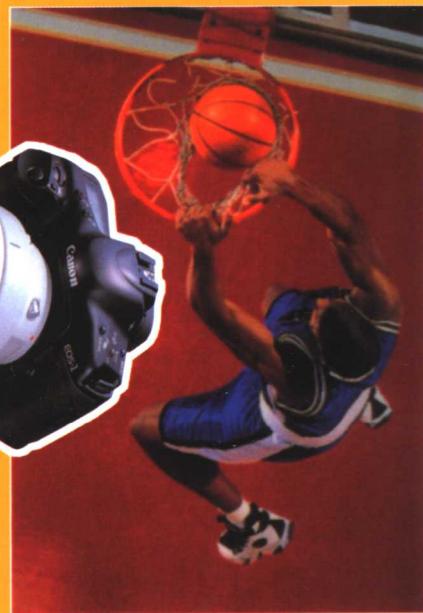
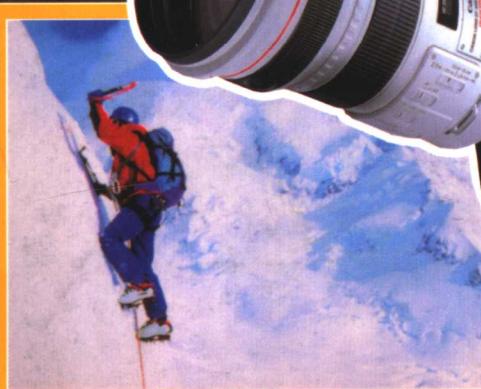
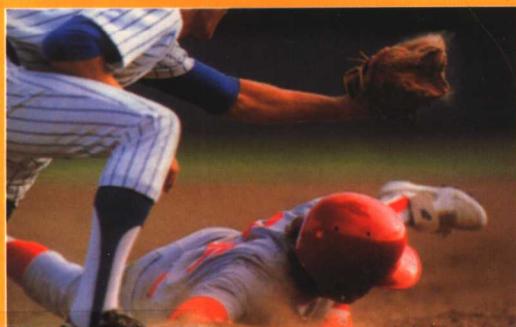
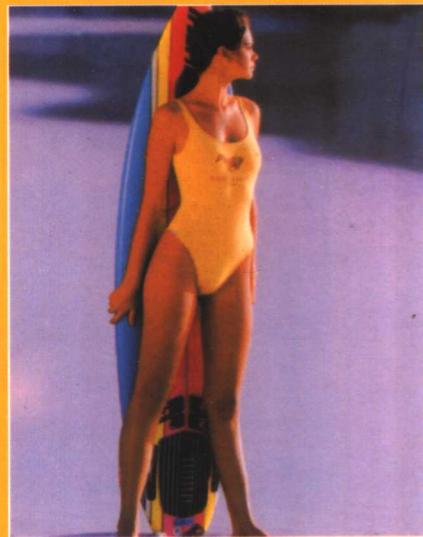
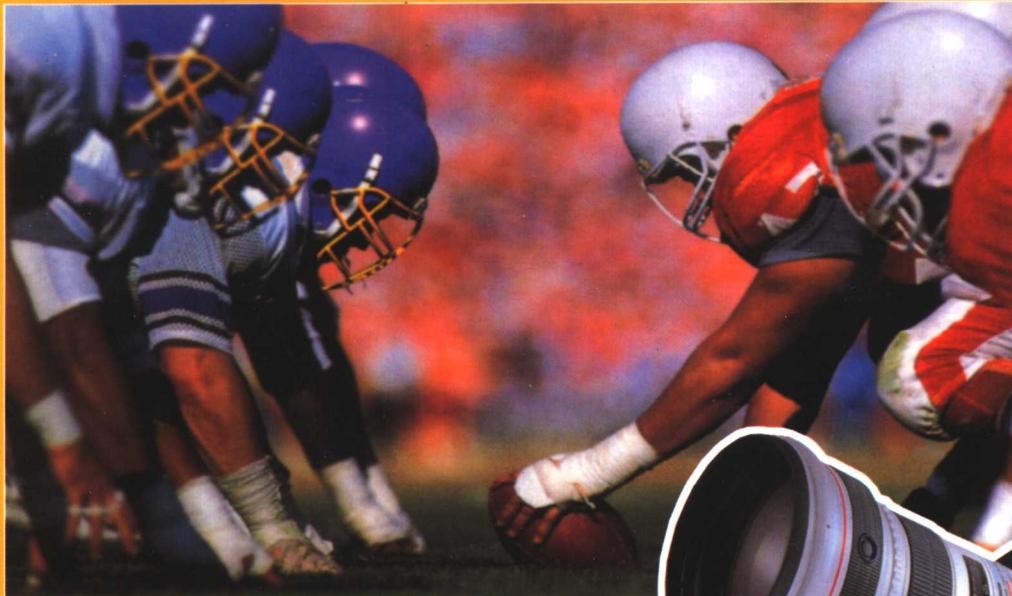


