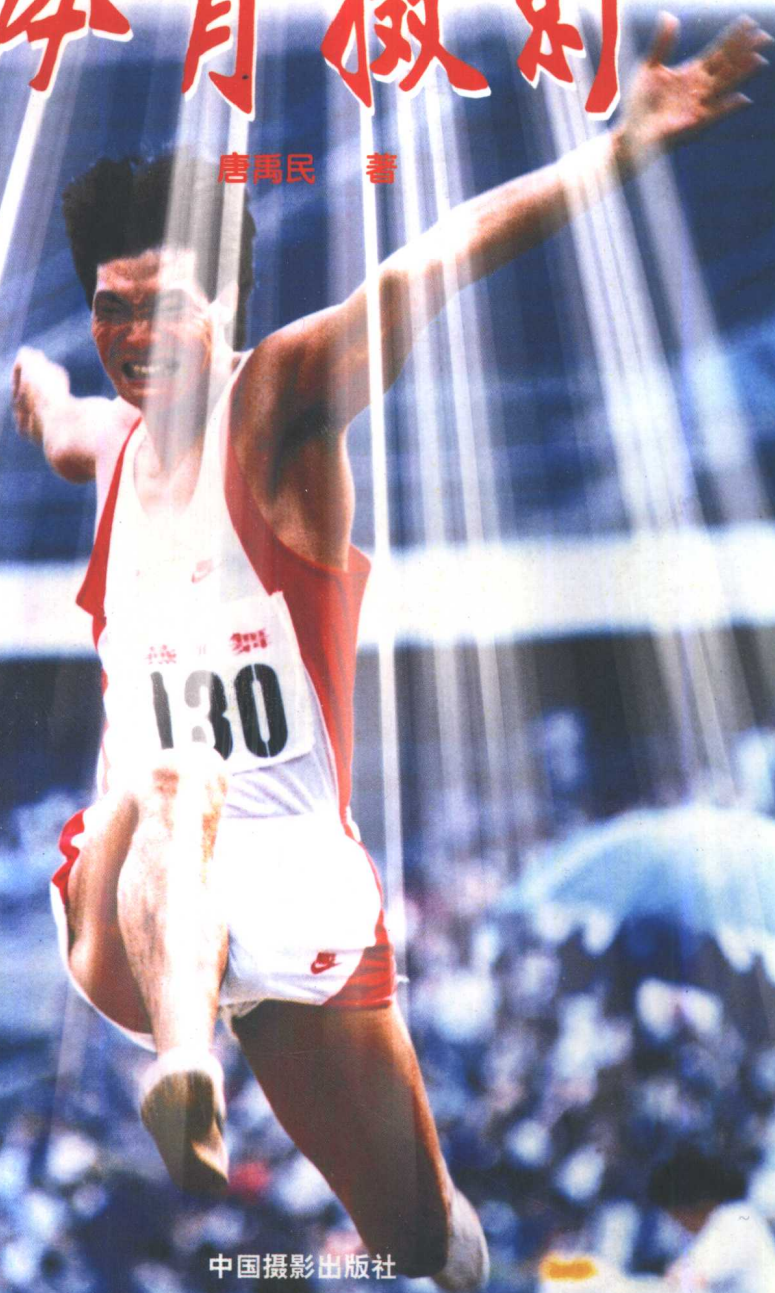


体育摄影

唐禹民 著



中国摄影出版社

体 育 摄 影

唐禹民 著

中国摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育摄影/唐禹民著. —北京:中国摄影出版社,1999.6
ISBN 7-80007-305-X

I. 体… II. 唐… III. 体育摄影-中国-现代 N.J426

中国版本图书馆 CIP 数据核字(99)第 11683 号

体 育 摄 影

唐禹民 著

中国摄影出版社出版

(北京东单红星胡同 61 号)

邮政编码:100005

北京华都印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本:850×1168 1/32 印张:5.5 插页:16 字数:150 千字

