



Método: Música de las Américas para fagot

Método: Music of the Americas for

Bassoon

Por Terry B. Ewell | By Terry B. Ewell

Traducido por Google [...]

Translated by Google [...]

Módulo 5-15 | Module 5-15

[Estrategias de práctica para desarrollar la resistencia] |

Practice Strategies for Building Endurance

[Digitaciones](#) | [Fingerings](#) | | [Drones](#) | | [Métodos de estudio](#) | [Practice Methods](#)

[Ewell, De la Guía del artista de viento para aumentar la resistencia, p. 69-74] |
From Ewell, Wind Performer's Guide to Increasing Endurance, pp. 69-74

Link: [Wind Performer's Guide to Increasing Endurance](#). Lulu (2013).

El entrenamiento a intervalos, es decir, ejercicios breves y extenuantes repetidos para desarrollar músculo y resistencia en el deporte, es uno de los métodos más efectivos para desarrollar la resistencia. Este mismo método también proporcionará excelentes resultados para los grupos musculares del músico. Por lo tanto, las rutinas de ejercicio deben incluir periodos de ejercicio intenso con periodos de descanso activo. Estos ejercicios deben llevar el cuerpo hasta la fatiga, pero sin lesionarse. La práctica intensiva de pasajes musicales o ejercicios de corta duración mejora la resistencia en solitario. Esta es la versión musical del entrenamiento a intervalos. Philip Farkas ofrece varias sugerencias para aumentar la resistencia:

Interval training, that is, repeated short strenuous exercises to build muscle and endurance in sports, is one of the most effective methods to build endurance. The same method will provide excellent results for the musician's muscle groups as well. Exercise routines should thus feature periods of intense exercise with periods of active rest. These exercises should push the body to the point of fatigue, but not injury. Intensive practice of musical passages or exercises of short duration improves solo endurance. This is the musical version of interval training. Philip Farkas has several suggestions for increasing endurance:

Método: Música de las Américas para fagot | Método: Music of the Americas for Bassoon © 2023-2025 by [Terry B. Ewell](#) is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To

<p>“El problema es tocar estos solos extendidos sin cansarse mucho antes del final. Practica con la idea de crear un margen de seguridad. Durante varios días antes de la interpretación de una de estas obras, empieza a practicarla, aumentando la intensidad del trabajo día a día. Tócala completa (después de que la composición se haya aprendido a fondo, por supuesto) de principio a fin, omitiendo todos los silencios largos. Al llegar al final, vuelve a empezar inmediatamente desde el principio. Repasa la composición tres o cuatro veces de esta manera (puede que al principio no sea posible) y este margen de seguridad estará tan desarrollado que, después de unos días, solo una vez, un trabajo intenso, te parecerá pan comido” (Farkas).</p>	<p>“The problem is to play these extended solos without tiring long before the end. Practice with the idea of creating a “margin of safety.” For many days before the performance of one of these works, start to practice it increasing the amount of work day by day. Play it all the way through (after the composition is thoroughly learned, of course) from beginning to end, skipping all long rests. When the end is reached, start immediately back at the beginning. Go through the composition three or four times in this way (it may not be possible at first) and this “margin of safety” will be so developed that after a few days, only once through a strenuous work will seem child’s play” (Farkas).</p>
---	--

<p>Varias afirmaciones del pasaje citado concuerdan con la investigación deportiva presentada en el capítulo 5. La mejor manera de aumentar la fuerza y la resistencia muscular es fatigar los músculos. El cuerpo se adapta a este mayor estrés desarrollando la capacidad de mayor fuerza y resistencia. Además, es más efectivo aumentar progresivamente las exigencias del rendimiento. El cuerpo se adaptará a lo largo de varios días, semanas y meses para desarrollar fuerza y resistencia. Esto se logra mejor empleando el entrenamiento a intervalos en las sesiones de práctica. Además, este entrenamiento a intervalos se realiza mejor con tres a cinco repeticiones de esfuerzo de alta intensidad alternadas con períodos de descanso.</p>	<p>Several statements in the quoted passage are congruent with the research in sports presented in Chapter 5. The best way to increase muscle strength and endurance is to fatigue the muscles. The body adjusts to this increased stress by developing a capacity for greater strength and endurance. Furthermore, it is most effective to progressively increase performance demands. The body will adjust over several days, weeks, and months to develop strength and endurance. This is best accomplished by employing interval training in the practice sessions. Furthermore, this interval training is best carried out with three to five repetitions of high-intensity effort alternating with rest periods.</p>
---	--

