

体育/动作类摄影理念与实践

李志闻 (孤独客)老师讲座后记

CCPI

2022-03-02, 加拿大中国摄影学会请来资深摄影师李志闻老师讲座。

讲座非常精彩, 李老师不仅分享了不少精美作品, 内容相当翔实, 重点分享了这些作品的创作理念, 思路和感悟, 并点评了影友的几十张片子给了我们很多启发, 受益匪浅!

本后记基本采用李老师的讲座内容, 限于篇幅, 做些调整, 详细内容可参看录像:

MeetingRecording:https://us02web.zoom.us/rec/share/WrIskR52lADCCw8VTSpHiTHexSMKSkOpohoqdj7HJnFP1Y40EJzPq8qO-V_o-b1d.vzXsJ6nHTBbfK2Er Access Passcode: Ccpi@888

讲座
资深摄影师李志闻老师

《体育/动作类摄影理念与实践》



世界级摄影大赛竞赛野生动物类金牌
全国艺术摄影大赛竞赛类金牌
多伦多摄影节摄影大赛全场总冠军
2017年乒乓球女子世界杯赛会摄影师
2017年中加自由搏击对抗赛首席摄影师

1. 动作类摄影作品的标准、构思、构图、拍摄技巧
2. 摄影作品点评（每人又1-2张片）

范围：体育/运动类、赛马、斗牛、赛车、狗热雪橇、动物、孩子活动等等

Zoom ID:
87002348682
PW: 088956

时间: 2022-03-02 8:00-10:00 pm (Toronto Time)



加拿大中国摄影学会



体育/动作类摄影理念与实践

李志闻 (孤独客)

2018年获得世界级摄影大赛奥赛金牌

2018年第二十届全国艺术摄影大赛金牌

2017年多伦多国际摄影节大赛全场总冠军

2017年中国/加拿大自由搏击对抗赛首席摄影师

2017年乒乓球女子世界杯国际乒联认证赛会摄影师

2022年3月2日



体育/动作类摄影理念与实践

- ❖ 好的体育/动作类摄影作品的标准
- ❖ 拍好体育/动作类摄影的前提条件
- ❖ 体育/动态活动的普遍特点
- ❖ 预期与构思
- ❖ 实战拍摄案例
- ❖ 相关题材的拍摄

什么样的作品是一张好的运动摄影作品

◆ 好作品的一般性要求



什么样的作品是一张好的运动摄影作品

◆ 好作品的一般性要求



什么样的作品是一张好的运动摄影作品



- ◆ 体现出运动的项目特点



什么样的作品是一张好的运动摄影作品



- ◆ 体现出运动的项目特点



什么样的作品是一张好的运动摄影作品



- ◆ 体现出运动的项目特点



什么样的作品是一张好的运动摄影作品



- ◆ 体现出运动的项目特点



什么样的作品是一张好的运动摄影作品

◆ 拍摄技术层面没太大问题



什么样的作品是一张好的运动摄影作品



◆ 好的构图



什么样的作品是一张好的运动摄影作品

◆ 好的构图



什么样的作品是一张好的运动摄影作品



◆ 好的构图



什么样的作品是一张好的运动摄影作品



- ◆ 瞬间，激情，速度，力量，韵律，动感



什么样的作品是一张好的运动摄影作品

◆ 瞬间，激情，速度，力量，韵律，动感



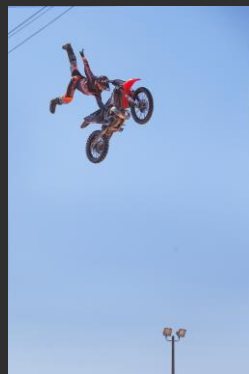
什么样的作品是一张好的运动摄影作品



- ◆ 瞬间，激情，速度，力量，韵律，动感



拍好体育 / 动作类题材的前提条件





拍好体育 / 动作类题材的前提条件

- ◆ 知识准备:
- ◆ 器材准备:
- ◆ 技术准备:



