



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of ABC exercises on developing specific physical abilities and accuracy of the spiking skill of Anbar Premier League volleyball players

Authors: Ali Khalid Mukhlif¹



Mohammed Obaid Jameel²



Yasser Mohammed Hamoud³



University of Anbar / College of Physical Education and Sports Sciences^{1,2}
Al-Maaref University / College of Physical Education and Sports Sciences³

Article information

Article history:

Received 12/04/2026

Accepted 17/08/2026

Available online 15, Sep, 2026

Keywords:

exercises, physical abilities accuracy ,
spiking, volleyball .

DOI:

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i5.1593>

Journal of Studies and Researches
of Sport Education
<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index>

Online ISSN: 2789-6560
Volume 36, Issue 5, 2026
Pages:135-144

Abstract

This study aimed to identify the effect of ABC exercises on developing specific physical abilities and the accuracy of the spike skill among volleyball players. The hypothesis was that there would be statistically significant differences between the pre- and post-test results for the sample. The results confirm that using exercises creates adaptations in all specific physical abilities and the spike skill. The development of specific physical abilities (explosive power) positively impacted the skill performance of the volleyball spike. The research sample included Premier League clubs for the 2025/2026 season. The total number of clubs was (5), and the research sample consisted of Al-Habaniyah and Heet clubs, which represented (40%) of the research population, with (14) players for each club. The free player, whose number was (4), was excluded in the skill of the smash hit, in addition to the statistical methods. The research results were also presented and discussed, through which the research objectives and hypotheses were achieved. The researchers reached a set of conclusions and recommendations through the research, the first of which is the need to pay attention to the use of (ABC) exercises according to scientific principles and during the special preparation period due to its importance in the special physical and skill abilities of volleyball players, and the need to conduct more research in the field of volleyball using (ABC) exercises on their players of different age groups and other skills, as well as its use with other sports whose skills require speed and strength.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارينات (ABC) في تطوير القدرات البدنية الخاصة ودقة مهارة الضرب الساحق للاعبي الدوري الممتاز في الانبار بالكرة الطائرة

ياسر محمد حمود³ 

محمد عبيد جميل² 

علي خالد مخلف¹ 

جامعة الأنبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية^{2,1}

جامعة المعارف / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية³

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تمارينات في (ABC) تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة لدى لاعبي الكرة الطائرة، فيما كانت فرضية هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لدى افراد العينة، وتؤكد النتائج إن استخدام تمارينات تخلق تكيفات في جميع القدرات البدنية الخاصة ومهارة الضرب الساحق، ان تطور القدرات البدنية الخاصة (القدرة الانفجارية) انعكس ايجابيا على الاداء المهارى لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، واشتملت عينة البحث أندية الدوري الممتاز للموسم 2026/2025 والبالغ (5) اندية، وتكونت عينة البحث من ناديي الحبانية وهيت، والذان مثلا نسبة (40%) من مجتمع البحث، وبواقع (14) لاعباً لكل نادٍ، وتم استبعاد اللاعب الحر والبالغ عددهم (4) في مهارة الضرب الساحق، إضافة إلى الوسائل الاحصائية، وكذلك تم عرض نتائج البحث ومناقشتها والتي تم التوصل من خلالها إلى تحقيق أهداف البحث وفروضه، وتوصل الباحثون من خلال البحث إلى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات، وألها إلى ضرورة الاهتمام باستعمال تمارينات (ABC) وفق اسس علمية وفي فترة الاعداد الخاص لأهميته في القدرات البدنية الخاصة والمهارية للاعبين الكرة الطائرة، وضرورة اجراء المزيد من الابحاث في مجال الكرة الطائرة باستعمال تمارينات (ABC) على لاعبيهم بمختلف فئاتهم العمرية ومهارات اخرى، كذلك استخدامه مع الالعاب الرياضية الاخرى والتي تتطلب مهاراتها السرعة والقوة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2026/05/12

القبول: 2026/08/17

التوفر على الانترنت: 15 ايلول، 2026

الكلمات المفتاحية:

تمارين، القدرات البدنية، الدقة، الضرب الساحق، الكرة الطائرة.

