

PLAN DE PREPARACION COMPETITIVA

Rakkan to Challenger

OTP Rakan - 10 SoloQ al dia

Inicio del reto: 28 de julio de 2026

Preparacion desde el 5 de julio

10

PARTIDAS/DIA

4

BLOQUES

23

DIAS DE PREPARACION

Sistema de rendimiento: volumen, revision, control mental, salud y contenido

1. Resumen ejecutivo

Este documento convierte el reto de **jugar 10 SoloQ al dia con Rakan** en un sistema de rendimiento sostenible. La prioridad no es acumular partidas por inercia, sino llegar al 28 de julio con una rutina capaz de sostener volumen, decisiones limpias, control del tilt y narrativa diaria para contenido.

10	3-3-2-2	0	7h+
partidas objetivo	estructura diaria	tilt queue permitido	sueno minimo

Principio central

Rakkan no necesita jugar mas que todos: necesita jugar mucho sin dejar de pensar como Challenger. Cada bloque debe producir aprendizaje, no solo LP.

Area	Objetivo operativo
Volumen	10 partidas/dia en 4 bloques, con pausas obligatorias y mini-reviews.
Calidad	Maximo 3 partidas seguidas sin parar; review rapida tras cada bloque.
Rakan	Engage, peel, fog, tempo de roam y decision de jugar con jungla/mid.
Mental	Cero instaqueue por rabia; chat limitado; pausa si hay 2 derrotas con mal juego propio.
Contenido	Cada dia debe generar progreso, clips y aprendizaje narrable.
Salud	Dormir al menos 7 horas, movilidad diaria y pausas sin pantalla.

2. Calendario de preparacion

La preparacion se divide en cuatro fases. La carga sube progresivamente hasta simular el reto, y baja en los ultimos dias para llegar fresco.

Fase	Fechas	Carga	Objetivo principal
Fase 1 - Diagnostico	5-10 julio	3-4 SoloQ/dia	Detectar patrones de error: muertes evitables, roams malos, vision y fights decisivas.
Fase 2 - Subida de volumen	11-17 julio	5-8 SoloQ/dia	Construir tolerancia al volumen sin perder calidad. Ajustar runas/builds segun estado del parche.
Fase 3 - Simulacro	18-23 julio	9-10 SoloQ/dia	Probar la rutina real y comprobar si las partidas 8-10 siguen teniendo nivel.
Fase 4 - Taper	24-27 julio	3-8 SoloQ/dia	Llegar con energia. Revisar, limpiar errores y evitar fatiga acumulada.
Inicio reto	28 julio	10 SoloQ/dia	Establecer identidad: disciplina, estructura, tracking y contenido diario.

Regla de oro del taper

El 27 de julio no se juega para demostrar nada. Se juega para activar manos, confianza y plan. Si termina cansado el dia previo, el reto empieza cuesta arriba.

3. Fase 1 - Diagnostico y base

Objetivo: descubrir que le impide sostener nivel Challenger con Rakan. En esta fase el volumen es secundario: cada partida debe producir informacion.

Bloque diario	Trabajo concreto
3-4 SoloQ	Jugar serio. Si el stream reduce concentracion, separar algunas partidas offstream.
Review 45-60 min	Mirar primera muerte, primer roam, primer objetivo y pelea decisiva.
Practica 20 min	Flash-W, R-W, E timings, peel reactivo, cancelaciones y rango real de amenaza.
Contenido 30 min	Clip diario + reflexion: error del dia, mejora del dia, objetivo de manana.

Checklist de diagnostico:

- Muertes antes de minuto 14: separar muertes por wardear solo, forzar engage o no trackear jungla.
 - Primer roam: comprobar si nace de crash/tempo o de ansiedad por moverse.
 - Uso de Flash: decidir si crea ventaja real o solo arregla un error previo.
 - Nivel 2: identificar si pelea push, amenaza o cede bot sin razon.
 - Vision: wardear para la siguiente jugada, no por obligacion automatica.
 - Mid game: revisar si esta jugando con mid/jungla o pegado al ADC por defecto.
- Cierre diario obligatorio:** *"Hoy perdi LP por ____ . Manana corrijo ____."*

4. Fase 2 - Subida de volumen

Aqui se empieza a entrenar la tolerancia al reto. La clave es comprobar que al aumentar partidas no se destruye la toma de decisiones.

