

Pickleball'un Rekreatif Aktive Kapsamında Uygulanabilirliği

Savaş Duman¹

Özet

Bireyler tarafından serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetler, bireylerin iş ve günlük sorumluluklardan uzak kaldıkları zamanlarda fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hâllerini desteklemek amacıyla gerçekleştirdikleri etkinlikleri kapsamaktadır. Bu faaliyetler, bireylerin stresle başa çıkmasını kolaylaştırmakta, yaşam doyumunu artırmakta ve sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine imkân tanımaktadır.

Pickleball, tenis, badminton ve masa tenisinin unsurlarını birleştiren, düşük yoğunluklu ve öğrenmesi kolay bir raket sporudur. Her yaş ve fiziksel yeterlilik seviyesindeki bireyler tarafından oynanabilir olması, sporu erişilebilir ve geniş kitleler için uygun hâle getirmektedir. Rekreatif açıdan Pickleball, kas gücü, denge, esneklik ve kardiyovasküler dayanıklılığı geliştirmekte ve düzenli oyun, orta şiddette fiziksel aktivite düzeyine ulaşmayı sağlamaktadır. Bu yönüyle spor, fiziksel sağlığı destekleyerek yaşam kalitesini artırmaktadır. Psikolojik açıdan, Pickleball stresin azalmasına, yaşam doyumunun artmasına da katkılar sunmaktadır. Sosyal açıdan Pickleball, topluluk katılımını teşvik etmekte, yalnızlık hissini azaltmakta ve kuşaklar arası ilişkileri güçlendirmektedir. Çiftler ve gruplar hâlinde oynanması, bireylerin birlikte zaman geçirmesine, yeni arkadaşlıklar kurmasına ve sosyal bağlılıklarını artırmasına imkân tanımaktadır.

Sonuç olarak Pickleball, fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla rekreasyonunun amaçlarına hizmet eden, tüm yaş gruplarına uygun bir spor dalı olduğu ifade edilebilir.

1 Prof. Dr. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0001-8721-0112, savas.duman@adu.edu.tr.

Pickleball

1965 yılında Washington Eyaleti'nde ortaya çıkan Pickleball, tenis, badminton ve masa tenisinin bazı özelliklerini birleştiren bir raket sporudur (Forrester, 2020). Bu spor, sert bir zeminde tekli veya çiftli olarak raket ve top ile oynanmaktadır (Vitale ve Liu, 2020). Badminton sahası büyüklüğünde ve değiştirilmiş bir tenis ağı ile hem iç hem de dış mekanlarda oynanabilmektedir (Forrester, 2020).

Pickleball, son yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde hızlı bir şekilde popülerlik kazanmıştır (Cerezuela, Lirola ve Cangas, 2023). Başlangıçta daha çok deneyimli sporcular ve yaşlılar arasında tercih edilse de (Ryu ve diğerleri, 2017; Vitale ve Liu, 2020), oyunda kullanılan raketler tenis raketinden daha küçük, masa tenisi raketinden ise daha büyüktür ve delikli plastik bir top (whiffle topu) kullanılmaktadır (Forrester, 2020). Diğer raket sporlarından farklı olarak Pickleball, yüksek tempo veya zor teknikler gerektirmemektedir (Wray ve diğerleri, 2021).

Pickleball, tenis, badminton ve masa tenisinin bir hibriti olarak tanımlanmaktadır ve oyun sahası, tenis sahasının yaklaşık üçte biri büyüklüğünde bir badminton sahasıdır (Iqroni ve diğerleri, 2022; Primanata ve diğerleri, 2021). Bu nedenle oyun oldukça basit ve eğlencelidir olmanın yanı sıra, her yaş ve seviyeden birey tarafından oynanabilmektedir. Kurallar ve saha düzeni küçük değişikliklerle basitleştirildiğinde, oyuncuların oyunu anlaması ve öğrenmesi daha da kolaylaşmaktadır (Dewanti, 2022).