XIANDAIDIYUSHEYINGJIQIAO

# 现代体育摄影技巧

陈文襄 编著



上海科学技术文献出版社



HANGHAIKE XUE JISHU WENXIAN CHUBANSHE

# 现代体育摄影技巧

陈文襄 编著

上海科学技术文献出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

现代体育摄影技巧/陈文襄编著. —上海:上海科学  
技术文献出版社, 2001.1  
ISBN 7-5439-1694-0

I . 现... II . 陈... III . 体育摄影—摄影技术  
IV . J416

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 80734 号

责任编辑: 齐涤昔  
沈美新  
封面设计: 石亦义

### 现代体育摄影技巧

陈文襄 编著

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

\*

开本 889×1194 1/24 插页 6 印张 8 字数 238 000

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—5 100

ISBN 7-5439-1694-0/T · 642

定 价: 20.00 元

## 引　　言

体育摄影或许是摄影领域中难度最大、不可测因素最多、技巧运用最广的一个题材。摄影者通常无法预测、计划或是提前安排好理想中的画面。尽管你有极强的构图能力,有极深厚的艺术修养,有相当丰富的运用光线造型的能力,如果你没有及时到位地做好准备,一切精彩的瞬间也会转瞬即逝与你无缘,甚至画面上连你想拍的人都找不到。

体育摄影又是最能引人入胜的题材,体育摄影作品由于受客观条件的限制,主观干预较少,所以真实可信性大,没有摆布生造的痕迹,竞技气氛激烈,让人能有一种身临其境的感受。

正因为体育摄影具有这些特性,所以体育摄影成为一切爱好摄影的人们热衷于拍摄的题材,为了记录下一个梦寐以求的摄人心魄、充满动感的镜头,他们常常废寝忘食地置身于体育场内,守候在赛车道旁,甚至冒着生命危险徜徉于急浪深水之中,攀登于悬崖峭壁之上。在他们的努力下、创造下,体育摄影已成为当今最令人兴奋的艺术形式之一。

精彩的体育照片是令人激动的,精彩镜头的诞生却是不易的。要想在轰轰烈烈的赛场上获取令人赞叹、令人回味无穷的好照片,有三个要素是必须具备的:

其一是必须了解、掌握体育运动项目的特点。拍摄前要充分熟悉拍摄项目的发展史及竞赛规则、技术要求等,甚至要知晚上场主要运动员的技术特点,只有事先做到“胸有成竹”,才能在拍摄时取得“手到擒来”的效果。

其二是摄影者必须掌握娴熟的摄影技巧。体育摄影的对象瞬息万变、动感极强,没有在事先掌握熟练的摄影技术和方法,上场时往往会手足无措,不知该如何取景、对焦,不知该如何构图、曝光。甚至“颗粒无收”的情况也在所难免。要避免这种情形,就必须在技术、技巧的掌握方面狠下一番苦功,做到熟练掌握。这样才有可能准确地捕捉到出现在镜头前的精彩瞬间。

其三是摄影者必须有吃苦耐劳的精神,要不畏艰辛地亲临现场,去捕捉最令人激动的镜头。运动场上的运动员是不畏艰险、坚韧不拔的,拍摄体育照片的摄影者要想记录下运动员那种勃勃无畏的英姿,有时也必

须跟随着运动员的身影，亲自到赛场的第一线去观战，去采风，成功往往青睐于勇敢勤奋者。

此外，体育摄影者要想使自己的作品有长久的生命力，创立独特的风格是必不可少的。独创性可以从一个非凡角度，一种新颖的构图给人以耳目一新的感觉；也可以使用独特技巧，使画面表现得极其生动。

