

GRADU AMAIERAKO LANA

**Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen
arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa**

IKASLEA: Estevez Urain, Gorka.

ZUZENDARIA: Oiarbide Goikoetxea, Asier.

JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIETAKO GRADUA - GASTEIZ

IKASTURTEA: 2016/2017

DEIALDIA: 2017ko Ekaina.

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

*"Mendian bat bakarrik ez da batera heltzen,
eta bi, bi terdi dira".*

FELIX IÑURRATEGI

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisiaoa.

AURKIBIDEA

AURKIBIDEA.....	3
1. SARRERA	4
2. METODOLOGIA.....	6
3. TESTUINGURATZEA.....	8
3.1. Natur Jarduerak.....	9
3.2. Kolaborazioa.....	13
3.3. Kohesioa.....	13
4. EMAITZAK.....	16
5. EZTABAIDA.....	22
6. ONDORIOAK.....	26
7. ERREFERENTZIAK.....	28

IRUDIEN AURKIBIDEA

1. Irudia: Bilaketaren mapa kontzeptuala.....	7
---	---

TAULEN AURKIBIDEA

1. Taula: Erabilitako dokumentazioa sailkatuta.....	6
2. Taula: Ikerketa esanguratsuenak.....	16

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

1. SARRERA

*Bidali itzazue zeuen semeak kanpora
berriztatu daitezen, argiago esanda, bidali
itzazue landa zabaletara gure hiri
beteetako aire kirastuetan galdutako
indarra berreskuratu dezaten.
(Rousseau)*

(Brymer, Cuddihy & Sharma-Brymer, 2010).

Aro erromantikokoan (1700-1800) hasi ziren basatitasunak zituen dibertimendurako aukerak zabalki onartzen eta ordurarteko zuen esanahi atsekabe eta arrotza baztertzen (Ewert & McAvoy, 2000). Eta ordutik aurrera hasi ziren naturaz askeago gozaten eta dagokion garrantzia ematen. Rousseau-k plazaratutako hitz horiek ezin hobeagoak dira lanari hasiera emateko, lehen irakurketa batean airearen kalitateari buruz diharduela ulertu daiteke, baina osasunaren dimentsio anitzen osotasunez hari dela esan daiteke, natura beharrezkoa dugula. Hain zuzen ere, frogatuta dago natur ingurunetik deskonektatuta sentitzeak osasun mentalean kalte egiten duela (Brymer & Gray, 2009), autore batzuk “*Nature Deficit Disorder*” bezala izendatzen dutena (Brymer, Cuddihy & Sharma-Brymer, 2010). Hau da, arnasketan erabiltzen den airearen kalitateaz gain, naturak gorputzean sortzen dituen beste prozesu konplexuagoak ere beharrezkoak direla, ez bakarrik maila fisiologikoan, psikologikoan eta sozialean baita. Lan honen hurrengo orrietan ideai hauek garatzen joango dira.

Apurka apurka gustuen eboluzio bat eman da asialdirako jarduera fisikoenganantz, indibidualak zein kolektiboak, baina betiere lehiatzeko kirol tradizionalak duten logika baztertuz. Hain zuzen ere, egungo inkestak jarduleen naturarako buelta bat erakusten dute. Hau gizartearen beraren eboluzioaren ispilua da, geroz eta interes handiagoa baitago natur ingurunearekiko, bai bizimodua, moda, turismoa edota jarduera fisikoa berau delarik (Bartczak, 2004).

Natur jardueren gaur eguneko arrakasta eta beharraren erroan, natur

Kolaborazio hutseko natur jardueren partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

ingurunera bueltatzea eta emozioen estimulazio bat izatea aurkitzen dira. Gaur egun natur ingurunearen bizipena denbora-pasa bat izatetik benetako behar bat izatera igaro da, egungo gizakiaren eskape bide bat da, norberarenganako hurbilketa eta hortaz besteenganako hurbilketa bat baimentzen duena. Horrela jardulearen helburu eta motibazioa jarduera fisiko propioan dago eta honen praktikak sorten dituen sententzioetan. Beraien praktika hutsak sortzen duen plazerretik urrutia justifikaziorik behar ez duten praktikak dira. Horrez gain, egun estimulazio emozional bat bilatzen da, mundu kontrolatu eta planifikatu batean non emozioen bat-bateko azalera inposatutako muga sozial eta kulturalen artean zapalduta dago, beraz ez dago emozio eta ziurgabetasunarentzako tokirik. Eta natur jardueretan praktikak tentsioaren bilaketa suposatzen dezake, non hasierako sufrimendu emozioak amaieran plazer bezala bizitu daitezkeen. Baina are gehiago, ingurune hauetan espazio ez ohiko baten ematen den esplorazio prozesua estimulazio sensorial etengabea suposatzen du (Lapetra & Guillen, 2005).

Fenomeno honen handitzea dela eta, bai eta txikitatik bizitako esperientzietan jasotakoak, gai honen inguruan idaztera bultzatu ninduen. Gizartean natur jardueren zergatia ulertu nahian eta batez ere hauek gizakietan duten eragina aztertzeke helburuarekin. Oroitzen naizenetik mendialdean hainbat jardura egin izanak natur jardueren duten balioaren ideia pertsonal bat garatzeko aukera eman didate. Eta betidanik gehien arritu nauen aspektua pertsonen artean eratzen diren loturak dira, naturan jarduten den edonork ulertuko du hausnarketa hau, abentura kidearekin eratzen den harremana berezia delako. Beraz, gizartean natur jardueren hartzen ari diren presentzia geroz eta handiagoagatik eta harremanen fenomeno honetan gehiago sakondu eta duen erabilera frogatzeko helburuarekin abiatu nintzen lanarekin.

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

2. METODOLOGIA

Horretarako errebisio bibliografiko bat egin da lau hizkuntzatan; euskera, frantsesa, ingelera eta gaztelania. Bilaketa egiteak arazoak eman ditu hainbat aspektu kuantifika ezinak direlako, ikerkuntza zailduz. Hala ere, graduan zehar irakasgai batzuetan irakurritako artikuluetatik abiatuta eta liburutegiko liburuak begiratuta bilaketa datu base handietan egitera pasatu zen. Pubmed, Dialnet, Eric, Scopus edota Sportdiscus izan ziren erabili zirenak, baita ere Google Scholar bilatzailea, artikulua askori heltzea baimenduz. Orokorrean datu baseetan artikulua gutxi agertzen ziren, beraz gehiago arakatzen jarraitzeko artikuluetako erreferentziak begiratu eta titulu gehiago ateratzen ziren, elur bola metodoaren antzerako zerbaiteginez.

Azkenean, aurkitutako guztiaren artean 26 artikulua eta 5 liburu aukeratu ziren. Artikuluetatik 11 ingelera, beste hainbeste gaztelaniaz eta 4 frantsesez. Liburuak aldiz, 4 gaztelaniaz eta bakarra euskeraz. Guztira beraz, 31 dokumentu erabili dira lana osatzeko eta hauek sailkatzeko izenburuan agertzen diren kontzeptuak erabili ezkerok, ikusi daiteke hoietatik 11ak natura kontzeptua dutela (*outdoor/naturaleza/nature*), 4 dokumentuk taldea aipatzen dute izenburuan (*group/grupo*), eta 2 artikuluetako izenburuetan bi kontzeptuak agertzen dira. Horrez gain, 7 izenburuetan emozioa terminoa agertzen da (*emoción*) eta beste 7 dokumentuetan termino praxiologikoak agertzen dira.