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—4000 册

ISBN 7-80007-305-X/J · 305 定价:18.00 元

序

中国体育杂志社总编辑 万伯翱

唐禹民的《体育摄影》一书出版了，在此我表示由衷地祝贺。

我过去对摄影了解很少，不过我是很喜欢欣赏优秀摄影作品的。自从担任总编辑以来，由于工作的需要，接触照片多了，也逐渐对摄影这行熟识了。摄影是一门多学科的艺术，为了寻求不断的发展，需要其它姊妹艺术的滋润和营养。注重画外功夫，历来是真正艺术家的必修课。一幅佳作画魂的诗意必不可少，而要使照片画魂诗意两相济，就需要摄影人不断提高自己的综合艺术修养和文化素质。广博深邃的涵养是滋润艺术家的最佳甘露，这是为许多著名摄影家成才的实践所证明了的。做为体育摄影记者尤其需要这样。唐禹民 30 多年的摄影生涯，使他终成为知名的体育摄影家，为他撰写《体育摄影》一书奠定了坚实的基础。

人的一生中的某些重大转变往往缘起于一件很小的事情。

28 年前，唐禹民在北京空军任摄影干事时，几乎是在非常偶然的情况下拍摄了一幅名为《小球迷》的照片。这原本是为配合当时北京国际乒乓球邀请赛而拍摄的，照片一经发表竟引起了摄影界的反响。这幅照片在各报刊的转载率可能创下了一个纪录。时至今日，仍有许多人还能清晰地回忆起照片中那些孩子们的神情。

这张照片导致了唐禹民 1977 年脱下戎装后的第一选择就是体育摄影。

他面临的第一次挑战是全国举重锦标赛。单调的动作，重复的赛场场面使唐禹民除了最表层的摄影记录之外几乎不可能再拍出什么。“除了最敏锐的人，是无法看出运动场上的故事的。”唐

禹民第一次体会到了这句话的含义。

唐禹民是敏锐的。1966年，二十几岁的他随部队越过友谊关，参加了那场举世瞩目的“援越抗美”战争。一架只有标准镜头的上海海鸥120相机记录了那场战争中的鲜为人知的画面。做为一段历史，这些照片在今看来倍加珍贵……。

10年后的1976年，震撼世界的中国唐山大地震发生。唐禹民作为一名军人，即刻飞赴地震中心，手中的武器依然是那架海鸥4A型相机。在唐山，他面临死亡，面临绑架，甚至面临朝向头颅的枪口。但他仍坚决而敏捷地履行了一个军人摄影者的使命……。

这就是唐禹民的资质。当他以一个军人的顽强不挠去从事一项事业的时候，他总能获得成功。

距那次采访全国举重锦标赛20年后，唐禹民站到了体育摄影最高奖——“五环金像奖”的奖台上。他作为一名高级记者，在30多年的摄影生涯中，已在国内外发表了7000多幅照片，仅被用在各类刊物封面的就达250多幅。他荣获了“全国十佳新闻摄影记者”称号，两度被评为“中国体育摄影十佳”，在国内外获奖作品百余幅，采访过国内国际的一些重大赛事……。

1997年唐禹民出版了长篇纪实文学《抹不掉的记忆》。他时常说，愿为我国瑰丽多彩的体育摄影园地做一头辛勤而又埋头苦干的耕牛。

《体育摄影》是一部集摄影知识、体育知识融为一体的知识性、趣味性的读物，它区别于教科书，而以个人实践中的经验和教训为主线，来阐述体育摄影的功能、拍摄方法、艺术创作等，是广大体育摄影爱好者的良师益友。我相信此书会受到广大摄影爱好者，尤其是体育摄影爱好者的欢迎，因为随着改革开放和人民生活水平不断提高，摄影已成为我们生活中不可缺少的一部分。

