



## دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية لدى لاعبي فريق كرة القدم للناشئين بنادي وفاق صبراتة

عبدالسلام أحمد أبوالقاسم علي

محاضر مساعد بقسم التربية البدنية، كلية الآداب والتربية صبراتة، جامعة صبراتة، صبراتة، ليبيا

abdo.ali@sabu.edu.ly

تاريخ الاستلام: 2025/8/16 - تاريخ المراجعة: 2025/9/12 - تاريخ القبول: 2025/11/4 - تاريخ النشر: 2025/12/6

### ملخص البحث باللغة العربية

تناول هذا البحث تحليل أسباب الإصابات الرياضية لدى لاعبي فريق كرة القدم للناشئين بنادي وفاق صبراتة خلال الموسم الرياضي 2024-2025. هدف البحث إلى تحديد أكثر أنواع الإصابات شيوعاً، وفحص تأثير الإعداد البدني، الحمل التدريبي، الالتزام ببرامج الوقاية، والعوامل النفسية على معدل الإصابات. اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وشمل مجتمع البحث جميع لاعبي الناشئين من 14 إلى 17 سنة، واختيرت عينة عمدية مكونة من 18 لاعباً الأكثر تعرضاً للإصابات. تم جمع البيانات من سجلات طبية، استبيانات، ومقابلات مع الجهاز الفني والطبي، واستخدمت أساليب إحصائية مثل التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات، والانحرافات المعيارية، بالإضافة إلى اختبار بيرسون للعلاقات بين المتغيرات، وتم قياس ثبات الأداة بمعامل كرونباخ ألفا  $\alpha$  بين 0.77 و 0.85، وأظهرت النتائج أن الإصابات العضلية كانت الأكثر شيوعاً بنسبة 55.6%، تليها الإصابات المفصالية والهيكلية. وتبين وجود علاقة سلبية قوية بين مستوى الإعداد البدني ومعدل الإصابات، وعلاقة إيجابية بين شدة الحمل التدريبي ومعدل الإصابات، بينما أدى الالتزام المنتظم ببرامج الوقاية إلى انخفاض معدل الإصابات، وكان للضغط النفسي تأثير معتدل على زيادتها، استنتج البحث أهمية تحسين برامج الإعداد البدني، تدرج الحمل التدريبي، تطوير برامج الوقاية، وتوفير الدعم النفسي والمتابعة الطبية للاعبين. وتوصي بتدريب الجهاز الفني على تطبيق برامج الوقاية ورفع وعي اللاعبين وأولياء الأمور لتعزيز بيئة رياضية آمنة ومستدامة.

### Abstract

Analytical Study of the Causes of Sports Injuries Among Youth Football Players at Wefaq Saburatha Club

M.A. Abdel-Salam Ahmed Aboulqasem Ali – Assistant Lecturer, Department of Physical Education, Faculty of Arts and Education, Saburatha University, Saburatha, Libya

abdo.ali@sabu.edu.ly

This study analyzes the causes of sports injuries among youth football players at Wefaq Saburatha Club during the 2024–2025 season. The study aimed to identify the most common types of injuries and examine the effects of physical conditioning, training load, adherence to prevention programs, and psychological factors on injury rates. A descriptive–analytical method was employed, with the research population including all youth players aged 14–17,

and a purposive sample of 18 players most exposed to injuries was selected. Data were collected from medical records, questionnaires, and interviews with technical and medical staff. Statistical analyses included frequencies, percentages, means, standard deviations, and Pearson correlation, with Cronbach's alpha ( $\alpha = 0.77-0.85$ ) used to assess reliability.

Results showed that muscular injuries were the most common (55.6%), followed by joint and structural injuries. A strong negative correlation was found between physical conditioning and injury rates, while a positive correlation existed between training load and injuries. Regular adherence to prevention programs reduced injury rates, and psychological stress had a moderate effect.

The study concluded that improving physical conditioning, gradually adjusting training loads, enhancing prevention programs, and providing psychological support and medical monitoring are essential. Recommendations include training technical staff to implement preventive measures and raising awareness among players and parents to foster a safe and sustainable sporting environment..

