

**JORGE HUGO GIRALDO, LAS PUERTAS DE COLOMBIA AL
MUNDO DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA**

**JORGE HUGO GIRALDO, COLOMBIA'S DOORS TO THE WORLD
OF MEN'S ARTISTIC GYMNASTICS**

Mancera Londoño, Michael
albarracind32@gmail.com
Mjmancera@ucundinamarca.edu.co
Estudiante decimo semestre-
Ciencias del Deporte-
Universidad de Cundinamarca
Colombia

Resumen

El gimnasta Jorge Hugo Giraldo, fue el primer colombiano en representar a Colombia en los Juegos Olímpicos Atenas 2004, Beijing de 2008, Londres 2012 y 12 campeonatos mundiales en el campo de la gimnasia Artística. Luego participó, gano o estuvo en el pódium en los Juegos Suramericanos Medellín 2010, Juegos Centroamericanos Mayagüez 2010, Juegos Panamericanos Guadalajara 2011, Pacific Rim Championship en Everett Estados Unidos 2012 y juegos Panamericanos Toronto 2015, logrando así ser un deportista conocido mundialmente e internacionalizar la gimnasia artística masculina en Colombia. Como creador de la acrobacia Giraldo, ha representado una proeza para el país y es un modelo a seguir para las futuras generaciones de gimnastas masculinos. Es importante resaltar que este artículo es producto de una entrevista dada por el mismo gimnasta, quien se dio a la tarea de detallar a profundidad y detalle toda su vida y trayectoria deportiva.

Palabras claves: Gimnasia, Contexto, Juegos olímpicos, Lesión, Acrobacia.

Abstract

The gymnast Jorge Hugo Giraldo, was the first Colombian to represent Colombia at the Olympic Games Athens 2004, Beijing 2008, London 2012 and 12 world championships in the field of Artistic gymnastics. Then participated, won or was on the podium in the South American Games Medellin 2010, Central American Games Mayagüez 2010 Pan American Games Guadalajara 2011, Pacific Rim Championship in Everett United States 2012 and Pan American Games Toronto 2015, achieving thus be a world-renowned athlete and internationalize male artistic gymnastics in Colombia. As the creator of the Giraldo acrobatics, he has represented a feat for the country and is a role model for future generations of male gymnasts. It is important to note that this article is the result of an interview given by the gymnast himself, who took on the task of detailing in depth and detail his entire life and sports career.

Key words: Gymnastics, Context, Olympic Games, Injury, Acrobatics.

Gimnasia Artística Masculina En El Mundo

Para abordar la vida y acontecimientos más relevantes del gimnasta Colombiano Jorge Hugo Giraldo y su reconocimiento mundial, se debe tener en cuenta que “La gimnasia artística masculina, es una modalidad deportiva competitiva que surgió de las escuelas de gimnasia europeas. Tiene su origen en la escuela y gimnasios al aire libre alemanes fundados por Friedrich-Ludwig Jahn en 1811”. (Costa, 2020, p.7)

A finales del siglo XIX, el concepto de “gimnasia” ya no era el arte del entrenamiento físico, sino que también incluía clubes de gimnasia y actividades deportivas que promovían la competencia entre federaciones nacionales establecidas en varios países de Europa y América del Norte (Bolaños, 2011, p.8)

La gimnasia artística masculina es un deporte con una prolongada historia a nivel mundial y de evidente presencia en los últimos años en nuestro país. Para Veronica (2019) la gimnasia artística en general es una disciplina de extrema complejidad y de evolución constante. Según la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) “Esta disciplina de la gimnasia reúne eventos competitivos donde los deportistas exponen sus habilidades al máximo, como lo son la fuerza, equilibrio, flexibilidad, velocidad y alcanzan los márgenes máximos de su potencial en seis aparatos separados: ejercicio de suelo, caballo con arzones, anillos, salto al caballete, barras paralelas y barra fija” (p. 1).