祝愿唐禹民在体育摄影事业上做出更大成绩和贡献。

1999年1月10日 于北京苹花书屋

作者的话

30多年的摄影生涯，照相机伴我度过了人生中最美好的年华。战火的洗礼，苦难的磨砺，异国的风情……这一切都在快门的“咔嚓”声中掠过。

我的足迹踏遍了祖国的大江南北，领略了祖国的秀丽河山。我曾穿行过天涯海角的椰林，抚摸过松辽平原的黑土地，品尝过吐鲁番的葡萄，眺望过蓬莱仙阁的日出……在随中国体育代表团出访的日子里，更使我饱览了异国风情……在一些重大活动中曾为许多党和国家领导人、国际知名人士拍过照。然而，更多的则是在竞技场上为拼搏的体育健儿摄影造像。

体育摄影是一个奇妙的世界。相机的镜头，也许很小，却装下了大千世界，浓缩了浩瀚历史。打开我的摄影画卷，面对悄悄走过去的昨天，一幅幅瞬间画面已凝固成远久的历史。回首往事，我无法计算在过去漫长的岁月里按下了多少次快门，拍摄了多少个胶卷，我只感悟到每一次快门的闪动，都凝聚着一泓汗水的结晶；每一张底片的曝光，都讲述着一个动人的故事。这一切涵盖着我对艺术的渴求和理解，我所走过的路，是一条用胶卷铺就的路，这条路印踏着青春足迹，浸透着我的血汗。这条路并不是一条平坦的大道，中途有过欢乐和荣耀，更多的则是坎坷和波折。因此，我十分珍惜它。

如果说在我的摄影生涯中有什么懊悔和遗憾的话，那就是：假如我现在开始学摄影，我要加倍努力学习摄影理论。由于基础理论的欠缺，在拍摄过程中，一定程度上往往处于盲目状态中，满足于一知半解，严重阻碍了进一步提高的进程。从客观上讲，每个摄影人都可以拍出几张自己满意的照片，也可以说是偶尔得之。

但不可能每个人一按下快门都能拍出好照片。因为摄影是一门艺术，照片是包孕着摄影人的追求和表现力。只有你深刻理解了的东西，才能在作品中反映出来。这如同写文章一样，您理解不了的东西，绝对写不出来，您说是吗？

假如我现在开始学摄影，我要如饥似渴地学习姊妹艺术。世界上任何一种艺术都不是孤立存在的，而都是在相互借鉴、相互依附之中不断地求发展。例如，文学、音乐、美术等艺术门类都会为摄影作品插上美丽的羽毛，使它丰满艳丽。我觉得我们摄影人要有那么一种感觉，每每从乐曲声中看到图画，想到诗文……怡然走进那种令人陶醉的意境，从这些感觉中去体味摄影所应具备的艺术氛围乃至取景框中的一切。只有这样，才能去掉匠气，做个多才多艺的摄影家。艺术的发展是无止境的，只有从漫长的人类文化长廊中不断地汲取宝贵的艺术营养，使自我的文化底蕴得到丰厚的充实，才能不断的提高。除自身学习外，还要向他人学习。学习他人，主要是学习人家的创作思想和思维方法，学习他人，其目的是为了摆脱他人；而拾人牙慧，步别人的后尘，到头来不会有什么大的作为，要干就要敢于闯自己的路，做一个有个性的摄影家。

多年的积淀，使我在体育摄影方面摸索到一些经验，而更多的，更有价值的则是失败的教训，我愿把它汇总起来，使更多的人不要再踏我失败的覆辙，而要从中汲取教训，把他人的教训变成您最大的成功。因为别人的经验教训是最廉价的，但它又不是轻而易举的，要成为一名出类拔萃的摄影家，还要付出沉重的代价。

