



Módulo 2: Planificación de Entrenamientos y Prácticas

Autor: Alain Gerfauo

Fecha: 015/2025

Introducción.....	1
Diseño de un Plan de Entrenamiento Semanal.....	1
1. Sesiones Técnicas Diarias.....	2
2. Scrims Programados.....	3
3. Prácticas Estructuradas.....	3
4. Revisión y Análisis.....	3
5. Entrenamiento Invisible.....	4
Diferencias entre Scrims, Ranked y Prácticas Estructuradas.....	5
Scrims.....	5
Ranked.....	5
Prácticas Estructuradas.....	5
Uso de herramientas para entrenamiento en eSports.....	5
Faceit.....	6
Aim Lab.....	7
Workshops y entrenamientos internos dentro del juego.....	9
CS:GO y Valorant (Workshops).....	9
Rocket League y Fortnite (modos de entrenamiento internos).....	9
Discord: Red social multifunción.....	10
Ejemplo Práctico: Cronograma Semanal.....	12
Conclusión.....	13

Introducción

La planificación de entrenamientos y sesiones de práctica en esports es un proceso estratégico que combina la mejora de habilidades técnicas, el desarrollo táctico y el bienestar integral de los jugadores. Este módulo tiene como objetivo enseñar a los estudiantes cómo diseñar un plan de entrenamiento semanal efectivo, comprender las diferencias clave entre scrims, partidas clasificatorias (ranked) y prácticas estructuradas, y utilizar herramientas como Faceit, Aim Lab, Workshops y Discord para maximizar el rendimiento dentro del juego. A través de una estructura clara y ejemplos prácticos, los estudiantes aprenderán a equilibrar la intensidad del entrenamiento con la recuperación, adaptándose a las demandas del calendario competitivo.



Diseño de un Plan de Entrenamiento Semanal

Un plan de entrenamiento semanal efectivo en esports requiere una visión integral que alinee los objetivos del equipo con las necesidades individuales de los jugadores.

En la gran mayoría de los eSports hay características en común que son los pilares para un buen desempeño. Por ejemplo, el macroGame, el microGame, los timings, el tiempo de la partida, la economía, la comunicación, el juego individual y la sinergia colectiva.

El punto de partida es establecer metas específicas para la semana, ya sea mejorar el nivel de las mecánicas, perfeccionar la coordinación en rotaciones en el equipo, practicar jugadas predefinidas o fortalecer la resiliencia mental bajo presión. Con estas metas definidas, el entrenador diseña un cronograma que balancea bloques de práctica intensiva con espacios dedicados a la recuperación y el análisis, evitando el agotamiento y promoviendo un progreso sostenible.

Un plan típico se estructura en cinco componentes esenciales:

1. Sesiones Técnicas Diarias

Cada jornada de entrenamiento, de lunes a viernes, comienza con un calentamiento técnico de 30 a 45 minutos. Estas sesiones son el fundamento para mantener a los jugadores en un estado óptimo de reflejos y concentración. Los ejercicios varían según el género del juego:

- **FPS (First-Person Shooters):** En títulos como Counter-Strike: Global Offensive o Valorant, los jugadores practican puntería en herramientas como Aim Lab o mapas personalizados, enfocándose en técnicas como el control de retroceso, el strafe (movimiento lateral) o el flicking (apuntado rápido). También entrenan estrategias en equipo y habilidades individuales para potenciarse en conjunto.
- **Battle Royale:** En los Battle Royale es sumamente importante el manejo de las instancias de la partida, la planificación detallada de la ruta, el landing, la pelea por el spot, el earlyGame, la supervivencia y el control del midGame y la determinación en el lateGame. Cada uno de estos momentos se entrena, se planifica, se trabaja con el equipo y en conjunto forman una buena planificación. Pero no olvidemos que el micro game y el macro game también son imprescindibles para ver un progreso.
- **MOBAs:** En League of Legends o Dota 2, el calentamiento incluye last-hitting para mejorar la recolección de recursos, práctica de combos de habilidades o simulaciones de enfrentamientos 1v1 y evaluar el manejo de la economía y de los tiempos de juego para mejorar cada detalle que sea posible.
- **Juegos de Estrategia en Tiempo Real (RTS):** Por dar un ejemplo, en StarCraft II, los jugadores podrían repasar build orders o micromanaje de unidades sumado a un



análisis de partidas, adaptarse al meta, realizar.

Estas sesiones no solo preparan a los jugadores físicamente, sino que también los ayudan a entrar en un estado mental enfocado para el resto del día.

