

运动与动感

捕捉精确的一刹那



K 湖南科学技术出版社



现代摄影百科⑨



运动与动感

捕捉精确的一刹那

现代摄影百科⑨



湖南科学技术出版社



Published by arrangement with Eaglemoss
Publications Limited

Simplified Chinese translation copyright
(c) 1998 by Hunan Science and Technology
Press

ALL RIGHTS RESERVED

湖南科学技术出版社通过博达著作权代理
公司取得本书中文简体版中国大陆地区出
版发行权。

版权所有 侵权必究

著作权合同登记号: 18-98-033

现代摄影百科

运动与动感

编 著: Roger Hicks

译 者: 庄胜雄

责任编辑: 陈 刚 张碧金

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市展览馆路 66 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社服务部 0731-4441720

印 刷: 深圳彩帝印刷实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市香蜜湖车公庙天安工业区 F3
栋 2 楼 CD 座

邮 编: 518048

经 销: 湖南省新华书店

出版日期: 1999 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

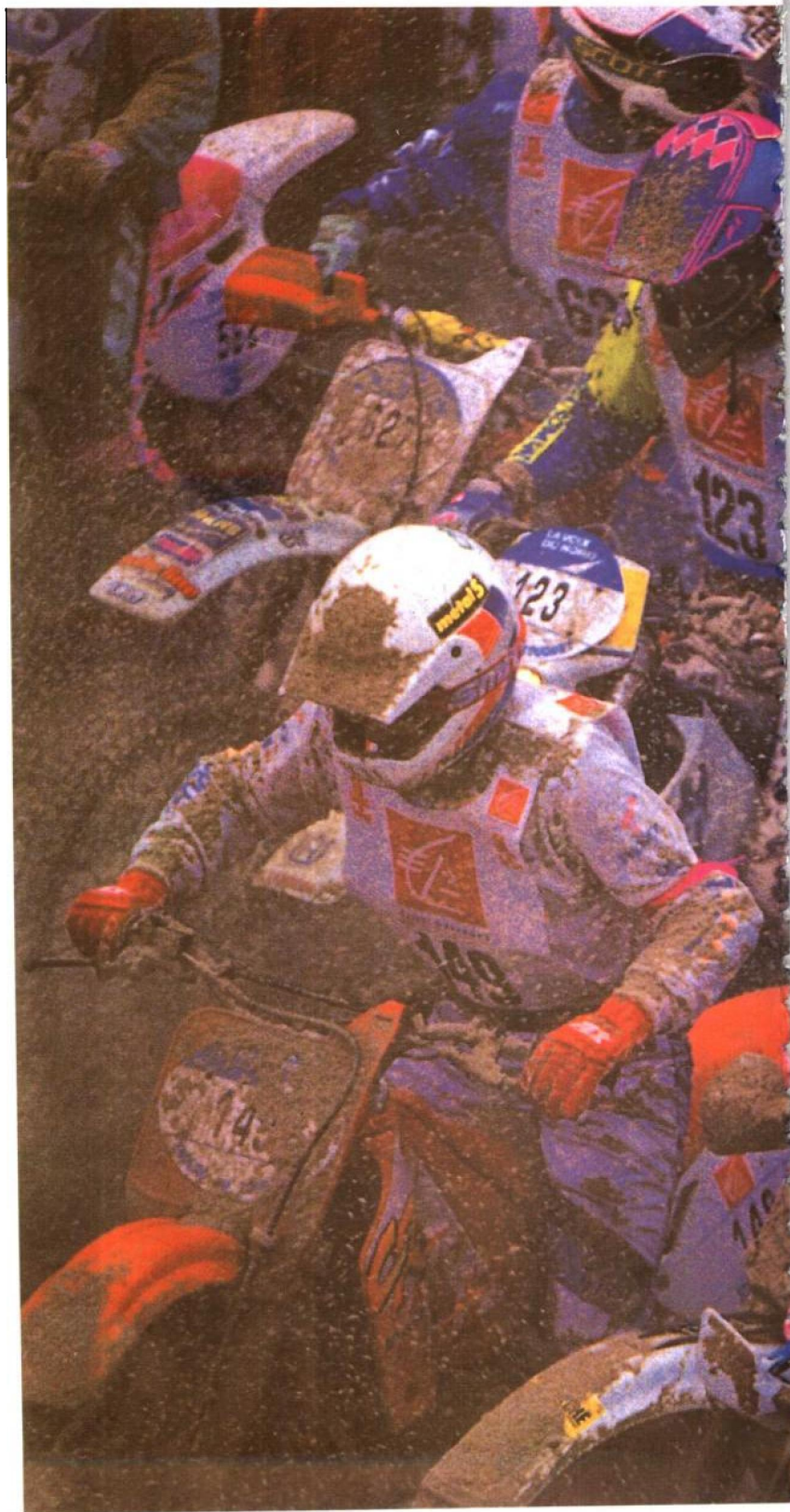
印 张: 6

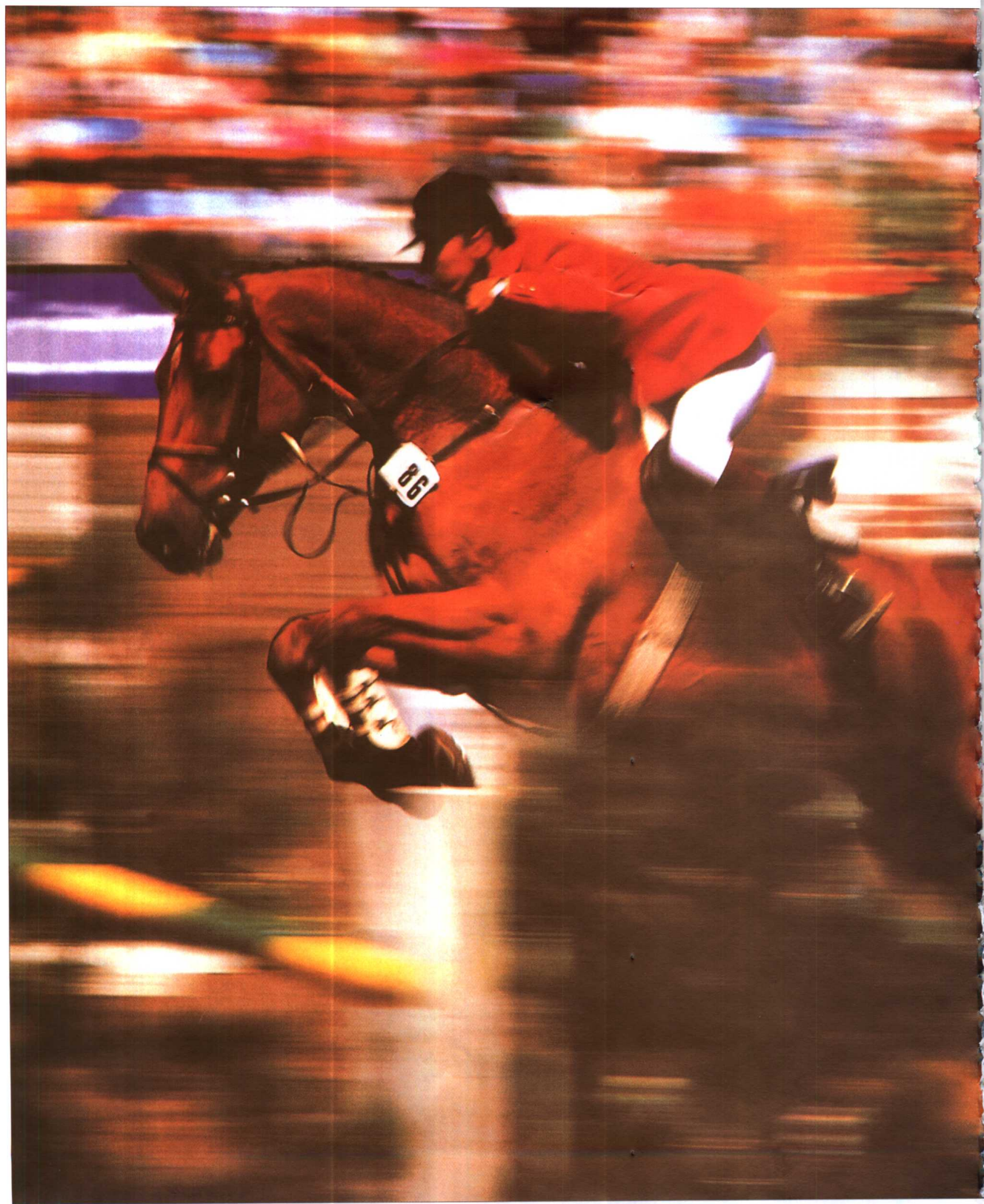
征订期号: 科日 99-500-052

