

Pamiętaj, że zdrowe odżywianie to nie tylko dieta, ale styl życia. Daj swojemu ciału to, czego potrzebuje, a ono odwdzięczy Ci się energią i siłą do gry w pickleballa!

Nie zamykaj się na grę w pickleball tylko w gronie seniorów. Pickleball to gra międzypokoleniowa, gdzie każdy z uczestników może grać zarówno z młodszymi jak i starszymi od siebie. Odkryj nowe doznania grając ze swoimi dziećmi, wnukami, znajomymi lub nieznajomymi.



Autorka książki **Monika Żmijewska** jest certyfikowanym trenerem pickleballa oraz aktywną zawodniczką biorącą udział w rozgrywkach. Jako liderka, ambasadorka i wielka fanka pickleballa promuje ten sport w Polsce, zachęca do gry i wspiera rozwój społeczności pickleballowej.

Oto co mówią o pickleball nasi gracze 55+:

„Nie wiedziałam, że na stare lata coś jeszcze tak bardzo mnie zafascynuje”

„Przy grze w pickleball dawno się tak dobrze nie bawiłam”

„Pickleball dał mi drugie życie”

„Myślałam że po godzinie nie dam już rady, a gramy 3 godziny.”

WEJDŹ DO GRY W PICKLEBALL, WYJDŹ Z CIENIA SAMOTNOŚCI!!

- Nie musisz być „w formie”, aby zacząć. Pickleball pomoże tę formę zbudować
- Nie musisz znać wszystkich zasad. Nauczysz się ich w trakcie gry
- Wystarczy ciekawość i pierwszy krok.

Jeśli jeszcze nie grasz, potraktuj tę książkę jak zaproszenie. Pickleball to ruch, zdrowie i ludzie. Wejdź do gry. Pickleball czeka – a najlepszy moment na start jest dziś!