# 目 录

引言.....	(1)
<b>第一章 器利方能善其工</b>	
——体育摄影特殊装备漫话.....	(1)
一、赛场的千里眼：长焦距镜头 .....	(2)
二、包罗万象的大眼睛：广角镜头 .....	(7)
三、给镜头带上望远镜：增倍镜.....	(12)
四、进退自如巧猎影：变焦距镜头.....	(14)
五、上快门的第三只手：电动卷片器.....	(19)
六、瞬息万变皆成画：闪光灯.....	(20)
七、善辩明暗的高手：测光表.....	(23)
八、清晰照片的忠诚卫士：相机脚架.....	(29)
九、提高照片质量的帮手：遮光罩.....	(30)
<b>第二章 值得牢记的金科玉律</b>	
——体育摄影的基本技巧 .....	(32)
一、突出主体的方法 .....	(32)
二、不同背景的处理方法 .....	(34)
三、注意运动场上的光线变化 .....	(39)
四、学会在低亮度环境中拍摄 .....	(42)
五、掌握相机的自动曝光模式 .....	(45)
六、手动曝光的优越性 .....	(48)
七、对焦的技巧 .....	(49)

八、取景的技巧 .....	(53)
九、测光的技巧 .....	(54)
十、复杂照明环境的处理 .....	(56)
十一、协调好光圈与快门速度的关系 .....	(57)
十二、没有测光表怎样正确曝光 .....	(59)
十三、稳操胜券的包围法曝光 .....	(59)
十四、学会在逆光下拍摄 .....	(61)
十五、把相机持得更稳 .....	(64)
十六、眩光的处理 .....	(66)
十七、利用超焦距摄影 .....	(67)
十八、平衡画面的亮度 .....	(68)
十九、色彩的利用和避免 .....	(69)
二十、闪光灯与广角镜头的配合 .....	(71)

### **第三章 让精彩瞬间永存**

——记录动态的八大方法 .....	(73)
一、用构图来表现动态 .....	(73)
二、用不同的快门速度来表现动态 .....	(76)
三、用混合光源来表现动态 .....	(80)
四、用摄影附加镜来表现动态 .....	(81)
五、用闪光灯连闪摄影术来表现动态 .....	(82)
六、用追随摄影法来表现动态 .....	(84)
七、用对比法来表现动态 .....	(85)
八、用变焦法来表现动感 .....	(86)

### **第四章 美从勃勃英姿来**

——展示运动员优美的艺术形态 .....	(89)
一、特殊的角度挖掘特殊的美 .....	(89)

二、下海做回“导演” .....	(94)
三、让被摄者性格突现 .....	(98)
四、巧妙利用阴影来造型 .....	(101)
五、给影像增添力量感 .....	(103)
六、剪影的魅力 .....	(105)

## 第五章 赛场故事多

——体育摄影的情感表现 .....	(108)
一、展示运动员丰富的内心世界 .....	(108)
二、把镜头对准观众席 .....	(111)
三、捕捉喜剧性的场景 .....	(113)
四、讲述赛场的故事 .....	(115)

## 第六章 劈波斩浪于碧水之间

——水上体育项目的拍摄 .....	(118)
一、游泳 .....	(118)
二、跳水 .....	(122)
三、惊心动魄的冲浪 .....	(125)

## 第七章 田径场上龙腾虎跃

——田径比赛的拍摄 .....	(130)
一、拍摄赛跑 .....	(130)
二、拍摄田径比赛常用的技巧 .....	(133)

## 第八章 突飞猛进皆为球

——球类比赛的拍摄 .....	(136)
一、足球 .....	(136)
二、篮球 .....	(141)
三、排球 .....	(144)

## 第九章 无限风光在险峻之中

——体育摄影的特殊领域	(148)
一、遨翔于碧海深处	(148)
二、壮观惊险的高空摄影	(151)
三、雄壮豪迈的攀岩摄影	(153)
四、冰天雪地中猎取矫健英姿	(157)
五、群马奔腾战犹酣	(162)
六、风驰电掣的赛车运动	(165)

## 第十章 特技摄影在体育题材中的运用

一、创造扑朔迷离的多重影像	(169)
二、趣味盎然的变形	(170)
三、别具一格的高反差照片	(172)
四、出神入化的版画效果	(173)
五、迷人的色调反转术	(174)
六、劳而有效的拼贴术	(176)
七、纤秀隽永的素描照片	(177)
八、有趣的遮挡拼放术	(178)
九、神奇的集锦套放法	(179)
十、用逐渐变焦法来增添动感	(180)

# 第一章 器利方能善其工

## ——体育摄影特殊装备漫话

体育摄影是摄影艺术中很有特性的题材,由于其题材的特殊性,所以对器材方面常常也具有一些不同寻常的需求。如果我们在进行体育摄影之前,事先对摄影器材作一些周全的准备,对于提高创作的成功率将是很有所帮助的,它往往能保证摄影者不失时机地拍摄到一些精彩的镜头。如图 1-1,广角镜头把突破了守门员的防守,飞速滚落进网的足球情景交待得异常清楚;而图 1-2,则利用长焦距镜头压缩透视的功能,给观众展示了一个见所未见的幽默场景。

