



REKREATIVNI HODOMET

(HODAJUĆI NOGOMET)

VODIČ

^v SADRŽAJ

3 UVOD

4 ŠTO JE POTREBNO DA BI SE ORGANIZIRALE REKREATIVNE HODOMETNE AKTIVNOSTI ?

5 KAKO ORGANIZIRATI REKREATIVNI HODOMETNI TRENING

- 5** - KRATKI PREGLED
- 6** - DOLAZAK IGRAČA
- 6** - ZAGRIJAVANJE
- 8** - VJEŠTINE I VJEŽBE
- 8** - UTAKMICA
- 8** - RELAKSACIJA
- 9** - DRUŠTVENO OKUPLJANJE I SAŽETAK

10 KOJA PRAVILA TREBA UVAŽITI U REKREATIVNOM HODOMETU?

13 NAJBOLJI PRIJEDLOZI IZ PRAKSE

14 KONTROLNI POPIS ZA ORGANIZIRANJE REKREATIVNO HODOMETNOG DOGAĐAJA

15 OBRASCI

- 16** - OBRAZAC ZA POVRATNE INFORMACIJE IGRAČA
- 18** - ZDRAVSTVENA IZJAVA

REKREATIVNI HODOMET (HODAJUĆI NOGOMET): VODIČ

UVOD

OVAJ DOKUMENT PRUŽA NACIONALNIM SAVEZIMA, LIGAMA, KLUBOVIMA I DRUGIM NOGOMETNIM ORGANIZACIJAMA UPUTE O TOME KAKO ORGANIZIRATI HODOMETNE REKREATIVNE AKTIVNOSTI. ISTIČE KLJUČNA RAZMATRANJA I PRUŽA ALATE KOJI POMAŽU POKRETANJU OVE AKTIVNOSTI.

'Rekreativni' hodomet odnosi se u svrhu tjelovježbe, opuštanja ili užitka, a uključuje i igru i podučavanje sporta. Fleksibilnost je prioritet, a aktivnosti bi trebale biti prilagođene lokalnom kontekstu, potrebama, resursima, ciljevima i sposobnostima igrača. Ovaj dokument sadrži primjere kako se rekreativni hodomet igra u različitim zemljama. Također nudi upute, planove treninga (utakmica), vježbe i obrasce za pomoć u organizaciji treninga. Ovi materijali namijenjeni su inspiriranju, nude preporuke i ni na koji način nisu obvezni.

Hodomet je varijanta nogometa čija su pravila prilagođena promicanju zdravlja i sigurnosti. Namijenjen je prvenstveno starijim osobama i osobama s ograničenom pokretljivošću. Općenito, hodomet se može prilagoditi pojedincima svih dobi i sposobnosti.



REKREATIVNI HODOMET (HODAJUĆI NOGOMET): VODIČ

ŠTO JE POTREBNO DA BI SE ORGANIZIRALE REKREATIVNE HODOMETNE AKTIVNOSTI?

Organiziranje rekreacijskog hodometnog treninga ne zahtijeva puno opreme ili financijskih sredstava. Minimalno je potrebno:

KONTROLNI POPIS:



VODITELJ I IGRAČI

- Pogledajte 'Ključne uloge' u odjeljku 2 Hodometnog priručnika



ODGOVARAJUĆI OBJEKTI

- Dobro održavan, ne klizajući, ravni teren (unutarnji, vanjski, umjetni ili travnati)
- Prostor za okupljanje, razgovor i zajedničko uživanje u osvježenju nakon treninga



NOGOMETNA OPREMA

- Nekoliko lopti
- Čunjevi
- Dvoja vrata (dva gola)
- Markeri



OPREMA IGRAČA

- Udobna obuća i odjeća
- Štitnici za potkoljenice za dodatnu sigurnost
- Boca vode



PLAN TRENINGA

- Vidi primjere u nastavku teksta

REKREATIVNI HODOMET (HODAJUĆI NOGOMET): VODIČ

KAKO ORGANIZIRATI REKREATIVNI HODOMETNI TRENING

Rekreativni hodomet – hodajući nogomet treba biti fleksibilan i treba uzeti u obzir ciljeve i sposobnosti igrača. Ovdje navedeni primjeri daju voditelju strukturiran, ali fleksibilan plan za zadržavanje igrača angažiranih od trenutka njihova dolaska do trening utakmica, društvenog okupljanja i izvještavanja.