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home>

Online ISSN: 2789-6560

مجلة 36 – العدد 5 2026

الصفحات: 135-144

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم، بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت إلى التعليم والتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها، وحصّة أكبر لها في الوحدات التدريبية ولكن الوقت الطويل في التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الأساسية، (Spencer, 2015) فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تدريب المهارات واكتسابها ومن استخدام التمرينات (ABC)، حيث يعمل التدريب على تخفيف العبء الملقى على اللاعب من خلال تبادل العمل بين الجانبين البدني والمهاري والنفسي، وإعمارهم لعلم يحققون تأثيرات إيجابية من خلال التأكيد على تطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء وتعد القوة الانفجارية من القدرات البدنية الخاصة الضرورية لأغلب الأنشطة والفعاليات الرياضية لارتباطها بجميع القدرات البدنية خلال الوحدات التدريبية، (Al Jabri, 2024) إذ أنها ذات تأثير مباشر وقوي في تطوير باقي الصفات البدنية، إن لعبة الكرة الطائرة أهميه كبيرة وهي إحدى الألعاب الرياضية الممارسة من قبل الجنسين وشهدت تقدماً واسعاً على كافة النواحي البدنية والمهارية والنفسية والذهنية والتي تحدث داخل جسم الإنسان وهي تفاعلات تحصل داخل العضلة وجميع المواد الأساسية الداخلة في عملية الانقباضات العضلية وقوة العضلات (Ali Ahmed, 2025)، فضلاً عن التدريبات المستعملة في الوحدات التدريبية، وفي لعبة الكرة الطائرة وهو أسلوب تدريبي حديث ومتطور والهدف منة امتلاك اللاعبين القدرة العضلية العالية والتي تمكنهم من الاداء الجيد والمثالي اثناء التدريب للوصول الى الاهداف المرسومة بما يناسب قدرات اللاعبين لعلم يحققون تأثيرات إيجابية من خلال التأكيد على تطوير قوة الانفجارية وكذلك فيجب ان تحتوي البليومتريّة على ثلاثة اجزاء اساسية لتوليد القدرة العضلية (القوة الانفجارية) باقل زمن ممكن هي القوة، الرشاقة، السرعة، وبذلك تساعد هذه التمارين على تطوير هذه الصفات بشكل فعال وخاصة مهارة الضرب الساق. (Alsukariu & Jabir, 2005).

ومن هنا تكمن اهمية البحث في استخدام تمرينات (ABC) لتحقيق الهدف المرجو من خلال التمرينات المستخدمة.

2-1 المشكلة:

إن لعبة الكرة الطائرة أهميه كبيرة وهي إحدى الألعاب الرياضية الممارسة من قبل الجنسين وشهدت تقدماً واسعاً على كافة النواحي البدنية والمهارية والنفسية والذهنية تعد تمرينات (ABC) بالكرة الطائرة ذو اهمية كبيرة خاصة في الاعداد البدني الخاص لاسيما عناصر ومتطلبات اللعبة الاخرى، وان البحث عن اساليب متنوعة للتدريب في اي لعبة قد يسهم في تطور الصفات البدنية الخاصة والمهارية عند لاعبي الكرة الطائرة الذي يؤدي بالتالي الى تطور مستوى الاداء اثناء التدريب والمنافسة، ومن خلال مشاهدة الباحثون لتدريبات ومباريات الكرة الطائرة كونهم تدريسيون ولاعبون لهذه اللعبة لاحظوا وجود تباين بين الفرق في الدوري الممتاز للقدرات البدنية الخاصة والضرب الساق بالكرة الطائرة، لذا تلخصت مشكلة البحث في الاجابة على السؤال هل التمرينات (ABC) للقوة الانفجارية كان لها تأثير في تطوير القدرات البدنية الخاصة ودقه ومهارة الضرب الساق بالكرة الطائرة وتحقيق اداء هجومي فعال.

3-1 هدف البحث:

التعرف على تأثير تمرينات (ABC) في تطوير بعض القدرات لبدنية الخاصة ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة لدى لاعبي الكرة الطائرة.

4-1 فرض البحث:

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لدى افراد العينة. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدي لمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية.

5-1 مجالات البحث

5-1-1 المجال البشري / ناديي الحبانية وهيت بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2025 - 2026

5-2-1 المجال الزمني / 3/2 / 2026 الى 5 / 3 / 2026

5-3-1 المجال المكاني / القاعة الرياضية المغلقة في الرمادي.

