



SNABBHET

Snabbhet är förmågan att utföra rörelser i ett under förutbestämda villkor minimalt tidsavsnitt. Tillsammans med rörlighet, styrka, uthållighet och mjölksyra är snabbhet egenskaper som ställer stora krav på fysiken.

Snabbhet är en synnerligen komplex förmåga och den grundar sig på många olika egenskaper, i första hand:

- Förmågan i nervmuskelsystemet
- Förmågan till styrkeutveckling i muskulaturen

Snabbhet kan komma till uttryck på många olika sätt beroende på de förutbestämda villkoren, exempelvis:

- Snabbhet i uppfattning av synintryck (reaktion)
- Snabbhet i upphopp (aktion)
- Snabbhet i start (acceleration)

Snabba rörelser kan vara cykliska eller acykliska:

Cyklisk snabbhet är snabbhet i rörelser som är rytmisk upprepningsbara som exempelvis löpning. Acyklisk snabbhet är snabbhet i ensidiga rörelser som inte är rytmisk upprepningsbara som exempelvis en kullstöt eller höjdupphopp.

Andra betydelsefulla snabbhetsbegrepp är:

Reaktionssnabbhet

Förmågan att reagera snabbt på en retning (ljud, rörelse). Det tar en viss tid mellan starskottet och den första märkbara muskelaktiviteten för att lämna startblocken. Denna snabbhetsdel går att påverka väldigt lite och nästan endast fram till 10 års ålder.

Accelerationssnabbhet

Förmågan att snabbt kunna öka hastigheten från noll till maximal hastighet. Denna förmåga är den viktigaste egenskapen hos en sprinter. Skillnaden i sprintsnabbhet beror till största delen på olikheter i accelerationsförmågan.

Maximal snabbhet

Förmågan att röra sig i högsta möjliga hastighet. Maximala snabbheten kan också kallas snabbkoordination. Den beror framförallt på muskulaturens koordinations- innervations- och kontraktionsförmåga, liksom nivån i det neuromuskulära systemet. Av betydelse är även styrkan ifrån skjutsfasen. Stor styrkeutveckling i frånskjutet ger ökad steglängd, kortare stödtid och ökad stegfrekvens.

Steglängd/Frekvens

De egenskaper i löpsnabbhet som kommer till uttryck i ungdomsåldrarna, d.v.s. de neuromuskulära processerna och egenskaperna. En förbättring av sprintprestationen kan bara åstadkommas genom ökad steglängd och/eller stegfrekvens. Emellertid är varken steglängd eller stegfrekvens enskilt prestationsgiltiga. Variationen i dessa båda faktorer är så stor, att det inte går att beteckna varken den ena eller den andra som dominant (av störst betydelse).