

'Sport empowers Europe' project (SeEU): Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Best Practices in Empowering Persons with a Disability

Introduction

Sport contributes to the individual health and physical wellbeing in Persons with a Disability (PWD). According to the research, sports may also be considered as an important empowerment tool for PWD. There is widespread agreement that empowerment is a multidimensional and interdependent process that will enable PWD participate meaningfully in shaping their own futures. Without genuine empowerment, participation and inclusion can quickly become a token exercise. Without meaningful participation, empowerment can remain an empty, unfulfilled promise. Therefore, empowerment and participation are deeply complementary and can be considered both means and ends, processes and outcomes. In this context, sport may represent a vehicle to empower PWD. The empowerment of PWD leads to a greater autonomy and encourage them to make their own choices. It increases their participation into the society and therefore it contributes to the concept of social inclusion. The project 'Sport Empowers E(U)' intends to contribute to the empowerment of PWD through offering specific selected sport activities. The extent to which sport activities for PWD succeeds in the empowerment of the users of the services depends on the 'empowering quality' of the offered sport program / sport activities. This document describes the criteria, process and outcome of identifying and selecting Best Practice in Empowering Persons with a Disability. The result is one of the results of the Erasmus Plus project: Sport Empowers (E)U. (Project number 101090622)

The concept of empowerment

Empowering Persons with a Disability is considered as an important and decisive factor for Social Inclusion of Persons with Disability.¹ Empowerment can be described as: *'being able to make choices and give direction to your life'*. It determines and influences the result and the success of Social Inclusion. Those who strive for social inclusion must be motivated to actively contribute to the inclusion process. The extent to which someone is able to shape this process has to do with empowerment. The question is: 'Do you let it happen or do you take the steps yourself?' or 'Will decisions be made about you or do you take the initiative yourself?'

Empowerment contributes to someone using his/her talents and capacities effectively and self-consciously giving substance to his/her own actions.² In this way, empowerment promotes performance, initiative and taking responsibility and self-direction. Empowerment, also referred to as 'inner leadership', leads to effective relationships with people, motivates and creates space for creativity and innovation. Empowering leads to greater autonomy of individuals and to making your own, independent and conscious choices. This results in an increase in the chance of success in acquiring and maintaining a place in society.

Empowerment is also a dynamic process and can change over time. Empowerment can change through personal development, (life) experience or training. Research (Nijhuis & van Lierop 2004) shows that the concept of empowerment is composed by six categories: These six categories can be considered as the most important building blocks of the empowerment concept. Each category is representative of a specific aspect of empowerment

The six categories of the empowerment concept are:

- 1. Competence:** The category 'Competence' means that the person has confidence in his/her own abilities to successfully complete a certain task. A person with a highly developed competence knows what he/she can and cannot do, has confidence in his/her own abilities and knows how to indicate when he/she need support.
- 2. Self-determination:** The category 'Self-determination' means that a person can and dares to make choices about his/her own life. A person has the feeling that he/she have control over his/her own situation. Often, persons with a disability often like to let their choice be determined by advice from 'experts', who after all know best what is good for them.
- 3. Impact:** The category 'Impact' gives a person the feeling that his/her choices actually influence the course of his/her (personal) development process. The person feels that he/she has influence over his/her own situation. A person with a well-developed sense of impact realizes that with his/her choices he/she controls, directs and shapes his/her own development. He/she knows the consequences of his/her choices and takes him-/herself seriously.

¹ United Nation Inclusion Strategy: *Convention on the Rights of Persons with Disabilities OHCHR (2006)*

² Vrijbaan Empowering Method 2011.

4. **Meaning:** The category 'Meaning' means that a person feels and experience that his/her personal development and the choices he/she make in it have meaning, that they are meaningful and are in line with personal values, views and behaviour. Someone who is forced to do something or has to accept something that he/she doesn't like, probably drops out prematurely. Compulsion is a pronounced extrinsic motivational factor.
5. **Positive identity:** The category 'Positive identity' means that the person has a positive attitude towards him-/herself. The situation he/she is in does not play a dominant role in how he/she view him-/herself. The person accepts him-/herself as he/she is and feel that he/she can handle life from his/her positive identity.
6. **Group orientation:** The category 'Group orientation' implies the realization that you are part of a community, that therefore there is always some dependence on others and that cooperation with others is necessary. Someone with a strong group orientation realizes that he functions in a social context and that his behaviour contributes and is of value to others. On the one hand, he values his own role in his environment and does not assume in advance that the environment will fully adapt to his situation.

The sport activities

In this the project Sport Empowers (E)U. (Project number 101090622), project partners have proposed, described and selected 14 specific sports activities that may contribute to one or more dimensions of the empowerment concept. The sport activities have been introduced and trained in a 3 days training session to sport instructors who deliver sport activities to Persons with Disability.

The sport activities that have been described, selected and trained are:

	Sport activity	Introduced by
1	Football	Fundación Intras (ESP)
2	Field track	REA-College (NL)
3	Disk Dog	ASI Liguria (IT)
4	Short put	Pangia Eleousa (GR)
5	Fröbelkrah	REA-College (NL)
6	Cycling	Fundación Intras (ESP)
7	Bocce	Pangia Eleousa (GR)
8	Climbing	Fundación Intras (ESP)
9	Paddle	Fundación Intras (ESP)
10	Bambility	ASI Liguria (IT)
11	Music fitness	Valakupių Rehabilitation Centre (LIT)
12	basketball	Pangia Eleousa (GR)
13	Swimming	Fundación Intras (ESP)
14	Ballance exercises	Valakupių Rehabilitation Centre (LIT)

After the 3 days training sessions, sport instructors have implemented one or more sport activities in their daily practice. This implementation phase lasted for 6 months. At the end of the implementation phase the sport instructors have selected one 'Best Practice' sport activity that contributes to the concept of Empowerment and one 'Best Practice' sport activity for each specific dimension of the empowerment concept. The criteria for selection the 'Best Practices' has been identified and agreed prior to the selecting process.

The selection criteria

The criteria for selection the 'Best Practices' are:

1. Feasibility of the sport activity to be carried out by the person with a disability
2. Relevance for the target group: Individual with a disability
3. Contribution to the development of one or more dimensions of the Empowerment concept
4. Satisfaction of Service Users who participated in the sport activity
5. Satisfaction of family member of service users (if relevant)
6. Tangible results of improving one or more dimensions of the Empowerment concept
7. Meeting expectations of Service Users
8. Innovative way of empowering persons with a disability

The selection criteria have been applied in a survey where those who implemented sport activities to persons with a disability during the implementation phase can express their opinion and experiences. The results of the survey have been statically analysed and the result of the analysis have been presented to the project consortium. Based on the results of the analysis, the project consortium has selected the 'Best Practices'.

The Best Practices

The project partners agreed on the following criteria for Best Practice:

1. The sport activity should be highly relevant for empowering person with a disability
2. The sport activity should be highly feasible to be carried out by persons with a disability
3. The statistical average score for empowerment dimensions should be above 3.00
4. The highest statistical average score (Parameter: Mean score) is potential 'best practice'
5. There should be a high cohesion of those who express their opinion (Parameter: Standard deviation) (SD < .60 (high cohesion in answers; SD > .60 (High variation in answers)

Based on criteria relevance and feasibility, the following sport activities have been selected as potential Best Practice: 1. Basketball (22 points); 2. Football (20 points); 3. Bocce (16 points); 4. Music Fitness (12 points) and 5. Climbing (10 points)

Applying the criteria 3, 4 and 5 on the potential Best Practice has created the following ranking:

For 'Best Practice' on the Empowerment concept:

1. Bocce (24 points)
2. Basketball (20 points)
3. Climbing (17 points)
4. Music fitness (17 points)
5. Football (13 points)

For the 'Best Practice' on the empowerment dimensions:

1. Competence: Bocce
2. Self-determination: Climbing
3. Impact: Climbing
4. Meaning: Basketball
5. Positive identify: Bocce
6. Groups orientation: Music fitness

Best Practices per l'empowerment delle persone con disabilità

Introduzione

Lo sport contribuisce alla salute e al benessere fisico delle persone con disabilità (PWD). Secondo la ricerca, lo sport può anche essere considerato un importante strumento di empowerment per le persone con disabilità. Vi è un ampio consenso sul fatto che l'empowerment sia un processo multidimensionale e interdipendente che consentirà alle persone con disabilità di partecipare in modo significativo alla definizione del proprio futuro. Senza un vero empowerment, la partecipazione e l'inclusione possono diventare rapidamente un esercizio simbolico. Senza una partecipazione significativa, l'empowerment può rimanere una promessa vuota e non mantenuta. Pertanto, l'empowerment e la partecipazione sono profondamente complementari e possono essere considerati sia mezzi che fini, processi e risultati. In questo contesto, lo sport può rappresentare un veicolo per l'empowerment delle persone con disabilità. L'empowerment delle persone con disabilità porta a una maggiore autonomia e le incoraggia a fare le proprie scelte. Aumenta la loro partecipazione alla società e quindi contribuisce al concetto di inclusione sociale. Il progetto "Sport Empowers E(U)" intende contribuire all'empowerment dei disabili attraverso l'offerta di specifiche attività sportive selezionate. La misura in cui le attività sportive per disabili riescono a favorire l'empowerment degli utenti dei servizi dipende dalla "qualità di empowering" del programma sportivo/attività sportive offerte. Questo documento descrive i criteri, il processo e i risultati dell'identificazione e della selezione delle migliori pratiche di empowerment delle persone con disabilità. Si tratta di uno dei risultati del progetto Erasmus Plus: Sport Empowers (E)U. (numero di progetto 101090622).