Fecha	Partidas objetivo	Foco del dia
11 julio	5	Probar rutina completa: warm-up, bloque, pausa, mini-review.
12 julio	6	Mantener concentracion y detectar primera fatiga.
13 julio	Descanso activo	Review profunda, movilidad, contenido y manual de matchups.
14 julio	7	Primer dia largo: evaluar calidad de partidas 6-7.
15 julio	6	Dia de adaptacion: revisar notas oficiales, builds y posibles cambios de bot/support.
16 julio	7	Validar runas, itemizacion y setups de roam.
17 julio	8	Simulacro parcial: cerrar el dia sin autopilot.

Criterio para subir volumen

Si las ultimas 2 partidas del dia son de baja calidad, no se sube carga al dia siguiente. Primero se arregla el sistema; luego se aumenta el numero.

5. Fase 3 - Simulacro de reto

Entre el 18 y el 23 de julio tiene que vivir dias casi identicos al reto real. El objetivo no es ganar todo, sino verificar que la estructura permite jugar 9-10 partidas con la mente limpia.

Hora aproximada	Bloque	Objetivo
10:00	Despertar + desayuno + luz	Activar cuerpo sin pantalla inmediata.
10:45	Warm-up 15-20 min	Manos, camara, combos, rangos de W/E y flash.
11:15	SoloQ 1-3	Arranque limpio: no buscar highlights.
13:45	Comida + pausa	Descanso real sin doomscrolling.
15:00	Review rapida	Primera muerte, primer roam, objetivo y fight clave.
15:45	SoloQ 4-6	Jugar con jungla/mid y convertir tempo en mapa.
18:15	Pausa larga	Caminar, movilidad, merienda, reset mental.
19:30	SoloQ 7-8	Disciplina mental: menos ego engage, mas decision simple.
21:00	Cena	Recargar sin pesadez.
22:00	SoloQ 9-10	Cerrar bien; no perseguir LP.
00:00	Cierre	Notas, clip, objetivo de manana y dormir.

Test del simulacro: si las partidas 9 y 10 suelen ser mecanicamente peores, el reto debe mantenerse en 10 solo con pausas mas largas o con un bloque final muy controlado.

6. Fase 4 - Llegar fresco

Esta fase evita el error clasico: llegar al inicio del reto agotado por haber querido probar que ya estaba preparado.

Fecha	Partidas	Trabajo principal
24 julio	8	Dia serio, con rutina completa y review corta.
25 julio	6	Review profunda: 3 errores repetidos y 3 patrones ganadores.
26 julio	5	Limpiar microerrores de Rakan y decision de peleas.
27 julio	3-4	Activacion. Nada de perseguir LP. Dormir bien.

El dia 27 manda el descanso

La ultima sesion antes del reto debe dejarle con ganas de jugar, no con necesidad de recuperar confianza.

7. Dia 1 del reto - 28 de julio

El primer dia marca la identidad del proyecto. Si se empieza con caos, el reto se convierte en una persecucion de LP. Si se empieza con estructura, cada dia tiene historia y aprendizaje.

Bloque	Partidas	Objetivo
Bloque 1	1-3	Empezar limpio: warding, tempo de reset, no highlights forzados.
Bloque 2	4-6	Crear ventaja por mapa: roams, vision, jugar con jungla/mid.
Bloque 3	7-8	Evitar autopilot: simplificar decisiones y proteger win condition.

Bloque	Partidas	Objetivo
Bloque 4	9-10	Cerrar con disciplina: si la 9 destruye mentalmente, no se juega la 10.
Situacion	Accion obligatoria	
2 derrotas seguidas por mal juego propio	Pausa 25 min + revisar una jugada antes de volver a queue.	
2 derrotas seguidas con buen juego propio	Pausa corta + nota objetiva. No cambiar plan por tilt.	
4 victorias seguidas	No acelerar. Mantener rutina exacta.	
Partida con flame intenso	Mute, respirar, terminar. No llevar esa partida a la siguiente.	

8. Manual OTP Rakan - decisiones por contexto

Como OTP, el valor no esta en tener 7 campeones de emergencia, sino en tener respuestas claras con Rakan para escenarios muy distintos.