书 号: ISBN 7-5357-2574-0/TB·24

定 价: 29.80 元

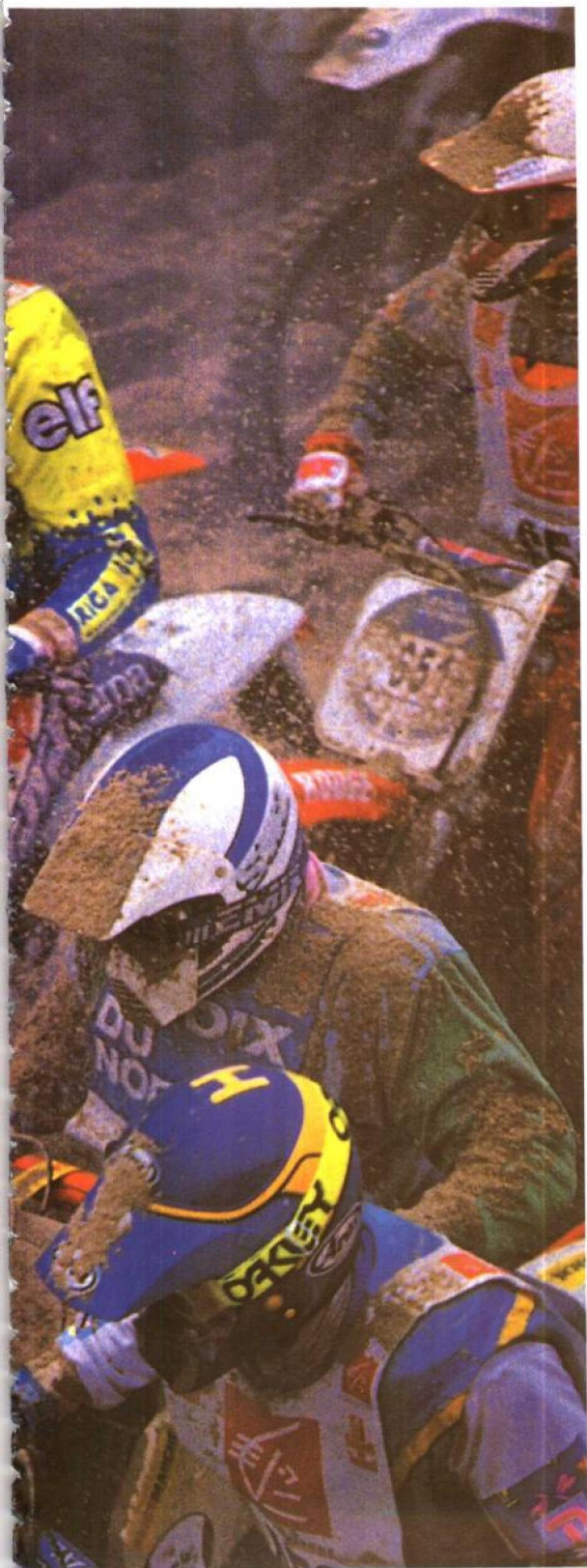
(版权所有·翻印必究)





目录

导言	1
体育摄影	3~8
球队比赛	9~10
拍摄足球比赛	11~14
拍摄橄榄球比赛	15~18
拍摄板球比赛	19~22
学校运动会	23~26
麦克·鲍尔——专门拍摄体育明星	27~32
法兰克·柯皮——新闻报道	33~36
赛车	37~38
西蒙·布鲁提——捕捉精彩镜头	39~44
室内运动	45~46
拍摄室内运动	47~50
拍摄室内游泳比赛	51~54
柯丝·伊凡斯——水上运动	55~58
田径赛	59~60
马儿与马赛	61~64
武术	65~66
拍摄滑板表演	67~70
自行车	71~74
拍摄自由车越野赛	75~78
马拉松	79~82
拍出更好的运动与动感作品的 十项注意事项	83~88
舞蹈	89~92



运动摄影的种类有几千种之多。你可以拍摄某位运动选手因为努力比赛而扭曲的脸孔，某位运动选手优美的身体线条，比赛前的寂静、专注，选手跑完马拉松后精疲力竭的模样。你也可以拍摄机车赛车选手好像停留在半空中的镜头，或者，某位滑雪选手从弯道上滑下来时，身体倾向看来似乎不可能的角度；你也可以拍出这样的摄影作品：好像可以听到马匹的马蹄敲在地上发出的如雷似的声音，或是游艇划破水面发出的嘶嘶声与水花声。

这样的摄影技术不必只限于用来拍摄体育活动。就更广义的“动感”摄影来说，你还可以拍摄舞蹈者，快速移动的火车，甚至玩耍中的小孩子。

然而，很多人从来甚至没有考虑到要拍摄这样的作品，因为他们一直有两种基本的误解。第一，想要拍摄体育或动感的摄影作品，唯一方法就是使用超级镜头，而这种镜头的售价奇高，甚至要花掉你一个月以上的薪水；第二，想要去拍出真正不错的体育作品，一定要参加世界级的体育竞赛；奥运、世界杯或全国性的比赛。