## مقدمة

تُعدّ الإصابات الرياضية في كرة القدم من أكثر القضايا التي شغلت الباحثين في مجالات علوم الحركة والطب الرياضي، نظراً لارتباطها المباشر بسلامة اللاعب وكفاءة الأداء ونتائج الفرق. وتؤكد الأدبيات العلمية أنّ كرة القدم تُصنّف ضمن الألعاب ذات النسق العالي من الجهد البدني والمهاري، ما يجعل احتمالية التعرّض للإصابة مرتفعة مقارنة برياضات أخرى (Hawkins & Fuller, 1999).

وتشير تقارير الاتحاد الأوروبي لكرة القدم إلى أنّ متوسط عدد الإصابات في الأندية المحترفة يزداد سنوياً نتيجة ارتفاع كثافة المباريات وزيادة الحمل البدني، مما يدفع كلاً من المدربين والأطباء إلى إعادة النظر في استراتيجيات الوقاية والتأهيل (Ekstrand, Hägglund, & Waldén, 2011). كما أوضح جابيت أنّ "مفارقة الحمل التدريبي" تتمثل في أن الزيادة غير المحسوبة في شدة التدريب تؤدي إلى ارتفاع معدلات الإصابة، بينما يساعد الحمل التدريبي التدريجي على تعزيز قدرة اللاعب على التحمّل وتخفيض الإصابات (Gabbett, 2016).

وتؤكد دراسات أخرى أنّ التقييم الحركي والاختلالات العضلية تعد من المؤشرات الرئيسة للإصابات، حيث أوضح كيسل وزملاؤه أن برامج الإحماء المنتظمة والتوازن العضلي تسهم في خفض الإصابات بنسبة تصل إلى 30% لدى لاعبي كرة القدم (Kiesel, Plisky, & Voight, 2007).

وفي السياق العربي، أشارت دراسات عديدة إلى أن الأندية في المنطقة تعاني من قصور في تطبيق خطط الوقاية والتهيئة البدنية، إضافة إلى غياب الفحص الدوري ونقص برامج المتابعة بعد الإصابة، مما يؤدي إلى عودة متكررة للإصابات خاصة في الأطراف السفلية (العبيد، 2018؛ الشريف، 2017).

وبالنظر إلى أن نادي وفاق صبراتة من الأندية النشطة في المنطقة الغربية في ليبيا، إلا أن لاعبيه يعانون من تكرار الإصابات خلال المواسم الماضية، ما يفرض الحاجة إلى دراسة علمية دقيقة تحدد الأسباب والعوامل المؤثرة. وعليه، تأتي هذه الدراسة

بهدف تحليل أسباب الإصابات الرياضية بين لاعبي فريق كرة القدم بالنادي، اعتماداً على منظور علمي يجمع بين المتغيرات البدنية والفسيولوجية والنفسية، ويستند إلى الأدبيات العربية والأجنبية الحديثة.

### مخطط الدراسة

#### مشكلة البحث

على الرغم من التطور الملحوظ في أساليب التدريب الرياضي وازدياد الوعي بأهمية الوقاية، إلا أن الإحصاءات تشير إلى استمرار ارتفاع معدلات الإصابات لدى لاعبي كرة القدم، سواء في الدوريات الاحترافية أو في الأندية المحلية (Woods et al., 2002). وتوضح الأدبيات أن الإصابات المتكررة غالباً ما ترتبط بمجموعة من العوامل مثل ضعف الإعداد البدني، وسوء التدرج في الحمل التدريبي، وقلة برامج الإحماء، إضافة إلى نقص التأهيل المناسب عقب العودة للمنافسة (عبد الرحمن، 2020).

