

CUADERNO DE ESQUINA

Doce preguntas para elegir bien el lugar donde entrenás, entrenar en serio y no quemar a nadie en el camino.

12

PUNTOS
UN CHECKLIST
PARA IMPRIMIR



Para quién

Boxeadores amateurs · Familias · Gimnasios ·
Promotores

Qué es

Una guía de preguntas, no un plan de entrenamiento

ANTES DE EMPEZAR

ESTO NO TE DICE QUÉ HACER. TE DICE QUÉ PREGUNTAR.

En el boxeo casi todo se decide antes de que suene la campana: dónde entrenás, quién te mira, cuánto descansás, quién firma por vos. Este cuaderno es una lista de preguntas para hacer en voz alta —al entrenador, al gimnasio, al que te ofrece una pelea, a vos mismo— y una forma de darse cuenta rápido cuando la respuesta no cierra.

QUÉ ES

Doce puntos, cada uno con las preguntas concretas que conviene hacer y lo que deberías esperar como respuesta razonable. Al final hay un checklist para imprimir y llevar.

QUÉ NO ES

No es un plan de entrenamiento ni una rutina. No es consejo médico ni nutricional: cuando acá dice «control médico», quiere decir médico de verdad. No es asesoramiento legal: cuando dice «que te lo pongan por escrito», el papel lo mira un abogado, no un cuaderno.

UNA ACLARACIÓN HONESTA SOBRE ESTE MATERIAL

Las frases entre comillas que vas a leer en la página 10 son declaraciones públicas de Rodrigo Calabrese en medios, con el medio y la fecha indicados. El resto del cuaderno — los doce puntos y las preguntas— lo redactó el equipo del sitio como material de uso general. No es la rutina del equipo ni promete resultados: es un criterio para no entrar a ciegas.

ÍNDICE

1 • EL LUGAR

2 • EL CUERPO

3 • EL PLAN

4 • LA ESQUINA

PARA PADRES Y MADRES

PARA GIMNASIOS Y PROMOTORES

EL MÉTODO, EN SUS PALABRAS

CHECKLIST

PARTE 1

EL LUGAR

Un gimnasio no se elige por la cantidad de bolsas que tiene colgadas. Se elige por lo que pasa adentro los martes a la tarde, cuando no hay nadie mirando.

01

QUIÉN DIRIGE, Y QUÉ HIZO

Preguntá quién es el entrenador y qué recorrido tiene. No hace falta que haya dirigido a un campeón del mundo; hace falta que pueda decirte a quién dirigió, dónde, y que eso se pueda chequear. El que tiene recorrido lo cuenta sin problema. El que se ofende con la pregunta ya te contestó.

PREGUNTÁ

- ¿A quién entrenaste antes? ¿Dónde puedo verlo?
- ¿Con qué federación o comisión trabaja el gimnasio y qué papeles voy a necesitar el día que quiera pelear?
- ¿Quién me va a dirigir a mí en el día a día: vos o alguien de tu equipo?

02

QUÉ PASA EN LA PRIMERA SEMANA

La primera semana no se sube a hacer guantes. Se aprende a pararse, a caminar, a cubrirse y a respirar. Si el primer día te ponen adentro del ring con alguien que sabe, no es exigencia: es que no les importás. Andate.

PREGUNTÁ

- ¿Cuánto tiempo pasa hasta que alguien nuevo hace su primer sparring, y quién lo decide?
- ¿Cómo es una clase típica de un principiante, de punta a punta?
- ¿Qué elementos tengo que traer yo y cuáles pone el gimnasio?

03

CUÁNTA GENTE POR ENTRENADOR

Un entrenador mirando a cuarenta personas no está mirando a nadie. Fijate cuántos alumnos hay en el horario en el que vos vas a ir —no en el que te muestran— y cuántas veces por clase alguien te corrige algo tuyo, por tu nombre. Mirá también lo aburrido: limpieza, material de contacto en condiciones y botiquín.