拍好体育 / 动作类题材的前提条件

◆ 知识准备：

熟悉所拍项目特点，动作节点要领，场地，光线

篮球、羽毛球、排球、足球、滑冰、滑雪、网球
舞蹈、自行车、



拍好体育 / 动作类题材的前提条件

◇ 器材准备：

相机：

三高：高像素、高感、高速

镜头与焦段：变焦最方便

长 焦 — 吊远（70–200及以上，距离是王道）

中短焦 — 灵活（24–70，即能照顾场面，也可以制造冲击力）

广 角 — 夸张（16–35，冲击力）

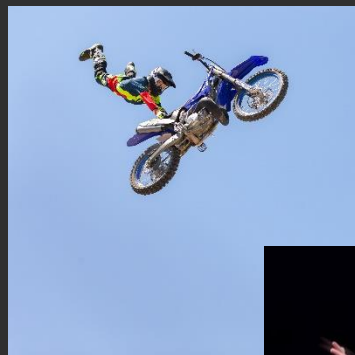
三脚架：

300mm定焦以上需要，（飞鸟与肖像）

配悬臂云台。



◆ 高速定格瞬间



◆ 低速突出动感



◆ 拉焦创意夸张



◆ 摇拍表现速度



◆ 多重曝光











体育 / 运动摄影的普遍特点

◇ 瞬息万变

速度变化：足球，篮球，山地摩托车

位置变化：排球，羽毛球

角度变化：拳击，

◇ 稍纵即逝

不可逆

不可复制

◇ 不确定性

——对摄影而言都是挑战

橄榄球怎么拍？





羽毛球怎么拍？



排球怎么拍？



足球怎么拍？



网球怎么拍？





其它项目怎么拍？

- ◇ 田径
- ◇ 体操
- ◇ 拳击
- ◇ 武术
- ◇ 篮球
- ◇ 游泳
- ◇ 滑冰
- ◇ 舞蹈
- ◇ 游戏

怎么拍？



预期与构思

拍摄预期

