

Kraftart	Definition	Unterteilung	Physiologie
Maximalkraft = Basisfähigkeit , auf der die anderen Kraftarten aufbauen	höchst mögliche Kraft, die das Nerv-Muskel-System bei maximaler willkürlicher Kontraktion gegen einen Widerstand auszuüben vermag	<ul style="list-style-type: none"> • isometrische Maximalkraft • konzentrische Maximalkraft • (5-20% unter der isometrischen Maximalkraft) • exzentrische Maximalkraft (5-45% größer als die isometrische Maximalkraft) <p>Absolutkraft (Normalperson kann nur 70% willkürlich aktivieren, Mobilisationsschwelle, autonome Reserve), Kraftdefizit</p>	gleiche Grundlagen, Kraftfähigkeiten = Muskelleistungen, die über mind. 30% der Maximalkraft liegen Dehnungsreflex, potentielle Energie der elastischen Elemente Training reduziert das „Kraftdefizit“ (Verbesserung der intramuskulären Koordination)
Schnellkraft	Fähigkeit in einer vorgegebenen Zeit einen möglichst großen Impuls zu erzeugen. Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems, Widerstände mit einer größtmöglichen Kontraktionsgeschwindigkeit zu überwinden.	$p = F \times t = m \times v$ Die Größe des Impulses wird bestimmt durch: <ul style="list-style-type: none"> • Startkraft (erste 30 msec) • Explosivkraft (höchster Anstieg) • Schnellkraftindex ($F_{max} : T_{max}$). 	Abhängig vom: <ul style="list-style-type: none"> • Anteil der FT-Fasern, • dem Querschnitt vor allem der FT-Fasern • und der Rekrutierung und Frequenzierung.
Kraftausdauer	Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei langandauernden Kraftleistungen (Unterschied zur Ausdauerkraft: Kraftausdauer liegt bei mindestens 30 % der Maximalkraft)	Andere Definition: Fähigkeit, eine möglichst große Impulssumme in einer vorgegebenen Zeit gegen höhere Lasten zu produzieren.	Abhängig von: <ul style="list-style-type: none"> • der Maximalkraft, • der Schnellkraft und • der Stoffwechsellistung (anaerobe Ausdauer).
Reaktivkraft	exzentrisch-konzentrische Schnellkraft bei kürzest möglicher Kopplung beider Arbeitsphasen, also in einem Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus	häufigste Erscheinungsformen der Schnellkraft im Sport: Sprünge, Würfe, Sprints	gespeicherte potentielle Energie in den serienelastischen Elementen (Sehnen, Querbrücken zwischen Aktin- und Myosinfilamenten)