Il concetto di empowerment

L'empowerment delle persone con disabilità è considerato un fattore importante e decisivo per l'inclusione sociale delle persone con disabilità.¹ L'empowerment può essere descritto come: 'essere in grado di fare scelte e dare una direzione alla propria vita'. Determina e influenza il risultato e il successo dell'inclusione sociale. Coloro che si impegnano per l'inclusione sociale devono essere motivati a contribuire attivamente al processo di inclusione. La misura in cui una persona è in grado di dare forma a questo processo ha a che fare con l'empowerment. La domanda è: "Lasci che accada o prendi tu stesso le iniziative?" oppure "Le decisioni vengono prese su di te o prendi tu stesso l'iniziativa?".

L'empowerment contribuisce a far sì che una persona utilizzi i propri talenti e le proprie capacità in modo efficace e che sia consapevole di dare corpo alle proprie azioni.² In questo modo, l'empowerment promuove il rendimento, l'iniziativa, l'assunzione di responsabilità e l'autodirezione. L'empowerment, definito anche "leadership interiore", porta a relazioni efficaci con le persone, motiva e crea spazio per la creatività e l'innovazione. L'empowerment porta a una maggiore autonomia degli individui e a fare scelte proprie, indipendenti e consapevoli. Ciò si traduce in un aumento delle possibilità di successo nell'acquisizione e nel mantenimento di un posto nella società.

L'empowerment è anche un processo dinamico e può cambiare nel tempo. L'empowerment può cambiare attraverso lo sviluppo personale, l'esperienza (di vita) o la formazione. Una ricerca (Nijhuis & van Lierop 2004) mostra che il concetto di empowerment è composto da sei categorie: Queste sei categorie possono essere considerate gli elementi costitutivi più importanti del concetto di empowerment. Ogni categoria è rappresentativa di un aspetto specifico dell'empowerment.

Le sei categorie del concetto di empowerment sono:

- 1. Competenza:** La categoria "competenza" significa che la persona ha fiducia nelle proprie capacità di portare a termine con successo un determinato compito. Una persona con una competenza altamente sviluppata sa cosa può o non può fare, ha fiducia nelle proprie capacità e sa come indicare quando ha bisogno di sostegno.
- 2. Autodeterminazione:** La categoria "autodeterminazione" significa che una persona può e ha il coraggio di fare scelte sulla propria vita. Una persona ha la sensazione di avere il controllo sulla propria situazione. Spesso le persone con disabilità preferiscono lasciare che le loro scelte siano determinate dai consigli degli "esperti", che dopo tutto sanno meglio di chiunque altro cosa è bene per loro.
- 3. Impatto:** La categoria "impatto" dà alla persona la sensazione che le sue scelte influenzino effettivamente il corso del suo processo di sviluppo (personale). La persona sente di avere un'influenza

¹ Strategia di inclusione delle Nazioni Unite: Convenzione sui diritti delle persone con disabilità OHCHR (2006).

² Metodo Vrijbaan Empowering 2011.

sulla propria situazione. Una persona con un senso di impatto ben sviluppato si rende conto che con le sue scelte controlla, dirige e modella il proprio sviluppo. Conosce le conseguenze delle sue scelte e si prende sul serio.

4. **Significato:** La categoria "significato" significa che una persona sente e sperimenta che il suo sviluppo personale e le scelte che compie in esso hanno un senso, che sono significative e in linea con i valori, le opinioni e i comportamenti personali. Chi è costretto a fare qualcosa o ad accettare qualcosa che non gli piace, probabilmente si ritira prematuramente. La costrizione è un fattore motivazionale estrinseco pronunciato.
5. **Identità positiva:** La categoria "identità positiva" significa che la persona ha un atteggiamento positivo verso se stessa. La situazione in cui si trova non gioca un ruolo dominante nel modo in cui si vede. La persona si accetta così com'è e sente di poter affrontare la vita a partire dalla sua identità positiva.
6. **Orientamento al gruppo:** La categoria "orientamento al gruppo" implica la consapevolezza di far parte di una comunità, di dipendere sempre dagli altri e di dover collaborare con loro. Chi ha un forte orientamento al gruppo si rende conto di funzionare in un contesto sociale e che il suo comportamento contribuisce e ha valore per gli altri. Da un lato, apprezza il proprio ruolo nell'ambiente e non presume in anticipo che l'ambiente si adatti completamente alla sua situazione.

Le attività sportive

In questo progetto Sport Empowers (E)U. (numero di progetto 101090622), i partner del progetto hanno proposto, descritto e selezionato 14 attività sportive specifiche che possono contribuire a una o più dimensioni del concetto di empowerment. Le attività sportive sono state introdotte e formate in una sessione di formazione di 3 giorni per gli istruttori sportivi che offrono attività sportive alle persone con disabilità.

Le attività sportive che sono state descritte, selezionate e formate sono:

	Attività sportiva	Introdotta da
1	Calcio	Fundación Intras (ES)
2	Field track	REA-College (NL)
3	Disk Dog	FIT Sarzana (IT)
4	Shot put	Pangia Eleousa (GR)
5	Fröbelkrah	REA-College (NL)
6	Ciclismo	Fundación Intras (ES)
7	Bocce	Pangia Eleousa (GR)
8	Arrampicata	Fundación Intras (ES)
9	Padel	Fundación Intras (ES)
10	Bambility	ASI Liguria (IT)
11	Musica fitness	Valakupiai Rehabilitation Centre (LT)
12	basket	Pangia Eleousa (GR)
13	Nuoto	Fundación Intras (ES)
14	Esercizi di equilibrio	Valakupiai Rehabilitation Centre (LT)

Dopo le sessioni di formazione di 3 giorni, gli istruttori sportivi hanno implementato una o più attività sportive nella loro pratica quotidiana. Questa fase di implementazione è durata 6 mesi. Al termine della fase di implementazione, gli istruttori sportivi hanno selezionato un'attività sportiva "Best Practice" che contribuisce al concetto di empowerment e un'attività sportiva "Best Practice" per ogni dimensione specifica del concetto di empowerment. I criteri di selezione delle "migliori pratiche" sono stati identificati e concordati prima del processo di selezione.

I criteri di selezione

I criteri di selezione delle "Best Practice" sono:

1. Fattibilità dell'attività sportiva da parte della persona con disabilità.
2. Rilevanza per il gruppo target: Persona con disabilità
3. Contributo allo sviluppo di una o più dimensioni del concetto di Empowerment
4. Soddisfazione degli utenti del servizio che hanno partecipato all'attività sportiva.
5. Soddisfazione dei familiari degli utenti del servizio (se pertinente)
6. Risultati tangibili del miglioramento di una o più dimensioni del concetto di empowerment.
7. Soddisfazione delle aspettative degli utenti del servizio
8. Modalità innovative di empowerment delle persone con disabilità

I criteri di selezione sono stati applicati in un sondaggio in cui coloro che hanno realizzato attività sportive per persone con disabilità durante la fase di attuazione hanno potuto esprimere la loro opinione e le loro esperienze. I risultati dell'indagine sono stati analizzati staticamente e presentati al consorzio del progetto. Sulla base dei risultati dell'analisi, il consorzio del progetto ha selezionato le "migliori pratiche".

