

يعتمد إسهام أنظمة إنتاج الطاقة في الأداء الرياضي في الألعاب الجماعية على شدة اللعب والمسافة التي يركضها اللاعبون، إذ تحتوي هذه اللعبات على فترات من الركض القصير التي تعتمد على النظام اللاهوائي لوجود فترات قصيرة من الراحة البينية مما يتطلب الاستشفاء السريع من أجل مواصلة اللعب بكفاءة وفعالية وهذا يمكن التغلب عليه من خلال التدريب للارتقاء بمستوى النظام الهوائي،