

**Klaus Wirth, Hagen Hartmann, Michael Keiner & Andre Sander**

## Training der speziellen Kraft, funktionelles und spezifisches Krafttraining – Eine kritische Betrachtung

### Summary

Functional training and specific strength training are widely used terms. In the last two decades a lot of strength training interventions were named functional or specific in the field of fitness training and competitive sports. This occurred without any substantive reason beside the argument that the interventions are kinematically and kinetically related to sport specific movements or actions of daily living. The main problem while using the words functional and specific in this way is, that this does not consider the physiological background of what makes a movement or training intervention specific. This article tries to show some problems that exist while using the words functional and specific in the field of strength training from a physiological perspective.

### Zusammenfassung

Funktionelles und spezifisches Krafttraining stellen im Bereich des Fitnesstrainings und des Leistungssports zwei in den letzten zwei Jahrzehnten weit verbreitete Begriffe dar. Die inhaltliche Begründung für die Verwendung der Begriffe funktionell und spezifisch beschränkt sich in der Regel auf die Aussage, dass sich das Krafttraining an kinematischen und kinetischen Merkmalen sportartspezifischer und/oder alltäglicher Bewegungen orientiert. Ein großes Problem bei dieser Betrachtungsweise ist jedoch, dass diese außer Acht lässt, was aus physiologischer Sicht eine Bewegung oder Trainingsintervention spezifisch macht. Innerhalb dieses Beitrags soll der Versuch unternommen werden die Probleme, die die Verwendung der Begriffe funktionell und spezifisch in Kombination mit dem Wort Krafttraining beinhalten, vor dem Hintergrund einer physiologischen Betrachtungsweise aufzuzeigen.

**Schlagnworte:** funktionelles Krafttraining, spezielle Kraft, spezifisches Krafttraining