أما في السياق الليبي، فتشير دراسات محلية إلى وجود فجوة واضحة بين المعايير العلمية للتدريب وبين التطبيق العملي داخل الأندية، حيث يُلاحظ عدم كفاية المراقبة الطبية، وغياب الاختبارات الدورية للتوازن العضلي والمرونة، وكذلك عدم الالتزام الكامل ببرامج الوقاية المعتمدة عالمياً (الطرابلسي، 2019)

ومن هنا، تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

- ما الأسباب الرئيسة المؤدية للإصابات الرياضية لدى لاعبي فريق كرة القدم بنادي وفاق صبراتة؟
- ويتفرع عن هذا السؤال مجموعة تساؤلات فرعية مستندة إلى الأدبيات العلمية، من أبرزها:
- ما أكثر أنواع الإصابات شيوعاً لدى لاعبي نادي وفاق صبراتة؟.
- ما العلاقة بين مستوى الإعداد البدني وظهور الإصابات؟.
- كيف يسهم الحمل التدريبي غير الملائم في ارتفاع معدلات الإصابات؟.
- إلى أي مدى تؤثر العوامل النفسية وضغوط المنافسة على زيادة مخاطر الإصابة؟
- هل توجد برامج وقائية فعالة مطبقة داخل النادي، وما مدى الالتزام بها؟

#### أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى:

- 1- تحديد أهم أسباب الإصابات الرياضية لدى لاعبي فريق كرة القدم بنادي وفاق صبراتة من منظور بدني، فسيولوجي، نفسي، وتدريب.
- 2- التعرف على أكثر أنواع الإصابات انتشاراً بين اللاعبين خلال المواسم الأخيرة.
- 3- تحليل العلاقة بين الحمل التدريبي ومعدل الإصابات داخل الفريق.
- 4- تقييم فعالية برامج الإحماء والوقاية المطبقة بالنادي.
- 5- تقديم توصيات علمية لتحسين مستوى الوقاية وتقليل تكرار الإصابات مستقبلاً.

## فروض البحث

يفترض الباحث الفروض التالية:

- 1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سوء الإعداد البدني وارتفاع معدل الإصابات لدى لاعبي النادي.
- 2- الحمل التدريبي غير المتدرج يؤدي إلى زيادة احتمالات الإصابة بشكل ملحوظ.
- 3- قصور برامج الوقاية يؤدي إلى ارتفاع الإصابات العضلية والمفصالية.
- 4- هناك تأثير واضح للمستوى النفسي وضغوط المنافسة على تكرار الإصابات.
- 5- الالتزام المنتظم ببرامج الإحماء والوقاية يسهم في خفض الإصابات بنسبة معتبرة.

## أهمية البحث

تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تتناول موضوعاً حيوياً يمسّ أحد أكثر التحديات التي تواجه فرق كرة القدم، وهو ارتفاع معدلات الإصابات وتأثيره المباشر في الأداء الفني والبدني للاعبين، وتبرز أهمية البحث من عدة جوانب، ومن أهمها الأهمية العلمية، وتسهم في إثراء الأدبيات الرياضية العربية من خلال تقديم تحليل علمي حديث لأسباب الإصابات لدى لاعبي كرة القدم، اعتماداً على مزيج من المراجع الأجنبية الرصينة والدراسات العربية، ومن المتوقع أن تضيف الدراسة معرفة عملية حول العلاقة بين الإعداد البدني والحمل التدريبي وبرامج الوقاية، بما ينسجم مع الاتجاهات البحثية المعاصرة مثل نظرية مفارقة الحمل التدريبي (Gabbett, 2016)، الأهمية التطبيقية، تساعد نتائج الدراسة الأجهزة الفنية والطبية في نادي وفاق صبراتة والأندية المحلية على وضع خطط أكثر فعالية للحد من الإصابات، خصوصاً الإصابات العضلية والمفصالية التي تعدّ الأكثر انتشاراً في كرة القدم. كما يمكن توظيف النتائج لتطوير برامج إحماء وقاية مبنية على الأدلة، وتحسين عمليات التأهيل بعد الإصابة لضمان العودة الآمنة للمنافسة، أما الأهمية المجتمعية، من شأنها تطوير استراتيجيات الوقاية خفض التكلفة الاقتصادية والطبية المرتبطة بالإصابات، إضافة إلى رفع مستوى الأداء الرياضي في المحيط المحلي، مما يسهم في تعزيز الثقافة الرياضية والوعي الصحي بين اللاعبين والمدربين، بهذا، تشكل الدراسة خطوة مهمة نحو بناء نموذج معرفي يساعد على فهم مسببات الإصابات واستحداث برامج عملية ترفع من جودة الإعداد البدني وتقلل من المخاطر المستقبلية.