1. Taula: Erabilitako dokumentuak sailkatuta.

DOKUMENTU MOTA	HIZKUNTZA	KOPURUA	HITZ GAKOAK
Artikuluak	Ingelera	11	<i>Outdoor, group, nature, cohesion.</i>
	Frantsesa	4	<i>Nature.</i>
	Gaztelera	11	<i>Emoción, grupo, naturaleza.</i>
Liburuak	Euskera	1	Kolaborazioa, Interakzio motorra.
	Gaztelera	4	<i>Actividades en la naturaleza, incertidumbre, colaboración, sistemas adaptativos.</i>

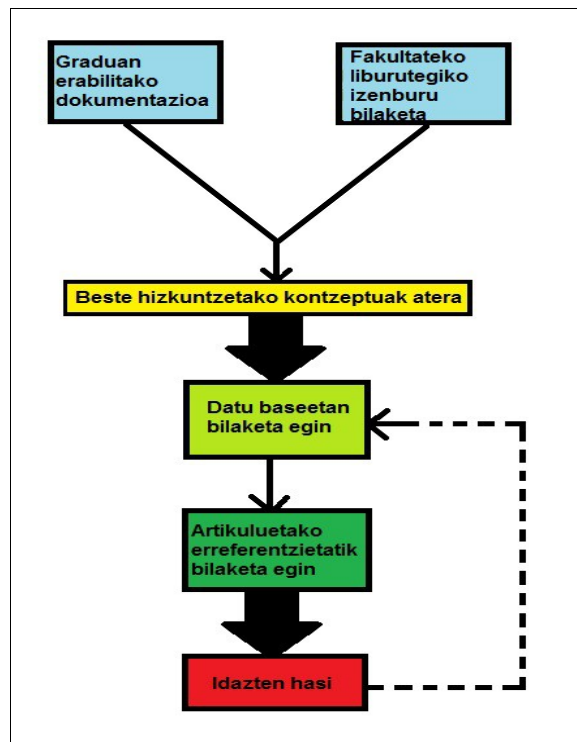
Hasteko, esan den bezala, graduan zehar landutako lotura zuten artikulua landu ziren eta era berean fakultateko liburutegian izenburuen araberrako bilaketa bat

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisiaoa.

egin zen. Hau egiterakoan lehengo urrats garrantzitsu bat eman zen, beste hizkuntzetan erabiltzen diren kontzeptuak ezagutu eta baliogarriak direnak antzeman. Jarraian datu base handietan bilatzera pasatu zen, pausu honetan operadore booleanoen bitartez konbinazioak egiten ziren natur jarduera terminoak dituen beste hizkuntzetako aldaerekin eta kohesio terminoak dituenekin. Aurkitzen ziren emaitzen laburpena (*abstract*) irakurri ostean gorde edo ezabatzen ziren. Ondorengo pausua gordetako tituluaren testu osoak (*full text*) lortzea izan zen.

Horrela, datu baseetan zegoena atera ostean gutxi zela ikusi zen, beraz beste bilaketa metodo bat jarri zen martxan, elur bola metodoaren antzekoa. Jada lortutako testu osoko artikuluetako erreferentzietako tituluetatik abiatutako bilaketa. Hau da, erreferentzietan interesgarriak ziruditen izenburuak hartu eta Google Scholar bidez bilatzen ziren, laburpena (*abstract*) irakurri eta baliogarria izan ezkeren testu osoa (*full text*) lortzera pasatzen zen. Era honetan oinarritzko dokumentazioa handitu eta idazten hasteko aukera eman zuten. Hemendik aurrera idatzi ahala sortzen ziren gaiak edota kontzeptuak azaltzeko bilaketa zehatzak egin ziren protokolo berdinarekin.

1. Irudia: Bilaketaren mapa kontzeptuala.



Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisiaoa.

3. TESTUINGURATZEA

Jarraian lan honen zutabe diren kontzeptuak definituko dira, natur jarduerak, kolaborazioa eta kohesioa, testu guztian zehar hauetaz jardutean zehazki zeri deritzon ulertzeko. Baina aurretik testu honetan jarduera fisiko guztiak ulertzeko ikuspegiaren sarrera txiki bat egingo da.

Kirol joko edota praktika motor bakoitzak gainontzeko partaideekin, espazioarekin, materialarekin eta denborarekin harreman multzo bat eragiten dituen barne logika bat du, eta honek jarduten ari den pertsonarengan ondorio praxiko batzuk sortzen ditu (Lavega, 2011). Hortaz, akzio motorrak ezin dira baldintzatzen dituzten prozesu biomekanikoetara laburbildu, ezta errendimendua handitzeko lantzen diren tekniketara. Mugimenduaren kontzeptua oso mugatua da, horregatik jokabide motorra erabiliko da, osotasun baten esanahia barne hartzen duelako (Parlebas, 1967). Hau da, edozein jokabide motor esku-hartze fisiko hutsaz gain jardulearen bizipen pertsonalaren inguruan ere berri ematen du, jarduten dagoen pertsonaren bizitza sentitzeko eta izateko era islatuz (Lavega, n/d). Laburbilduz, jokabide motorrak jarduten dagoen norbanakoa eta bere izaera adierazteko mugimenduak jartzen ditu esentziaren erdian. Horrela partaideen akzioak ezin dira gorputz mugimendu hutsal bezala azaldu. Jokabide motorrak dira, pertsonaren ezinbesteko dimentsioak barne hartzen dituztenak; dimentsio biomekanikoa, afektiboa, harremanena, kognitiboa eta adierazkorra (Parlebas, 1996).

Hau argi izanik, lan honetan sailkatzeko aldagai garrantzitsu bat definituko dugu, dimentsio basati/etxekotua. Dimentsio basati/etxekotua gizakiak praktika ludomotorrak egiterako orduan inguruneari inposatzen dion kodifikazio eta estabilizazio gradua neurtzen duen eskala bat da. Bi polo ditu; polo etxekotua eta polo basatia. Polo etxekotuan ingurune iraunkor eta estandarizatua dago, normalizatua, aurrez definitua eta "aldaezina"; jokabide motorraren informazio eta erabaki hartze aldeak gutxituta geratzen dira. Hain dago etxekotua partaideak bere jokabide sekuentziak aurrez programatu ditzakeela, estereotipo motorrak sortuz. Polo basatia aldiz, landu gabeko ingurune ziurgabe eta aldakorraz dihardu, natur ingurune puruak dira. Etengabeko informazioa hartzea eta aukeraketa motorrak

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisiaoa.

gauzatzea eskatzen du, inprobisazioaren arriskuak pairatuz. Eta bi hauen artean ingurune semi-etxekotua aurkitzen da, erabat egonkorra ez dena, ezta erabat basatia, hein batean moldatua. Hortaz, ingurunearen dimentsio informatiboa garrantzitsua da, jarduleak jardunean erabaki motrizak hartu behar dituelako. Baina halaber, ziurgabetasun maila txikia denean eta aurrez ezagututako seinaleak asko direnean erabili daitezke jokabide automatizatutik gertu dauden sekuentziak (Parlebas, 2002).

3.1. Natur Jarduerak

Lan honetan oinarrizkoak izango diren ideia hauek ulertuta Natur Jarduerak zer diren definitzera pasako da. Horrela, Bernadet natur jardueraz diharduenean helburu komuna partekatzen dutela esanez taldekatzen ditu. Hau da, hauek bakarkako edo taldekako lekualdatze bat direla helburu hurbilago edo urrunago batetarantz betiere ingurune fisikoak dituen osagaien aurka borrokatuz (Lapetra & Guillen, 2005).

Aurreko definizioan bezala, askotan natur jardueretan jarduleak naturari aurre egiten diolaren ideia garatu da, ingurune naturala etsai bihurtuz zeinen kontra borrokatzen duen pertsonak berau irabazteko asmoarekin. Horrela jarduera hauetako egitura nagusia aurkaritza dela irudikatu daiteke, baina aldiz ematen den motrizitatearen irakurketa fin bat eginda ikusi daiteke jardulearen kolaborazio estua ingurunearekin. Pertsona beti egongo da bere eboluzioa baimentzen duten elementuen bila eta lekualdatzea zailduko dioten elementuak gailentzen edo ekiditen saiatuz (Lapetra & Guillen, 2005). Horregatik jardule eta ingurune naturalaren arteko harremana konfrontazio harreman bezala ulertzen den natur jardueren definizioetan gizateria natur ingurunetik aldentuta dagoela onartzen da, eta natur ingurunea mehatxu bat bihurtzen dela kontrolerako. Horregatik jardulea naturarekin dantzan dagoela hobeto legokeela defendatuko da lan honetan. Dantzaren metafora jardule eta naturaren arteko elkarrekintza dinamiko, ritmiko, armoniosu eta jariotsua azaltzen du, hein batean azaldu ezin diren emozioz betetako esperientzia. Hain zuzen ere, natur jardueretan arrakasta izateko ez da ingurunea dominatu behar, baizik eta ingurunera ahalik eta hoberen egokitu (Brymer & Gray, 2009).