2. Scrims Programados

Los scrims son partidas organizadas contra otros equipos, generalmente programadas en dos bloques diarios de 1.5 a 2 horas cada uno. Su propósito es replicar las condiciones de un torneo oficial, incluyendo reglas estrictas, pausas tácticas y comunicación limitada a roles específicos. Durante los scrims, los jugadores practican la ejecución de estrategias predefinidas (set plays), la comunicación de callouts (indicaciones rápidas sobre el juego) y la adaptación a estilos de juego diversos.

El entrenador desempeña un papel activo, supervisando desde una sala de control y deteniendo el juego para ofrecer retroalimentación inmediata. Al finalizar cada scrim, se realiza un debriefing donde se analizan errores, se ajustan tácticas y se identifican áreas de mejora. Por ejemplo, si el equipo pierde un enfrentamiento clave, el debriefing podría revelar una falta de coordinación en el uso de habilidades o una mala rotación, lo que guiará los ajustes posteriores.

3. Prácticas Estructuradas

Las prácticas estructuradas ocupan uno o dos bloques de 1 hora al día y están diseñadas para abordar debilidades específicas identificadas por el entrenador. A diferencia de los scrims, estas sesiones eliminan las variables aleatorias de una partida completa y se centran en la repetición controlada de escenarios específicos:

- **FPS:** Practicar la entrada a un sitio de bomba con granadas sincronizadas o defender un punto bajo presión numérica.
- **MOBAs:** Simular enfrentamientos por objetivos como dragones o torres, ajustando la ejecución según diferentes condiciones (ventaja o desventaja).
- **Juegos de Lucha:** Repetir combos o practicar respuestas a movimientos específicos del oponente.

Estas prácticas permiten medir el progreso mediante métricas cuantificables, como el tiempo necesario para completar un ejercicio o la tasa de éxito en una jugada, ofreciendo una mejora rápida y enfocada.



4. Revisión y Análisis

Cada tarde, se dedica un bloque de hasta 1 hora a revisar grabaciones de las scrims y prácticas estructuradas. Este componente es vital para transformar la experiencia en aprendizaje tangible. El entrenador, junto con los analistas, proyecta jugadas clave, señala errores de posicionamiento, identifica patrones en el juego del equipo y del oponente, y propone soluciones. Por ejemplo, si un equipo de Valorant pierde rondas repetidamente en un mapa, el análisis podría mostrar una sobreexposición en ciertas áreas, llevando a un cambio en la estrategia de control del mapa.

Este proceso fomenta una cultura de mejora continua y permite al equipo cerrar cada día con una comprensión clara de sus fortalezas y debilidades.

5. Entrenamiento Invisible

El entrenamiento invisible abarca las actividades fuera del juego que sostienen el rendimiento a largo plazo. Este componente incluye:

- **Sueño:** Dormir 7–8 horas por noche para optimizar la capacidad de reacción y la toma de decisiones.
- **Pausas Activas:** Breves descansos cada hora de juego para estiramientos, ejercicios oculares o caminatas, reduciendo la fatiga.
- **Preparación Mental:** Sesiones de 15 minutos de visualización (imaginar jugadas exitosas) y mindfulness (técnicas de respiración) para gestionar el estrés.
- **Nutrición:** Una dieta equilibrada con proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables para mantener la energía y la concentración.
- **Ejercicio Físico:** Actividades como cardio o yoga para mejorar la circulación y aliviar la tensión muscular.
- **Ocio Desconectado:** Tiempo para hobbies o socialización fuera del juego, previniendo el agotamiento mental.

El entrenamiento invisible es un pilar subestimado que diferencia a los equipos de élite de los amateurs, asegurando que los jugadores estén en su mejor forma física y mental.

Este cronograma se adapta al contexto competitivo. En semanas previas a un torneo, se priorizan los scrims y los bootcamps intensivos, mientras que en el off-season, el enfoque



puede girar hacia el desarrollo de nuevas habilidades o la experimentación con estrategias innovadoras.

Diferencias entre Scrims, Ranked y Prácticas Estructuradas

Un entrenamiento efectivo en esports requiere combinar tres tipos de sesiones: scrims, ranked y prácticas estructuradas. Cada una cumple un propósito único y contribuye al desarrollo integral de los jugadores.