La gimnasia se introdujo en Colombia alrededor de 1940. Quien trajo conocimientos del deporte desde Alemania y Suecia fue el padre Mosser, un sacerdote italiano que se instaló en el colegio Salesiano León XIII de Bogotá, donde comenzó a liderar un grupo de jóvenes de excelentes habilidades para esta disciplina. (Bolaños, 2011,p.8)

De allí que, se debe orientar la atención hacia los deportistas como Jorge Hugo Giraldo, quien ha destacado en esta disciplina dentro del campo masculino, dejando huella gracias a su

excelente participación el competencias de talla internacional, sus reconocimientos obtenidos en nombre de Colombia, siendo esta disciplina deportiva la pasión que lo cautivo desde que era niño, llegando a los más grandes escenarios deportivos como gimnasta y ahora en su nueva condición como entrenador en Boston (EE. UU.)

Los 28 años de carrera deportiva hacen del Exgimnasta Antioqueño y ahora entrenador en su área, un modelo a seguir para muchos niños que quieren adentrarse en la gimnasia artística masculina

Iniciación, logros y trayectoria de Jorge Hugo Giraldo

Jorge Hugo Giraldo, es el primer colombiano en representar a Colombia en tres olimpiadas: Juegos olímpicos Atenas 2004, Pekín 2008 y Londres 2012, además de participar en 12 campeonatos mundiales, obteniendo cuatro medallas en los juegos Suramericanos Medellín 2010, cinco en los Centroamericanos Mayagüez 2010 y tres en los Panamericanos Guadalajara 2011, una medalla de oro en el elemento de paralelas de Pacific Rim Championship en Everett Estados Unidos 2012 (Quirós, 2023). Nació el 05 de septiembre de 1979 en Medellín, tuvo su primer acercamiento con la gimnasia artística masculina, en el coliseo Yesid Santos, cuyas pruebas físicas fueron realizadas por el maestro Fernando Ángel quien pudo observar las habilidades excepcionales del niño con tan solo 8 años de edad.

Tuvo su primera competición internacional en el Panamericano Infantil de Brasil en 1993, donde obtuvo medalla de oro, empezándose a escuchar su nombre en toda Colombia. Según Gonzales, Isaza y Parra (2021) “La cantidad de horas que un deportista le dedica a su disciplina deportiva es relevante en la etapa de iniciación. Y algo para destacar de Jorge Hugo Giraldo en su etapa preparativa, era que prefería pasar más tiempo en el gimnasio y entrenar con los gimnastas de mayor edad y con elementos acrobáticos de mayor complejidad, lo cual generó su acelerado ascenso y perfeccionamiento técnico en su deporte” En su entrevista de manera literal reconoció lo siguiente “Yo priorice mi deporte antes que el estudio. Yo me volaba del colegio para irme a entrenar. Dicho por él en la entrevista”. (Giraldo, 2024)

Junsuke Iwai (japones) fue su entrenador, acompañándolo en sus más altos logros como deportista desde los 15 años e instruyéndolo antes y después de su clasificación a los juegos olímpicos Atenas 2004, permitiendo así que Colombia saltara hacia la gimnasia competitiva de alto rendimiento a nivel internacional “El fue quien me hizo como deportista de alto rendimiento”. Dicho por él en la entrevista.

Según Efdeportes (2005), Para la selección de deportistas elite que participaran en competencias internacionales y según la edad, se debe de priorizar y observar las características biológicas. (p.8)

Tuve la fortuna de tener un entrenador que manejo muy bien las cargas, de que respeto mucho los tiempos de entrenamiento, de que respeto mucho la evolución del crecimiento del cuerpo, aprendió a conocerme a mí, de cómo iba creciendo, como me iba desarrollando y digamos esas cargas de entrenamiento hay que respetarlas. Dicho por él en la entrevista.

