

动体 ⑤ 体育摄影

赵宪明 著



DONGTI
YUTIYUSHEYING

辽宁美术出版社



J416/3

动体与体育 摄影

赵宪明 著

辽宁美术出版社
LIAONINGMEISHUCHUBANSHE

选题策划:吴成槐

图书在版编目(CIP)数据

动体与体育摄影/赵宪明著. —沈阳:辽宁美术出版社,
2002.1

ISBN 7-5314-2889-X

I. 动… II. 赵… III. ①动体摄影—摄影艺术
②体育摄影—摄影艺术 IV. J416

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第084755号

辽宁美术出版社出版发行

(沈阳市和平区民族北街29号 邮政编码 110001)

沈阳新华印刷厂印刷

开本: 889毫米×1194毫米 字数: 80千字 印张: 8.5

印数: 1—3 000册

2002年1月第1版

2002年1月第1次印刷

责任编辑: 李静波 吴 玫

责任校对: 吴 玫

封面设计: 吴尚夫

版式设计: 赵宪明

技术编辑: 鲁 浪

定价: 60.00元

序 言

社会学的必然与偶然对斥，是艺术创作表现过程的规律性问题，这在审美追求中好像多于意会而不好言传。可是，艺术创作的偶然性驾驭，越来越被当代艺术家的执着所重视。犹如机遇和挑战的辩证转化一样，必然与偶然的依存关系，特别是偶然的感觉与发现，偶然在必然中的起伏，偶然在必然孕育中深化、丰腴，并染上鲜活的精灵，偶然的内核经过艺术加工会微妙地升华为艺术典型，等等。于是，艺术创作及其情感的传达便从这里架起了艺术家心灵与作品价值的通道，流动着生存的“血液”，供给人们精神上的营养。辽宁美术出版社现出版我国著名体育摄影家赵宪明的专著《动体与体育摄影》，直白地说，这就是一部研究和论述摄影艺术创作表现中，把握和控制艺术偶然性的典范。

摄影家赵宪明在20世纪60年代初考入鲁迅美术学院附中，后升入该院工艺美术系装潢专业本科学习。当时，正逢我1962年在该专业毕业留校担当绘画与色彩教员。我与他们班的同学

年龄相差无几，所以，我与宪明的关系，既是老师又是上下级的同学，更是至交的朋友。尤其是他大学毕业后在省教材组期间，我们共同拍摄教科书插页照片，去内蒙深入生活时自己拿起了照相机，后来改行从事起体育摄影工作。不久我们便欣喜地看到他在全中国体育影坛上初露头角。再后来，当我在鲁迅美术学院创建摄影系的最初阶段里，我们系就专门聘请宪明来上过多届的“动体摄影”课程，成为我院客座教授。这本著作，也就开始于那个时候的教学备课和研究。

又过了好多年，他结合自己的摄影实践，进行长达十几年的专项攻关研讨，将体育摄影纳入动体摄影范畴，使动体与体育摄影大大扩展了研究领域，使摄影基础理论与表现技巧的强化进入了一个新的层面。本书责任编辑敏锐地察觉到，本书作者的体育实践经验精湛而直接了当。显而易见，这本图文并茂的理论专著，深入浅出，对专业教学培训或者业余学习摄影都是一本极有价值的教材。

宪明长期的体育摄影生涯，扎根在大连市体育运动委员会，由于地处渤海明珠的北方小香港，一个足球城、田径之乡、游泳之乡——体育明星的摇篮，使他有了用武之地，在全国性赛事和体育摄影大型活动中，优秀作品层出不穷。如：《圆舞曲》、《快》、《企盼》等，在我国体育摄影史上留下了宝贵的一页。1995年被评为中国体育摄影十杰。

我们从该著作的个人作品鉴赏中，更会通过精彩瞬间的凝聚，看到他艺术心灵深处的那些别致的追求，那些体育精神在摄影艺术上的透射……

宪明作品的艺术水平比较个性的体现在：

1、体育摄影的创作观察上的敏感度，囿于对艺术偶然性的预见感觉，同时把握好高潮前一刹那爆发时的摄影技巧。如：

《杀出重围》、《倒挂金钩》等。

2、摄影艺术瞬间概念的现代意识，呈现在镜头视野内外的运动组织之中，使视觉传达不仅有精美的瞬间，还可感觉作品运动中的内在气韵。如：《智与力的较量》、《望眼欲穿》等。