Le best practices

I partner del progetto hanno concordato i seguenti criteri per le Best Practice:

1. L'attività sportiva deve essere altamente rilevante per il potenziamento delle persone con disabilità.
2. L'attività sportiva deve essere altamente fattibile per le persone con disabilità.
3. Il punteggio medio statistico per le dimensioni del potenziamento deve essere superiore a 3,00.
4. Il punteggio medio statistico più alto (parametro: punteggio medio) è una potenziale "migliore pratica".
5. Dovrebbe esserci un'alta coesione di coloro che esprimono la loro opinione (Parametro: Deviazione standard) ($SD < .60$ (alta coesione nelle risposte; $SD > .60$ (alta variazione nelle risposte))

In base ai criteri di rilevanza e fattibilità, sono state selezionate come potenziali Best Practice le seguenti attività sportive: 1. Pallacanestro (22 punti); 2. Calcio (20 punti); 3. Bocce (16 punti); 4. Music Fitness (12 punti) e Arrampicata (10 punti).

L'applicazione dei criteri 3, 4 e 5 alle potenziali Best Practices ha creato la seguente classifica: Per la "Best Practice" sul concetto di Empowerment:

1. Bocce (24 punti)
2. Pallacanestro (20 punti)
3. Arrampicata (17 punti)
4. Fitness musicale (17 punti)
5. Calcio (13 punti)

Per le "Migliori pratiche" sulle dimensioni dell'empowerment:

1. Competenza: Bocce
 2. Autodeterminazione: Arrampicata
 3. Impatto: Arrampicata
 4. Significato: Pallacanestro
 5. Identificazione positiva: Bocce
 6. Orientamento dei gruppi: Fitnessmusicale
-

Gerosios asmenų su negalia įgalinimo praktikos

Įvadas

Sportas prisideda prie asmenų su negalia sveikatos ir fizinės gerovės. Remiantis tyrimų rezultatais, sportas taip pat gali būti laikomas svarbia įgalinimo priemone. Įgalinimas yra daugialypis procesas, kuris leidžia asmenims su negalia reikšmingai dalyvauti formuojant savo ateitį. Be tikro įgalinimo dalyvavimas ir įtraukimas gali tapti tik simboliu. Be prasmingo dalyvavimo įgalinimas gali likti tuščiu, neįgyvendintu pažadu. Todėl įgalinimas ir dalyvavimas yra labai vienas kitą papildantys procesai ir gali būti laikomi tiek priemonėmis, tiek tikslais ir rezultatais. Šiame kontekste sportas gali būti priemonė siekti didesnio asmenų su negalia įgalinimo. Asmenų su negalia įgalinimas suteikia didesnę autonomiją ir skatina juos rinktis patiems. Tai didina jų dalyvavimą visuomenėje, todėl prisideda prie socialinės įtraukties įgyvendinimo. Projektu „Sport Empowers E(U)“ siekiama prisidėti prie asmenų su negalia įgalinimo, siūlant tam tikrą pasirinktą sporto veiklą. Tyrimai parodė, jo tai kokių mastu neįgalųjų sportinė veikla įgalina paslaugų vartotojus, priklauso nuo siūlomos sporto programos / sporto veiklos.

Šiame dokumente aprašomos gerosios asmenų su negalia įgalinimo praktikos nustatymo ir atrankos kriterijai, procesas ir rezultatai. Tai vienas iš Erasmus+ „Sportas įgalina (E)U“. projekto rezultatų (Projekto numeris 101090622).

Įgalinimo samprata

Asmenų su negalia įgalinimas yra laikomas svarbiu ir lemiamu veiksniu neįgalųjų socialinei įtraukčiai³. Įgalinimas gali būti apibūdintas kaip „gebėjimas pasirinkti ir suteikti savo gyvenimui kryptį“. Tai lemia ir daro įtaką socialinės įtraukties rezultatui ir sėkmei. Asmenys, kurie siekia socialinės įtraukties, turi būti motyvuoti aktyviai prisidėti prie įtraukties proceso. Kyla klausimas: „Ar leidžiate tai įvykti, ar patys imatės veiksmų?“ arba „Ar dėl tavęs bus priimti sprendimai, ar pats imiesi iniciatyvos?“

Įgalinimas prisideda prie to, kad asmuo efektyviai naudoja savo talentus ir gebėjimus ir sąžiningai suteikia pagrindo savo veiksams⁴. Tokiu būdu įgalinimas skatina rezultatyvumą, iniciatyvą, atsakomybę ir savivaldos prisiėmimą. Įgalinimas, dar vadinamas „vidiniu lyderiavimu“, skatina veiksmingus santykius su žmonėmis, motyvuoja ir sukuria erdvę kūrybiškumui ir naujovėms. Įgalinimas padidina asmenų savarankiškumą ir leidžia patiems priimti savarankiškus ir sąžiningus pasirinkimus. Dėl to auga galimybės būti aktyviu visuomenės nariu. Įgalinimas taip pat yra dinamiškas procesas ir laikui bėgant gali keistis. Įgalinimas gali pasikeisti per asmeninį tobulėjimą, (gyvenimo) patirtį ar mokymus. Tyrimai (Nijhuis & van Lierop 2004) rodo, kad įgalinimo sąvoką sudaro šešios kategorijos.

Šios šešios kategorijos gali būti laikomos svarbiausiais įgalinimo koncepcijos elementais:

- 1. Kompetencija.** Ši sritis atspindi asmens pasitikėjimą savimi sėkmingai įvykdyti paskirtą užduotį. Žmogus su išvystytu kompetencijos jausmu žino, ką gali padaryti ir ko ne, pasitiki savo sugebėjimais ir supranta, kada reikalinga pagalba.
- 2. Autonomija** (angl. Self-determination). Ši kategorija reiškia, kad žmogus turi pasirinkimo galimybę gyvenime ir ja išdrįsta pasinaudoti. Jausti kontrolę įvairiose gyvenimo situacijose yra svarbus autonomijos bruožas. Dažniausiai žmonės su negalia priima sprendimus paklausdami kitų, kurie žino geriau, patarimų.
- 3. Poveikis.** Įgalinimo poveikis suteikia žmogui jausmą, kad jo pasirinkimai turi įtakos (asmeninio) ugdymo procesui ir paveikia gyvenimo situaciją. Asmuo su gerai išvystytu poveikio supratimu supranta, kad paties žmogaus padaryti pasirinkimai valdo, nukreipia ir formuoja asmenybės augimą. Asmuo žino pasirinkimų pasekmes ir į viską rimtai žiūri.

³ United Nation Inclusion Strategy: *Convention on the Rights of Persons with Disabilities OHCHR (2006)*

⁴ Vrijbaan Empowering Method 2011.

4. **Reikšmė.** Ši įgalinimo sritis parodo, kad žmogaus padaryti sprendimai turi prasmę, ženkliai prisideda prie saviugdų ir sutampa su asmeninėmis vertybėmis, pažiūromis ir elgsena. Kai žmogus yra priverstas daryti nepatinkančius dalykus ar sutikti su tuo, ko jis nemėgsta, viskas praranda prasmę. Prievarta yra ryškus išorinis motyvacinis veiksnys.
5. **Teigiama tapatybė.** Šis kategorija reiškia, jog asmuo turi pozityvų požiūrį į save. Tai reiškia, kad nuo dabartinės situacijos nepriklauso žmogaus požiūris ir nuomonė apie save. Žmogus priima save tokį, koks jis yra ir susitvarko su iškilusiomis problemomis naudojantis pozityvumu.
6. **Grupės samprata.** Ši kategorija leidžia suvokti, kad gyvename bendruomenėje ir visada yra tam tikra priklausomybė nuo kitų asmenų, todėl bendradarbiavimas yra neišvengiamas. Turėdamas stiprią grupės sampratą žmogus suvokia save kaip bendruomenės dalį, kurioje jis atlieka tam tikrą socialinę funkciją ir savo veiksmais, kurie yra svarbūs kitiems, prisideda prie visuomenės vystymosi. Nepaisant to, žmogus vertina savo rolę aplinkoje, kurioje jis gyvena, ir supranta, kad aplinka ne visada prisitaikys prie jo situacijos.

Sportinė veikla

Šiame projekte "Sportas įgalina (E)U" partneriai pasiūlė, aprašė ir atrinko 14 konkrečių sporto veiklų, kurios gali prisidėti prie vienos ar kelių įgalinimo koncepcijos dimensijų. Apie kiekvienos sportinės veiklos organizavimą buvo mokytasi 3 dienų mokymų metu sporto instruktoriams, kurie organizuoja sportinę veiklą asmenims su negalia.

