

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 وشدة)، وعليه فمن الصعب للفرد العادي التفريقبني هذين المكوني والسبب يكمن في: أن المكوني كلامها يستخدمان المسافة والزمن والوزن والتعقيد والتنوع في مفردات المنهج التدريبي كأساس للتعبير عن المفهومي. والعاملون في الوسط الرياضي يستخدمون المسافة والزمن والوزن عن الحجم ويستخدمون السرعة في الاداء كمقاييس للشدة التدريبية وبما أن السرعة = المسافة /الزمن فإن وحدة القياس ستكون (م/ثانية) وإن زيادة النسبة المئوية لقياس القوة القصوى تعرب عن الشدة في فعاليات القوة. فيما خيص الجهاز العصبي المركزي" وتأثيرات نفسية من جراء تداخل عمل الشدة والحجم. وفي ضوء المفردات يجب أن يكون هناك تركيز وتناسق في كيفية استخدام المكوني ، مقدار (110 م) ،