Scrims

Los scrims son enfrentamientos organizados contra equipos de nivel similar, diseñados para simular un entorno competitivo real. Estas partidas enfatizan la estrategia colectiva, la comunicación y la ejecución bajo presión. A diferencia de otros formatos, los scrims incluyen pausas tácticas y debriefings posteriores, donde el entrenador analiza el desempeño y ajusta las tácticas. Son ideales para fortalecer la sinergia del equipo y prepararse para torneos.

Ranked

Las partidas clasificatorias (ranked) son sesiones oficiales de cada juego en donde los jugadores compiten contra oponentes aleatorios según su rango. Aunque carecen de la profundidad estratégica de los scrims, las ranked son excelentes para mejorar habilidades mecánicas, adaptarse a estilos de juego impredecibles, mantener la consistencia personal y por supuesto subir el rango del juego para desbloquear torneos oficiales o cosas por el estilo. Un bloque diario de 1–2 horas de ranked complementa el entrenamiento técnico y proporciona datos de rendimiento individual, como tasas de victorias o precisión.

Prácticas Estructuradas

Las prácticas estructuradas son ejercicios específicos diseñados por el entrenador para abordar áreas débiles. Por ejemplo, un equipo de Overwatch podría practicar la coordinación de ultimates en un escenario controlado, mientras que un equipo de Dota 2 podría enfocarse en la rotación para asegurar un objetivo. Estas sesiones ofrecen un entorno libre de distracciones, permitiendo avances rápidos y medibles en habilidades puntuales.

En resumen, las ranked desarrollan la base individual, las prácticas estructuradas refinan tácticas específicas y los scrims consolidan el trabajo en equipo. Un plan equilibrado integra los tres formatos para maximizar el crecimiento.



Uso de herramientas para entrenamiento en eSports

En el mundo de los eSports, la disciplina, la constancia y la técnica se combinan con el aprovechamiento de plataformas y aplicaciones especialmente diseñadas para optimizar cada aspecto del aprendizaje y la práctica. Para un equipo o jugador que se inicia en esta escena profesional, comprender cómo funciona cada herramienta y qué beneficios puede extraer de ella resulta fundamental. En este texto, vas a encontrar una descripción detallada de cuatro recursos clave (Faceit, Aim Lab, los mapas de práctica internos (Workshops) y Discord) y orientación práctica para explorar cada uno de ellos de forma sencilla, incluso si nunca los usaste antes.

Faceit

¿Qué es Faceit y para qué sirve?

Faceit es una plataforma en línea que replica la estructura de un torneo profesional en juegos como Counter-Strike: Global Offensive y Valorant. Si jugaste alguna vez partidas casuales y te encontraste con desconexión de compañeros, tramposos o rivales de habilidad muy desigual, Faceit ofrece un entorno más ordenado y serio. Ahí vas a encontrar la posibilidad de armar tus propias partidas contra otros equipos, con reglas que vos definís y con un sistema de emparejamiento basado en tu nivel de juego.

Cómo empezar a explorar Faceit

1. Creá tu cuenta

- Ingresá a faceit.com y hacé clic en “Sign Up”.
- Registráte con tu correo electrónico y vinculá tu cuenta de Steam (para CS:GO) o la plataforma correspondiente (por ejemplo, Riot en Valorant).

2. Navegá la interfaz principal

- En la sección “Play” vas a ver partidas públicas para subir de nivel.
- En “Lobbies” vas a poder crear o unirse a partidas privadas: son tus scrims.

3. Armá un lobby privado

- Entrá en “Create Lobby” y elegí el juego, la cantidad de rondas y los mapas.



- Faceit te va a generar un código de invitación que podés compartir con tu equipo o con otro grupo que quieras enfrentar.

4. **Configuralo a tu gusto**

- Podés vetar o elegir mapas específicos para entrenar zonas de juego concretas.
- Definí tiempos de pausa y normas de economía, tal como se hace en un torneo oficial.

5. **Revisá tus estadísticas**

- Tras cada partida, Faceit te muestra datos como muertes, asistencias, precisión de disparos y porcentaje de victorias.
- Ahí vas a encontrar gráficas que te permiten ver en qué mapas rendís mejor y en cuáles necesitás reforzar tu práctica.

Qué recursos podés aprovechar

- **Matchmaking serio:** enfrentate a rivales de nivel similar para desafío equilibrado.
- **Historial de partidas:** revisá cada resultado y buscá patrones repetidos (por ejemplo, te cuesta controlar un sector del mapa).
- **Torneos internos:** armá minitournaments con equipos amigos para practicar formatos de llave o round robin.