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

Ildo berdinetik Ewertek natur esperientzia dibertigarri izenarekin ezagutzen ditu familia honetako praktikak eta berarentzako guztiak duten ezaugarri komunak hurrengoak dira; ingurune naturalarekiko interakzioa, arriskuaren pertzepzioa eta emaitza ziurgabeak. Hau da, jarduera hauek ingurune naturalarekin hartu-eman bat sortzen dute, zeinek arrisku erreal edo ustezkoak dituen, eta gainera ziurgabea den, beraz jardule eta egoeraren arabera eraldatua izan daiteke (Lapetra & Guillen, 2005).

Parlebas oraindik ere haratago doa, ingurunearekiko interakzioa akzio motorraren bihotzean kokatzen dela defendatuz. Jarduera hauen garapenean jardulea ezin daitekelako ulertu ingurunetik at dagoen organismo bat bezala, baizik eta berarekin etengabeko harremanean dagoen pertsona bat lez (Lapetra & Guillen, 2005). Horrez gain natur jarduerak berariazko trazuak dituzte, trazu basatia aipagarriena izanik, jarduera ez dago estandarizatua, ingurunea ez dago moldatuta, nahiz eta kiroltze prozesuak honen aurka jardun. Informazio ziurgabetasunaren trazuak, natur ingurunea ez da iraunkorra, dinamikoa da eta sorpresak ditu. Ematen duen informazioaren inguruko eta bere trataeraren inguruko ziurgabetasuna emititzen du, eta jarduleak hauek irakurtzen ikasi behar du. Bertigo trazuak, natur jarduera gehienek oreka eskakizun intentsu bat dute, ohiko sentipen propiozeptiboak aldatzen dutelako eta gorputz emozio handiak sortu. Eta batzuetan kanpoko energia iturrien trazuak, natur jarduera batzuetan lekualdatze motorra jarduletik at dagoen energia iturri batetik etorri daitekeelako (haizea, malda, olatuak...) (Parlebas, 1993).

Ezaugarri hauek dira sistema praxiologiko egokikorrek definitzen dituztenak, barne logikaren ezaugarri nagusia jarduleei semiotrizazioaren bidezko etengabeko egokitzapena eskatzen duten sistema praxiologikoak (De Marimon, 2004). Hau da, ingurune motorraren ezaugarriak jokabide motorrak baldintzatzen dituzte hein handi batean, batzuetan adierazpen teknikoetan ere eraginez (Parlebas, 2002). Beraz, ingurune ziurgabeen egiten diren praktikak, bai psikomotorrak zein soziomotorrak, jarduleek ingurunearekin duten harremanak sortzen dituen arazoak irakurri eta deszifratu behar dituzte. Horrela erabaki-hartze, aurreikuspen, ingurunearekiko errespetua, arriskua eta abenturarekin lotura duten portaera motor egokikorrek bultzatuz (Lavega, 2011), jarduten duen taldea edo norbanakoak berehalako

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

feedback izanik akzioak burutu diren ingurune fisikoarengandik (McAvoy *et al*, 1996).

Definizio hauek jarraituz, jardulea informazioa jaso eta bildu ostean estrategia motorrak sortu eta egiten dituen pertsona da. Natur ingurunean, ingurune basati eta estandarizatu gabeen jarduleak ingurunearekin etengabeko elkarrizketan dago. Pistak antzematen ditu, oztopoak antzematen saiatzen da eta uneoro dago alerta egoeran. Barne logikaren eskakizun hau jardulearen informazio konpetentzia eskatzen du (Parlebas, 1996). Baina ingurunetik antzematen duguna gure interes, jarrera, aurretiazko esperientzia eta egitura kognitiboen araberakoa izango da. Horregatik bi pertsonen estimulu berdinen aurrean hautemate desberdinak izan ditzakete. Hortaz jardule den indibiduo bakoitza izango da irakurritako informazio nola erabiliko duen erabakiko duena. Horrela erabaki hartzea oso subjektiboa izango da eta hein batean aurretiaz izandako esperientzia eta bizipen pertsonalen araberakoa izango da (Lapetra & Guillen, 2005). Hain zuzen ere natur jardueren benetako originaltasuna beraien erroan duten izaera ireki eta espontaneoari esker ematen da. Honek ematen baitie benetako jokabide posible zabalaren aukera. Jarduleak duen erabaki hartze pertsonalen aukera eta ingurune naturalaren erabilera pertsonalizatua. Helburua zehaztu gabe egoteran bakoitzak bere arrakasta definitu dezakeelako.

Gehiago sakonduz, Parlebasen jardueren sailkapenean hiru ezaugarri hartzen dira kontuan; kolaborazioa, oposizioa eta ziurgabetasuna. Lan honetan jorratzen den ildoaren funtsa da hauen artean ziurgabetasuna. Ziurgabetasunaren inguruan Joaquim de Marimonek (2004) argitzen du ziurgabetasun hori Parlebasek esan bezala ingurune fisikoari loturikoa dela, beste jarduleengandik jasotako ziurgabetasuna interakzio motrizen barruan kokatzen baita komunikazio eta kontrakomunikazio motrizen bitartez. Baina Marimonek gehitzen du nahiz eta ziurgabetasuna ingurune fisikoarekin lotuta ulertu, hau ez dela ingurunearen ezaugarri propio edo intrinseko bat, baizik eta jardule eta ingurunearen artean garatzen den harremanarena dela. Hau da benetan aurreikuspen ezaren maila ematen duena. Hau da, ingurune fisikoak ez du ziurgabetasuna sortzeko intenziorik, inguruneak informazioa du soilik. Eta informazio hori aurreikusiz antzeman eta erabilia izan daiteke esperientziadun jardule batengatik edota esperientzi gabeko

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisiaoa.

jardule bategatik txarto ulertua edota ikusiezina. Hortaz, lehen esan bezala ziurgabetasuna ez da soilik ingurune konkretuaren ezagutzaren araberakoa, jardulearen praktikaren inguruko ezagutzak ere eragin handia du.

Eta honek ingurunearen ziurgabetasunari lotuta dagoen arriskuari garamatza, arrisku erreala edo subjektiboa. Honek era berezian baldintzatzen du jardulearen eboluzioa eta egokitzapena ingurune naturalarekiko. Orokorrean arrisku erreala edo objektiboa probabilitate noziotik abiatuta definitzen da, hau da, gertaera konkretu baten gertakizun maiztasunarekin erlazionatuta. Baina ingurune naturalean diharduen jardulea arrisku subjektiboa edo antzemandakoa hartzen du aintzat balorazioak egiteko. Horrela arrisku hau istripu baten kasuan minaren edota larritasun posiblearen araberakoa da (Lapetra & Guillen, 2005).

Jardueraren ezaugarri autotelikoa agertu den azken ideietako bat izan da eta honetan gehiago murgiltzeko natur jarduerak praktika sozial bat direla defendatzen duten definizioen aurka egingo da. Quay-k (2013) natur jarduerak maitatzen dituzten pertsonak askotan gizartetik ihes egiteko egiten dutela esan dezaketela, baina kontrara sozialki definituta dauden praktiketan jarduten ari direla defendatzen du. Pertsonak pentsatu eta jarduten duten modu berezi horiek zergatik diren interpretatzeko aukerarekin. Basatitasunean egiten diren bakarkako jarduerak ere sozialki definituak daudela esanez, gainontzekoak ulertzen dituzten arauetara lotuta. Honek lan honetan garatzen den ideiarekin talka egiten du, alde batetik jardueraren analisia kanpotik barrura egiten duelako, gizartearen ulerkeratik jardulearen akziora. Eta beste alde batetik, UNESCOk (2017) ondare ukiezinak definitzerakoan praktika sozialez dihardu, esanez praktika hauek egunerokotasunaren itxura dutela eta komunitateko kide guztiengandik ezagunak direla, nahiz eta guztiek ez praktikatu. Eta natur jarduerak duten izaera autotelikoa izanik gainontzekoak ulertzen dituzten arauak daudela esatea kontraesan argia da, analisia jardueratik abiatu ezker ez dagoelako definitutako araurik, jarduleak aukeratzen ditu bereak. Aurrez esan bezala, berak definitzen du bere arrakasta.

Laburbilduz, lan honetan natur jardueraz jarduten denean ziurgabetasuna ezaugarri nagusia den ingurune natularetako espazio basatietan helburu autotelikoa duten aurkaritza gabeko banakako edo taldekako jarduerari egiten zaie erreferentzia.