KRATKI PREGLED



Trajanje trening

utakmice 60 min.
tjelesne aktivnosti
nakon koje slijedi
društveno okupljanje



Učestalost

Idealno dva do tri puta
tjedno (najmanje jednom
tjedno)



Cilj

Zabavna, umjerenog intenziteta
i društveno angažirana tjelesna
aktivnost za starije osobe,
usmjerena na poboljšanje
kardiovaskularnog zdravlja,
pokretljivost, koordinaciju i
timski rad.

RASPORED TRENINGA:

PRIMJER 1

Dolazak igrača	-
Zagrijavanje	10 min
Vještine i vježbe	15 min
Utakmica	25 min
Relaksacija	10 min +
Društveno okupljanje i sažetak	30 min
UKUPNO	90 min + produžetak

PRIMJER 2

Dolazak igrača	-
Zagrijavanje	10 min
Utakmica	15 min
Vještine i vježbe	10 min
Utakmica	15 min
Relaksacija	10 min +
Društveno okupljanje i sažetak	30 min
UKUPNO	90 min + produžetak

REKREATIVNI HODOMET (HODAJUĆI NOGOMET): VODIČ

DOLAZAK IGRAČA



Uvijek negujte pozitivno i ugodno okruženje.

Na početku svakog treninga, voditelj bi trebao:

- pozdraviti igrače i predstaviti nove igrače koji su se pridružili momčadi u grupi;
- objasniti obvezne prilagodbe i načela hodometa, Pravila igre i svrhu treninga;
- podsjetiti igrače na važnost prijavljivanja bilo kakve ozljede ili boli i da treniraju prema svojim mogućnostima.

ZAGRIJAVANJE



Zagrijavanje je bitno prije bilo kojeg oblika tjelesne aktivnosti kako bi se spriječile ozljede.

Zagrijavanje je zabavan i privlačan način za početak treninga. Važno je postupno povećavati intenzitet u svakoj vježbi kako bi svatko mogao pronaći pravi intenzitet vježbanja koji je siguran za njega. U nastavku je nekoliko primjera vježbi osmišljenih za poboljšanje timske taktike i strategije.

Zagrijavanje započnite na sljedeći način:

- 01.** Lagana šetnja dva puta oko terena ili igranje 'slijedi vođu' pet minuta
- 02.** Vježbanje različite brzine hodanja temeljene na individualnim ograničenjima igrača (npr. lagani tempo hodanja, brzi tempo hodanja i kratkotrajni najbrži tempo hodanja).

Zapamtite da je hodaње definirano tako da je uvijek jedna noga u dodiru s tlom.

- 03.** Dodavanje lopte: na zid, s partnerom, u grupama od po tri (dva plus jedan) i razmak od 6 m u liniji, u krugu s grupom od četiri napadača i jednog braniča u sredini koji pokušava presresti loptu ("zrende").
- 04.** Dribling s loptom: oko nasumično postavljenih čunjeva, u skupinama od po tri (dva plus jedan) i udaljeni 6 m jedan od drugog u liniji.
- 05.** Istezanje i mobilizacija zglobova
 - Deset rolanja ramena, gležnjeva i zapešća
 - Deset podizanja koljena
 - Deset krugova kukova
 - Deset zamaha rukama
 - Deset istezanja potkoljenice
 - Deset istezanja tetive koljena

REKREATIVNI HODOMET (HODAJUĆI NOGOMET): VODIČ

U nastavku je nekoliko primjera vježbi osmišljenih za poboljšanje timske taktike i strategije.