Contexto	Plan con Rakan
ADC hypercarry	Jugar mas peel y counter-engage. No iniciar si el carry queda vendido.
ADC debil early	Buscar crash y roam. No forzar 2v2 que no puede ganar.
Jungla pathing bot	Preparar wave, nivel 2/3 y vision para castigar.
Jungla pathing top	Reducir riesgo. No gastar W/Flash sin tracking enemigo.
Enemy engage support	Jugar cooldowns. Bait de engage rival y reengage limpio.
Enemy enchanter	Castigar ventanas antes de escudos/heals y jugar vision para flancos.
Mid con prioridad	Roam tras crash y coordinar con jungla.
Mid sin prioridad	No roamear a ciegas. Proteger bot y preparar vision segura.

Frase por matchup: "Contra este campeon no gano por entrar primero; gano por forzar cooldown, negar vision y elegir la segunda entrada."

9. Objetivos tecnicos por fase de partida

Early game

- Nivel 2 cuando sea posible
- No perder vida antes del all-in
- Trackear jungla antes de gastar W
- Reset con tempo

Mid game

- Jugar con jungla/mid
- Vision antes del objetivo
- Flancos y fog
- R/Flash para objetivos, no kills random

Late game

- Identificar carry real
- Engage o peel segun comp
- Contar flash/cleanse/stopwatch
- Amenazar sin gastar

Objetivo medible en minuto 5: debe poder decir donde esta su jungla, que quiere hacer el support enemigo y que condicion de wave activa su proxima decision.

Regla de mid game: si el engage no lleva a dragon, Nashor, torre, shutdown o tempo grande, no siempre merece la pena.

Regla de late game: Rakan no tiene que iniciar siempre. A veces gana la partida haciendo que el enemigo tenga miedo de que pueda iniciar.

10. Sistema de review

No se pueden revisar 10 partidas completas al dia. El sistema debe ser breve, repetible y orientado a patrones.

Momento	Preguntas de review
Primera muerte propia	Era evitable? Viene de wardear solo, no respetar jungla, forzar W o mala wave?
Primer roam	Tenia tempo real o abandono bot por ansiedad? Que pierde mi ADC? Que gana el mapa?
Primer objetivo	Llegue antes o tarde? Mi vision estaba puesta antes de que empezara la pelea?
Fight decisiva	Mi R/W gano la pelea, la empezo sin follow-up o debi jugar peel?

Cierre nocturno	Respuesta obligatoria
Mejor decision del dia	Que decision debo repetir manana?
Peor decision del dia	Que patron debo cortar?
Error repetido	Cuantas veces aparecio?
Objetivo de manana	Un unico foco, medible y accionable.

No usar "morir menos" como objetivo principal

Mejor objetivo: "no wardear solo sin tracking", "no gastar W sin saber posicion de jungla", "no iniciar si mid/jungla estan fuera de rango". Asi se mejora la decision, no se crea miedo a jugar.

11. Control de tilt

El control mental es parte del rendimiento, no un extra. Para subir a Challenger con volumen alto, el sistema debe impedir que una mala partida contamine las siguientes.

Estado	Senal	Accion
Verde	Concentrado, buenos pings, decisiones limpias	Seguir rutina normal.
Amarillo	Empieza a culpar o se acelera	Pausa 10 min, agua, respirar, nota objetiva.
Naranja	Errores mecanicos raros o 2 malas decisiones seguidas	Cerrar bloque y revisar una jugada.
Rojo	Flame, instaqueue, jugar por rabia	Parar. No se juega otra ranked hasta reset real.

Reglas duras:

- Chat desactivado o muy limitado.
- No discutir builds ni flamear ADC.
- No jugar con hambre.
- No perseguir LP perdido.
- No cambiar identidad por una mala racha.
- Si la decima partida seria por rabia, no se juega.

12. Preparacion fisica y energia

Diez partidas al dia son muchas horas de atencion sostenida. La energia debe planificarse igual que el draft.

Momento	Accion
Antes de jugar	10 min movilidad: cuello, hombros, espalda, muneca y respiracion.
Entre bloques	Caminar 5-10 min; no quedarse en Twitter/TikTok todo el descanso.
Comida	Evitar comida pesadisima justo antes del bloque fuerte.
Cafeina	Usarla como herramienta, no como muleta. Evitar tarde si rompe el sueno.
Noche	Cierre fijo: notas, clip, preparar objetivo de manana y dormir.

Sueno

El plan asume 7 horas o mas. Un dia puntual malo puede ocurrir; convertir dormir poco en sistema destruye mecanica, decision y control emocional.

13. Contenido alrededor del reto

El reto debe tener narrativa diaria. Un mal dia de SoloQ tambien puede ser buen contenido si tiene aprendizaje y honestidad.