Pickleball, kendine özgü bir çekiciliğe sahiptir ve spor tutkunlarını düzenli olarak hareket etmeye ve oyunu kendi bölgelerinde geliştirmeye teşvik etmektedir (Irvan ve diğerleri, 2022; Muslimin ve diğerleri, 2022). Bu sayede oyuncular farkında olmadan aktif kalmakta ve fiziksel formunu korumaktadırlar. Sporun eğlenceli yapısı, fiziksel faydaların yanı sıra psikolojik faydalar da sağlamaktadır. Oyuncular oyunu oynarken mutluluk ve keyif duygusu yaşamaktadırlar (Buzzelli ve Draper, 2020). Ayrıca Pickleball, oyunculara sosyalleşme, arkadaşlık kurma ve iletişim geliştirme fırsatları da sunmaktadır (Kim ve diğerleri, 2021).

Yukarıda verilen literatür doğrultusunda Pickleball'ın özellikleri Şekil 1'de gösterilmiştir.

1965 yılında Washington Eyaleti'nde ortaya çıkmıştır (Forrester, 2020).	◊Tenis, badminton ve masa tenisinin bazı özelliklerini birleştiren hibrit bir raket sporudur.	◊Sert bir zeminde tekli veya çiftli olarak oynanmaktadır (Vitale ve Liu, 2020).
◊Oyun kuralları basit ve öğrenmesi kolaydır; küçük değişikliklerle daha da anlaşılır hâle getirilebilir (Dewanti, 2022).	◊Badminton sahası büyüklüğünde ve tenis ağı benzeri bir file ile oynanmaktadır (Forrester, 2020).	◊Raketler tenis raketinden daha küçük, masa tenisi raketinden daha büyüktür.
◊Delikli plastik top (whiffle top) kullanılmaktadır (Forrester, 2020).	◊Oyun sahası, tenis sahasının yaklaşık üçte biri büyüklüğündedir (Iqroni ve diğerleri, 2022; Primanata ve diğerleri, 2021).	◊Yüksek tempo veya zor teknikler gerektirmemektedir (Wray ve diğerleri, 2021).
◊Eğlenceli ve erişilebilir bir oyun olması nedeniyle her yaş ve seviyeden birey tarafından oynanabilmektedir.		

Şekil 1. Pickleball'ın Özellikleri

Pickleball Sporü ve Oyun Kuralları

Günümüzde spor, giderek daha fazla önem kazanan bir toplumsal dinamik olarak değerlendirilmektedir (Göksel ve diğerleri, 2020). Bu gelişim süreci içerisinde ortaya çıkan ve hızla yaygınlaşan spor dallarından biri olan pickleball, tekler ya da çiftler formatında oynanabilen bir raket sporu olarak tanımlanmaktadır. Uygulamada çiftler formatının daha yaygın olduğu görülmekle birlikte, her iki oyun biçiminde de saha ölçüleri ve temel oyun kuralları ortak bir çerçevede belirlenmiştir. Uluslararası Pickleball Federasyonuna göre (IFP, 2025);

Servis sırasında, topa vurulduğunda oyuncunun kolu yukarı doğru hareket etmelidir ve raket topa temas ederken kolun bel seviyesinin üzerinde olmamalıdır. Raketin baş kısmı bileğin en yüksek seviyesinin üzerinde olmamalıdır. Bununla birlikte, “bırakma servisi” olarak adlandırılan istisnai bir servis türüne de izin verilmektedir ve bu durumda yukarıdaki kurallar geçerli değildir. Servis sırasında oyuncunun ayakları sahayı veya yan ve orta çizginin

hayali uzantılarını aşmamalıdır; en az bir ayak taban çizgisinin gerisinde veya zeminde olmalıdır. Servis, çapraz olarak karşı sahaya yapılmalı ve karşı çapraz kortun sınırları içinde kalmalıdır.

