



上海画报出版社
Shanghai Huabao
Chubanshe

TIYU SHEYING

《未来摄影家》小丛书

体育摄影

主编：徐炳兴

写给未来的摄影家

亲爱的读者,在您翻阅我们为您编写的这套小丛书的时候,我们衷心希望它能对您在学习摄影技术和掌握摄影基础理论方面会有所帮助和提高。今天,您还是摄影百花园里的一株新苗;明天,就将成为在祖国摄影大地上自由驰骋的一位摄影家。

《未来摄影家》第一辑10本于1990年9月问世后,受到广大读者的热烈欢迎,这是对我们工作的鼓励和肯定,感谢摄影朋友们的支持。现在,第二辑10本又出版了,希望它继续成为我们之间一座充满着友谊和信任的摄影之桥。我们将随时倾听您的意见和建议,在您的关心和支持下,在我们共同努力下,继续编好出好这套属于你们的《未来摄影家》小丛书。

目 录

- 一、一支独秀的体育摄影
- 二、体育照片的魅力
- 三、体育摄影器材
- 四、入门第一课——群众体育
- 五、武术摄影
- 六、田径摄影
- 七、体操摄影
- 八、足球摄影
- 九、水上运动摄影
- 十、水下摄影
- 十一、动感摄影
- 十二、世界优秀体育摄影作品欣赏

一、一支独秀的体育摄影

摄影的广泛应用,已遍及到各个专业领域,几乎可以说,有什么专业就有什么专业的摄影术。在摄影百科中,体育摄影可算是一支独秀。

体育摄影具有新闻性、纪实性、和艺术性,同时又是瞬间摄影的典范。它有着极为广泛的群众基础,体育新闻是群众最关心的新闻之一,体育照片又是群众最喜闻乐见的;一次重大的体育比赛的集锦,体育摄影记者集中之多,报刊投入采访力量之大,可能仅次于战地采访。

摄影采访的最大特点,就是拍摄者要深入到现场,因此摄影记者一定要深入“虎穴”,否则一无所获。要想拍到精彩纷呈的体育镜头,当然离不开精彩的体育比赛;精彩的体育比赛也少不了要有高水平的体育能手。象世界杯足球赛,奥运会等这类国际比赛,有上千的体育摄影记者拥到现场采访,就是这个道理。

体育摄影,简单解释是体育加摄影。要掌握这门技术就必须既懂体育又懂摄影,熟识这两门的知识。体育专业性很强,项目多,范围广,每项运动都有它的特点和规律。比赛也有各种类型,有对抗赛如球类、拳击。有速度竞赛如跑步、游泳和竞技比赛等,按动作标准和动作难度打分制的如体操、跳水。摄影者要对体育专业知识很熟识,才能做到心中有数,在比赛中预见高潮的到来和精彩镜头的出现,及时按下快门。如果对各项比

赛的特点、规律了如指掌,以及对拍摄点、拍摄角度的选择都得当,就争取了时间,减少遗漏好镜头的机会。

体育摄影术,有很多方面要特别注意。如利用现有光线拍摄。现代体育摄影,在比赛中禁止使用闪光灯和强光灯照着正在进行比赛的运动员。因为这样会影响运动员的正常技能和成绩的发挥。今后体育比赛肯定越来越激烈,越来越快速,当今的百米跑突破 10 秒,百米自由泳也破 50 秒大关,足球比赛,也像篮球那样运用全攻全守战术。体育摄影的快门速度,从 $1/250$ 秒开始,更多用到 $1/500$ 甚至 $1/1000$ 秒。有很多项目比赛在夜间和室内进行,足球比赛以夜间进行为主。加上对摄影记者采访的限制也愈来愈严,往往只能在指定地区和在看台上拍摄。因此非用大口径、长焦距镜头不可。这就出现这样一种情况:就是被摄目标速度快,距离远,照明弱。这样在拍摄时出现了矛盾:照明弱,曝光要多;曝光多,快门就得慢,光圈就要大,清晰范围变少,对焦就难。而比赛场面又要高速快门。目标移动快,对焦更困难,影像容易模糊,解决这个矛盾,非得依靠应运而生的适合拍摄体育用的大口径、长焦距镜头不可。体育摄影记者变成了一个具有应变能力,重任在身的战士。他们身挂各种类型的镜头,带上几部装有连动卷片器的机身,一支单脚架和为数可观的高速胶卷,背着沉重的器材赶到现场,挤得一席之地,全力以赴地去捕捉那稍纵即逝的伟大瞬间。

