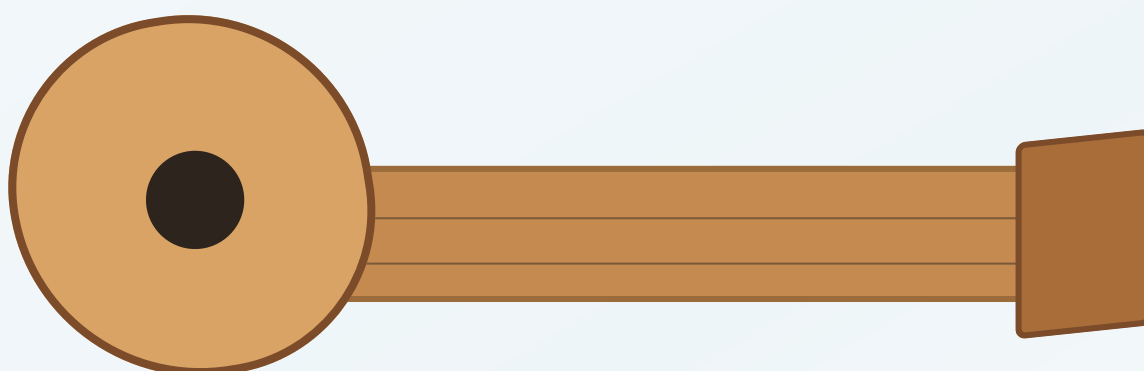


سریع و قابل چاپ

لنت های گیتار

از سیم های آزاد تا فرت ۱۲، همراه با شماتیک فرت برد، تبلچر، کشش نت ها، چک لیست تمرین و برنامه ۷ روزه



فرت ۰ تا ۱۲

کوک استاندارد

مناسب مبتدی تا متوسط

۱) سیم‌های آزاد در کوک استاندارد

در گیتار شش سیم استاندارد، شماره گذاری سیم‌ها از زیرترین سیم (سیم ۱) به بم‌ترین سیم (سیم ۶) انجام می‌شود. کوک رایج از سیم ۶ تا ۱ برابر است با E - A - D - G - B - E.

شماره سیم	ارتفاع صدا	نام لاتین	نام فارسی	توضیح
6	E2	E	می	سیم ششم - بم‌ترین
5	A2	A	لا	سیم پنجم
4	D3	D	ر	سیم چهارم
3	G3	G	سل	سیم سوم
2	B3	B	سی	سیم دوم
1	E4	E	می	سیم اول - زیرترین

نکته حفظی: اگر از سیم ششم به سمت سیم اول حرکت کنید، ترتیب نت‌ها این است: E A D G B E. قبل از تمرین فرت‌ها، این شش نت را بدون نگاه کردن بگویید.

تمرین ۳۰ ثانیه‌ای

هر سیم را یک بار بنوازید و هم‌زمان نام نت آن را بلند بگویید. سپس همین کار را از سیم ۱ به ۶ برعکس انجام دهید.

هدف

شناخت فوری نام سیم، بدون شمردن از بالا یا پایین. این مهارت پیدا کردن نت‌ها و خواندن تبلچر را سریع‌تر می‌کند.

جدول نت‌های گیتار - کوک استاندارد

۲) جدول کامل نت‌های فرت ۰ تا ۱۲

فرت ۰ همان سیم آزاد است. در فرت ۱۲ نت سیم آزاد یک اکتاو بالاتر تکرار می‌شود. جدول زیر نام لاتین و فارسی هر نت را نشان می‌دهد.

سیم / فرت	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
سیم 6	E می	F فا	F# فا دیز	G سل	G# سل دیز	A لا	A# لا دیز	B سی	C دو	C# دو دیز	D ر	D# ر دیز	E می
سیم 5	A لا	A# لا دیز	B سی	C دو	C# دو دیز	D ر	D# ر دیز	E می	F فا	F# فا دیز	G سل	G# سل دیز	A لا
سیم 4	D ر	D# ر دیز	E می	F فا	F# فا دیز	G سل	G# سل دیز	A لا	A# لا دیز	B سی	C دو	C# دو دیز	D ر
سیم 3	G سل	G# سل دیز	A لا	A# لا دیز	B سی	C دو	C# دو دیز	D ر	D# ر دیز	E می	F فا	F# فا دیز	G سل
سیم 2	B سی	C دو	C# دو دیز	D ر	D# ر دیز	E می	F فا	F# فا دیز	G سل	G# سل دیز	A لا	A# لا دیز	B سی
سیم 1	E می	F فا	F# فا دیز	G سل	G# سل دیز	A لا	A# لا دیز	B سی	C دو	C# دو دیز	D ر	D# ر دیز	E می

الگوی مهم: فاصله هر فرت با فرت بعدی نیم‌پرده است. بنابراین توالی ۱۲ فرت دقیقاً چرخه ۱۲ نیم‌پرده‌ای موسیقی را کامل می‌کند.