MIRÁ CON TUS OJOS

- Cuántos alumnos por entrenador en tu horario real.
- Estado del material de contacto: guantes de sparring, cabezales, protectores bucales, vendas.
- Botiquín, agua, ventilación, baños. Y quién queda a cargo si el entrenador falta.

PARTE 2

EL CUERPO

Acá no hay atajos y no hay opinión: hay médicos. Este capítulo es el único del cuaderno donde la respuesta correcta no la da el gimnasio.

04

EL CONTROL MÉDICO VA ANTES DEL PRIMER GUANTE

Antes de recibir el primer golpe en la cabeza, un médico tiene que haberte visto. No el profe: un médico. Corazón, vista, antecedentes. Y otra vez, todos los años. Un gimnasio serio te lo va a pedir él; si nadie te lo pide, pedítele vos.

PREGUNTÁ

- ¿Qué estudios médicos me piden antes de empezar y cada cuánto se renuevan?
- ¿Qué pasa si me golpean fuerte en la cabeza en un entrenamiento? ¿Cuál es el protocolo y quién decide cuándo vuelvo?
- ¿Tienen cobertura o seguro para los alumnos? ¿Qué cubre exactamente?

05

EL PESO NO SE BAJA A ÚLTIMO MOMENTO

Bajar cuatro kilos en la última semana no es profesionalismo, es apostar la salud a que salga bien. La categoría se elige con tiempo y con alguien que sepa de alimentación. Si la conversación sobre el peso empieza tres días antes del pesaje, empezó tarde.

PREGUNTÁ

- ¿En qué categoría creés que tengo que pelear y por qué?
- ¿Con cuántas semanas de anticipación se planifica el peso?
- ¿Trabajan con alguien que sepa de alimentación deportiva o me lo arreglo solo?

06

EL DESCANSO ES PARTE DEL ENTRENAMIENTO

El cuerpo no mejora mientras entrenás: mejora mientras descansás de lo que entrenaste. Un plan que no dice cuándo parar no es un plan, es una lista de cosas para hacer hasta lesionarse. Preguntá cuáles son los días de descanso y qué pasa cuando algo duele: la respuesta «bancátela» es una respuesta, y es mala.

PREGUNTÁ

- ¿Cuántos días por semana se entrena y cuáles son los de descanso?
- ¿Qué hago si me duele algo? ¿A quién le aviso?
- ¿Cómo cambia la carga la semana previa a una pelea?

PARTE 3

EL PLAN

Entrenar sin plan es entrenar para nada. No hace falta un tablero lleno de números: hace falta que alguien pueda decir en voz alta a dónde vamos y cómo nos damos cuenta de que estamos yendo.

07

EL OBJETIVO DE LOS PRÓXIMOS SEIS MESES, ESCRITO

Que te lo digan en una frase: qué querés lograr, para cuándo, y qué tenés que mejorar para llegar. Si el objetivo cambia cada vez que preguntás, no hay objetivo. Anotalo vos también: dentro de seis meses vas a querer leer qué decías hoy.

PREGUNTÁ

- ¿Cuál es mi objetivo concreto para los próximos seis meses?
- ¿Qué tres cosas más tenemos que mejorar sí o sí para llegar?
- ¿Cómo vamos a saber si estoy mejorando, además de por lo que vos veas?

08

SPARRING: CON QUIÉN, CUÁNTOS ROUNDS Y QUIÉN FRENA

El sparring es una herramienta de trabajo, no una pelea sin público ni una prueba de hombría. Se elige el compañero, se acuerda la intensidad, se cuentan los rounds y hay alguien mirando con autoridad para frenarlo. Si el entrenador no está adentro del gimnasio cuando hay guantes, no hay sparring.

PREGUNTÁ

- ¿Con quién voy a hacer guantes y por qué con esa persona?
- ¿Cuántos rounds y a qué intensidad? ¿Quién lo frena si se va de las manos?
- ¿Se usa cabezal y guante de sparring siempre?