1-2 منهج البحث:

استعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة حل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث أندية الدوري الممتاز للموسم الرياضي 2025 / 2026 والبالغ (5) اندية، وتكونت عينة البحث من ناديي الحبانية وهيت، واللذان مثلاً نسبة (40%) من مجتمع البحث، وبواقع (14) لاعباً لكل نادٍ، وتم استبعاد اللاعب الحر والبالغ عددهم (4) في مهارة الضرب الساحق. وعن طريق القرعة تم تقسمهم الى مجموعتين مثل نادي الحبانية المجموعة التجريبية ومثل نادي هيت المجموعة الضابطة

الجدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		T المحتسبة	T الجدولية	الدلالة
			الاختبار القبلي		الاختبار القبلي				
			ع	س-	ع	س-			
1	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	37.33	4.33	36.75	4.08	0.301	2.074	غير معنوية
2	القدرة الانفجارية للذراعين	م	5.58	1.08	5.33	1.23	0.521		غير معنوية
3	دقة مهارة الضرب الساحق	درجة	28.91	2.468	28	1.732	0.963	2.086	غير معنوية
(0.05) ومستوى دلالة (22=2-24)قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية)									
(0.05) ومستوى دلالة (20=2-22)قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية)									

3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة.

- المصادر العربية والاجنبية.
 - شبكة المعلومات الدولية.
 - استمارة تسجيل البيانات.
 - شريط قياس.
 - حاسبة علمية يدوية نوع (HP).
 - ساعة توقيت.
 - ملعب الكرة الطائرة قانوني.
 - كرات طائرة قانونية.
 - كرات طبية زنة 2كغم.
- 2-4 تحديد متغير البحث:
- حدد الباحثون متغيرات التابعة المتمثلة.
- متغيرات البحث المستقلة (تمارين ABC).
 - متغيرات البحث التابعة (القدرات البدنية الخاصة بدقة مهارة الضرب الساحق):
- 2-5 الاختبارات المستخدمة.
- القدرة الانفجارية للرجلين (Alsukari et al., 2005).
- القدرة الانفجارية للذراعين (Allawi et al., 1999).
- دقة مهارة الضرب الساحق (Hussein, 2015).
- 2-6 التجربة الاستطلاعية:
- بعد تحديد الاختبارات البدنية والمهارية الأكثر أهمية قام الباحثون مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية على 4 لاعبين من ضمن عينة البحث وذلك في يوم الاثنين الموافق 2 / 3 / 2026 في القاعة الرياضية المغلقة في الرمادي.
- الغرض منها:
- معرفة الوقت المناسب لإجراء الاختبارات.
 - الوقت المناسب لتنفيذ التمرينات.
 - كفاءة فريق العمل المساعد.
- 2-7 الاختبارات القبلية:
- تم اجراء الاختبارات القبلية في تمام الساعة 4 عصرا الموافق يوم الخميس الموافق 5 / 3 / 2026 في القاعة الرياضية المغلقة في الرمادي، وقد حاول الباحثون تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كافة من اجل العمل على توفرها عند الاختبارات البعدية.
- 2-7-1 التمرينات التدريبية المستخدمة بالبحث:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة عد الباحثون مجموعة من التمرينات (ABC) وعرضها على الخبراء والمختصين، تم تطبيق تمرينات في فترة الاعداد الخاص يوم الاحد 8 / 3 / 2026 وتم تطبيق التمرينات بالجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية تم تنفيذ التمرينات بطريقة التدريب المرتفع الشدة والتكراري استمرت فترة التدريب 8 اسابيع وبواقع 24 وحدة تدريبية وقسمت على 3 وحدات تدريبية في الاسبوع وكانت الايام الاحد وثلاثاء وخميس استخدام الباحثون مبدا التدرج و التمرج ضمن الوحدات التدريبية (Abdel-Fattah, 1997): " إن اعتماد التمرج والتدرج يؤدي الى نتائج افضل ويقصد بالتمرج الارتفاع والانخفاض بحبل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة او مستوى واحد. وانتهت التجربة يوم الخميس 30 / 4 / 2026

2-7-2 الاختبارات البعديّة

تم اجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات المعدة وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 3 / 5 / 2026 ولمعرفة مدى التطور الذي وصل اليه اللاعبون وقد طبقت الاختبارات التي استخدمت في الاختبارات القبليّة اذ راعى الباحثون الظروف المكانية والزمانية عند اجراء الاختبارات.

2-8 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغير القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين لدى افراد عينة البحث.