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

3.2. Kolaborazioa

Hasteko, esan beharra dago lan honetan ez dela kolaborazio eta kooperazio terminoen arteko desberdinatsunik egingo, sinonimotzat hartuko dira. Termino hau ondo definitzeak beren biziko garrantzia du, lan honi trazu berezia ematen diona bait da. Kolaborazio kontzeptua Parlebasen jarduera fisikoen sailkapeneko bigarren irizpidea da elkarrekintza motorra aztertzeako orduan. Hau da, eginkizun motor bat betetzean, gizabanako baten portaera motorrek beste partehartzailearen edo batzuen portaera motorrengan eragin behagarria daukaten (Parlebas, 2016) aztertzean. Elkarrekintza motor hau kolaboraziozkoa edo aurkaritzazkoa izan daiteke.

Kolaboraziozko elkarrekintza motorra kideen artean ematen da komunikazio motorraren bitartez, jardule ororen ekintza motorrek bere kideari onura egiteko joera izanik arrakasta komun bat ziurtatzeko (Parlebas, 2016). Partaide bakoitza bere taldekideekiko gardena izaten saiatzen da, horrela guztion onura indartzen saiatuz. Honelako elkarrekintza motorrak askotan solidaritate aktibo eta sutsu bat sustatzen dute eginkizun komunak burutzean (Parlebas, 2008).

Beraz, lan honetan kolaborazioaz edota kooperazioaz jardutean elkarrekintza motaz ariko da. Hau da, taldekideen artean eginkizun edota helburu komuna lortzeko laguntasuna sustatzeko egiten diren komunikazio eta akzioen joerei egingo zaie erreferentzia.

3.3. Kohesioa

Hurrengo lerroetan hirugarren kontzeptu gakoaren, kohesioaren, inguruan ideiak jasoko dira, lanean kontzeptu hau erabiltzean erreferentzia zeri egiten den ulertzeko. Hain zuzen ere, talde kohesioa natur jardueren zaileko ikerketetarako bereziki garrantzitsua den gaia da. Talde kohesioa taldean irauteko taldekide guztien esfortzuen interakzioaren emaitza da, eta talde kohesioak erronken lortzean eragin positiboa du (McAvoy *et al*, 1996).

Baina zer da taldea? Talde bat bi edo pertsona gehiagok osatzen dute, identitate komun bat dutenean, helburu eta meta berdinak dituztenean, helmuga

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

partekatzen dutenean, interakziorako egituraturako ereduak eta komunikaziorako moduak dituztenean, taldearen egituraren inguruko ideia komunak partekatzen dituztenean, interdependentiak direnean, elkarrenganako erakartze interpersonala ematen denean, eta talde bezala ikusten direnean (Carron & Brawley, 2000). Laburbilduz, talde bat interakzio sozialaren bitartez beraien artean eragina duten bi edo pertsona gehiagok osatzen dute. Eta talde dinamikak taldeen jarrerak eta portaerak ikertzen ditu. Talde garapena sorkuntzatik bukaera arte taldeetan gertatzen diren hazkuntza eta aldaketa fenomenoak behatuz (McAvoy *et al*, 1996).

Ezezagunez osatutako lan-talde berri bat hasieran zeregin helburu bategatik garatu eta bateratuta mantenduko dira. Baina, behin zeregin hori betetzeko interakzioa eta bateratasuna egonkortzen direnean, eta taldekideak taldea ondo dabilela sinesten dutenean, orduan hasiko dira interakzioa era sozialago batean egiten, eta horrela kohesio sozialaren alderdiak garatzen (Carron & Brawley, 2000). Talde lanean norbere portaerarekiko norbanakoaren erantzukizun pertsonala handiagoa da. Pertsona arteko portaera norberaren aukeren eta akzioen kausa eta ondorio direla onartzeko prestutasuna eta gaitasuna handitzen (Bednar, Melnick & Kaul, 1974).

Kohesioa talde batek elkar hurbiltzeko eta batera mantentzeko duen tendentzian islatzen den prozesu dinamikoa da helburu instrumental edota taldekideen behar afektiboan asetzeak betetzeko bidean. Kohesioa dimentsio anitzeko eraikuntza da, onartuz dimentsio guztiak ez direla berdin agertzen ez talde guztietan ezta talde bateko sasoi desberdinetan (Carron & Brawley, 2000).

Kohesibotasunak auto-estimua hobea, gainontzekoak entzuteko gogo gehiago izatera, sentimenduen adierazpena askeagoa, errealitatearen azterketa hobea egitera, norbanakoaren konfiantza handiagoa izatera eta gainontzeko taldekideen ebaluazioekin eta iritziekin norberaren garapen handiago batera darama (McAvoy *et al*, 1996).

Hain zuzen ere, talde ezaugarria den kohesioa sinesmenen arabera ebaluatu daiteke. Kohesioa dimentsio anitzeko eraikin bat izanik erroko sinesmenekin. Sinesmen horiek taldearen integrazioa, taldearekiko norberaren erakarpina,

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

zeregina eta ardura sozialean banatzen dira. Taldearen integrazioan, norberaren pertzepzioak islatzen dira taldearen gertutasuna, antzekotasuna eta loturaren inguruan, osotasunean ikusita, eta baita talde elkartasunaren inguruan. Taldearekiko norberaren ekarpena, taldean jarraitzeko norberaren motibazio pertsonalak islatzen ditu, eta taldearekiko norberaren sentimendu pertsonalak baita. Bestalde zereginak errendimendu kolektiboa, helburuak eta helmugei egiten die erreferentzia. Eta ardura sozialak berriz, talde barneko harremanei (Carron & Brawley, 2000).

Kohesioaren inguruan aipatutako guztiak garrantzitsuak izango dira lanean, baina labur esanda lan honetan kohesioaz jarduten denean, talde batek elkar hurbiltzeko eta batera mantentzeko dimentsio anitzeko tendentziari egingo zaio erreferentzia.

Atal honetan azaldu dira natur jarduerak dituzten ezaugarriak eta egitura, eta era berean azaldu da partehartzaileen egoerak zein eragin izan dezakeen beraiengan. Azken hau, kohesioa eta kolaborazioa autore desberdinek zelan ulertzen duten azalduz.

Guztia egoki kokatzeko eta ulertzeko eta kontzeptu guzti hauek oinarritzat hartuta, hurrengo lerroetan landan, mendian edota erreketan; oinezko, zaldi, bizikleta, kanoa edota urpeko ibilbideetan; abentura, arriskua, naturarekin harremana, solidaritatea, kooperazioa eta talde espiritua. Natur jardueren oinarrian hauek guztiak daudela (Parlebas, 1989) azaltzen saiatuko gara.

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

4. EMAITZAK

Atal honetan, lana egiteko aztertutako artikuluetan azaltzen diren kooperaziozko natur jarduerak egitearen onurak aurkeztuko dira, norbanakoan duten eraginetik hasi eta talde dinamikan dutenera igaroz. Atal hau zabaltzen duen taula aseptiko eta deskriptiboaren ostean, kualitatiboagoak eta interpretatiboagoak diren emaitzak aurkeztuz. Ingurune naturalen erabilera, hala nola zonalde basatiena, gizakion egoera hobetzeko erosotasunen produkzioa eta ondasun materialak baino haratago doalako. Zehatzago esanda, basatitasunean oinarritutako jardueretan parte hartzeak eragin sakonak izan ditzakeelako bai talde zein norbanakoetan (Ewert & McAvoy, 2000).

2. Taula: Ikerketa esanguratsuenak.

AUTOREA(K)	URTEA	POPULAZIOA	ESKU-HARTZEA	ONDORIOAK
Baena & Granero.	2015	15-16 urteko 125 ikasle.	Natur ingurunekeo 18 saioko abentura programa eta talde kontrolak ohiko heziketa fisikoa.	Gehien hobetu zen aldagaia besteekiko harremana.
Anderson, Schleien, McAvoy, Lais & Seligman.	1997	Anistazun funtzional desberdindun 12 pertsona eta 14 gabeko pertsona.	Bi urte terdian basatitasunera egindako hainbat irteerak.	Talde kohesioan eta zabaltasunean hazkuntza esanguratsuak.
Sable.	1995	Aniztasun funtzionaldun eta gabeko umeak.	Hiru programa desberdinen eraginak neurtu zituen, bat naturako abentura programa izanik.	Naturako abentura programak eragin handiena izan zuen ezintasundun kideekiko portaera positiboaren hazkunderan.
Grineski.	1993	Eskola umeak.	Hiru taldeetan joko eta jarduera indibidual, lehiakor eta kooperatiboen eragina neurtu.	Talde kooperatiboek gainontzekoak baino interakzio positibo gehiago erakutsi zutela ondorioztatuz.
Parlebas.	1987	Oporraldi zentroetako umeak.	Talde kontrola hitzezko zereginak egiten zituzten, beste talde bat zeregin psikomotrizak (eski alpetarra), beste talde bat lehiatzeko jarduera soziomotorrak (talde kirolak) eta azken talde bat kooperaziozko natur jarduerak.	Zeregin motorrak zeregin berbalak baino truke gehiago sortzen dituzte. Kooperazioan oinarritutako eginkizun soziomotorrak harreman kohesioaren progresio handiak bultzatzen dituzte, beste taldeetan baino handiagoak.

