



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

عبدالسلام أحمد أبوالقاسم علي

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

abdo.ali@sabu.edu.ly

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

ملخص البحث باللغة العربية

تناول هذا البحث تحليل أسباب الإصابات الرياضية لدى لاعبي فريق كرة القدم للناشئين بنادي وفاق صبراته 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 والنسبة، المتوسطات، والانحرافات المعيارية، بالإضافة إلى اختبار بيرسون للعلاقات بين المتغيرات، وتم قياس ثبات الأداة بمعامل كرونباخ ألفا α بين 0.77 و 0.85، وأظهرت النتائج أن الإصابات العضلية كانت الأكثر شيوعاً بنسبة 55.6%， تليها الإصابات المفصلية والهيكличية. 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 زیادتها، 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, Sabratha University, Sabratha, Libya

abdo.ali@sabu.edu.ly

This study analyzes the causes of sports injuries among youth football players at Wefaq Sabratha 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 ($\alpha = 0.77\text{--}0.85$) 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

تعدّ 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 سنويًا 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 جاييت أنّ "مفارة الحمل التدريجي" تتمثل في أنّ الزيادة غير المحسوبة في شدة التدريب تؤدي إلى ارتفاع معدلات الإصابة، بينما يساعد الحمل التدريجي على تعزيز قدرة اللاعب على التحمل وخفض الإصابات (Gabbett, 2016).

وتؤكد دراسات أخرى أنّ التقييم الحركي والاختلالات العضلية تعد من المؤشرات الرئيسية للإصابات، حيث أوضح كيسيل وزملاؤه أنّ 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 أنّ 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 أنّ نادي وفاق صبراته من الأندية النشطة في المنطقة الغربية في ليبيا، إلا أنّ لاعبيه يعانون من تكرار الإصابات خلال الموسم الماضي، 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 والفيسيولوجية 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 للتدریب وبين التطبيق العملي داخل الأندية، حيث يلاحظ عدم كفاية المراقبة الطبية، وغياب الاختبارات الدورية للتوازن العضلي والمرنة، وكذلك عدم الالتزام الكامل ببرامج الوقاية المعتمدة عالمياً (الطرابيليسي، 2019)

ومن هنا، تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

- ما الأسباب الرئيسية المؤدية للإصابات الرياضية لدى لاعبي فريق كرة القدم بنادي وفاق صبراته؟
- ويتفرع عن هذا السؤال مجموعة تساؤلات فرعية مستندة إلى الأدبيات العلمية، من أبرزها:
- ما أكثر أنواع الإصابات شيوعاً لدى لاعبي نادي وفاق صبراته؟.
 - ما العلاقة بين مستوى الإعداد البدني وظهور الإصابات؟.
 - كيف يسهم الحمل التدريبي غير الملائم في ارتفاع معدلات الإصابات؟.
 - إلى أي مدى تؤثر العوامل النفسية وضغط 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 صبراته من منظور بدني، فيسيولوجي، نفسي، وتدريبي.
- 2- التعرف على أكثر أنواع الإصابات انتشاراً بين اللاعبين خلال الموسم الأخيرة.
- 3- تحليل العلاقة بين الحمل التدريبي ومعدل الإصابات داخل الفريق.
- 4- تقويم 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 التدريسي غير المدرج يؤدي إلى زيادة احتمالات الإصابة بشكل ملحوظ.
- 3- قصور برامج الوقاية يؤدي إلى ارتفاع الإصابات العضلية والمفصليّة.
- 4- هناك تأثير واضح للمستوى النفسي وضغط المنافسة على تكرار الإصابات.
- 5- الالتزام المنتظم ببرامج الإحماء والوقاية يسهم في خفض الإصابات بنسبة معقولة.

أهمية البحث

تبعد أهمية هذه الدراسة من كونها تتناول موضوعاً حيوياً يمس 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 الأدباليات 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 التدريسي وبرامج الوقاية، بما ينسجم مع الاتجاهات البحثية المعاصرة مثل نظرية مفارقة الحمل التدريسي (Gabbett, 2016)، الأهمية التطبيقية، تساعد نتائج الدراسة الأجهزة الفنية والطبية في نادي وفاق صبراته والأندية المحلية على وضع خطط أكثر فعالية للحد من الإصابات، خصوصاً الإصابات العضلية والمفصليّة التي تعد 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

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

المجال المكانى

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

المجال الزمانى

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 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.

مصطحات 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 التدريسي (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، والاستفقاء. ويُقاس في هذه الدراسة من خلال تقارير اللياقة البدنية، ملاحظات المدرب، والاختبارات المطبقة قبل الموسم. (البدري، 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. ويقيّم 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 التدريسي أهم سبب للإصابات، التدرج المنطقي خفض معدل الإصابات بنسبة .%32

دراسة 3 - 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 خفضت الإصابات بنسبة .%30

التعليق على الدراسات السابقة

يتضح من الدراسات السابقة، محمد العتيبي 2018 وجود قصور الإعداد البدني وضعف الإحماء كان العامل الأكثر تأثيراً، 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 التدريسي أهم سبب للإصابات، التدرج المنطقي Functional Movement Screening and Injury Prediction خفض معدل الإصابات بنسبة 32%. ودراسة .%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 والفيسيولوجي.

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 صبراته خلال الموسم الحالي 2024 – 2025 م

عينة البحث

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

البيانات والمعلومات

يعتمد البحث على مصادرتين رئيسيتين:

- 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 التدريسي $\alpha = 0.85$: مرتفع

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

- محور العوامل النفسية وضغط 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

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

جدول (2) يوضح مستوى الاعداد البدني

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

جدول (3) يوضح الحمل التدريبي

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

جدول (4) يوضح الالتزام ببرامج الإحماء والوقاية

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

جدول (5) يوضح التحليل الارتباطي

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

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 وضغط المباريات وزيادة معدل الإصابات، مما يبرز أهمية الدعم النفسي للاعبين.

الاستنتاجات والتوصيات**أولاً: الاستنتاجات**

استنتاج الباحث ما يأتي:

- أن الإصابات العضلية هي الأكثر شيوعاً بين اللاعبين (55.6%)، تليها الإصابات المفصلية والهيكلية، مما يعكس طبيعة كرة القدم كثافة 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 التدريسي ومعدل الإصابات، مما يشير إلى أن الحمل غير المتندرج يزيد من خطر الإصابات.
- الالتزام المنتظم ببرامج الوقاية يقلل بشكل ملحوظ من معدلات الإصابات، بينما الالتزام المتقطع 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 التدريجي: اعتماد مبدأ الحمل التدريجي خلال الموسم، ومتابعة الحمل الداخلي والخارجي لكل لاعب لتجنب الإصابات الناتجة عن الإجهاد المفرط.
- تطوير برامج الوقاية والإحماء: تطبيق برامج إحماء ديناميكية وتمارين توازن وتنمية 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 مستوىوعي 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- البدرى، س. (2018). الإعداد البدنى الحديث فى التدريب الرياضى. 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، 50(5)، 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., Hägglund, 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.