高速拍摄运动员竞技场面是体育摄影的主要题材,但不是唯一题材,有很多镜头可以用 $1/125$ 到 $1/30$ 秒拍下来的。诸如运动员胜利的喜悦,失

败的忧怨,队友的欢乐,教练的焦虑和看台上观众的激动情绪,都是一些意想不到的好镜头,这些镜头往往是耐人寻味,发人深思。

总之,体育摄影对一个业余摄影爱好者来说,是最好的锻炼。有经验的游泳教练,他会要你先学自由泳而不是蛙泳,个中道理随着实践慢慢就会体验出来的。体育摄影会使你在摄影技术上打下牢固基础。

二、体育照片的魅力

在报纸的专栏中,采用照片最多要算是体育栏目。体育照片广受群众欢迎。因为它形象地反映运动员高超的体育技能,顽强的拼搏精神。使人看了受到鼓舞,激发爱国热情,弘扬民族精神。

精彩的体育照片,在版面中起到画龙点睛的作用,它和醒目的标题一样牢牢地吸引读者。体育照片有它的新闻性、纪实性和艺术性。与比赛有关的体育照片,首先,它具有新闻性。例如金牌的争夺,球赛的胜负以及破世界纪录,创造新成绩等。体育的新闻题材,在宣传报导中采用直观形象的图片,以第一时间让读者看到现场比赛的实情,增强新闻的可信性,摄影便成了体育报导必不可少的有力宣传工具。常言道一张图片胜似千言万语。

体育照片也以它独特的艺术形式受宠于观众,那是瞬间的抓拍,把眼睛无法看到的,稍纵即逝的事态保留下来,它揭示了运动着的事物短促变化的奥秘。尤其在当今体育运动不断向更高的速度、难度、强度迈进时,摄影成了弥补人们视力缺陷唯一的工具。所以体育摄影也就具有科学的纪实性。

世界球王贝利在一次国际足球比赛中,他在球门前凌空卧射,被摄影记者抓拍下来,成为世界足球摄影最佳作品(图1)。从照片中看到贝利横卧空中与门楣平行,足球紧贴在脚背上,随时可被

射进大门的任何角落,给对方构成泰山压顶的局面。站在旁边的对方门将和后卫,见状惊得目瞪口呆,败局已定。这幕美妙绝伦的门前险景,可惜观众无法看清如此逼真而富于戏剧性的场面。因为这个场面仅停留 $1/500$ 秒的时间,而人的眼睛只能看到 $1/10$ 秒内的动态。

又如对抗性十分激烈的拳击运动,特别是职业性拳击赛手的比赛,近距离的搏击,速度更快,使人眼花缭乱。然而通过高速摄影,能清楚地看到被直拳击击中者脸部肌向内塌的情景(图2)。如此细微的形象刻画,观众无法看清,画家也无法写生,就是摄影记者,也很难拍摄得到。这类难得的镜头,对于运动员本人,对于拳击教练员和体育科研工作者来说,都是极其宝贵的资料。

体育记者为了拍好一张照片,由于所处环境不同,必需采用各种焦距镜头进行摄影,才能获得较佳效果。其中选用长焦距镜头的较多,这种镜头的特点是把远景拉近,使画面景物扩大。由于长焦距镜头景深短,形成背景模糊,产生主题突出的效果,此外长焦距镜头的透视效果使空间深度缩小,画面的景物显得紧凑,增添常人视力达不到的艺术魅力。与长焦距镜头相反的短焦距镜头俗称广角镜头,它的透视效果使空间深度增大,画面有深远感。如果将广角镜头推进到被摄物体前拍摄,则起到形象夸张,主题受到渲染强化的作用。

体育照片通过照相机多层次的拍摄角度,画面的构图,也会出现令人耳目一新的感觉。如垂直俯拍篮底投球,空中截球等特写场面,会使读者看后叹为观止。角度新颖的照片博得观众的好感,一方面是正常情况下无法取得这样的视角效