Taulan bost zutabe agertzen dira ikerketen ezaugarri aipagarrienak azaltzeko. Ikerketa burutu zuten autoreak, publikatu zuten urtea, izan zuten populazioa, egin zuten esku-hartzea eta azkenik jasotako emaitza eta ondorioak. Bost ikerketa esanguratsuenak aurkeztzen dira taulan eta aipagarria da berriena 2015ekoa dela eta zaharrena 1987koa, guztiak ondorioetan bat eginez.

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisiaoa.

Geroz eta ebidentzia gehiago dago natur inguruneekin harremana eta jarduera fisikoa ingurune naturaletan gizakion osasunean eragin positibo esanguratsua duela defendatzen duena. Hain zuzen ere natur ingurune basatienganako esposizioak soilik hautemate fisiologiko, emozional, psikologiko eta espirituala hobetzen ditu (Brymer, Cuddihy & Sharma-Brymer, 2010). Izan ere, ikerketa esperimentalak erakutsi dute natur pasaien bistak ikusita pertsonen osasuna eta ongizatea hobetu dezakeela, estresa eta nekezia mentala murriztuz. Eta horrek zuzenki daramatza pentsatzera ia natur ingurunean egindako jarduerak beste edozein lekutan egindakoak baino onura gehiago dituen. Eta hain zuzen ere natur inguruneetan gauzatutako jarduerak ongizate neurrietan eragin positiboagoa dute eraikuntza barruetan egiten diren jarduera berdintsuekin alderatuta. Are gehiago, hobekuntza horiek lehengo saioa amaitu eta berehala ematen dira jada (Thompson *et al*, 2011).

Autodeterminazioaren teoriari jarraituz pertsonak oinarrizko hiru behar psikologiko dituzte; autonomia, konpetentzia eta harremanak. Hauen eta hauen pertzepzioaren hobekuntzak testuinguruaren eraginpean ematen dira, motibazioan eragina izanik, motibazio intrintsekoa handituz eta desmotibazioa gutxituz. Natur ingurunean egindako jarduerak hiru behar psikologiko hauek eta motibazio intrintsekoa hobetzen laguntzen du (Baena & Granero, 2015) hurrengo lerroetan ikusiko dugun bezala.

Barbara Humberstone (2013) ikerlariak natur jardueretan norbanakoan ematen diren hiru prozesu desberdintzen ditu, jarraian azaltzen direnak. Hasteko jarioa (*flow*) esperientziaren edo errendimenduaren pikoan ematen diren aldaketa fisiologikoak eta zorrotzutako kontzientzia fenomenoari izena emateko terminoa da. Egoera honetan jarduleak denboraren nozioa galtzen du, bat egiten du bere ekipamendua, gainontzeko elementu eta natur ingurunearekin. Alde batetik, kontzienteki arriskuak hartzeari deritzo labar-lana (*edgework*) burutuz, non gizakiak labarrean lan egiten duten, kontrola eta kaosaren arteko mugan. Beraien beldur emozioei aurre egin behar diete aurreikuspen edota errendimenduekin. Baina beste alde batetik, esperientzia espiritual eta harmoniotsu hau bizitzeko ez da zertan

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

beldurraren bitartez izan behar, baizik eta natur ingurunean bizitako jarduera fisikoen bitartez lortutako adimen-osotasunaren bitartez. Naturan oinarritutako jardueren parte izatean adimen-osotasuna (*mindfulness*) ematen da batzuetan. Garrantzitsua izanik testuingurua, lekua eta espazioa non gizakiak egiten dituen naturan oinarritutako jarduerak edota abenturazko praktikak. Horrela, gorputzek, adimenek eta ingurunearen materialtasuna eta sensorialtasuna bat egiten dute. Zenbaitetan naturan mugitzeak gorputz-adimen, zentzumen eta ingurunearen arteko adimen-osotasuna bilakatuz.

Rovira eta bere kideak (2014) plazaratutako ikerketa batean esaten den bezala, arreta osoa (*mindfulness*) eskatzen duten jarduera guztiak hemen eta orainaren pertzepzioan trebatzen dute. Barne entzunezkoak laguntzen du norbere emozioen kontzientzia hartzera eta halaber honek hauek progresiboki kudeatzen ikastera. Auto-ezagutza, gorputzaren kontrola eta ongizate holistikoa estimulatzen dituzten dinamika dute, auto-erregulazioa eta enpatia ere garatuz. Laburbilduz, arreta osoa eskatzen duten jardueretan parte hartzeak barne bakea sentitzea eta batzuetan pertsonak gailentzen dituen zurrumbilo mental eta emozionala relatibizatu eta lasaitasuna lortzen laguntzen du.

Zoritxarrez natur jarduerak norbera naturaren aurka lehiazeko eta adrenalinaz beteriko espazio bezala ulertuz egin dute aparraren antzera gora gure gizartean. Baina aldiz kontzeptualizazio hori ez dator bat aspalditik natur jardueretan diharduten pertsonekin. Hauek natur ingurunea kide bat bezala ulertzen dute, borroka bat beharrean dantzaldi bati antz gehiago duen harreman batean. Jardule hauek naturarekin harmonian egoteko aukera azpimarratuz eta natur inguruneek ematen duten adimen-osotasunerako testuingurua goraiatuz (Brymer & Gray, 2009).

Naturan jardutean ematen diren prozesu hauek beldurraren kudeaketa, norbanakoaren konfiantza eta kooperazio sozialaren onuren ulermen hobea du emaitzat. Horrela, ingurune basatietan izandako bizipenak norberaren hautematea, ongizate faktoreak, auto-kontzeptua eta ongizatea hobetzen ditu. Gainera onura hauek muga kulturalak gainditzen dituztela ematen du, hau da, kultura guztietan ematen direla (Brymer, Cuddihy & Sharma-Brymer, 2010). Hain zuzen ere,

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

Bisson-en teoriak dio natur jarduerak duten eragin positiboaren artean hazkunde pertsonala eta norbere konpetentzien hobekuntza daudela. Pertsonen auto-inposatutako mugak gainditzea baimenduz planteatutako arazoei erantzuteko gaitasunen garapenagatik (Baena & Granero, 2015).

Horrez gain, lan honen izenburuak planteatzen duen bezala, norbanakoaren onuraz gain natur jarduerak badute talde eragin bat. Hain zuzen ere Parlebasek esan zuen bezala (1996), argi dago zenbait praktika aurrera eramatean jarduleen arteko erlazioa eraldatzen dela. Eginkizun ludomotriz bakoitzaren interakzio sistema propioak ez ohiko elkartzeko eta aurrez aukeratu gabeko harremanak bultzatu ditzakeelako.

Natur ingurunean gauzatzen diren jardueren inguruan ikertzen duen literaturan erregularitasunez agertzen dira hurrengo aldagaiak: Elkar laguntza, interakzio soziala, konfiantza, komunikazioa, talde garapena, estresaren murrizketa, berrerortze tasak, auto-kontzeptua, norbanako konpetentzia erreal eta hautemandakoa, erabaki hartzea eta talde dinamika (Ewert & McAvoy, 2000). Datu hauek autore hauek gauzatutako metanalisi batetik ateratakoak dira eta azpimarratzekoa da hamabi aldagai errepikakorrenetatik sei taldearekin lotura estua dutela.

