



Model Pemberdayaan Inklusif Bagi Atlet Disabilitas

(Integrasi Inklusi Sosial dan *Psychological Well-Being*)

Joko Mulyono^{1*}, Annisya², Abdul Azis³

¹⁻³Universitas Negeri Malang, Indonesia

*Penulis Korespondensi : joko.mulyono.2406116@students.um.ac.id

Abstract. *This study aims to develop an inclusive empowerment model for athletes with disabilities that integrates aspects of social inclusion in an effort to achieve peak performance. The study employs a qualitative approach based on a constructivist paradigm and a stage-based conceptual model development design. Analysis was conducted using thematic analysis and conceptual synthesis to identify, group, and integrate key concepts into a comprehensive model. The results of the study indicate that the inclusive empowerment model consists of six main stages: E-Empower (education and empowerment), E-Train (training and performance development), E-Include (social inclusion), E-Mind (psychological strengthening), E-Career (career development), and E-Eval (evaluation and monitoring), which systematically lead to the achievement of peak performance. This model emphasizes that the optimal performance of athletes with disabilities is determined not only by physical aspects but also by social support, mental readiness, and career sustainability. This study contributes to integrating the concepts of empowerment and social inclusion into sports performance development. This model can serve as a reference for designing more inclusive, adaptive, and sustainable athlete development programs for athletes with disabilities.*

Keywords: *Conceptual Model; Disability Athletes; Inclusive Empowerment; Performance Development; Social Inclusion.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pemberdayaan inklusif bagi atlet disabilitas yang terintegrasi dengan aspek inklusi sosial dalam upaya mencapai *peak performance*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma konstruktivis dan desain pengembangan model konseptual berbasis tahapan. Analisis dilakukan menggunakan *thematic analysis* dan *conceptual synthesis* untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, serta mengintegrasikan konsep-konsep utama menjadi sebuah model yang komprehensif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pemberdayaan inklusif terdiri dari enam tahapan utama, yaitu *E-Empower* (edukasi dan pemberdayaan), *E-Train* (pelatihan dan pengembangan performa), *E-Include* (inklusi sosial), *E-Mind* (penguatan psikologis), *E-Career* (pengembangan karier), dan *E-Eval* (evaluasi dan monitoring), yang secara sistematis mengarah pada pencapaian *peak performance*. Model ini menegaskan bahwa performa optimal atlet disabilitas tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik, tetapi juga oleh dukungan sosial, kesiapan mental, serta keberlanjutan karier. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam mengintegrasikan konsep pemberdayaan dan inklusi sosial dalam pengembangan performa olahraga. Model ini dapat menjadi acuan dalam merancang program pembinaan atlet disabilitas yang lebih inklusif, adaptif, dan berkelanjutan.

Kata kunci: Atlet Disabilitas; Inklusi Sosial; Model Konseptual; Pemberdayaan Inklusif; Pengembangan Performa.

1. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan salah satu instrumen penting dalam pembangunan manusia yang tidak hanya berkontribusi terhadap kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter, integrasi sosial, serta pencapaian prestasi individu (Oldörp et al., 2025). Perkembangan olahraga inklusif telah mengalami transformasi signifikan, khususnya bagi atlet disabilitas yang semakin mendapatkan pengakuan dalam sistem olahraga modern. Olahraga disabilitas sejak Paralimpiade tidak lagi dipandang semata sebagai sarana rehabilitasi, tetapi telah berevolusi menjadi arena kompetitif yang menuntut performa tinggi dan profesionalisme

(Misener & Darcy, 2014). Transformasi ini menunjukkan adanya pergeseran paradigma dari pendekatan medis menuju pendekatan sosial dan performatif dalam memahami olahraga disabilitas (Sakalidis et al., 2023).

Berbagai studi menunjukkan bahwa atlet disabilitas masih menghadapi tantangan struktural, sosial, dan psikologis dalam mencapai performa optimal. Hambatan tersebut mencakup keterbatasan akses terhadap fasilitas, minimnya dukungan kebijakan, stigma sosial, serta kurangnya kesempatan kompetisi yang setara dengan atlet non-disabilitas (McLoughlin et al., 2017). Tingkat partisipasi olahraga pada individu dengan disabilitas masih relatif rendah dibandingkan populasi umum, yang menunjukkan adanya kesenjangan dalam sistem olahraga yang inklusif (Judge et al., 2025; Misener & Darcy, 2014). Kondisi ini menegaskan bahwa upaya peningkatan performa atlet disabilitas tidak dapat dilepaskan dari konteks pemberdayaan dan inklusi sosial yang lebih luas.