TABLICA TIMSKE TAKTIKE I STRATEGIJE

OBRANA:	NAPAD:	TRANZICIJA:
Kontrola - Jednostavna dodavanja između dva igrača: zaustavljanje i kontroliranje lopte. - Jedan igrač dodaje loptu, igrač koji je prima kontrolira je i okreće se za 180° da doda drugom igraču ili je vrati.	Pucanje Postavite mala vrata (golove) ili ciljna područja i pustite igrače da u njih pucaju, koncentrirajući se na tehniku, a ne na snagu. Naglasite točnost i kontrolu	Ravnoteža Hodajte u ravnoj crti.
	Dodavanje - Postavite krug od čunjeva i zamolite igrače da vježbaju dodavanje lopte dok hodaju. - Igrači formiraju dva reda okrenuti jedan prema drugom i vježbaju kratka dodavanja. Hodaju do mjesta gdje su dodali loptu i pridružuju se stražnjem dijelu suprotne crte. - Tri igrača formiraju trokut i dodaju loptu jedan drugome uz održavanje njihovog ritma hodanja.	Vođenje Postavite čunjeve u cik-cak i zamolite igrače da vježbaju vođenje lopte kroz čunjeve koristeći obje noge alternativno.
	Neizravni slobodni udarci i kratki udarci iz kuta - Suigrač prilazi izvođaču udarca iz kuta (kornera) duž krajnje crte. - Suigrač prilazi izvođaču udarca iz kuta s iste strane i obrambene polovice terena za igru. - Suigrač prilazi izvođaču slobodnog udarca sa strane ili malo iza lopte kako bi pucao na vrata prije nego što suparnički braniči blokiraju udarac.	Jačanje mišića - Hodanje umjerenog intenziteta, iskoraci, bočni iskoraci i prepone. - Podizanje pete i nožnih prstiju. - Bočno podizanje ruku.

REKREATIVNI HODOMET (HODAJUĆI NOGOMET): VODIČ

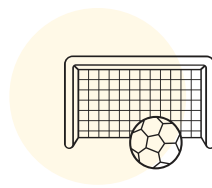
VJEŠTINE I VJEŽBE



Provjerite jesu li vježbe demonstrirane novim igračima i onima koji imaju poteškoća s njima.

Budite strpljivi s igračima, i ako je potrebno, odvojite ih po razini kondicije tijekom vježbi radi smanjenja rizika od ozljeda.

UTAKMICA



Organizirajte između igrača prijateljsku utakmicu.

- Na rekreacijskoj razini, Pravila bi trebala biti fleksibilna kako bi se prilagodila igračima i postojećim uvjetima, ali obvezne prilagodbe uvijek bi trebalo poštivati.
- Voditelj je odgovoran za uspostavljanje atmosfere i primjenu politike nulte tolerancije prema trčanju i tjelesnom kontaktu kako bi se osigurala sigurnost svih igrača. Trebali bi poticati timski rad i niska dodavanja.
- Važno je osigurati da svi mogu igrati i odmoriti se.

RELAKSACIJA (cool-down)



Nakon svakog treninga, relaksacija je ključna za pomoć u oporavku mišića igrača i smanjenja broja otkucaja srca.

- Započnite laganom šetnjom oko terena za igru.
- Provedite niz nježnih kontinuiranih istezanja, usredotočujući se na iste mišićne skupine kao i na zagrijavanju. Održavajte pravilno disanje tijekom cijele vježbe i nikada ne idite do točke boli. Blaga nelagoda ili lagano istezanje je ono čemu težite.
- Završite vježbama dubokog disanja za opuštanje.

REKREATIVNI HODOMET (HODAJUĆI NOGOMET): VODIČ

DRUŠTVENO OKUPLJANJE I SAŽETAK



**Društveni aspekt je
jednako važan kao tjelesni.**

Druženje i izgradnja zajedništva ključan su dio treninga, jer promiču mentalno zdravlje i socijalnu dobrobit.

Iz tog razloga, trebalo bi imati prostor gdje igrači mogu porazgovarati, nešto prigrusti i zajedno se osvježiti. Taj socijalni aspekt treninga ključan je kao dugoročan poticaj za sudjelovanje, jer pomaže u stvaranju osjećaja pripadnosti i doprinosi boljem ukupnom mentalnom zdravlju.

Ovaj prostor se može koristiti za organiziranje manjih radionica o zdravlju i važnosti redovite kontrole. Može se koristiti i za kvizove i društvene igre ili za domaćinstvo drugih društvenih skupina kao poticaj međusobnog druženja.

Ovaj dio treninga također je prilika za redovitu komunikaciju između igrača i voditelja kako bi se osigurala rasprava o svim nedoumicama ili povratnim informacijama.

UEFA preporučuje praćenje uspjeha vaših aktivnosti evidentiranjem tjelesnog i mentalnog napretka igrača. Prikupljanje tih podataka će vam omogućiti učinkovito promoviranje prednosti hodometu, pridobivanje novih igrača i poticati osjećaj zajedništva. Osim toga, redovito traženje mišljenja igrača može vam pomoći razumjeti njihovu motivaciju i identificirati područja u kojima se aktivnost može poboljšati. Obrazac za povratne informacije igrača možete pronaći na kraju ovog dokumenta.