如果您对拍摄体育照片感兴趣，愿意走近体育摄影，那么，这本小书就权作一个“摄影角”，请您跟我一起到书中去漫游，或许您能从章节中悟出些什么。那时，应该是我最高兴的。

本人才学疏浅，书中尚欠斟酌之处，还迄各位斧正。

本书照片选自：

第一届、第二届长城大奖国际体育摄影展览

第八届全国优秀体育摄影作品展览

致谢友情提供作品的同仁（排名不分先后）：

官天一 钟致棠 赵彤杰 王瑞林 周铁侠 程至善

李斌斌 孙文志 张连城 王世儒 于 明 陈扬坤

陈雷生 杨昌忠 许 阳 焦梅冬 郑 迅 刘书义

谢建中 朱健兴 张吉忠 周隆勤

本书未署名照片均为作者拍摄



唐禹民，辽宁省朝阳市人，1940年生。1965年开始在空军从事摄影工作，1977年起先后在中国体育报、中国体育杂志社任摄影记者、主任记者、编审等职。现任国家体育总局中国体育杂志社摄影部主任。中国摄影家协会会员、中国体育记者协会理事、中国体育摄影学会副主席兼秘书长。

曾随中国体育代表团赴法国、荷兰、俄罗斯、保加利亚、日本等国采访。在国内外报刊书上共发表照片近7000张，有100多幅照片获奖。

1987年被评为“全国十佳新闻摄影记者”。

1989年被评为第一届“中国体育摄影十佳”。

1990年撰写出版《体育摄影理论与实践》一书（合著）。

1992年被评为第二届“中国体育摄影十佳”。

1992年被评为中国摄影家“金像奖”提名奖。

1995年被评为中国体育摄影最高奖“五环金像奖”。

1997年撰写出版纪实文学作品《抹不掉的记忆》一书。

2005/10

座右铭

一个摄影记者不应
把照相机作为简单
的记录工具，而应
把它变成加工厂。

唐禹民

目 录

序	万伯翱
作者的话	唐禹民
第一章 走近体育摄影	1
第一节 体育摄影的发展历程	3
第二节 拿起相机来实践	8
第二章 体育摄影有哪些特点	10
第一节 从新闻摄影说起	10
第二节 体育摄影的特点	19
第三节 怎样拍好体育照片	26
第三章 竞技体育摄影	50
第一节 田径	51
第二节 球类（足、篮、排、手、乒、羽）	67
第三节 体操（竞技体操、韵律体操）	81
第四节 水上运动（游泳、跳水、花样游泳）	93
第五节 举重	103
第六节 搏击（摔跤、柔道、拳击）	105
第七节 射箭	110
第八节 击剑	111
第九节 自行车	113
第十节 冬季运动（滑冰、冰球、滑雪）	117

第四章 大众体育摄影	128
第一节 大众体育摄影大有作为.....	128
第二节 把您身边的镜头拍好.....	129
第五章 体育专题摄影	138
第一节 发挥体育专题摄影的优势.....	138
第二节 怎样拍摄体育专题照片.....	140
第三节 体育专题摄影的文字.....	145
第六章 国际体育摄影	150
第一节 当今国际体育摄影的特点.....	150
第二节 世界体育摄影向何处去.....	158
第七章 作品赏析	161
第一节 怎样欣赏体育照片.....	161
第二节 作品赏析.....	165
1. 王军霞——一人挑战世界	赵彤杰摄
2. 倒挂金钩	钟致棠摄
3. 夺冠雄姿	官天一摄
4. 火眼金睛	王瑞林摄
5. 蓝色的诱惑	唐禹民摄
6. 玉足轻拂	唐禹民摄
7. 头顶千斤	赵彤杰摄
8. 欲穷千里目	唐禹民摄
9. 征尘正酣	唐禹民摄
10. 终点	唐禹民摄

第一章 走近体育摄影

您喜欢体育摄影吗？如果您对体育摄影感兴趣，我非常愿意把我从事 30 多年的摄影经历，掏心窝子地告诉您。听我讲完了，如果能让体育摄影更加贴近您并能使您拍出不错的体育照片来，那将是我最大的欣慰。