下面,就让我们来逐件了解一下适用于体育摄影的器材。

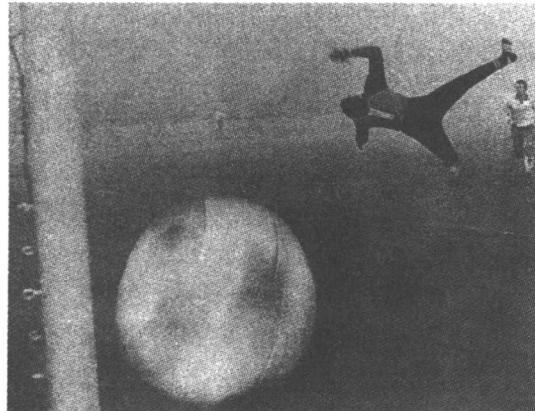


图 1-1

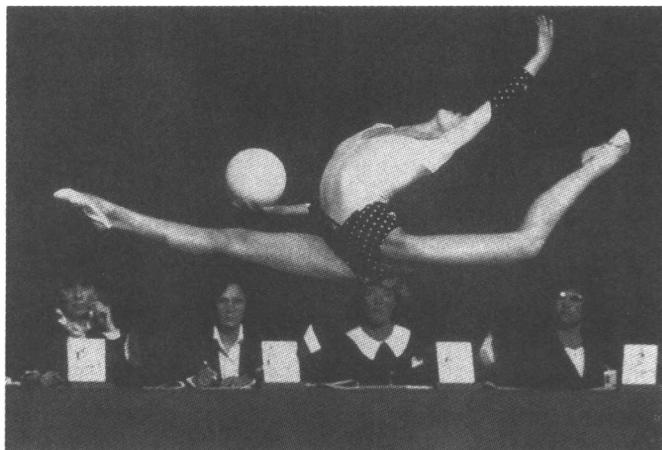


图 1-2

## 一、赛场的千里眼：长焦距镜头

长焦距镜头又称远摄镜头、望远镜头。该镜头的主焦距明显大于所摄底片对角线长度。这类镜头根据其主焦距的长度，又可分为中长焦、长焦、超长焦和远摄微距等种类。

在 135 照相机的系列镜头中，通常只是把 85 毫米至 300 毫米焦距的镜头称为普通长焦距镜头，把 300 毫米焦距以上的镜头称作超长焦距镜头。

各种长焦距镜头不论其焦距的长短，其结构形式均由正负两组透镜组成，而且正负两组透镜之间的距离小于正透镜组的焦距。长焦距镜头在结构上的这个特点，也就使它大大地缩小了体积和重量。

作为单镜头反光照相机用的长焦距镜头，目前常用的有两种类型，一种是只通过镜头的折射作用成像的折射型长焦距镜头，另一种是通过反射镜成像的反射型长焦距镜头。

这两种类型的镜头的根本区别就在于其成像时光线的通过方式不同。

折射型长焦距镜头使用时，从被摄物体来的光射入镜头后，经凸透镜和凹透镜的反复折射到到达像平面；而反射型的镜头，入射的光通过称之为“主镜”的凹面镜（起正透镜作用）被反射后，又通过称为“副镜”的凸面镜（起负透镜作用）反射而到达像平面，由于光在主镜和副镜之间被来回反射，所以整个镜头的长度可以做得很短。对于摄影者来说，如果镜头的长度短，使用起来就会感到很方便。因此，反射型的镜头一般较之折射型的镜头更受摄影者欢迎。

此外，一般的远摄镜头，在改变摄影距离时，要移动整个镜头系统来调节焦点，这个移动量（镜头的伸出量）与摄影距离的关系，通过牛顿公式可以很容易地计算出来：焦距的平方等于物体至前焦点的距离乘以像至后焦点的距离，即  $F^2 = (a - F)(b - F)$ 。因此，在焦距长的望远镜头中，镜头系统本身就很大，而且又因为伸出量的增大，所以给调焦机构增加了负担，要得到充分的最短摄影距离也不容易。

