



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
جامعة حسيبة بن بوعلي \_الشلف  
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم السنة الثانية

الفوج رقم 2 تدريب رياضي تنافسي

التخصص علوم و تقنيات النشاطات البدنية

مقياس :التطبيقات و البرمجيات التكنولوجية

## تطبيق RunFree

الأستاذ :عبد الرزاق بو دواني

من اعداد :محمد قطيوي

السنة الجامعية :2024\_2025

# أفضل تطبيق رياضي مجاني للعدائين



مقدمة عن أهمية تطبيقات تتبع الجري. إبراز التحديات التي يواجهها العدائون في تتبع تقدمهم. الهدف من العرض: تقديم أفضل تطبيق مجاني لحل هذه التحديات.



## التطبيق الموصى به RunFree :

شرح موجز عن التطبيق وخلفيته. تأسس التطبيق في عام 2018، وتم تنزيله أكثر من 20 مليون مرة. التطبيق مجاني تمامًا مع وجود خيارات اشتراك اختيارية لميزات إضافية. عدد المستخدمين النشطين شهريًا : 5 ملايين مستخدم.

# واجهة المستخدم والميزات الرئيسية

## تتبع شامل

تتبع المسافة، السرعة، الوقت، الارتفاع، وحساب  
السرعات الحرارية المحروقة.

## تخصيص الإعدادات

عرض الخيارات المتاحة لتخصيص إعدادات التتبع.

## بدء وإيقاف سهل

شرح كيفية بدء وإيقاف تتبع الجري بسهولة.

# تحليل البيانات والتقارير

## تقارير شهرية

تقارير شهرية تلخص الأداء العام.

## تحليل الاتجاهات

تحليل الاتجاهات وتحديد الأهداف لتحسين الأداء.

## مشاركة التقارير

إمكانية مشاركة التقارير مع المدربين أو الأصدقاء.



# التكامل مع الأجهزة الأخرى

1

ربط سهل

شرح كيفية ربط التطبيق بالساعات الذكية وأجهزة مراقبة معدل ضربات القلب.

2

تتبع معدل ضربات القلب

عرض الفوائد التي يوفرها التكامل، مثل تتبع معدل ضربات القلب في الوقت الفعلي.

3

توافق واسع

توافق التطبيق مع مجموعة متنوعة من الأجهزة، Apple Watch، Garmin، Fitbit، أو Apple Watch.



# مميزات إضافية تجعل التطبيق مميزًا

## التحديات والمسابقات

لتحفيز المستخدمين وتشجيعهم على تحقيق أهدافهم.

1

## المجموعات الاجتماعية

للتواصل مع العدائين الآخرين وتبادل الخبرات.

2

## خرائط تفاعلية

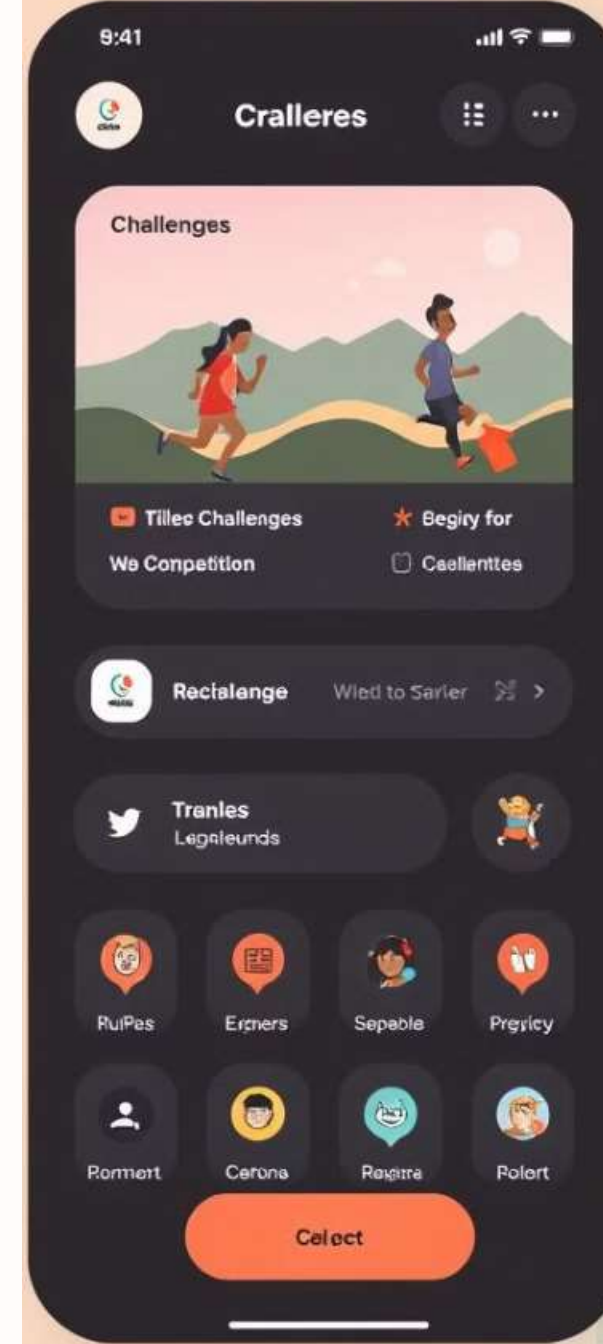
لاكتشاف مسارات جري جديدة.