Aprašytos, atrinktos ir organizuotos sportinės veiklos yra:

	Sporto veikla	Atsakingas partneris
1	Futbolas	Fundación Intras (Ispanija)
2	Lengvoji atletika	REA-College (Nyderlandai)
3	Diskas ir šuo	ASI Liguria (Italija)
4	Rutulio stūmimas	Panagia Eleousa (Graikija)
5	Fröbelkrah	REA-College (Nyderlandai)
6	Dviračių sportas	Fundación Intras (Ispanija)
7	Bočia	Panagia Eleousa (Graikija)
8	Laipiojimas	Fundación Intras (Ispanija)
9	Padelis	Fundación Intras (Ispanija)
10	Bambility	ASI Liguria (Italija)
11	Muzija ir fitnesas	Valakupių reabilitacijos centras (LT)
12	Krepšinis	Panagia Eleousa (Graikija)
13	Plaukimas	Fundación Intras (Ispanija)
14	Pusiausvyros mankšta	Valakupių reabilitacijos centras (LT)

Po 3 dienų treniruočių sporto instruktoriai savo kasdienėje praktikoje įdiegė vieną ar kelias sportines veiklas. Šis įgyvendinimo etapas truko 6 mėnesius. Įgyvendinimo etapo pabaigoje sporto instruktoriai atrinko vieną „Gerosios praktikos“ sporto veiklą, kuri prisideda prie įgalinimo koncepcijos, ir po vieną „Gerosios praktikos“ sporto veiklą kiekvienai konkrečiai įgalinimo koncepcijos dimensijai. „Gerosios praktikos“ atrankos kriterijai buvo apibrėžti prieš atrankos procesą.

Atrankos kriterijai

„Geriausios praktikos“ atrankos kriterijai yra šie:

1. Sportinės veiklos, kuriomis gali užsiimti asmenys su negalia
2. Aktualumas asmenims su negalia
3. Prisidėjimas prie vienos ar kelių įgalinimo koncepcijos dimensijų kūrimo
4. Dalyvių, dalyvavusių sportinėje veikloje, pasitenkinimas
5. Dalyvių šeimos narių pasitenkinimas (jei taikoma)
6. Apčiuopiami vienos ar kelių įgalinimo koncepcijos dimensijų tobulinimo rezultatai
7. Dalyvių lūkesčių patenkinimas
8. Inovatyvus žmonių su negalia įgalinimo būdas

Atrankos kriterijai pritaikyti apklausoje, kurios metu savo nuomonę ir patirtį galėjo išreikšti asmenys su negalia, dalyvavę neįgalųjų sportinės veiklos įgyvendinimo etape. Apklausos rezultatai buvo statistiškai išanalizuoti ir analizės rezultatai pristatyti projekto partneriams. Remdamasis analizės rezultatais, projekto partnerių darbuotojai atrinko „Gerąją praktiką“.

Gerosios praktikos

Projekto partneriai susitarė dėl šių gerosios praktikos kriterijų:

1. Sportinė veikla turi būti labai svarbi asmens su negalia įgalinimui;
2. Sportinė veikla turi būti įmanoma, kad ja galėtų užsiimti neįgalieji;
3. Įgalinimo dimensijų statistinis balų vidurkis turėtų būti didesnis nei 3,00;
4. Aukščiausias statistinis balų vidurkis (parametras: vidutinis balas) yra potenciali „geriausia praktika“;
5. Turėtų būti didelė tų, kurie išreiškia savo nuomonę, sanglauda (parametras: standartinis nuokrypis) (SD < ,60 (didelė atsakymų sanglauda; SD > .60 (didelė atsakymų variacija)).

Remiantis kriterijų tinkamumu ir įgyvendinamumu, kaip galima geriausia praktika buvo atrinktos šios sporto veiklos: 1. Krepšinis (22 taškai); 2. Futbolas (20 taškų); 3. Bočia (16 tšk.); 4. Muzika ir fitnesas (12 balų) ir 5. Laipiojimas (10 taškų).

Pritaikius 3, 4 ir 5 kriterijus potencialiai geriausiajai praktikai, buvo sukurtas reitingas: „Geriausia įgalinimo koncepcijos praktika“:

1. Bočia (24 taškai)
2. Krepšinis (20 taškų)
3. Laipiojimas (17 taškų)
4. Muzika ir fitnesas (17 taškų)
5. Futbolas (13 taškų)

„Geriausia praktika“ apie įgalinimo aspektus:

1. Kompetencija: bočia
2. Autonomija: kopimas
3. Poveikis: laipiojimas
4. Reikšmė: krepšinis
5. Teigiama tapatybė: bočia
6. Grupės samprata: muzika ir fitnesas

Best Practices in empowerment van personen met een beperking

Introductie

Sport draagt bij tot de individuele gezondheid en het fysieke welzijn van personen met een beperking. Volgens het onderzoek kan sport ook worden beschouwd als een belangrijk empowerment-instrument voor mensen met een beperking. Men is het er algemeen over eens dat empowerment een multidisciplinair proces is dat mensen met een beperking in staat zal stellen op een zinvolle manier deel te nemen aan- en het vormgeven van- hun eigen toekomst. Zonder echt empowerment kunnen participatie en inclusie al snel een symbolische oefening worden. Zonder betekenisvolle participatie kan empowerment een lege, onvervulde belofte blijven. Daarom zijn empowerment en participatie complementair en kunnen ze beschouwd worden als middelen en doelen, processen en resultaten. In deze context kan sport een middel zijn om mensen met een beperking mondiger te maken. De empowerment van mensen met een beperking leidt tot een grotere autonomie en moedigt hen aan om hun eigen keuzes te maken. Het vergroot hun participatie in de samenleving en draagt daarom bij tot het concept van sociale inclusie. Het project 'Sport Empowers E(U)' wil bijdragen tot de empowerment van mensen met een beperking door het aanbieden van specifieke sportactiviteiten. De mate waarin sportactiviteiten voor mensen met een beperking slagen om te empoweren, hangt af van de 'empowerende kwaliteit' van het aangeboden sportprogramma/ de sportactiviteiten. Dit document beschrijft de criteria, het proces en het resultaat van het identificeren en selecteren van Best Practices in Empowerment van personen met een beperking. Dit is één van de resultaten van het Erasmus Plus-project: Sport Empowers (E)U. (Projectnummer 101090622)

Het concept van Empowerment

Empowerment van personen met een beperking wordt beschouwd als een belangrijke en beslissende factor voor sociale integratie van deze doelgroep. Empowerment kan worden omschreven als: 'in staat zijn om keuzes te maken en richting te geven aan je leven'. Het bepaalt en beïnvloedt het resultaat en het succes van Sociale Inclusie. Iedereen die streeft naar sociale inclusie, zou gemotiveerd moeten zijn om actief bij te dragen aan het inclusieproces. De mate waarin iemand in staat is om dit proces vorm te geven heeft te maken met een empowerende houding. De vraag is: "Laat je het gebeuren of neem je zelf de stappen?" of "Worden beslissingen over jou genomen of neem je zelf het initiatief?"

Empowerment draagt ertoe bij dat iemand zijn/haar talenten en capaciteiten effectief inzet en zelfbewust invulling geeft aan het eigen handelen. Op deze manier bevordert het de prestaties, het initiatief en het nemen van verantwoordelijkheid en zelfsturing. Empowerment, ook wel 'innerlijk leiderschap' genoemd, leidt tot effectieve relaties met mensen, motiveert en scheidt ruimte voor creativiteit en innovatie. Empowerment leidt tot meer autonomie van individuen en tot het maken van eigen, onafhankelijke en bewuste keuzes. Dit leidt tot een grotere kans op succes bij het verwerven en behouden van een plek in de maatschappij.

Empowerment is ook een dynamisch proces en kan in de loop van de tijd veranderen. Empowerment kan veranderen door persoonlijke ontwikkeling, (levens)ervaring of training. Onderzoek (Nijhuis & van Lierop 2004) toont aan dat het concept van empowerment is opgebouwd uit zes categorieën: Deze zes categorieën kunnen worden beschouwd als de belangrijkste bouwstenen van het empowermentconcept. Elke categorie is representatief voor een specifiek aspect van empowerment.