因而，目前在许多超级望远镜头中，采用移动透镜组的一部分进行调焦的方式。这种调焦方法被称之为“内部调焦”或“后部调焦”，它和大多只用于较小型镜头中的，移动整个镜头来调焦不同，它可使镜头筒简单且能减轻重量。另外，调焦时镜头筒的长度也可不发生变化，所以提高了操作性。

镜头的移动方式虽然由于厂家和所用镜头的不同而异，但一般可分为两种方式：一种是使负透镜组单独在后方移动的方式；另一种是使两组透镜以不同的速度移动，随着调焦的进行，同时也补偿像差变化的方式。

在反射望远镜头中,是采用使前透镜和副镜一起移动,或只使副镜伸出的方法。由于这种方法通过很少的伸出量就可以解决聚集的问题,所以已被广泛地采用了。

长焦距镜头与体育摄影的关系是密不可分的,在拍摄实践中,我们可以归纳出四大优势:

#### 远物近摄的优势

在许多大型体育比赛中,摄影记者众多,为了保证不影响比赛,往往将摄影记者限制在较远的地方。如果没有长焦距镜头,是很难完成拍摄任务的。使用长焦距镜头拍摄,可以使摄影师把被摄体拉近,这样既安全,又不违反运动规则。图1-3是在远离被摄体数十米的地方摄取的,可谓是场面惊险人无险。有时,为了追求真实自然的特写效果,也必须使用长焦距镜头拍摄。

使用长焦距镜头拍摄体育明星特写照片,容易抓取人物自然而真实的神态,反映激烈竞争的精彩场面,如彩图1。特别在采用大光圈时,由于背景的虚化,使主体变得更加突出;被摄主体的影像大而清晰;被摄体与被摄体之间的距离拉近,画面显得紧凑,并形成浓淡不一的影调,从而能增强照片的感染力。

使用长焦距镜头拍摄特写照片,还可以打破束缚人们头脑的条条框框,改变过去那种一成不变的单一的构图结构,更加突出人物丰富的情感,挖掘人物的内心世界。

对于一些你所不熟悉的运动员,如果你冒然地揣着相机,将镜头直接对准他们,他们的神态十有八九是会不自然的,甚至会发生拒绝拍照的场面,而用长焦距镜头,则可使被摄者在全不知晓的情况下进入镜头,从而可以拍到许多极其自然而又不寻常的照片(见图1-4)。

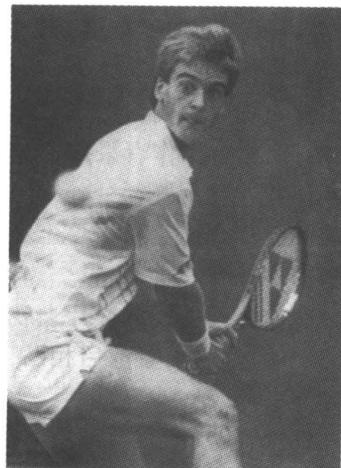


图1-4

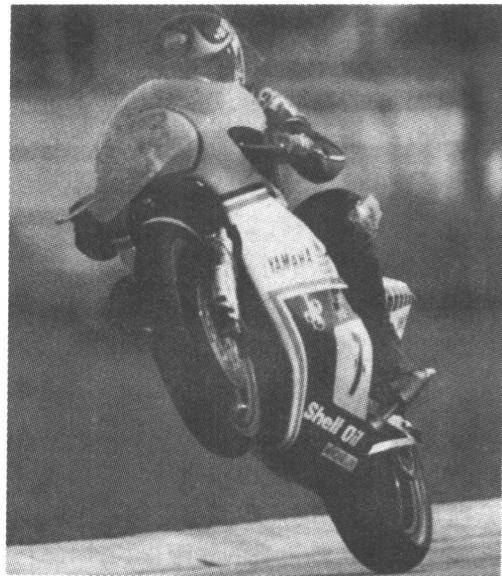


图1-3

## 去芜存精的优势

镜头的视角是与镜头的焦距直接有关的,焦距短,视角宽广;焦距长,视角狭窄。当镜头焦距为7.5毫米时,其视角可广达180°;28毫米时,视角为75°;50毫米焦距的标准镜头,其视角为45°。长焦距镜头因其焦距长,所以它的视角一般都很小。如135毫米的长焦距镜头,其视角仅为16°,而300毫米的长焦距镜头,视角更小,只有8°。至于一些超长焦距镜头,其视角更是小得惊人。500毫米焦距的镜头,视角为5°,焦距1000毫米的镜头,视角只有2.5°。