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبار

القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ف	ع ف	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة
			ع	س-	ع	س-					
1	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	37.33	4.33	37.58	3.08	0.25	2.30	0.373	2.201	غير دال
2	القدرة الانفجارية للذراعين	م	5.58	1.08	6.33	1.07	0.75	0.86	3		دال
	دقة مهارة الضرب الساحق	درجة	28.91	2.46	29.09	2.34	0.72	1	2.391	2.225	دال
درجة الحرية (12-1=11) تحت نسبة الخطأ (0.05)											
درجة الحرية (11-1=10) تحت نسبة الخطأ (0.05)											

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي

والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ف	ع ف	T المحسوبة	T الجدولية	الدالة
			س-	ع	س-	ع					
1	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	36.75	4.634	41.08	2.46	3.91	3.05	4.433	2.201	معنوية
2	القدرة الانفجارية للذراعين	م	5.33	1.23	7.16	0.71	1.83	1.19	5.912		دال
	دقة مهارة الضرب الساحق	درجة	28	1.73	32.91	2.62	4.90	2.11	7.755	2.225	دال
درجة الحرية (11=1-12) تحت نسبة الخطأ (0.05)											
درجة الحرية (10=1-11) تحت نسبة الخطأ (0.05)											

الجدول (4) يبين الاختبارات البعدية لمتغير القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة مهارة الضرب الساحق لدى افراد

عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		T المحتسبة	T الجدولية	الدلالة
			الاختبار البعدي		الاختبار البعدي				
			س-	ع	س-	ع			
1	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	37.58	3.088	41.08	2.46	2.963	2.010	معنوية
2	القدرة الانفجارية للذراعين	م	6.33	1.07	7.16	0.71	2.254		معنوية
3	دقة مهارة الضرب الساحق	درجة	29.09	2.34	32.91	2.62	3.474	2.086	معنوية
(0.05) ومستوى دلالة (58=60-2)قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية)									
(0.05) ومستوى دلالة (20=22-2)قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية)									

من خلال جدول رقم 1 2 3 تبين نتائج اختبارات القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ،اذ ظهرت وجود فروق معنوية للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون هذا التطور الحاصل الى فاعلية التمرينات المعدة في تطوير القدرة الانفجارية والذي اعتمد عليه بشكل اساسي ودقيق استخدم في التضخم والبناء العضلي المطلوب وان هذه التمرينات تعتمد على التركيبات المختلفة للمجموعات العضلية العاملة ومستوى التدريب لتطوير مهارة الضرب

