

Varaždina, Visa, Beča (Austrija) i Zagreba, te kontakte sa sličnima asocijacijama iz Italije, Mađarske, Makedonije, a i daljnji planovi su jako ambiciozni. Na tom putu imala je i potporu podupiratelja, najveću od HNS-a, te osobito prvog ambasadora hodometeta, g. Zorislava Srebrića. Razvoj hodometeta pada na plodno tlo upravo u razdoblju u kojem UEFA ističe da je hodometet usklađen sa „Strategijom održivosti nogometeta 2030.“ kao dio šireg programa pod nazivom FootbAll. To znači da su u nogometu svi dobrodošli, a HNS je slijedeći programske aktivnosti UEFA-e već prepoznat kao nositelj kvalitetnih projekata kroz Grassroots strategije. U tom smislu Sijede vrijede će organizirati i sudjelovati na promotivnim, rekreacijskim i natjecateljskim susretima u zemlji i inozemstvu, poduzimati mjere i stvarati uvjete za unapređenje stručnog rada i edukacije osoba koje sudjeluju u organiziranju i vođenju rekreacijskog natjecanja u skladu s pravilima UEFA-e, te surađivati sa sudačkim, trenerskim i drugim stručnim sportskim organizacijama u cilju promocije igre hodometeta na lokalnoj, državnoj i međunarodnoj razini.



**ZABAVOM
ZA ZDRAVLJE**



**HODO
MET**
BY  **sijede
vrijede**

**HODO
MET**
=
**ZDRAVLJE
ZABAVA
ZAJEDNIŠTVO**

Detaljnije informacije potražite na:
www.sijede-vrijede.hr
kontakt: info@sijede-vrijede.hr



**NOVA REKREACIJSKA IGRA
ZA STARIJE U HRVATSKOJ**

ŠTO JE HODOMET?

Hodomet (engl. walking football = hodajući nogomet) je sporija varijanta nogometa, najrašrenije igre na svijetu, ali namijenjena isključivo starijoj populaciji. Pravila se znatno razlikuju od nogometnih, a tri su najbitnija:

1. ne smije se trčati nego samo hodati (jedna noga mora uvijek biti na zemlji),
2. ne smije biti nikakvog kontakta igrača
3. nema igranja glavom, a lopta nikada ne smije ići iznad visine glave.

Igra se na malim terenima, obično s golmanom i pet igrača, u zatvorenom ili otvorenom, na parketu, umjetnoj ili prirodnoj travi. Zbog specifičnih pravila vrlo važnu ulogu imaju suci. Igra je osmišljena u Ujedinjenom Kraljevstvu 2011. g. i tamo je najbrže rastući sport s preko 250.000 igrača, ali se već igra i u više od 70 zemalja svijeta. U Hrvatsku ga je 2022. godine prenijela udruga Sijede vrijede, te ga po dobivanju rješenja nadležnog tijela za bavljenje hodometom, širi i promovira po čitavoj Hrvatskoj uz potporu i suradnju s Hrvatskim nogometnim savezom. UEFA je također prepoznala vrijednosti hodometa, te je 2024. godine svim svojim savezima (55) dokumentom pod nazivom „UEFA Walking Football Toolkit“ preporučila njegovu provedbu prema utvrđenim Pravilima igre.

TKO MOŽE IGRATI HODOMET?

Hodomet mogu igrati, u pravilu, muškarci stariji od 60 g. i žene starije od 40 g., a u mnogim slučajevima ga prakticiraju i ljudi u 70-im i 80-im godinama života. Uobičajeno je imati ekipe mješovite dobi za prijateljske utakmice, ali natjecateljske mogu igrati samo ljudi iste dobne skupine.

OSNOVNA PRAVILA IGRE

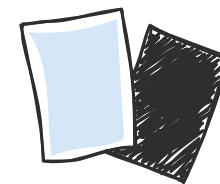
Pravila igre su se razvijala i mijenjala tijekom godina, a zadnja koje je UEFA donijela, su iz listopada 2024. Pravila su prilagođena onome što je najvažnije u hodometu: sigurnost za igrače i izbjegavanje ozljeda, a da se pri tome ne gubi na atraktivnosti:



- Svako trčanje rezultira neizravnim slobodnim udarcem, jer je samo dopušteno hodanje
- U igri ne smije biti kontakta
- Nema igranja visokih lopti iznad visine glave
- Nema igranja glavom
- Svi slobodni udarci su neizravni
- Nema zaleđa/ofsjajda
- Nema napadanja s leđa, niti uklizavanja
- Kod slobodnih udaraca igrači su udaljeni 3 m
- Ne smije se igrati u golmanskome prostoru
- Kazneni udarci izvode se u jednom koraku
- Za tri ista ili različita prekršaja dobije se privremeno isključenje itd., itd.

ZDRAVSTVENE PREDNOSTI HODOMETA

Hodomet nudi mnoštvo zdravstvenih prednosti za starije osobe, uključujući smanjenje rizika od kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tipa 2 i moždanog udara. Promiče pozitivne promjene za posturalnu ravnotežu, krvni tlak, kolesterol, otkucaje srca u mirovanju, razinu šećera u krvi i gustoću kosti, a sve su to pokazatelji općeg dobrog zdravlja. Hodomet je izvrstan način za ostati u formi i biti zdrav – studije pokazuju da može biti učinkovit u liječenju blage do umjerene hipertenzije i može proizvesti visoku aerobnu aktivnost sa značajnim poboljšanjima u oksidaciji masti i aerobne snage. Prednost je u tome što se ljudi pri tome zabavljaju,



a to ih čini daleko motiviranijim za igranje, nego li da na to gledaju kao na odrađivanje posla.

Tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u poboljšanju psihičkog zdravlja osoba starije životne dobi i pozitivno utječe na razinu njihovog samopouzdanja, jer se mnogi bore s ravnotežom, snagom, izdržljivosti, težinom, te su često podložni stresu i depresiji. Hodomet daje priliku izoliranim članovima zajednice da se uključe u nešto u čemu stvarno uživaju, stvaraju nova prijateljstva i općenito povećava njihovu ukupnu kvalitetu života i osjećaj subjektivne dobrobiti i samopoštovanja.

UDRUGA SIJEDE VRIJEDE I HODOMET

Udruga Sijede vrijede se od svog osnutka 2019. godine bavi aktivnim starenjem, ruši stereotipe o starosti i starenju, dokazuje da su godine samo broj, te potiče starije da se aktiviraju, a to se sve može postići hodometom. Zato je organizacijski i statutarno preuzela vodeću i avangardnu ulogu u promociji ove nove rekreacijske igre s ciljem da se kroz idućih nekoliko godina igra u svakom kutku Lijepe naše. Uporno ga razvija i promovira, te u skladu s mogućnostima širi priču o hodometu u Hrvatskoj i izvan nje. U proteklom razdoblju od 1. turnira hodometa u Hrvatskoj (8.10.2022.), vrijedi istaknuti promocije u desetak županija, 1. međunarodni turnir hodometa (1.7.2023. uz sudjelovanje ekipa iz Engleske, Slovenije i Hrvatske), 1. i 2. jubilarni turnir hodometa (studeni 2023. i 2024.) uz sudjelovanje osam ekipa iz Hrvatske te Slovenije, međunarodne utakmice s Austrijancima, uspostavljena mnoga sportska prijateljstva između hodometasa iz Selca, Petrinje, Sv. I. Zeline, V. Trgovišća, Brežica (Slovenija), Karlovca, Pakraca,