



### **Liikuntaryhmät**

Monille liikunnan harrastajille yksi motivoivimmista tekijöistä on erilaisissa liikuntaryhmissä harrastaminen. Liikuntaryhmä voi olla konkreettisesti, tietyn ohjelman mukaisesti kokoontuva tai virtuaalisesti netissä yhteisiä liikuntakokemuksia vaihtava ryhmä. Keskeisin tavoite ryhmäliikunnalla on sosiaalinen, mikä ilmenee vertaistukena ja kannustuksena, jota ryhmään kuulumisen ja yhdessä harrastaminen tuovat tulleeessaan. Joskus jonkin lajin harrastaminen myös edellyttää ryhmän syntymistä kuten esimerkiksi kuntien kansalaisopistojen liikuntakerhot. Joukkuelajien harrastaminen voidaan myös samaistaa liikuntaryhmäkäsitteeseen, mutta tässä yhteydessä sillä tarkoitetaan yksilöliikunnan harrastamista ryhmässä.

### **Välineistö**

Harrastuksen luonteesta ja sen tarjoajasta riippuu myös välineistön tarve. Usein riittää pelkkä asiallinen liikunta-asu harrastuksen aloittamiseen, sillä usein liikuntaryhmätoiminnan järjestäjä järjestää myös mahdollisuuden testata tai vuokrata harrastuksessa tarvittavia välineitä. Jossain tapauksessa liikuntaryhmän toiminta pohjautuu juuri välineistöihin kuten esimerkiksi sisäpyöräily ja erilaiset välinejumput. Liikuntaryhmätoiminnan etuna on usein harrastamisen helppous, ei tarvitse muuta kuin tuoda itsensä paikalle oikeaan aikaan.

### **Lihaskuntoa, kestävyyttä, kehon hallintaa**

Sekä lihaskuntoa että kestävyyttä kehittävää liikuntaa voi harrastaa ryhmässä. Hyvä lajipari ympärivuotiseen liikuntaan ovat esimerkiksi juoksu ja hiihto. Maraton- ja hiihtokoulutyypin toiminnan kautta voi harrastaa koko vuoden ohjelmoidusti ja ohjatusti kestävyysliikuntaa. Kaupalliset kuntosalit, liikuntakeskukset, urheiluopistot järjestävät erilaisia sisäliikuntaryhmiä pääsääntöisesti keskittyen lihaskuntoteemaan. Ehkä kaikkein monipuolisin ja kattavin ja samalla myös nopeimmin kasvava palvelun tarjoaja tänä päivänä tällaiseen toimintaan ovat kunnat ja etenkin urheiluseurat.

### **Soveltuu kaikille**

Liikuntaryhmätoiminta soveltuu kaikenikäisille niin naisille kuin miehille. Erityisryhmien liikuntaryhmät ovat saavuttaneet viime vuosina erittäin paljon suosiota. Liikunta- ja kehitysvammaisten liikuntaryhmätoiminta on tästä hyvä esimerkki. Ikääntyvien ihmisten liikuntakerhot ovat yksi kaikkein nopeimmin kasvavia harrastemuotoja. Luonteeltaan tällainen toiminta on ohjattua ja sen vuoksi myös vammautumisalttius on omaehtoista toimintaa vähäisempää. Ohjaukseen kuuluu myös lähes aina kehittävän osion lisäksi venyttelyt, jolloin myös lihahuolto on toiminnassa ohjattua. Osa ryhmäliikunnasta on myös ns. täsmäliikuntaa, jolloin yhteen kokoontuvan ryhmän toiminta on usein jopa diagnosoitua ja jonkin sairauden hoitoon liittyvää.

Reijo Jylhä  
Valmentaja