

العلاقة بين الحجم والشدة: إن أي تمرين يقوم به رياضي ما فإن من أساسيات هذا التمرين أنه يتضمن في داخله المكوني الرئيسني للعملية التدريبية وهو (حجم التمرين وشدته) ، وعليه فمن الصعب للفرد العادي التفريق بني هذين المكوني والسبب يكمن في: أن المكوني كلامها يستخدمان المسافة والزمن والوزن والتعقيد والتنوع في مفردات المنهاج التدريب كأساس للتعبيري عن المفهومني. والعاملون في الوسط الرياضي يستخدمون المسافة والزمن والوزن عن الحجم ويستخدمون السرعة في الاداء كمقياس للشدة التدريبية وبما أن السرعة = المسافة / الزمن فإن وحدة القياس ستكون (م/ثانية) وإن زيادة النسبة المئوية قياسا للقوة القصوى تعرب عن الشدة في فعاليات القوة. إذ من المهم للمدرب أن يعرف المؤثرات الناجمة من عمليات زيادة الحجم والشدة على جسم الرياضي خالل العملية التدريبية ، إذ إن من المعلوم أن الشدة والحجم يؤثران في الناحية الوظيفية والبدنية وعمليات إنتاج الطاقة والتأثيرات العصبية " فيما خيص الجهاز العصيب المركزي" وتأثيرات نفسية من جراء تداخل عمل الشدة والحجم. فمثال الرياضي بإمكانه أن يركض مسافة معلومة مرات عدة بشدة قليلة بينما لا يستطيع ركض مسافة السباق بسرعة قصوى ، مقدار (110م) ، وإذا ما أراد أن يركض مسافة أكبر من مسافته وبالشدة نفسها فيجب عليه في مثل هذه الحالة أن يقوم بزيادة الزمن المخصص للركض أي يزيد من الحجم ويقلل من الشدة ، فإذا ما قلل الشدة إلى (41%) من الزمن المخصص للسباق فإن ذلك يعني تمكنه من أن يقوم بالركض إلى مسافة أبعد من مسافة السباق.