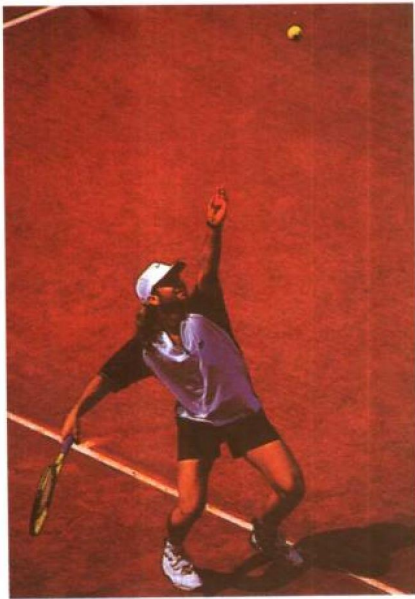
这两种观念都是错误的。你马上就会发现，想要拍出很好的体育或动感照片，只要使用最简单的摄影设备就行了——在很多情况下，甚至只要使用傻瓜相机就行了。虽然说，一部高性能、多功能的相机（当然，更需要搭配很多镜头），可以拍出更好的作品，但只要使用很简单的相机，也同样可以拍出很杰出的作品。

同样的，在小镇当地的橄榄俱乐部里，或甚至当地中小学校里，就可以拍到很好的运动

作品。事实上，在自己住家附近的比赛里，反而可以拍到更好、更亲切感的体育作品，也更值得你长久欣赏。毕竟，即使是最知名的世界级运动选手，也会很快就宣告退休，他们的新闻价值也会随着淡化。但一张拍得很好的小学棒球比赛或镇上的一次橄榄球比赛却具有永恒的价值，因为这些参赛者并没有什么知名度：除了他们的亲朋好友，没有人认识他们，他们代表了所有的小学棒球选手，和所有小镇的橄榄球员。

更重要的是，因为这种地方性比赛通常不是新闻注意的焦点，所以，你可以很轻易进入场地内摄影。不像在重要的大比赛里，你只能被限制在新闻记者区，和其余的新闻摄影记者挤来挤去的。相反的，你可以自由自在在场地里走来走去。这表示，你可以不需要拥有一般专业摄影人员使用的那些昂贵的摄影器材：你可以很靠近参赛者，因此，你不必使用300mm f/2.8和500mm f/4的镜头——这些镜头重得要命，也贵得吓死人。

有趣的是，今天一些顶尖的体育摄影师和记者，一开始几乎都是以业余者身分，从地方性比赛开始拍起的。他们起初是为了自己的兴趣才拍摄的，不是为了钱；而且，他们大部分一开始都是使用很简单的摄影器材。接下来的发展就很自然了：他们的作品先是在当地报纸上刊出，接着，出现在杂志上，慢慢的，他们越拍越好，作品也开始出现在全国性的报纸和杂志上。跟其他所有领域一样，在体育与动感摄影的领域里，进步是没有止境的。每一次都尽量设法拍出最好的作品，让你的作品越来越精彩。





体育摄影

从学校运动会到奥林匹克运动会决赛，体育摄影的目的就是要捕捉这些场合的所有精神与戏剧效果。反应快，以及熟悉比赛过程，是拍出成功体育摄影作品的关键。

不管你是基于运动迷、球迷或摄影者的身分，而对运动和动感摄影产生兴趣的，一张时间把握得刚好、正好拍下

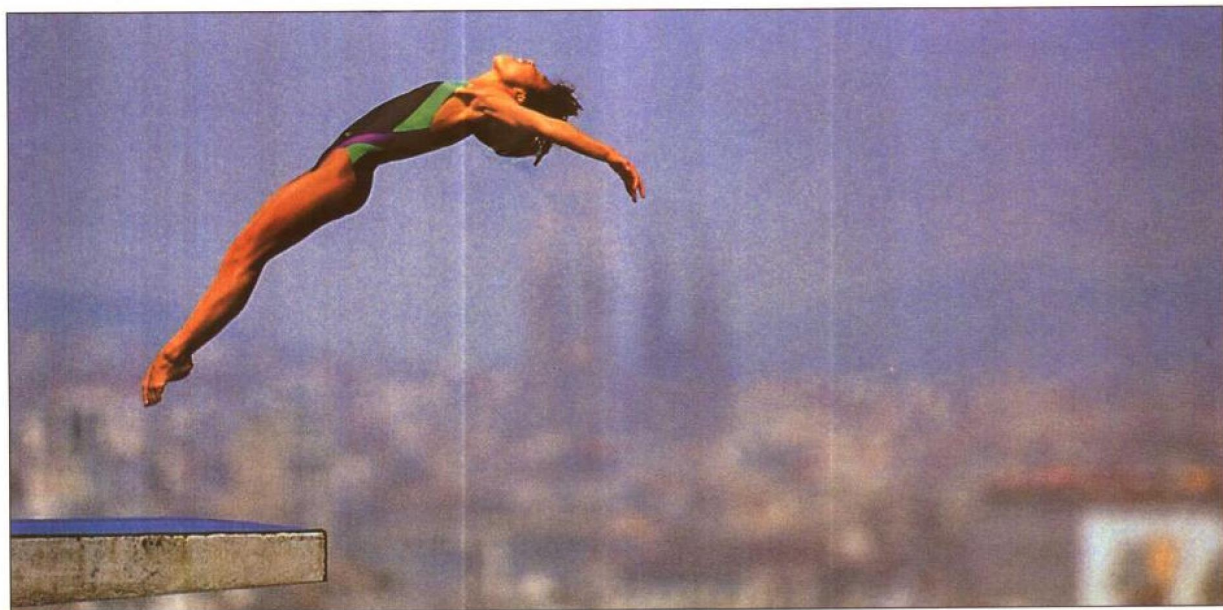
精彩时刻的运动摄影作品，将是你所有作品中最值得珍藏的一张。

大部分体育动态活动发生的速度都很快。即使是那些有很长一段时间都没有动作发生的活动，像是板球或高尔夫，仍然会突然出现一段时间很短、但速度很快的行动。

因此，如果你想捕捉像这样突然发生的快速动作时刻，反应一定要很快。

一定要确定你很快就能拿起相机拍照。如果拿起相机后还要不停地摸弄各种按钮和控制键，那么一定会错失一些关键镜头。

如果选择你事先就已经有点了解的运动项目来拍摄，将很有帮助。在这种情况下，你随时都会知道，接下来将会出现什么样的状况。



▲跳跃于城市之上

较快的快门速度和高的拍摄角度，拍出这张跳水选手刚刚从跳水板上跃起的精彩镜头。因为是在练习时间内拍摄的，比起奥运正式比赛时，摄影者有更多的选择。

◀雪暴

激起的雪花，加上激烈的动作，和色彩鲜艳的运动服，使得滑雪成为很吸引人的运动项目之一。但是，由于雪的颜色太明亮，经常会误导相机内建的测光装置，因此，摄影者把曝光补偿键设定为+1。