El Giraldo, elemento oficial de la gimnasia mundial y “Nos vemos en el coliseo Jorge Hugo Giraldo”

La gimnasia artística de alto rendimiento es una disciplina competitiva cambiante. Donde La federación internacional de gimnasia (FIG) analiza profundamente cada uno de los elementos acrobáticos que los gimnastas exponen en sus rutinas de competencia. Según Portos2013) las variaciones en el código de puntuación, tienen como objetivo general, agregar elementos nuevos al código de evaluación de la federación internacional y ofrecer más opciones a los gimnastas, en cuanto a aprendizaje y aplicación de elementos que considere cada deportista, su entrenador o equipo para la construcción de un esquema que sea muy alto en dificultad, pero a la vez que se ajuste a las condiciones del gimnasta. Por esa razón no todos los gimnastas presentan los mismos elementos o rutinas. Dado que cada deportista ejecuta desde su individualidad habilidades físico-deportivas diferentes a los demás. Por ello a algunos gimnastas se les facilitan algunos elementos acrobáticos, dependiendo de su rendimiento físico y habilidades físicas desarrolladas y entrenadas durante su carrera deportiva.

Los jueces de la federación internacional de gimnasia cada cuatro años se reúnen para evaluar el código, descartando algunos elementos, bajando o subiendo puntuaciones en elementos llamativos para motivar a los deportistas su realización. Conforme a ello, para que estos movimientos entren en evaluación, no deben existir dentro del código de la federación internacional de gimnasia. Actualmente se debe entregar una solicitud en carta sobre la evaluación y análisis de dichos elementos nuevos para el panel de jueces y su coordinador. Con el objetivo de darle un valor calificable en la competencia donde lo presentara, ya sea en un mundial, copa mundo de dicha disciplina y la nota final del deportista no tenga novedades en cuanto a su puntuación en el aparato. En el caso de Jorge Hugo Giraldo, hace unos años, tuvo que enviar un video fuera del país para ser estudiado por la federación internacional de gimnasia y decidir si cumplía con los requisitos estipulados por la máxima entidad. Después de una exhaustiva evaluación y su presentación en el mundial, la acrobacia fue aprobada y calificada con D en dificultad. (anteriormente se calificaba desde la letra A hasta la G siendo la primera la más fácil y así sucesivamente) en el grupo de elemento 3. Ahora se evalúa desde la letra A hasta la I, con cuatro grupos de elementos. Los nuevos gimnastas y deportistas de alto rendimiento, pueden decir que en sus entrenamientos o rutinas en competencia podrán realizar la acrobacia llamada Giraldo. Lo cual para la gimnasia colombiana y el deportista Jorge Hugo Giraldo haber agregado dicho elemento en el código internacional de la federación, fue otra hazaña más que nació de la creatividad e ingenio del deportista y su entrenador que perdurara con el tiempo.

Dicho movimiento es realizado en las barras paralelas que según (Esp. Yesid Santafé Ramón, 2012) las barras paralelas son un aparato exclusivo de la gimnasia artística masculina, del mismo grosor, anchura y extensión. Que están paralelas y a la misma estatura. Para luego realizar una parada de manos que, según Arce Arboleda, A y Fajardo Soto, E. (2018) dicho movimiento es la fusión de equilibrio, postura y fuerza en una extensión total en un apoyo sobre las manos. Luego avanzando a una suspensión para quedar colgado y realizar un mortal hacia adelante realizando una caída en posición braquial o caída en los brazos. Elemento que deportistas del país o del mundo podrán practicar o presentar en sus rutinas.

Otro gran acontecimiento en la vida del deportista fue recibir por parte de la alcaldía de Medellín a sus 32 años y con 23 años de carrera profesional deportiva, el honor de tener un coliseo

con su nombre en la unidad deportiva Atanasio Girardot. Lugar donde se han realizado competencias nacionales e internacionales de esta encantadora disciplina en la que nuevamente dicho deportista sigue inspirando y trabajando para aumentar el nivel que ameritan los grandes eventos que están por venir para niños y niñas de Colombia.