Konsep inklusi sosial dalam olahraga menekankan pentingnya keterlibatan penuh individu dengan disabilitas dalam berbagai aktivitas olahraga tanpa diskriminasi. Inklusi tidak hanya berarti akses fisik, tetapi juga mencakup penerimaan sosial, kesetaraan kesempatan, dan pengakuan terhadap kemampuan individu (Kiuppis, 2018). Olahraga inklusif mampu menjadi media yang efektif untuk membangun rasa percaya diri, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memperkuat identitas sosial atlet disabilitas (Puce et al., 2023). Olahraga inklusif juga berkontribusi dalam mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap potensi individu dengan disabilitas.

Olahraga disabilitas memiliki potensi besar sebagai sarana pemberdayaan individu. Konsep pemberdayaan dalam konteks ini merujuk pada proses peningkatan kapasitas individu untuk mengontrol kehidupannya, meningkatkan kepercayaan diri, serta mencapai tujuan personal dan profesional (Alhumaid et al., 2024). Studi menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga dapat meningkatkan rasa kompetensi, dan keterhubungan sosial, yang merupakan elemen penting dalam teori *self-determination* (Deci & Ryan, 2000). Pemberdayaan bagi atlet disabilitas tidak hanya berdampak pada peningkatan performa, tetapi juga pada kualitas hidup secara keseluruhan (Puce et al., 2023).

Hubungan antara pemberdayaan, inklusi sosial, dan pencapaian *peak performance* pada atlet disabilitas masih belum banyak dikaji secara integratif. Sebagian besar penelitian cenderung memfokuskan pada aspek performa fisik atau psikologis secara terpisah, tanpa mempertimbangkan faktor sosial dan struktural yang memengaruhi perkembangan atlet secara holistik. Pendekatan multidimensional sangat diperlukan untuk memahami kompleksitas pengembangan atlet disabilitas dalam konteks olahraga modern.

Konsep *adaptive synergy* sebagai pendekatan baru dalam ilmu olahraga yang mengintegrasikan aspek inklusi dan performa. Konsep ini menekankan interaksi dinamis antara atlet, lingkungan, teknologi, dan sistem pelatihan dalam menghasilkan performa optimal (Shao et al., 2025). Pendekatan ini menunjukkan bahwa inklusi tidak hanya menjadi tujuan sosial, tetapi juga dapat menjadi katalisator inovasi dalam peningkatan performa atlet. Lingkungan yang inklusif justru mampu menciptakan kondisi optimal bagi atlet disabilitas untuk mencapai *peak performance*.

Penelitian lain menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki peran penting dalam mendukung partisipasi dan performa atlet disabilitas. Dukungan dari pelatih, keluarga, dan komunitas olahraga terbukti menjadi faktor kunci dalam meningkatkan motivasi dan keberlanjutan partisipasi atlet (Mira et al., 2023). Lingkungan yang inklusif dan suportif memungkinkan atlet untuk mengembangkan potensi secara maksimal, sekaligus mengurangi hambatan psikologis yang sering dihadapi oleh individu dengan disabilitas.

Pentingnya inklusi dalam olahraga telah ditegaskan melalui berbagai instrumen internasional, seperti *United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD)* yang menekankan hak individu dengan disabilitas untuk berpartisipasi secara setara dalam aktivitas olahraga (United Nations, 2006). Hal ini menunjukkan bahwa inklusi dalam olahraga bukan hanya isu sosial, tetapi juga merupakan bagian dari agenda pembangunan berkelanjutan yang lebih luas. Olahraga dipandang sebagai alat strategis untuk mencapai tujuan inklusi sosial, kesetaraan, dan pemberdayaan masyarakat rentan.

Meskipun terdapat berbagai upaya untuk meningkatkan inklusi dalam olahraga, implementasi di lapangan masih menghadapi berbagai kendala. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya model konseptual yang mampu mengintegrasikan aspek pemberdayaan, inklusi sosial, dan performa dalam satu kerangka yang komprehensif. Sebagian besar model yang ada masih bersifat parsial dan belum mampu menjelaskan hubungan kausal antara variabel-variabel tersebut secara sistematis. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan model baru yang dapat menjembatani kesenjangan tersebut.

