

ШТА ЈЕ ГТОФ?

Пројекат „ЗЕЛЕНЕ СТАЗЕ БУДУЋНОСТИ“ (GTOF - GREEN TRAILS OF FUTURE) се бави повећањем броја адолесцената у трејл трчању и заштити природе. Основни циљ пројекта је: Достицање одрживог укључивања адолесцената у спортове на отвореном и заштиту природе. Проблем савременог доба је отуђеност младих од активности у природи и спорта уопште, посебно спортова на отвореном, а самим тим и од саме природе. Последице овога огледају се у нездравом - седећем начину живота и неправилном односу према природи и еколошким питањима. Циљ пројекта је да се кроз трејл трчање што више младих укључи у спорт, јер смо анализом тренутне ситуацију у земљама пројекта и закључили да се овим спортом највише бави средовечна популација.

Више информација на: www.gtof.net



ЕКОЛОШКО ОБРАЗОВАЊЕ

1

Упознајте локалне екосистеме: Тркачи на својим стазама откривају биљке, животиње и геонаслеђе, истражите их и упознајте како би их заштитили.

2

Придружите се напорима за очување: планинари и трејл тркачи често организују волонтерске активности попут одржавања и чишћења стаза, подржавајући очување животне средине.

3

Повежите се са еколошким организацијама: Трејл трке су често партнери са еколошким удружењима, заједно подижући свест о потреби заштите природе путем различитих акција и образовних програма.

4

Придржавајте се принципа „Не остављај траг“: Током боравка у природи трудите се да смањите свој утицај на њу – останите на стази, не правите буку и не остављајте отпад за собом.



Пројекат финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само ставови аутора(а) и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске Извршне Агенције за образовање и културу (EACEA). За њих се не може сматрати одговорним ни Европска унија Европске извршне агенције за образовање и културу (EACEA).


greentrails
OF FUTURE



Co-funded by
the European Union

Мотивисање адолесцената за трејл трчање може бити одличан начин да се побољша њихова физичка спремност, ментално благостање и изгради љубав према природи.

Запамтите, неопходно је поштовати њихове индивидуалне преференције и темпо. Неки адолесценти могу бити склонији такмичарском трчању, док други могу више волети медитативне и истраживачке аспекте трчања. Прилагодите своју подршку у складу са тим како бисте подстакли њихову љубав према спорту.



Едукујте их о трејл трчању: Почните тако што ћете објаснити шта је трејл трчање и које су његове предности, попут побољшане кардиоваскуларна кондиција, снаге и издржљивости. Научите их о основама безбедности на стази, потребној опреми и техникама хидратације.



Водите их личим примером: Покажите сопствени ентузијазам за трејл трчање и водите активан начин живота. Адолесценти се често угледају на одрасле, па ако виде да уживате и дајете предност трејл трчању већа је вероватноћа да ће бити мотивисани да и сами испробају.



Почните са краћим и лакшим стазама: Почните са краћим, мање захтевним стазама које су погодне за почетнике. Постепено повећавајте ниво тежине како се њихова кондиција и вештине побољшавају. Ово ће им помоћи да изграде самопоуздање и спречиће их да се осећају преоптерећено или обесхрабрено.



Обезбедите им одговарајућу опрему: Уверите се да имају неопходну опрему, као што су патике за трејл трчање. Поседовање адекватне опреме може побољшати њихову безбедност и перформансе.



Подстакните учешће у организованим догађајима: Потражите локалне догађаје или трке за адолесценте. Охрабрите их да учествују и поставе себи циљеве. Осећај постигнућа након завршетка трке може бити снажан мотиватор.



Тренирајте заједно: Понудите да им се придружите на њиховим тренинзима. Заједничко трчање не само да пружа дружење, већ вам омогућава и да пружите смернице, делите савете и мотивишете их током изазовних тренутака.



Нагласите важност безбедности: Научите их о бонтону на стази, укључујући кретање по обележеним стазама, поштовање дивљих животиња и природних станишта. Укажите им на потребу ношења мобилног телефона или звиждаљке за хитне случајеве и како да реагују на потенцијалне опасности.



Фокусирајте се на уживање и забаву: Охрабрите их да гледају на трејл трчање као на забавну активност, а не као строги тренинг. Помозите им да цене лепоту природе, истражују нове стазе и уживају у слободи и авантури које нуди трејл трчање.



Прославите достигнућа: Признајте и прославите њихов напредак и достигнућа. То може бити кроз вербалну похвалу, мале награде или једноставно провођење квалитетног времена заједно радећи активности у којима уживају.



Подржите њихово опште потребе: Запамтите да адолесценти имају различита интересовања и одговорности. Подстакните уравнотежен начин живота подржавајући њихове школске активности, друштвене интеракције и друге хобије.