09

EL CALENDARIO: CUÁNTAS PELEAS Y CON CUÁNTO AVISO

Una pelea avisada con cinco días es una pelea que alguien necesita llenar, no una oportunidad. Preguntá cuántas peleas por año tiene sentido hacer en tu momento, con cuánta anticipación te van a avisar y quién elige al rival. Y preguntá también qué pasa si decís que no: la respuesta te dice todo sobre el lugar.

PREGUNTÁ

- ¿Cuántas peleas al año son razonables para mí y por qué?
- ¿Con cuánto tiempo me avisan y quién elige al rival?
- Si digo que no a una pelea, ¿qué pasa?

PARTE 4

LA ESQUINA

El boxeador sube solo. Todo lo demás —el plan, el rival, el peso, la plata, el día después— lo sostiene gente que no se sube. Conviene saber quiénes son y qué hacen.

10

QUÉ HACE UN ENTRENADOR ENTRE PELEA Y PELEA

El trabajo de la esquina no son los tres minutos con la toalla: son los meses en que nadie filma. Mirar video del rival, corregir un detalle cien veces, decidir qué no se hace, ordenar la semana. Preguntale qué va a hacer con vos cuando no haya ninguna pelea a la vista. Si no tiene respuesta, sólo trabaja los días de función.

PREGUNTÁ

- ¿Qué vamos a trabajar en los meses en que no tengo pelea?
- ¿Mirás video de los rivales? ¿Lo vemos juntos?
- ¿Quién más forma parte del equipo (preparación física, kinesiología, alimentación) y cómo se hablan entre ellos?

11

QUIÉN HABLA POR VOS, Y QUÉ FIRMA

Manager y promotor no son la misma cosa y no siempre conviene que sean la misma persona. Todo lo que involucre plata, exclusividad o plazos va por escrito y lo lee alguien que sepa —un abogado— antes de que firmes. «Después lo arreglamos» no es un acuerdo. Si sos menor, firman tus padres y esto vale el doble.

PREGUNTÁ Y PEDÍ POR ESCRITO

- ¿Qué porcentaje se lleva cada uno y de qué exactamente?
- ¿Cuánto dura el acuerdo, qué cosas me obliga a hacer y cómo se sale?
- ¿Quién paga los gastos de un viaje o un campamento: yo, el gimnasio, el promotor?

12

QUÉ PASA EL DÍA QUE PERDÉS

Vas a perder alguna. La pregunta no es si te bancan el triunfo: es quién está el martes siguiente. Preguntá cómo se maneja una derrota en ese lugar, cuánto tiempo se para y quién te llama. La esquina se conoce ahí, no en la foto con el cinturón.

PREGUNTÁ

- ¿Cómo manejan una derrota? ¿Cuánto se para antes de volver?
- ¿Qué pasó con los últimos que perdieron acá? ¿Siguen entrenando en el gimnasio?
- Si me lesiono seis meses, ¿sigo siendo parte del equipo?

ANEXO 1

SI EL QUE EMPIEZA ES TU HIJO

Casi todos los chicos que entran a un gimnasio de boxeo no van a ser boxeadores profesionales, y está perfecto. Van a aprender a ordenarse, a bancar el cansancio y a respetar al que tienen enfrente. Tu trabajo no es entrenarlo: es asegurarte de que el lugar donde lo dejás sea un buen lugar.

LAS OCHO DE LA PUERTA

- ☐ Preguntá desde qué edad aceptan chicos y qué hacen distinto con ellos.
- ☐ Preguntá a partir de cuándo hay contacto a la cabeza, y confirmá que no es en los primeros meses.
- ☐ Pedí ver una clase entera, sentado, sin avisar el día.
- ☐ Confirmá que el equipamiento de tu hijo es de su medida y no prestado a último momento.
- ☐ Preguntá quién queda a cargo si el entrenador falta.
- ☐ Pedí el control médico aunque no te lo pidan a vos.
- ☐ Escuchá cómo se le habla a un chico cuando se equivoca. Ahí está todo.
- ☐ Preguntá cuánto sale, qué incluye y qué pasa si falta un mes por la escuela.

TRES SEÑALES PARA IRSE SIN DISCUTIR

Uno. Le hacen hacer guantes fuertes en las primeras semanas «para ver si tiene».

