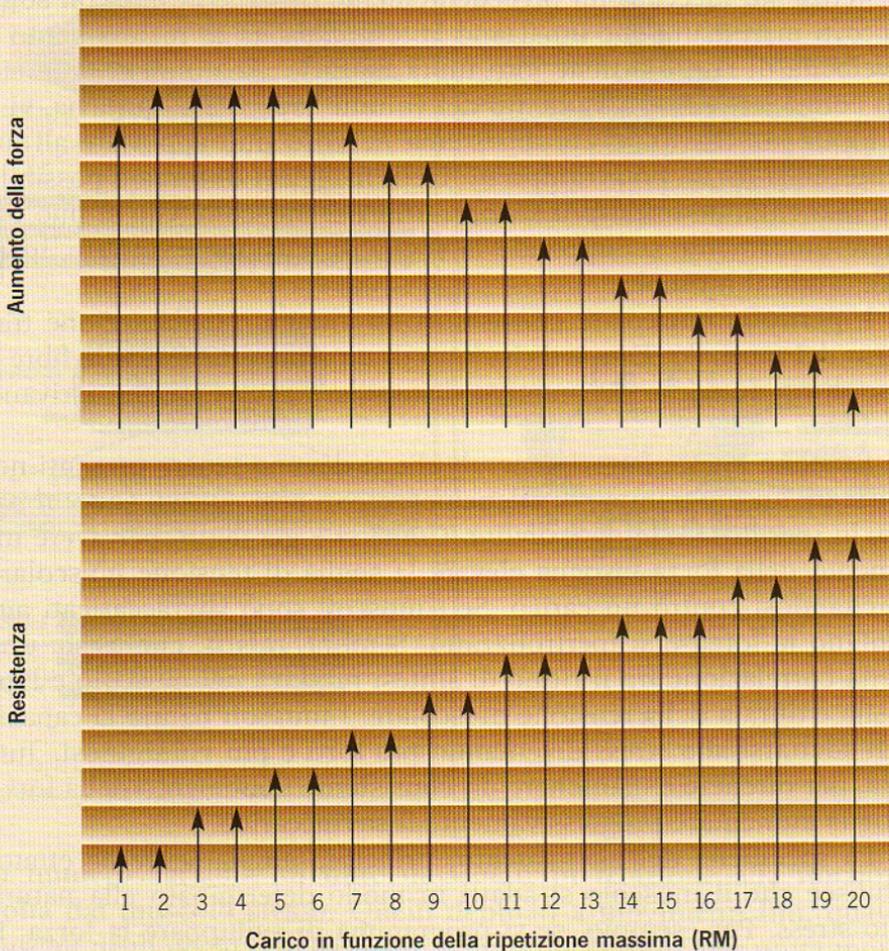


**FIGURA 4.7**

LA CONTINUITÀ DI RIPETIZIONE È IN RAPPORTO A CONSISTENTI EFFETTI ALLENANTI IN FUNZIONE DEL NUMERO DI ESECUZIONI SVOLTE AD UNA DETERMINATA PERCENTUALE DELLA RIPETIZIONE MASSIMA (RM). POCHE ESECUZIONI PER SERIE AUMENTERANNO FORZA E POTENZA, MOLTE RIPETIZIONI INCREMENTERANNO LA RESISTENZA.

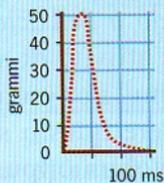
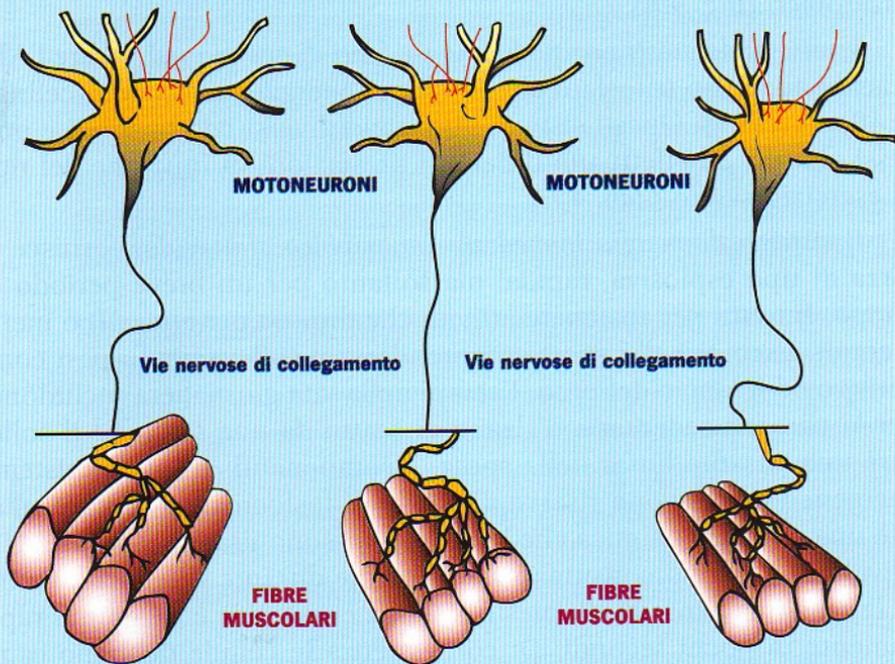


