

实用摄影知识丛书

体育摄影

实用摄影知识丛书

体 育 摄 影

体育报摄影组 编写

上海人民出版社

内 容 提 要

怎样才能拍好体育照片，这是摄影爱好者共同所关心的问题。由于体育运动绝大多数的项目都是在快速中进行的，动作瞬间即逝，这给摄影者也带来不少新的问题。为了帮助读者更好更快地掌握体育摄影的特点和技巧，本书叙述了体育摄影的特点和作用，以及介绍了各种不同的体育项目的具体拍摄方法，供体育摄影爱好者参考。

实用摄影知识丛书

体 育 摄 影

体育报摄影组 编写

上海人民出版社出版

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.875 插页 12 字数 57,000

1975年4月第1版 1975年4月第1次印刷

印数 1—52,000

统一书号：8171·963 定价：0.40元

目 录

浅谈体育摄影	1
体育摄影的基本知识	5
一、体育摄影一般需要哪些器材	5
二、怎样选择角度	9
三、掌握拍摄时机	12
四、运动速度和快门速度的关系	13
五、怎样运用光线	19
各种体育项目的拍摄方法	21
一、田径运动	21
短跑	21
中长跑	24
接力跑	25
群众性的长跑活动	26
跨栏	27
跳高	29
撑竿跳高	30
跳远	31
三级跳远	32
推铅球	33
掷铁饼	34

掷链球	35
掷标枪和投手榴弹	35
二、球类运动	37
篮球	37
排球	40
足球	43
乒乓球	45
羽毛球和网球	48
群众性的球类活动	51
三、水上运动	51
游泳	52
跳水	55
水球	56
赛艇	57
摩托艇	58
航海模型	59
四、冰雪运动	60
滑冰	61
冰球	63
滑雪	64
五、体操	65
六、举重	71
七、武术	74
八、射击	75
九、射箭	77
十、自行车	77
十一、棋类	79

十二、击剑	80
十三、跳伞	81
十四、摩托车	83

浅谈体育摄影

以体育运动为内容和题材的摄影，我们把它叫做体育摄影。体育摄影是随着体育运动和摄影事业的发展而发展的。在我国，它已经成为新闻摄影和摄影艺术中的一个组成部分，是宣传毛主席革命体育路线，贯彻党的体育运动方针政策，反映人民体育运动的一个战斗武器。

一九四九年新中国成立以来，在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的革命体育路线指引下，在党的领导和关怀下，我国体育运动得到了迅速的发展。特别是经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，我国体育事业的形势越来越好。

二十多年来，我国体育运动取得了很大成绩。群众体育运动广泛开展。工厂、农村、学校、机关、部队比较普遍地开展了多种多样体育活动；兴建了各种体育建筑；创建了许多体育院校，开办了青少年业余体育学校，培训了大量体育人材、体育师资和群众体育活动骨干。除开展了国际上普遍进行的几十个体育运动项目外，我国传统的体育项目，如武术和各民族民间的体育活动也得到恢复和发展。在群众体育运动广泛开展的基础上，各项运动的优秀新手不断涌现，运动技术水平不断提高。我国乒乓球、羽毛球运动员多次在国际比赛中取得了较好的成绩，并在田径、举重、游泳、射击、射箭、跳伞等项目中

打破过世界纪录。我国登山运动员第一次从北坡登上了世界最高峰——珠穆朗玛峰。在毛主席革命外交路线指引下，遵循党中央制定的“友谊第一，比赛第二”方针，我国与越来越多的国家进行了国际体育交往。一九七三年八月，在我国首都北京举行了第一届亚非拉乒乓球友好邀请赛，就有八十六个国家和地区参加，成为亚非拉乒坛史上一次空前的盛会。在亚运会驱逐了蒋介石集团，恢复了我国合法席位以后，一九七四年九月我国体育代表团参加了第七届亚洲运动会。通过国际体育交往，加强了我国人民、运动员和各国人民、运动员之间的友谊和团结。我国已经举办了两届全国运动会，一九七五年还将举办第三届全国运动会。通过第三届全国运动会必将能更好地宣传和贯彻毛主席的革命体育路线，更有力地推动群众体育运动的开展和促进体育运动技术水平的提高。

