

体育摄影三十六计

(二)

THIRTY-SIX STRATAGEMS FOR SPORTS PHOTOJOURNALISM

新华社摄影部 编著



新华社资深记者经验集萃
一篇一计涵盖 36 个体育项目

社

体育摄影三十六计

(二)

THIRTY-SIX STRATAGEMS FOR SPORTS PHOTOJOURNALISM

新华社摄影部 编著



新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育摄影三十六计. 2 / 新华社摄影部编著; ——北京:

新华出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5166-0407-6

I. ①体… II. ①新… III. ①体育摄影—摄影艺术

IV. ①J416

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第043054号

体育摄影三十六计. 2

作 者: 新华社摄影部

出 版 人: 张百新

责任编辑: 黄绪国

封面设计: 图鸦文化

责任印制: 廖成华

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路8号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

印 刷: 河北高碑店市鑫宏源印刷包装有限责任公司

成品尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 14.125

字 数: 150千字

版 次: 2013年2月第一版

印 次: 2013年2月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-0407-6

定 价: 50.00元

图书如有印装问题请与出版社联系调换: 010-63077101

目录

序 (FOREWORD)	1
高山滑雪 (ALPINE SKIING)	3
越野滑雪 (CROSS-COUNTRY SKIING)	8
单板滑雪 (SNOWBOARDING)	13
跳台滑雪 (SKI JUMPING)	19
雪橇 (SLEDGE)	25
北欧两项 (NORDIC COMBINED)	30
冬季两项 (BIATHLON)	36
举重 (WEIGHTLIFTING)	43
蹦床 (TRAMPOLINE)	49
武术 (WU SHU)	55
卡巴迪 (KABADDI)	61
体育舞蹈 (DANCE SPORTS)	66
龙舟 (DRAGON BOAT RACE)	72
健美 (BODYBUILDING)	78
棋类 (CHESS)	83
空手道 (KARATE)	90
轮滑 (SKIDDING)	96
壁球 (SQUASH)	102

藤球 (SEPA TAKRAW)	107
橄榄球 (RUGBY)	112
板球 (CRICKET)	117
软式网球 (SOFT TENNIS)	122
保龄球 (BOWLING)	128
垒球 (SOFTBALL)	133
台球 (BILLIARDS)	138
马球 (POLO)	143
泰拳 (MUAY THAI)	149
自由搏击 (KICKBOXING)	155
相扑 (SUMO)	160
桑搏 (SAMBO)	166
剑道 (KENDO)	170
攀岩 (ROCK CLIMBING)	175
滑水 (WATER SKIING)	181
登山 (MOUNTAINEERING)	186
赛车 (AUTOMOBILE RACING)	194
摩托车 (MOTORCYCLING)	199
体育漫画集锦 (BEST COLLECTION OF SPORTS CARICATURE)	205
跋 (POSTSCRIPT)	211



FOREWORD

有人说，摄影之难就在于它太容易了。这句话说得挺有哲理。的确，对于相机快门每个人都会使用，轻轻一按就可以轻而易举地获得一张照片。但是否能得到一张佳作？可就没那么容易了，这里面包涵了太多的内容……

在体育领域，新闻竞争十分激烈，做一名出色的摄影记者更是不易。因为体育摄影中的被摄对象都是于运动中千变万化，难以捉摸，要想拍出理想的照片，没点真功夫是难以胜任的。

我曾细心地观察过身边的一些同事，他们当中有些人每次参加报道，总有惊人之作。为此，我向他们讨教原因，他们总是谦虚地说：“只要摸到了规律，谁都可以拍出好照片”。

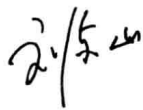
简单的一句话道出了真谛！摸清新闻事物的运行规律，也就抓住了报道的脊索。对此，有些人却不以为然，认为好照片的捕捉是可遇而不可求的，运气的成分更大一些。不可否认，运气在体育摄影中的确存在，对每个人也是公平的。但关键是当运气来的时候，记者能不能把握住？这与其自身的素质和积淀有直接关系。要不然为什么在同一场比赛，甚至同一个位置，有的记者就能抓住机遇，拍出令人回味无穷的照片，而有的则平淡无奇，像一杯白开水？这些现象值得认真思考。优秀的体育摄影记者出佳作的概率高，并不是他们的运气有多好，关键是他们的内在素质和积淀起了很大作用。人常言“功夫在诗外”，也就是说平时的学习积累十分重要，而自身的素质也是靠这一点一滴修炼出来的。