De zes categorieën van het empowermentconcept zijn:

1. **Competentie:** De categorie 'Competentie' betekent dat de persoon vertrouwen heeft in zijn/haar eigen capaciteiten om een bepaalde taak met succes uit te voeren. Een persoon met een hoogontwikkelde competentie weet wat hij/zij wel en niet kan, heeft vertrouwen in zijn/haar eigen capaciteiten en weet aan te geven wanneer hij/zij ondersteuning nodig heeft.
2. **Zelfbeschikking:** De categorie 'Zelfbeschikking' betekent dat een persoon keuzes kan en durft te maken over zijn/haar eigen leven. Een persoon heeft het gevoel dat hij/zij controle heeft over zijn/haar eigen situatie. Vaak laten mensen met een beperking hun keuze bepalen door advies van 'deskundigen', die immers het beste weten wat goed voor hen is.
3. **Impact:** De categorie 'Impact' geeft een persoon het gevoel dat zijn/haar keuzes daadwerkelijk invloed hebben op het verloop van zijn/haar (persoonlijke) ontwikkelingsproces. De persoon heeft het gevoel dat hij/zij invloed heeft op zijn/haar eigen situatie. Een persoon met een goed ontwikkeld gevoel van impact beseft dat hij/zij met zijn/haar keuzes zijn/haar eigen ontwikkeling controleert, stuurt en vormgeeft. Hij/zij kent de consequenties van zijn/haar keuzes en neemt zichzelf serieus.
4. **Betekenis:** De categorie 'Zingeving' betekent dat iemand voelt en ervaart dat zijn/haar persoonlijke ontwikkeling en de keuzes die hij/zij daarin maakt zin hebben, dat ze betekenisvol zijn en in lijn zijn met persoonlijke waarden, opvattingen en gedrag. Iemand die gedwongen wordt iets te doen of iets moet

accepteren iets wat hij/zij niet leuk vindt, haakt waarschijnlijk voortijdig af. Dwang is een uitgesproken extrinsieke motivatiefactor.

5. **Positieve identiteit:** De categorie 'Positieve identiteit' betekent dat de persoon een positieve houding heeft ten opzichte van zichzelf. De situatie waarin hij/zij zich bevindt speelt geen dominante rol in hoe hij/zij zichzelf ziet. De persoon accepteert zichzelf zoals hij/zij is en heeft het gevoel dat hij/zij het leven aankan vanuit zijn/haar positieve identiteit.
6. **Groepsoriëntatie:** De categorie 'Groepsoriëntatie' impliceert het besef dat je deel uitmaakt van een gemeenschap, dat er daarom altijd een zekere afhankelijkheid van anderen is en dat samenwerking met anderen noodzakelijk is. Iemand met een sterke groepsoriëntatie beseft dat hij functioneert in een sociale context en dat zijn gedrag bijdraagt en van waarde is voor anderen. Enerzijds hecht hij waarde aan zijn eigen rol in zijn omgeving en gaat er niet bij voorbaat van uit dat de omgeving zich volledig zal aanpassen aan zijn situatie.

De sportactiviteiten

In dit project Sport Empowers (E)U. (Projectnummer 101090622) hebben projectpartners 14 specifieke sportactiviteiten die kunnen bijdragen aan een of meer dimensies van het empowermentconcept aan elkaar gepresenteerd, beschreven en geselecteerd. De sportactiviteiten zijn geïntroduceerd en getraind in een 3-daagse trainingssessie voor instructeurs die sportactiviteiten aanbieden aan personen met een beperking.

De sportactiviteiten die zijn beschreven, geselecteerd en getraind zijn:

	Sportactiviteit	Geïntroduceerd door
1	Voetbal	Fundación Intras (ESP)
2	Field track	REA-College (NL)
3	Disk dog	ASI Liguria (IT)
4	Short put	Pangia Eleousa (GR)
5	Fröbelkrah	REA-College (NL)
6	Fietsen	Fundación Intras (ESP)
7	Jeu de boules	Pangia Eleousa (GR)
8	Klimmen	Fundación Intras (ESP)
9	Padel	Fundación Intras (ESP)
10	Bambility	ASI Liguria (IT)
11	Muziekfitness	Valakupiy Rehabilitation Centre (LIT)
12	Basketbal	Pangia Eleousa (GR)
13	Zwemmen	Fundación Intras (ESP)
14	Evenwichtsoefeningen	Valakupiy Rehabilitation Centre (LIT)

Na de 3-daagse trainingssessies hebben sportinstructeurs één of meer sportactiviteiten in hun dagelijkse praktijk geïmplementeerd. Deze implementatiefase duurde 6 maanden. Aan het einde van de implementatiefase hebben de sportinstructeurs één 'Best Practice' sportactiviteit geselecteerd die bijdraagt aan het concept van Empowerment en één 'Best Practice' sportactiviteit voor elke specifieke dimensie van het empowerment concept. De criteria voor selectie van de 'Best Practices' zijn voorafgaand aan het selectieproces vastgesteld en overeengekomen.

De selectiecriteria

De criteria voor de selectie van de 'Beste Praktijken' zijn:

1. Haalbaarheid van de sportactiviteit voor de persoon met een beperking
2. Relevantie voor de doelgroep: Individu met een beperking
3. Bijdrage aan de ontwikkeling van een of meer dimensies van het Empowerment-concept
4. Tevredenheid van gebruikers die hebben deelgenomen aan de sportactiviteit
5. Tevredenheid van familielid en van verwijzer (indien relevant)
6. Tastbare resultaten van het verbeteren van een of meer dimensies van het Empowerment-concept
7. Voldoen aan de verwachtingen van de deelnemers
8. Innovatieve manier om mensen met een beperking te empoweren

De selectiecriteria zijn toegepast in een enquête waarin degenen die tijdens de implementatiefase

sportactiviteiten hebben uitgevoerd voor mensen met een beperking hun mening en ervaringen konden geven. De resultaten van de enquête zijn statistisch geanalyseerd en het resultaat van de analyse is gepresenteerd aan het projectteam. Op basis van de resultaten van de analyse heeft het projectteam de 'Best Practices' geselecteerd.

De beste praktijken

De projectpartners waren het eens over de volgende criteria voor Best Practice:

1. De sportactiviteit moet zeer relevant zijn voor de persoon met een beperking
2. De sportactiviteit moet zeer haalbaar zijn voor personen met een beperking
3. De statistische gemiddelde score voor de empowerment dimensies moet hoger zijn dan 3.00
4. De hoogste statistisch gemiddelde score (Parameter: Gemiddelde score) is een potentiële 'Best Practice'
5. Er moet een hoge cohesie zijn van degenen die hun mening geven (parameter: standaardafwijking) ($SD < .60$ (hoge cohesie in antwoorden); $SD > .60$ (hoge variatie in antwoorden))

Op basis van de criteria relevantie en haalbaarheid zijn de volgende sportactiviteiten geselecteerd als potentiële Best Practice:

1. Basketbal (22 punten);
2. Voetbal (20 punten);
3. Jeu de boules (16 punten);
4. Muziekfitness (12 punten)
5. Klimmen (10 punten)

Door de criteria 3, 4 en 5 toe te passen op de potentiële Best Practice is de volgende ranglijst ontstaan:

Voor 'Best Practice' over het concept Empowerment:

1. Jeu de boules (24 punten)
2. Basketbal (20 punten)
3. Klimmen (17 punten)
4. Muziek fitness (17 punten)
5. Voetbal (13 punten)
- 6.

Voor de 'Best Practice' op het gebied van empowerment:

1. Competentie: Jeu de Boules
2. Zelfbeschikking: Klimmen
3. Impact: Klimmen
4. Betekenis: Basketbal
5. Positieve identificatie: Jeu de boules
6. Groepsoriëntatie: Muziekfitness

Βέλτιστες Πρακτικές για την Ενδυνάμωση των Ατόμων με Αναπηρία

Εισαγωγή

Ο αθλητισμός συμβάλλει στην ατομική υγεία και τη σωματική ευεξία των Ατόμων με Αναπηρία (ΑΜΕΑ). Σύμφωνα με την έρευνα, ο αθλητισμός μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως σημαντικό εργαλείο ενδυνάμωσης για τα ΑΜΕΑ. Υπάρχει ευρέως διαδεδομένη συμφωνία ότι η ενδυνάμωση είναι μια πολυδιάστατη και αλληλεξαρτώμενη διαδικασία που θα επιτρέψει στα ΑΜΕΑ να συμμετέχουν ουσιαστικά στη διαμόρφωση του μέλλοντός τους. Χωρίς γνήσια ενδυνάμωση, η συμμετοχή και η συμπερίληψη μπορούν γρήγορα να γίνουν ένα είδος συμβολικής άσκησης. Χωρίς ουσιαστική συμμετοχή, η ενδυνάμωση μπορεί να παραμείνει μια άδεια, ανεκπλήρωτη υπόσχεση.

