

Digi Personal Trainer

Nuorten omaehtoisen liikunnan ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen psykologista joustavuutta kehittäen

Ratkaisumme nuorten liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi on Digi Personal Trainer -applikaatio, joka sitouttaa nuoren pienin askelin liikunnalliseen elämäntapaan hyväksymis- ja omistautumisterapia menetelmää (HOT) hyödyntäen. Palveluun tuotetaan monipuolista nuorille suunnattua liikunnallista ja kehoa huoltavaa sekä psyykkistä hyvinvointia tukevaa sisältöä.

Sportyplanner ohjelmisto ja applikaatio

Alustana toimii Sportyplanner web-ohjelmisto, jota käytetään valtakunnallisesti yläkoulujen ja toisen asteen oppilaitoksissa, joissa Sportyplanner liikuttaa tuhansia nuoria. Erityisesti korona-aikana Sportyplanner on mahdollistanut monipuolisen liikunnanopetuksen myös etänä ja tarjonnut nuorille mielekkäitä tapoja omaehtoiseen liikkumiseen. Sportyplannerin avulla opettajat voivat jakaa nuorille monipuolisia treenejä ja harjoitusohjelmia kunto-ominaisuuksia kehittävään harjoitteluun.

Nyt kehitämme verkkovalmennusalustaa kohdennetusti kuluttajille. Palvelussa tarjotaan psyykkiseen hyvinvointiin ohjaavaa sisältöä liikunnallisen sisällön rinnalla. Keskiössä on psykologisen joustavuuden kehittäminen, joka pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapia menetelmään (HOT). Esimerkiksi Tampereen kaupungin henkilöstölle pitämämme valmennus edisti osallistujien mielialaa ja palautumista, muutti suhdetta omaan painoon ja liikkumiseen myönteisemmäksi sekä lisäsi tyytyväisyyden tunnetta elämään.

Ohjelmiston jatkokehittäminen kohdennetusti nuorille

Palvelu suunnitellaan tukemaan ja ohjaamaan nuoria liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja ylläpitämisessä psykologisen joustavuuden osa-alueet huomioiden. Palveluun luodaan nuorille kunto-ominaisuuksia vahvistavia treenejä ja haastetehtäviä, joita voi jakaa kavereille ja ryhmille applikaatiossa sekä sosiaalisen median kanavia hyödyntäen.

Tämän lisäksi tulee kehittää psykologisen joustavuuden tukimateriaalia myös oppilaitosten liikunnan- ja terveystiedon opettajien käyttöön.

Hankkeen lanseeraus

Palvelun lanseeraus on helpoin toteuttaa Opetus- ja Kulttuuriministeriön kautta ohjatusti kaikkiin peruskoulun yläluokkien ja toisen asteen oppilaitoksiin. Lisäksi suosittelemme vahvasti hyödyntämään tietoisuuden levittämässä nuorten käyttämiä sosiaalisen median kanavia vaikuttajamarkkinoinnin muodossa, sekä maksullista digimarkkinointia. Palvelu tulee markkinoida nuorille heidän käyttämissä kanavissa,

nuorten kielellä. Vaikuttavin lopputulos saavutetaan, jos nuori aktivoituu palvelun käyttöön omaehtoisesti.

Palvelukokonaisuus voidaan myös irrottaa kokonaan omaksi tuotteeksi ja tarjota omana tuotteena osana Opetus- ja Kulttuuriministeriön tarjoamaa palveluvalikoimaa.

Budjetti 12 kk hankkeelle

Ohjelmistokehitys ja käyttöliittymäsuunnittelu	100000€
Sisällöntuotanto	150000€
Palvelun käyttö oppilaitoksille	1€/oppilas/12kk
Palvelun käyttö nuorille	0€

Hankevastaava:

Kati Ahonen, FM (Digital Culture)

Puh. 050 526 5051

kati@sportyfly.fi

Asiantuntijat:

Jarmo Pakkala, LitM.

Sami Joru, LitM.

Susanna Leppälä, Urheilu- ja liikuntapsykologian maisteri, psykiatrinen sairaanhoitaja

Sportyfly Oy

Kuntokatu 17

33310 Tampere

Sportyplanner.com