那么，我是怎样走近体育摄影的呢？

在过去，体育摄影距离我非常遥远和陌生。是一次偶然的机使我闯入了这个圈子。

那是七十年代初“文革”时期，在共和国九百六十万平方公里的土地上，掀起了一股“乒乓热”，大概这与当时中国对外政策发生了根本改变不无关系。人们欣喜地看到，以小球推动大球的战略方针，打开了闭关锁国的大门。《小球迷》（图 1）这张照片，就是那个年代的产物，原本是为配合当时北京国际乒乓球邀请赛而拍摄的，没想到它竟成了令人耳目一新的摄影作品，因为它突破了“文革”中标语口号式的表现形式，它把人们带回到了孩提时代，带回到那纯真、稚气、好奇、幻想的多梦年华。有评论说，它真实地展示了孩子们的生活、情趣、爱好、欢乐。孩子们犹如一片绿地，一泓碧水，又像一阵清风，一群雏莺。他们是那样天真无邪，那样纤尘不染，透明而纯净。呈现在人们面前的是一个全新的儿童世界。照片一经发表竟引起了大众的强烈反响。当时，很是令我兴奋了一阵子。时至今日，仍有许多人还能清晰地回忆起这幅照片中那些孩子们的神情。

光阴似箭，岁月如梭，一晃 28 年过去了，照片中孩子们的岁数，按照时间推算，现在都已过而立之年了。我想，照片中这些可爱的孩子们，现今恐怕都已成家立业了，他们的孩子也应该和

照片中的爸爸妈妈们的年龄相仿吧？如果现在已经做爸爸妈妈的照片中的孩子们，把这张历史照片拿给他们的孩子看，不知他们以及他们的孩子们有何感受。摄影就是这样，凝固的瞬间是正在发生的历史，而永远不会改变。这一点，是任何艺术形式所不能取代的，这就是摄影的魅力和功绩所在。

《小球迷》是我涉足体育摄影的处女作，我从拍摄过程中得到



图 1

了许多启迪和感悟。是我走上体育摄影道路的铺垫石。它导致了我 1977 年脱下戎装后的第一选择，那就是——体育摄影。

第一节 体育摄影的发展历程

体育摄影这个门类的产生，是人类科学文化发展到一定阶段的产物。具体地说，它离不开摄影技术和体育运动的发展。

当摄影的技术条件还处于初级阶段时，根本不可能用来拍摄体育运动。自法国人达盖尔发明了摄影术，摄影从“怀胎”到“出世”，时至今日，经过了 160 多年。

原始的针孔投影使用的是笨重的木制镜箱，碘化银铜板的感光时间长达数 10 分钟。据说拍人像时要在人脸上涂上白粉，然后把人绑在椅子上，固定好位置，才能打开镜箱进行长时间的曝光。而 160 年后的今天，由于现代高科技的迅猛发展，带动了摄影技术的飞跃。微电子技术的广泛应用，更促进了照相机自动化、小型化的进程。高感光度、超微粒胶片的诞生，使曝光时间缩短到几千分之一秒，大大拓宽了曝光组合范围的选择性，从而使体育摄影如虎添翼。

体育是随着人类社会的发展而发展起来的。原始人类在劳动和为了生存的斗争中，在改变自然环境的同时也改变着自己。人体在劳动中的形态，可以说是最初的体育活动。随着生产工具的改进和社会生产力的发展，剩余产品和私有制的出现，人类生活中便有了娱乐、宗教、战争等现象，人的身体活动同这些现象相结合，使原始的体育形态前进了一步。我们可以说，赛跑源于人类摆脱猛兽追逐或追捕弱小猎物的本能；标枪源于人类捕猎的需求；跳高、跳远源于人类克服自然障碍的需要；游泳源于人类水中求生的需要……。人的某些身体活动，只有在它有目的、有意识、有规律地与健身医疗相结合，成为养生之道时，才同人体在生产劳动中的活动区别开来，成为体育而独立存在。

据有关史料记载，中国的体育摄影始于1913年。当时上海的一个民间团体——精武体育会摄学部，拍摄了许多体育照片，最先在中国把摄影与体育联系起来。建国之后，1950年创刊的《新体育》杂志开始用体育照片做为封面和插页，各种报刊上逐渐增加了体育照片的刊载量。随之，一支体育摄影队伍也逐步形成。