体育摄影应该反映体育运动现实的各个方面。生气勃勃，欣欣向荣，龙腾虎跃，百花竞丽我国社会主义的体育运动现实，为体育摄影爱好者、工作者，提供了广阔的活动天地和丰富的题材。

体育运动属于上层建筑范畴，是社会文化的一部分。它是为一定阶级，一定的政治路线服务的。在社会主义这个历史阶段中，它是为巩固无产阶级专政服务的。从表现形式来看，它的一个突出的特点是“动”，是通过人体的各种合理的科学的运动，来增强体质，增进健康。许多体育项目都是在快速运动中进行的。运动竞赛中一个最紧张、最精彩的场面，运动技术表演中一个最正确、最美妙的动作，都是一瞬即逝的。这种场面和动作，用具有高度反映能力，能在几十分之一秒、几百分之一秒，甚至一千分之一秒即能精确记录下来的摄影工

具来表现,具有其独特的优点。

伟大革命导师列宁把无产阶级的文学艺术看成是无产阶级整个革命事业的一部分,是整个革命机器中的“**齿轮和螺丝钉**”。体育摄影也是一样,它也是整个革命事业的一部分,是为整个革命事业服务的。它的主要任务是依据党的基本路线,党的体育工作具体的路线、方针和政策,反映和指导体育运动的现实,为无产阶级政治服务,为工农兵服务,为发展我国社会主义体育事业服务。当然,体育摄影的作用,绝不限于体育运动本身。通过反映体育运动,还可以反映我国社会主义革命和社会主义建设的成就,反映社会主义制度的优越性,反映我国富饶的疆土和壮丽的山河,增强我国人民的革命胜利信心和民族自豪感,丰富人们的文化生活。对外,宣传新中国,扩大我国的政治影响,增进我国人民和各国人民之间的了解、友谊和团结。

“友谊第一,比赛第二”是我国社会主义体育事业的重要方针。无论是国际比赛或是国内比赛,直至基层单位的竞赛活动,都必须贯彻这个方针。因此,宣传这个方针,反映运动员之间的互相学习,交流经验,共同提高,增进团结和友谊,反映我国运动员革命的精神面貌和优良作风,也是体育摄影的一项重要任务。

人们从事体育摄影,总是希望能拍到好的体育照片。但什么样的照片才算是一幅好的体育照片呢?毛主席在谈到对文艺作品的要求时说:“我们的要求则是政治和艺术的统一,内容和形式的统一,革命的政治内容和尽可能完美的艺术形式的统一。”这个要求对体育照片也是完全适用的。好的体育照片要正确地反映体育运动的现实,符合党的体育运动的方

针政策,表现运动员革命的精神面貌和高尚风格,人物形象健康、明朗、优美、生动;运动技术动作正确,并富有强烈的运动感。在摄影技巧上,构图、光线要运用得当,曝光要正确。只有这样,才能使体育照片具有正确的思想内容和较高的艺术水平。

怎样才能拍到好的体育照片呢?这同拍好其他照片一样,作者需要认真学习马列著作和毛主席著作,牢记党的基本路线,不断提高路线斗争、阶级斗争和无产阶级专政下继续革命的觉悟,坚持为无产阶级政治服务、为工农兵服务的正确方向,树立全心全意为人民服务的思想;要坚持无产阶级政治挂帅,用政治统帅摄影技术,不断提高艺术素养和摄影技巧;要深入生活、深入群众和深入实际,与生产劳动相结合,熟悉人物、熟悉情况,从深入生活和加强调查研究中发现和挖掘有典型意义的题材;要尽可能多懂得一些体育运动技术和一般体育运动规则,特别是一个运动员的动作规律和特点(拍摄球类等集体项目还应懂得一些战术)。这样,才容易在拍摄中掌握时机,抓取运动员精神状态和技术动作最好的一刹那,拍摄到精彩的场面和优美的运动形象。

