

نکات قابل توجه در تهیه کلیپ :

برای فیلمبرداری اصولی از بخش همگانی و قهرمانی با گوشی همراه، باید تفاوت‌ها و شباهت‌های این دو بخش را در نظر گرفت و نکات خاص هر کدام را رعایت کرد. در ادامه، مراحل و نکات کلیدی را توضیح می‌دهم: **اصول کلی فیلمبرداری با گوشی همراه (برای هر دو بخش)**

1- تثبیت‌کننده * (Stabilizer): اهمیت: مهم‌ترین نکته برای حرفه‌ای به نظر رسیدن کلیپ، ثابت بودن تصویر است. لرزش تصویر، حتی اگر کم باشد، مخاطب را خسته می‌کند

* **راهکارها * : استفاده از سه پایه گوشی (Tripod):** بهترین گزینه برای ثابت نگه داشتن گوشی، مخصوصاً برای صحنه‌های طولانی یا ثابت

* **گیمبال گوشی (Gimbal):** بهترین ابزار برای حرکات نرم و سینمایی دوربین. اگر قصد دارید با دوربین حرکت کنید و تصاویری روان داشته باشید، گیمبال ضروری است

* **گرفتن صحیح گوشی:** اگر هیچ کدام از این‌ها را ندارید، گوشی را با هر دو دست بگیرید، آرنج‌هایتان را به بدن بچسبانید و سعی کنید تا حد امکان ثابت بایستید. از تکیه‌گاه (مانند دیوار یا میز) استفاده کنید

* **اجتناب از زوم دیجیتال:** زوم دیجیتال کیفیت تصویر را به شدت پایین می‌آورد. سعی کنید با نزدیک شدن فیزیکی به سوژه، کادر مورد نظر را بسازید

2- نورپردازی * :

اهمیت: نور خوب، کیفیت تصویر را به طرز چشمگیری افزایش می‌دهد

* **نکات * : نور طبیعی:** تا حد امکان از نور طبیعی استفاده کنید. رو به پنجره یا در فضای باز فیلم بگیرید * **منبع نور پشت دوربین:** معمولاً بهتر است منبع نور در جهت صورت سوژه باشد، نه پشت سر او (مگر اینکه بخواهید سیلوئت بسازید) * **اجتناب از نور مستقیم و شدید:** نور شدید خورشید می‌تواند باعث سایه‌های تند و سوختگی تصویر شود. در سایه یا نور غیرمستقیم فیلم بگیرید * **استفاده از نور کمکی (در صورت نیاز):** اگر نور کم است، از رینگ لایت (Ring Light) یا نورهای قابل حمل مخصوص گوشی استفاده کنید

3- صدا * :

اهمیت: صدای خوب به اندازه تصویر خوب یا حتی مهم‌تر از آن است * **نکات * : میکروفون خارجی:** میکروفون داخلی گوشی در محیط‌های پر سر و صدا (مانند محیط‌های ورزشی) معمولاً صدای خوبی ضبط نمی‌کند. استفاده از میکروفون یقه‌ای (Lavalier Mic) یا میکروفون شات‌گان (Shotgun Mic) مخصوص گوشی، کیفیت صدا را فوق‌العاده بالا می‌برد * **کاهش نویز محیطی:** سعی کنید تا حد امکان از مکان‌های آرام‌تر فیلم بگیرید یا میکروفون را نزدیک به منبع صدا قرار دهید * **ضبط صدای محیط:** اگر صدای محیط (مانند تشویق تماشاگران) برایتان مهم است، حواستان باشد که با صدای اصلی (گفتگو یا صدای ورزش) تداخل پیدا نکند.

4. تنظیمات دوربین گوشی * :رزولوشن (Resolution): تا حد امکان روی بالاترین رزولوشن ممکن مثلاً (4K یا 1080 p) فیلم بگیرید . * **نرخ فریم (Frame Rate):** برای ویدئوهای عادی، 30 فریم بر ثانیه (fps) مناسب است. اگر قصد دارید صحنه‌های آهسته (Slow Motion) داشته باشید، از نرخ فریم بالاتر (مثل 60fps یا 120fps) استفاده کنید * **فوکوس و نوردهی:** بسیاری از اپلیکیشن‌های دوربین حرفه‌ای گوشی به شما اجازه می‌دهند فوکوس و نوردهی را به صورت دستی تنظیم کنید. روی سوژه مورد نظر ضربه بزنید تا فوکوس و نوردهی تنظیم شود و سپس آن را قفل (AE/AF Lock) کنید تا در حین حرکت تغییر نکند * **شبکه راهنما (Gridlines):** فعال کردن خطوط شبکه (قانون یک سوم) به شما کمک می‌کند کادربندی بهتری داشته باشید.

5. کادربندی و ترکیب‌بندی * (Composition): قانون یک سوم: سوژه اصلی را در نقاط برخورد خطوط عمودی و افقی قرار دهید * **فضای پیش رو (Lead Room):** اگر سوژه در حال حرکت است، فضایی در مسیر حرکت او در کادر خالی بگذارید * **خطوط هدایت‌کننده**

(Leading Lines): از خطوط طبیعی محیط (مانند خط زمین، مسیرها، نرده‌ها) برای هدایت چشم مخاطب به سمت سوژه استفاده کنید *

(Background): حواستان به پس‌زمینه باشد. پس‌زمینه شلوغ و نامرتب می‌تواند حواس مخاطب را از سوژه پرت کند .

