

- la rapidità massima;
- la forza veloce;
- la resistenza alla velocità.

Resistenza

La **resistenza** è la capacità connessa principalmente all'apparato cardiovascolare e respiratorio; può essere definita come la capacità di mantenere inalterata nel tempo una qualsiasi attività senza che si determini un calo nella sua efficienza (Zaciorski).

In relazione alla durata e all'intensità della prestazione si distinguono due tipi di resistenza:

- la **resistenza generale o aerobica**, quando l'attività fisica si mantiene a livelli d'intensità moderata e si può prolungare per un tempo abbastanza lungo. Si utilizza prevalentemente il meccanismo

l'ossigeno che arriva dalla respirazione sopportata tutta la produzione d'energia senza ricorrere ad altri meccanismi;

- la **resistenza specifica o anaerobica**, quando l'attività fisica è più intensa e, di conseguenza, di durata limitata perché si utilizza maggiormente il meccanismo anaerobico lattacido e i nostri muscoli producono l'acido lattico, che accumulandosi in modo eccessivo tende ad inibire la prestazione fisica.

La resistenza si può combinare con le altre capacità

- la **resistenza alla velocità**, con prestazioni della durata fino a 45 secondi;
- la **resistenza di breve periodo**, con prestazioni della durata da 45 secondi a 2 minuti;
- la **resistenza di medio periodo**, con prestazioni da 2 a 8 minuti;
- la **resistenza di lungo periodo**, con prestazioni oltre 8 minuti;
- la **resistenza alla forza**.

Flessibilità

La **flessibilità** è la capacità connessa principalmente all'apparato articolare e muscolare; può essere definita come la capacità di compiere movimenti molto ampi, nei limiti consentiti dalle articolazioni e dall'elasticità muscolare.

La flessibilità si realizza mediante:

- la **mobilità articolare**, cioè la capacità di utilizzare al massimo l'escursione delle articolazioni; influenza in modo significativo l'ampiezza dei movimenti ed è condizionata dall'elasticità muscolare;
- l'**elasticità muscolare**, cioè la proprietà dei muscoli striati di cambiare forma e tornare allo stato originario; i muscoli possiedono tre proprietà fondamentali:
 - **elasticità**, cioè la capacità delle fibre muscolari di aumentare la loro lunghezza;
 - **contrattilità**, cioè la capacità delle fibre muscolari di ridurre la loro lunghezza;
 - **eccitabilità**, cioè la capacità delle fibre muscolari di reagire agli stimoli nervosi.