体育摄影的基本知识

有关摄影的基本知识和技术,如器材装备、构图取景、拍摄时机的选择、快门速度和光线的运用等,都是体育摄影爱好者应该熟悉和掌握的。这方面的知识和技术、技巧,在其他的摄影读物中已有比较详细的介绍,我们在这里仅就体育摄影中如何运用它们,简单地谈几点体会。

一、体育摄影一般需要哪些器材

我们知道,绝大多数的体育项目都是在快速的运动中进行的,动作瞬间即逝。这就要求相机有 $1/250$ 秒以上的快门速度,才能保证在拍摄快速动体时形象不模糊。我国生产的“海鸥牌 203”型折合式相机,“海鸥-4”型和“珠江”牌双镜头反光镜箱,“红旗”牌、“北京”牌、“东方牌 S1”型、“海鸥 DF”和“205”型小型相机等,都有 $1/300$ 秒和 $1/300$ 秒以上的快门速度,拍摄一般的体育运动,都是可以应用的。

除相机外,有些摄影专业人员,如有可能的话,最好再有一些附件,那就能更好地完成体育摄影的各种任务。下面分别介绍一下体育摄影需要的摄影器材中的一些附件及其用途:

镜头 照相机镜头种类很多,但大致分为三种类型。即:普通镜头(标准镜头)、广角镜头和长焦距镜头。这三种不同

类型的镜头，它的用途是不同的。

普通镜头：用途很广，是体育摄影常用的镜头。拍摄特写、近景、中景都可运用。

广角镜头：它的特点是焦距短、视角宽。对于用来拍摄一些大场面的体育集会、团体操、发奖、接见合影以及接见握手等是比较适宜的。在有的场合，由于条件限制，拍大场面没地方后退，用标准镜头拍不全，这时广角镜头就显出了优越性。如没有广角镜头时，也可用普通镜头，拍“接片”的办法解决。

长焦距镜头（口径最好是 F2 以上的，便于在室内拍摄用）：它可以把远的景物拉近，成像也大。用于拍摄人物特写、中景比赛场面是比较理想的。比如，我们用它来拍摄乒乓球比赛的对打场面，可以使双方运动员的大小比例差别缩小。有时，由于受着比赛场地的区域线所限制，摄影者不能跨入到区域线里面去拍摄的一些特写镜头，如果用标准镜头拍摄，人物就显得很小，用长焦距镜头就可以弥补这个缺点。如果有可能的话，配备一个变焦距镜头那就更好。它既可拍摄远的，也可以拍摄近的。

遮光罩 遮光罩是为了防止杂光射入镜头，造成光晕。在一般情况下，拍照时，最好都加用遮光罩。有时，加上遮光罩拍摄，也会产生光晕的现象，这是因为我们在摄影时，只注意拍摄对象而忽略了其他杂光射入镜头而造成的。这种情况往往在采用逆光或侧逆光拍摄时最容易产生。因此，虽然加上了遮光罩，也还应该注意避免镜头进入杂光。

取景器 取景器的形式有多种，但不外为两个类型：一种是人用眼睛通过取景框直接看到景物（即直视取景）；一种是

人用眼睛从磨砂玻璃取景器中间接看到景物。取景器的用途是供摄影者在拍照时取舍景物用的。

“直视取景”的特点是使用灵活，移动快，抓拍敏捷，用于拍摄各种体育竞赛是比较适宜的。因为我们的眼睛从取景框中可直接看到景物，对于各种动作的变化和人物神态的变化，都能看得清楚，只要时机得宜，随时可以抓拍。

间接取景可以使人看到的画面与照片的成像一致，有它一定的优点。对于拍摄体育集会的场面和一些运动速度不太快的体育项目，是很适宜的。但是，拍摄各种速度快的运动场面，就不如“直视取景”优越。因为通过磨砂玻璃取景，注意力必然要限制在磨砂玻璃上，看到的范围就有限。对于磨砂玻璃以外出现的动作和情景就不易看到。往往当你移动照相机看到时，有的精彩场面已经过去。