3、摄影艺术深层次的追求善鉴于多才多艺的综合修养（他在学生时代就曾主编过内部文学刊物，担任美院学生会文艺部长，更善民乐，又涉猎作曲），均成为他在体育摄影乃至动体摄影研究中的巨大潜能，并在他生存方式的大智若愚中，转化出图象信息的本质特征。

因此，我非常高兴能见到宪明苦心耕耘结晶的问世，愿他孜孜不倦地去做自己愿做的事情，用相机去画动体摄影的最新最美的图画。

赵大明
2001.10.10



摄影难，
就因为它太容易了

作者简介

赵宪明 山东省黄县人，1944年生，中国摄影家协会会员，中国体育摄影学会副秘书长，大连市摄影家协会副主席，大连市体育摄影学会主席。

1968年毕业于鲁迅美术学院，先后在沈阳和大连从事美术设计及摄影工作，1979年调入大连市体委，于是与体育摄影结下了不解之缘，有上百幅作品发表和参加国内外影展，每年都有作品获奖，并有多篇论文发表和获奖。

1995年当选为中国体育摄影十杰。

中央、省、市电视台都曾拍摄专题片介绍其作品，多次受政府记功表奖。1991年举办个人摄影作品展。

目 录

● 概论	1
● 动体的拍摄	7
● 动体摄影的技巧	21
● 动体摄影的艺术表现	31
动体摄影的构思	31
动体摄影的表现意识	38
● 动体摄影实践	47
器材的选择	47
体育摄影	53
舞台摄影	81
其它动体摄影	87
胶片的冲洗	95
放大与动感	99
● 作品赏析	104



概

论

动态世界的视觉传播

世界上没有绝对静止和永恒不变的东西。我们就是要那些高速运动或相对静止的对象拍摄下来，而且具有动感、富有新意。

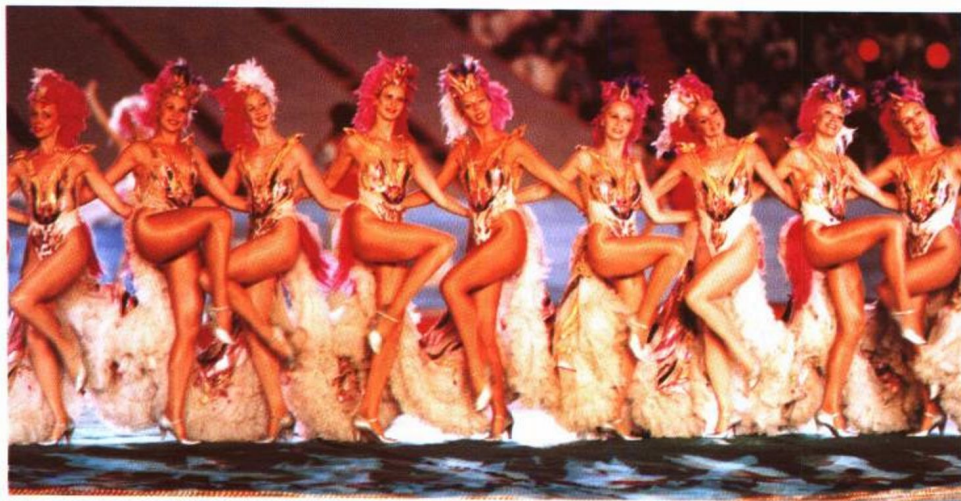
“光线是摄影中最伟大的诗人”，它将一个五彩缤纷的世界呈现在我们面前。

太阳冉冉升起、大海波涛汹涌、田野上麦浪滚滚、工厂里齿轮飞转、水中鱼儿漫游、山间花蕾开绽、城市人群潮涌、草原万马奔腾、大地火车飞驰、夜空流星飞逝、大漠火箭升天、体育场里运动员飞奔、跳跃、翻腾、舞台上艺术家表演舞蹈、杂技、国内外发生的突发事件、宇宙变化、地球运转、万物生长、人间百态……这一切构成了一个令人眼花缭乱的动态世界。

我们知道世界是物质的，物质是运动的，整个世界是永恒运动着的物质世界。人们的周围所发生的一切，都无时无刻不在运动、变化、发展着，世界上没有绝对静止和永恒不变的东西。

我们在这里不是研究物理，只是想说明，世界上一切事物都在发展变化着，一切物体都在运动着。只不过有些物体的运动，我们肉眼看得出来而已，即所谓“相对静止”。静止是相对的，运动是绝对的。