户外运动

在大规模的运动项目中，最好的拍摄位置——例如，美式足球赛中的持球触地线，或是有知名选手参赛的田径赛内野——都是保留给专业摄影人员的。如果是规模较小的竞赛或是业余性质的比赛，或是地区性田径俱乐部的比赛，你所碰到的问题将会少得多。只要写封信给这些俱乐部的秘书，并且答应会奉送一些免费照片给对方，应该就可以获准进入这些比赛场地拍照。

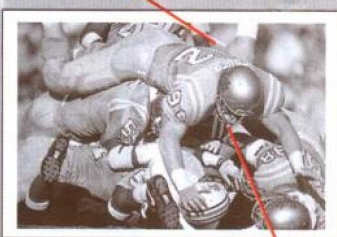
要是你被限制只能从看台上拍摄，如果使用望远镜头——最好是 400mm 或是 600mm 镜头——仍然可以拍出相当不错的作品。拍摄美式足球时，最好站在球门后面，或是其中某一根球门标旗旁边，这样就能够拍到球门区的各种精彩镜头。如果你站在球场中央附近，当球员攻进球门区时，他们将会是以背部对着你。

如果是球队比赛，把比赛中最主要的球员突显出来，这就是好照片。只要

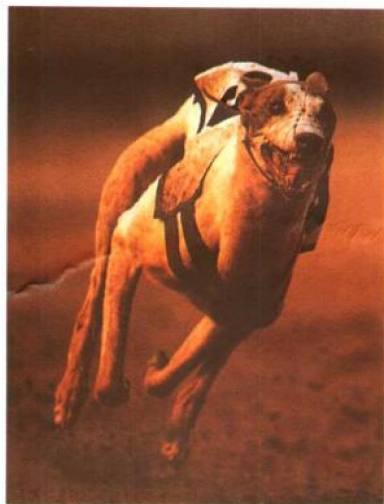
多加练习，你就可以把焦点一直对准你的主角——这要求你不停地重新调整镜头焦距。

有时候你会发现，想要拍摄的某位球员或选手和背景的观众或看台混在一起，分不清楚。只要使用镜头的最大光圈，就可以避免这个问题。这可以使背景变得模糊，因而让你的主体突显出来。从低处向上拍摄背对着天空的主体——例如，跳高选手——也可以拍出很有戏剧效果的作品。

