

## الاعمال الموجهة :

### الموضوع : مقارنة بين أنظمة الطاقة من حيث :

- مصدر الطاقة
- زمن انتاج الطاقة
- فترة دوام النظام الطاقوي أثناء الجهد البدني .
- فترة الحد الاقصى لكل نظام طاقي .

### مقارنة نظم إنتاج الطاقة

نظم إنتاج الطاقة	مصدر الطاقة	زمن الإنتاج	فترة التأثير	فترة الحد الأقصى
النظام الفوسفاتي	مركب ATP مركب PC	صفر	حتى 30 ثانية	حتى 10 ثوان
نظام حامض اللاكتيك	جلوكوز يتحول الى حامض اللاكتيك	15- 20 ثانية	30 ثانية حتى 5- 6 دقائق	30 ثانية الى 1،5 دقيقة
النظام الهوائي	أكسدة الكربوهيدرات والدهون والبروتين باستخدام أكسجين الهواء.	90- 120 ثانية	عدة ساعات	2- 5 دقائق