长焦距镜头的小视角,对于尽可能地摒弃无关紧要的衬景,突出主体,具有积极的作用。就如写文章一样,文章会变得更精彩。使用长焦距镜头所形成的特有的小视角情景,会使画面构图显得简洁有力,主体物异常醒目生动(见彩图2)。

此外,比赛时,运动场面瞬间万变,运动员满场飞跑。作为体育照片中的主角,运动员身处的环境,其周围的衬景,往往不是摄影者所满意钟情的。但对这一切,又都是摄影者无能为力、无法改变的。在这种情形下,长焦距镜头的使用,有时能起到柳暗花明、绝处逢生的作用。这是因为长焦距镜头具有景深浅短的特性。众所周知,镜头的焦距是与景深范围的大小成反比的,镜头的焦距短,景深的范围大;镜头的焦距长,景深的范围小。长焦距镜头的焦距很长,因此它的景深范围颇小。景深范围小,给精确对焦固然增加了难度,不过如果能合理地运用其这一特点,往往又能有助于将主体从混乱背景中分离出来,也能使一些原来有损画面的前景在照片上因极度虚化而近似消失,有效地起到去芜存精的作用。如彩图3,主体人物身后的衬景原本十分杂乱糟糕,如果使用短焦距的镜头拍摄,繁杂的背景会造成喧宾夺主的不良后果,现在由于作者采用了长焦距镜头,使得原先一切不入眼的景物都变得虚虚松松,难见其周详,进而以虚衬实,把主体衬托得分外鲜明夺目,主体的美好姿态和生动细节尽现眼前,一览无遗。

## 压缩透视空间的优势

长焦距镜头在透视效果上,具有压缩空间纵深距离和明显夸大后景的特点。这种特点反映在照片上就是能拉近物与物之间的距离,一些本来相距甚远的物体在照片上会给人一种视觉上的错觉:两者前后相贴,紧密无隙。世界似乎是缩小了。

正因为长焦距镜头具有这种压缩空间纵深距离的摄影效果,所以如果用它来表现赛跑、赛车、赛马等体育项目比赛(从正面进行拍摄),常常可使原来前后有一定距离的运动员之间的距离被缩短为看似仅有一隙之分,大大强化了比赛的激烈程度,使你追我赶的赛场气氛显得空前紧张。图1-5,便是巧妙利用长焦距镜

头的这种特性成功拍摄的一例。

### 提高画幅颗粒质量和清晰度的优势

长焦距镜头由于其具有视角小和远摄的特性,所以在相同的拍摄距离下,它较之普通镜头能将主体拍得更大,这就相对减少了照片需要放大的倍率,不至于出现因高倍率放大而形成的颗粒过粗现象,也就能在很大程度上有效地改进照片的质量和结像的清晰度。图 1-6 这张照片,是作者用 300 毫米的长焦距镜头拍摄的,这张照片系底片的原画面,基本上没有剪裁,充分利用了底片的使用面积,保证了底片放制大幅照片所应具有的良好条件。

当然,事物总是一分为二的,长焦距镜头也有其短处,主要表现几点:其一,景深浅短。这给精确对焦增加了难度,对焦时只要稍微相差一点,就会造成影像虚松,因为此时难以依赖景深范围给予弥补。其

二,光圈较小。由于焦距长,而镜片又不宜加工得太大,因此镜头的最大孔径一般较小,这对于在较暗的环境中拍摄就会造成困难,往往会因快门速度稍慢,手持相机不稳导致影像不够清晰。其三,体积大,份量重。相机装上它后不容易把持稳定。

随着科技水平的不断提高,针对长焦距镜头所存在的问题,各国光学仪器科学家们都全力以赴地进行着新的研制工作,力求改进长焦距镜头所具有的弊端,使其质量变得更优良、更轻巧、更好使。如佳能公司最近研制出的世界上新一代长焦距防震镜头 EF300 毫米 f/4L IS USM,就是一支光学性能良好、操作更简便、使用范围也更普遍的镜头。它具有一系列强劲的优点:

(1) 新的防震模式。该镜头采用了影像稳定装置,依靠移动校正镜头组在垂直方向折射进入镜头的入射光线来实现,并通过同样的环形传感器来检测相机的震动。它的防震模式 1,与 EF75—300 毫米 IS USM 镜头上的防震功



