

# ¿Tu sistema produce criterio o solo datos?

10 preguntas. Sin teoría. Sin filtros. Respondé con honestidad: Sí / A veces / No.

*No hay respuesta políticamente correcta. Hay respuesta útil.*

	Sí	A veces	No
<b>¿Podés explicar por qué esta semana subiste o bajaste la carga?</b> <i>No "porque tocaba". Una razón basada en un dato o una tendencia observable.</i>	█	█	█
<b>¿Tenés un indicador que anticipa fatiga antes de que caiga el rendimiento?</b> <i>Algo que te avise antes. Puede ser HRV, RPE acumulado, velocidad de ejecución. Cualquiera.</i>	█	█	█
<b>¿Tus decisiones de ajuste se basan en tendencia o en la intuición del momento?</b> <i>Tendencia = dos o más datos en la misma dirección. Intuición = "lo vi raro hoy".</i>	█	█	█
<b>¿Medís ejecución o solo volumen?</b> <i>Volumen = kilos, series, reps. Ejecución = cómo se ejecutó: velocidad, calidad de movimiento.</i>	█	█	█
<b>¿Podés mostrarle a un atleta evidencia de progreso estructural sin esperar al test de RM?</b> <i>Un número, una tendencia. Algo concreto que justifique las semanas de trabajo antes del test.</i>	█	█	█
<b>Si un bloque de 6 semanas no produce mejora, ¿sabés exactamente qué falló?</b> <i>¿Fue el volumen? ¿La intensidad? ¿La fatiga acumulada? ¿La falta de test intermedio? ¿O no sabés?</i>	█	█	█
<b>¿Tenés una regla escrita que dispare un ajuste de carga?</b> <i>Algo tipo: si X pasa → hago Y. No tiene que ser complejo. Tiene que existir.</i>	█	█	█
<b>¿Sabés cuánto del volumen que programás realmente genera adaptación?</b> <i>Diferencia entre volumen total y volumen efectivo. ¿Cuántas series están en la zona donde pasan cosas?</i>	█	█	█
<b>¿Podés reproducir los resultados de una buena temporada sin depender de que "todo salió bien"?</b> <i>Si empezara mañana, ¿sabrías exactamente qué replicar y qué cambiar?</i>	█	█	█
<b>¿Quién toma la decisión de cambiar de fase y basándose en qué?</b> <i>¿Hay criterios claros o la decisión depende de quién está más seguro ese día?</i>	█	█	█

## INTERPRETACIÓN

<b>7–10 Sí</b>	<b>Tu sistema tiene base. Se puede optimizar.</b> Tomás decisiones con criterio. Las brechas que encontrás son oportunidades de ajuste fino, no de reconstrucción.
<b>4–6 Sí</b>	<b>Zona de riesgo silencioso.</b> Tenés partes del sistema funcionando pero con brechas importantes. En el largo plazo, las brechas se acumulan y el estancamiento llega sin que puedas identificar qué falló.
<b>0–3 Sí</b>	<b>Registrás. No gestionás.</b> Las decisiones son principalmente intuitivas. Hay desperdicio que no ves. No significa que estés entrenando mal — significa que no podés saber si estás entrenando bien.

---

*Si el resultado te incomoda, ese es exactamente el punto.*

La Auditoría de Variable Crítica identifica las brechas y define el sistema mínimo para resolverlas. Una entrevista de 45 minutos + reporte de hallazgos + regla IF→THEN aplicable desde la semana siguiente.

Lisandro Cacciatore

[lisandrocacciatore.com](http://lisandrocacciatore.com)