Aim Lab

¿Qué hace Aim Lab?

Aim Lab es una aplicación gratuita disponible en Steam que se enfoca en mejorar la precisión y los reflejos específicos de los shooters. En lugar de entrar directamente al juego y disparar sin propósito, Aim Lab propone ejercicios guiados que se adaptan a tus necesidades.

Cómo empezar a usarlo



1. Descargalo desde Steam

- Buscá “Aim Lab” en la tienda de Steam e instalalo en tu biblioteca.
- Al abrirlo por primera vez, vas a crear un perfil con tu configuración de sensibilidad del ratón, igual que la que usás en tu juego principal.

2. Explorá los ejercicios básicos

- “Gridshot”: apuntá y dispará rápido a círculos que aparecen y desaparecen.
- “Microshot”: enfocáte en blancos muy pequeños para trabajar tu puntería fina.
- “Tracking” (seguimiento): mové el cursor siguiendo un objetivo que se desplaza por la pantalla.

3. Completá una sesión breve

- Hacé entre 15 y 20 minutos al día, justo antes de tu práctica en el juego.
- Aim Lab te muestra recomendaciones de qué ejercicios priorizar según tus resultados previos.

4. Revisá tus métricas

- Después de cada sesión, vas a ver tu tiempo de reacción, precisión general y consistencia de disparo.
- Ahí vas a encontrar gráficos de evolución que te ayudarán a notar mejoras o estancamientos.

Beneficios principales

- **Calentamiento:** prepara tu mente y tus manos antes de entrar a un scrim o partida competitiva.
- **Diagnóstico personalizado:** Aim Lab identifica tus debilidades (tracking, flick shots, etc.) y te sugiere ejercicios.



- **Mejora constante:** al comparar estadísticas día a día, podés ajustar tu rutina para enfocarte en lo que más falta te hace.

Workshops y entrenamientos internos dentro del juego

Muchos títulos ofrecen mapas o modos de práctica dentro de su propio ecosistema, diseñados para que afiances habilidades específicas sin la presión de una partida real. Te cuento cómo encontrarlos y sacarles el máximo provecho.

CS:GO y Valorant (Workshops)

1. Accedé al taller de la comunidad

- En Steam, abrí la sección “Comunidad” y luego “Workshop”.
- Buscá por términos como “aim training”, “recoil control” o “nade practice”.

2. Suscribite a un mapa

- Cuando hacés clic en “Suscribirse”, ese mapa se descarga automáticamente.
- Al iniciar CS:GO o Valorant, lo vas a ver en tu lista de mapas disponibles.

3. Probá ejercicios específicos

- **Control de retroceso:** aprendé a manejar la dispersión de cada arma.
- **Práctica de granadas:** poné objetivos de corto, medio y largo alcance.
- **Movimiento avanzado:** entrená saltos, correcciones de puntería al caer y cambios rápidos de dirección.

4. Medí tu progreso

- Fijate un objetivo (por ejemplo, 50 kills en el ejercicio de puntería en menos de 2 minutos).
- Registrá tus marcas en un cuaderno o planilla y buscá superarte cada semana.



Rocket League y Fortnite (modos de entrenamiento internos)

- **Rocket League**

- Entrá a “Entrenamiento Libre” para soltar autos y practicar tiros al aire, dribbling y desplazamientos sin rivales.
- Usá “Entrenamiento Personalizado” y elegí paquetes de la comunidad con ejercicios de “saves” (defensas), “shots” (remates) y “aerials” (gol en suspensión).

- **Fortnite**

- Accedé al Modo “Creativo” desde el menú principal.
- Buscá códigos de mapas en foros o tutoriales de YouTube.
- Ahí vas a encontrar arenas de puntería, recorridos de construcción rápida y espacios para practicar enfrentamientos 1v1 o pequeñas escaramuzas con bots.

Por qué conviene usarlos

Estos entrenamientos internos te permiten centrarte en un aspecto puntual, como controlar el retroceso o construir rápido, sin distracciones. Cada vez que completás un ejercicio, podés cambiar las condiciones (más velocidad, objetivos más pequeños) y notar la mejora inmediata, lo que hace que tu práctica sea más eficiente que repeticiones de partidas normales.