Dos. Le hablan del peso a un chico que todavía está creciendo, sin que haya un profesional de la alimentación en la conversación.

Tres. Te molesta que preguntes. Un lugar serio contesta.

Y una que no es una señal de alarma sino de lo contrario: si el entrenador te dice de entrada que tu hijo todavía no está para competir, es porque le importa más el pibe que la fecha.

ANEXO 2

CÓMO SE LEE UN EQUIPO DESDE AFUERA

Del otro lado del mostrador las preguntas son las mismas, dadas vuelta. Si dirigís un gimnasio o armás carteleras, esto es lo que mira alguien que está evaluando trabajar con vos —y lo que conviene tener ordenado antes de que lo pregunten.

LO QUE SE VE PRIMERO

Un equipo se lee en tres cosas: quién dirige, cuántos siguen entrenando ahí después de perder, y si los papeles están al día. Nada de eso se improvisa la semana que te llaman.

- ☐ **Historial verificable.** Nombres, fechas, resultados y dónde chequearlos.
- ☐ **Permanencia.** Cuántos boxeadores llevan más de dos años en el equipo.
- ☐ **Papeles.** Habilitaciones, seguros, fichas médicas al día y a mano.

LO QUE SE PREGUNTA DESPUÉS

Cuando la conversación avanza, lo que se evalúa es previsibilidad: si lo que prometés en marzo sigue en pie en agosto.

- ☐ **Calendario.** Qué peleas tenés comprometidas y con qué anticipación las manejas.
- ☐ **Equipo de apoyo.** Preparación física, kinesiología, alimentación: quiénes son y si se hablan entre ellos.
- ☐ **Comunicación.** Quién atiende el teléfono, en cuánto contesta y quién habla con la prensa.

UNA CARPETA DE DOS PÁGINAS QUE CONVIENE TENER LISTA

Página uno: quién sos, quién dirige, desde cuándo, dónde entrenan y con qué frecuencia. Página dos: los boxeadores del equipo con categoría, récord y última pelea; el calendario de los próximos seis meses; y un contacto que atiende. Con eso alcanza para que del otro lado alguien pueda decir que sí. Sin eso, la respuesta suele ser «después vemos».

Lo mismo vale para el boxeador que busca lugar: llevá tus datos ordenados en una hoja. Ahorra media hora de conversación y dice más de vos que media hora de conversación.

DECLARACIONES PÚBLICAS, CON SU FUENTE

EL MÉTODO, EN SUS PALABRAS

Todo lo que sigue es textual y está publicado. El medio y la fecha van debajo de cada frase; las direcciones completas están en la última página.

«HAY QUE CAMBIAR LA MENTALIDAD DEL BOXEO ARGENTINO, TIENE QUE SER PROLIJO, COMO LO ES LA FÓRMULA 1, LA NBA Y EL FÚTBOL»

RODRIGO CALABRESE • INFOBAE • 15 DE AGOSTO DE 2025 • FUENTE 1

«NADIE LOGRÓ LOS CUATRO CINTURONES EN ARGENTINA. VAMOS EN BUSCA DE ESO Y DE REVOLUCIONAR EL BOXEO ARGENTINO»

RODRIGO CALABRESE • INFOBAE • 15 DE AGOSTO DE 2025 • FUENTE 1

«GAUTO Y FERNANDITO ESTÁN HACIENDO GUANTES JUNTOS DOS O TRES VECES POR SEMANA Y ME PARECE QUE LE VIENE BIEN A LOS DOS, PORQUE HAY MUCHO POR DELANTE»

RODRIGO CALABRESE • ESPN DEPORTES (CARLOS IRUSTA) • 15 DE JUNIO DE 2022 • FUENTE 2

«ESTOY JUNTANDO UN GRUPO GRANDE QUE VA A DAR DE QUÉ HABLAR»

