|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| الشعب الطاقوية  | لاهوائية بدون حمض اللبن  | لاهوائية بحمض اللبن  | هوائية |
| القدرة  | السعة  | القدرة | السعة | القدرة | السعة |
| المستهلكات  | ATP العضلي و CP | الجليكوجين و الجلوكوز | الغلوسيدات و الدهون و البروتينات  |
| زمن التدخل  | ------------------- | 20-40 ثانية  | رياضي متدرب 1 دطفل من2 الى 3 دغير رياضي 3 الى 4 د |
| الزمن الاقصى  | 6-8 ث | 10-25 ث | 30-50 ث | 50ث-2د | 3-10د عند 100% de VMA | غير محدود |
| كمية الطاقة المتوفرة  | غ ر400 kj/minر ن 750 kj/min  | ضعيفة 30-50 kj/min  | غ ر 200KJ/MIN ر خ 500KJ /MIN | ضعيفة 90- 120 KJ/MIN  | مرتبطة بمستوى VO2 MAX للرياضي 60-180 KJ /MYµ | كبيرة حسب VMA |
| مكان التفاعل في الخلية العضلية  | خيوط الاكتوميوزين في سيتوبلازم الخلية  | سيتوبلازم الخلية خارج الميتوكندريا | الميتوكوندريا  |
| ناتج الهدم النهائي  | الكرياتين AMP-ADP | حمض اللبن  | ثاني اكسيد الكربون – الماء  |
|  العوامل الحددة  | انخفاض مستوى ATP و CP | انخفاض PH بسبب زيادة تركيز حمض اللبن | مستوى الاستهلاك الاقصى للاكسجين ،ارتفاع درجة الحرارة ، زيادة تركيز حمض اللبن ،تعب العضلات |  |
| زمن الاسترجاع بعد جهد اقصى  | 45 ثا لكل 1 ثا من الجري السريع  | 45 د الى 1سا | 24 ساعة |