

## ¿Se mueven las mujeres igual que los hombres en un contexto deportivo? Consideraciones para la optimización del rendimiento y la reducción de lesiones

### Do women move like men in a sport context? Considerations for performance optimization and injury reduction

De la Fuente-García, A.<sup>1</sup>

1. Preparadora Física y Readaptadora de Lesiones Físico-Deportiva

**Resumen:** El presente artículo explora las diferencias motrices entre mujeres y hombres deportistas en la ejecución de mecánicas de aterrizaje, cambio de dirección (COD) y carrera, con el objetivo principal de acercar el conocimiento de las estrategias motrices empleadas por la atleta femenina y las particularidades para su entrenamiento. Para cumplir este objetivo, se plantea en primer lugar una revisión sobre las principales diferencias antropométricas existentes entre ambos sexos a lo largo del proceso madurativo. Posteriormente, se realiza una revisión teórica sobre los principales parámetros mecánicos y neuromusculares en los que difieren mujeres y hombres deportistas para las acciones citadas. Por último, se vincularán estos aspectos con las posibles consecuencias resultantes en relación tanto al rendimiento deportivo como a la reducción de lesiones.

**Palabras clave:** mujer; género; biomecánica; habilidades de movimiento; optimización de habilidades

**Abstract:** This article explores the motor differences between women and men athletes in the execution of landing, change of direction (COD) and running mechanics, with the main aim of provide knowledge about the motor strategies used by the female athlete and particularities for training. In order to achieve this objective, a review of the main anthropometric differences between both sexes during the maturing process is proposed. Subsequently, a theoretical review is carried out on the main mechanical and neuromuscular parameters in which women and men athletes differ for the actions cited previously. Finally, these aspects will be linked to the possible resulting consequences related to both sports performance and injury reduction.

**Key Words:** women; gender; biomechanics; movement skills; skills training