Español

[ACTIVIDAD	10 MIN. SESIONES	TIEMPO
Calentamiento, escalas, arpeggios	1	10 minutos
Entrenamiento por intervalos 1	2	3 minutos
Descanso activo: práctica de patrones de digitación difíciles, trabajo en pasajes rítmicos o práctica de articulación		7 minutos
Entrenamiento por intervalos 2	3	3 minutos
Descanso activo		2 minutos
DESCANSO - Lejos del instrumento		5 minutos
Descanso activo	4	10 minutos
Entrenamiento por intervalos 3	5	3 minutos
Descanso activo		7 minutos
Descanso activo	6	5 minutos
DESCANSO - Lejos del instrumento		5 minutos
TIEMPO TOTAL		1 hora]

[Ejemplo de régimen de sesión de práctica de una hora con tres intervalos]

English

ACTIVITY	10 MIN. SESSIONS	TIME
Warm up, scales, arpeggios	1	10 minutes
Interval training 1	2	3 minutes
Active rest: practicing difficult finger patterns, working on rhythmic passages, or articulation practice		7 minutes
Interval training 2	3	3 minutes
Active rest		2 minutes
BREAK --Away from the instrument		5 minutes
Active rest	4	10 minutes
Interval training 3	5	3 minutes
Active rest		7 minutes
Active rest	6	5 minutes
BREAK --Away from the instrument		5 minutes
TOTAL TIME		1 hour

Sample One-Hour Practice Session Regimen with Three Intervals

Español

[ACTIVIDAD	10 MIN. SESIONES	TIEMPO
Calentamiento, escalas, arpeggios	1	10 minutos
Entrenamiento por intervalos 1	2	3 minutos
Descanso activo: práctica de patrones de digitación difíciles, trabajo en pasajes rítmicos o práctica de articulación		7 minutos
Entrenamiento por intervalos 2	3	3 minutos
Descanso activo		2 minutos
DESCANSO - Lejos del instrumento		5 minutos
Descanso activo	4	10 minutos
Entrenamiento por intervalos 3	5	3 minutos
Descanso activo		7 minutos
Descanso activo	6	5 minutos
DESCANSO - Lejos del instrumento		5 minutos
TIEMPO TOTAL		1 hora]

[Ejemplo de régimen de sesión de práctica de una hora con cuatro intervalos]

English

ACTIVITY	10 MIN. SESSIONS	TIME
Warm up, scales, arpeggios	1	10 minutes
Interval training 1	2	3 minutes
Active rest: practicing difficult finger patterns, working on rhythmic passages, or articulation practice		7 minutes
Interval training 2	3	3 minutes
Active rest		2 minutes
BREAK --Away from the instrument		5 minutes
Active rest	4	10 minutes
Interval training 3	5	3 minutes
Active rest		7 minutes
Interval training 4	6	3 minutes
Active rest		2 minutes
BREAK --Away from the instrument		5 minutes
TOTAL TIME		1 hour

Sample One-Hour Practice Session Regimen with Four Intervals

<p>[El descanso activo, en lugar del pasivo, es más beneficioso para el desarrollo muscular. Los velocistas, por ejemplo, pueden descansar activamente entre sprints caminando, estirándose o realizando alguna otra actividad menos exigente. Esto es mucho mejor que descansar pasivamente de pie o sentado. Asimismo, los músicos se beneficiarán de los "tiempos de descanso activo" entre ejercicios exigentes. Para el músico, el descanso activo significa practicar música o habilidades que no estresen los músculos que se trabajan en el entrenamiento a intervalos. Las dos figuras a continuación ofrecen planes que incorporan el entrenamiento a intervalos en sesiones de práctica de una hora. Tenga en cuenta que se programa un descanso de cinco minutos sin tocar el instrumento cada media hora. Ponerse de pie, moverse y tomar un descanso mental durante esos cinco minutos sin tocar el instrumento mejorará la sesión de práctica, no la disminuirá.]</p>	<p>Active rest rather than passive rest is more beneficial for muscle development. Sprinters, for instance, may actively rest between sprints by walking, stretching, or doing some other less demanding activity. This is far better than passively resting by standing or sitting. Likewise, musicians will benefit from “active rest times” between demanding exercises. Active rest here for the musician means practicing music or skills that do not stress the muscles targeted in the interval training. The two figures below provide plans incorporating interval training into hour-long practice sessions. Notice that a five-minute break away from the instrument is scheduled for each half hour. Standing up, moving around, and taking a mental break for those five minutes apart from the instrument will enhance the practice session, not diminish it.</p>
--	---