物体运动速度过高，如：火箭发射、子弹飞行，一闪而过，我们看不清。物体运动速度过低，如：太阳升起、花朵开放，十分缓慢，我们没有速度感。人眼所感受得到的瞬间为1/5秒左右。在五彩缤纷的万千世界中，多数事物我们是“视而不见”的，只有对动态凝视1秒钟才能形成视觉印象，注目3秒钟才能形成记忆。怎样才能把这些高速运动或相对静止的对象拍摄下来，而且具有动感、富有新意呢？这正是我们所要研究的课题。



“伟大的诗人”——光线
将一个五彩缤纷的世界呈现在我们面前。



动体摄影意识是各门类摄影的精髓

动体摄影是研究一切运动物体的拍摄以及抓取动态和瞬间的一门学问。

“动体的属性只有在运动中才显示出来”(恩格斯)。当代摄影家把各种摄影门类中的拍摄对象都看成是不断运动的、不停变化的,注意从它们的发生、发展、消亡的运动过程中去观察发现一系列可供拍摄的瞬间。即使静止的时刻,也是事物发展变化过程中的相对静止,也表现出运动过程中的丰富多彩的形态。“世界不是一成不变的事物的集合体,而是过程的集合体”(恩格斯)。动体摄影尤其重视过程而并不重视结果。比赛看重的是结果,跑出了多少秒的百米,跳过了多少米的高度,谁胜了,谁得了冠军,只有冲刺、过竿、比赛结束才见分晓。而这些对我们摄影来说并不特别重要,当然破纪录的照片的新闻价值要高得多,但对艺术而言,起跳、过竿到落地的全过程,起跑、途中到冲刺的全过程都是重要的,每个运动过程所形成的轨迹都是拍摄点,都能拍出精彩的作品。

一切摄影门类都有动体摄影孕育其中。新闻摄影中猝不及防的突发事件,风光摄影中变化莫测的风花雪月,工业摄影中钢花四溅、巨轮下水,农业摄影中稻海麦浪、猪马牛羊,人像摄影中生动感人的动势、神情,广告摄影中模特的千姿百态、专题摄影中街道、集市、事件追踪……就是静物摄影中,也有人独出心裁地将咖啡杯、盘、勺从空中扔下来,拍下杯盘即将砸碎、咖啡如同彩带飘在空中的绝妙情景。当然,动体摄影的主要课题是人体高速运动的体育摄影及舞台上的歌舞、杂技、时装表演等等。

动体摄影是研究一切运动物体的拍摄以及各种摄影门类中抓取动态和瞬间的一门学问。

《西班牙政府共和军士兵之死》

罗伯特·卡帕(出生于布达佩斯 名安达·费拉文)

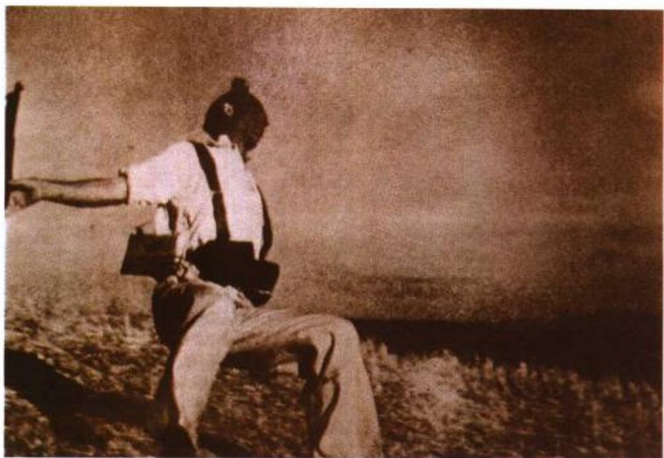
1936年西班牙爆发了内战,卡帕就是在这场战争中证明了战争的可怕,对纯洁的市民是无辜的灾难。《共和军士兵之死》就是在西班牙战场上拍到的,他以敏捷的反应拍下了共和军士兵中弹倒地前的一瞬间,成为传世名作。

传说他在拍摄时,把相机放在战壕的胸墙上,埋低头躲避机枪的火力,只是盲目的按快门。之后把胶卷寄去巴黎冲洗,而诞生了这幅名作,这幅照片使他的假名卡帕成名和富有,而且被公认为世界上最伟大的战地摄影师。

《凌空扫射》(佚名)