Servis atan takım, her iki oyuncu da bir hata yapana kadar servis atmaya devam edebilir; yeni oyunun ilk servis sırası hariçtir. İlk servis sağ/çift sahadan yapılır ve puan alındığında servis atan oyuncu taraf değiştirmektedir. Sonraki servisler, hata yapılana kadar ve ilk servis atan oyuncu servis atışı kaybedene kadar devam etmektedir. Tekler maçında ise skor çift olduğunda sağ/çift sahadan, skor tek olduğunda sol/tek sahadan servis yapılmaktadır.

Puanlama sistemi, sadece servis atan takımın puan alması üzerine kuruludur. Oyunlar genellikle 11 puana kadar oynanır ve iki fark ile kazanılır; turnuva oyunlarında ise 15 veya 21 puana kadar oynanabilmektedir. Servis atan takımın skoru çift olduğunda oyun sırasında ilk servis atan oyuncu sağ/çift sahada, tek olduğunda ise sol/tek sahada servis atmakta veya karşılamaktadır.

Pickleball'da iki sekme kuralı uygulanmaktadır. Servis atıldığında, karşılayan takım topu geri göndermeden önce topun bir kez sektirilmesine izin verilirken, ardından servis atan takım aynı şekilde topun sekmesine izin verilmektedir. Bu kural rallileri uzatmakta ve servis avantajını dengelemektedir. Top, her iki takımın sahasında bir kez sektikten sonra ya yerden sektirerek ya da havadan vurularak oynanabilmektedir.

Oyun alanı içinde yer alan oyun olmayan bölge, filenin her iki tarafında yaklaşık 7 fitlik bir alanı kapsamaktadır ve bu bölgeye servis sırasında veya oyun içinde adım atmak yasaktır. Oyuncuların oyun sırasında çizgi dâhil oyun olmayan bölgeye temas etmesi hata olarak kabul edilir. Bu bölgeye genellikle “mutfak” denmektedir. Çizgi temasıyla ilgili olarak, oyun olmayan bölge dışındaki çizgilere temas eden servisler “in” sayılmaktadır; oyun olmayan bölge çizgisine temas eden servisler ise hata olarak değerlendirilir.

Hatalar, kurallara uyulmaması nedeniyle oyunu durduran eylemler olarak tanımlanmaktadır. Karşılayan takımın hatası, servis atan takım için puan kazandırırken, servis atan takımın hatası servis atışını kaybetmeye veya sahadan çıkmaya neden olmaktadır (IFP, 2025).

Pickleball'ın Sağlık Açısından Faydalarının Ele Alınması

Pickleball, son yıllarda özellikle yaşlı yetişkinler arasında hızla popülerlik kazanan, tenis, badminton ve masa tenisinin unsurlarını birleştiren düşük yoğunluklu bir raket sporudur. Rekreatif bir etkinlik olarak pickleball fiziksel sağlığı desteklemekte, sosyal bağlantıları güçlendirmekte ve psikolojik iyi oluşu

artırma potansiyeline sahiptir. Aynı zamanda bu spor branşı yaşlı yetişkinler için yaşam kalitesini yükseltmekte ve aktif yaşlanmayı desteklemektedir.

Fiziksel açıdan pickleball, kas gücü, denge, esneklik ve kardiyovasküler dayanıklılığı geliştirmektedir. Haftada üç veya daha fazla oynandığında Amerikan Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezinin önerdiği orta şiddette fiziksel aktivite düzeyine ulaşmayı sağlamaktadır (Arif ve diğerleri, 2025; Casper, Bocarro ve Drake, 2023; Weber ve diğerleri, 2022).

Araştırmacılara göre bireylerin hem tekli hem çiftli maçlarda kalp atış hızı ve adım sayısı orta şiddetli egzersiz seviyelerine ulaşmaktadır (Casper, Bocarro ve Drake, 2023; Weber ve diğerleri, 2022). Düzenli orta şiddetli fiziksel aktivite, kalp-damar sağlığını iyileştirmekte, kas ve eklem fonksiyonlarını korumakta ve düşme riskini azaltmaktadır. Kısa öğrenme süresi ve düşük yaralanma riski, sporu farklı fiziksel yeterlilik seviyelerindeki bireyler için erişilebilir hâle getirmektedir (Arif ve diğerleri, 2025; Martin ve diğerleri, 2024).