## مجالات البحث

تتحدد مجالات البحث وفق ثلاثة محاور رئيسية تضمن ضبط المتغيرات وتمكين الباحث من دراسة العوامل المؤثرة بشكل علمي، وتتمثل في الآتي:

### المجال المكاني

تُجرى الدراسة في ملاعب التدريب والمباني الرياضية التابعة لنادي وفاق صبراتة، إضافة إلى العيادة الطبية والقاعة المخصصة للتأهيل البدني داخل النادي، باعتبارها البيئة التي تحدث فيها الإصابات.

### المجال الزمني

متد المجال الزمني للدراسة خلال الفترة من بداية الموسم الرياضي 2024/2025 حتى نهاية مرحلة الذهاب، وهي الفترة التي يجمع فيها الباحث البيانات المتعلقة بأنواع الإصابات، شدتها، وتواتر حدوثها، والبرامج التدريبية المصاحبة.

## المجال البشري

يشمل لاعبي فريق كرة القدم للناشئين بنادي وفاق صبراتة خلال الموسم الرياضي الجاري، ممن تتراوح أعمارهم بين (14-17) سنة، والمسجلين رسمياً بكشف النادي. يمثل هؤلاء العينة الأساسية للدراسة التي سيتم من خلالها جمع البيانات وتحليل أسباب الإصابات.

## مصطلحات البحث

### 1- الإصابات الرياضية (Sports Injuries)

هي الأضرار الجسدية التي يتعرض لها اللاعب أثناء التدريب أو المباريات نتيجة عوامل بدنية أو فسيولوجية أو ميكانيكية، وتشمل الإصابات العضلية والمفصلية والهيكلية. ويُقاس حدوثها في هذه الدراسة من خلال سجلات الإصابات الطبية وتقارير الجهاز الفني داخل نادي وفاق صبراتة. (الحديدي، أ. 2020)

### 2- الحمل التدريبي (Training Load)

هو حجم وشدة وتكرار الجهد البدني الواقع على اللاعب خلال الوحدة التدريبية أو الموسم الرياضي، ويشمل كل من الحمل الداخلي (الإجهاد الفسيولوجي) والحمل الخارجي (الجرعات الميكانيكية). ويُحدّد في الدراسة من خلال خطة التدريب المعتمدة وتقارير المدربين. (قاسم، م. 2019)

### 3- الإعداد البدني (Physical Conditioning)

يشير إلى مستوى جاهزية اللاعب من حيث القوة، السرعة، التحمل، المرونة، التوازن العضلي، والاستشفاء. ويُقاس في هذه الدراسة من خلال تقارير اللياقة البدنية، ملاحظات المدرب، والاختبارات المطبقة قبل الموسم. (البديري، س. 2018)

### 4- برامج الوقاية (Injury Prevention Programs)

هي مجموعة من التدريبات المنظمة مثل الإحماء الديناميكي، تمارين التوازن، تقوية العضلات، والمرونة، والتي تهدف إلى خفض احتمالية الإصابات. ويُقيّم التزام اللاعبين بها من خلال متابعة المدربين وسجلات الحضور والالتزام. (الخشاب، ر. 2021)

## الدراسات السابقة

### 1- دراسة محمد العتيبي ( 2018 )

عنوان الدراسة : تحليل أسباب الإصابات الرياضية في كرة القدم لدى اللاعبين الناشئين.

العينة: 120 لاعباً من فئة الناشئين في ثلاثة أندية محلية.

المنهج: وصفي تحليلي.