2 体育摄影三十六计（二）

此书起名《体育摄影三十六计》，我认为里边说的“计”，除了“计谋”的意思外，还有另一层含义，就是广泛探讨体育项目新闻摄影的规律，告诉读者如何去研究和抓住规律，并加以利用。这些较深的内容，无疑提升了该书的价值，想必它会成为一本具有参考价值的工具书。

当今世界，资讯传播高度发达，体育新闻摄影遇到了前所未有的挑战，凡重大赛事电视几乎全部直播，人们看完电视还会看照片吗？体育摄影还有生存空间吗？我不是一个悲观主义者，我相信电视有电视的生存方式，摄影有摄影的生存方式。“物竞天择，适者生存”，竞争只能促使体育摄影人更快地提高自己，去摸清规律并按规律办事，走上新的生存发展之路。

体育摄影说到底是运用光和影的学问，从表面上看是照片的拍摄，实际上是考验拿相机的人。有位大家曾谈过自己的成长经历，他说起初自己是用手拍摄，后来是用脑拍照，因此成功率越来越高。这个从手至脑的变化，也许就是不断探索体育摄影规律的结果吧。



2013年1月于北京



高山滑雪 (ALPINE SKIING)

王昊飞

起源于19世纪欧洲阿尔卑斯地区的高山滑雪项目，又称阿尔卑斯滑雪、山地滑雪，同越野滑雪的诞生一样，是欧洲人在特殊冬季地理环境下与自然抗争，进行交通活动衍生而来的体育运动。

1922年，高山滑雪的发明者英国人卢恩和奥地利人施奈德在瑞士组织了史上第一次高山滑雪比赛。1936年，高山滑雪正式成为冬奥会比赛项目。经过90年的演变，这项运动已成为冬季奥林匹克赛场上的绝对基础大项，其地位堪比夏季奥运会的田径和游泳。

按照赛道长度、难度、旗门设置等赛场客观硬件的界定，高山滑雪分为小回转、回转、超级大回转、速降等项目。其中，小回转的每个旗门由单个旗杆构成；回转、超级大回转的旗门



2010年2月23日，瑞士选手卡·冉卡在温哥华冬奥会高山滑雪男子大回转比赛中，以2分37秒83的总成绩夺得冠军。

新华社记者徐家军摄

则由两个旗杆撑起的横旗组成。在回转比赛中,选手需沿赛道从高处起点滑向低处终点,中途要绕过数量不等的旗门。在速降比赛中,没有设置门旗,运动员沿山体下滑,速度极快,观后颇为刺激。因此,高山滑雪运动具有难度高、危险大、竞争强等特点。



2010年2月24日,中国选手夏丽娜在温哥华冬奥会高山滑雪女子大回转的比赛中角逐。新华社记者武巍摄

但由于起步晚、基础差以及设施和观念陈旧,使得该项目在中国体育领域始终“欠发达”。目前在全国从事高山滑雪项目的专业运动员不足百人。有人士2011年曾预测,中国高山滑雪选手在未来10年内恐难获得冬奥会奖牌。

摄影师在拍摄高山滑雪之前,首先要做的是熟悉项目,包括场地设置、竞赛模式、选手特点等,最好能通过互联网浏览一下以往比赛的视频,在做前期功课的过程中强化对这一项目的理解,尤其是要形成这样的思维:如果完成“规定动作”的图片,应该具体拍些什么?如果进行“自选动作”的创作,怎样将自己的创意移植到赛场?

其次是准备好自己的“硬件装备”。高山滑雪顾名思义是在山坡上进行,寒风凛冽、低温难耐自然是其背后的关键词。所以摄影师一定要做好御寒工作,帽子、棉服、手套、棉鞋一个都不能少。另外,为了防止晴日下的“雪盲”,最好配一副墨镜。同时,为了便于在山坡上移动,最好在棉鞋上配一双防滑“冰爪”,以增强抓地力。如果摄影师本身擅长滑雪,那恭喜你。因为采访冰雪运动的欧美资深摄影师都会滑雪,他们在赛场上脚蹬滑雪板,纵横穿梭,十分自如,比起“冰爪”实用得多。

高山滑雪在国际赛场属于欧美国家的传统优势项目,奥地利在这一领域尤为突出,迄今已斩获近80块冬奥会奖牌。日本作为亚洲目前开展该项目最好的国家,最佳成绩仅为冬奥会第四名。高山滑雪也是新中国成立后开展的首个雪上项目,