Psikolojik faydalar açısından pickleball, stres düzeyini azaltmakta, bilişsel işlevleri iyileştirmekte ve yaşam doyumunu artırmaktadır (Kim ve diğerleri, 2021; Heo ve Ryu, 2023; Cerezuela ve diğerleri, 2023). Düzenli oyun, mutluluk düzeyini yükseltmekte ve depresyon belirtilerini azaltmaktadır. Oyun sırasında ortaya çıkan eğlence ve rekabet duygusu, bireylerin kendilerini motive ve enerjik hissetmesini sağlamakta, başarı hissi ve öz güvenin gelişmesine katkıda bulunmaktadır.

Sosyal açıdan pickleball, topluluk katılımını teşvik etmekte, yalnızlık hissinin azaltmakta ve kuşaklar arası ilişkileri güçlendirmektedir (Ryu ve diğerleri, 2017; Chen ve diğerleri, 2021). Yaşlı yetişkinlerin sosyal etkileşim düzeyi, yaşam doyumunu ve iyi oluş ile doğrudan ilişkilidir. Pickleball, oyuncuların birlikte zaman geçirmesini ve yeni arkadaşlıklar kurmasını sağlamakta, toplumsal katılımı ve aktif yaşam biçimini desteklemektedir (Heo ve diğerleri, 2018; Ryu ve diğerleri, 2017).

Tüm bunlardan hareketle Pickleball'ın sağlık üzerindeki faydaları Tablo 1de gösterilmiştir.

Tablo 1. Pickleball'ın Sağlık Üzerindeki Faydaları

Fiziksel Faydalar	Psikolojik Faydalar	Sosyal Faydalar
Kas gücü, denge, esneklik ve kardiyovasküler dayanıklılığı geliştirmektedir.	Stres düzeyini azaltmaktadır.	Topluluk katılımını teşvik etmektedir.
Haftada üç veya daha fazla oynandığında, Amerikan Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC) tarafından önerilen orta şiddette fiziksel aktivite düzeyine ulaşmayı sağlamaktadır.	Bilişsel işlevleri iyileştirmektedir.	Yalnızlık hissini azaltmaktadır.
Hem tekli hem çiftli maçlarda kalp atış hızı ve adım sayısı orta şiddetli egzersiz seviyelerine ulaşmaktadır.	Yaşam doyumunu ve mutluluk düzeyini artırmaktadır.	Kuşaklar arası ilişkileri güçlendirmektedir.
Düzenli orta şiddetli fiziksel aktivite, kalp-damar sağlığını iyileştirmekte, kas ve eklem fonksiyonlarını korumakta ve düşme riskini azaltmaktadır.	Depresyon belirtilerini azaltmaktadır.	Oyuncuların birlikte zaman geçirmesini ve yeni arkadaşlıklar kurmasını sağlamaktadır.
Kısa öğrenme süresi ve düşük yaralanma riski, sporu farklı fiziksel yeterlilik seviyelerindeki bireyler için erişilebilir hâle getirmektedir.	Oyun sırasında ortaya çıkan eğlence ve rekabet duygusu, motivasyon ve enerji düzeyini yükseltmektedir.	Toplumsal katılımı ve aktif yaşam biçimini desteklemektedir.
-	Başarı hissi ve öz güvenin gelişmesine katkıda bulunmaktadır.	-