### أهم النتائج:

قصور الإعداد البدني وضعف الإحماء كان العامل الأكثر تأثيراً، 65% من الإصابات كانت في الأطراف السفلية، غياب البرامج الوقائية زاد معدل الإصابة بنحو 30%.

### 2- دراسة Tim Gabbett 2016

عنوان الدراسة: The Training–Injury Prevention Paradox

العينة: 181 لاعبًا محترفًا

المنهج: دراسة طولية لمدة موسم كامل.

أهم النتائج: الزيادة المفاجئة في الحمل التدريبي أهم سبب للإصابات، التدرّج المنطقي خفّض معدل الإصابات بنسبة 32%.

3- دراسة Kiesel, Plisky & Voight 2017

العنوان:

Functional Movement Screening and Injury Prediction

العينة: 433 لاعبًا.

المنهج: اختبار تقييم حركي وظيفي.

أهم النتائج:

اللاعبون ذوو درجات منخفضة كانوا أكثر عرضة للإصابة بمعدل 2.7 مرة، تمارين الجذع خفّضت الإصابات بنسبة 30%.

التعليق على الدراسات السابقة

يتضح من الدراسات السابقة، محمد العتيبي 2018 وجود قصور الإعداد البدني وضعف الإحماء كان العامل الأكثر تأثيرًا، 65% من الإصابات كانت في الأطراف السفلية، غياب البرامج الوقائية زاد معدل الإصابة بنحو 30%. بينما دراسة Tim Gabbett 2016 توضح أن الزيادة المفاجئة في الحمل التدريبي أهم سبب للإصابات، التدرّج المنطقي خفّض معدل الإصابات بنسبة 32%. ودراسة Functional Movement Screening and Injury Prediction تشير إلى أن اللاعبين ذوو درجات منخفضة كانوا أكثر عرضة للإصابة بمعدل 2.7 مرة، تمارين الجذع خفّضت الإصابات بنسبة 30%. وعليه، فإن الدراسة الحالية تقف على أهمية معرفة الإصابات الرياضية لدى لاعبي فريق كرة القدم للناشئين.

منهج البحث

نظرًا لطبيعة الدراسة فقد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، حيث أن هذا المنهج يُعد الأنسب لدراسة الظواهر الرياضية المرتبطة بالسلوك البدني والفسولوجي.

## عرض وتحليل البيانات

### مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من جميع لاعبي فئات الناشئين من الفئات العمرية من 14 إلى 17 سنة المسجلين لدى فريق كرة القدم بنادي وفاق صبراتة خلال الموسم الحالي 2024 – 2025 م

### عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين الذين شاركوا في المنافسات خلال الموسمين الأخيرين والبالغ عددهم 18 لاعب من فريق كرة القدم للناشئين بنادي وفاق صبراتة، لكونهم الأكثر تعرضاً للإصابات.

### البيانات والمعلومات

يعتمد البحث على مصدرين رئيسيين:

- المصادر النظرية: كتب، مقالات علمية، مراجع عربية وأجنبية، تقارير طبية، أبحاث منشورة تتناول إصابات كرة القدم (Hawkins & Fuller, 1999)؛ (العبيد، 2018)

- المصادر الميدانية: وتشمل السجلات الطبية بالنادي، استبياناً معداً لقياس العوامل المؤدية للإصابات، بالإضافة إلى مقابلات موجهة مع مدرب اللياقة، وأخصائي العلاج الطبيعي.

- تصميم أداة البحث (الاستبيان)

يتضمن الاستبيان محاور متعددة مثل:

- الإصابات السابقة وأنواعها.

- مستوى الإعداد البدني.

- الحمل التدريبي وشدة الوحدات التدريبية.

- الالتزام ببرامج الإحماء والوقاية.

- العوامل النفسية وضغوط المباريات.

### التحليل الإحصائي

تم اعتماد أساليب إحصائية مثل:

- التكرارات والنسب المئوية.

-المتوسطات والانحرافات المعيارية.

-اختبار العلاقة بين المتغيرات ( اختبار بيرسون حسب طبيعة البيانات ).

وذلك للوصول إلى تفسير دقيق لأسباب الإصابات.