球王贝利以他精湛的技艺,惊人的进球纪录以及高尚的体育风格而誉满全球。这幅照片抢拍下贝利在一次比赛中,接同伴传球,球到人到,横空出世,凌空扫射精彩的一瞬。据说,此球入网后,连对方的守门员都鼓掌向贝利表示祝贺。

作者从后场远距离拍摄,将那些目瞪口呆、防守不及的对方球员,从正面展示给读者,突出了球王的高超技艺与健美姿态。这是世界足球史上罕见的典型情节,被誉为“伟大的瞬间”。





瞬间艺术与艺术的瞬间

摄影是瞬间艺术，而
动体摄影更是艺术的瞬间。



大海的浪花像一颗颗玲珑剔透的珍珠飞溅，节日的焰火拖着长长的尾巴撒向人间，舞台上高潮迭起的歌舞杂技表演，体育场运动员打破纪录的一刹那……这一切美妙动人的瞬间为人们留下了永恒的回忆，也为它们的转瞬即逝而留下了无限的感慨。动体摄影满足了人们这种无限的求知欲，凝结住这些美妙瞬间，将世上罕见的、惊心动魄的千古一刹，变为永不消失的永恒瞬间载入史册，人们可以从容欣赏品味，仔细观摩浏览。当然摄影家有时也为没抓住稍纵即逝、永不再来的美妙瞬间而终生遗憾！“照片的力量存在于它独有的特性之中。即：它永久地保留了宇宙中无限时间里的一个有限的片断。”（丁·斯瓦特世界新闻摄影荷兰基金会主席）

瞬间并不一定都是美妙的，也有恐怖、悲痛，甚至丑恶。如：战争、地震、水灾；殴斗、暗杀、事故……人们对于这些并不美妙的瞬间，更抱有浓厚的猎奇心理，想急切地看到这些难得的场面，这些照片在世界新闻摄影大赛中连连获奖，对于摄影家来说，这仍然是“美妙”的。西方社会更有甚者，为了获取一个惊险的镜头，而人为地制造一场事故。

摄影是瞬间艺术，而动体摄影更是艺术的瞬间。其它门类摄影也可以称为“瞬间艺术”，这主要指底片感光的瞬间性。而在拍摄中构图、角度、光线、情节选择、前后景安排、细节取舍等等都可以长时间从容推敲，可以摆拍或摆中抓拍。但是动体摄影紧张、激烈、精彩、惊险、突然爆发、稍纵即逝，有的是永不回来了，而构图、角度、手法、取舍等等都是在一瞬间同时完成的。例如：《凌空抽射》拍的是球王贝利，接球友传中，球到人到，横卧空中，抽射入门，门将惊呆，竟无反应。此球为球王一生中最精彩进球，据说此球入网后连对方守门员都向贝利鼓掌祝贺。这张照片被称为“伟大的瞬间”。

美妙的瞬间可以用种种表现手法展现，给人以不同的美感。如：海边激浪既可用高速快门把点点水滴凝结空中，成千上万的水珠凝固成透明的冰雕般的画面，也可以用慢门把浪花拍成银丝白线，使人遐想连篇。

《好梦难圆》 约翰·吉尔扁(澳)

澳洲悉尼一个14岁的学生，梦想到遥远的外国，1971年2月22日，他去悉尼机场，不知如何给他爬上了一部巨型飞机的轮舱，完全没有人发觉。客机狂吼一声飞上天空，在200米高时，机师按掣电钮，轮舱打开收缩轮子，这位梦想到外国观光的男孩跌出来……

22岁的约翰·吉尔扁是个业余摄影爱好者。这天是星期天，他到机场试验新买的镜头，他看到DC—8日本飞机在跑道上降落，拍了之后，他还想拍到它升空的情形。当等候到起飞时，又让第二部飞机挡住了视线，等到飞机升到200米时他才看得见，就拍下来了。但他从取景器中只看到飞机，并没看到其他特别的东西。

后来，他有个电视摄影师的朋友，告诉他这个学生不幸跌死的事，他想起来了，可能拍到当时的情形，才拿胶卷去冲洗，结果这幅照片使他名噪悉尼。



动体摄影的特殊眼力和敏感

摄影是“减法”，如同雕塑家把一块花岗岩没有用的地方一锤锤凿去，最后成为一个完美的人像。

1960年10月12日，日本三大政党为下月的内阁选举在东京日比谷公堂举行政治大辩论，3000多日本听众挤满了大厅。

当社会党主席浅沼稻次郎在讲台上演讲才几分钟，台下的一群右翼学生便发出一片刺耳的嘘声和尖叫声，一群摄影记者立即涌向骚动的人群。此时，《每日新闻》的摄影记者长尾安的相机里仅剩下一张胶片，他在等待着。

