

Snabbhet

Snabbhet är förmågan att under bestämda villkor utföra rörelser på så kort tid som möjligt.

Med snabbhet i löpning menas löpning upp till 6–7 sekunder med över 96 procent av maximal snabbhet.

Undergrupper av snabbhet

Snabbhet delas in i fem olika undergrupper:

- Reaktionssnabbhet
- Frekvenssnabbhet
- Accelerationssnabbhet
- Aktionssnabbhet
- Maximal snabbhet

Reaktionssnabbhet

Reaktionssnabbhet tränas bäst prepubertalt och innebär en förmåga att snabbt reagera på en retning från omgivningen som till exempel uppfattas av synen, hörseln eller känseln. Den kan uttryckas som tiden från retningens start till den första motoriska reaktionen, som till exempel reaktionstiden efter startskott.

Det tar en viss tid mellan startskottet och den första märkbara muskelaktiviteten som utförs för att lämna startblocken. Denna reaktionstid upptas av sinnesfysiologiska processer som tar minst 0,1 sekunder och skulle någon reagera snabbare än så klassas det som en tjuvstart. Reaktionstiden beror även på vilken typ av retning som utförs; man reagerar snabbare på en ljudsignal än en ljussignal.

Accelerationssnabbhet

Accelerationssnabbhet innebär förmågan att snabbt kunna öka hastigheten från låg eller noll till maximal hastighet genom till exempel löpning från startblock till maximal hastighet. I de första stegen i en sprintstart har sambandet mellan accelerationssnabbhet och den maximala styrkan störst betydelse för accelerationen. Därefter har den explosiva styrkan och framför allt den reaktiva styrkan störst betydelse.

Maximal snabbhet

Maximal snabbhet innebär förmågan att röra sig i högsta möjliga hastighet. Den här snabbhetsformen bygger mycket på den explosiva styrkan och framför allt den reaktiva styrkan. Maximal snabbhet kan också kallas snabbkoordination eftersom den framför allt är beroende av muskulaturens koordinations-, innervations- och kontraktionsförmåga, samt av nivån i det neuromuskulära systemet (nerv-muskelsystemet).