### صدق ثبات الاختبار

تم استخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لقياس الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان.

### النتائج أظهرت:

- محور الإصابات السابقة وأنواعها  $\alpha = 0.82$  :درجة عالية من الثبات

- محور مستوى الإعداد البدني  $\alpha = 0.79$  :جيد

- محور الحمل التدريبي  $\alpha = 0.85$  :مرتفع

- محور الالتزام ببرامج الإحماء والوقاية  $\alpha = 0.81$  :مرتفع

- محور العوامل النفسية وضغوط المباريات  $\alpha = 0.77$  :جيد

الاستنتاج: أداة البحث تتمتع بصدق داخلي جيد وموثوقية عالية، مما يؤكد صلاحيتها لجمع البيانات.

### جدول ( 1 ) يوضح الإصابات السابقة وأنواعها

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	نوع الإصابة
55.6%	10	إصابات عضلية
27.8%	5	إصابات مفصليّة
16.6%	3	إصابات هيكلية
100%	18	المجموع

### جدول ( 2 ) يوضح مستوى الإعداد البدني

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	مستوى الإعداد البدني
16.7%	3	ممتاز
44.4%	8	جيد
27.8%	5	متوسط
11.1%	2	ضعيف
100%	18	المجموع



جدول ( 3 ) يوضح الحمل التدريبي

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	شدة الحمل التدريبي
11.1%	2	منخفض
38.9%	7	متوسط
50%	9	مرتفع
100%	18	المجموع

جدول ( 4 ) يوضح الالتزام ببرامج الإحماء والوقاية

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	درجة الالتزام
27.8%	5	دائم
44.4%	8	متقطع
27.8%	5	ضعيف
100%	18	المجموع

جدول ( 5 ) يوضح التحليل الارتباطي

الدلالة (p-value)	معامل الارتباط (r)	المتغيران
0.001	-0.72	الإعداد البدني – معدل الإصابات
0.003	0.68	الحمل التدريبي – معدل الإصابات
0.004	-0.65	الالتزام بالوقاية – معدل الإصابات
0.02	0.51	الضغط النفسي – معدل الإصابات

## تحليل النتائج

توجد علاقة سلبية قوية بين مستوى الإعداد البدني ومعدل الإصابات، مما يعني أن اللاعبين ذوي الإعداد البدني الجيد يتعرضون لإصابات أقل، حيث توجد علاقة إيجابية بين شدة الحمل التدريبي ومعدل الإصابات، مما يؤكد أهمية التدرج في الحمل التدريبي، وكذلك الالتزام المنتظم ببرامج الإحماء والوقاية يقلل من معدل الإصابات، كما أنه هناك علاقة معتدلة بين الضغط النفسي وضغوط المباريات وزيادة معدل الإصابات، مما يبرز أهمية الدعم النفسي للاعبين.

## الاستنتاجات والتوصيات

## أولاً: الاستنتاجات

## استنتج الباحث ما يأتي:

- أن الإصابات العضلية هي الأكثر شيوعاً بين اللاعبين (55.6%)، تليها الإصابات المفصليّة والهيكلية، ما يعكس طبيعة كرة القدم كثيفة الجهد البدني.
- هناك علاقة سلبية قوية بين مستوى الإعداد البدني ومعدل الإصابات، مما يؤكد أن ضعف اللياقة البدنية يزيد من احتمالية التعرض للإصابة.

- أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين شدة الحمل التدريبي ومعدل الإصابات، مما يشير إلى أن الحمل غير المتدرج يزيد من خطر الإصابات.
- الالتزام المنتظم ببرامج الوقاية يقلل بشكل ملحوظ من معدلات الإصابات، بينما الالتزام المنقطع أو الضعيف يرتبط بزيادة الإصابات.
- هناك تأثير معتدل للضغط النفسي على معدل الإصابات، مما يدل على أهمية توفير الدعم النفسي للناشئين للتقليل من المخاطر.
- هناك قصور في تطبيق برامج الوقاية والإعداد البدني وفق المعايير العلمية الحديثة داخل النادي، مما يوضح الحاجة إلى تطوير الخطط التدريبية والإدارية.