我国的体育事业近年来已呈现一派欣欣向荣的大好局面。这与国家制定一系列群众体育和竞技体育协调发展的战略格局，着力于改善和提高全民族的健康水平的方针政策分不开。体育工作着力于攀登世界运动技术高峰，着力于促进精神文明建设，使体育事业为建设有中国特色的社会主义现代化强国服务，成为反映民族精神和改革成果的窗口。如今，体育已成为人们文化生活中必不可少的内容。已成为各国人民和运动员之间加强联系的纽带。

1917年4月，毛泽东同志曾发表过一篇体育论文《体育之研究》，这篇文章产生于“五四”新文化运动之中。作者针对当时中华民族体质衰弱和提倡体育者多不知“体育之真义”的状况，用唯物辩证法的观点和自然科学的观点，对有关体育的一系列基本问题作了精辟的分析和研究。

该文正确地阐明了体育与智育、德育的辩证关系。指出知识诚然可贵，“人之所以异于动物者此耳”，但身体也很重要，它犹如“载知识之车”“寓道德之舍”，“无体是无德智也”。文中强调少年儿童应特别“注意于身体之发育”，学校“宜三育并重”。

《体育之研究》指出，体育的根本目的在于“营生”与“卫国”。体育对人的直接作用是“强筋骨”、“增知识”、“调感情”、“强意志”，使身心全面发展。文章处处以发展变化的观点立论，提出人体强弱可因一定条件而转化、“身心可以并完”等正确论断。

这篇文章总结了群众体育锻炼的经验。作者根据体育的特点，强调人们参加体育运动的自愿性；指出体育锻炼“不重言谈，重在实行”；锻炼的方法不必贪多，以免“务广而荒”。此外，还特别指出在锻炼过程中宜注意3点：“有恒一也，注全力二也，蛮拙

三也”，这三，实为从事体育锻炼的可贵精神和基本原则。

《体育之研究》不仅是一篇优秀的体育论著，也是一篇杰出的哲学论著，为中华民族之强盛，体育的发展指引了方向。

建国以来，我国的竞技体育事业取得了令人瞩目的可喜成就。从容国团为祖国赢得第一个世界冠军开始，中国乒乓球队在世界乒坛上保持了40多年长盛不衰；中国女排荣获“五连冠”，女排姑娘们的拼搏精神被誉为“民族魂”；中国跳水队依靠先进的训练方法，走在了世界跳水动作难度表的前面，屡创奇迹；中国射击队卧薪尝胆，许海峰为中国摘取了第一块奥运金牌；体操、举重、游泳、羽毛球等项目不断刷新世界纪录和夺取世界冠军。我国体育健儿取得的优异成绩，不仅为祖国争得了荣誉，更重要的是极大地激发了全国人民和海外华人的爱国热情，增强了中华民族的凝聚力。他体现出一种民族的锐意进取，不甘落后，自强不息的精神。体育战线提出的“胸怀祖国，放眼世界”、“人生能有几回搏”、“一切从零开始”、“祖国高于一切”等口号，在社会上引起强烈地反响，成为鼓舞人民为建设祖国的巨大精神财富。

现实，人们已把体育看得很重很重，一次国际大赛，一场精彩比赛，都会牵动亿万人的心，引起人们广泛地关注。中国体育健儿在世界大赛上披金挂银，消息传来，国人喜形于色；而一场球输了，人们都会把它作为街头巷尾谈论的话题。

一只小小的足球托起的世界杯居然可以刮起一场全球性的风暴，几十亿双眼睛为之聚焦，几十亿颗脑袋为之不舍昼夜。据统计第16届世界杯足球赛32支球队参赛，64场比赛，历时33天，全世界电视观众达400亿人次，可见足球超乎寻常的魔力。

中国足球自八十年代以来5次冲击世界杯，执意追求，屡战屡败。1997年10月31日，世界杯预选赛亚洲十强赛A组中国足球队在大连市金州主场迎战卡塔尔队，赛前的球迷抽样调查表明，绝大多数球迷都认为中国队会战胜卡塔尔队。然而，事与愿违，中国队在一球领先的情况下，竟连失三球，弄得球迷目瞪口呆，球