图 1-6

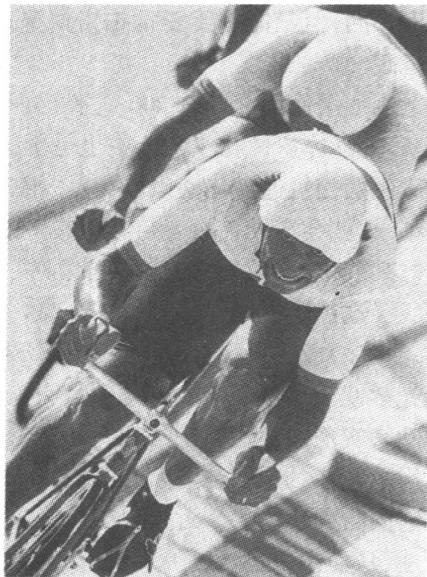


图 1-5

能相同,但只能用于正常拍摄情况;在此基础上,它还增加了防震模式 2,可用于追随拍摄动体,保持影像的稳定。

如果使用 EF75—300 毫米 f/4—5.6 IS USM 防震镜头拍摄,在相机追随动体时,即使防震模式处于开启状态,动体影像在取景器中也是不稳定的,这就造成了构图的困难。原因在于:该镜头内的环形传感器将检测到的相机追随运动误以为是“相机的震动”,影像稳定装置便会通过移动校正镜片组,去校正这种“震动”,结果,就会造成拍摄者与影像装置完全反向的不协调操作。而使用防震模式 2,就能够使被摄体稳定在取景器某一位置,更便于追踪被摄动体。

这种防震模式在加装 1.4 或 2 倍增距镜后,仍然有效。

(2) 新设计的光学系统。有 EF300 毫米 f/4L IS USM 防震镜头的光学系统是经过重新设计的,其优良的光学性能无愧于佳能 L 系列镜头。它的防震功能是通过由第 11、12 和 13 镜头组成的校正镜片组的平行移动来实现的。这组镜片的实际重量更轻,减少了镜片组驱动传感装置的负担,达到了极好的防震效果,且不影响镜头的成像质量。由于这支镜头能够达到 0.24 倍的最大影像放大率及 1.5 米的最近调焦距离,因此,它的防震功能用于近摄也相当好。另外,它的第 2 和第 5 镜片采用的是低色散玻璃,可使色差降至最低程度,从而拍出色彩还原真实、高清晰度和高反差的照片。

(3) 操作更便捷。它的操作按钮的设计由原来左右拨动的 IS( *Image Stablizer* 的缩写,意为:影像稳定装置)防震开关钮改为在与镜头光轴平行的方向前后拨动,而防震模式选择钮则是新增加的。这项改进使该镜头的操作更加简便。

该镜头筒前部自带的遮光罩,还可以根据拍摄的需要前后伸缩,并锁住固定。

由此可见,随着技术的更新,新型长焦距镜头将在体育摄影中发挥出更大的作用。

最后,介绍几种在使用超长焦距镜头时防止抖动的方法。

使用超长焦距镜头进行拍摄,有时即使是把相机安放在三脚架上,也会出现抖动现象。这是由于连接座面积很小,接在三脚架上之后,三脚架稍有抖动,便会传导至镜头,发生震动。相机自身的机械位置也会引起震动,且这种震动会敏感地传至相机和镜头整体。

要避免震动,可采用几种措施:

(1) 尽可能地使用高快门速度。快门速度的数字最好大于镜头焦距数(如 200 毫米的镜头用 1/250 秒的快门速度;300 毫米的镜头用 1/500 秒的快门速度)。

- (2) 尽可能使支撑照相机和镜头的底座面积宽大。
- (3) 在使用三脚架的同时再使用 Y 型支持具,前后形成两个支撑点,可极有效地减少相机镜头抖动。

## 二、包罗万象的大眼睛:广角镜头

广角镜头又称短焦距镜头,它的主焦距明显小于所摄底片对角线的长度。根据主焦距的长度和光组结构的不同,可分为一般广角镜头、超广角镜头和鱼眼镜头等种类。

广角镜头的主焦距要比后透镜组顶面至焦平面的距离小,因为它的后主面位于后透镜组顶面的后方,从而扩大了后透镜组顶面与焦平面之间的距离,这对单镜头反光照相机来说,给反光镜留下了足够的活动空间。

广角镜头的相对孔径,照例要比标准镜头来得大,因为相对孔径一大,就可以得到无像散的平直的大像场。

### 一般广角镜头的特性

关于一般广角镜头的分类,由于各镜头制造厂商在厘定他们的广角焦距上各有不同,因而标准也稍有差异,并产生了各自的系列。例如,德国的蔡司镜头,是以 3 个分别为 28 毫米、25 毫米和 35 毫米作为康泰克斯相机的广角系列;而日本的奥林巴斯在选择其广角系列时,则分得比较细,有 18 毫米、21 毫米、24 毫米、28 毫米和 35 毫米等。