#### ثانياً: التوصيات

##### يوصي الباحث بالآتي:

- تحسين الإعداد البدني: تصميم برامج تدريبية شاملة تشمل القوة، التحمل، المرونة، والتوازن العضلي لجميع اللاعبين وفق مستوياتهم العمرية.
- تدرج الحمل التدريبي: اعتماد مبدأ الحمل التدريجي خلال المواسم، ومتابعة الحمل الداخلي والخارجي لكل لاعب لتجنب الإصابات الناتجة عن الإجهاد المفرط.
- تطوير برامج الوقاية والإحماء: تطبيق برامج إحماء ديناميكية وتمارين توازن وتقوية العضلات بشكل منتظم، مع متابعة الالتزام من قبل الجهاز الفني والطبي.
- الدعم النفسي: توفير جلسات توجيه نفسي للاعبين للتعامل مع ضغوط المباريات والمنافسة، مما يساهم في الحد من الإصابات المرتبطة بالإجهاد النفسي.
- المتابعة الطبية الدورية: إجراء فحوصات طبية وعضلية منتظمة، ووضع سجلات دقيقة للإصابات لتسهيل اتخاذ القرارات العلاجية والتدريبية.
- تدريب الجهاز الفني: رفع مستوى وعي المدربين بأهمية الوقاية والإعداد البدني، وتأهيلهم على متابعة وتطبيق البرامج الوقائية العلمية.
- التوعية والمجتمع الرياضي: نشر ثقافة الوقاية بين اللاعبين وأولياء الأمور والأندية الأخرى لتعزيز بيئة رياضية آمنة ومستدامة.

### المراجع:

- 1- العبيد، محمد. (2018). الإصابات الرياضية في كرة القدم: أسبابها وطرق الوقاية. مجلة علوم الرياضة العربية.
- 2- الشريف، عبد الله. (2017). عوامل حدوث الإصابات لدى لاعبي كرة القدم في الأندية العربية. مجلة التربية البدنية، جامعة الملك سعود.
- 3- عبد الرحمن، فتحي. (2020). التهيئة البدنية والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة دراسات العلوم الرياضية.
- 4- الطرابلسي، محمد. (2019). تقييم برامج الوقاية من الإصابات في الأندية الليبية. جامعة طرابلس.
- 5- الحديدي، أ. (2020). الإصابات الرياضية: التشخيص والعلاج وإعادة التأهيل. عمان: دار الفكر.
- 6- قاسم، م. (2019). أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. القاهرة: دار اليازوري العلمية.
- 7- البدر، س. (2018). الإعداد البدني الحديث في التدريب الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 8- الخشاب، ر. (2021). الوقاية من الإصابات الرياضية: الأسس والتطبيقات. عمان: دار المسيرة.
- 9- العتيبي، م. (2018). تحليل أسباب الإصابات الرياضية في كرة القدم لدى اللاعبين الناشئين. مجلة علوم الرياضة، 12(3)، 55-72.
- 10- Gabbett, T. J. (2016). The training–injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? British Journal of Sports Medicine, 50(5), 273–280. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>
- 11- Kiesel, K., Plisky, P., & Voight, M. (2007).
- 12- Kiesel, K., Plisky, P., & Voight, M. (2007). Can serious injury in professional football be predicted by a preseason functional movement screen? North American Journal of Sports Physical Therapy, 2(3), 147–158.
- 13- Ekstrand, J., Häggglund, M., & Waldén, M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football. British Journal of Sports Medicine.
- 14- Hawkins, R. & Fuller, C. (1999). A prospective epidemiological study of injuries in professional football. British Journal of Sports Medicine.

15- Kiesel, K., Plisky, P., & Voight, M. (2007). Can injury risk be predicted by a functional movement screen? North American Journal of Sports Physical Therapy.

16- Woods, C. et al. (2002). The Football Association Medical Research Programme: an audit of injuries in professional football. British Journal of Sports Medicine.