الساحق التي تكون اساسية في تطوير القدرات البدنية الخاصة للرجلين والذراعين والحصول على نتائج افضل بعد التدريب وبصفة خاصة و بعد زيادة الحمل لهذه التمرينات من السهل الى الصعب تدريجيا احدثت هذه الطريقة تغيرات ايجابية اكبر على العضلات اذ تضمنت المزيد من القوة العضلية والقدرة على التحمل العضلي ،وتعد القدرة الانفجارية احدى اهم القدرات البدنية الخاصة التي يحتاجها لاعبو الكرة الطائرة اذ ان معظم مهاراتها تنفذ بانقباضات عضلية سريعة فنلاحظ مهارة الضرب الساحق بأنواعه من لحظة اخذ الخطوات الى لحظة الارتقاء وضرب الكرة يعتمد على تلك القدرة التي تنتجها العضلات بفترة زمنية قصيرة وان اي تراخي او ضعف فيها سواء كان في عضلات الرجلين او عضلات الذراعين سوف يفقد اللاعب الحصول على نقطة مباشرة، ويرى الباحثون ان لاعبي الكرة الطائرة يحتاجون الى فعل انفجاري غي عضلات الرجلين والذراعين يتم من خلال القفز العمودي عند الارتقاء وضرب الكرة بشكل قوي وسريع ،وان هذه الحركات لا تتم بأسلوبها الصحيح الا اذا كان هناك عمل توافقي بين الجهازين العصبي والعضلي واشترك اكبر عدد من الوحدات الحركية وبالسرية العالية وينكر (Jaber, 2018) ان اللاعبين الجيدين والمهريين الذين يمتلكون قدرات كبيرا من القوة والسرعة في الحقيقة يمتلكون القدرة على ربط بين هاتين الصفتين بشكل فعال ومتكامل لا تحدث القدرة الانفجارية ، وإن طبيعة الاداء سواء في المهارات الهجومية او الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة يتميز بالقوة والسرعة والاستمرارية وهذا يحتاج الى قدرة عالية من تحمل الاداء الذي احد العوامل المهمة لحسم نتائج المباريات وتحقيق الفوز وبهذا يحتاج اللاعب قدرا كبيرا من التكامل البدني والمهاري فضلا عن التكامل الوظيفي لأنه يتطلب قدرة تحمل عضلية كبيرة واداء سريع من دون انخفاض بمستوى الاداء ومواجهة التعب أن تمرينات تكيفه مع الحركات الخاصة للمهارات نتيجة التمرينات الخاصة لتطوير القدرات البدنية شد جميع العضلات الجسم في الوحدة التدريبية ومن المهم ان يكون هذا الاسلوب يجعل التدريب اسرع ويساعد في توفير الطاقة للتطور الى الامام وهو اكثر اقتصادا وملائم لأفراد العينة ويتحقق من خلال دمج بعض التمرينات لتصبح اكثر فاعلية وتعطي نتائج افضل وخاصة اذا كانت مبنية على اسس علمية، إن التقليل من مدة الكمون والتي هي اعشار الثانية وهي المدة بين الاستثارة الى التقلص العضلي التي تسبق الانقباض العضلي تؤدي الى زيادة قوة التقلص وسرعته ،ان قصر زمن الاستثارة يؤدي الى زيادة قوة الاستثارة"، ومن خلال استخدام تمرينات (ABC) المعدة من قبل الباحثين وتحديدًا في لعبة الكرة الطائرة لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة ومهارة الضرب الساحق قد احدثت تطورا ملموسا ارتباطا ايجابيا بالأداء المهاري فهي العامل الاساسي على تطوير الاداء وان قوة القفز والتحرك السريع اثناء اداء اللاعب المهارات الحركية للعبة من القدرات البدنية الخاصة المهمة التي يحتاجها اللاعب والذي يبرز اهمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ويكون اكثر اهمية وتأثير في حالة ارتباطه مع القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين في اثناء مدهما لعمل الضرب الساحق وغيرها من المهارات.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- إن استخدام تمارين تخلق تكيفات في جميع القدرات البدنية الخاصة ومهارة الضرب الساحق.
- ان تطور القدرات البدنية الخاصة (القدرة الانفجارية) انعكس ايجابيا على الاداء المهارى لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- التدريب المنظم للقوة الانفجارية تسبب احداث مجموعة من التغيرات البدنية والمهارية.

2-4 التوصيات

- ضرورة الاهتمام باستعمال تمارين (ABC) وفق اسس علمية وفي فترة الاعداد الخاص لأهميته في القدرات البدنية الخاصة والمهارية للاعبين الكرة الطائرة.
- ضرورة اجراء المزيد من الابحاث في مجال الكرة الطائرة باستعمال تمارين (ABC) على لاعبيهم بمختلف فئاتهم العمرية ومهارات اخرى، كذلك استخدامه مع الالعاب الرياضية الاخرى والتي تتطلب مهاراتها السرعة والقوة.

References

- Al Jabri, B. J. (2024). The relationship between self-efficacy and the skills of serving and setting in volleyball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2), 257–272. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.497>
- Ali Ahmed, S. (2025). The effect of cardio training on improving some functional and skill variables For junior female volleyball players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(3), 312–323. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1143>
- Abdel Fattah, A. A. (1997). *Sports training: Physiological foundations* (1st ed.). Cairo, Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Sakri, B. I., & Jaber, M. H. (2005). *Plyometric training* (1st ed.). Alexandria, Egypt: Mansha'at Al-Maaref Publishing.
- Allawi, M. H., & Radwan, M. N. (1999). *Skill and psychological tests in the field of sports* (1st ed.). Cairo, Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Hussein, D. (2015). Special exercises using some assisting tools to develop visual perception and their effect on the accuracy of performing the volleyball spike skill among youth. Master's thesis, College of Physical Education and Sport Sciences for Women, University of Baghdad, Baghdad, Iraq.
- Jaber, H. M. J. (2018). *Elements of physical fitness between physiology and training* (1st ed.). Al-Arish University, College of Physical Education, Egypt.
- Spencer, B. D. (2015). *Self-efficacy and performance in volleyball referees*. Michigan State University.