Pickleball'ın Rekreatif ve Terapötik Potansiyelinin Değerlendirilmesi

Pickleball, özellikle yaşlı yetişkinler için olmak üzere farklı yaş grupları arasında hem rekreatif hem de terapötik değer taşıyan bir spor dalıdır. Spor, fiziksel sağlığı destekleyerek kas gücü, denge, esneklik ve kardiyovasküler dayanıklılığın gelişmesine katkı sağlamaktadır (Arif ve diğerleri, 2025; Martin ve diğerleri, 2024). Düzenli olarak oynandığında, oyuncular orta şiddetli egzersiz düzeyine ulaşmakta ve böylece günlük fiziksel aktivite ihtiyacının karşılanmasına olanak tanımaktadır. Bu özellikleri sayesinde pickleball, kalp-damar sağlığının korunmasına, eklem ve kas fonksiyonlarının iyileştirilmesine ve düşme riskinin azaltılmasına yardımcı olmaktadır. Kısa öğrenme süresi ve düşük yaralanma riski, sporu farklı fiziksel yeterlilik seviyelerindeki bireyler

için erişilebilir kılmakta ve sporun yaygınlaştırılmasına uygun bir ortam sunmaktadır.

Psikolojik açıdan Pickleball, stres düzeyinin azalmasına, bilişsel işlevlerin desteklenmesine ve yaşam doyumunun artmasına katkı sağlamaktadır (Kim ve diğerleri, 2021; Heo ve Ryu, 2023). Oyun sırasında ortaya çıkan eğlence, rekabet, başarı ve motivasyon duyguları, katılımcıların kendilerini enerjik ve pozitif hissetmelerine imkân tanımaktadır. Düzenli oyun, depresyon belirtilerinin azalmasına yardımcı olmakta, öz güvenin ve başarı hissinin gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle Pickleball, fiziksel aktivite olmasının yanı sıra, zihinsel sağlık ve yaşam kalitesini artıran bir etkinlik olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal açıdan, Pickleball topluluk katılımını teşvik etmekte, yalnızlık hissini azaltmakta ve kuşaklar arası ilişkileri güçlendirmektedir (Ryu ve diğerleri, 2017; Chen ve diğerleri, 2021). Oyunun çiftler veya küçük gruplar hâlinde oynanması, bireylerin birlikte zaman geçirmesine, yeni arkadaşlıklar kurmasına ve sosyal bağlılıklarını güçlendirmesine imkân tanımaktadır. Bu yönüyle Pickleball, sosyal sermaye oluşturmak ve topluluk bağlarını kuvvetlendirmek için etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Pickleball'un terapötik potansiyeli, ciddi boş zaman etkinlikleri kapsamında özellikle önem taşımaktadır. Spor, topluluk merkezleri, yaşlı bakım merkezleri ve rekreatif programlarda uygulanarak hem fiziksel hem de psikososyal faydaların artırılmasına katkı sağlamaktadır. Topluluk merkezlerinde veya grup etkinliklerinde Pickleball oynayan bireyler, hem sosyal etkileşimlerini artırmakta hem de fiziksel sağlıklarını sürdürülebilir bir biçimde desteklemektedir. Bu kapsamda spor, aktif yaşlanma, yaşam kalitesi ve sosyal katılımı artırmaya yönelik bütünsel bir müdahale olarak değerlendirilmektedir (Heo ve diğerleri, 2018; Ryu ve diğerleri, 2017).

Pickleball'un sağladığı avantajlar, sporun rekreasyon ve terapi alanında kullanılabilirliğini de göstermektedir. Bireylerin boş zamanlarını kaliteli ve sağlık odaklı bir biçimde değerlendirmelerine imkân tanıyan Pickleball, özellikle yaşlı yetişkinlerin fiziksel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayan bütüncül bir etkinlik olarak öne çıkmaktadır.

Pickleball'un Rekreatif Aktive Kapsamında Uygulanabilirliği

Rekreasyon, bireylerin iş ve günlük zorunluluklardan uzak kaldıkları zamanlarda fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarını, keyif almalarını ve yaşam doyumlarını artırmalarını sağlayan etkinlikleri ifade etmektedir (Karaküçük ve Akgül, 2016). Bu faaliyetler, bireylerin serbest zamanlarını bilinçli biçimde organize ederek sosyal ilişkilerini geliştirmelerine, kişisel

doyum elde etmelerine ve psikolojik iyilik hâlini güçlendirmelerine imkân tanımaktadır (Bulut, 2025; Tütüncü, 2012). Açık hava rekreasyonu doğa yürüyüşleri, çevre keşifleri, zirve tırmanışları gibi çevresel etkileşimi yoğun etkinlikleri kapsarken; kapalı alan rekreasyonu sinema, spor salonu, kültürel etkinlikler ve kontrollü mekânlarda gerçekleştirilen aktiviteleri içermektedir (Güler, Altınışık ve Bulut, 2022).