**LE CARATTERISTICHE DI VELOCITÀ, FORZA ED AFFATICAMENTO DELLE UNITÀ MOTORIE**

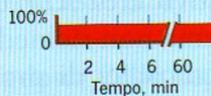
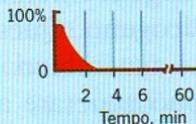
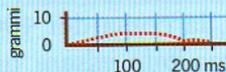
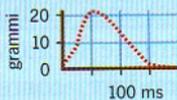
*I motoneuroni che si attivano immediatamente con alta intensità e breve durata sono chiamati Fascici, quelli che si attivano lentamente ma per lungo tempo sono chiamati Tonic.*

(Fonte: McArdle et al. 1994, modificata).

- |                          |                         |                         |
|--------------------------|-------------------------|-------------------------|
| • Fibre veloci o rapide  | • Fibre veloci o rapide | • Fibre lente           |
| • Forza elevata          | • Forza moderata        | • Forza bassa           |
| • Elevata affaticabilità | • Scarsa affaticabilità | • Scarsa affaticabilità |



**DURATA DELLA SINGOLA SCOSSA (in millesimi di secondo)**



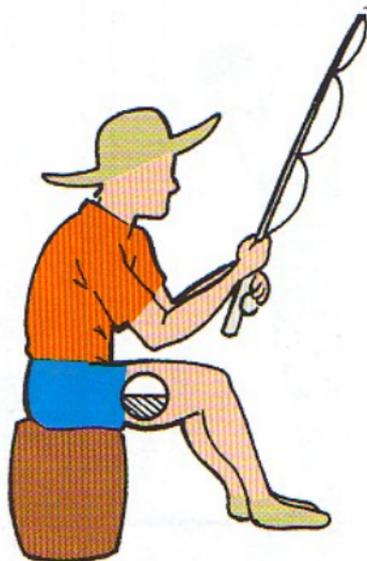
**TEMPO DI AFFATICAMENTO (in minuti)**

**TABELLA 4.1***Principali caratteristiche dei sistemi energetici corporei*

Caratteristiche	Sistemi energetici (1)		
	Immediato (anaerobico alattacido)	Non ossidativo (anaerobico lattacido)	Ossidativo (aerobico)
Durata dell'attività nella quale il sistema predomina	Da 0 a 10 secondi	Da 10 secondi a 2 minuti	Da 2 minuti in poi
Intensità dell'attività per la quale il sistema predomina	Molto alta	Alta	Da bassa a moderatamente alta
Velocità di produzione di ATP	Immediata, molto rapida	Rapida	Lenta, ma prolungata
Risorse energetiche	Adenosin trifosfato (ATP), creatin fosfato (CP)	Scorte muscolari di glicogeno e glucosio	Scorte corporee di glicogeno, glucosio, grasso e proteine
Uso dell'ossigeno ?	No	No	Si
Esempi di attività	Sollevamento pesi, sollevare di scatto una pesante busta della spesa	Corsa di 400 metri, salire correndo diversi piani di scale	1.500 metri di corsa, 30 minuti di camminata, fare la fila in piedi per parecchio tempo

**FIGURA 4.9**

*DISTRIBUZIONE PERCENTUALE DEI DUE DIVERSI TIPI DI FIBRE MUSCOLARI  
IN UN FONDISTA O ATLETA CORRIDORE DI LUNGHE DISTANZE,  
IN UN SOLLEVATORE DI PESI ED IN UN SEDENTARIO*



FIBRE LENTE  
FIBRE VELOCI

- circa 75%  
- circa 25%

- circa 40%  
- circa 60%

- circa 45%  
- circa 55%