果,令人有新鲜感,不落俗套。另一方面从篮球架上端俯拍,可以突出运动员往上全力以赴的眼神,和勇于拼搏的气慨。

体育摄影之所以经久不衰富有生命力,是因为它一直传播一个永恒的主题,那就是人类以强健无比的体魄、智慧无比的大脑,不断征服自然,创造人类文明。



图1 球王贝利凌空卧射



图2 高速摄影下的拳击场面

三、体育摄影器材

工欲善其事，必先利其器。拍摄体育比赛，应具备合适的摄影器材。如何选择合适的器材，须要考虑几个因素：比赛的规模、比赛的项目、经济条件等。

从专业角度，应该备有较完善的摄影器材。当今体育摄影记者，所带的器材相当多，也相当沉重。二次世界大战之前及大战后一段时间，体育摄影记者还在使用4×5英寸和120胶卷6×9画幅的大底片。象“大炮”(Big Bertha)单镜头反光镜箱和“快格拉弗”(Speed Graflic)这类相机好用，但太笨重。目前的摄影器材已进入功能多样化、操作电子化和体积微型化的135小型相机天下。但体育摄影记者的负荷，并不比大战前后的记者轻松多少。其原因，现代化体育运动的发展，又朝向更高标准前进。世界纪录不断被改写，运动项目愈来愈增多，国际性比赛愈来愈繁重，运动场地与设施愈来愈现代化、足球比赛在夜间进行。田径，有的也在室内比赛。现代传播媒介增多，运动员多，记者也多，摄影记者被指定在区域内拍摄，同时也禁用闪光灯拍摄。一连串的条件约束，促进了摄影器材制造商，研制了不少新产品，补偿了体育摄影的难处。如各种规格的长焦距大口径的镜头、自动跟踪聚焦镜头、电动卷片连拍器和高速感光胶卷。此外，镜头快门速度设计从1/1000秒、增到1/2000、1/4000秒。体育摄影

记者想工作起来得心应手,就必须使用这些器材,加起来也就相当沉重。

如果按具有应付大型的体育运动会,而经济能力也容许的话,一个体育摄影记者应配有两部带有电动卷片器的同型号的相机身,机身快门速度最好能达到1/1000秒或1/2000秒。2个变焦镜头分别为80—200 mm和35—105 mm,经常装在机身上。另外备有两个定焦镜头,分别为f 2/80 mm, f 2.8/300 mm。最好有一部“傻瓜”机,遇到突然发生的事情,随即抢拍下来,不用对焦。

机身经常装着的那两个变焦镜头基本上可以应付比赛的一般场面,特别是在室外。而35—105 mm变焦镜,用途比较频繁。80—200 mm变焦镜,包括了中焦和远焦的焦距,可抓拍一些特写和较远的比赛场面,其优点是轻便,手拿可拍。

f 2/80 mm定焦镜,适合在室内、夜间摄影,由于口径为f 2,通光率高,在暗弱光线下观景明亮,近距离成像大,拍摄特写和表现运动员的神态影纹丰富,线条清晰。比如在容许摄影记者到场内靠近拍摄的如乒乓球、体操、武术、羽毛球、篮排球,会获满意的效果。拍摄夜间比赛的足球,用在禁区内出现的场面是一个较理想的镜头。

f 2.8(或f 2)/300 mm定焦镜头拍摄足球比赛的中场争夺战,田径场上许多远处的比赛项目可发挥它的作用,此外抓拍一些场内花絮、特写镜头也十分有利。在田径场上光是一个300 mm,也难以捕捉远处的目标,特别是在指定区域内活动,如果备有一个只有标准镜头大小的一套增距镜头,就使300 mm镜头变为600 mm使用,就方

便多了。不过一定要用脚架并增加曝光时间。300 mm定焦远摄镜头对游泳、跳水、水球等比赛也很有用。

400度135快片,已为今天的体育摄影记者普遍使用,就是在日间室外也常用,它的好处是可以使用更小的光圈,抢拍一些速度快的项目,可增大景深、提高对焦的保险系数。400度快片微粒也不算很粗,是目前较理想的体育摄影用胶卷。

作为一个业余的体育摄影爱好者,使用的器材,无需追求完善,有一个35—105mm变焦镜头,和一部有1/500秒快门的机身已够用。通常大学、中学、中等城市举行的运动会。可以多找机会参加拍摄,由于对摄影限制不严,有很多机会可接近运动员,接近比赛场地,甚至一部普通相机也可以拍到好的体育照片。

胶卷对于摄影记者来说等于战士的子弹。国外的体育摄影记者为了不漏掉一个好镜头从不吝啬胶卷,他们都采用电动连拍器象打“机关枪”似的消耗很大。业余者应从练好基本功着眼,捕捉精彩的一瞬间,靠的是预见性、当机立断、反应灵敏,有时虽然用连拍器,如果不掌握时机,也会使最佳的瞬间,落在连拍之间而落空了。