Pengembangan model pemberdayaan inklusif bagi atlet disabilitas menjadi sangat penting dalam konteks ini. Model ini diharapkan mampu memberikan kerangka kerja yang sistematis untuk memahami bagaimana faktor-faktor sosial, psikologis, dan struktural berinteraksi dalam memengaruhi performa atlet. Selain itu, model ini juga dapat menjadi dasar bagi perumusan kebijakan dan strategi pelatihan yang lebih efektif dan inklusif.

2. METODE PENELITIAN

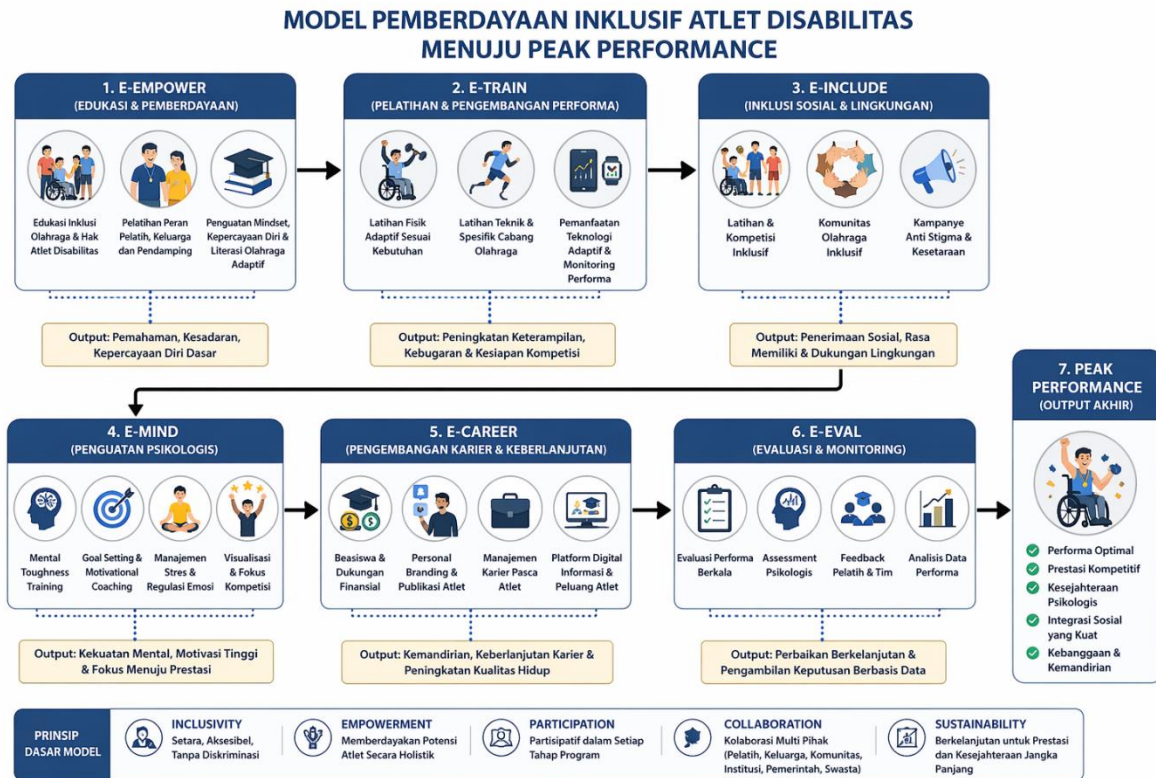
Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma konstruktivis yang berfokus pada pengembangan model pemberdayaan inklusif bagi atlet disabilitas dalam mencapai *peak performance*. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk membangun pemahaman konseptual yang mendalam mengenai bagaimana proses pemberdayaan, inklusi sosial, serta faktor psikologis dan lingkungan berinteraksi dalam membentuk performa optimal atlet disabilitas, bukan sekadar menguji hubungan kuantitatif antarvariabel (Creswell, 2013). Dalam paradigma konstruktivis, realitas dipahami sebagai hasil konstruksi sosial yang dibentuk melalui pengalaman, interaksi, dan konteks lingkungan, sehingga pengembangan model dilakukan melalui interpretasi terhadap berbagai perspektif teoretis dan empiris yang relevan.