望远镜头使杂乱的背景变得模糊



快的快门速度可以使动作冻结在画面上

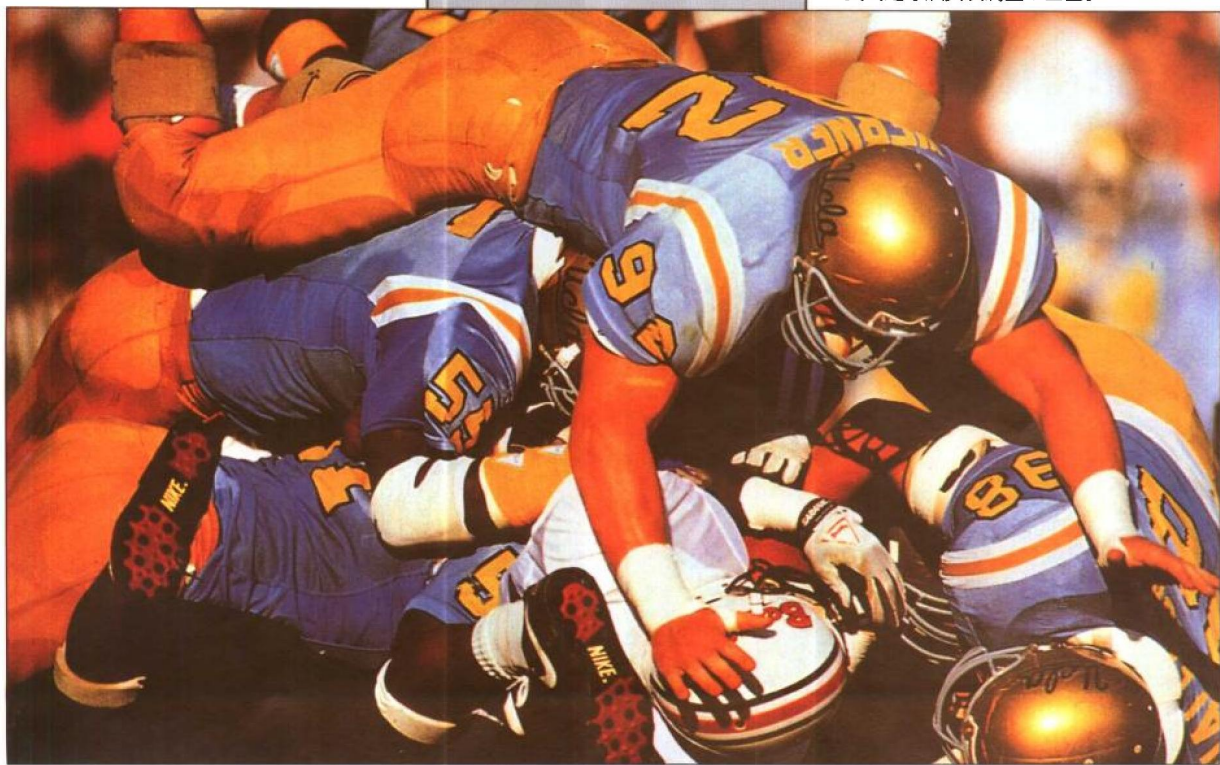


▲赛狗

主体迎面奔驰而来，使用 1/500 秒的快门速度，才能把它的狂奔动作冻结在画面上。

▼触地

摄影者使用望远镜头拍摄，因此能够把这一群上下叠在一起、穿着鲜艳服装的美式足球队员填满整个画面。



室内运动

在室内举行的运动项目——例如，拳击、篮球、桌球和马术表演——都会对摄影者构成不同的挑战，主要是因为光线状况较不理想，以及必须使用快的快门速度来捕捉快速的动作。

拍摄室内运动时，最好试试各种不同的拍摄角度。大多数场地都很有弹性，你在各处移动应该都没有什么问题。但记住，千万不要挡住其他观众的视线，

如果你没有把握，那你应该采取比较妥当的作法，花钱购买第一排的座位，或是“场边”位置。

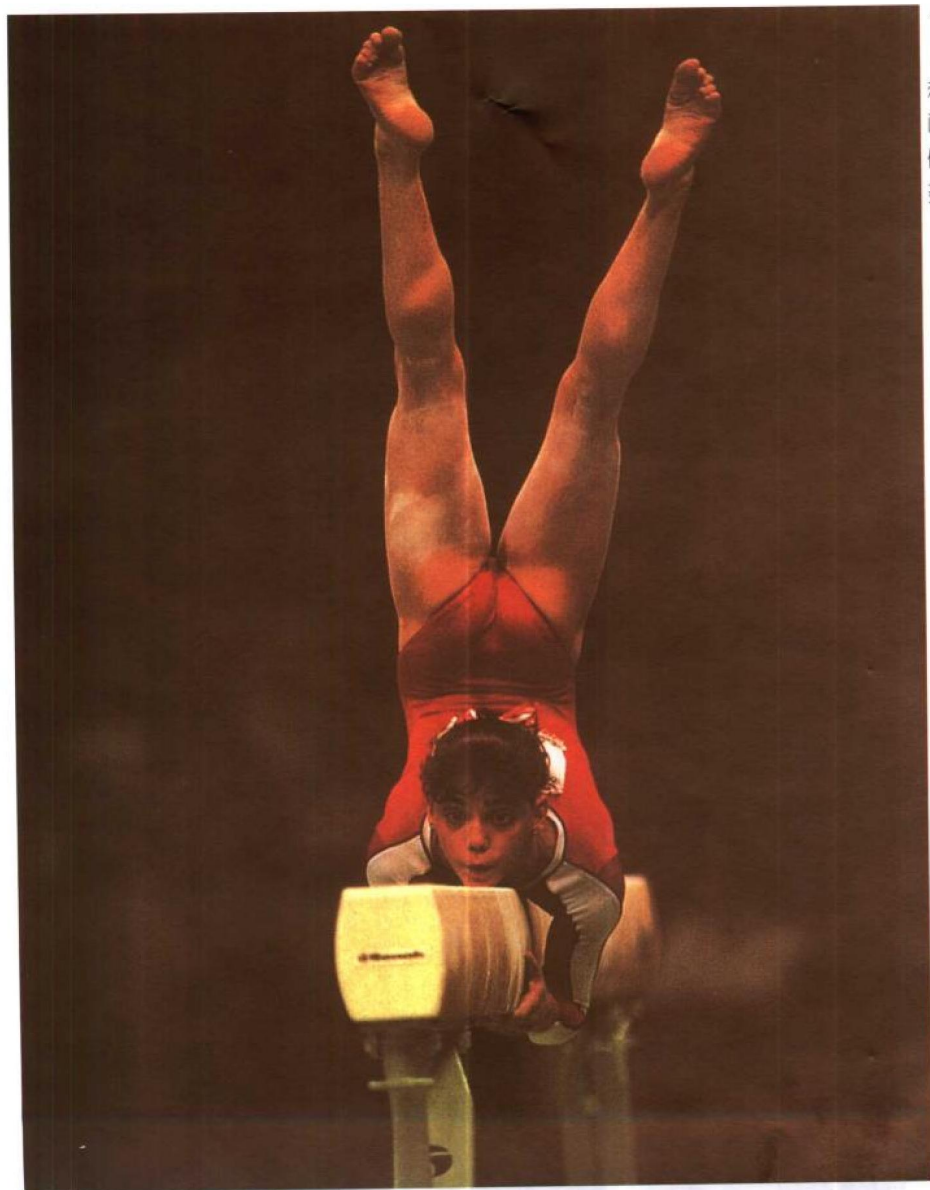
拍摄室内运动时，快速镜头是不可或缺的，更进一步来说，快速广角镜头的用处最大。它们可以摄取比望远镜头更大的场景，也较不受相机震动的影响。例如，拍摄拳击场四周坐得满满的观众，也可以充分表现出现场热烈的气氛，这

样的画面跟拍摄拳击手的近距离特写是同样成功的。

注意摄取参赛者一些全神贯注的镜头，像是一位羽毛球选手等待对手发球过来。这时，你就可以使用较慢的快门速度—— $1/125$ 秒就够了——这样的静止画面，可以和动作激烈的其他作品形成有趣的对比。

完美动作

室内运动场地的光线状况经常不很理想。可以找出选手动作突然停顿或变慢的画面，使用慢的快门速度，把它拍摄下来，例如，图中这位体操选手在平衡木上的美姿。



灯光

妙点子

室内灯光的色感通常比阳光温暖，所以要使用灯光型软片。如果使用日光型软片，需要加上80A 深蓝色滤镜来修正色彩，这也会强迫你使用比较慢的快门速度。

设定比软片更快的ISO 速度，可以让你使用更快的快门速度，但拍出的影像颗粒会变粗，可能令你无法接受。

重要时刻

每位运动摄影者都想要摄取比赛中的重要时刻。例如，某位足球明星用头把球顶进球门得分，以及某位田径选手在知道自己获胜的那一刻，都是最好的例子。

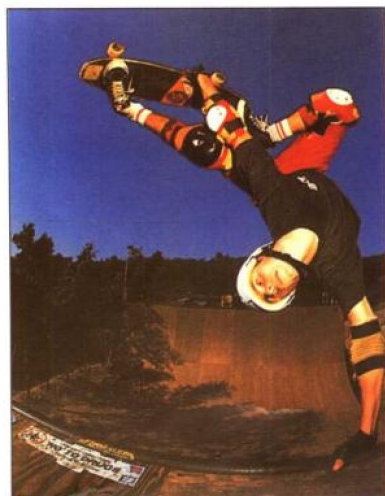
事先正确预测和把握最正确的时间，这是很重要的。在大部分运动中，差个几分之一秒，差别就很大了。快速移动的动作，需要使用 1/1000 秒或更快的快门速度，才能把这样的动作成功地冻结在软片上。记得把主体通过画面的速度也考虑进去。距离较远的主体比较近的主体，通过