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarının süresi, niteliği, katılım biçimi, coğrafi konum, yaşadıkları toplumun gelişmişlik düzeyi, kültürel yapı ve bireysel özellikler gibi faktörlere bağlı olarak çeşitlilik göstermektedir (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Bununla birlikte, rekreasyon yaş, cinsiyet, sağlık durumu veya diğer bireysel farklılıklardan bağımsız olarak geniş bir katılım imkânı sunmaktadır. Çocuklar için eğlenceli ve öğrenme odaklı oyunlar sağlarken, yetişkinler için zihinsel ve fiziksel canlanma, stresten uzaklaşma ve bedensel aktivite imkânı sunmaktadır. Rekreasyon, farklı kültürlerden ve dillerden bireyleri bir araya getirerek sosyal etkileşimi güçlendirmekte, toplumsal bağlılık ve aidiyet duygusunu artırmaktadır (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Bu çerçevede Pickleball, rekreasyonel faaliyetlerin temel kriterlerini karşılayan bir spor olarak ön plana çıkmaktadır. 1965 yılında Amerika'da ortaya çıkan Pickleball, tenis, badminton ve masa tenisinin bazı unsurlarını birleştiren düşük yoğunluklu bir raket sporudur (Forrester, 2020). Öğrenmesi kolay kuralları ve kısa öğrenme süresi ile her yaş ve fiziksel yeterlilik seviyesindeki bireyler tarafından erişilebilir bir etkinlik sunmaktadır (Vitale ve Liu, 2020). Oyunun çiftler veya bireysel olarak oynanabilmesi, katılımcıların hem sosyal hem de bireysel ihtiyaçlarını karşılamasına imkân tanımaktadır.

Fiziksel açıdan, düzenli Pickleball oynayan bireylerde kas kuvveti, denge, koordinasyon ve kardiyovasküler dayanıklılık gelişmektedir. Oyunun temposu orta seviyede olup, kalp atış hızı ve enerji harcaması orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyine ulaşmaktadır (Casper, Bocarro ve Drake, 2023; Weber ve diğerleri, 2022). Bu yönüyle Pickleball, yaşlı yetişkinlerin fiziksel sağlıklarını desteklemekte, düşme riskini azaltmakta ve kas-eklem fonksiyonlarını korumaktadır.

Psikolojik açıdan Pickleball, katılımcılarda mutluluk, yaşam doyumu ve motivasyonu artırmaktadır. Oyun sırasında ortaya çıkan eğlence ve rekabet duygusu, bireylerin kendilerini enerjik hissetmelerine, başarı ve öz güven duygusunu geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Buzzelli ve Draper, 2020; Kim ve diğerleri, 2021). Düzenli oyun, stresin azalmasına, depresyon belirtilerinin hafiflemesine ve zihinsel iyilik hâlinin güçlenmesine yardımcı olmaktadır.

Sosyal açıdan Pickleball, topluluk katılımını teşvik etmekte, yalnızlık hissini azaltmakta ve kuşaklar arası ilişkileri geliştirmektedir (Ryu ve diğerleri, 2017;

Heo ve diğerleri, 2018). Çiftler ve gruplar hâlinde oynanan oyun, oyuncuların birlikte zaman geçirmesine, yeni arkadaşlıklar kurmasına ve sosyal bağlılıklarını güçlendirmesine olanak tanımaktadır. Ayrıca hem açık hem kapalı mekânlarda oynanabilir olması ve düşük yaralanma riski, Pickleball'ı çok yönlü ve erişilebilir bir rekreatif etkinlik hâline getirmektedir.