REKREATIVNI HODOMET (HODAJUĆI NOGOMET): VODIČ

KOJA PRAVILA TREBA UVAŽITI U REKREATIVNOM HODOMETU?

U rekreacijskom okruženju, neke prilagodbe su obvezne jer su one bit hodometu. Međutim, postoji više fleksibilnosti u pogledu drugih pravila, dopuštajući svakom voditelju ili organizaciji izbor niza opcija koje najbolje odgovaraju ciljevima igre i potrebama igrača.

OBVEZNE PRILAGODBE ZA HODOMET		
BROJ	PRILAGODBA	SPECIFIKACIJA
1.	Nema trčanja	Nema trčanja s loptom ili bez nje. Igrači moraju hodati i uvijek biti jednom nogom na zemlji.
2.	Nema tjelesnog kontakta	Kako bi se smanjio rizik od ozljeda, nije dopušten bilo kakav tjelesni kontakt (beskontaktni sport).
3.	Nema zaleđa	Kako bi se igra pojednostavila, ne primjenjuje se pravilo zaleđa (ofsajda).
4.	Nema igranja glavom	Kako bi se smanjio rizik od ozljeda, nije dopušteno igranje glavom.
5.	Neizravni (indirektni) slobodni udarci	Svi slobodni udarci moraju biti neizravni, a suparnici moraju biti udaljeni najmanje 3 m od lopte.
6.	Ograničena visina igranja loptom	Loptom se ne smije igrati iznad visine grede, nema visokih lopti.

REKREATIVNI HODOMET (HODAJUĆI NOGOMET): VODIČ

U tablici ispod je nekoliko primjera testiranih na **Uefinom Walking Football Cupu – Pilot Edition 2024**. Oni služe za inspiraciju i za pružanje ideja za oblikovanje i vođenje rekreativnih hodometnih aktivnosti. Iako su ovi primjeri korisni, jedna od temeljnih vrijednosti rekreativnog hodometeta je njegova fleksibilnost. Svaki voditelj ili organizator trebao bi utvrditi koji tip najbolje odgovara njihovu lokalnom okruženju, uzimajući u obzir ciljeve i sposobnosti igrača.

NEOBVEZNE PRILAGODBE		PRIMJERI	NAPOMENE
BROJ IGRAČA		- Hodomet je fleksibilan. Neki igraju 7 na 7, 6 na 6, 5 na 5 ili 3 na 3. - Najpopularniji format je 6 protiv 6. - Može se igrati s vratarom ili bez njega.	Utakmice koje se igraju bez vratara uglavnom se igraju na male golove.
VELIČINA TERENA		Veličina terena za igru je promjenjiva. Ovisno o mjerama terena za igru određuje se broj igrača. Također treba uzeti u obzir dob i fizičko stanje igrača.	
OZNAČAVANJE TERENA ZA IGROU		- Kazneni prostor = polukrug 6 m od poprečne crte i 2 m od vratnice. Samo je vrataru dopušteno igrati u svom kaznenom prostoru. Ako branič igra u svom kaznenom prostoru, dosuđuje se kazneni udarac. Ako napadač uđe, u kazneni prostor dosuđuje se neizravni slobodan udarac. Ako vratar napusti kazneni prostor, dosuđuje se kazneni udarac za suparničku momčad. - Kazneni prostor = crta preko terena. Kazna će se dosuditi samo ako branič dodirne loptu u kaznenom prostoru. Slobodan udarac će se dosuditi ako napadačka momčad dodirne loptu u kaznenom prostoru.	Ako je crta kaznenog prostora preko terena, preporučuje se korištenje malih vrata (golova) i igra bez vratara.
DIMENZIJE VRATA		3 m širine i 2 m visine (futsalska vrata (gol)) 5 m širine i 2 m visine 3 m širine i 1 m visine (bez vratara)	- Neke utakmice ne koriste vratare jer je fokus na tome da svi igraju i kreću se tijekom igre. Tu je veća mogućnost ozljeda vratara prilikom bacanja, posebno na većim vratima. - Drugi više vole imati vratare kako bi se opet podsjećali na nogomet koji su igrači igrali u prošlosti. - Također morate uzeti u obzir primarni cilj igre te dob i tjelesno stanje igrača. - Ako se igra na mala vrata, to bi moglo dovesti do neizvjesne završnice što bi moglo povećati tjelesni kontakt između igrača.

