

فهرست

۵	بخش ۱- فواید و اهداف گام
۸	بخش ۲- دست راست
۸	تمرین حرکت و جابجایی روی سیم ها
۱۰	تمرکز روی سرعت
۱۵	تمرکز روی تقاطع در ضربه زنی روی سیم ها
۱۶	بخش ۳- گام ها و تکنیک های دست راست
۱۶	گام ترمولو
۱۷	گام فلاژوله
۱۷	گام پیتریکاتو
۱۸	بخش ۴- دست چپ
۱۸	تمرکز روی دست چپ بدون استفاده از دست راست
۱۹	آماده سازی
۲۲	کنترل و استقلال انگشت های دست چپ
۲۵	تمرین بیشتر برای استقلال انگشت ها و کنترل بهتر انگشت های 3 و 4
۲۶	تمرین روی پوزیسیون های بالا
۲۷	تمرکز روی تغییر پوزیسیون
۲۸	کشش و باز شدن عرض انگشت ها
۳۰	پیشرفت باره کامل
۳۱	بخش ۵- گام ها و تکنیک های دست چپ
۳۱	گام ویراسیون
۳۱	گام لگاتو
۳۳	بخش ۶- آرتیکولاسیون
۳۳	گام استاکاتو
۳۳	گام تنوتو
۳۴	بخش ۷- گام و واریاسیون
۵۶	بخش ۸- گام ریتم
۵۷	بخش ۹- گام دینامیک
۵۸	بخش ۱۰- گام های دیاتونیک ماژور و مینور و آلترناتیوهای آن ها
۷۶	بخش ۱۱- گام های پنتاتونیک

فواید و اهداف تمرین‌های گام^۱

توصیه مقدماتی

قبل از شروع به تمرین‌های تکنیک، به خصوص گام‌ها توصیه می‌کنم با یک برنامه اصولی و با آگاهی کامل از شیوه استفاده از تمرین‌ها و مکانیسم اثرگذاری آن‌ها به تمرین بپردازید.

البته بهتر است زیر نظر یک مدرس آگاه و مجرب تمرین‌ها را پیش ببرید، چون حتی اگر آنقدر عاقل و باهوش باشید که به خودتان صدمه نزنید، قطعاً پیشرفت لازم حرفه‌ای را نخواهید داشت.

توجه کنید که با تمرین کند و صدا دهنده‌گی خوب گام‌ها (نسبتاً قوی، واضح، شفاف و غیر مقطع) و از همه مهم‌تر، خوب شنیدن تمرین‌ها می‌توانید به نوازندگی سریع و صدا دهنده‌گی زیبا و قابل قبولی روی گیتار دست یابید.

فواید تمرین گام‌ها

نوازنده‌ها برای گسترش رپرتوار خود و اجرای قطعات مشکل‌تر، معمولاً تمرین‌های زیادی جهت حل بعضی از مسایل و مشکلات نوازندگی و رشد و پیشرفت آن انجام می‌دهند. مجموعه مسایل و مشکلات نوازندگی را می‌توان و بهتر است به واحدهایی مستقل و ساده‌تر تفکیک کرد. تمرکز و تمرین روی یک موضوع واحد تکنیکی، کمک می‌کند تا عوامل باز دارنده و در عین حال سازنده پیشرفت را بهتر بشناسیم.

تشخیص تمرین‌های سودمند و پرهیز از تمرین‌های غیر ضروری عاملی بسیار مهم در موفقیت یک نوازنده است. از آنجایی که بخش اعظم مسایلی که در قطعات با آن‌ها مواجه هستیم در تمرین‌های تکنیک (به خصوص تمرین‌های گام) وجود دارند، گام‌ها را به یکی از سودمندترین تمرین‌های تکنیک تبدیل کرده است.

تمرین گام‌ها، همان‌طور که در این کتاب خواهید دید آنقدر قابل گسترش هستند که نوازنده را در اجرای همه تکنیک‌ها متبحر می‌کنند.

اهداف اصلی تمرین‌های گام

- هماهنگی و هم‌زمانی بین دو دست
- بالا بردن ولوم صدای گیتار
- بالا بردن سرعت و قدرت نوازندگی

گام‌ها و تکنیک‌های دست راست

گام ترمولو^۱

آثار بسیاری با تکنیک ترمولو برای گیتار کلاسیک نوشته شده و یا تنظیم گردیده‌اند، که خیلی زیبا و دوست داشتنی هستند. اجرای راحت، خوب، خوش صدا و موزیکال ترمولو نیازمند تمرین‌های ویژه‌ای است که گام ترمولو یکی از بهترین آن‌هاست.

p a m i p a m i

کنترل و استقلال انگشت های دست چپ

انگشت های 2 و 3 و 4 در پوزیسیون VII روی سیم سوم ثابت بمانند و از محل خود برداشته نشوند.

VII

1 0 1 0 1 0 1 0 etc

2 4 2 5 1 5 1 6

انگشت های 1 و 3 و 4 در پوزیسیون VII روی سیم سوم ثابت بمانند و از محل خود برداشته نشوند.

VII

2 0 2 0 2 0 2 0 etc

2 4 2 5 1 5 1 6

انگشت های 1 و 2 و 4 در پوزیسیون VII روی سیم سوم ثابت بمانند و از محل خود برداشته نشوند.

VII

3 0 3 0 3 0 3 0 etc

2 4 2 5 1 5 1 6

انگشت های 1 و 2 و 3 در پوزیسیون VII روی سیم سوم ثابت بمانند و از محل خود برداشته نشوند.

VII

4 0 4 0 4 0 4 0 etc

2 4 1 5 1 5 1 6

کشش و باز شدن عرض انگشت ها

سه تمرین مفید کشش و باز شدن عرض انگشت های دست چپ از جرج کلیتون :

• تمرین ۱

Exercise 1 consists of three staves of music. The first staff contains a sequence of chords and notes with fingering numbers (1-4) and accents. The second staff continues the sequence with similar fingering and accents. The third staff concludes the exercise with a final chord and a double bar line.

• تمرین ۲

Exercise 2 consists of three staves of music. The first staff features a series of eighth notes with specific fingering (1-3) and accidentals. The second and third staves continue the melodic line with various accidentals and a final double bar line.