TREINO DE VELOCIDADE BURST E EXPLOSÃO

BRUNO GONÇALVES GUITARRISTA

Como praticar para desenvolver velocidade, identificar limitações e corrigir erros de execução.

1. Primeiro, organize a execução

Antes de buscar velocidade, pratique devagar o suficiente para entender os movimentos, escolher os dedos, ajustar a palhetada e perceber onde estão as dificuldades. A execução lenta serve para construir uma base consistente; depois, entram as estratégias específicas de velocidade.

2. Técnica de Burst: velocidade em fragmentos

O *burst* permite praticar pequenos fragmentos de uma frase em uma velocidade que ainda não é possível sustentar durante o trecho inteiro.

- Escolha uma frase e defina um BPM acima da sua capacidade atual de executá-la por completo.
  - Divida a frase em fragmentos curtos e toque-os nessa velocidade, colocando pausas entre eles.
  - Conforme ganhar controle, aumente o tamanho dos fragmentos ou diminua as pausas.
  - Só depois de conseguir unir os trechos com controle, considere aumentar novamente a velocidade.

Quanto mais perto do limite você estiver, menores podem ser os fragmentos. O objetivo é acostumar dedos, ouvido e cérebro a processar a frase em uma velocidade maior.

3. Técnica de explosão: alternância entre velocidades

A técnica de explosão alterna entre uma velocidade confortável e outra próxima do limite. Cada uma tem uma função: a velocidade alta revela dificuldades; a velocidade confortável permite observá-las e trabalhar na correção.

Como definir suas referências

- **Velocidade confortável:** aquela em que você consegue executar o exercício pelo menos seis vezes consecutivas sem errar.
  - **Velocidade próxima do limite:** aquela em que você consegue completar o exercício pelo menos uma vez, mesmo com esforço ou alguma imperfeição.
  - Essas referências variam conforme a técnica e o trecho praticado.

Exemplo de ciclo

1. Toque por um período na velocidade confortável.
   2. Aumente o BPM e pratique por um período menor, próximo do limite.
   3. Volte à velocidade confortável e trabalhe os problemas que apareceram.
   4. Repita o ciclo e volte à velocidade alta para verificar se houve melhora.

Os tempos são flexíveis. No exemplo do vídeo, a fase confortável pode durar 60 segundos e a fase próxima do limite, 30 segundos. A ideia é passar mais tempo na fase confortável do que forçando a velocidade.

4. Use a velocidade alta para diagnosticar

Observe o que acontece quando você acelera: esbarrões na troca de cordas, ruídos, falta de precisão ou tensão excessiva na mão. Em seguida, volte à velocidade confortável e investigue a causa.

- Se a mão fica tensa, tente executar com menos força e mais relaxamento.
  - Se a palhetada falha em uma troca de corda, observe o movimento usado nesse ponto.
  - Se o som fica sujo, identifique onde o controle se perde e trabalhe esse detalhe em velocidade menor.
  - Não espere que o erro desapareça apenas repetindo o trecho rápido.

A velocidade próxima do limite funciona como um teste: ela ajuda a revelar problemas. A prática confortável é o espaço para trabalhar neles. Quando o trecho ficar mais limpo e consistente, teste novamente a velocidade alta.

5. O papel do metrônomo

O metrônomo oferece uma referência objetiva para manter o andamento e acompanhar a evolução em BPM. Também ajuda a perceber quando você desacelera involuntariamente em partes difíceis da frase.

Use-o para registrar a velocidade inicial e comparar com os resultados posteriores. Ele pode ser utilizado tanto no *burst* quanto na técnica de explosão.

6. Quando aumentar o BPM?

Quando a execução estiver mais limpa e a velocidade atual começar a ficar confortável, aumente gradualmente o BPM. Ao acelerar, os mesmos erros podem reaparecer ou novas dificuldades podem surgir. Esse ciclo de identificar, corrigir, consolidar e avançar faz parte do processo.

Resumo prático

- **Organize primeiro:** compreenda a mecânica em uma velocidade controlada.
  - **Burst:** toque fragmentos rápidos separados por pausas; amplie os trechos progressivamente.
  - **Explosão:** alterne entre velocidade confortável e velocidade próxima do limite.
  - **Corrija:** use a velocidade alta para identificar falhas e a confortável para trabalhar nelas.
  - **Meça:** use o metrônomo para acompanhar o andamento e a evolução.
  - **Avance:** aumente a velocidade quando houver melhora consistente, sem transformar o treino em esforço descontrolado.

A ideia central

Desenvolver velocidade não é apenas forçar os dedos a se moverem mais rápido. É expor as limitações da execução, entender o que está causando cada falha e trabalhar sistematicamente para superá-la.