浅沼不顾学生的抗议，停顿片刻后，继续演讲。就在这时，一个身材瘦小的人，猫一般地从大厅对面疾射到讲台上，手执钢刀猛然向浅沼腹部刺去，浅沼大口喘着气，痛苦地退缩着，演讲稿四下飞起，眼镜滑到鼻梁下……歹徒又向他的胸部刺了第二刀，这时，长尾安已到了主席台前，在凶手拔出第二刀时，他用仅剩下一张胶片，记录下了这个惊险瞬间，之后，浅沼踉跄倒地，在被送医院途中停止呼吸。凶手是一名极右分子，叫山口男也，曾因犯暴力罪九次入狱，后来自杀身亡。

当时在场有许多摄影记者，都被突然出现的场面惊呆，忘记了按快门，只有长尾安凭着对日本现状及各派政治矛盾的了解，凭着记者生涯养成的良好素质、娴熟技术，镇定敏捷地按下快门，将这重大历史事件定格，从而获得1961年普利策摄影奖。



《浅沼稻次郎被刺》 长尾安(日)

宇宙空间，日出日落，斗转星移，年复一年，更有多少精彩瞬间动人心弦！中国运动员跳过2.40米的横杆、前苏联跳水运动员头撞跳台倒栽水池、黑龙江森林发生大火灾、悉尼飞机上掉下一个人来！火山爆发、地震、洪水、车祸、痛苦表情、狂欢的人群……动体摄影要求摄影者以神速的手段，抓住这些迅雷不及掩耳般的突发事件，许多获世界新闻摄影普利策大奖的作品都是这方面的代表作。如：《浅沼稻次郎被刺》(长尾安 日)1960年东京集会，一名极右学生突然跳上主席台，拔出刺刀向社会党主要负责人浅沼稻次郎行刺，在场的几十名记者都吓呆了，只有长尾安冷静地拍下了现场，获得1961年第一届世界新闻摄影赛最高奖。南非黑人领袖曼德拉拒绝放弃武装反对当局，被关押27年。1990年他获释，迈出监狱第一步的照片，新闻单位出价近百万美元收买。抓住历史性的瞬间，不要让历史留下空白，像世界上许多东西一样，远不是金钱所能买得到的。

摄影与美术不同，美术要用三五年的时间来掌握技术，解决画得像的问题，而摄影就不存在表面像不像的问题，只要调好光圈、速度、焦距等，就可以拍到与对象一模一样的照片，它的纯粹技术的掌握，几个月甚至几天、几小时就可以了。而动体摄影则有一个掌握技术的问题，即把动体准确地抓住，而不要“脱靶”。特别是突发事件，首先是记录下来，然后再选择最佳角度、构图、光线……

绘画是“加法”，在一张空白的纸或布上，一笔笔画出最新最美的图画。摄影是“减法”，在五彩缤纷的世界中，“减”去与主题无关的一切，把主体和不可或缺的背景，用光的“彩笔”画到底片上。如同雕塑家把一块花岗岩没有用的地方一锤锤凿去，最后成为一个完美的作品。

“选择就是艺术”，动体摄影要抓住事物的“高潮”——最动人心弦的一刹那。寻找事物发展过程中最典型、最精彩的部分，然后采取艺术手法表现出来。只有深刻地、全面地理解你所要拍的事物，才有可能发现它的最精彩部分，只有加强艺术修养，熟练掌握手中的器材，了解它的局限，发挥它的特长，挖掘它的潜力，才有可能很好地表现对象。

现代摄影器材，为动体摄影创作提供了有利的条件，傻瓜相机一切都不用调节，拿起来就拍，电动卷片器连续拍摄，供你选择最佳瞬间，但有一利必有一弊，傻瓜相机仅仅能作个记录，谈不上艺术，电动卷片器如使用不当，往往拍下的是事物波浪式发展的各个低谷。