Pickleball, bu özellikleriyle fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan bireylerin yaşam kalitesini artıran bir rekreasyon etkinliği olarak değerlendirilebilir. Özellikle yaşlı yetişkinler ve aktif yaşamı benimsemek isteyen bireyler için oyun, sürdürülebilir, eğlenceli ve erişilebilir bir spor seçeneği sunmaktadır

SONUÇ

Rekreasyonun tanımı ve felsefesi kapsamında ele alındığında, Pickleball; gönüllü katılım, serbest zamanın kullanımı, eğlence , yenilenme amacı, fiziksel uygunluk ve sosyal ilişki potansiyeli gibi kriterleri karşıladığı için rekreasyon sporları arasında değerlendirilebilir. Bu spor, hem bireysel sağlık ve ruhsal iyilik hâli hem de toplumsal bağlar ve sosyal sermaye açısından önemli katkılar sunabilecek özelliklere sahiptir. Ancak ülkemizde yeni bir spor branşı olarak görülen Pickleball sporunun ülke çapında tanınırlığını ve katılımını artırmak amacıyla, çeşitli kurumların koordineli çalışması büyük önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu Sporun tabana yayılmasını sağlamak ve geleceğin yetenekli sporcularını yetiştirmek için, ilköğretim ve ortaöğretim düzeyinde uygulanan beden eğitimi ve spor dersleri içerisine Pickleball aktiviteleri eklenmeli, okul sporları kapsamında düzenlenecek müsabakalarla öğrencilerin düzenli olarak katılımı teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Arif, M., Ardha, A., Ristanto, K., Bana, P., Primanata, D. ve Bikalawan, S. (2025). Understanding the Role Of Pickleball in Promoting Healthy Aging: a Qualitative Study Of Elderly Players in Indonesia. *International Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.62951/ijph.v2i1.357>.
- Bulut, Ç. (2025). Türkiye’de SUP board turizminin yükselen popüleritesi. İçinde E. A. Uluç, S. Uluç, M. B. Karademir & M. Yönel (Ed.), *Spor Bilimleri Araştırmaları II*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Buzzelli, A. A. ve Draper, J. A. (2020). Examining the Motivation and Perceived Benefits of Pickleball Participation in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(2), 180–186. <https://doi.org/10.1123/japa.2018-0413>
- Casper, J., Bocarro, J. ve Drake, N. (2023). Physical Activity Associated with Older Adult Pickleball Participation: A Pilot Study. *Recreational Sports Journal*, 47, 49 - 56. <https://doi.org/10.1177/15588661231156139>.
- Cerezuela, J. L., Lirola, M. J. ve Cangas, A. J. (2023). Pickleball and mental health in adults: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 14, 1137047.
- Cerezuela, J., Lirola, M. ve Cangas, A. (2023). Pickleball and mental health in adults: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1137047>.
- Chen, Q., Chou, C., Chen, C., Lin, J. ve Hsu, C. (2021). The Effect of Leisure Involvement and Leisure Satisfaction on the Well-Being of Pickleball Players. *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su14010152>.
- Dewanti, R. A. (2022). Sosialisasi Pembuatan Lapangan Dan Pertandingan Olahraga Pickleball. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, Snppm2022sh–235
- Forrester, M. B. (2020). Pickleball-related injuries treated in emergency departments. *The Journal of emergency medicine*, 58(2), 275-279.
- Göksel, A. G., Zorba, E., Yıldız, M. ve Caz, Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin taraftarı oldukları futbol takımına karşı psikolojik bağlılıklarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(25), 3800-3818.
- Güler, H., Altınışık, Ü. ve Bulut, Ç. (2025). Meta evrende spor ve rekreasyon. İçinde İ. Özmutlu & Y. Arı (Ed.), *Spor Bilimlerinde Bilimler Metinler*. İstanbul: Efe Akademi.
- Hambali, S., Hidayat, Y., Asmara, H., Paembonan, M. S. ve Hasmarita, S. (2023). Sosialisasi Olahraga Pickleball bagi Guru PJOK Sekolah Dasar di Kota Cimahi Pendahuluan Metode Hasil Dan Pembahasan. *vol*, 5, 63-67.
- Heo, J. ve Ryu, J. (2023). Maintaining Active Lifestyle Through Pickleball: A Qualitative Exploration of Older Pickleball Players. *The International*