Desain penelitian ini mengadopsi pendekatan *conceptual model development* berbasis tahapan (*stage-based modeling*), yang memungkinkan penyusunan model secara sistematis dan terstruktur. Proses pengembangan model dilakukan melalui beberapa tahap utama, yaitu identifikasi konsep, pengelompokan dimensi, integrasi hubungan antarvariabel, serta visualisasi model dalam bentuk diagram konseptual. Tahap identifikasi konsep dilakukan melalui kajian literatur mendalam terhadap berbagai teori utama, seperti *empowerment theory*, *social inclusion theory*, dan *self-determination theory*, yang secara luas digunakan dalam studi olahraga disabilitas dan pengembangan performa (Deci & Ryan, 2000; Misener & Darcy, 2014). Konsep-konsep tersebut dikelompokkan ke dalam dimensi utama yang mencerminkan tahapan dalam model, yaitu edukasi pemberdayaan, pelatihan performa, inklusi sosial, penguatan psikologis, pengembangan karier, serta evaluasi dan monitoring.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini menghasilkan sebuah model pemberdayaan inklusif bagi atlet disabilitas yang bersifat integratif dan berbasis tahapan (*stage-based model*). Model ini menunjukkan bahwa pencapaian *peak performance* tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses berkelanjutan yang melibatkan dimensi edukatif, teknis, sosial, psikologis, dan struktural. Model terdiri dari enam tahapan utama, yaitu (1) *E-Empower* (edukasi dan pemberdayaan) (2) *E-Train* (pelatihan dan pengembangan performa) (3) *E-Include* (inklusi sosial dan lingkungan) (4) *E-Mind* (penguatan psikologis) (5) *E-Career* (pengembangan karier), dan (6) *E-Eval* (evaluasi dan monitoring) yang secara simultan mengarah pada output akhir berupa *peak performance*.



Gambar 1. Model pemberdayaan inklusif atlet disabilitas

Pada tahap *E-Empower* sebagai model yang menekankan pentingnya edukasi sebagai fondasi awal dalam membangun kesadaran, pemahaman, serta kepercayaan diri atlet disabilitas. Program pada tahap ini berfungsi untuk mengurangi stigma dan meningkatkan literasi olahraga inklusif, baik bagi atlet, pelatih, maupun lingkungan sosial. Output utama dari tahap ini adalah terbentuknya *self-awareness* dan kepercayaan diri dasar yang menjadi prasyarat penting dalam pengembangan performa.

Tahap *E-Train* berfokus pada pengembangan kapasitas fisik dan teknis atlet melalui pelatihan adaptif yang disesuaikan dengan jenis disabilitas dan cabang olahraga. Pemanfaatan teknologi adaptif dan sistem monitoring performa menjadi bagian penting dalam meningkatkan efektivitas latihan. Hasil dari tahap ini adalah peningkatan keterampilan, kebugaran, dan kesiapan kompetisi atlet.

Tahap yang ketiga yaitu *E-Include* menekankan pada pentingnya lingkungan sosial yang inklusif dalam mendukung performa atlet. Program seperti latihan inklusif, komunitas olahraga, dan kampanye anti-stigma berperan dalam menciptakan penerimaan sosial dan rasa memiliki. Output dari tahap ini adalah meningkatnya dukungan sosial dan integrasi atlet dalam lingkungan olahraga.

Tahap *E-Mind* berfokus pada penguatan aspek psikologis atlet, seperti motivasi, ketahanan mental, dan regulasi emosi. Program yang dilakukan meliputi pelatihan *mental*

toughness, *goal setting*, dan manajemen stres. Tahap ini menghasilkan kesiapan mental yang optimal sebagai faktor kunci dalam menghadapi tekanan kompetisi.

Tahap E-Career menyoroti pentingnya keberlanjutan karier atlet melalui dukungan finansial, personal branding, serta perencanaan karier jangka panjang. Hal ini menunjukkan bahwa performa atlet tidak hanya dipengaruhi oleh faktor latihan, tetapi juga oleh stabilitas ekonomi dan masa depan karier. Output dari tahap ini adalah kemandirian dan keberlanjutan karier atlet.

Tahap terakhir yaitu E-Eval merupakan proses evaluasi dan monitoring yang berfungsi untuk memastikan efektivitas seluruh tahapan model. Evaluasi dilakukan melalui penilaian performa, asesmen psikologis, serta umpan balik dari pelatih dan tim. Hasil dari tahap ini adalah perbaikan berkelanjutan berbasis data.