另外，用磨砂玻璃取景方法，用来拍摄一些激烈比赛也不安全，容易被球打着或是被运动员撞倒。比如拍摄排球比赛，因扣杀快，力量大，变化多端，有时运动员为了抢救一个球，还要奔跑到界外去抢接。假如你在界外不远的地方拍摄，球或人忽然从你的左或右的方向打过来或跑过来，都不易立即躲开。在拍摄足球、冰球、篮球等项目中，这种情况也会经常遇到。

滤色镜 一般地说，滤色镜是用来调节色光用的。它可以使某种颜色特别显著或减弱，对于拍摄效果有很重要的作用。关于滤色镜的种类、性能，这里不准备多说。仅就体育摄影经常用的几种，作个简单的介绍。

在体育摄影中，我们经常遇到天、水、树、冰雪等自然景物。要拍好这些景物，增强画面的艺术效果，最好配备几个滤

色镜,如黄、橙(又叫橘红)、红以及吸收紫外线(又叫“UV”)的镜片等。

黄滤色镜是我们摄影者最经常使用的一种镜片,用来拍摄各种体育活动也很适合。它可以使蓝色调暗,而使橙、黄色浅明,白色突出。比如,我们加上一块黄滤色镜,拍摄一幅在野外带有蓝天白云景色的长跑活动照片,就可以使蓝天深暗,白云突出,画面显得格外的开阔、明朗,具有立体感。否则,白云、蓝天就显不出来,画面就比较平淡。又如,加上它用来拍摄侧逆光的运动员特写形象,可以使暗部浅淡,层次更为丰富。黄滤色镜可分为淡黄、中黄、深黄三种,我们可以根据不同的情况分别使用。这三种滤色镜颜色深浅不同,使用时要注意调整曝光时间。

橙滤色镜(包括红滤色镜在内)可以使蓝、绿色深暗,而使橙、黄、红色浅明。对于我们采用逆光或侧逆光表现以景色为背景和衬托的运动场面是很理想的。如果我们用它来拍摄园林早晨的各种体育活动以及游泳、划船、滑雪等,其效果是:早晨气氛浓厚,明暗光亮对比强烈,轮廓线条有力,立体感强,艺术效果好。

吸收紫外线的滤色镜多半是无色的,也有略带微红或微黄色。因它能吸收紫外线,能使远景清晰度略有增加。戴在镜头上,还可以起保护镜头的作用。用它来拍摄时,一般不需要增加曝光时间。

胶卷 在室外拍摄各种体育活动,一般用 GB 21° 的胶卷就可以。但是,在室内举行的有些速度较快的体育活动,由于光线较暗,用这种胶卷就不行了。目前国内较大的室内比赛馆,灯光照明的光亮度只能达到曝光表光值指数 1.6 或 3.2。

按这种光线亮度,我们用 GB 21° 的胶卷拍摄,如快门速度用 1/250 秒,那么,光圈还不到 F/1。因此,在室内拍摄速度较快的体育项目时,除使用闪光灯外,应该用 GB 24° 以上感光速度较快的胶卷,同时还需要用光孔口径较大的镜头,才能把动作较快的姿态抓拍下来。

二、怎样选择角度

拍摄体育照片在技巧上的一个重要问题就是选择位置和角度。站位和选择角度,主要是根据摄影者的拍摄意图确定的。位置站得合适不合适,角度选择得是否得当,直接关系到一张照片的成败。站位要考虑到运动项目的特点。就拿足球比赛来说,它是集体的攻防争夺,场面大、人员多,运动员活动的位置是不固定的。摄影者既不能固定在一个位置上不动,也不能在场外来回乱跑。那么站在什么位置比较合适?这要根据两队不同的情况,和场上运动员的技术特点来决定。假如这场比赛的甲方是我们要表现的主要对象,他们如果用快速进攻战术,从两翼突破对方防线,两边锋从端线逼进球门或将球传至中路包抄射门。我们在拍摄时,为了反映他们以积极进攻去争取胜利,就应在对方球门两侧选择拍摄位置,等队员带球到球门区域或罚球区域附近,对方守门员出来扑救,或双方在球门前争夺激烈时按下快门,这就可能拍到比较理想的镜头(图 1)。运动员的技术特点更是多种多样的。同一项目,每人技术特点也不一样。如乒乓球有进攻型打法和防守型打法,握拍也有左右手不同;跳高有俯卧式、剪式、背越式;跳远有挺胸式、剪式(走步式)等等。因此我们在拍摄前,应先