然后就是选择拍摄位置。通常摄影师都要乘坐缆车到比起点更高的地方，然后通过步行或滑雪到达想要去的位置——这一过程的距离大概在200米以上，雪坡也非常陡峭，如果没有雪板或“冰爪”做辅助，前进途中会很狼狈。从起点到终点，会有很多不同的拍摄位置供选择，最常规的位置是在中间偏上一点的地方，这里视角覆盖面较大，拍摄机会也多些。需提醒的是，所有拍摄尽可能在赛道两侧的防护网外进行，不要轻易靠近赛道，以免被突发事故弄伤。但场内裁判的位置例外，只要他允许的话，你站在他身边会比较安全。

至于镜头的选择，要根据拍摄需要而定。常规的拍摄镜头为70—200mm、300mm、400mm等，其中，300mm镜头使用得更多一些，如果有定焦200mm镜头做辅助那效果更好。当然，广角镜头也并非没有用武之地，可以这么说，任何镜头都有可能帮助你在雪野之间拍出好照片。

接下来就是具体拍摄。高山滑雪运动员通常都会以很规律的运行轨迹出现在摄影师的镜头里，从起点到过旗门，再到加速冲刺，直至最后冲过终点急停，整个过程的动作不是很复杂。而速降类比回转类的动作则更简化，但选手的移动速度也更快。

就回转类的三个小项而言，运动员具有冲击力的动作大多出现在角度比较大的旗门附近，这时选手的动作大开大合，以旗门做映衬，整体视觉效果感到很舒展。与此同时，运动员在完成一种类似赛车漂移转向动作后会将赛道上的雪激起，为其周边营造出“雪舞飞扬”的氛围——这一场景就是常规的高山滑雪典型瞬间。虽然与业内人士交流得知，雪扬得越高证明失误越大或选手水平越低，但就视觉效果来看，还是不错的选择。



2012年1月5日，鹤岗市代表队选手李洋在第12届全国冬季运动会高山滑雪女子大回转比赛中，以1分46秒30的成绩夺冠。
新华社记者罗晓光摄

另外,常规的拍摄场景还包括起点加速、途中调整、终点动作等。依据光线条件而言,高山滑雪运动员通常是在逆光和侧逆光中进行比赛,这对于闪光灯派不上用场的摄影师来讲,的确很郁闷。一方面,侧逆光的方位总是随着太阳运转发生改变;一方面,良好的光照区域未必能遇见选手的绝佳动作。所以,摄影师只能在曝光补偿上做些文章了,尽量使运动员的脸部明暗合适。

然而拍摄运动员起点加速出发的情景时,多少会弥补一些借不到光的遗憾。在强光之下,运动员依次出发,这个情景是比赛的第一个“看点”。但说句实在话,在此处能拍到的好瞬间比较有限。不过,摄影师只要认真挖掘,想必总会有收获的。

途中调整,是指运动员在最具难度的赛段穿越排列较为复杂的旗门时所做的动作。这时的姿态虽然比不上“大回转”那样舒展,也不比起点处的阳光涇渭分明,但如果利用好旗门和光线,同样可以摄出构图优美的照片。

终点动作永远是高山滑雪不可或缺的关注点。在运动员冲刺的过程中,会出现一系列值得抓取的瞬间,如运动员冲过终点时的振臂欢呼;运动员急停时扬起的雾状趾雪;失利者沮丧地蹲下掩面哭泣;选手在冲刺中意外跌倒等,这些都是



2011年12月8日,韩国选手朴赫在比赛中出发。当日,在2011/2012赛季高山滑雪国际雪联积分赛中国站的比赛中,朴赫以1分26秒99的成绩夺得男子小回转冠军。

新华社记者王昊飞摄

不错的拍摄素材。另外，在终点处还有一大好处，就是一般不会漏拍冠军选手。而在山上拍摄时，由于运动员众多，捕捉冠军瞬间的难度极大。这是因为每位运动员从摄影师眼前经过的时间非常短暂，如想在“眨眼”之间抓拍好他们的姿态，谈何容易。不过，摄影师依靠过硬的基本功，再加上一点小运气，还是有较大的把握。