Ως εκ τούτου, η ενδυνάμωση και η συμμετοχή είναι βαθιά συμπληρωματικές και μπορούν να θεωρηθούν τόσο μέσα όσο και σκοποί, διαδικασίες και αποτελέσματα. Σε αυτό το πλαίσιο, ο αθλητισμός μπορεί να αντιπροσωπεύει έναν τρόπο για την ενδυνάμωση των ΑΜΕΑ. Η ενδυνάμωση των ΑΜΕΑ οδηγεί σε μεγαλύτερη αυτονομία και τους ενθαρρύνει να κάνουν τις δικές τους επιλογές. Αυξάνει τη συμμετοχή τους στην κοινωνία και ως εκ τούτου συμβάλλει στην έννοια της κοινωνικής ένταξης. Το έργο «Sport Empowers E(U)» έχει ως στόχο να συμβάλει στην ενδυνάμωση των ΑΜΕΑ μέσω της παροχής συγκεκριμένων επιλεγμένων αθλητικών δραστηριοτήτων. Ο βαθμός στον οποίο οι αθλητικές δραστηριότητες για ΑΜΕΑ πετυχαίνουν την ενδυνάμωση των ωφελούμενων εξαρτάται από την «ποιότητα ενδυνάμωσης» του παρεχόμενου αθλητικού προγράμματος / αθλητικών δραστηριοτήτων. Αυτό το έγγραφο περιγράφει τα κριτήρια, τη διαδικασία και το αποτέλεσμα του εντοπισμού και της επιλογής Βέλτιστης Πρακτικής για την Ενδυνάμωση των Ατόμων με Αναπηρία. Το αποτέλεσμα αυτό είναι ένα από τα αποτελέσματα του έργου Erasmus Plus: Sport Empowers (E)U. (Αριθμός έργου 101090622)

Η έννοια της ενδυνάμωσης

Η ενδυνάμωση των Ατόμων με Αναπηρία θεωρείται σημαντικός και καθοριστικός παράγοντας για την Κοινωνική Ένταξη των Ατόμων με Αναπηρία.⁵ Η ενδυνάμωση μπορεί να περιγραφεί ως: «να είσαι σε θέση να κάνεις επιλογές και να δίνεις κατεύθυνση στη ζωή σου». Καθορίζει και επηρεάζει το αποτέλεσμα και την επιτυχία της Κοινωνικής Ένταξης. Όσοι αγωνίζονται για την κοινωνική Ένταξη πρέπει να παρακινούνται να συμβάλλουν ενεργά στη διαδικασία ένταξης. Ο βαθμός στον οποίο κάποιος μπορεί να διαμορφώσει αυτή τη διαδικασία έχει να κάνει με την ενδυνάμωση. Το ερώτημα είναι: «Το αφήνεις να συμβεί ή κάνεις μόνος σου τα βήματα;» ή «Θα ληφθούν αποφάσεις για εσένα ή αναλαμβάνεις μόνος/μόνη την πρωτοβουλία;»

Η ενδυνάμωση συμβάλλει στο να χρησιμοποιεί κάποιος τα ταλέντα και τις ικανότητές του/της αποτελεσματικά και συνειδητά δίνοντας υπόσταση στις δικές του ενέργειες.⁶ Με αυτόν τον τρόπο, η ενδυνάμωση προάγει την απόδοση, την πρωτοβουλία και την ανάληψη ευθύνης και αυτοκατεύθυνσης. Η ενδυνάμωση, που αναφέρεται επίσης ως «εσωτερική ηγεσία», οδηγεί σε αποτελεσματικές σχέσεις με τους ανθρώπους, παρακινεί και δημιουργεί χώρο για δημιουργικότητα και καινοτομία. Η ενδυνάμωση οδηγεί σε μεγαλύτερη αυτονομία των ατόμων και στο να κάνετε τις δικές σας, ανεξάρτητες και συνειδητές επιλογές. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση των πιθανοτήτων επιτυχίας στην απόκτηση και διατήρηση μιας θέσης στην κοινωνία.

Η ενδυνάμωση είναι επίσης μια δυναμική διαδικασία και μπορεί να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου. Η ενδυνάμωση μπορεί να αλλάξει μέσω της προσωπικής ανάπτυξης, της εμπειρίας (ζωής) ή της εκπαίδευσης. Η έρευνα (Nijhuis & van Lierop 2004) δείχνει ότι η έννοια της ενδυνάμωσης αποτελείται από έξι κατηγορίες: Αυτές οι έξι κατηγορίες μπορούν να θεωρηθούν ως τα πιο σημαντικά δομικά στοιχεία της έννοιας της ενδυνάμωσης. Κάθε κατηγορία είναι αντιπροσωπευτική μιας συγκεκριμένης πτυχής της ενδυνάμωσης.

Οι έξι κατηγορίες της έννοιας της ενδυνάμωσης είναι:

- 1. Ικανότητα:** Η κατηγορία «Ικανότητα» σημαίνει ότι το άτομο έχει εμπιστοσύνη στις δικές του/της ικανότητες να ολοκληρώσει με επιτυχία μια συγκεκριμένη εργασία. Ένα άτομο με πολύ ανεπτυγμένη ικανότητα ξέρει τι μπορεί και τι δεν μπορεί να κάνει, έχει εμπιστοσύνη στις δικές του/της ικανότητες και ξέρει πώς να υποδεικνύει τότε χρειάζεται υποστήριξη.
- 2. Αυτοδιάθεση:** Η κατηγορία «Αυτοδιάθεση» σημαίνει ότι ένα άτομο μπορεί και τολμά να κάνει επιλογές για τη ζωή του/της. Ένα άτομο έχει την αίσθηση ότι έχει τον έλεγχο της δικής του/της κατάστασης. Συχνά, τα άτομα με αναπηρία θέλουν να αφήνουν την επιλογή τους να καθορίζεται από συμβουλές από «ειδικούς», οι οποίοι εξάλλου γνωρίζουν καλύτερα τι είναι καλό για αυτούς.

⁵ Στρατηγική των Ηνωμένων Εθνών για την Ένταξη: Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες OHCHR (2006)

⁶ Μέθοδος Ενδυνάμωσης Vrijbaan 2011.

3. **Αντίκτυπος:** Η κατηγορία «Αντίκτυπος» δίνει σε ένα άτομο την αίσθηση ότι οι επιλογές του/της επηρεάζουν πραγματικά την πορεία της (προσωπικής) διαδικασίας ανάπτυξής του/της. Το άτομο αισθάνεται ότι έχει επιρροή στη δική του/της κατάσταση. Ένα άτομο με καλά ανεπτυγμένη αίσθηση του αντίκτυπου αντιλαμβάνεται ότι με τις επιλογές του/της ελέγχει, κατευθύνει και διαμορφώνει τη δική του/της ανάπτυξη. Γνωρίζει τις συνέπειες των επιλογών του/της και παίρνει τον εαυτό του/της στα σοβαρά.
4. **Νόημα:** Η κατηγορία «Νόημα» σημαίνει ότι ένα άτομο αισθάνεται και βιώνει ότι η προσωπική του/της ανάπτυξη και οι επιλογές που κάνει σε αυτήν έχουν νόημα, ότι είναι ουσιαστικές και συνάδουν με προσωπικές αξίες, απόψεις και συμπεριφορά. Κάποιος που αναγκάζεται να κάνει κάτι ή πρέπει να δεχτεί κάτι που δεν του/της αρέσει, πιθανότατα το εγκαταλείπει πρόωρα. Ο καταναγκασμός είναι ένας έντονος εξωτερικός παράγοντας κινήτρων.
5. **Θετική ταυτότητα:** Η κατηγορία «Θετική ταυτότητα» σημαίνει ότι το άτομο έχει θετική στάση απέναντι στον εαυτό του/της. Η κατάσταση στην οποία βρίσκεται δεν παίζει κυρίαρχο ρόλο στο πώς βλέπει τον εαυτό του/της. Το άτομο αποδέχεται τον εαυτό του/της όπως είναι και νιώθει ότι μπορεί να διαχειριστεί τη ζωή από τη θετική του/της ταυτότητα.
6. **Ομαδικός προσανατολισμός:** Η κατηγορία «Ομαδικός προσανατολισμός» υποδηλώνει τη συνειδητοποίηση ότι είστε μέρος μιας κοινότητας, ότι επομένως υπάρχει πάντα κάποια εξάρτηση από τους άλλους και ότι η συνεργασία με άλλους είναι απαραίτητη. Κάποιος με έντονο ομαδικό προσανατολισμό συνειδητοποιεί ότι λειτουργεί σε κοινωνικό πλαίσιο και ότι η συμπεριφορά του συμβάλλει και έχει αξία για τους άλλους. Από τη μία, εκτιμά τον δικό του ρόλο στο περιβάλλον του και δεν υποθέτει εκ των προτέρων ότι το περιβάλλον θα προσαρμοστεί πλήρως στην κατάστασή του.