REKREATIVNI HODOMET (HODAJUĆI NOGOMET): VODIČ

NEOBVEZNE PRILAGODBE	PRIMJERI	NAPOMENE
LOPTA	- Veličina broj 5 - Veličina broj 4 - Futsalna lopta (lopta za mali nogomet)	- Veličina lopte broj 5 je ono što su igrači koristili u prošlosti. - Manja veličina lopte broj 4 može biti ugodnija za igru jer je lakša od lopte broj 5. - Futsalna lopta je teža i sporija pa je bolja za dodavanje. Međutim, neki igrači ju smatraju preteškom, i da može izazvati bolove u mišićima i zglobovima.
MAKSIMALNI BROJ DODIRA	- Maksimalno pet uzastopnih dodira, a ako je igrač izveo više, dosuđuje se neizravni slobodni udarac. - Maksimalno tri uzastopna dodira, a ako je igrač izveo više, dosuđuje se neizravni slobodni udarac. - Nema ograničenja uzastopnih dodira	Ograničavanje broja dodira smanjuje razinu kontakta između igrača, što smanjuje rizik od ozljeda. Također sprječava da jedan igrač dominira u igri. Pri odlučivanju morate uzeti u obzir dob igrača
SUCI	- Dva suca – po jedan za svaku polovicu terena za igru (slično futsalu) - Jedan sudac koji će suditi utakmicu, a drugi će kontrolirati prekršaje u trčanju - Jedan sudac	Kada se koristi više sudaca, oni kontroliraju leteće zamjene i klupu za kažnjene igrače (sin bin)
TEHNIČKI PREKRŠAJI	- Svaka momčad koja počinu pet prekršaja (svaki prekršaj u kojem je sudac dosudio neizravni slobodni udarac ili kazneni udarac, osim lopte koja ide iznad visine grede) tijekom bilo kojeg poluvremena bit će kažnjena dosuđivanjem kaznenog udarca. Nakon kaznenog udarca, svaki naredni prekršaj ponovno se počinje brojiti. - Kao gore, ali će se tada dodijeliti kazna za svaki sljedeći prekršaj. - Svaki igrač koji je kažnjen tri puta za trčanje u bilo kojem poluvremenu biti će mu pokazan žuti karton.	- Kada igrač blokira dodavanje lopte ili udarac na vrata, a tada lopta ide iznad grede to se ne ubraja u prekršaje. - Slično, kao i u futsalu broji se svaki prekršaj. Na taj način se želi spriječiti da momčadi čine taktičke prekršaje koji bi stalno zaustavljali igru bez posljedica, što nije u Duhu igre.
PONOVNO POKRETANJE	- Jedna noga uvijek mora biti na tlu - Roll-in - Dribling (samo-dodavanje)	Ako je vaš izbor samo prodor, imajte na umu maksimalan broj dodira koje dopuštate.
VRATAR VRAĆA LOPTU U IGROU	- Samo vratar može vratiti loptu u igru. - Vratar može loptu vratiti u igru rukom ili nogom s tla.	Svako kršenje ove odredbe rezultira neizravnim slobodnim udarcem 3 m od kaznenog prostora.
ŽUTI I CRVENI KARTONI	Svaki igrač kojem će biti pokazan žuti karton bit će isključen na 2 minute i ne može biti zamijenjen tijekom tog razdoblja (2 minute). Svaki igrač kojem će biti pokazan crveni karton više ne može sudjelovati u toj utakmici i ne može biti zamijenjen tijekom tog razdoblja (5 minuta). (Pravila turnira mogu propisati dodatne stegovne mjere.)	

REKREATIVNI HODOMET (HODAJUĆI NOGOMET): VODIČ

NAJBOLJI PRIJEDLOZI IZ PRAKSE

Nogometni savezi, klubovi i organizatori hodometnih treninga mogu pomoći starijim osobama da se osjećaju udobno, sigurno i samouvjereno osiguravajući da su sadržaji i oprema prilagođeni dobi starijih osoba i da im mjesto treninga osigurava:

Jednostavan pristup izvoru pitke vode

Klupe ili stolice za odmor

Sjenilo za zaštitu od sunca (ako se igra na otvorenom)