图1 球门救险

了解被拍摄对象的技术特点,然后根据他的特点,选择我们的位置和角度。比如,我们为了表现某一乒乓球运动员的拉攻

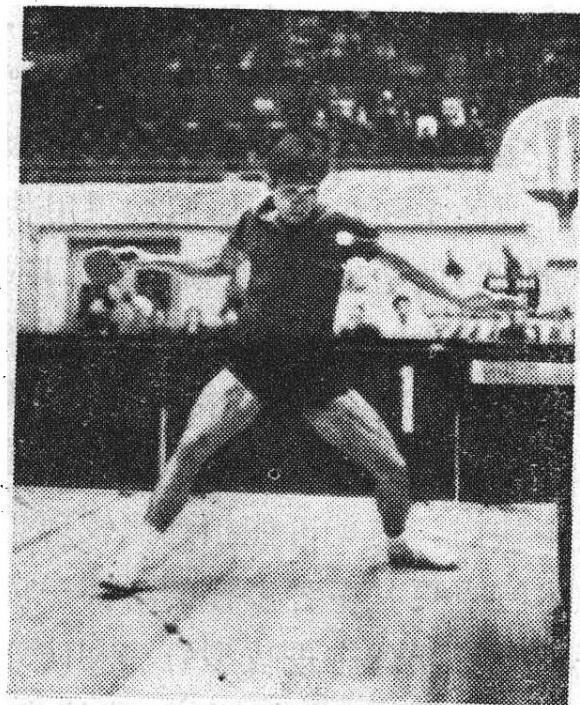


图2 从右侧角度拍摄右手持拍拉攻的效果

即将击球的姿势,他的拍子持在右手,这样我们在他的右侧方拍摄就较合适(图2)。又如,我们要表现某一运动员的剪式(走步式)跳远姿势,如从正面拍摄,腿往往是弯曲的,就象坐着小板凳一样,既难看,又不能表现剪式(走步式)跳远的技术特点。而在侧面拍摄,技术特点既明显,动作也舒展、大方、有力(图3)。

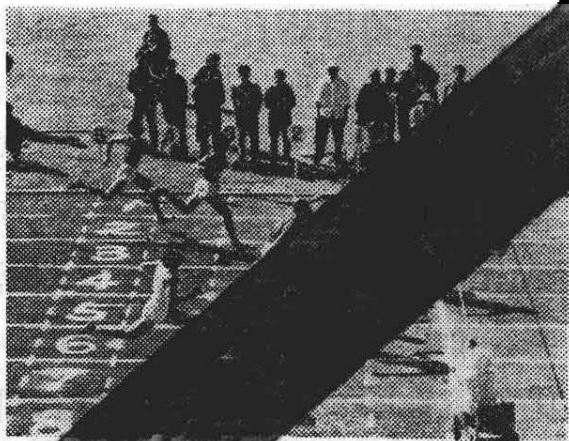


图3 侧面拍摄的剪式跳远的效果

我们还常遇到这种情况,在一些大型比赛中,运动员来自四面八方,他们的技术特点我们不了解。在这个时候,我们不要一到场地就忙于拍照,应该先观察和了解一下,或是问一下他们的教练员,做到心中有数,这样角度才能找准。

角度有多种:如正面角度、侧面角度、俯角度和仰角度等等。由于选取的

角度不同,拍出来的效果也就不同。选择角度应根据运动项目的特点、运动员的技术特点和我们要表现的内容来定。比如说,我们拍摄100米赛跑冲线,可以从三个角度拍摄。即正面、侧面和高侧面。用正面角度可以拍优胜者挺胸撞线的镜头,能表现运动员激烈竞争撞线时的面部表情。用侧面角度,不仅能表现运动员到达终点的前后差距,而且还能表现出运动的速度。用高侧面角度,还可以使前后景分开,更好地在画面上表现有观众的场面(图4)。虽然三个角度都可以选择,但是,现场的光线条件



高侧面角度可使前后景分开