RODRIGO CALABRESE • INFOBAE • 15 DE AGOSTO DE 2025 • FUENTE 1

DOS HECHOS PUBLICADOS SOBRE SU FORMA DE TRABAJAR

El año se parte en dos. El grueso de la preparación física se hace en la Argentina —con médicos, nutricionistas y cámaras hiperbáricas— y hay una segunda etapa en Las Vegas por la calidad de los sparrings. CRÓNICA • 08/09/2025 • FUENTE 3

Dedicación exclusiva desde 2008. «A partir de 2008 decidió dejar todo para dedicarse únicamente a su pasión: el ser director técnico de boxeo». ESPN DEPORTES • 15/06/2022

• FUENTE 2

ARRANCÁ UNA HOJA Y LLEVALA

LAS DOCE, JUNTAS

Marcá sólo las que puedas responder con nombre, fecha o número. Las que quedan vacías son las que hay que preguntar.

- ☐ 01 • Sé quién me dirige y qué recorrido tiene, y lo puedo chequear.
- ☐ 02 • Sé cuánto falta para mi primer sparring y quién lo decide.
- ☐ 03 • Vi el gimnasio en mi horario real: cuántos somos, cómo está el material, si hay botiquín.
- ☐ 04 • Tengo control médico hecho y sé cada cuánto se renueva.
- ☐ 05 • Sé en qué categoría voy a pelear y con cuánta anticipación se planifica el peso.
- ☐ 06 • Sé cuáles son mis días de descanso y a quién le aviso si algo duele.
- ☐ 07 • Tengo escrito el objetivo de los próximos seis meses.
- ☐ 08 • Sé con quién hago guantes, cuántos rounds y quién frena.
- ☐ 09 • Sé cuántas peleas al año son razonables para mí y con cuánto aviso.
- ☐ 10 • Sé qué vamos a trabajar en los meses sin pelea y quién más está en el equipo.
- ☐ 11 • Todo lo que involucra plata o plazos está por escrito y lo leyó alguien que sabe.
- ☐ 12 • Sé qué pasa el día que pierda, y quién va a estar el martes siguiente.

Si tenés menos de seis marcadas, no significa que el lugar esté mal: significa que todavía no preguntaste. Empezá por la 04 y la 11, que son las dos que cuestan caro cuando faltan.

ÚLTIMA PÁGINA

DE DÓNDE SALIÓ CADA CITA

Fuente 1 · Infobae — «Fue colectivo, llevó al Puma Martínez a la elite y busca revolucionar el boxeo argentino: Rodrigo Calabrese, la mente detrás del campeón». 15 de agosto de 2025.

infobae.com/deportes/2025/08/15/fue-colectivo-llevo-al-puma-martinez-a-la-elite-y-busca-revolucionar-el-boxeo-argentino-rodrigo-calabrese-la-mente-detras-del-campeon/

Fuente 2 · ESPN Deportes (Carlos Irusta) — «El Puma Martínez y el Avión Gauto, dos historias la misma ambición». 15 de junio de 2022.

espndeportes.espn.com/boxeo/nota/_/id/10515702/el-puma-martinez-y-el-avion-gauto-dos-historias-la-misma-ambicion-boxeo-irusta

Fuente 3 · Crónica (Marcelo Peralta) — «Fernando “El Puma” Martínez: “Quiero la gloria, quedar para siempre en la historia”». 8 de septiembre de 2025.

cronica.com.ar/depo/polideportivo/Fernando-El-Puma-Martinez-Quiero-la-gloria-quedar-para-siempre-en-la-historia-20250908-0009.html

El sitio rodrigocalabrese.com publica la trayectoria completa con las dieciocho fuentes verificadas una por una, incluidas dos oficiales del Estado argentino. Lo que no se pudo verificar en un medio identificable no está publicado: está declarado como pendiente.

Este cuaderno es material de uso general y no reemplaza la indicación de un entrenador, de un médico ni de un abogado. Las frases entre comillas son declaraciones públicas citadas con su fuente; el resto del texto lo redactó el equipo del sitio.

SEGUÍ LEYENDO

LA TRAYECTORIA COMPLETA, CON FUENTES

rodrigocalabrese.com