一般认为,35 毫米焦距的镜头是广角世界的开端,有人认为把它作为基本镜头最为理想,因为它不会产生变形。国外也有人称 35 毫米镜头为“一种诚实的镜头”,它在体育摄影中被广泛地采用,大有取代标准镜头之势。然而,35 毫米镜头的覆盖角度为 63°,在“广角感”上被认为稍嫌不足。

比较流行和容易获得“广角感”的要算是 28 毫米的了。其覆盖角度为 75°,用途极为广泛,是体育摄影者的宠儿。无论在拍比赛场面或近距离特写时,都能使你得心应手。唯一缺憾的是,当你使用闪光灯拍摄时,需要加上特别的扩散片,才不致使照片出现暗角。不过这样做不但会增加麻烦,而且相应减弱了闪光灯的光量。

近年来的摄影实践证明,28 毫米广角镜头是体育摄影一个较为理想的摄影器材。如果你用这种广角镜头靠近前景拍摄,特别在前景部分有人物时,足以取得很生动的效果;如果拍的是比赛场景,能获得很大的景深。对大部分室内体育摄影来说,这种镜头的视角也已够广,虽不如那些焦距更短的广角镜头,但至少它基本上不会产生破坏性的视觉效果。

用 28 毫米镜头拍摄的照片的特点是：其强有力的前提使背景有纵深感，而且很可能两者都很清晰。附近可能有球门，为远景提供了框架，或者可以把有趣的景物置于前景部位，以消除远景的平淡。总之，利用 28 毫米镜头摄影，这样的构图几乎随处可以找到（见彩图 4）。

28 毫米镜头的体积并不比 50 毫米标准镜头的大，相反还小一些，因而更便于携带。当光圈为 F8，距离 15 英尺时，它的景深大到从 7 英尺至无限远，这意味着对大多数室外题材来说，根本不需要对焦。当你为了充分利用 28 毫米镜头而紧靠前景部位的被摄体以得到纵深感时，它那宽大的景深简直成了一笔财富。即使在需用 F5.6 光圈的阴天拍摄，你也可以放心地把焦点对在前景的被摄体上而不至使有意义的内景变得完全模糊。用 28 毫米镜头抓拍时，可以采用把照相机举过头顶从人群头顶上拍过去的方法。这种方法很容易，即使用 1/60 秒的速度进行曝光，也不大会发生照相机抖动的情况。这些都是 28 毫米镜头的最大长处。至于和变焦镜头的优点相比，摄影家维卡有句名言：最好的变焦镜头是你的双脚，靠近和离开被摄物只需几秒钟的时间来移动两只脚就行了，它肯定不会比调节变焦镜头焦距的时间更长。

### 超广角镜头的特性

超广角镜头是焦距在 13~20 毫米之间，供 35 毫米相机使用的可以产生直线影像的镜头。美国摄影家 L·布朗斯坦认为：“要能够拍摄出真正吸引观众注意力的照片的一个简捷的方法，是正确地使用超广角镜头。”

超广角镜头有许多优点。首先，它有很宽广的视角。当被摄主体庞大而空间有限的时候，超广角镜头便可以大显身手了。例如，拍摄者站在屋角，就可以拍摄到整个体育馆内的景物。但须注意，宽广的拍摄角度往往会使远处的景物显得十分渺小，因而这种技巧最好是用于空间不足的地方。

17 毫米超广角所提供的“散射”视觉效果是极为夸张的，轻微的向上或向下时，都会引起奇妙的变形效果。所有边缘景物便会像千军万马般向中心进发，气势逼人。其美妙和意想不到的视觉效果和空间感，无疑是其他广角镜所不能比拟的。当然，在取景方面就得有高度的技巧。如彩图 5，作者将 16 毫米镜头的特性和取景的不同寻常两者巧妙地结合在一起，造就了一幅难得的佳作。

由于超广角镜头的有效光圈小，能在任何光圈值上得到较大的景深范围。

超广角镜头能够向近距离的物体对焦（其最近对焦距离可近至距胶片表面 20~25 厘米），因此，拍摄时有利于强调被摄主体。

使用超广角镜头拍照，即使相机的位置有较大的改变，远处背景也不会很大，因此，拍摄时有助于选择前景，只要相机位置稍有移动，前景的内容就会大不相同。