Contexto social, educación, lesiones en deporte de alto rendimiento y retiro de Jorge Hugo Giraldo.

Jorge Hugo Giraldo menciona que no tuvo muchas oportunidades de conocer otros deportes, porque de pronto en la parte económica no había esa posibilidad. Cuando él decidió practicar dicha disciplina, avisó a su madre de que por favor lo dejara participar, puesto que veía en televisión algo que él quería recrear. Cuando llegaron a la liga antioqueña de gimnasia en Medellín y le dieron la oportunidad, él no dudó en tomarla y ahí quedarse. Conforme a ello su madre dejó en claro de que al no poderle ofrecer el beneficio de hacer fútbol, patinaje u otro deporte. Él debía de mantenerse aplicado en sus entrenamientos, porque fue aceptado y además no debía pagar alguna inscripción, mensualidad u otro gasto para poder ser parte de esa hermosa disciplina. (Giraldo, 2024)

Según Ramírez (2020) Para los acudientes de un gran número de niñas y niños, incorporarlos a una disciplina deportiva mejora en ellos procesos de factor psicosocial; Como incorporar la norma, el respeto por el otro, la responsabilidad y el compañerismo. Algo similar menciona el deportista Jorge Giraldo, porque al estar entrenando en su fase inicial en gimnasia artística, adquirió un gusto gigante, nombrándolo como un amor a primera vista, donde por esa pasión desarrolló una vocación que lo alejó de un contexto social con varias problemáticas y potenció valores y principios.

Según Cañadas (2021). Con la actividad física, educación física y el deporte se evidencian aportes que benefician a niños y adolescentes a nivel académico, social y laboral. Además de mejorar su salud y motricidad. Jorge Giraldo desde su rol actual como entrenador repite que la gimnasia artística es un deporte integral, donde forjar un carácter gradualmente, potencia la formación de una personalidad integral, desarrollando razonamiento moral, capacidad de amar y el autocontrol. Puesto que, en la edad adolescente, menciona Giraldo, empiezan a llegar distracciones, como los amigos, la rumba, etc. Y en esta disciplina deportiva desde que se levantan

hasta que se duermen, se debe pensar en gimnasia, si se quiere llegar al deporte elite competitivo y luchar por medallas en mundiales o juegos olímpicos.

Según Acosta (2020) El impacto del narcotráfico y la violencia para la población joven en Medellín-Colombia en 1980 a 2020 y debido a que la droga representaba un sustento y supervivencia, constituyo un alto porcentaje de adolescentes y niños en el rol de consumidores o traficantes en Medellín-Colombia. Ciudad que vio nacer, crecer y triunfar a Jorge Hugo Giraldo, el cual no se dejó permear al pertenecer a una nueva familia llamada gimnasia artística, y que a pesar de evidenciar y vivir en barrios que se encontraban armados, grupos de jóvenes que hacían parte de diferentes combos, disputas de territorio, creación de fronteras invisibles y de escuchar en noticieros o ver en las calles, un alto porcentaje de asesinatos que se dieron contra niños, jóvenes, adultos y mujeres. Lucho para demostrar que su ciudad y país también era cuna de talentos que enaltecerían a un país que siempre estará agradecido con él.

Jorge Hugo Giraldo, se refiere a su etapa académica, como un reto, puesto que, por la carga horaria deportiva, era complejo cumplir con sus deberes académicos en la modalidad presencial que la mayoría de niñas y niños cumplen en su diario vivir en este país. (Giraldo, 2024)

Se discute sobre qué tan veraz es la compatibilidad entre una educación integral con la especialización deportiva en niños orientado al rendimiento competitivo, estimulando el desarrollo tanto físico, psicológico del joven deportista. Asegurando que deben compatibilizarse. Jorge Giraldo menciona que sus entrenadores, madre y el decidieron que la modalidad virtual era la mejor opción para equilibrar la carga académica y deportiva de la mejor manera

