

باشگاه انگشتان گیتاریست ها

گردآوری و ترجمه : آتیلا کاظمیان

www.ketab.ir

سرشناسه : کاظمیان - آتیلا ۱۳۶۳
 عنوان و نام پدیدآور : باشگاه انگشتان گیتاریست ها
 مترجم : آتیلا کاظمیان - نت نویسی : علیرضا تنهایی
 مشخصات نشر : تهران: پنج خط، ۱۴۰۳
 مشخصات ظاهری : ج: مصور، پارسیون: ۲۱×۳۰ س.م.
 شابم: ج. ۱: ۶-۱۷-۸۰۲۶۴۷-۰۰-۹۷۹
 وضعیت فهرست نویسی : فاها
 یادداشت : گردآوری و ترجمه آتیلا کاظمیان
 یادداشت : ج. ۳ (چاپ اول: ۱۴۰۳) (فیبا).
 عنوان دیگر : فینگر جیم
 شناسه افزوده : علیرضا تنهایی
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ۲۵/۲ MT۲۲۵
 رده بندی دیویی : ۷۸۶/۲۰۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۸۴۹۸۵

ناشر تخصصی کتب موسیقی

انتشارات پنج خط



باشگاه انگشتان گیتاریست ها

سیمون پرات

ترجمه و گردآوری: آتیلا کاظمیان

صفحه آرا: علیرضا تنهایی

طراح جلد: آتیلا کاظمیان

ناشر: آوای پنج خط

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

چاپ و صحافی: روز

تیراژ: ۳۰۰ جلد

شابم: ۶-۱۷-۸۰۲۶۴۷-۰۰-۹۷۹



کلیه حقوقی مادی و معنوی این کتاب متعلق به انتشارات پنج خط است و هرگونه
 استفاده از کتاب و انتشار آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه های
 مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس برداری، نقاشی، تهیه
 فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع، بدون کسب مجوز، ممنوع است و متخلفان تحت
 پیگرد قانونی قرار می گیرند.



www.panjkhat.com



panjkhat_publications

09363465418
09103406863

تهران - خیابان دانشگاه - خ وحید نظری نرسیده
 به فخر رازی پلاک ۶۱ ط هم کف واحد A2

۰۲۱-۶۶۴۰۷۶۶۳

تلفن مرکز نشر و پخش: ۰۲۱-۶۶۹۶۲۶۹۶

۰۲۱-۶۶۴۶۱۵۲۸

۰۲۱-۶۶۴۶۰۷۳۹



فایل صوتی کتاب را از طریق سایت انتشارات پنج خط
 و یا کانال تلگرام به صورت رایگان دانلود بفرمایید

@panjkhat_audio

فهرست مطالب

۴	 مقدمه
۵	 توضیحات درباره پیک و فینگر نوازی، فرم ناخن و تمرینات کششی
۹	 فصل اول: مهارت و هماهنگی
۱۸	 فصل دوم: قدرت و کنترل
۱۹	 لگاتو چکشی (Hammer-ons)
۲۲	 لگاتو کششی (pull-offs)
۲۵	 ترکیب لگاتوی چکشی و کششی
۲۷	 فصل سوم: استقامت و تحمل
۳۱	 سازندگان جمله‌های کوتاه در نوازندگی
۳۳	 سریع و انفجاری
۳۵	 فصل چهارم: توالی گام
۴۳	 فصل پنجم: آرپژ و آکورد
۴۴	 آرپژ
۵۰	 آکورد
۵۳	 فصل ششم: نوازنده ماهر
۵۵	 فصل هفتم: ساختن تمرین کامل
۵۶	 نمونه تمرین ۱۰ دقیقه‌ای
۵۷	 نمونه تمرین ۱۵ دقیقه‌ای
۵۸	 نمونه تمرین ۳۰ دقیقه‌ای
۵۹	 نمونه تمرین ۶۰ دقیقه‌ای
۶۰	 نتیجه گیری
۶۱	 ضمیمه: گام‌های رایج و شکل‌های آرپژ
۶۷	 شکل‌های رایج تریاد (سه گانه یا ۳ صدایی) و آرپژ

افراد برای افزایش تناسب اندام، ارتقاء استقامت و بهبود عملکرد کلی خود به باشگاه می روند. در این کتاب از سالن ورزشی انگشتان (finger gym) گیتار دیدن خواهید کرد که در آن انگشتان خود را برای دستیابی به سطوح جدیدی از مهارت، استقامت و هماهنگی آموزش خواهید داد. تمرین های ارائه شده در این کتاب برای گیتار الکتریک، کلاسیک و آکوستیک، مناسب می باشد. چه نوازنده مبتدی، چه متوسط یا پیشرفته باشید، هر کسی می تواند از نمونه های ارائه شده در این کتاب بهره مند شود. مثال های ارائه شده در این جا میان برهائی را ارائه می دهند و نتایج عظیمی را در نوازندگی شما ایجاد می کنند. جدا از ترجمه این کتاب، تجربیات نوازندگی و تدریس خودم را در طی این سال ها اضافه کردم تا مجموعه کاملی را در اختیار شما عزیزان قرار بدهم.

تمرین هایی که ارائه کرده ام بسیار کاربردی هستند. بنابراین با خیال راحت هر یک از استراتژی ها و تکنیک ها را متناسب با نیازهای نوازندگی خود تغییر دهید. برای مبتدیان، توصیه می کنم از فصل اول شروع کنند و از ابتدا تا انتهای کتاب را طی کنند نوازندگان پیشرفته تر می توانند تمرین ها و تکنیک های مورد نظر خود را انتخاب کنند که روی نقاطی که با آن مشکل دارند تمرکز کنند و زمان کافی به آن تمرینات اختصاص دهند.

نمونه های ارائه شده در سراسر این کتاب به شما تمرینات منطقی توضیح داده شده است. خیلی بهتر است که هر روز تمرین کنید نه یک بار در هر هفته در پایان کتاب نمونه تمرینات برای تقویت انگشتان را آورده ام. این تمرینات به جلسات ۱۰ دقیقه ای ۱۵ دقیقه ای ۳۰ و ۶۰ دقیقه ای تقسیم می شوند. آنها به شما کمک می کنند تا یک روال تمرین متعادل ایجاد کنید که تمام تمرینات و مثال ها هر فصل را ترکیب می کند. این کتاب شامل تمرینات کوچکی است که تکنیک های نوازندگی شما را توسعه می دهد. اما فصل آخر شامل آهنگی است که می نوشته ام به نام راننده زبردست. هر تمرین با پخش این آهنگ به پایان می رسد. بنابراین شما همیشه می توانید تمرین روتین خود را با یک قطعه موسیقی کامل به پایان برسانید. فایل صوتی کتاب از سایت انتشارات پنج خط در دسترس می باشد در نتیجه می توانید نحوه پخش و بیان هر مثالی را بشنوید. آهنگ های پشتیبان بستر مناسبی را برای تمرین شما فراهم می کند.

تمام مثال های این کتاب تکنیک نوازندگی شما را بهبود می بخشد اما، به یاد داشته باشید اساسی ترین اصل این است که همیشه از نواختن موسیقی خود لذت ببرید.

با آرزوی موفقیت برای شما

آتیلا کاظمیان

(تمرین کن تا استاد شوی)