فرت‌های نشانه‌دار را اول یاد بگیرید

برای حفظ سریع‌تر، ابتدا نت‌های فرت‌های ۳، ۵، ۷، ۹ و ۱۲ را تمرین کنید؛ بیشتر گیتارها روی این نقاط علامت دارند. بعد فرت‌های بین آن‌ها را با فاصله یک یا دو نیم‌پرده پیدا کنید.

فرت ۱۲ = تکرار نت سیم آزاد در یک اکتاو بالاتر

۳) شماتیک فرت برد از فرت ۰ تا ۱۲

در این تصویر، سیم ۱ در بالا و سیم ۶ در پایین قرار گرفته است. عدد بالای هر ستون شماره فرت را نشان می‌دهد.

S	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	E می	F فا	F# فا دیز	G سل	G# سل دیز	A لا	A# لا دیز	B سی	C دو	C# دو دیز	D ر	D# ر دیز	E می
2	B سی	C دو	C# دو دیز	D ر	D# ر دیز	E می	F فا	F# فا دیز	G سل	G# سل دیز	A لا	A# لا دیز	B سی
3	G سل	G# سل دیز	A لا	A# لا دیز	B سی	C دو	C# دو دیز	D ر	D# ر دیز	E می	F فا	F# فا دیز	G سل
4	D ر	D# ر دیز	E می	F فا	F# فا دیز	G سل	G# سل دیز	A لا	A# لا دیز	B سی	C دو	C# دو دیز	D ر
5	A لا	A# لا دیز	B سی	C دو	C# دو دیز	D ر	D# ر دیز	E می	F فا	F# فا دیز	G سل	G# سل دیز	A لا
6	E می	F فا	F# فا دیز	G سل	G# سل دیز	A لا	A# لا دیز	B سی	C دو	C# دو دیز	D ر	D# ر دیز	E می

سیم ۱: زیرترین سیم ۶: بم‌ترین فرت ۰: سیم آزاد فرت ۱۲: اکتاو

روش استفاده: یک نت مثل «دو / C» انتخاب کنید و روی هر شش سیم تمام جایگاه‌های آن را تا فرت ۱۲ پیدا کنید. روز بعد همین تمرین را برای نت دیگری تکرار کنید.

تمرین مسیر افقی

فقط روی یک سیم از فرت ۰ تا ۱۲ حرکت کنید و نام نت‌ها را پشت‌سرهم بگویید.

تمرین مسیر عمودی

یک فرت مشخص، مثلاً فرت ۵، انتخاب کنید و نام نت هر شش سیم را روی همان فرت بخوانید.

شماتیک فرت‌برد - مناسب مرور سریع هنگام تمرین

۴) مقایسه نت استاندارد و تبلچر

نت نویسی استاندارد بیشتر روی ارتفاع و ارزش زمانی نت تمرکز دارد؛ تبلچر مستقیماً می گوید کدام سیم و کدام فرت را بنوازید. برای یادگیری کامل گیتار، آشنایی با هر دو مفید است.

ویژگی	نت استاندارد	تبلچر (TAB)
چه چیزی نشان می دهد؟	ارتفاع نت + ریتم/کشش	شماره سیم + شماره فرت
خواندن برای شروع	نیازمند شناخت خطوط حامل	ساده تر و مستقیم تر
نمایش ریتم	دقیق و استاندارد	گاهی ناقص یا وابسته به نسخه
انتقال به سازهای دیگر	بسیار مناسب	عمدتاً مخصوص گیتار/ساز مشابه
بهترین کاربرد	مطالعه موسیقی و اجرای دقیق	یادگیری سریع جای انگشت ها و ریف ها

نمونه ساده تبلچر

e|--0--1--3--|
B|-----|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|

در این مثال روی سیم اول به ترتیب فرت های ۰، ۱ و ۳ نواخته می شوند؛ یعنی نت های E - F - G یا «می - فا - سل».

۵) جدول کشش نت‌ها

در میزان 4/4، هر میزان چهار ضرب سیاه دارد. جدول زیر ارزش زمانی رایج‌ترین نت‌ها را نشان می‌دهد.

نام	نماد ساده	کشش در 4/4	شمارش پیشنهادی
گرد	♩	۴ ضرب	1 - 2 - 3 - 4
سفید	♪	۲ ضرب	1 - 2
سیاه	♫	۱ ضرب	1
چنگ	♬	نیم ضرب	1 &
دولاچنگ	♭♮	یک‌چهارم ضرب	1 e & a

تمرین با مترونوم: مترونوم را روی ۶۰ BPM بگذارید. ابتدا سیاه‌ها را روی هر کلیک، سپس چنگ‌ها را دو نت در هر ضرب و بعد دولاچنگ‌ها را چهار نت در هر ضرب اجرا کنید.