在一望无际的草原上，诗人发现的是鲜花，而牛看见的只是草。

掌握艺术规律是为了应用和打破它

我们研究艺术的规律，
是为了利用这些规律，也是
为了打破这些规律。

摄影容易，一学就会。摄影难，就因为它太容易了。如同农民望着丰收的庄稼，渔民望着满舱的鱼虾，如同工程师看着自己设计的产品，摄影家捧着自己的作品——从“战场”上费尽心血取得的成果，心中的酸甜苦辣一古脑儿发泄出来！取舍、选择、冲洗、放大、后期加工……用自己的作品去打动读者，心中感到莫大的欣慰。不管你是否喜欢运动，看到自己拍摄的动体摄影作品都是十分激动的。

事物的发展是呈波浪形、螺旋式上升的。《三国演义》中的第一句话就是“话说天下大势，合久必分，分久必合”。所谓“三十年河东，三十年河西”，历史常常出现周期性的、惊人的、极其相似的重复。

服装从长袍宽袖，发展为紧身的“露、透、瘦”；又发展为“浪费型”宽松的蝙蝠衫、喇叭裤；又回到“节约型”的吊带装、五分裤、七分裤。美术从画不像的原始绘画，到画得唯妙唯肖的现实主义，又发展为抽象得看不出所以然的各种现代流派，当然这一切都不是简单的重复。照相机的发展也是从简单的一个方箱，一个镜头，发展成极其复杂的、成千上万个零件的、带电脑的仪器，又发展成为简单得不用任何调节的“傻瓜”。摄影技术也经历了由虚(抓不住动体)到实(清晰地凝结住动体)，又到虚(高级的、有意识的、打破死硬画面的虚)的过程。

著名书法家林散之说过“应从有法求无法”。我们寻找、探索、研究艺术的规律(包括运动的规律、构图的规律、调焦的规律等)，是为了更好地利用这些规律，也是为了将来打破这些规律，反其道而行之，只是要注意何时打破和如何打破罢了。中国学生与西方学生学习艺术史的不同：中国学生是艺术史上有什么就学什么，西方学生是艺术史上没有什么就创造什么。

创新是世上所有学科的难点，也是人们为之不懈奋斗的终点。



《玛丽·德克尔摔跤》 戴维·伯内特(美)

在1984年洛杉矶奥运会上，美国女子长跑健将玛丽·德克尔在3000米跑夺冠在望的时刻，意外地与南非籍英国运动员巴德相撞摔倒在地，眼巴巴地看着那块即将到手的金牌丢掉了。这幅照片将德克尔的沮丧之情表露无遗，获得世界新闻摄影比赛体育摄影照片一等奖。看来，德克尔摔跤的新闻价值远远超过了她获金牌的新闻价值了。

作者在回忆当时的情景时说：“那天我决定离开摄影师群，往跑道尾弯处拍摄，比赛至第五圈时，我捕捉了左拉·巴德发力的神态，与此同时，透过镜头我看见玛丽·德克尔在我的前方倒下。我紧握那支大镜头，在百万分之一秒的拍摄机会下，仍不忘告诉自己：要准确对焦。”



2001年世界杯十强赛中国队第一个入球后

“拍摄照片意味着在若干分之一秒的时间里，要同时理解到事实本身的意义和生动地表现出它的视觉可见形象。它要求人们的脑、眼、手能协调一致。”

——勃列松(法)

“摄影作品的成功只能有一个根本的原因，那就是高超的观察本领。”

——德里克·多伊芬格(美)

“即使最优秀的摄影记者也有失误的时候，他们之所以被称为专业的摄影记者，是因为他们清楚地知道，他们失掉了什么，为什么失掉和下次怎样才能不失掉。”

——S·布莱克(美)

“切勿幻想第一次拍摄就能抓到精彩动作的照片。应该坚持试拍，经常总结，就能使自己一次比一次进步。”

“摄影工作者有许多简便、取巧的渠道，但这些并不是成功的途径。”

——汤尼·杜弗(英)

.....

让我们牢记这些名家的格言，用自己的身心再现世界复杂多质的存在，忠于生活本来的面目，传递时代不息的脉膊。





动体的拍摄

拍摄前的细心准备与拍摄中的全心投入及拍摄后的精心处理是同等重要的。

拍摄前的检查

进行拍摄之前，一定要仔细检查，照相机电池有没有电，电源打没打开，相机里有没有胶卷，胶卷挂没挂上，胶卷定数对不对，光圈、速度搭没搭配好，曝光程序对不对，调焦程序对不对，焦点实不实……一系列看来最基本、最简单的事情，但往往因为一个细节出现问题，而使拍摄前功尽弃，许多摄影家都为此而付出代价。