Jednostavan pristup za osobe s poteškoćama u kretanju

Blizina javnog prijevoza

Jednostavan pristup sanitarnim čvorovima i svlačionicama

Odgovarajuća sportska odjeća i obuća prilagođena vremenskim uvjetima



REKREATIVNI HODOMET (HODAJUĆI NOGOMET): VODIČ

KONTROLNI POPIS ZA ORGANIZIRANJE REKREATIVNOG HODOMETNOG DOGAĐAJA

1. Korak: DEFINICIJA I PODRUČJE PRIMJENE

☐	Odredite voditelja događaja ili koordinatora
☐	Definirajte cilj događaja (npr. promocija, podizanje svijesti, prikupljanje sredstava)
☐	Utvrdite proračun i pratite troškove
☐	Pronađite sponzore i/ili partnere organizacije
☐	Odredite broj momčadi koje sudjeluju, sastave momčadi, dobne uvjete i potrebnu opremu
☐	Odaberite odgovarajuće mjesto, datum i vrijeme (osigurajte da mjesto održavanja zadovoljava zdravstvene i sigurnosne standarde i pruža odgovarajuće sadržaje)
☐	Odredite naknade za sudjelovanje
☐	Utvrdite postupak registracije i rokove

2. Korak: ORGANIZACIJA

☐	Pošaljite službenu pozivnicu momčadima i gostima te komunicirajte o događaju radi privlačenja gledatelja
☐	Podijelite Pravila igre
☐	Podijelite zdravstvene izjave igračima i prikupite potpisane kopije od svih
☐	Preporučite prikladan smještaj, kopneni prijevoz od mjesta polaska do mjesta događaja
☐	Napravite popis dostavljene i potrebne sportske opreme
☐	Dogovorite potrebne medicinske mjere (pribor za prvu pomoć, led, defibrilator, vozilo hitne pomoći)
☐	Provedite ždrijeb kako biste odredili raspored utakmica i izradili ga
☐	Planirajte ceremoniju otvaranja i zatvaranja
☐	Angažirajte kvalificirane suce
☐	Dizajnirajte medalje i/ili trofeje
☐	Razvijte reklamne i promotivne materijale
☐	Dogovorite ručak i međuobroke
☐	Organizirajte akreditaciju (iskaznice) sudionika
☐	Dogovorite fotografa i/ili snimatelja
☐	Postavite odgovarajuće znakove – putokaze oko mjesta događaja
☐	Prikupite povratne informacije od igrača

OBRASCI

OBRAZAC ZA POVRATNE INFORMACIJE IGRAČA

ZDRAVSTVENA DEKLARACIJA

Osiguravanje sigurnog prikupljanja podataka ključno je za zaštitu osjetljivih podataka i u skladu sa zakonskim standardima. Svaka organizacija bi trebala provjeriti i primijeniti nacionalne propise i dizajnirati vlastiti sustav, obrasce i procese kako bi se zaštitila privatnost pojedinaca.



OBRAZAC ZA POVRATNE INFORMACIJE IGRAČA



UPUTE

Kako bismo pratili vaš napredak i održali uspješan razgovor, molimo vas da ispunite obrazac sa svojim iskrenim odgovorima.

OSOBNJE INFORMACIJE

Ime i prezime:	
Datum rođenja:	
Spol naveden u putovnici:	
Broj telefona:	

FIZIČKO ZDRAVLJE

Kako biste ocijenili svoje fizičko zdravlje prije nego što ste počeli igrati hodomet?	☐ Vrlo loše	☐ Loše	☐ Prosječno	☐ Dobro	☐ Odlično
Kako biste ocijenili svoje fizičko zdravlje sada?	☐ Vrlo loše	☐ Loše	☐ Prosječno	☐ Dobro	☐ Odlično
Jeste li primijetili ikakva fizička poboljšanja otkad ste počeli igrati hodomet?	☐ Da	☐ Ne	Ako da, molim Vas opišite:		

MENTALNO ZDRAVLJE

Kako biste ocijenili svoje mentalno stanje prije nego što ste počeli igrati hodomet?	☐ Vrlo loše	☐ Loše	☐ Prosječno	☐ Dobro	☐ Odlično
Kako biste ocijenili svoje trenutno mentalno stanje?	☐ Vrlo loše	☐ Loše	☐ Prosječno	☐ Dobro	☐ Odlično
Jeste li osjetili ikakve pozitivne promjene u raspoloženju, društvenim interakcijama ili općem mentalnom stanju otkad ste počeli igrati hodomet?	☐ Da	☐ Ne	Ako da, molim Vas opišite:		