- Journal of Aging and Human Development*, 98, 469 - 483. <https://doi.org/10.1177/00914150231208012>.
- Heo, J., Ryu, J., Yang, H., Kim, A. ve Rhee, Y. (2018). Importance of playing pickleball for older adults' subjective well-being: A serious leisure perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 13, 67 - 77. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374438>.
- International Federation of Pickleball (IFP). (2025). <https://usapickleball.org> (Erişim tarihi: 10.11.2023).
- Iqroni, D., Mardian, R., Alfebri, I., Olahraga, P., Terhadap, P., Minat, P., Berolahraga, S., Olahraga, P. ve Kesehatan, D. (2022). The Effect of Pickleball Sports on Increasing Students' Interest in Exercising. In: *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 04(02), 110–118. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.18813>
- Irvan, Asyhari, H., Sufitrono, K. I. (2022). Pkm Sosialisasi Pickleball Guru Pjok Kabupaten Sidrap. J-Abdi: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 3559–3566. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i1.2098>
- Jamaludin, Kusuma, L. S. W., Hulfian, L., Taufik, K. ve Primayanti, I. (2023). Sosialisasi Permainan Pickleball di Kabupaten Lombok Timur Tahun 2023. *Jurnal Surya*, 5(1), 49–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.37150/jsu.v5i1.2203>
- Karaküçük, S. ve Akgül B. M. (2016). *Eko rekreasyon, Rekreasyon ve Çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kim, A. C. H., Ryu, J., Lee, C., Kim, K. M. ve Heo, J. (2021). Sport Participation and Happiness Among Older Adults: A Mediating Role of Social Capital. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1623–1641. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00288-8>
- Koçyigit, M. ve Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Science Culture and Sports*, (Special Issue I), 211- 223
- Martin, E., Ritchey, M., Kim, S., Falknor, M. ve Beckham, G. (2024). Lack of Neuromuscular Fatigue Due to Recreational Doubles Pickleball. *J*. <https://doi.org/10.3390/j7030015>.
- Muslimin, Septaliza, D., Hardiyono, B., Endrawan, B., Atesya Kesumawati, S., Fikri, A., Sukmawati, N. ve Ernawati, Y. (2022). Sosialisasi Olahraga Pickleball pada Pelajar Di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Palembang. *JPKMBD (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma)*, 2(2), 165–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.33557/pengabdian.v2i2.1968>
- Primanata, D., Kristiandaru, A. ve Tuasikal, A. R. S. (2021). Implementasi permainan pickleball bagi siswa sekolah menengah atas. *Jurnal*

- Penjaskesrek, 8(1), 98-111. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i1.1391>
- Ryu, J., Yang, H., Kim, A., Kim, K. ve Heo, J. (2017). Understanding Pickleball As A New Leisure Pursuit In Older Adults. *Innovation in Aging*, 1, 1165-1165. <https://doi.org/10.1093/geroni/igx004.4248>.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- USA Pickleball Federation (2022). <https://usapickleball.org/rules/#summary> adresinden alınmıştır.
- Vitale, K. ve Liu, S. (2020). Pickleball: review and clinical recommendations for this fast-growing sport. *Current sports medicine reports*, 19(10), 406-413.
- Webber, S., Anderson, S., Biccum, L., Jin, S., Khawashki, S. ve Tittlemier, B. (2022). Physical Activity Intensity of Singles and Doubles Pickleball in Older Adults.. *Journal of aging and physical activity*, 1-6 . <https://doi.org/10.1123/japa.2022-0194>.
- Wray, P., Ward, C. K., Nelson, C., Sulzer, S. H., Dakin, C. J., Thompson, B. J., ve Bolton, D. A. (2021). Pickleball for inactive mid-life and older adults in rural Utah: A feasibility study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8374.