画面的时间较长，因此较容易拍摄。向着镜头正面移动过来的主体，它的速度看来也比横向通过画面的主体慢得多。

想要捕捉重要的一刻，最好是在实际动作发生之前的一刻就按下快门。例如，撑竿跳选手在跳过竿子前的一刻，似乎停在半空中，网球选手在挥拍击球之前，也似乎暂时停止不动。

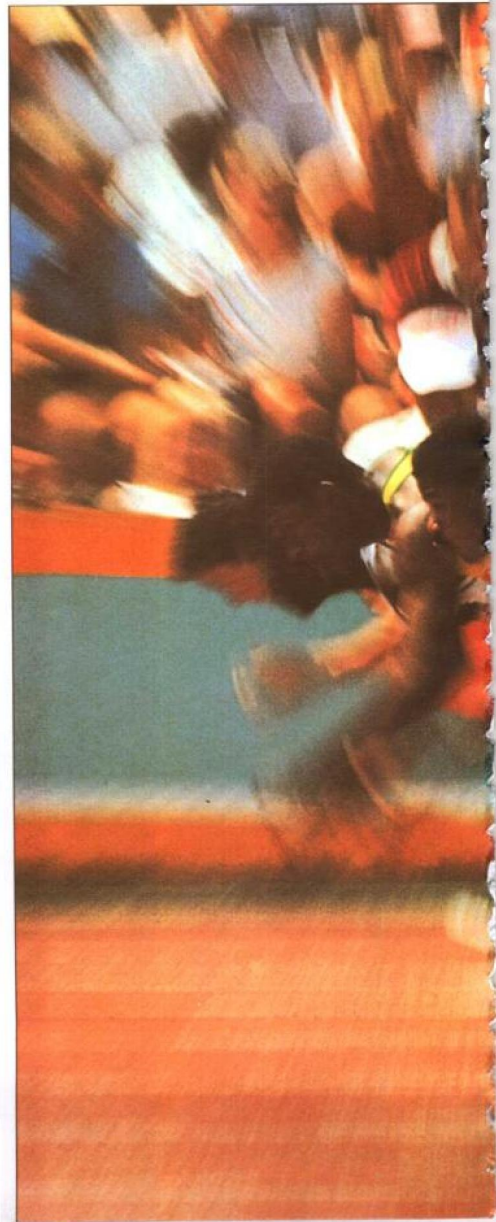
▼抓球

望远镜头很成功地拍下这个精彩画面。模糊的背景，使得我们把焦点集中在球员动作上。



▲后空翻

摄影者使用鱼眼镜头和偏光滤镜，拍下这位滑板好手向后空翻的精彩动作。



表现出动感

用快的快门速度把动作冻结在画面上，并不是摄取快速动作的唯一方法。使用慢的快门速度可以把影像拍得模糊，因而表现出强烈的速度与动作感觉，这是清晰影像所表现不出来的。

移摄是捕捉动作感最有效的方法之一。主体从你面前通过时，你必须跟着主体移动相机，尽量把他（她）维持在你的画面中央。这样拍出来的模糊背景会和清晰的主体形成强烈对比，因此表现出很真实的动感。

如何才能选择出正确的移摄速度，这完全要由经验来决定，因此，你最好试试各种快门速度。在你按下快门后，继续很平顺地移动相机。如果你在按下快门时马上停止移动相机，相机会震动一下，破坏你辛苦拍摄的作品。

另外一个方法是在曝光期间改变变焦镜头的焦距。这会造成一种很戏剧性、夸张的模糊效果。1/4 到 1/15 秒的慢快门速度，通常效果最好，你也可以使用单脚架来支撑相机。