Οι αθλητικές δραστηριότητες

Σε αυτό το έργο Sport Empowers (E)U. (Αριθμός έργου 101090622), οι εταίροι του έργου έχουν προτείνει, περιγράψει και επιλέξει 14 συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες, που μπορεί να συμβάλλουν σε μία ή περισσότερες διαστάσεις της έννοιας της ενδυνάμωσης. Οι αθλητικές δραστηριότητες εισήχθησαν και παρουσιάστηκαν πρακτικά σε μια 3ήμερη εκπαίδευση σε εκπαιδευτές αθλητισμού που παρέχουν αθλητικές δραστηριότητες σε Άτομα με Αναπηρία.

Οι αθλητικές δραστηριότητες που έχουν περιγραφεί, επιλεγεί και παρουσιαστεί πρακτικά είναι:

	Αθλητική δραστηριότητα	Παρουσιάστηκε από
1	Ποδόσφαιρο	Fundación Intras (ESP)
2	Στίβος	REA-College (NL)
3	Disk Dog	ASI Liguria (IT)
4	Σφαιροβολία	Panagia Eleousa (GR)
5	Fröbelkrahn	REA-College (NL)
6	Ποδηλασία	Fundación Intras (ESP)
7	Bocce	Panagia Eleousa (GR)
8	Ορειβασία	Fundación Intras (ESP)
9	Paddle	Fundación Intras (ESP)
10	Bambility	ASI Liguria (IT)
11	Γυμναστική με μουσική	Valakupiyū Rehabilitation Centre (LIT)
12	Καλαθοσφαίριση	Panagia Eleousa (GR)
13	Κολύμβηση	Fundación Intras (ESP)
14	Ασκήσεις ισορροπίας	Valakupiyū Rehabilitation Centre (LIT)

Μετά τις 3 ημέρες εκπαίδευσης, οι εκπαιδευτές αθλημάτων έχουν εφαρμόσει μία ή περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες στην καθημερινή τους πρακτική. Αυτή η φάση υλοποίησης διήρκεσε 6 μήνες. Στο τέλος της φάσης υλοποίησης, οι εκπαιδευτές αθλημάτων επέλεξαν μία αθλητική δραστηριότητα «Βέλτιστη Πρακτική» που συμβάλλει στην έννοια της Ενδυνάμωσης και μία «Βέλτιστη Πρακτική» αθλητικής δραστηριότητας για κάθε συγκεκριμένη διάσταση της έννοιας ενδυνάμωσης. Τα κριτήρια για την επιλογή των «Βέλτιστων Πρακτικών» έχουν προσδιοριστεί και συμφωνηθεί πριν από τη διαδικασία επιλογής.

Τα κριτήρια επιλογής

Τα κριτήρια για την επιλογή των «Βέλτιστων Πρακτικών» είναι:

1. Σκοπιμότητα της αθλητικής δραστηριότητας που θα διεξαχθεί από το άτομο με αναπηρία

2. Συνάφεια για την ομάδα στόχο: Άτομο με αναπηρία
3. Συμβολή στην ανάπτυξη μιας ή περισσότερων διαστάσεων της έννοιας της Ενδυνάμωσης
4. Ικανοποίηση των ωφελούμενων που συμμετείχαν στην αθλητική δραστηριότητα
5. Ικανοποίηση μέλους της οικογένειας των ωφελούμενων (αν χρειάζεται)
6. Απτά αποτελέσματα βελτίωσης μιας ή περισσότερων διαστάσεων της έννοιας της Ενδυνάμωσης
7. Ικανοποίηση των προσδοκιών των ωφελούμενων
8. Καινοτόμος τρόπος ενδυνάμωσης των ατόμων με αναπηρία

Τα κριτήρια επιλογής έχουν εφαρμοστεί σε μια έρευνα όπου όσοι εφάρμοσαν αθλητικές δράσεις σε άτομα με αναπηρία κατά τη φάση της εφαρμογής μπορούν να εκφράσουν τη γνώμη και τις εμπειρίες τους. Τα αποτελέσματα της έρευνας αναλύθηκαν σταδιακά και τα αποτελέσματα της ανάλυσης παρουσιάστηκαν στο σύνολο των εταίρων του έργου. Με βάση τα αποτελέσματα της ανάλυσης, η κοινοπραξία του έργου επέλεξε τις «Βέλτιστες Πρακτικές».

Οι Βέλτιστες Πρακτικές

Οι εταίροι του έργου συμφώνησαν στα ακόλουθα κριτήρια Βέλτιστης Πρακτικής:

1. Η αθλητική δραστηριότητα πρέπει να είναι πολύ σημαντική για την ενδυνάμωση του ατόμου με αναπηρία
2. Η αθλητική δραστηριότητα θα πρέπει να είναι πολύ εφικτό να διεξάγεται από άτομα με αναπηρία
3. Ο στατιστικός μέσος όρος βαθμολογίας για τις διαστάσεις ενδυνάμωσης πρέπει να είναι πάνω από 3,00
4. Η υψηλότερη στατιστική μέση βαθμολογία (Παράμετρος: Μέση βαθμολογία) είναι πιθανή «βέλτιστη πρακτική»
5. There should be a high cohesion of those who express their opinion (Parameter: Standard deviation) ($SD < .60$ (high cohesion in answers; $SD > .60$ (High variation in answers) Θα πρέπει να υπάρχει υψηλή συνοχή όσων εκφράζουν τη γνώμη τους (Παράμετρος: Τυπική απόκλιση) ($SD < .60$ (υψηλή συνοχή στις απαντήσεις, $SD > .60$ (Υψηλή διακύμανση στις απαντήσεις)

Με βάση τη συνάφεια και τη σκοπιμότητα των κριτηρίων, οι ακόλουθες αθλητικές δραστηριότητες έχουν επιλεγεί ως πιθανές Βέλτιστες Πρακτικές: 1. Μπάσκετ (22 βαθμοί). 2. Ποδόσφαιρο (20 βαθμοί)

3. Μπότσε (16 πόντοι) 4. Γυμναστική με μουσική (12 βαθμοί) και 5. Αναρρίχηση (10 βαθμοί)

Η εφαρμογή των κριτηρίων 3, 4 και 5 σχετικά με την πιθανή Βέλτιστη Πρακτική έχει δημιουργήσει την ακόλουθη κατάταξη:

Για «Βέλτιστη Πρακτική» στην έννοια της Ενδυνάμωσης:

1. Bocce (24 points)
2. Μπάσκετ (20 πόντοι)
3. Αναρρίχηση (17 βαθμοί)
4. Γυμναστική με μουσική (17 βαθμοί)
5. Ποδόσφαιρο (13 βαθμοί)

Για την «Βέλτιστη Πρακτική» στις διαστάσεις ενδυνάμωσης:

1. Ικανότητα: Bocce
2. Αυτοδιάθεση: Αναρρίχηση
3. Αντίκτυπος: Αναρρίχηση
4. Νόημα: Μπάσκετ
5. Θετική ταυτότητα: Bocce
6. Ομαδικός προσανατολισμός: Γυμναστική με μουσική

Mejores Prácticas para Empoderar a las Personas con Discapacidad

Introducción

El deporte contribuye a la salud individual y al bienestar físico de las Personas con Discapacidad (PCD). Según la investigación, el deporte también puede considerarse una importante herramienta de empoderamiento para las PCD. Existe un amplio consenso sobre que el empoderamiento es un proceso multidimensional e interdependiente que permitirá a las PCD participar de forma significativa en la configuración de su propio futuro. Sin una verdadera capacitación, la participación y la inclusión pueden convertirse rápidamente en un ejercicio simbólico. Sin una participación significativa, la capacitación puede seguir siendo una promesa vacía e incumplida. Por lo tanto, empoderamiento y participación son profundamente complementarios y pueden considerarse tanto medios como fines, procesos y resultados. En este contexto, el deporte puede representar un vehículo para empoderar a las PCD. La capacitación de las personas con discapacidad conduce a una mayor autonomía y les anima a tomar sus propias decisiones. Aumenta su participación en la sociedad y, por tanto, contribuye al concepto de inclusión social. El proyecto «Sport Empowers E(U)» pretende contribuir al empoderamiento de las PWD mediante la oferta de actividades deportivas específicas seleccionadas. La medida en que las actividades deportivas para las personas con discapacidad logran empoderar a los usuarios de los servicios depende de la «calidad empoderadora» del programa o las actividades deportivas ofrecidas. Este documento describe los criterios, el proceso y el resultado de la identificación y selección de las Mejores Prácticas en la Capacitación de Personas con Discapacidad. El resultado es uno de los resultados del proyecto Erasmus Plus: Sport Empowers (E)U. (Número de proyecto 101090622)

El concepto de empoderamiento

Empoderar a las personas con discapacidad se considera un factor importante y decisivo para la inclusión social de las Personas con Discapacidad¹. El empoderamiento puede describirse como: 'ser capaz de tomar decisiones y orientar tu vida'. Determina e influye en el resultado y el éxito de la Inclusión Social. Quienes luchan por la Inclusión Social deben estar motivados para contribuir activamente al proceso de inclusión. La medida en que alguien es capaz de dar forma a este proceso tiene que ver con el empoderamiento. La pregunta es: «¿Dejas que ocurra o das tú mismo los pasos?» o «¿Se toman las decisiones sobre ti o tomas tú mismo la iniciativa?»

