



COMO FILMAR

Guia rápido para enviar vídeos de voleibol para análise técnica da STINGLAB.

Precisamos que seu vídeo funcione como evidência técnica, não apenas como um clipe casual. Siga esta checklist simples para que a análise seja mais precisa.



1. Configurações básicas da câmera

Mínimo - conseguimos analisar

- Vídeo horizontal
- 720p, 30 fps
- 10 a 20 segundos
- Pelo menos 1 execução completa do movimento
- Corpo inteiro e bola sempre visíveis
- Câmera estável e iluminação razoável

Ideal - melhores resultados

- Horizontal, 1080p ou 4K, 60 fps
- 20 a 60 segundos, com 3 a 6 repetições completas
- Câmera em tripé ou apoio fixo
- Sem zoom, cortes, câmera lenta ou música



2. Melhor ângulo e posição

Ângulo principal	Diagonal aberta a aproximadamente 45° em relação à ação. Fique longe o suficiente para ver corpo inteiro + bola + espaço da jogada.
Se puder filmar mais ângulos	1 ângulo: diagonal 2 ângulos: diagonal + lateral 3 ângulos: diagonal + lateral + frontal ou atrás
Mantenha a câmera	Altura de aproximadamente 1,20 a 1,70 m para ações individuais. Deixe a câmera parada: não siga a bola e não ande enquanto filma.

3. Enquadramento, distância e duração

Garanta que o vídeo mostre:

- Corpo inteiro do atleta: cabeça, braços e pés
- Bola do início ao fim da jogada
- Preparação, execução, finalização e recuperação
- Linhas da quadra, rede e outros jogadores envolvidos na ação

REGRAS RÁPIDAS

Se cabeça, pés ou bola saírem do quadro, afaste a câmera.
Grave pelo menos 3 segundos antes da ação e 3 segundos depois.

4. Luz e estabilidade

Faça

- Filme com a luz à frente ou de lado
- Escolha o lado mais claro do ginásio
- Use tripé ou apoie o celular em um objeto estável

Evite

- Ginásios muito escuros ou luz forte atrás do atleta
- Vídeo tremido, zooms fortes ou virar a câmera
- Vídeo vertical para jogadas coletivas



5. Quando houver vários atletas

Antes de enviar o vídeo, informe:

- Quem analisar: cor da camisa, número, posição e lado da quadra
- Qual ação: saque, ataque, recepção, bloqueio, defesa, transição etc.
- Qual é o objetivo do exercício ou da jogada em uma frase curta

Exemplo

Foco: camisa branca nº 4, levantador, perto da rede pelo lado direito.
Movimento: levantamento em salto a partir da recepção. Objetivo: bola estável para a posição 4.

6. Atalho final

Melhor padrão:

Horizontal + 1080p + 60 fps + câmera fixa + ângulo diagonal + corpo inteiro + bola visível + 3 a 6 repetições + identificação clara do atleta.

Siga isso, e poderemos entregar a análise visual mais precisa possível.

STINGLAB

Envie seu vídeo. Receba feedback claro. Treine com propósito.