Secara keseluruhan, integrasi keenam tahapan tersebut menghasilkan output utama berupa *peak performance*, yang ditandai dengan performa optimal, prestasi kompetitif, kesejahteraan psikologis, serta integrasi sosial yang kuat.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pencapaian *peak performance* pada atlet disabilitas tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik dan teknis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dimensi sosial dan psikologis. Hal ini sejalan dengan pendekatan multidimensional dalam pengembangan atlet yang menekankan interaksi antara individu, lingkungan, dan sistem pendukung (Dehghansai et al., 2017). Model yang dikembangkan dalam penelitian ini memperkuat argumen bahwa pemberdayaan inklusif merupakan faktor kunci dalam meningkatkan performa atlet disabilitas.

Tahap *E-Empower* dalam model ini mencerminkan pentingnya pemberdayaan sebagai proses awal dalam meningkatkan kapasitas individu. Dalam perspektif *self-determination theory*, peningkatan kompetensi individu akan mendorong motivasi intrinsik yang berkelanjutan (Barbosa Cano & Gomez-Baya, 2025; Deci & Ryan, 2000). Oleh karena itu, edukasi dan peningkatan kepercayaan diri menjadi fondasi penting dalam pengembangan performa atlet. Selanjutnya, tahap E-Train menunjukkan bahwa pelatihan yang adaptif dan berbasis kebutuhan individu memiliki peran signifikan dalam meningkatkan performa atlet disabilitas. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa pengembangan atlet parasport membutuhkan pendekatan yang spesifik dan kontekstual sesuai dengan jenis disabilitas (Kuok et al., 2022; Maher et al., 2023). Pelatihan tidak dapat disamakan dengan atlet non-disabilitas, melainkan harus disesuaikan secara individual.

Tahap E-Include memberikan kontribusi penting dalam menjelaskan bagaimana lingkungan sosial memengaruhi performa atlet. Inklusi sosial tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga meningkatkan motivasi dan partisipasi atlet dalam olahraga (Kiuppis, 2018). Lingkungan yang suportif memungkinkan atlet untuk mengembangkan potensi secara maksimal tanpa hambatan sosial. Tahap E-Mind menegaskan bahwa faktor psikologis memiliki peran krusial dalam pencapaian performa optimal. Ketahanan mental dan kemampuan mengelola tekanan kompetisi menjadi pembeda utama antara atlet biasa dan atlet berprestasi (Barbosa Cano & Gomez-Baya, 2025; Hammond, 2022; Rahmawati et al., 2020). Integrasi program psikologis dalam model menjadi sangat relevan.

Tahap E-Career memperluas perspektif pengembangan atlet dengan memasukkan aspek keberlanjutan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa ketidakpastian karier menjadi salah satu hambatan utama bagi atlet disabilitas (Barbosa Cano & Gomez-Baya, 2025; Hammond, 2022). Dengan adanya dukungan karier, atlet dapat lebih fokus dalam mencapai performa optimal. Tahap E-Eval menunjukkan pentingnya evaluasi berbasis data dalam memastikan efektivitas program. Evaluasi yang sistematis memungkinkan perbaikan berkelanjutan dan pengambilan keputusan yang lebih akurat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini berhasil mengembangkan sebuah model pemberdayaan inklusif bagi atlet disabilitas yang bersifat integratif, bertahap, dan multidimensional dalam upaya mencapai *peak performance*. Model yang dihasilkan menunjukkan bahwa pencapaian performa optimal tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik dan teknis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor edukatif, sosial, psikologis, serta keberlanjutan karier atlet. Melalui enam tahapan utama yaitu E-Empower, E-Train, E-Include, E-Mind, E-Career, dan E-Eval, model ini menegaskan bahwa pengembangan atlet disabilitas harus dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan.

Model ini memberikan kontribusi penting dengan mengintegrasikan pendekatan pemberdayaan dan inklusi sosial ke dalam kerangka pengembangan performa olahraga. Hal ini memperluas perspektif tradisional yang selama ini cenderung berfokus pada aspek fisik semata, menjadi pendekatan yang lebih holistik dan human-centered. Model ini juga menekankan pentingnya lingkungan yang inklusif dan suportif sebagai faktor kunci dalam meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, serta partisipasi atlet disabilitas.