Según Capdevila y Villalonga (2020) reconoce que, si se aumenta de categoría deportiva la competición cobra mayor importancia y los desafíos y entrega de competidores van más encaminados al rendimiento que a la formación académica. Al mismo tiempo que aumentan las exigencias en los entrenamientos, también lo hacen en los estudios, al avanzar de curso las obligaciones académicas aumentan y requieren de mayor dedicación temporal y esfuerzo por parte del estudiante. En el caso de sujetos deportistas esto se agrava con el paralelo aumento de exigencia en los entrenamientos y competencias. Esta situación da como resultado, en demasiadas ocasiones, un abandono prematuro del deporte.

La virtualidad ayudo a Jorge Hugo Giraldo a finalizar sus estudios de educación media, que en Colombia comprende los últimos grados diez y once, dado que tenía la ventaja de tener más tiempo de calidad para su disciplina deportiva competitiva y podía ver sus clases en cualquier parte y en cualquier momento. Debido a que ya no encajaba en el sistema de estudio normal y su compromiso con el país era el de entrenar doble jornada, en Colombia y en otros países que le brindaron la oportunidad, para poder cumplir con las exigencias que adquiere una deportista elite, aumentando así su sentido de la responsabilidad.

A lo largo de su carrera deportiva Jorge Giraldo presencio golpes y lesiones en la práctica de su disciplina deportiva. Las lesiones en esta disciplina y en la rama masculina se presentan por una alta relación con los aparatos de competencia, siendo más común, las lesiones en miembros superiores en hombres. Aunque en el caso de Jorge Hugo Giraldo solamente tuvo una lesión fuerte durante toda su carrera deportiva. Fue una fractura de los platillos tibiales en la rodilla. (González, Fang, & Ferrer, 2023)

Este tipo de lesión afectan altamente la operatividad de la rodilla, ya que son fracturas articulares del tercio proximal de la tibia donde se genera la transmisión de la carga. Y a pesar de dicha dificultad en los Juegos Centroamericanos y del Caribe Cartagena 2006, Jorge Giraldo gano dos medallas de oro, recordándola como una de sus mejores competencias a pesar de las adversidades con su rodilla.

Según Revenga (2015) reconoce que las lesiones más frecuentes según la autora, entre un 50 y 60 por ciento son debido a la intensidad de la práctica y la cantidad de recepciones en entrenamientos o competencias. Pero el porcentaje aumenta a 78 cuando se refiere a deportistas de alto rendimiento. Jorge Hugo Giraldo recalca y agradece a su entrenador, porque fue un profesional que respeto cargas, tiempos de entrenamiento y evolución del crecimiento del como deportista en gimnasia artística, ya que una lesión se puede presentar y estar muy relacionada con la edad, fuerza, masa muscular y un equilibrio entre el fortalecimiento y la flexibilidad muscular para prevenir, teniendo en cuenta que esta disciplina puede verse relacionada con muchas y muy graves lesiones que pueden detonar un inminente retiro o bajón de rendimiento. Por lo cual, contar con profesionales totalmente capacitados, formarían deportistas elite en los cuales se evitarían o

disminuirían dichas problemáticas o dar un tratamiento adecuado a las lesiones sin perjudicar el rendimiento del atleta.

Según Cañadas (2021) Asegura que la mayoría de deportistas, aunque se ven forzados a retirarse, son también conscientes de que la retirada, llegara en algún momento y pocos no están listos para un proceso de transición. Jorge Hugo Giraldo que actualmente tiene 44 años y 28 de ellos dedico a la gimnasia artística competitiva, conto que en los Juegos Panamericanos Guadalajara 2011 evidencio el intercambio de generación, cuando el también gimnasta colombiano Jossimar Calvo de Cúcuta destaco en dicha competencia junto a él.