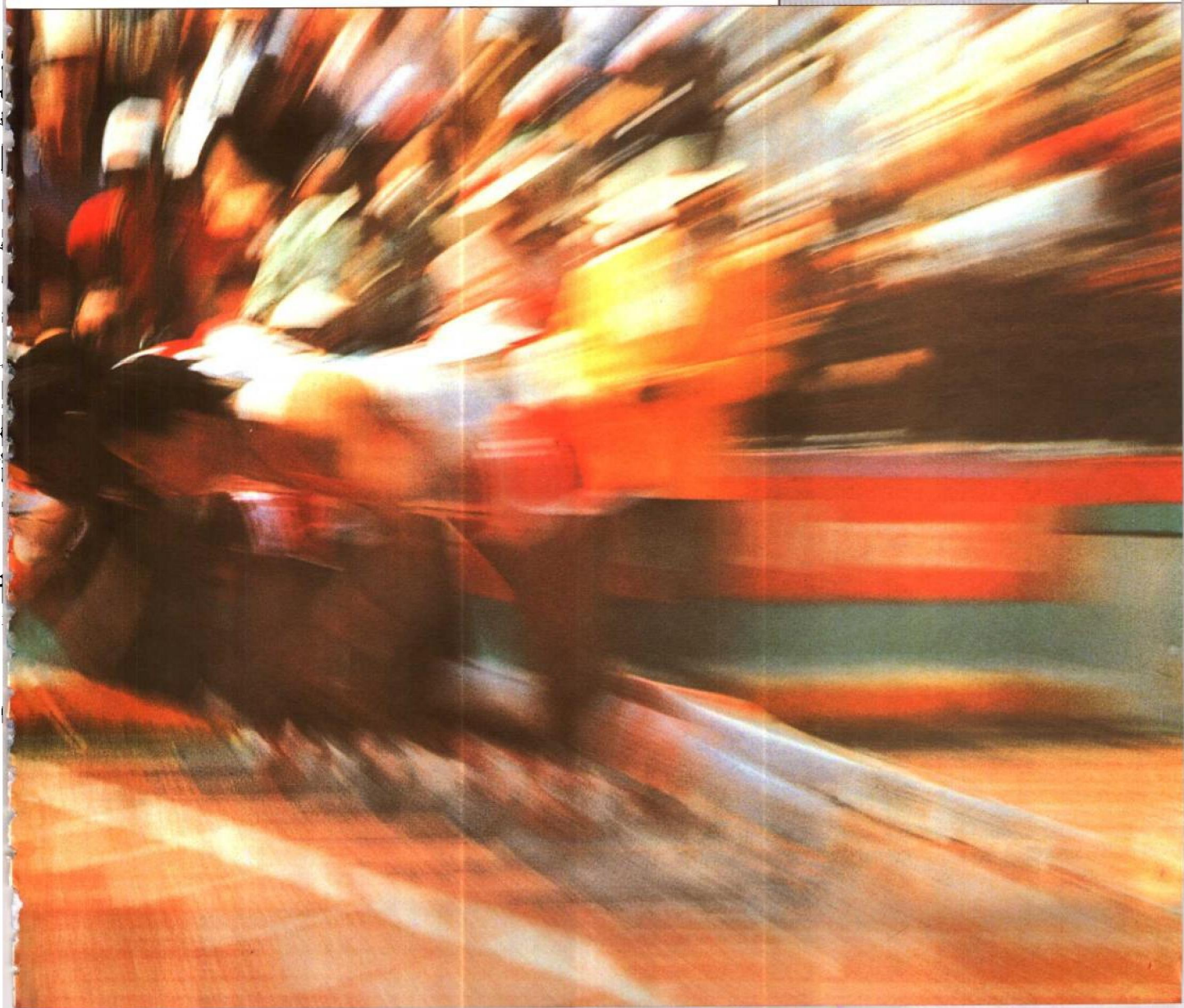
▼快速起跑

曝光期间变换镜头焦距，可以表现出五彩缤纷的动感效果，这张田径选手起跑的作品，就是最好的例子。

曝光期间变换镜头焦距，生动表现出速度感



模糊的色彩更增添趣味



不同的拍法



◀日落·滑冰

夕阳低挂在天空中，摄影者对着冰上测光，结果拍出这张很动人的作品，一团漆黑的滑冰者和他的影子一起从冰上滑过。滑冰道旁的标记使得整个画面产生一路延伸的感觉。

检查一遍！

拍摄运动与动感作品时，

☐ 选择一种你很熟悉的运动。

☐ 使用望远镜头拍摄运动员的近距离特写。

☐ 可能的话，试试几个不同的拍摄角度。

☐ 在动作达到最高潮、即将改变方向之前，按下快门。

☐ 观众或球迷的反应，也可以拍成很好的作品。

☐ 确定你能够很迅速地拿出摄影器材来使用。

运动摄影不只是摄取高速度动作或是胜利者冲过终点线的镜头而已。运动中经常充满你在别处找不到的感人画面——例如，被打败的拳击手脸上露出的沮丧表情，橄榄球前锋勇往直前，或是马拉松选手跑到终点后精疲力尽的情景。

观众也是很好的摄影主题。例如，足球迷庆祝他们的球队进球得分的情景，或是当一位母亲看到自己的小孩在学校运动会的赛跑项目中得到锦标时，脸上露出的骄傲神情。另外，也可以把比赛场地与幕后工作人员拍摄下来，这也可

以成为很特殊的运动摄影题材。

如果你找得到门路，球员与运动员的训练情况，也是很理想的运动摄影题材。你可以很靠近拍摄，而不必担心会挡到观众的视线，甚至还可以找某位运动员特别摆个姿势供你拍摄。

球队比赛

不管拍摄的是小学生或是职业运动员，户外运动都能提供很多题材供你拍摄。

1 地点

准备拍摄一场重要比赛之前，先进行练习拍摄。学校的比赛是最佳的练习机会。但你一定要先取得指导老师的同意，才能开始拍摄。

除此之外，地方上的任何运动比赛，都可以成为你初次练习运动摄影的最佳机会。

到了比赛场地，想拍摄什么样的画面，要看你拥有什么样的镜头来决定。如果你没有 400mm 或 600mm 的望远镜头，那么，你只能拍摄板球或橄榄球比赛的一般画面，因为你无法很靠近场地拍摄。

2 快门速度

使用 1/500 秒或更快的快门速度，才能把跑者的动作固定在软片上。如果当天天气是阴天，可以使用 ISO 400 软片、彩色反转片或黑白

照片软片。这样子你就可以设定较快的快门速度(使用长镜头时，要把相机装在单脚架上，避免相机震动，也可方便你追踪运动员的行动。



3 镜头

使用多长焦距的镜头，要看比赛场地大小，以及你是否能够接近运动员而定。

如果是从边线拍摄棒球或曲棍球比赛，200mm 镜头就够用了。不管使用什么镜

▲拍摄板球比赛时，只要使用中等焦距的望远镜头，就可以从看台上拍摄整个比赛的过程，就像这场英国对巴基斯坦之战。

头，如果球员是在球场的另一边，使得他们在观景窗中显得很很小，那就不要浪费你的底片了。等到他们离你很近时，再按快门。

4 对焦

如果是手动对焦，最好选择已经用惯的镜头。知道应该把对焦环转向哪个方向，可以使你的对焦又快又准。

你应该使用何种对焦技巧，决定于运动的种类。像板球或棒球这样的比赛，球场上有很明显的标记(三柱门的柱子以及垒包)，你可以事先对着其中某种标记对好焦，然后等待球员或比赛移近这些地方。

如果是无法事先预测比赛重点会移到场地哪个地点的运动，例如足球，那你就必须跟着球的位置进行追踪对焦。当球员跟着球移动时，你也要跟着不停地重新对焦。

追踪对焦比较困难，但速度较快，而且比自动对焦可靠，因此，如果你买不起自动对焦的摄影装备，也不必发愁。





5 时间

捕捉最正确时间的画面，这是普通照片和精彩照片的最大差别。在一场比赛中，某些关键时刻会制造出最感人的画面，例如，球门前的攻守。

如果你发现某队球员已经向球门攻去，赶快把相机拿起来，将眼睛贴在观景窗前。但是，想要摄取无法事先预测的好画面，是需要很快速的反应能力，以及一点点运气的。

橄榄球比赛中的两队并列

争球，是很好的拍摄机会，若能拍摄到投球手把球抢回的画面，就更精彩了。

或者，如果你想拍下足球比赛进球的画面，最好是能够捕捉到球正好从守门员的两手旁滑过的那一刹那。

▲如果你想在橄榄球球员挤在地上争球时，清晰拍出其中几位球员的脸孔，那么，你必须使用很长的望远镜头——当然更要有快速的反应。

这样的画面肯定比球掉在网里好得多。

检查一遍！

相机：单镜头反射式相机。如果担心对焦问题，试着使用最新型的自动对焦相机。

镜头：从短望远镜头到600mm 镜头，任何一种皆可，视你接近比赛场地的距离而定。

软片：ISO100~400。柯达Ektapress1600 日光型负片可以在夜间水银灯照射的情况下使用。

滤镜：不需要。

增距镜：如果你没有很长的望远镜头，而又想拍摄大场地的比赛，建议使用1.4X 增距镜。

电动卷片器：可以增加拍摄速度，但不要靠它拍摄关键性的精彩镜头。

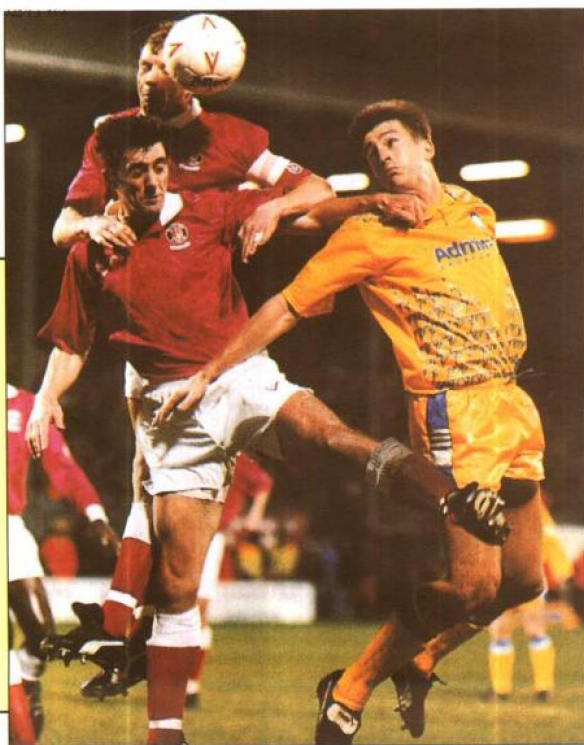
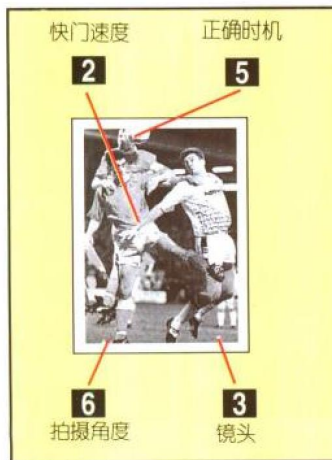
相机支撑：如果使用长镜头，一定要使用单脚架。