<p>[La sesión de práctica de una hora se configura en incrementos de diez minutos. Si el músico comienza a la hora en punto, es fácil realizar un seguimiento del entrenamiento a intervalos en los intervalos sugeridos de 10 minutos. Los ejercicios de entrenamiento a intervalos pueden consistir en una de las pruebas presentadas en los capítulos anteriores, el ejercicio del Módulo Método 5-16, un solo o estudio exigente. Tras el calentamiento y la práctica de diez minutos, el músico ejecuta el ejercicio de entrenamiento a intervalos por primera vez diez minutos después de la hora en punto. Los ejercicios se ejecutan de forma continua y se repiten hasta alcanzar la fatiga. La fatiga puede aparecer a los 50 segundos, 4, 5 o más minutos. Las sesiones anteriores ofrecen</p>	<p>The One-Hour Practice Session is configured in ten-minute increments. If the musician starts on the hour, it is easy to keep track of interval training at the suggested 10-minute intervals. Interval training exercises may consist of one of the tests given in the prior chapters, the exercise given in Método Module 5-16, or a demanding solo or study. After the warm-up and some practice for ten minutes, the musician plays the interval training exercise for the first time at ten minutes past the hour. Exercises are played continuously and repeated until the point of fatigue is reached. Fatigue might occur in 50 seconds, 4, 5, or more minutes. The sessions above provide 3-minute examples, but the length of the interval training session will vary based on the</p>
---	--

ejemplos de 3 minutos, pero la duración de la sesión de entrenamiento a intervalos variará según el grupo muscular y la condición física del músico.]	muscle group and the musician's fitness level.
---	--

[Cuando se llega a la fatiga, el músico pasa a practicar otra música o ejercicios que no fatiguen el músculo o los grupos musculares objetivo del ejercicio de entrenamiento de intervalos. Esto podría ser un pasaje difícil de digitación en el registro grave, estudios rítmicos, aprender algo de música nueva, etc. Este es el período de descanso activo. Si los músicos tienen más de una sesión de práctica al día, las otras sesiones de práctica pueden seguir el consejo dado por varios expertos deportivos. Recomiendan que el entrenamiento de intervalos fatigante tenga lugar en la primera sesión, no en sesiones posteriores del día. Si se sigue esta regla, las sesiones posteriores deben tener un esfuerzo físico que no se acerque al umbral del 80-100% de la actividad muscular. Siga esta recomendación concentrándose en la técnica correcta en las sesiones de práctica posteriores en lugar de forzar hasta la fatiga.]	When fatigue is reached, the musician goes on to practice other music or exercises that do not fatigue the muscle or muscle groups targeted by the interval training exercise. This could be a difficult fingering passage in the low register, rhythmic studies, learning some new music, etc. This is the period of active rest. If musicians have more than one practice session a day, the other practice sessions might follow the advice given by several sports experts. They recommend that the fatiguing interval training take place in the first session, not in later sessions of the day. If this rule is followed, then later sessions should have physical exertion that does not approach the 80-100% threshold of muscle activity. Follow this recommendation by concentrating on proper technique in later practice sessions rather than pushing to fatigue.
--	--

[Practicar de esta manera maximiza el desarrollo muscular y evita lesiones. Los mejores resultados se obtienen evitando el estancamiento. El esfuerzo de práctica debe mejorar el dominio técnico del instrumento y aumentar la resistencia, no simplemente mantener el statu quo. Así como los culturistas necesitan diferentes rutinas y ejercicios para maximizar el crecimiento muscular, los músicos de viento también deben emplear diversos métodos de práctica para alcanzar su máximo potencial. Los regímenes de práctica variados no son	Practicing in this manner maximizes muscle development and avoids injury. Best results are achieved by avoiding the plateau. Practice efforts should improve technical mastery of the instrument and increase endurance, not simply maintain the status quo. Just as bodybuilders need different routines and exercises to maximize muscle growth, so too wind musicians must employ a variety of practice methods to reach full potential. Varied practice regimens are not just optional; they are required for substantial and prolonged progress.
---	---

solo opcionales; son necesarios para un progreso sustancial y prolongado.]

End Notes

Farkas, Philip. *The Art of French Horn Playing*. Summy-Birchard Music, 1956, p. 63.



<https://www.2reed.net/Metodo/>



<https://2reed.net/>



<https://terryewell.com/>