Taldeak talde izateko lan egitera doazen tokia bihurtzen ari da, geroz eta gehiago, ingurune basatia. Oro har frogatuta daude taldekideen arteko komunikazio hazkundera, konfiantza handitzea, talde identitatearen hazkuntza eta arriskuak hartzeko prestutasun handiagoa. Ikerketak programa hauetan irabazitako onurak partaideen egunerokotasunera transferitzen direla erakusten ari dira (Ewert & McAvoy, 2000). Natur jardueretako taldeak osatzen dituzten pertsonak berezia bilakatzen duten bizi esperientzia eta ezaugarri pertsonalak ditu. Esperientzia hori eta kulturalki zer suposatzen duen ulertu behar da natur jardueren programa noranzko positiboan eratzeko (McAvoy *et al*, 1996). Hau da, taldea ezagutu behar da jarduerara proposatzeko eta hau arrakastatsua izateko.

Behin taldea ezagututa adin zein egoera sozial eta kultural desberdineko taldeetan eraginkorrak dira natur jarduerak. Adibidez, Baena eta Granerok (2015)

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisiaoa.

heziketa fisikoko ikasleekin natur jardueretan oinarritutako abenturazko ikasketa proposatuz ikerketa bat egin zuten ia heziketa fisikoarekiko poztasuna hobetzen zen ikusteko. Ikusi zuten nola beraiek ikertzen zituzten aldagai guztiak hobetu ziren natur jardueretan parte hartu zuen taldean, eta azpimarratzen dute gehien hobetu zuen aldagaia bestekiko harremana zela. Edota talde heterogeneoago baten adibidea, Anderson eta bere kideak (1997) natur jarduerak erabili zituzten aniztasun funtzionaldun pertsonen integrazioa lortzeko froga batean. Talde erdi eta erdi osatzen zuten aniztasun funtzionaldun eta gabeko pertsonak, eta hain zuzen ere kanoa ibilbide integratuak erabili zituzten. Emaizten artean azpimarratzekoak dira taldeak kohesioan izan zituzten hazkuntza esanguratsuak, baita talde zabaltasunean eman zena, biak hasieratik eta amaierara handituz. Azken balore hau, talde zabaltasuna, taldekideak besteak beraien lagun bezala barneratzeko zabaltasuna neurtzen du, hau da, geroz eta balio altuagoa orduan eta irekiago gainontzeko taldekideak lagun bezala hartzeko. Azpimarratzekoa da beraz natur ingurunearen indarrek talde garapenean eta dinamiketan duten eragin garrantzitsua. Ikerketa batzuetan inklusio sozialaren adierazle nagusia taldea ingurune basatian jardun izan izanik (McAvoy *et al*, 1996).

Orain arte jardueraren ingurune aldagaiari eman diogu garrantzi gehiago, baina hau jarduera beraren egiturarekin konbinatu ezker indartsuagoa bilakatzen da hurrengo ikerketen emaitzetan ikusten den bezala. Pierre Parlebasek (1996) ikerketa bat burutu zuen oporraldi zentroetan pre-post galdeketa soziometrikoen bitartez harreman kohesio programa desberdinen eragina neurtuz partaideetan. Horrela, lau talde zeuden; lehengo taldea, talde kontrola, hitzezko zereginak zituzten. Bigarren taldea, zeregin psikomotrizak burutu zituzten, eski alpetarra. Hirugarren talde batek lehiatzeko jarduera soziomotorrak egiten zituzten, talde kirolak hain zuzen. Eta azken talde batek kooperaziozko zeregin soziomotorrak burutzen zituzten, kooperaziozko natur jarduerak. Ikerketa burutu ostean hurrengo bi ondorioak lortu zituzten, alde batetik zeregin motorrak zeregin berbalak baino truke gehiago sortzen dituztela, hau da elkartruke bolumena handiagoa da, hain zuzen ere bikoitza. Eta bestalde, eginkizun motorren barnean kooperazioan oinarritutako eginkizun soziomotrizak harreman kohesioaren progresio handiak bultzatzen zituztela, beste praktiketara

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisiaoa.

ematen zena baino kohesio handiagoa ematen zen talde esperimental horretan. Horrela, Parlebasek ikerketa kuasiesperimental batekin aisialdi testuinguru batean taldeen barne kohesioa handitzeko jarduera kooperatiboak psikomotorrak, oposiziozkoak edota kooperazio-oposiziozkoak baino eraginkorragoak direla ondorioztatu zuen (Lavega et al, 2011).

Urte batzuk beranduago Grineski-k 1993an ikasleengan jarduera indibidual, lehiakor eta kooperatiboen eragina konprobatu zuen, talde kooperatiboak beste taldeekin alderatuz interakzio sozial positiboen maila altuagoa erakusten zutela frogatuz. Panorama lehiakorraren aurrean, jarduera kooperatiboak dituzten emozional eta interakzio jokabidetan ematen diren abantailak azpimarratuz (Lavega et al, 2011). Norbere emozioak hautemate eta irakurtzeak hauen autoerregulazioa bezalako gaitasunak bultzatzen dituela ikusi da. Gainontzekoen emozioak antzeman eta interpretatzeak taldean integratzea errazten eta taldekideen artean ematen diren harreman sozioemozionalak erregulatzeko bitartean. Horrela enpatia soziomotor prozesuak ematen dira, non interakzioan dagoen pertsona batek beste partaide baten ikuspuntua antzematen saiatzen da eta kontuan hartzen du bere jokabide motor bakoitzean (Duran et al, 2014).

Atal honekin bukatzeko Mitten-en (1995) esaldia ezin hobea da amaiera borobila izan daiten, natur jarduerak norbanakoaren kaltean taldearen balioa goraiatzeko duen gizarte bat osatzeko aukera indartsu bat dutela diolako.

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisiaoa.

5. EZTABAIDA

Orainarte egin den bilaketaren emaitzak azaldu dira, beraietan agertzen diren ondorio nagusienak bata bestearen alboan jarri izanak gaia zertan dagoen eta giltzarririk nagusienak zeintzuk diren aztertzeraz darama, emaitza horiek sentsua izan dezaten. Eztabaida hau aurkitutako kohesio, natur jarduerak eta kolaborazioari buruzko ikerketak uztartzean datza.

Ikusi den bezala partaideen sozializazioa eta talde eraketan laguntzeko lau ezaugarri identifikatu dira: Talde bezala identifikatzea, taldeari ekarpen pertsonalak egitea, harremanaren behar sinbiotikoa ezagutzea eta talde eraketa eta sozializazioaren denbora ezaugarriak onartzea. Taldearen zereginen arabera talde horren funtzionamendu ona ere aldatu daiteke. Taldeak egin behar duen erronka eta taldekideek dituzte behar sozio-emozionalei ematen zaien arretan oreka bat izan behar da, bi aspektu hauek izan behar dira kontuan eta bat edo bestearen garrantziaren proportzioarekin jokatu behar da (McAvoy *et al*, 1996).

Honekin jarraituz, batzuk proposatzen dute talde giroa egituratu gabea eta arrisku pertsonal txikiduna izan behar dela. Horrela pertsonak auto-aurkikuntza eta portaera errepertorio eraginkorragoak garatzeko atmosfera izanik. Aldiz beste batzuk diote egituragabeziak hasierako saioetan partaidearen antsietatea, beldurra eta itxaropen irrealak azpimarratzeko joera duela diote. Hots, talde garapena eta partaideen hobekuntza egituratutako esperientzietan murgiltzean izateko joera dago (Bednar, Melnick & Kaul, 1974). Eta aurreko autoreen iritzia kontuan izanda esan dezakegu bi egiturak baliogarriak direla, taldearen esperientziaren arabera egokituz bat edo beste proposatuz. Lehengoa taldearen esperientzia eta elkar-ezagutza maila handiagoak direnean eta bigarrena, esaten duen bezala, hasi berriekin.

Horrez gain esan beharra dago sei-zortzi partaideko taldeak direla normalean talde dinamika positiboa bultzatzeko erabilienak. Natur jarduerak aurrera eramaten diren ingurunea aberatsa da eta aukera indartsuak ditu talde garapenaren hainbat elementurentzako. Hau da, ingurune emozionala programa hauetako ezaugarri positiboetako bat da, emozioak intentsuagoak bilakatzen baititu. Talde morala,

Kolaborazio hutseko natur jardueren partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

kohesioa eta funtzionamendua eratzeko esperientzia basati laburrak erabilgarriak dirudite, ezin da luzeegia izan. Eta hau indartzen da proposatutakoa ez denean zorrotzegia, gehiegizko eskakizuna edota gehiegizko estresa sortzen ez duenean (Ewert & McAvoy, 2000). Hau da, jarduera betiere taldearen gaitasunei egokitua izan behar da eraginkorra izan daiten.