También menciona que varios autores identificaron las causas más comunes de dicha acción, como lo es la edad, el proceso de selección al deporte, las lesiones, la falta de motivación, los compromisos estudio/ trabajo, inadecuado apoyo económico por parte de un club o federación, la decisión propia. Jorge Giraldo que tuvo como referentes a gimnastas como Vitaly Scherbo o Valeri Liukin, deportistas también condecorados y que representaron varios triunfos para sus países, asimismo les dieron final a sus carreras deportivas.

Según Capdevila y Villlalonga (2020) reconocen que, La toma de decisiones de los deportistas al final de sus carreras, es un proceso dinámico que viene acompañado de diversas respuestas emocionales que requieren de diferentes estrategias para afrontar las diferentes etapas posteriores.

Jorge Hugo Giraldo menciona con emoción, recordando su fecha de retiro, que fue noticia en todo el país y que todo lo logrado a pesar de lo difícil, se le vino a la mente el niño que venía de un barrio pobre que a pesar de las dificultades que se presentaban, logro cambiar el paradigma y se logró convencer de que podía materializar metas propuestas a lo largo de su carrera deportiva. Como conocer 49 países, hacer una familia que siempre lleva en su mente y corazón. Ahora como proyecto de vida y en su nueva faceta como entrenador en Estados Unidos Ha realizado varios cursos de entrenador a nivel internacional y está aprendiendo y adquiriendo bases y conocimientos, debido a que dicho país es potencia mundial en esta disciplina y cuando regrese a Colombia su objetivo más grande planteado es masificar en cada rincón de Colombia el deporte que es y seguirá siendo su pasión más grande. (Nuñez, 2022)

Estando en Medellín Jorge Hugo Giraldo tuvo la fortuna de estar con todos los gimnastas que estuvieron concentrados en Medellín en la selección Colombia. Recalca que Colombia tiene una camada de gimnastas muy buenos. Tan buenos que ya tenemos campeones mundiales, finalistas olímpicos como Jossimar Calvo, Angel Barajas, Camilo Vera, Manuel Lopez, Tomas Mejía. La gimnasia en hombres en este momento en Colombia, está en un nivel demasiado alto. Donde tuvo la fortuna de hablar con ellos y le preguntaron que le faltó para llegar a esa medalla olímpica. Y él respondió que siempre la visualizaba y la veía, pero que faltó creer en el un poquito más y dar más del 100 por ciento de lo que estaba dando. Consejo de una leyenda a futuras grandes estrellas de la gimnasia artística mundial.

Jorge Hugo Giraldo menciona que: En mi rol como entrenador, veo niños muy buenos físicamente, pero al fin y al cabo en su carrera, como el desarrollo de la gimnasia, no logran llegar a ser muy buenos, porque de pronto el apoyo o psicológicamente, no les da. Porque esto es un deporte muy integral, hay que tener una capacidad mental muy fuerte, para poder llegar. (Giraldo, 2024)

Conclusiones

La gimnasia artística se asemeja a lo detallista y perfeccionista del arte, pues como deporte de alto rendimiento exige precisión, coordinación, fuerza, flexibilidad, entre otras habilidades que se desarrollan en cada articulación y músculo del individuo que se encuentra en entrenamiento o rutina de competencia.

Jorge Hugo Giraldo representa para Colombia la proeza de superación y excelencia que el país debería de conocer más a fondo porque hoy día es el ejemplo que muchos niños y niñas desean seguir, pues aspiran ser parte de esta disciplina deportiva competitiva, que gracias a Giraldo ha puesto el nombre de Colombia en alto dentro del mundo Olímpico de la gimnasia artística masculina.

Los entrenadores deben ser lo más capacitados y entrenados para detectar y fichar a los futuros competidores que representarán a Colombia en los escenarios más grandes de esta u otra disciplina deportiva; pues hace 21 años un 25 de enero de 2003 Jorge Hugo Giraldo fue el primer gimnasta colombiano en clasificar y dirigirse a juegos olímpicos Atenas 2004. La hazaña de aquel

niño que inició sus entrenamientos en el coliseo Yesid Santos, dimensionaba los logros tan relevantes que alcanzaría en una disciplina deportiva que requiere entrega total.