El empoderamiento contribuye a que alguien utilice sus talentos y capacidades de forma eficaz y consciente, dando contenido a sus propias acciones². De este modo, el empoderamiento promueve el rendimiento, la iniciativa y la asunción de responsabilidades y la autodirección. El empoderamiento, también denominado «liderazgo interior», conduce a unas relaciones eficaces con las personas, motiva y crea espacio para la creatividad y la innovación. El empoderamiento conlleva una mayor autonomía de las personas y la toma de decisiones propias, independientes y conscientes, lo que se traduce en un aumento de las posibilidades de éxito a la hora de adquirir y mantener un lugar en la sociedad.

El empoderamiento también es un proceso dinámico y puede cambiar con el tiempo, puede cambiar a través del desarrollo personal, la experiencia (vital) o la formación. La investigación (Nijhuis & van Lierop 2004) muestra que el concepto de capacitación se compone de seis categorías: estas seis categorías pueden considerarse los componentes más importantes del concepto de capacitación. Cada categoría representa un aspecto específico de la capacitación.

Las seis categorías del concepto de empoderamiento son:

1. **Competencia:** La categoría «Competencia» significa que la persona tiene confianza en sus propias capacidades para realizar con éxito una determinada tarea. Una persona con una competencia muy desarrollada sabe lo que puede y lo que no puede hacer, confía en sus propias capacidades y sabe cómo indicar cuándo necesita apoyo.
2. **Autodeterminación:** La categoría «Autodeterminación» significa que una persona puede y se atreve a tomar decisiones sobre su propia vida. Una persona tiene la sensación de que controla su propia situación. A menudo, las personas con discapacidad prefieren que su elección venga determinada por los consejos de los «expertos», que al fin y al cabo son los que mejor saben lo que les conviene.
3. **Impacto:** La categoría «Impacto» da a la persona la sensación de que sus elecciones influyen realmente en el curso de su proceso de desarrollo (personal). La persona siente que tiene influencia sobre su propia situación. Una persona con un sentido del impacto bien desarrollado se da cuenta de que con sus elecciones controla, dirige y da forma a su propio desarrollo. Conoce las consecuencias de sus elecciones y se toma en serio a sí misma.

¹ Estrategia de inclusión de las Naciones Unidas: *Convention on the Rights of Persons with Disabilities OHCHR (2006)*

² Método Vrijbaan de Empoderamiento 2011.

4. **Significado:** La categoría «Significado» significa que una persona siente y experimenta que su desarrollo personal y las decisiones que toma en él tienen sentido, que son significativas y están en consonancia con sus valores, opiniones y comportamientos personales. Alguien que se ve obligado a hacer algo o tiene que aceptar algo que no le gusta, probablemente abandona prematuramente. La obligación es un factor de motivación extrínseco muy pronunciado.
5. **Identidad positiva:** La categoría «Identidad positiva» significa que la persona tiene una actitud positiva hacia sí misma. La situación en la que se encuentra no desempeña un papel dominante en cómo se ve a sí misma. La persona se acepta tal como es y siente que puede afrontar la vida desde su identidad positiva.
6. **Orientación de grupo:** La categoría «Orientación de grupo» implica la conciencia de que uno forma parte de una comunidad, que por tanto siempre hay cierta dependencia de los demás y que la cooperación con los demás es necesaria. Alguien con una fuerte orientación de grupo es consciente de que funciona en un contexto social y de que su comportamiento contribuye y es valioso para los demás. Por una parte, valora su propio papel en el entorno y no da por sentado de antemano que el entorno se adaptará plenamente a su situación.

Las actividades deportivas

En este proyecto, Sport Empowers (E)U. (Número de proyecto 101090622), los socios del proyecto han propuesto, descrito y seleccionado 14 actividades deportivas específicas que pueden contribuir a una o más dimensiones del concepto de empoderamiento. Las actividades deportivas se han presentado y entrenado en una sesión de formación de 3 días a monitores deportivos que imparten actividades deportivas a personas con discapacidad.

Las actividades deportivas que se han descrito, seleccionado y entrenado son:

	Sport activity	Introduced by
1	Fútbol	Fundación Intras (ESP)
2	Atletismo	REA-College (NL)
3	Frisbee	ASI Liguria (IT)
4	Lanzamiento de peso	Pangia Eleousa (GR)
5	Fröbelkrah	REA-College (NL)
6	Ciclismo	Fundación Intras (ESP)
7	Petanca	Pangia Eleousa (GR)
8	Escalada	Fundación Intras (ESP)
9	Paddle	Fundación Intras (ESP)
10	Bambility	ASI Liguria (IT)
11	Aptitud Musical	Centro de Rehabilitación de Valakupių (LIT)
12	Baloncesto	Pangia Eleousa (GR)
13	Natación	Fundación Intras (ESP)
14	Ejercicios de equilibrio	Centro de Rehabilitación de Valakupių (LIT)

Tras las sesiones de formación de 3 días, los monitores deportivos han implementado una o varias actividades deportivas en su práctica diaria. Esta fase de implementación duró 6 meses. Al final de la fase de implementación, los monitores deportivos han seleccionado una actividad deportiva de «Mejores Prácticas» que contribuye al concepto de Empoderamiento y una actividad deportiva de «Mejores Prácticas» para cada dimensión específica del concepto de empoderamiento. Los criterios de selección de las «Mejores Prácticas» se definieron y acordaron antes del proceso de selección.

Los criterios de selección

Los criterios de selección de las «Mejores Prácticas» son los siguientes:

1. Viabilidad de la actividad deportiva a realizar por la persona con discapacidad
2. Relevancia para el grupo destinatario: Personas con discapacidad
3. Contribución al desarrollo de una o varias dimensiones del concepto de Empoderamiento
4. Satisfacción de los Usuarios del Servicio que participaron en la actividad deportiva
5. Satisfacción de los familiares de los usuarios del servicio (si procede)
6. Resultados tangibles de la mejora de una o varias dimensiones del concepto de Empoderamiento
7. Cumplir las expectativas de los Usuarios de los Servicios

8. Forma innovadora de capacitar a las personas con discapacidad

Los criterios de selección se han aplicado en una encuesta en la que las personas que han realizado actividades deportivas para personas con discapacidad durante la fase de ejecución pueden expresar su opinión y sus experiencias. Los resultados de la encuesta se han analizado estáticamente y se han presentado al consorcio del proyecto. Basándose en los resultados del análisis, el consorcio del proyecto ha seleccionado las «Mejores Prácticas».

La Mejores Prácticas

Los socios del proyecto acordaron los siguientes criterios de Mejores Prácticas:

1. La actividad deportiva debe ser muy relevante para capacitar a la persona con discapacidad
2. La actividad deportiva debe ser altamente viable para ser llevada a cabo por personas con una discapacidad
3. La puntuación media estadística de las dimensiones de capacitación debe ser superior a 3.00
4. La puntuación estadística media más alta (parámetro: puntuación media) es la «mejor práctica» potencial
5. Debe haber una alta cohesión de los que expresan su opinión (Parámetro: Desviación estándar) ($SD < .60$ (alta cohesión en las respuestas; $SD > .60$ (Alta variación en las respuestas)

Basándose en criterios de relevancia y viabilidad, las siguientes actividades deportivas han sido seleccionadas como potenciales Mejores Prácticas: 1. Baloncesto (22 puntos); 2. Fútbol (20 puntos); 3. Petanca (16 puntos); 4. Aptitud Musical (12 puntos) y 5. Escalada (10 puntos)

La aplicación de los criterios 3, 4 y 5 a las Buenas Prácticas potenciales ha dado lugar a la siguiente clasificación:

Para «Mejores Prácticas» sobre el concepto de capacitación:

1. Petanca (24 puntos)
2. Baloncesto (20 puntos)
3. Escalada (17 puntos)
4. Aptitud Musical (17 puntos)
5. Fútbol (13 puntos)

Para las «Mejores Prácticas» en las dimensiones de empoderamiento:

1. Competencia: Petanca
2. Autodeterminación: Escalada
3. Impacto: Escalada
4. Significado: Baloncesto
5. Identidad positiva: Petanca
6. Orientación de grupo: Aptitud musical