

العلاقة بين الحجم والشدة: إن أي تمرين يقوم به رياضي ما فإن من أساسيات هذا التمرين أنه يتضمن في داخله المكوني الرئيسي للعملية التدريبية وهو (حجم التمرين وشدته) ، وعليه فمن الصعب للفرد العادي التفريق بين 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. فيما خيصر الجهاز العصيب المركزي" وتأثيرات نفسية من جراء تداخل عمل الشدة واحلجم. وفي ضوء المفردات يجب أن يكون هناك تركيز وتناسق في كيفية إستخدام المكوني ، مقدار (110 م) ،