四、入门第一课——群众体育

学习体育摄影，拍摄群众体育是第一课，不管你是专业，还是业余的体育摄影者，都必须这样。我们知道从事体育摄影的人，他本身一定要爱好体育，懂体育。俗话说“做一行爱一行，不熟不做。”什么是体育摄影？简单的回答：体育加摄影，便是体育摄影。体育和摄影都是专业性很强的一门科学，要提高体育摄影的业务，一定要学好这两门知识。而群众体育蕴藏非常广泛的实践经验智慧。

笔者有一次，接到编辑部交来的一张照片，是一个白须老翁，是千人太极拳表演中的一员，没有他的姓名也没有他的地址。经过多方调查找到他的住处，可三访不遇，邻居说，要找到白须老翁，除非在鸡鸣之前或子夜。他当时已是八十五岁的老人，竟整天不在家，这倒是一个新闻。第四次天未亮到他家，正见他扛着一部自行车，从三层楼下来，原来他要骑单车到三公里外的一个公园里，义务地教群众打太极拳，整个上午时间，到单位、及街道太极拳辅导站去辅导群众学太极拳，中午到公园静坐闭目养神，下午他去打几个小时的网球，傍晚又和下课的小学生打羽毛球，晚上自己一个人去看粤剧，到深夜才回家。广州爱好体育的群众都认识他，叫他的名字——朱君达老师。孩子叫他为“满天飞”。他还是为数不多，广东最早的大学“高等师范大学”体育系的毕业生。他是在中

学任教了几十年的体育老师,退休前夕还带领学生跑完万米长跑。可是他退休的年龄,竟然是七十五岁。快九十高龄的人,还浑身是劲。他坚持体育锻炼概括为四句话:“练功在乎准,练身贵于恒,运动量要大,养生重养神”。

群众自觉地坚持体育运动燃起生命的火花,使你感到体育是人类生活中不可缺少的一个组成部分。

业余体校、街道、学校、机关、工矿企业的体育活动可以说是遍地开花,就以广东来讲不少地方都从幼儿就引导开展体育活动。深入到基层拍摄体育好处很多,更多地接近业余运动群众和教练、体育老师交朋友,熟识体育知识,懂得许多体育项目的动作要领,学会鉴别竞技的好坏,掌握各项比赛的高潮,通过实践拍摄,慢慢领会到体育摄影构图、镜头透视拍摄角度。动态摄影所掌握的快门速度,摸索出它的规律。

基层举行的运动会,易于和运动员沟通,拍摄他们的练习,一次不理想也可以重来,更多机会锻炼、积累经验。有些地方运动普及成了某项运动之乡,必然有好的业余体校,这些地方都是为国家培育苗子,训练也正规,拍摄到的照片会获得满意的效果。



图3 “我们来了!”——街上足球队



图4 “他们新来一个中锋?!”——街上足球队

五、武术摄影

武术是我国强身练武的一种攻防之术,富有实用价值,就是现代战争,也离不开近身拔刃战和徒手搏斗;遇到这种情况,学过武术与未有学过武术大不一样。它是我国民族长期创造的文化遗产,是具有民族特色的体育精粹。当代国际体坛,早已兴起“中国功夫”热,虽然在西方也有他们的武术,如击剑、射箭、拳击、摔跤等,但不象我国把各种拳术、器械都编成套路,有主次、有章法、有系统、便于训练,便于记忆。

中国的武术林林总总,套路多、拳种杂、流派也不少,但归根结底,具有实战性。在过去十年动乱期间,曾把中国武术改变成什么舞台化、艺术化、体操化,就是没有战斗化。取消武术的搏击性。因此曾经一段时期,中国的武功都成了花拳绣腿。

基于上述情况,我们在摄影方面,一定要把中国武术的本来面目反映出来,给人看到中国武术是过硬的真功夫,不是花拳绣腿,不是“舞术”。

要想真正把武术的气质、气势反映出来,作为搞体育摄影的人,也要认真地体会武术的实质所在,要多访问老师傅、多提出问题、多观察他们的练习、对抗和比赛。起码掌握武术的要领,会判断好坏。因为练武的运动员很多,好的也不少,各人的风格不一样,各种拳路特点也不一样。在搏击过程中,抓拍哪一个镜头具有代表性,的确不是容