

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

INTERPRETACIÓN

7–10 Sí	Tu sistema tiene base. Se puede optimizar. Tomás decisiones con criterio. Las brechas que encontrás son oportunidades de ajuste fino, no de reconstrucción.
4–6 Sí	Zona de riesgo silencioso. 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.
0–3 Sí	Registrás. No gestionás. 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