|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 د  طفل من2 الى 3 د  غير 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/min  ر 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 | | | | |