Estudiar el progreso de este gran deportista ayudará a futuros profesionales en el área de la educación física, dentro de colegios y en los entrenamientos de alto rendimiento, a localizar niñas y niños con habilidades excepcionales y notorias que les permiten ejercer con naturalidad y gallardía algunas actividades asociadas a la práctica de un deporte como la gimnasia artística competitiva y con el tiempo pulir y mejorar para afrontar competiciones que ejercerán con dedicación total para la obtención de logros.

Los niños y niñas de los colegios y escuelas de formación deportiva deben ser prioridad, puesto que, en la recreación y ocio pueden desarrollar movimientos técnicos y mejorar sus capacidades coordinativas para una iniciación en deportes bases, donde puedan entrenar para llegar a participar en ligas y campeonatos nacionales y cuando lleguen a su etapa de alto rendimiento, sean parte de un equipo nacional dentro del cual puedan adquirir resultados internacionales como los alcanzados por el deportista Jorge Hugo Giraldo.

Referencias Bibliográficas

Acosta. (2020). *El aprendizaje de la educación física* . Obtenido de

http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S1517-97022021000100759&script=sci_arttext

Bolaños, R. E. (2011). “Quiero que la gimnástica tome bastante incremento”: los orígenes de la gimnasia como actividad física en Costa Rica (1855-1949). *Diálogos Revista Electrónica de Historia*, 14.

Cañadas. (2021). *La actividad física*. Obtenido de http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S1517-97022021000100759&script=sci_arttext

Capdevila, & Villalonga. (2020). *Categoría deportiva* . Obtenido de <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/150806>

Costa. (2020). *El Giraldo ya es un elemento oficial de la gimnasia mundial*. Obtenido de <https://www.senalcolombia.tv/deportes/giraldo-ya-es-elemento-oficial-gimnasia-mundial>

- Costa, L. S. (2020). Ámbitos de desarrollo de la Gimnasia Artística en el Uruguay. *efdeportes Lecturas: Educacion Fisica y Deportes*, 2-25.
- Efdeportes. (2005). *La selección de talentos en el deporte de alto rendimiento*. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd91/talento.htm>
- Esp. Yesid Santafé Ramón, I. L. (2012). ANÁLISIS BIOMECÁNICO DE EL GESTO TÉCNICO EN BARRAS PARALEAS. *Revista Colombiana de Tecnologías de Avanzada*, 7.
- Giraldo, J. (2024). *Jorge Hugo Giraldo. Exdeportista colombiano de gimnasia artística- Entrevista Biográfica*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=W1yuVZi9rX4>
- González, Fang, & Ferrer. (2023). *Lesiones de Jorge Hugo Giraldo* . Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2306-41022022000500281&script=sci_arttext
- Nuñez, M. (2022). *Actividad física. Retos y desafíos* . Obtenido de <https://repositorio.unicordoba.edu.co/server/api/core/bitstreams/37d23bf4-9387-4633-a4e4-a66ae082aceb/content>
- Portos, M. E. (2013). La gimnasia, la gimnasia artística y la gimnasia rítmica. *10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias* (pág. 7). La Plata: SEDICI .
- Ramírez, V. (2020). *Nuevo código de gimnasia artística* . Obtenido de <https://journals.openedition.org/revestudsoc/24704>
- Revenga, J. (2015). *Incidencia, prevalencia y severidad de las lesiones deportivas en tres programas de entrenamiento para la pérdida de peso*. Obtenido de https://oa.upm.es/37879/1/JAVIER_BUTRAGUENO_REVENGA.pdf
- Veronica, H. (2019). *Gimnasia | Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte*. Obtenido de <https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreacion/gimnasio>