

# Fogyatékosággal élők integrációjának lehetősége a Tájékozódási futó sportba. (I.)

Tapasztalatok , fejlődés, lehetőségek, egy 12,5 éves autista gyerek sportági integrációjának tükrében.

Készítette: Tóth Dóra /autizmus specifikus mentorszülő - tájfutó

# Tóth Levente (Levi)

## Adatok:

- Diagnózis : Autizmus spektrum BNO: F84.00
- Státusz : Speciális nevelési igény /SNI
- Állapot: ép intellektus – közép-súlyos autisztikus jegyekkel. (markáns)
- Életkor 12,5
- Iskolai környezet: Szegregált (EGYMI) / jelenleg Egyéni tanrendben, otthon oktatás.





# Integrálás a Tájfutó sportba.

Miérték:

- Szenzoros érzékenység állapotának javítása ( fény, hang, bőr érzékelés)
- Kognitív képességek fejlesztése ( érzékelés, észlelés, gondolkodás, figyelem)
- Mozgásfejlesztés erdei környezetben
- Szociális interakciók lehetséges javítása
- Fóbiák legyőzése: (bogár, tömeg)



# Fokozatosság elve

Ismerkedés a sportággal:

- Sportágba kerülés 2021 október MOM kupa – Majdán fennsík/Pomáz.
- Ismerkedés a tájolóval, térképpel, tájfutóbójával, a SIAC dugókéval, a versenyhelyzettel. Rajt – Cél .



## Fokozatosság elve

- Ismerkedés a tereppel, az erdővel (nem csak úton futás).
- Ismerkedés a Park és Lakótelepi versenyekkel.
- Rajt-dobozos indulás elsajátítása.
- Pontfogás, SIAC használat.
- Cél procedúra, befutás, kiolvasás.