Canal	Formato recomendado
Stream	2 bloques fuertes + mini-review en directo al final de bloque.
Shorts/TikTok	Mejor engage, peor decision, aprendizaje del dia o clutch peel.
YouTube largo	Resumen semanal: progreso, errores, matchups y mentalidad.
Twitter/X	LP inicio/final, W-L, foco del dia y frase de aprendizaje.
Discord	MVP del dia, jugada a revisar, votacion de clip y objetivos.

Guion diario corto

Dia X del reto jugando 10 SoloQ al dia con Rakan. Hoy el objetivo era _____. Acabamos con ____W/____L. La mejor decision fue _____. El error a corregir manana es _____.

Ideas de nombre: Rakkan to Challenger, El reto del OTP Rakan, 10 SoloQ al dia, De OTP a Challenger, SoloQ Discipline Challenge.

14. KPIs diarios

Los KPIs evitan que el reto se mida solo por LP. El LP importa, pero el proceso debe decir si el dia ha sido bueno incluso cuando el resultado no acompaña.

KPI	Objetivo
Partidas jugadas	10 si hay energia y calidad; no jugar la 10 por tilt.
Winrate diario	Referencia 55%+, sin obsesionarse con muestras pequenas.
Muertes evitables graves	Menos de 2-3 al dia; etiquetar la causa.

KPI	Objetivo
Reviews completadas	3 mini-reviews + cierre nocturno.
Tilt queue	0. Esta es la metrica mas importante del reto.
Clips sacados	Minimo 2 clips o aprendizajes por dia.
Sueno	7 horas o mas.
Movilidad/pausas	20-30 min acumulados.

15. Hoja de seguimiento

Esta tabla se puede copiar a Google Sheets o Notion. La clave es que el registro sea rapido, no perfecto.

Fecha	Partida	W/L	LP	ADC	Matchup supp	Error principal	Buena decision
28/07	1						
28/07	2						
28/07	3						
...	...						

Dia	W/L	LP inicio	LP final	Mejor patron	Peor patron	Estado mental	Foco manana
28/07							
29/07							
30/07							

16. Plan semanal durante el reto

Dia	Carga	Trabajo
Lunes a viernes	10 partidas/dia	Rutina completa: 4 bloques, mini-reviews, contenido corto diario.
Sabado	6-8 partidas	Review profunda, VODs high elo, ajustes de runas/builds y contenido semanal.
Domingo	3-5 partidas o descanso	Reset mental, planificar semana y evitar burnout.

Si quiere sostenerlo **varias semanas**: no deberia jugar 10 partidas los 7 dias. Un dia de baja carga aumenta la probabilidad de que los dias fuertes sean realmente buenos.

17. Senales de exito y peligro

Señales de que funciona

- Pierde sin cambiar identidad
- Repite menos el mismo error
- Engages mas selectivos
- Roams con mas tempo
- Menos muertes por wardear solo
- Contenido con narrativa

Señales de peligro

- Juega para recuperar
- Instaqueue tras derrota dura
- Cambia todo por ansiedad
- Flamea al ADC
- Deja de revisar
- Duerme menos
- Partidas 9-10 siempre malas

Accion si aparece peligro

Bajar temporalmente a 7-8 partidas, recuperar sueño, revisar 3 partidas clave y volver a subir solo cuando la calidad vuelva.

18. Fuentes y notas de actualizacion

Este plan debe revisarse si hay cambios relevantes de parche, matchmaking o meta de bot/support. Antes del 28 de julio conviene consultar siempre las notas oficiales de Riot Games y ajustar builds, runas y prioridades de matchup.

Fuente	Uso dentro del plan
Riot Games - Patch Notes oficiales de League of Legends	Comprobar cambios de parche, campeones, objetos y sistemas antes de cerrar el plan semanal.
CDC - recomendaciones de sueño en adultos	Referencia general para sostener rendimiento con 7 horas o mas de sueño.

Nota practica: si hay cambio de parche justo durante el reto, el primer dia posterior debe ser de adaptacion: revisar notas, mirar winrates de Rakan/matchups y no cambiar el sistema mental por una muestra pequena.

19. Resumen final

Rakkan debería llegar al 28 de julio con una rutina probada, no con una promesa de jugar mucho. El plan ideal es 10 partidas al dia en bloques de 3-3-2-2, mini-reviews obligatorias, cero tilt queue y contenido diario.

La clave no es jugar muchísimo. La clave es jugar muchísimo sin dejar de pensar como Challenger.