采访白宫的《时代》周刊高级摄影记者德克·霍尔斯特德，在1967年受合众国际社委派去拍墨西哥总统的客人时，胶卷没对准齿孔，虽然机器一直在拍摄，但胶片没有转动！无独有偶，一位电视台台长访问日本归来，拍摄的4个胶卷，冲出来一看全是白片。美国名摄影家戈登·帕克斯采访国务卿迪安·艾奇逊，冲洗胶卷时竟把胶卷投入了海波(定影)溶液！中国新闻社一位记者采访英女王伊丽莎白访华，因一个相机胶卷摄完，另一相机马达没电，而痛失拍摄女王大会堂归来的独家新闻，送行时，想弥补一张女王舷梯挥手的历史性动作，可是女王下车径直沿舷梯而上，他以为她不会回头了，就放松了跟踪，谁知就在女王迈进飞机舱的一刹那，回头摆手微笑，但他的聚点不实，顿足不已！

也有不少人因为已拍的胶卷没作标记，而重新装入相机又照了一遍。如果其中有精彩镜头或必需的画面，损失可就大了。为了避免这种低级错误，拍完的胶卷一定要把片头撕掉，或者干脆都倒回暗盒里。



《飞舞的足球》

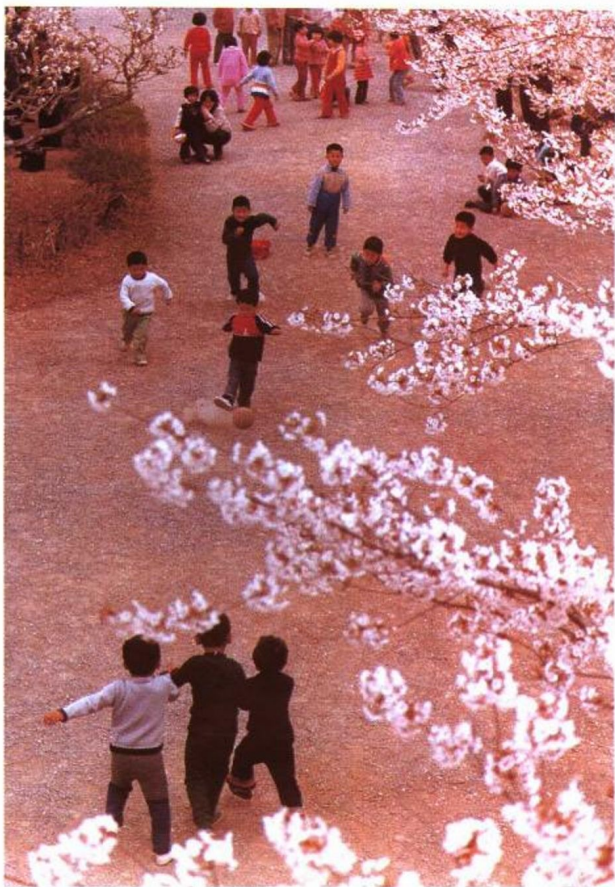


先抢拍一张再说

搂草打兔子，还是先打
一只兔子在腰里别着。

进 行动体摄影活动，无论是进行艺术创作还是事件采访，到达现场后，不管三七二十一，先抢拍一张再说，重要的是记录下了事件，其它都是次要的，构图、角度、用光等等包括焦距在内都是第二位的问题。抢拍一张或几张后，再了解现场情况，仔细调焦，选择角度，考虑构图，多拍几张。否则等你取好景、构好图、调好焦，事件已经结束了。正所谓：“先打一只兔子在腰里别着。”

1989年，在采访全国二青会射击比赛时，有一件事让我终生难忘：江苏小将章宏远在预赛中，以593环超过50米移动靶589环的亚洲记录，成为记者们关注的对象，决赛时，几十名摄影记者都纷纷赶来，摆起了“炮阵”，我也换上300mm，F2.8长焦头等待他最后一个上场。章宏远上场了，当他举枪练习时，我便站起身来抢前一步，迅速按下快门，不料他的教练一把将我拖出去，说是影响了运动员的注意力，正待发怒，见我胸前的《中国体育报》记者证，遂客气地说：等比赛结束，我给你摆，怎么拍都行……于是大家只好坐等比赛结束。紧张的比赛开始了，此小将果然厉害，前9轮打了8个10环，一个9环，最后一枪只要打4环就可获冠军。枪响了，在场的人全都“蒙”了！不知怎么，只打了2环，运动员哭了，教练也溜了，还摆照什么！幸好开始练习时抢拍了一张，发了传真，登在《中国体育报》头版上。



