



جامعة شلف حسيبة بن بوعلي
معهد التربية البدنية والرياضية
السنة الثانية

تخصص تدريب رياضي تنافسي
مقياس التطبيقات والبرمجيات التكنولوجية في الرياضة
بحث حول :

تطبيق SwimUp

تحت إشراف
أ- بوداني

من إعداد :
لوكارفي اسماعيل

السنة الدراسية
2024/2025

• **تحديد المستوى والأهداف:** عند التسجيل، يطلب منك ملء استبيان سريع لتحديد مستواك (من المبتدئ حتى المتقدم) وأهدافك مثل: تعلم السباحة، تحسين التقنية، التحضير للترياثلون، أو الحفاظ على اللياقة.

• **إنشاء خطة تدريب مخصصة:** يعتمد التطبيق على خوارزمية ذكية لإنشاء خطة تدريب تتناسب مع مستواك وأهدافك، مع إمكانية تعديلها يدويًا حسب رغبتك.

• **تنفيذ التمارين:** يوفر التطبيق تمارين يومية مفصلة مع تعليمات واضحة، ويمكنك تتبع أدائك من حيث المسافة، السرعة، وعدد التمارين المكتملة. **التحليل والتطوير:** يقدم التطبيق تحليلات شاملة لأدائك، مما يساعدك على متابعة تقدمك وتحسين تقنياتك.



• **خطط تدريب مخصصة:** تتضمن 8 اوضاع مختلفة مثل: الفراشة، الظهر، الصدر، الترياتلون، واللياقة العامة.
• **مكتبة تعليمية:** تحتوي على فيديوهات تعليمية وتفصيلية لكل تمرين، تساعدك على تجنب الأخطاء الشائعة وتحسين تقنيات السباحة.

• **تحليلات ذكية:** تتبع الأداء من حيث السرعة، المسافة، وعدد التمارين المكتملة، مع عرض إحصائيات مفصلة.
• **دعم Apple Watch:** يمكنك مزامنة التمارين مع ساعة Apple Watch ابتداءً من السلسلة (3) لتتبع الوقت، النبض، وعدد ضربات الذراع swimup.io.

➡ **كيفية التسجيل والدخول إلى التطبيق**
تحميل التطبيق:

• **لأجهزة Android:** [من متجر Google Play](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.swimup)

• **لأجهزة iOS:** [من متجر App Store](https://apps.apple.com/us/app/swimup/id1444444444)

[PlayYouTube+2Apple+2Apple+2](https://www.youtube.com/watch?v=2Apple+2Apple+2YouTube)

إنشاء حساب:

• افتح التطبيق واختر "تسجيل".

• أدخل بريدك الإلكتروني وكلمة المرور، أو استخدم حساب Google أو Apple للتسجيل السريع.

إعداد الملف الشخصي:

• أجب عن الاستبيان لتحديد مستواك وأهدافك.

• اختر طول المسبح الذي تتدرب فيه (25م أو 50م).

بدء التدريب:

• استعرض خطة التدريب المخصصة لك وابدأ في تنفيذ التمارين اليومية.

• تابع تقدمك من خلال قسم الإحصائيات.

هل التطبيق مجاني؟ FREE

نعم، يوفر تطبيق SwimUp نسخة مجانية تحتوي على تمارين أساسية. للوصول إلى مزيد من الميزات المتقدمة مثل خطط الترياتلون أو تحليلات الأداء المتقدمة، يمكنك الاشتراك في النسخة المدفوعة.