Penelitian ini masih bersifat konseptual sehingga memerlukan pengujian empiris pada penelitian selanjutnya. Penelitian mendatang disarankan untuk menguji model ini menggunakan pendekatan kuantitatif atau *mixed methods*, serta memperluas konteks penelitian

pada berbagai cabang olahraga dan wilayah yang berbeda. Tujuan akhirnya model ini dapat dikembangkan lebih lanjut menjadi kerangka yang tidak hanya kuat secara teoritis, tetapi juga terbukti efektif secara empiris.

DAFTAR REFERENSI

- Alhumaid, M. M., Adnan, Y., Said, M. A., Alobaid, M. A., & Khoo, S. (2024). Empowerment and social inclusion through para sports: A qualitative study on women with physical impairments in Saudi Arabia. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1366694>
- Barbosa Cano, D., & Gomez-Baya, D. (2025). Self-determination theory-based interventions to promote physical activity and sport in adolescents: A scoping review. *Youth*, 5(3), 98. <https://doi.org/10.3390/youth5030098>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry & research design*. SAGE Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Hammond, A. M. (2022). The relationship between disability and inclusion policy and sports coaches’ perceptions of practice. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 14(3), 471–487. <https://doi.org/10.1080/19406940.2022.2074515>
- Judge, L. W., Moore, M., Biddle, A., Smith, A., & Hoover, D. L. (2025). Enhancing inclusivity in sports: A focus on adaptive synergy for athletes with physical disabilities. *International Journal of Exercise Science*, 18(1), 470–494. <https://doi.org/10.70252/BENN8852>
- Kiuppis, F. (2018). Inclusion in sport: Disability and participation. *Sport in Society*, 21(1), 4–21. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1225882>
- Kuok, A. C. H., Chio, D. K. I., & Pun, A. C. H. (2022). Elite athletes’ mental well-being and life satisfaction: A study of elite athletes’ resilience and social support from an Asian unrecognised National Olympic Committee. *Health Psychology Report*, 10(4), 302–312. <https://doi.org/10.5114/hpr.2021.107073>
- Maher, A. J., McVeigh, J., Thomson, A., & Knight, J. (2023). Exclusion, inclusion, and belonging in mainstream and disability sport: Jack’s story. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 15(1), 123–138. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2022.2111457>
- McLoughlin, G., Fecske, C. W., Castaneda, Y., Gwin, C., & Graber, K. (2017). Sport participation for elite athletes with physical disabilities: Motivations, barriers, and facilitators. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 34(4), 421–441. <https://doi.org/10.1123/apaq.2016-0127>
- Mira, T., Costa, A. M., Jacinto, M., Diz, S., Monteiro, D., Rodrigues, F., Matos, R., & Antunes, R. (2023). Well-being, resilience, and social support of athletes with disabilities: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 13(5). MDPI. <https://doi.org/10.3390/bs13050389>

- Misener, L., & Darcy, S. (2014). Managing disability sport: From athletes with disabilities to inclusive organisational perspectives. *Sport Management Review*, 17(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.12.003>
- Oldörp, F., Mihajlovic, C., & Giese, M. (2025). Inclusion in and through disability sport? A scoping review using the examples of goalball and wheelchair basketball. *JSAMS Plus*, 5. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jsampl.2025.100096>
- Puce, L., Okwen, P. M., Yuh, M. N., Akah Ndum Okwen, G., Pambe Miong, R. H., Kong, J. D., & Bragazzi, N. L. (2023). Well-being and quality of life in people with disabilities practicing sports, athletes with disabilities, and para-athletes: Insights from a critical review of the literature. *Frontiers in Psychology*, 14. Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1071656>
- Rahmawati, D., Wiyanto, A., & Setyawan, D. A. (2020). Manajemen National Paralympic Committee (NPC) dalam pembinaan prestasi atlet penyandang disabilitas. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 97–102. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5661](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5661)
- Sakalidis, K. E., Fadeeva, A., Hettinga, F. J., & Ling, F. C. M. (2023). The role of the social environment in inclusive sports participation—Identifying similarities and challenges in athletes with and without intellectual disabilities through coaches' eyes: A qualitative inquiry. *PLoS ONE*, 18(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280379>
- Shao, J., Cui, Z., & Bao, Y. (2025). Adaptive sports programs as catalysts for social inclusion and cognitive flexibility in inclusive physical education: The mediating roles of emotional resilience and empathy. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03092-2>