تمرین ترکیبی

یک نت ثابت، مثلاً «A / لا»، انتخاب کنید. چهار سیاه، دو سفید، یک گرد و سپس هشت چنگ بنوازید. هدف این است که هم نام نت را بدانید و هم ریتم را از دست ندهید. ریتم را جدا از پیدا کردن نت تمرین کنید، سپس این دو مهارت را ترکیب کنید.

۶) چک لیست تمرین روزانه

☐ کوک کردن گیتار قبل از شروع

☐ نام بردن شش سیم آزاد از حفظ

☐ مرور نت‌های یک سیم از فرت ۰ تا ۱۲

☐ پیدا کردن یک نت مشخص روی تمام سیم‌ها

☐ تمرین فرت‌های نشانه‌دار ۳، ۵، ۷، ۹ و ۱۲

☐ ۵ دقیقه تمرین با مترونوم

☐ خواندن یک الگوی تبلچر کوتاه

☐ اجرای یک تمرین بدون نگاه کردن به جدول

☐ ثبت نت‌هایی که هنوز کند پیدا می‌کنید

قاعده مفید: تمرین کوتاه اما روزانه معمولاً برای حفظ فرت‌برد مؤثرتر از یک جلسه طولانی و نامنظم است. در پایان هر جلسه فقط ۲ یا ۳ نت مشکل‌دار را برای فردا علامت بزنید.

فرم ثبت سریع

تاریخ	سیم/فرت تمرین‌شده	نت‌های کند	سرعت مترونوم	امتیاز ۱ تا ۵
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				

چک لیست روزانه - بهتر است هر جلسه ۱۵ تا ۲۵ دقیقه باشد

۷) برنامه ۷ روزه برای حفظ فرتبرد

1 سیم‌های آزاد + سیم ۶

شش سیم آزاد را حفظ کنید. سپس نت‌های سیم ۶ را از فرت ۰ تا ۱۲ آهسته بخوانید و بنوازید.

2 سیم ۵ + پیدا کردن E و A

فرت‌های سیم ۵ را مرور کنید و سپس جای نت‌های E و A را روی همه سیم‌ها پیدا کنید.

3 سیم‌های ۴ و ۳

هر سیم را جداگانه از فرت ۰ تا ۱۲ تمرین کنید؛ در پایان فقط فرت‌های ۳، ۵، ۷، ۹ و ۱۲ را بدون کمک جدول بگویید.

4 سیم‌های ۲ و ۱

روی دو سیم زیر تمرکز کنید و جای نت‌های C، D و G را علامت‌گذاری ذهنی کنید.

5 پیدا کردن نت تصادفی

یک نت تصادفی انتخاب کنید و سعی کنید در کمتر از ۱۰ ثانیه حداقل چهار جای آن را روی فرت‌برد پیدا کنید.

6 تبلچر + مترونوم

یک الگوی ساده تبلچر را با مترونوم ۶۰ BPM اجرا کنید و هم‌زمان نام نت‌ها را تشخیص دهید.

7 آزمون بدون جدول

جدول را کنار بگذارید. ۱۰ فرت تصادفی را انتخاب کنید و نام نت‌ها را بنویسید؛ سپس پاسخ‌ها را با صفحه ۳ بررسی کنید.

پس از روز هفتم، چرخه را با سرعت بیشتر و بدون نگاه کردن به PDF تکرار کنید

برگه تمرین هفتگی

این صفحه را می‌توانید چاپ کنید و برای هر هفته یک نسخه جدا داشته باشید.

روز	هدف اصلی	زمان تمرین	نت‌های مشکل‌دار	انجام شد
1				☐
2				☐
3				☐
4				☐
5				☐
6				☐
7				☐

آزمون پایان هفته: یک نفر شماره سیم و فرت را تصادفی بگوید؛ شما باید نام نت را در کمتر از ۳ ثانیه پاسخ دهید. اگر تنها تمرین می‌کنید، اعداد را روی کاغذهای کوچک بنویسید و قرعه بکشید.

سه معیار پیشرفت

- ☐ نت را بدون شمردن فرت‌های قبلی تشخیص می‌دهم
- ☐ روی هر سیم حداقل چند نت مرجع را سریع پیدا می‌کنم
- ☐ در تبلچر، شماره فرت را به نام نت مرتبط می‌کنم
- نسخه آموزشی قابل چاپ - جدول نت‌های گیتار