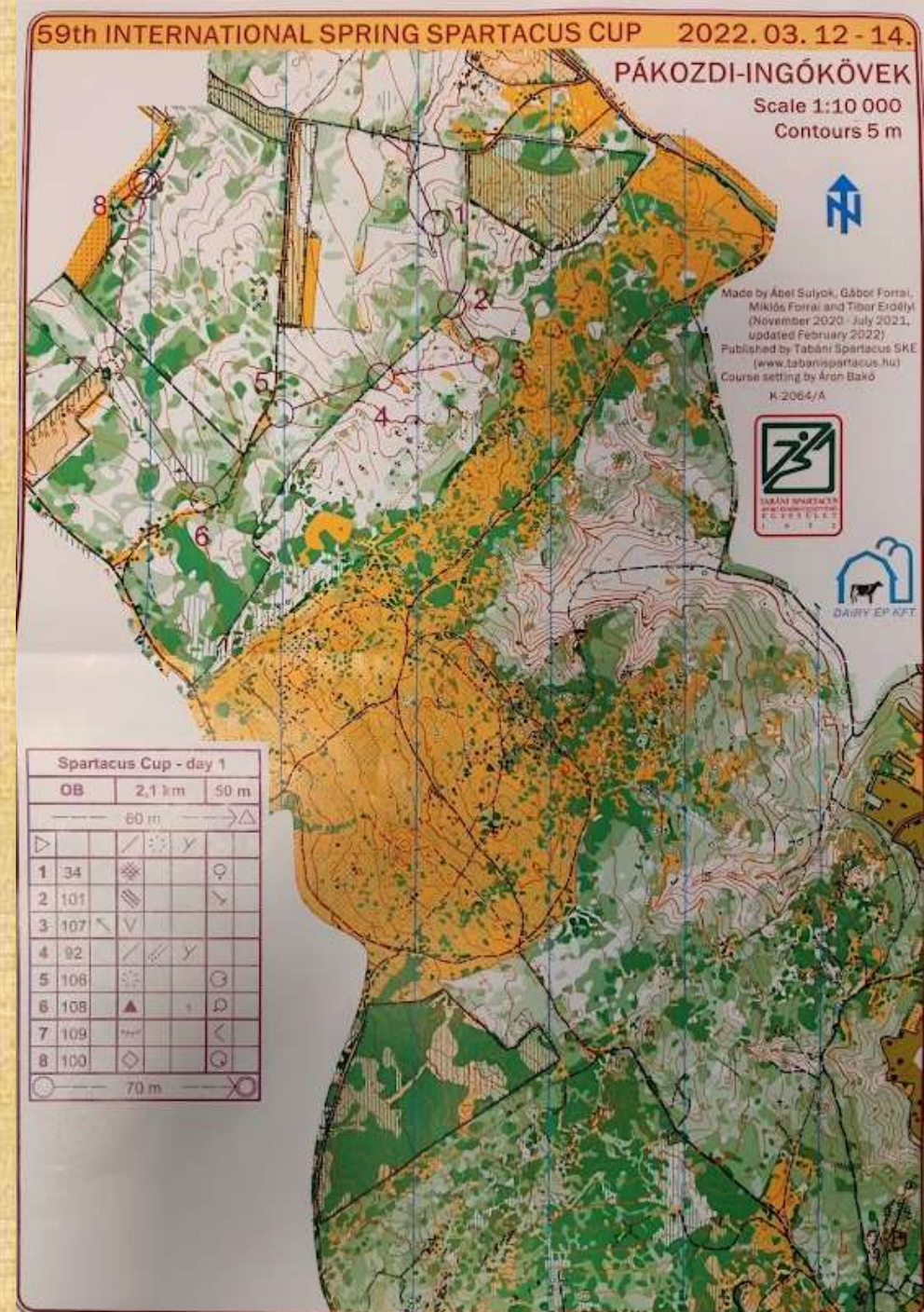
## Fokozatosság elve

- Ismerkedés a térképjelekkel és a térképpel.
- Az időjárási körülményekhez való hozzászoktatás elkezdése (téli versenyek, esős versenyek ).
- Ismerkedés az Egyesület versenyző közösségével.
- Motiváció bevezetése (verseny-csoki, kicsi jutalom).
- Vizuális megsegítés



# Fokozatosság elve

- Átállás a futásra, síkon és a lejtőkön fokozatosan.
- A nagy RAJT, időrajt procedúra megismertetése.
- Nagylétszámú versennyel ismerkedés, célban az Egyesülettel közös időtöltés.
- Versenyzés tágítása, lakóhelytől messzebb, erdei terepeken, Közép-hegységekben, Alföldön.





# Fokozatosság elve

- Önálló célba futás tanítása, asszisztens nélkül.
- Szalaggal segített versenyeken, az önállóbb pontfogás gyakorlása, az asszisztens, látótávolságból segít.
- Szimbólum használat, szimbólum jelek tanulása.
- A nyári versenyruházat elfogadásának segítése



## Fokozatosság elve

- A szenzoros érzékenység „edzése” (tapintás) bozótosabb terepeken.
- A türelem fokozottabb tanítása ( rajt időre várva)
- A bogár fóbia enyhülésének segítése, edzővel, sporttársakkal.
- Bátorítás a versenytársakkal való verbális kommunikációra.



## Fokozatosság elve

- Kütyü (mobiltelefon használat) megvonása a versenyeken.
- A tájékozódási pontok felismerésének tanítása.
- Hosszabb idejű térképhasználat.
- A verseny végéig, pontos útvonalkövetés.
- Éjszakai versenyzés megkezdése.



## Tájfutó lettem ! / Tapasztalatok, Fejlődés.

- Jól látható fejlődési ív. (látványos, komplex)
- Mozgás koordináció fejlődése, biztosabb ügyesebb mozgás, sokkal jobb egyensúlyérzék, bátrabb hozzáállás nehéz terepviszonyok esetén is.
- Rendszeres mozgás, verbálisan megfogalmazott igénye.



## Tájfutó lettem ! / Tapasztalatok, Fejlődés.

- Önálló döntéshozatal fejlődése.
- A koncentráció idejének jelentős meghosszabbodása
- A reflexek fejlődése (érzékelés, felismerés, mozgás)
- A magyar verbális kommunikáció látványos fejlődése, összetettebb mondatok megjelenése, kérések adekvát kifejezése, a spottársak felé.



## Tájfutó lettem ! / Tapasztalatok, Fejlődés.

- Az időjárás szélsőségeinek elviselése. (hideg, meleg, eső, szél, pára)
- Évszakváltáskor gördülékeny ruházat váltás.( jelentős javulás, a rugalmatlanságban)
- A tapintás bőr-érzékelés igen jelentős javulása
- A hang érzékenység elkopása majdnem teljesen.



## Tájfutó lettem ! / Tapasztalatok, Fejlődés.

- A várakozás elfogadása. (jelentős javulás a türelemben)
- A szociális tevékenységek, öltözés, mosakodás, idejének megfelelővé válása, az szociális önállóság jelentős javulása.
- Irányíthatóság nagymértékű javulása.
- A tömegiszony leküzdése.
- Bogár-fóbia csökkenése.



## Tájfutó lettem ! / Tapasztalatok, Fejlődés.

- Ismeretlen helyekhez, helyzetekhez rugalmas alkalmazkodás.
- A megszokott útvonalak elhagyása, bárhová lehet vele menni.
- A meltdown-ok minimálisra csökkenése.
- Jobb, nyugodtabb alvás.
- Térben való tájékozódás jelentős fejlődése.





# Speciális Tájfutás lehetősége. /FlexO –SpecO - ParaO

## Konklúzió:

- Abszolút befogadó tájfutók !
- Van létjogosultsága a verseny-tapasztalatok alapján a fogyatékossgal élő tájfutók kategóriája létrehozásának.
- Jó a sportnak, az elfogadás szemszögéből, társadalom érzékenyítő szerepe van.



## Speciális Tájfutás lehetősége. /FlexO –SpecO - ParaO

- A fogyatékossgal élő gyerekek /felnőttek számára, egészséges időtöltés, jó helyre, jó társaságba, komplexen fejlesztő sportba integrálódhatnak.
- Kiemelve, hogy a Leventével kapcsolatos tapasztalatok alapján, mind a személyiségük, mind a fizikumuk egészére kiterjedően pozitív irányban, szignifikánsan fejlődhetnek.





**Köszönöm a  
figyelmet !**

(Levente nevében is.)