3

## تخصيص التدريبات

لإنشاء خطط تدريب مخصصة بناءً على مستوى اللياقة والأهداف.

4



## مقارنة مع تطبيقات أخرى

العيوب	المزايا	الميزات الرئيسية	السعر	التطبيق
إعلانات في النسخة المجانية	مجاني، ميزات متقدمة، مجتمع نشط	تتبع دقيق، واجهة سهلة، تحليل مفصل	مجاني (مع اشتراك اختياري)	RunFree
ميزات محدودة في النسخة المجانية	سهل الاستخدام، قاعدة مستخدمين كبيرة	تتبع أساسي، تكامل محدود	مجاني/مدفوع	RunnerUp
مكلف	احترافي، تحليل مفصل، دعم فني	تتبع متقدم، خطط تدريب شخصية	مدفوع	StridePro

# RunFree



# قصص نجاح المستخدمين

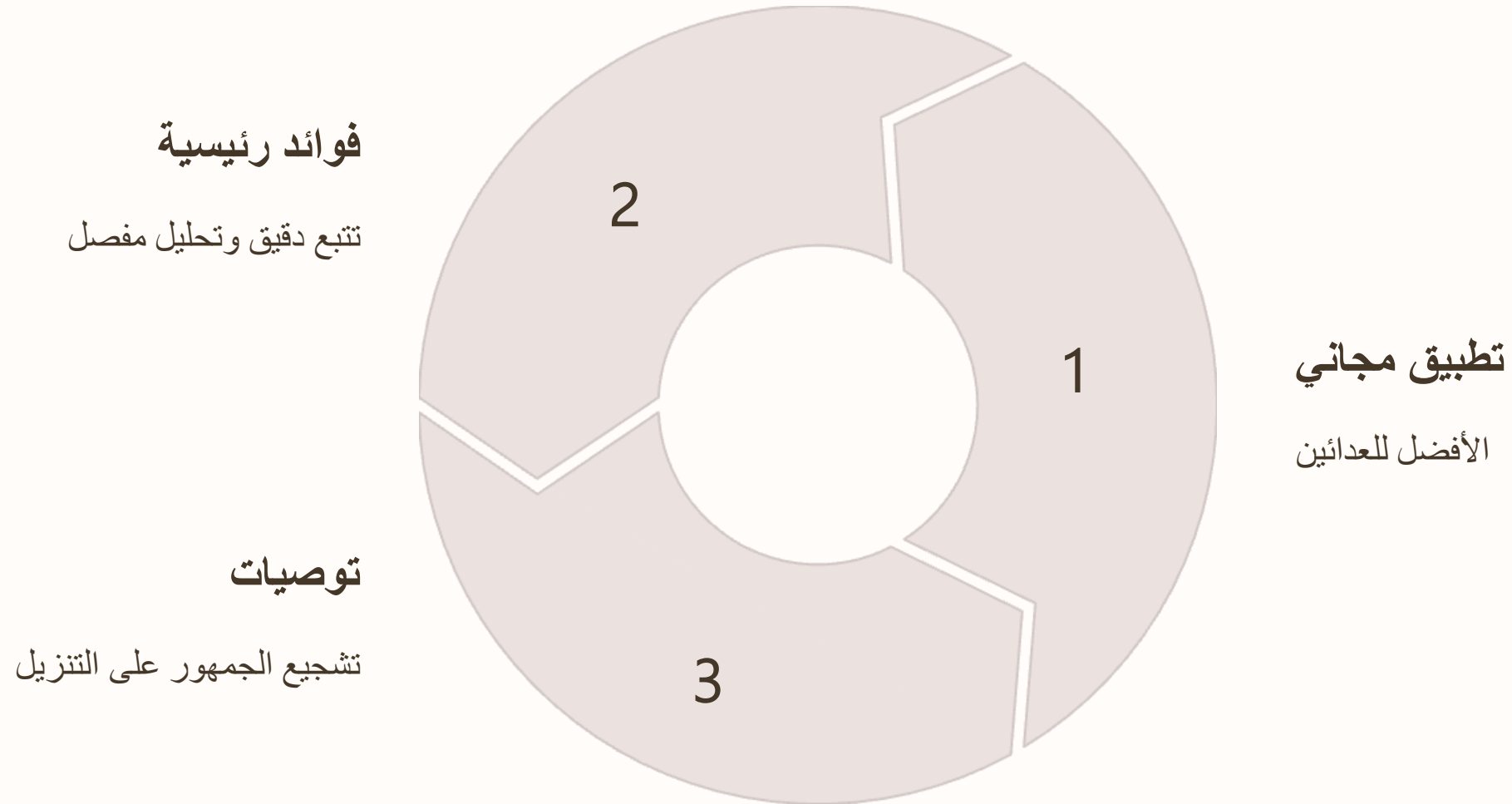


"بفضل التطبيق، تمكنت من إكمال سباق الماراثون الأول لي".

"ساعدني التطبيق على خسارة 10 كيلو غرامات في ثلاثة أشهر".

عرض اقتباسات أو قصص قصيرة لمستخدمين حققوا أهدافهم باستخدام التطبيق. إبراز كيف ساعدتهم التطبيق على تحسين لياقتهم البدنية وتحقيق إنجازاتهم.

# الخلاصة والتوصيات



تلخيص الفوائد الرئيسية للتطبيق الموصى به. التأكيد على أنه أفضل تطبيق رياضي مجاني للعدائين. دعوة لطرح الأسئلة والمشاركة في المناقشة.