6 拍摄角度

如果是大比赛，事先研究看台的平面图，订好你觉得可以清楚看到整个比赛过程的位子。拍摄足球比赛时，不要安排自己坐在靠近球场中线的位子，因为这样的位子，在大部分时间里，你将会看到球员们都背对着你。最好是选个靠近角落的位子，这样你就可以摄取球门区的一些精彩镜头。不要坐在球门后面，因为球网会遮住你的视线。

如果其中一队实力较强，那就坐在对方球门区附近。

▲在水银灯下拍摄球类比赛时，可以使用快速度的日光型彩色负片，并且也可以设定较快的ISO 数值，冲印店可以改正色差。



拍摄足球比赛

足球场的场地很大，球员们又在场地里不断奔跑，因此，足球就成了很难拍摄的一种球类比赛。法兰克·柯比和大卫·琼斯试着拍摄这项很受欢迎、节奏很快的比赛。

法兰克和我决定拍摄的是英国第一

区的一场比赛，两支球队分别是“军火库”队和“水晶宫”队。我们在比赛开始前一个小时抵达比赛场地：位于北伦敦的“军火库”队专用的海伯利足球场。这使得我们有足够时间选择有利的拍摄位置。

在决定拍摄位置时，法兰克最关心

的是两队实力的强弱，而不是天气或场地的灯光状况。由于军火库队比水晶宫队强得太多，因此他认为，大部分的攻击行动都将在客队球门前进行。所以，我们就把拍摄位置安排在球门后侧，然后等待球赛开始。



◀法兰克使用他的 300mm 镜头拍下‘军火库’队球员保罗·摩森控球奔跑的精彩画面。他必须很快地不断以手控方式重新对焦，才能跟得上这位球员的动作。

场地状况



水晶宫球门（上半场） 法兰克和大卫

法兰克和大卫拍摄的地点是北伦敦“军火库”队足球俱乐部的海伯利足球场。拍摄时已经是下午二点半了，太阳从足球场西边照射过来，使得球场一边被阳光照得很明亮，另一边却笼罩在很暗的阴影中。所有的照片都是从“水晶宫”队球门右后方拍摄。

下半场两队更换攻击方向后，两位拍摄者也跟着改变位置。在职业足球比赛中，只有摄影记者才可以在比赛时进入场中拍摄，但在业余比赛时，任何人都可以进入场中拍摄——但要事先取得主办单位的同意。



▲大卫发现，在拍摄时，很难跟不上比赛的快速节奏，而且很难对焦，从这张照片中可以看出他的这两项缺点。画面中的球员人数太多，而且大多数都未正确对焦。画面中的动作也并不特别精彩。

很快的快门速度

妙点子

“如果你想拍出极度清晰的运动摄影作品，至少要设定 $1/1500$ 秒的快门速度，”法兰克·柯比说，“即使用 $1/250$ 秒拍摄，有时候也会拍出模糊的效果。像这么快的快门速度，光圈可能必须开得很大。但不要担心——反正这是无法避免的。这只不过表示，你能够清晰对焦的范围小了很多。”

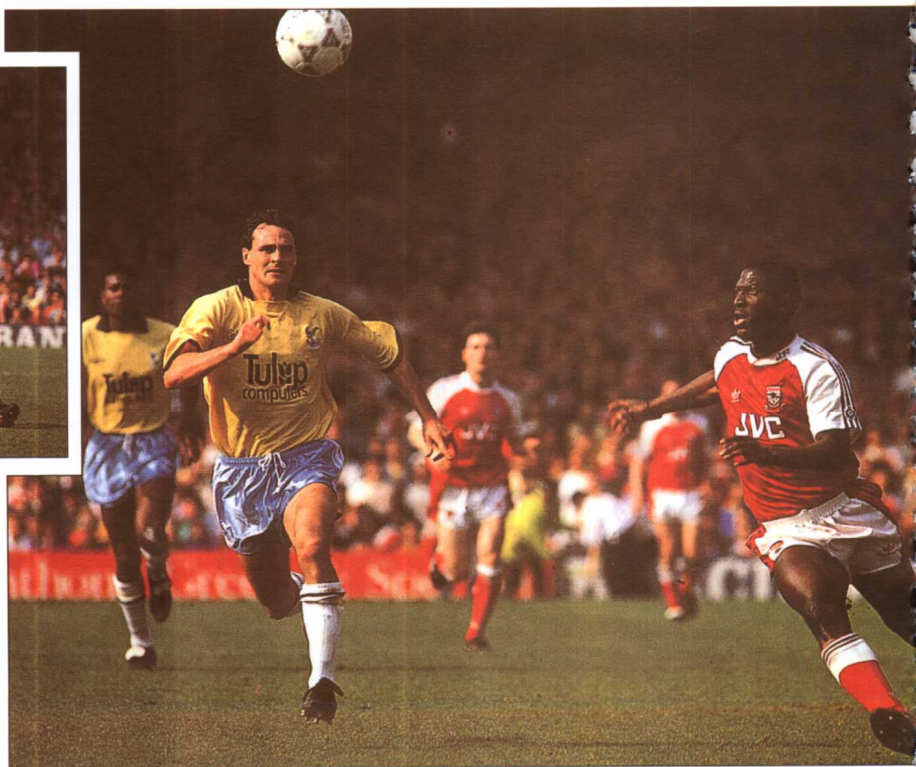
追踪球场的行动



1▲化解攻势

一看到“军火库”队快速向“水晶宫”球门攻去，法兰克马上拿起已装上 135mm 镜头的相机，等待球出现在他的画面中。他的辛苦得到很好的报酬：他拍到守门员跃起，

将攻来的飞球拍走的精彩镜头。看台上的观众略微模糊，因此不会抢走对球员们的注意力。



2▲连续攻击镜头

当法兰克看到双方展开长传球的竞速时，他把焦点对准攻方“军火库”球员克文·坎培尔，并且连续拍摄。结果拍出一连串的精彩画面，显示他如何向球跑过去，及时赶上，并在球落地后，将球控制在脚下，一位焦急的“水晶宫”队员紧紧跟上来。法兰克必须不停地稍微调整焦距，才能在坎培尔向前奔跑时将他清晰拍下来。