高山滑雪拍摄中还有一个不可忽略的题材，就是突发事件。无论水平高低，几乎每次高山滑雪比赛都会出现运动员摔倒的画面，而这种摔倒最严重时可令人丧



2010年12月19日，意大利选手菲尔在冬奥会高山滑雪男子超级大回转比赛中摔倒。
新华社记者徐家军摄

命。客观地讲，赛场意外的瞬间往往比动作照片更具视觉冲击力。所以，当突发事件发生时，摄影师如运气好务必要记录下全过程。这里需要说明的是，高山滑雪从起点到终点有着广阔的区域，运动员在哪摔倒谁也无法预料，而摄影师也只能照顾一处。因此，这样的突发事件可遇不可求，除非运气颇佳，否则一般很难拍到。

事实上，任何经验的分享都只是点滴参考而已，如《小马过河》的典故一样，一名摄影师只有深入高山滑雪的赛场，经过寒冷艰苦的拍摄环境、惊险漫长的比赛过程等诸多方面的历练之后，才会对高山滑雪的拍摄产生理性认识，而这些才是最宝贵的。

(作者单位：新华社吉林分社)



越野滑雪 (CROSS-COUNTRY SKIING)

申宏

一、越野滑雪的历史起源

越野滑雪起源于北欧，故又称北欧滑雪，是世界运动史上最古老的运动项目之一，当地的维京人早在10世纪就把滑雪作为山野之中的运输手段。据记载，1226年挪威内战时期，两名被称为“桦木腿”的侦察兵，怀藏两岁的国王哈康四世，滑雪翻越高山，摆脱了敌人。现在挪威还每年举行越野马拉松滑雪赛，距离35英里，与当年侦察兵所滑路程相同。1924年，国际滑雪联合会在法国正式成立，越野滑雪也于同一年被列入冬奥会的正式比赛项目。

首届冬季奥运会中的越野滑雪项目只设有男子15公里和50公里的两个小项，到了挪威奥斯陆冬奥会时，增设了女子越野滑雪项目。如今，越野滑雪在冬奥会

中所设的男子与女子项目，分为传统式、自由式、竞



2010年2月19日，参赛选手在加拿大惠斯勒举行的冬奥会越野滑雪女子15公里追逐赛中你追我赶。

新华社记者申宏摄

速、混合追逐以及接力赛,最先到达终点的为优胜者。通常比赛的距离是:青年男子10、15和30公里;成年男子10、15、30和50公里;青年女子5、10和15公里;成年女子5、10、15和30公里。接力赛为男子4×10公里,女子4×5公里。

目前,中国越野滑雪选手与世界高水平运动员相比,存有一定的差距,在国际大赛中,也鲜有好成绩。

二、越野滑雪的技术特点

越野滑雪是以滑雪板和滑雪杖为工具,运用登山、滑降、转弯、滑行等基本技术,在丘陵起伏的山地雪原沿规定的线路进行的雪上竞速项目。越野滑雪比赛涉及到两种技术规则:传统技术和自由技术。

传统技术包括交替滑行、双杖推撑滑行、无滑行阶段的八字踏步、滑降以及转弯技巧。运动员滑行时不允许有双脚或单脚的蹬冰动作,雪板必须放在压好的雪槽里,两个滑雪板保持与滑行方向平行,运用双腿的前后摆动和雪杖来前进。运动员



2012年6月20日,选手们在男子短距离1.3公里的比赛中角逐。当日,2012年国际雪联越野滑雪夏季巡回赛在内蒙古牙克石市凤凰山举行,来自瑞典、瑞士、意大利、中国等六个国家的男女共40名运动员参赛。
新华社记者任军川摄

“踏步”前进时与走动类似,只是在滑雪时用雪杖产生推力,每次跨步会滑行一段距离,在滑行中,感觉就像穿着光滑的鞋子,在大理石面上滑行一样。在超越前面运动员的时候,可以跳出雪槽改道滑行,特别是下坡和平地雪道是超越对手的黄金赛段。后面运动员想要超越的时候,可以踩前面运动员的雪板提醒他,而前面的运动员得到提醒后必须让出雪道,否则算是犯规。自由技术对动作没有限制,运动员可以采用任何技术动作。

越野滑雪比赛路线分上坡、下坡、平地,各占全程的三分之一。雪道的最高

点不超过1800米。

三、越野滑雪的拍摄技巧

1、做好御寒保温工作

拍摄越野滑雪需要摄影者长时间呆在户外雪地作业，所以首先要做好自身的防雪保暖工作，防寒服、手套、雪地靴都是必备用品。其次是要做好器材的防水、保暖工作，准备好机身和镜头的防水罩，以便在风雪时保护好相机。相机电池长时间处在寒冷中会失效，在使用前最好贴身放置，保持电池温度。