Discord: Red social multifunción

Seguramente conocés esta plataforma ya que se usa para aprender, para comunicar, para hacer reuniones, para jugar videojuegos con amigos, para comunicarte por voz mientras jugás videojuegos, para conocer gente, para buscar trabajo y muchísimas cosas más. Discord es una red social gratuita que combina chat de texto, voz y video. Para un equipo, funciona como la sede virtual desde donde se coordina cada entrenamiento y se comparte información de valor. Pero también es muy usado por la comunidad de cada deporte electrónico para realizar scrims, conseguir equipos, difundir información importante(o irrelevante), realizar torneos, charlar con otros jugadores, etc.

Cómo arrancar en Discord



1. Descargalo e instalalo

- Visitá discord.com, elegí tu sistema operativo e instalalo.
- Creá una cuenta con tu correo y un nombre de usuario.

2. Explorá la interfaz

- En la columna de la izquierda vas a ver los “servidores” a los que estás conectado. Cada servidor es un espacio distinto (por ejemplo, el de tu equipo, el de la comunidad nacional o el de un juego específico).
- Dentro de cada servidor, hay “canales” de texto (para mensajes escritos) y “canales” de voz (para hablar durante las partidas o reuniones).

3. Unite a servidores útiles

- Buscá en Internet comunidades oficiales o dedicadas a tu juego. Por ejemplo, “Rocket League South America” o “Fortnite Competitive”. Podés encontrar comunidades de discord muy interesantes en videos de youtube, en foros, en instagram o en el mismo discord si preguntás.
- Ahí vas a encontrar canales donde se organizan scrims, se comparten códigos de entrenamiento y se ofrece coaching gratuito por parte de jugadores más experimentados.

4. Usá las herramientas internas

- **Etiquetas y roles:** los administradores asignan colores o permisos especiales (coach, analista, jugador, invitado) para mantener el orden.
- **Bots de automatización:** en discord todo se puede automatizar. Pero ese es un tema más complejo ya que requiere del uso de bots pre programados o de programación. Hay tutoriales en internet que pueden ayudar mucho.

Recursos que podés aprovechar

- **Coordinación de scrims:** anunciá tu disponibilidad y organizá partidas privadas con otros equipos.



- **Canales de análisis:** subí videos de tus partidas, pedí feedback y debatí tácticas con gente de tu nivel o superior.
- **Difusión de tus resultados:** compartí resúmenes, capturas o clips destacados para generar interés de posibles patrocinadores o scouts.

Ejemplo Práctico: Cronograma Semanal

Imaginemos un equipo de Counter Strike 2 preparándose para un torneo regional:

- **Lunes a Viernes:**
 - 9:00–9:45 AM: Calentamiento en mapas de Workshop para Pre Aim, Strafe, Flicks, Recoil, etc (micro game).
 - 10:00–12:00 PM: Scrim #1 contra equipos reales que entrenan a nuestro nivel.
 - 12:00–1:00 PM: Almuerzo y pausa activa.
 - 1:00–2:00 PM: Práctica estructurada acompañada del coach principal (rotaciones, jugadas específicas, strats, entry, etc.)
 - 2:30–4:30 PM: Scrim #2.
 - 4:30–5:30 PM: Análisis de grabaciones (vod review), puede hacerse con el analista, el coach o como equipo.
 - 5:30–6:00 PM: Visualización y mindfulness.
- **Sábado:**

Jugadores: scrims o competencias profesionales (no significa que el nivel del torneo sea significativamente menor, pero todos los profesionales compiten en torneos para prepararse para un torneo aún más importante), Charlas con el equipo técnico, psicólogos deportivos, etc. Por lo general, se entrena menos tiempo que durante la semana.

Equipo técnico: Análisis individual y colectivo, evaluación del entrenamiento semanal analizando posibilidades de mejoras o cambios. Análisis de los rivales para encontrar puntos fuertes y flaquezas y aprender de eso.
- **Domingo:** Descanso completo.



Este plan es solo un ejemplo equilibra práctica, análisis y recuperación, optimizando el rendimiento. Pero cada equipo y coach arma el suyo dependiendo de sus necesidades. Lo importante es tener un criterio claro y no solamente “jugar 14hs al día para mejorar”

Conclusión

Diseñar un plan de entrenamiento semanal efectivo en esports requiere una combinación de estructura, adaptabilidad y uso inteligente de herramientas. Al integrar sesiones técnicas, scrims, prácticas estructuradas, análisis y entrenamiento invisible, los equipos pueden alcanzar un desarrollo integral. Comprender las diferencias entre scrims, ranked y prácticas estructuradas, junto con el uso de plataformas como Faceit, Aim Lab, Workshops y Discord, asegura que los estudiantes estén equipados para liderar equipos hacia el éxito competitivo.