Orainarteko testuan ikusi da nola kooperaziozko natur jardueren kohesioa handitzen duten, bai burutzen diren ingurunearen eraginagatik, bai jardueren egituragatik baita. Baina ez da azaldu zergatik ematen den fenomeno hori, ikerketetan fenomenoaren emaitza plazaratzen dan baina ez da honen zergatia azaltzen. Hurrengo lerroetan azalpen bat proposatzen da, emozioetan oinarritutako azalpena. Lagardera eta Lavega-k (2011) diotenez, bizi guztia dago emozioez zeharkatuta, hauek baitira edozein ezustekoren aurrean prest egoteko erne mantentzen gaituztenak. Akzioa beti doa emozio bati lotua, eta alderantziz, emozio guztiak beti itzartzen dute akzio bat.

Baina zer dira emozioak? Bisquerraren hitzetan emozioa organismoaren egoera konplexu bat da, erantzun antolatu batera eramaten duen aldaketa edo eszitazio bategatik bereizten dena. Emozioak normalki kanpo edo barne gertakizun baten aurrean sortzen diren erreakzio konplexuak dira. Horrela emozioa pertsonak egiten duen gertakizun baten esanahi subjektibo eta baloraziotik irteten den erantzun multidimentsionala da. Gainera gertakizunaren balorazio hori pertsonaren testuinguru kulturalaren arabera da, norberak duen gertakizunaren aurrean interpretazio kulturalaren arabera eratorriko den emozioa desberdina izango da. Akzio guztiak beti daude emozio bati lotuta, eta alderantziz, emozio orok beti dakar akzio bat. Emozioak hiru taldetan banatu daitezke; positiboak (poztasuna, umorea, maitasuna eta zoriontasuna), negatiboak (beldurra, antsietatea, haserrea, tristura, lotsa eta errefusa) eta zalantzarriak (sorpresa, esperantza eta errukia). Positiboak jardueraren egoera baten aurrean partaidearen aurre-idea betetzen denean, ez denean betetzen negatiboa izango da eta zalantzarrien kasuan egoeraren arabera positibo edo negatiboak direnean (Lavega, 2011).

Emozioak akzio individualaren leherkari indartsuak dira. Hala ere, emozio

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

hutsez gidatutako akziorik ez da existitzen. Hain zuzen ere, gertakizun baten aurrean emandako erantzun emozionala sortzen duen egoeraren azterketa arrazoitsu baten ondoren dator. Gainera emozio berdinak egoera oso desberdinetan ematen dira eta zerbait estatikoa izan baino denboraren zehar aldatu egiten dira, esanahia emateko ibilbide emozional bat dira. Horrela pertsona batek azaleratutako emozioak denboran zehar aldatu daitezke, egoera berdinak modu desberdin batean definituz egoera pertsonalak aldatzen direlako (Puig, Lagardera & Juncà, 2001).

Sakonago esanda, emozioa giza organismoa akziora bultzatzen duen deskarga automatikoa bada, sentimendua kontzientziak iragazitako emozioa da. Emozioaren lehertzeak sortutako inpresioaren jabetzea, erreakzioa iragazi eta prozesu konplexu baten bitartez erreakzioak zibilizatzen dituen. Emozio eta erreakzioak erlazionatuta gorputzarekin lerrokatuta daude, sentimenduak berriz burmuinarekin. Honi jarraituz giza kulturatze prozesuak erregulazio emozional bat dakar, zibilizazioak autoerregulazio prozesu bat, horrela zibilizazio prozesuan edozein aldaketa kultural emozionatzeko eta ekiteko konfigurazioan aldaketa bat dakar (Lagardera & Lavega, 2011). Eta orain arte esandako guztiak kontuan izanda natur ingurunean, jarduten den inguruneak berak, guzti hau askatu eta deskontrolatzen dela esan dezakegu. Berria izateagatik, desberdina, zibilizatu gabea eta sozializatu garen lekutik guztiz kanpo. Horrela askatasuna lortuz; ekiteko, adierazteko, arimarentzako, emozionatuz libreago sentitzeko askatasuna.

Horrez gain kooperazio egiturak berak ere eragin handia du emozioetan. Hain zuzen ere, kooperazioaren domeinua da intentsitate altueneko emozio positiboak itzartzen dituen eta emozio negatiboaren balore baxuenak pizten dituen. Gainera gertakizun hau kokapen geografikoaren eraginetik at errepikatzen da antzeko emaitzak izanik kokapen geografiko desberdin guztietan (Lavega, 2011). Hau da, lehia gabeko jarduera kooperatiboetan, non jardueraren erronka lortzeko lan kooperatibo bat egiten den, emozio positiboaren intentsitatea igo egiten da eta negatiboena jaitsi (Lavega *et al*, 2011).

Gainera, jarduera lehiakorretan bizitako emozioa emaitzaren bitartez azaltzen da batez ere, lehia gabeko jardueretan aldiz emozioen azalpenetan partaideek

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisiaoa.

pasadizo ugari adierazten dituzte (Etxebeste *et al*, 2014). Hau da, esan daiteke lehia gabeko jardueretan jarduera bera dela garrantzitsuena, esperientzia eta horrek pizten dituen emozioak. Emozioak puruagoak dira hortaz, ez baitago jardueraren kanpo analisi bat (emaitza) emozioen norabidea azaltzeko. Eta horri izaera autotelikoa gehitzen badiogu, taldeak berak definitzen duela bere arrakasta, oraindik ere eragikorragoa da, jardutearen plazerra goraiatzeko da uneoro.

Adibidez, Heinemann-ek 1999an emozio positiboek ez dutela zertan funtzio positiboak bete edota alderantzizko kasuen inguruan hausnartu zuen. Eta ikuspuntu hau garrantzitsua izan zen natur inguruneetan aritzen diren jarduleen ekintza gogoangarrietan emozioen funtzioa azaltzeko. Horrela uler daitekeelako nola egiten denarekiko pasioa, nahiz eta askotan mingarria izan, egoera zail edo lazgarrienetan traba guztiei aurre egiteko indarra suposatzen duen (Puig, 2012).

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

6. ONDORIOAK

Hainbat autorek azpimarratzen duten bezala ikerketa sail honetan oraindik lan asko dago egiteke. Ewert eta McAvoy-k (2000) dioten bezala, ikerketa gehienak onuretan zentratu dira, baina oso gutxik saiatu dira taldekako natur jarduerak osatzen duten osagai desberdinak ulertzen. Hor behar bat dago ikertzeko ia zein diren benetan onurak dakartzaten programa hauetako osagaiak. Hau da, onuren zergatia ez da oraindik zehazki ezagutzen.

Oraindik ikerkuntza galdera eta norabide asko daude ikertu gabe eta landu beharko zirenak. Hala nola, natur jarduerak dituzten osagaiak hobeto ulertzeko ikerketa gehiago egitea. Talde horietan talde garapenean lider edo gida bat egoteak duen eragina ikusteko. Taldeetan ematen diren aldaketak nola eta zergatik ematen diren ikertu behar da, aldaketara bultzatzen duten jarduera hauetako ezaugarriak identifikatuz. Jarduera hauek epe luzera duten eraginak neurtzeko beharra dago. Eta berdina al da natur jardueren barruan egindako praktika desberdinak taldearen garapenean duten eragina, hau da, kanoa edo eskaladak edo rafting-ak eragin berdina dute? (McAvoy *et al*, 1996).

Azken honekin batera, egindako praktika desberdinak taldearen garapenean eragin desberdinak izango ote dituen buruz hausnartzea garrantzitsua da. Ikerketa ildo handi bat da, printzipioz egoera motor "berdinak" eragin desberdinak izan ditzakeelako edo gutxienez intentsitate desberdinekoak. Adibidez, bi pertsonen naturan egiten duten kooperazio jarduera bat hartzen badugu erreferentziatzat, xendazaletasuna egiten duten bi pertsonak, kayak bikoitz batean batera paleatzen dutenak edota eskalada klasikoan ensanblean igotzen ari diren biak eragin desberdinak izan al dituzte burutu duten jardueragatik. Edota praktika berdinen barruan ziurgabetasun maila desberdindun jarduerak eginez eragina berdina izango ote da. Aurreko adibideko bikoteak berreskuratuz, berdina izango da xendazale horiek Urkiolatik Urkiolamendira doan bezalako belar bide zabal batetik badoaz edota Untxillaitz hegoaldetik igotzen den antzeko harri arteko igoera estu eta zigzagatsuan gora badoaz? Hor badago ikerketa sail bat, non lan hau ez den sartu, lan hau gaiari hurbilketa orokor bat egiten saiatu da. Eta etorkizunerako ikerketa aukera

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

asko ikusi dira, agian indartsuenak praktika desberdinen eragina, ziurgabetasun maila desberdinen eragina edota praktika baten espezialitate desberdinen eragina.