2、获取正确曝光方法

在白雪皑皑的野外拍摄越野滑雪，如果采用自动或是半自动的曝光模式，相机内置的测光表给出的测光结果往往使拍摄的照片曝光不足，这主要是因为被摄主体即滑雪者和周围环境的反差较大所造成的。因此，为保证获得被摄主体的正确曝光值，摄影者可以在比赛开始前，尽量靠近滑雪者，对其脸部进行测光，以确定准确的曝光值。如果无法靠近滑雪者，则可以在自己或旁边的同行、裁判、



2011年2月5日，参赛选手在第25届世界大学生冬季运动会男子自由式30公里集体出发比赛中角逐。
新华社记者费茂华摄

教练员身上做“替代测光”，只要皮肤的色调和滑雪选手差不多一样，所取得的曝光设置应该就可以接近正确值。需要注意的是，在做“替代测光”时，必须确定测光区域的光线和角度与照在拟拍摄的滑雪选手身上的光线和角度是一样的。

确定正确的曝光值后，在比赛时可以使用手动曝光模式，用之前已经测得的曝光值拍摄。如果赛前没有测得正确的曝光值，而且是采用自动或半自动测光模式拍摄的话，则要在拍摄中根据环境的实际情况进行曝光补偿，通常需要在相机测光表给出的曝光值基础上补2-3档的曝光量。

3. 镜头与位置的搭配

拍摄越野滑雪，400mm和600mm的长镜头是必备器材，在冬奥会等大型比赛中，组委会通常会在赛道两侧和终点区域给摄影记者设置拍摄位置。

赛道两侧的拍摄位置可以近距离地捕捉运动员的滑雪场面，在镜头的选择上既可以选用长焦镜头也可以运用广角镜头。由于越野滑雪的赛道设置在野外雪原里，距离较长，地形复杂，因此，在大型



2011年1月2日，一名选手的睫毛上“挂上”了冰凌。当日，2011年中国长春净月潭瓦萨国际越野滑雪节暨国际雪联长距离积分赛在长春市净月潭国家森林公园开幕，来自中国、挪威、瑞典等25个国家和地区的近1.5万名运动员和滑雪爱好者参赛。

新华社记者徐家军摄

比赛中，凡是申请在赛道拍摄的记者都被要求有专业的雪地行走装备。而且，为了不影响比赛正常进行，比赛组织者通常要求摄影记者在比赛开始前数小时就进入拍摄位置，长时间的蹲守对摄影者的体力和耐心是极大的考验。另外，在赛道拍摄时，要注意拍出“越野”的味道，也就是让照片更多地体现环境的特点。摄影者无论是用长头还是短头，都要善于结合前景和背景，将运动员和雪原融为一体。



2010年2月22日,挪威选手皮特森(上)和诺特胡格庆祝胜利。当日,在温哥华冬奥会越野滑雪男子团体竞速的比赛中,挪威队以19分01秒的成绩获得冠军。

新华社记者徐家军摄

终点区域的拍摄位置分为摄影台和地沟,一般情况下都选用长焦镜头拍摄。在摄影台上可以用400mm或是600mm镜头拍摄运动员在靠近终点一带的滑行,以及最后的冲刺画面。在地沟里则主要是拍摄运

动员在最后200米直道的冲刺和冲刺后的欢呼庆祝场面。

4、快门速度的选择

通常情况下,拍摄体育照片都需要运用高速快门。在光线良好的雪地户外拍摄越野滑雪,获得高速快门是一件很容易的事情,一般可以选择1/1000秒以上的快门速度,将滑雪者的运动瞬间定格。

高速快门在拍摄越野滑雪比赛的出发、途中滑行、终点冲刺都是最常规保险的选择,但这样拍出的照片在定格滑雪者竞技瞬间的同时,也会将背景中的树木等景物一动不动地定格,整张照片给人的感觉会是静止的。鉴于此,摄影者可通过追随技法,打破这种静态,创造出画面的动感。具体要领是:当滑雪选手的运动方向和镜头的拍摄方向垂直时,可以对其进行追随拍摄,这时需要使用较慢的快门速度,比如1/30秒等;当滑雪者靠近时,在取景器中按照其运动方向平稳移动相机跟焦,同时按下快门连拍,注意相机一直要跟过垂直点。

(作者单位:新华社纽约分社)