OBRAZAC ZA POVRATNE INFORMACIJE IGRAČA



OPĆE POVRATNE INFORMACIJE

Koliko ste zadovoljni treninzima hodometa?	☐ Vrlo nezadovoljan	☐ Nezadovoljan	☐ Neutralan	☐ Zadovoljan	☐ Vrlo zadovoljan
Što ti se najviše sviđa kod treninga hodometa?					
Kada si počeo/počela pohađati treninge hodometa?					
Postoje li neki aspekti treninga hodometa za koje smatrate da bi se mogli poboljšati?	☐ Da	☐ Ne	Molimo navedite detalje:		

DODATNI KOMENTARI

Molimo vas da nam dostavite sve dodatne povratne informacije ili komentare o treninzima hodometa i vašem osobnom iskustvu s njima.	
--	--

Hvala vam što ste odvojili vrijeme za ispunjavanje ovog obrasca.
Vaše povratne informacije su nam neprocjenjive i pomoći će nam poboljšati program za sve uključene.

ZDRAVSTVENA IZJAVA

UPUTE

Prije nego što se upustite u bilo kakve aktivnosti hodometra, molimo vas da se dogovorite sa svojim liječnikom i ispunite zdravstveni karton. Informacije koje će te dati pomoći će u osiguravanju vaše sigurnosti i dobrobiti tijekom treninga

OSOBNE INFORMACIJE

Ime i prezime:	
Datum rođenja:	
Spol naveden u putovnici:	
Broj telefona:	
Ime kontakta u hitnom slučaju:	
Broj telefona kontakta u hitnom slučaju:	

MEDICINSKA POVIJEST

DA NE

Imate li ikakvih zdravstvenih problema ili kroničnih bolesti (bolesti srca, dijabetes, artritis itd.)?	☐	☐	Ako je odgovor da, molimo navedite:
Uzimate li trenutno neke lijekove?	☐	☐	Ako je odgovor da, navedite lijekove, doze i razloge:
Imate li ikakvih alergija, uključujući alergije na lijekove?	☐	☐	Ako je odgovor da, molimo navedite:
Jeste li nedavno imali neke operacije ili medicinske zahvate?	☐	☐	Ako je odgovor da, molimo opišite i navedite datum(e):
Jeste li u prošlosti osjećali bol u prsima ili nelagodu tijekom tjelesne aktivnosti?	☐	☐	Ako je odgovor da, molimo opišite i navedite datum(e):

ZDRAVSTVENA IZJAVA

ŽIVOTNI STIL	DA	NE				
Pušite li cigare/te?	☐	☐	Ako da, koliko cigara/eta dnevno pušite?			
Pijete li alkoholna pića?	☐	☐	Ako da, koliko često i u kojim količinama?			
Koliko često se bavite tjelesnom aktivnošću ili vježbate?	☐ Dnevno	☐ Tjedno	☐ Mjesečno	☐ Rijetko	☐ Nikad	Molimo navedite koju aktivnost ili vježbu:

CILJEVI I PREFERENCE VJEŽBE

Koji su vaši ciljevi sudjelovanja u vježbanju ili tjelesnoj aktivnosti?	
Imate li kakve želje ili ograničenja u vezi s vježbanjem?	

IZJAVA
Ja, dolje potpisani, izjavljujem da su informacije navedene u ovom obrascu točne i potpune u skladu s mojim najboljim saznanjima. Razumijem da je moja odgovornost obavijestiti koordinatora ili voditelja hodajućeg nogometa o svim promjenama mog zdravstvenog stanja ili medicinskim stanjima koja mogu utjecati na moju sposobnost sigurnog vježbanja.

INFORMIRANI PRISTANAK
Potvrđujem da sam pročitao/la i razumio/la informacije navedene u ovom obrascu. Svjestan/na sam rizika povezanih s tjelesnom aktivnošću i vježbanjem te dobrovoljno odlučujem sudjelovati.

DATUM _____ POTPIS _____

DATUM _____ POTPIS _____



WE CARE ABOUT FOOTBALL

UEFA
ROUTE DE GENÈVE 46
CH-1260 NYON 2
SWITZERLAND
TELEPHONE: +41 848 00 27
27 **UEFA.COM**

Pripremio i uredio:
Darko Cvitković

Preveli:
Iva Radušić
Ivo Bulaš - Đani
Darko Cvitković

REKREATIVNI HODOMET (HODAJUĆI NOGOMET)

VODIČ