《樱花树下》



《章宏远打破亚洲纪录》

拍动体与动体上拍

摸索运动的规律，熟练地掌握器材。

在运动的物体上拍摄，
不要用依托物。

动体摄影顾名思义拍摄的对象是正在运动着的物体，另一方面，也包括在运动的物体上拍照。

拍摄的动体，如果是不改变方向、匀速运动，那么，不管它的速度多么快，总还是比较容易拍的，如：火车、赛跑等。若拍摄的物体不断地改变方向和速度，拍起来就困难得多了，更不必说那些突发事件了，不知何时何地，突兀地杀出个程咬金来，令你手忙脚乱，不知所措。

只有潜心钻研，摸索运动的规律，不断地积累经验，熟练地掌握手中的器材，熟练到把器材变成自己身体的一部分，面对眼花缭乱的动体，才不至于手忙脚乱。冷静地判断，迅速地反应，准确地调动光圈、速度、焦距和选择胶卷、镜头……甚至想到最终达到的效果，这一切几乎是在几秒钟或几分之一秒内完成的。

所谓在动体上拍，就是在运动的火车、汽车、飞机等交通工具上拍摄。在运动的物体上拍摄要注意不要用依托物，我们往往以为动体在运动，依靠到墙上或桌椅上可以防止震动和摇晃，其实恰恰相反！正是依托物把震动传递给了相机。在动体上拍摄就是要靠稳稳站立的双腿和各部位关节的“减震”，来获得清晰的影像。在动体上拍摄，快门速度应当提高，一般应在 $1/125$ 秒以上为宜，如动体震动剧烈，则应在 $1/250$ 秒以上，甚至更快些。

《飞驰电掣》



动体与快门速度

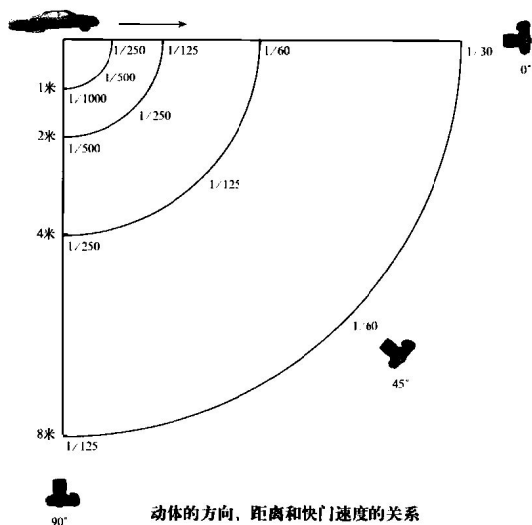
动体速度、方向、与你的距离及你用的镜头焦距的长短，决定你的快门速度。

人的眼睛像一架照相机一样，物体反射光通过晶状体(镜头)，结成无数个光点投射到视网膜(底片)上，形成了影像，当物体运动时，这些光点便在视网膜上移动，物体影像便模糊了，物体运动的速度越快、物体离眼睛距离越近、物体运动的方向与视线越接近直角，光点的移动便越大，动体的影像便越模糊不清。

动体拍摄与快门速度的关系可归纳为：

- 1、动体速度不同，快门速度不同。动体速度越高，快门速度也应相应加快，反之亦然，这是不言而喻的。
- 2、动体的运动方向不同，快门速度不同。拍摄平行运动的动体，要比拍摄迎面而来的动体，快门速度要提高二档左右。
- 3、动体与相机的距离不同，快门速度不同。动体离相机越近，快门速度应越快，反之亦然。
- 4、镜头焦距不同，快门速度不同。镜头焦距越长，快门速度应越快，反之亦然。

如图所示，箭头代表动体运动方向，如果在同一距离不同角度拍摄，如在8米处拍摄，垂直角度拍摄用 $1/125$ 秒、成 45° 角拍摄用 $1/60$ 秒、迎面拍摄用 $1/30$ 秒即可。如在同一角度不同距离拍摄，在8米处用 $1/125$ 秒，4米处就要用 $1/250$ 秒，2米处就要用 $1/500$ 秒，1米处就要用 $1/1000$ 秒。因为动体的运动速度是个未知数，所以这些快门速度都是假设的，只是说明动体与我们距离、方向的变化，而快门速度应相应变化的关系。



第三种：镜头追随主体的拍摄方法