فیلمبرداری بخش همگانی (مانند پیاده‌روی، مسابقات عمومی) * :

هدف: ثبت شور و شوق، حضور پررنگ مردم، فضای اجتماعی، و حس مشارکت * .**نکات کلیدی *** :**حرکت مداوم** : شما باید در میان جمعیت حرکت کنید. در اینجا گیمبال یا یک سه‌پایه کوچک قابل حمل بسیار مفید است * .**ثبت چهره‌ها و احساسات** : به دنبال افرادی باشید که خوشحال، در حال تشویق، یا در حال رقابت دوستانه هستند. نماهای نزدیک از چهره‌ها تأثیرگذار هستند * .**نمایش مقیاس** : از نماهای باز برای نشان دادن تعداد زیاد شرکت‌کنندگان و وسعت محل برگزاری استفاده کنید * .**ثبت جزئیات** : از جزئیاتی مانند پلاکاردهای دست‌نویس، بنرها، نشان‌های ورزشی، یا لحظات خنده‌دار و جالب عکس بگیرید (یا فیلم کنید) * * .**(صدا: **)** صدای تشویق، فریادهای شادی، یا حتی صحبت‌های کوتاه مردم را ضبط کنید . اگر مصاحبه کوتاهی هم انجام می‌دهید، میکروفون خارجی لازم است * .**داستان‌گویی** : سعی کنید روایتی از کل رویداد بسازید: شروع برنامه، اوج هیجان، و پایان .

فیلمبرداری بخش قهرمانی (مانند مسابقات حرفه‌ای، تمرینات ورزشی خاص) * :**هدف** : نمایش مهارت، دقت، قدرت، سرعت، و لحظات حساس و نفس‌گیر * .**نکات کلیدی *** :**تمرکز بر سوژه اصلی** : اینجا تمرکز بر روی ورزشکار یا ورزشکاران حرفه‌ای است * .**استفاده از زوم (با احتیاط)** : برای نمایش جزئیات حرکات، چهره‌ای مصمم، یا تعاملات بین بازیکنان، زوم (ترجیحاً اپتیکال اگر گوشی دارد، در غیر این صورت با زوم دیجیتال بسیار محدود) کاربرد دارد * .**حرکات دوربین سینمایی** : استفاده از گیمبال برای دنبال کردن دقیق حرکت ورزشکار، یا استفاده از زوایای پایین برای ایجاد حس عظمت و قدرت * .**ثبت لحظات کلیدی *** :**لحظه اوج** : گل زدن، امتیاز گرفتن، عبور از خط پایان، اجرای یک حرکت نمایشی. این لحظات را باید با دقت و ترجیحاً با امکان ضبط آهسته (Slow Motion) ثبت کرد * .**پیش از اوج** : نمایش تمرکز ورزشکار، نفس‌گیر شدن مسابقه * .**پس از اوج** : نمایش شادی پیروزی، دل‌داری به حریف، یا واکنش تماشاگران * .**صدا** : صدای برخورد تجهیزات ورزشی، نفس‌نفس زدن ورزشکاران، صدای مری، و صدای تشویق تماشاگران بسیار مهم است. اگر امکان دارد، صداها را نزدیک به ورزشکار را با میکروفون خارجی ضبط کنید * .**زاویه‌های ثابت و متحرک** : ترکیبی از نماهای ثابت (با سه‌پایه) برای نمایش کلی صحنه و نماهای متحرک (با گیمبال) برای دنبال کردن سوژه، تصویر را متنوع می‌کند .

نکات مهم برای هر دو بخش * :**باتری و حافظه** : اطمینان حاصل کنید که گوشی شارژ کافی دارد و حافظه داخلی یا کارت حافظه آزاد دارید. فیلمبرداری با کیفیت بالا، حافظه زیادی مصرف می‌کند * .**اپلیکیشن‌های دوربین حرفه‌ای** : علاوه بر دوربین پیش‌فرض گوشی، اپلیکیشن‌هایی مانند FilMiC Pro (اگرچه پولی است) امکانات بسیار بیشتری برای کنترل دستی فوکوس، نوردهی، نرخ فریم، و پروفایل رنگی ارائه می‌دهند * .**تدوین** : پس از فیلمبرداری، نیاز به تدوین دارید. با استفاده از اپلیکیشن‌های موبایل (مانند CapCut, InShot, KineMaster) یا نرم‌افزارهای کامپیوتری (مانند Adobe Premiere Pro, DaVinci Resolve) می‌توانید کلیپ نهایی را بسازید. با رعایت این نکات، حتی با یک گوشی همراه هم می‌توانید کلیپ‌های ورزشی با کیفیت و جذابی تولید کنید. موفق باشید!

معاونت امور دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان استان فارس – تربیت بدنی