Hala ere, argi dago ez dagoela eragin gabeko jarduera motorrik, guztiak dituzte ondorioak. Gauza da oraindik ez dela ezagutzen pertsonaren jokabidearen zein aspektu aktibatu eta eraldatzen diren praktika desberdinen aurrean (Lavega *et al*, 2011). Eta etorkizunera begira hor zabalatzen da erronka, badago hor ikerketa zail handi bat. Natur jarduerari dagokionez, argi dago ikertzen jarraitu behar dela.

Baina lanean jasotako guztia kontuan izanik eta izenburuko galdera berreskuratuz, "kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesio bultzatzen al dute?", erantzuna zalantza gabe baiezkoa da. Natur jarduera eta kolaborazioaren azaldutako ezaugarriak errespetatuz, azaldu diren gomendioak betez eta jasotako ebidentzia guztia kontuan izanik, kohesioa definitu den bezalako ezaugarria izanik bai hobetzen da, pertsonetan garrantzitsuak diren beste aspektu batzuk hobetzeaz gain. Nahiz eta, esan bezala, ziurtasunik ez eduki prozesu hori ematearen zergatien inguruan ezta aldaketa horrek duten intentsitatearen inguruan. Hurrengo lanetan ikertu beharrekoa da.

Halaber, lan hau ezin da beste edozelan amaitu falta zaion zatiari erreferentzia eginez baino. Pena bat izan da, lan hau errebisio bibliografiko huts bat izatea soilik, hau marko teorikoa izan beharko litzateke eta jarraian hau indartuko zuen froga experimental bat aurkeztu beharko litzateke. Baina aurreikuspen eta egitura faltagatik bai eta eman den egoeragatik ezin izan da egin, baliteke etorkizunean burutzea. Etorkizuna izan dezala kolaborazioko natur jarduerak duten altxorra denen eskuragai jarriko duena.

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

7. ERREFERENTZIAK

- Anderson, L., Schleien, S. J., McAvoy, L., Lais, G., & Seligmann, D. (1997). Creating positive change through an integrated outdoor adventure program. *Therapeutic Recreation Journal*, 4, 214-229.
- Baena, A. & Granero, A. (2015). Efectos de las actividades en la naturaleza en la predicción de la satisfacción de la educación física. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 28, 9-14.
- Bartczak, F. (2004). De la marginalisation des sports de nature dans l'institution scolaire. *Sports de nature; des territoires et des hommes*, 82, 60-70.
- Bednar, R. L., Melnick, J. & Kaul, T. J. (1974). Risk, responsibility and Structure: A conceptual framework for initiating group counseling and psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 21(1), 31-37.
- Brymer, E. & Gray, T. (2009). Dancing with nature: Rhythm and harmony in extreme sport participation. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 9(2), 135-149.
- Brymer, E., Cuddihy T. F., & Sharma-Brymer, V. (2010). The role of nature-based experiences in the development and maintenance of wellness. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1(2), 21-28.
- Carron, A. V. & Brawley, L. R. (2000). Cohesion; conceptual and measurement issues. *Small Group Research*, 31(1), 89-106.
- De Marimon, J. (2004). Los sistemas praxiológicos adaptativos. In F. Lagardera & P. Lavega, *La ciencia de la acción motriz* (101-118). Lleida: Edicions de la Universitat de Lleida.
- Duran, C., Lavega, P., Planas, A., Muñoz, R. & Pubill, G. (2014). Educación física emocional en secundaria. El papel de la sociomotricidad. *Apunts Educación Física y Deportes*, 117(3), 23-32.
- Etxebeste, J., Del Barrio, S., Urdangarin, C., Usabiaga, O. & Oiarbide, A. (2014). Ganar, perder o no competir: la construcción temporal de las emociones en los juegos deportivos. *Educatio Siglo XXI*, 32(1), 33-47.

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisiaoa.

- Ewert, A., & McAvoy, L. (2000). The effects of wilderness settings in organized groups: A state-of-knowledge paper. *USDA Forest Service Proceedings*, 3, 13-26.
- Humberstone, B. (2013). Adventurous activities, embodiment and nature: Spiritual, sensual and sustainable? Embodying environmental justice. *Motriz Revista de Educação Física*, 19(3), xx-xx.
- Lagardera, F. & Lavega, P. (2011). Educación física, conductas motrices y emociones. *Revue Ethologie & Praxéologie*, 16, 23-43.
- Lapetra, S., & Guillén, R. (2005). La motricidad de las actividades físico-deportivas en la naturaleza. La función recreativa de su práctica en la sociedad contemporánea. *Apunts Educación Física y Deportes*, 2, 53-62.
- Lavega, P. (2011, October). *Dominios de acción motriz y afectividad*. Presented in the XIV Seminario Internacional y II Latinoamericano de Praxiología Motriz: Educación Física y contextos críticos, La Plata, Argentina.
- Lavega, P. (no date). Educar las conductas motrices: Un desafío para la educación física del siglo XXI. Documento de Ponencia.
- Lavega, P., Rodríguez, J. P., Alonso, J. I., Araujo, P., Etxebeste, J., Jaqueira, A. R., Lagardera, F. & March, J. (2011, October). *La expresión de las emociones en relación al factor victoria durante la práctica de juegos deportivos*. Presented in the XIV Seminario Internacional y II Latinoamericano de Praxiología Motriz: Educación Física y contextos críticos, La Plata, Argentina.
- McAvoy, L. H., Mitten, D. S., Stringer, A. L., Steckart, J. P. & Sproles, K. (1996, January). *Group development and group dynamics in outdoor education*. Presented in the Coalition for Education in the Outdoors Research Symposium Proceedings, Bradford Wood, Indiana.
- Mitten, D. (1995). Building the group: Using personal affirming to create healthy group process. *Journal of Experimental Education*, 18(2), 82-90.
- Parlebas, P. (1967). L'éducation physique une pédagogie des conduites motrices. *Revue EPS*, 88, 17-22.
- Parlebas, P. (1989). Vivre l'aventure. *Etudes et Recherches*, 433, 4-8.

Kolaborazio hutseko natur jarduerak partaideen arteko kohesioa bultzatzen al dute? Errebisioa.

Parlebas, P. (1993). Sport, pleine nature et technologie. *L'EPS au XXe siècle en France*, 332-337.

Parlebas, P. (1996). *Perspectivas para una educación física moderna*. Malaga: Instituto Andaluz del Deporte, Junta de Andalucía. Cuadernos Técnicos del Deporte, 25, 2ª edición.

Parlebas, P. (2002). Capítulo 5 Categorías del espacio ludodeportivo, A-La dimensión domestico/salvaje. In P. Parlebas, *Elementos de Sociología del Deporte* (161-171). Malaga: Instituto Andaluz del Deporte, Junta de Andalucía.

Parlebas, P. (2008). *Juegos, deportes y sociedades: Léxico de praxiología motriz*. Badalona: Editorial Paidotribo.

Parlebas, P. (2016). *Heziketa fisiko moderno baterako ikuspuntuak*. Martínez de Santos, R. & Oiarbide, A., editors. Bilbo: Euskal Herriko Unibertsitatea, Argitalpen Zerbitzua.

Puig, N. (2012). Emociones en el deporte y sociología. Editorial. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 28(8), 106-108.

Puig, N., Lagardera, F. & Juncà, A. (2001). Enseñando sociología de las emociones en el deporte. *Apunts Educación Física y Deportes*, 64, 69-77.

UNESCO, <http://www.unesco.org/culture/ich/en/social-practices-rituals-and-00055> -tik hartua 2017ko otsailaren 14ean.

Quay, J. (2013). Outdoor adventure and social theory. Book review. *Australian Journal of Outdoor Education*, 17(1), 65-67.

Rovira, G., López-Ros, V., Lavega, P. & Mateu, M. (2014). Las emociones en las prácticas motrices de atención plena. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25(2), 111-126.

Thompson, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental, Science and Technology*, 45, 1761-1772.