想拍什么？

能拍什么？

拍出特点，拍出新意

提前做功课

模拟假设

网球怎么拍？



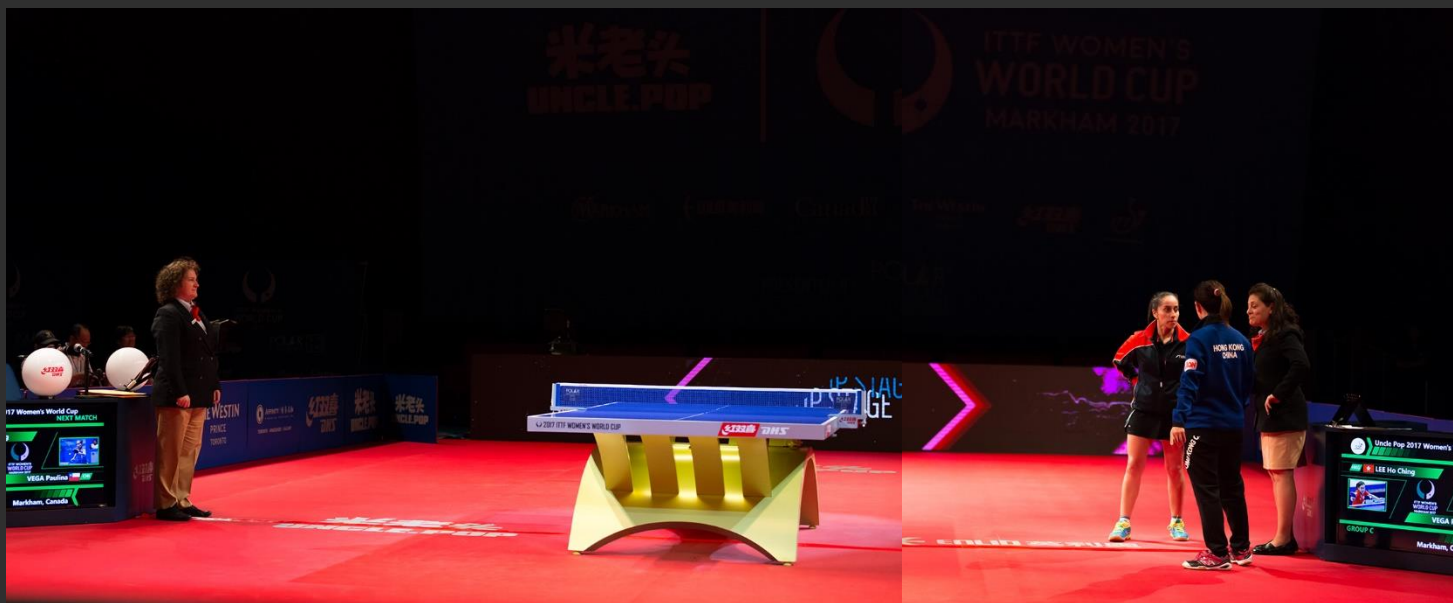
网球这样拍





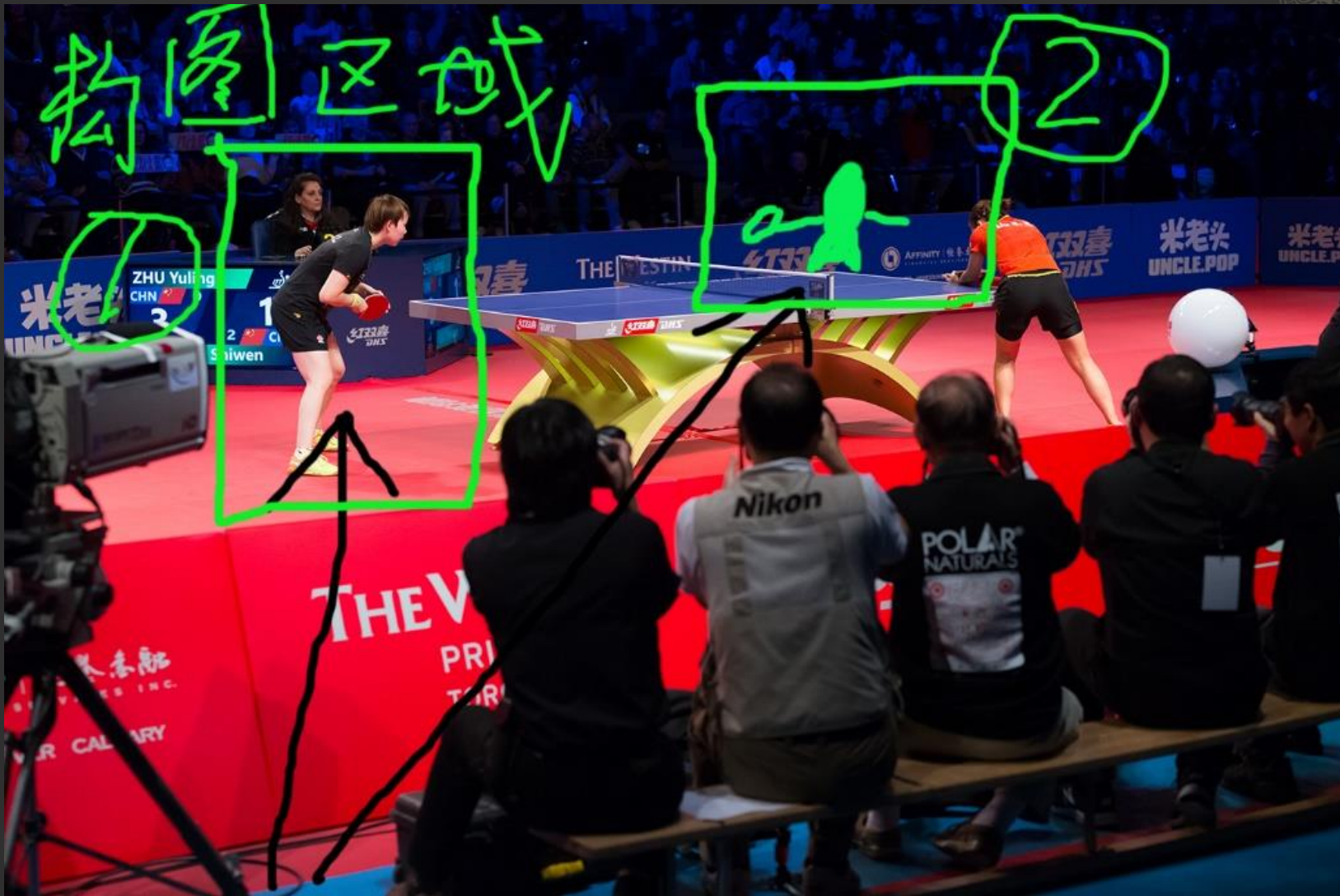
实战案例

——乒乓球拍摄思路与拍摄全程分享



不同机位优劣











机位 2



机位 2





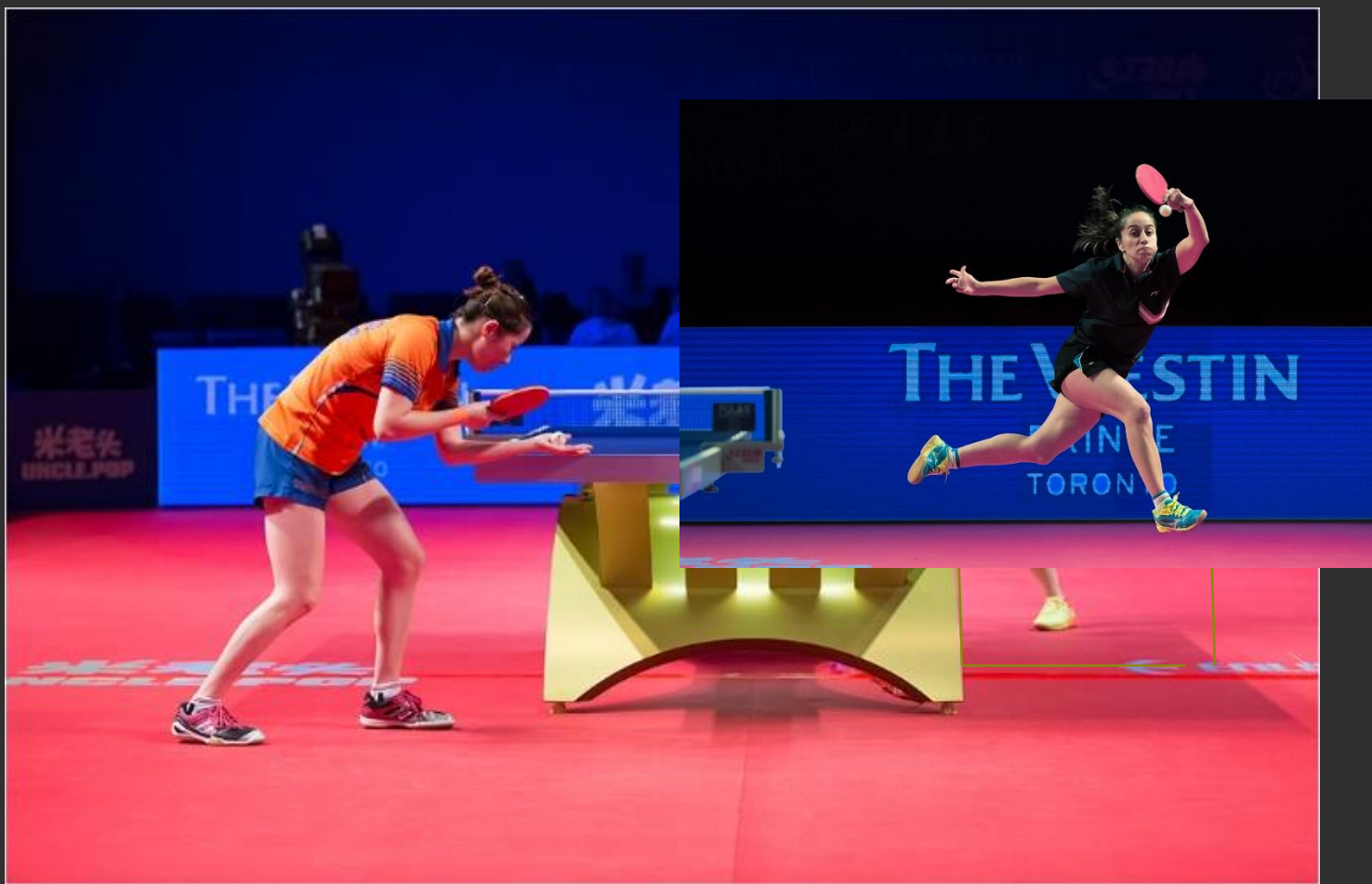
机位 2







机位 2





机位 3



3

3





拍什么？





拍什么？

- ◇ 发球
- ◇ 正手进攻
- ◇ 反手进攻
- ◇ 各种技术要领（搓，拧，撕，摆短，挑打）
- ◇ 全身跳起来
- ◇ 半身发力
- ◇ 突发状况
- ◇ 所有运动员
- ◇ 花絮
- ◇ 冠军最后一球 庆祝瞬间

怎么拍？





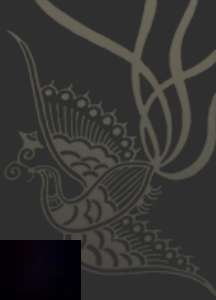
怎么拍？

- ◆ 构图
 - 松紧结合
 - 全身 / 半身
 - 局部特写与环境交代结合
- ◆ 先拍到，再拍好，再变化
- ◆ 拍专题
- ◆ 横着拍，竖着拍
- ◆ 同一个动作拍到满意为止
- ◆ 拍花样

——不要所见即所得，有啥拍啥；

——要有目的拍，提前有构思，有构图。









发现亮点



松紧结合













过程节点，花絮

- ◇ 猜边
- ◇ 花絮
- ◇ 庆祝













Signature



Handwritten signature or mark at the bottom center of the page.







主要技术节点抓拍

- ◇ 发球
- ◇ 攻球
- ◇ 反撕
- ◇ 拧拉
- ◇ 削球
- ◇ 搓球/摆短

发球





发球





发球



发球



爆冲





爆冲





爆冲





爆冲





反撕





拧拉





削球





削球





搓球/摆短





搓球/摆短





身边可拍的容易出彩的题材

游泳

体操

滑冰

滑雪

狗拉雪橇

摩托车

越野车

滑板

宠物

儿童



身边可拍的容易出彩的题材



身边可拍的容易出彩的题材



身边可拍的容易出彩的题材



身边可拍的容易出彩的题材



身边可拍的容易出彩的题材



身边可拍的容易出彩的题材





身边可拍的容易出彩的题材





身边可拍的容易出彩的题材





身边可拍的容易出彩的题材





身边可拍的容易出彩的题材



滑雪视频





身边可拍的容易出彩的题材





身边可拍的容易出彩的题材





身边可拍的容易出彩的题材





身边可拍的容易出彩的题材

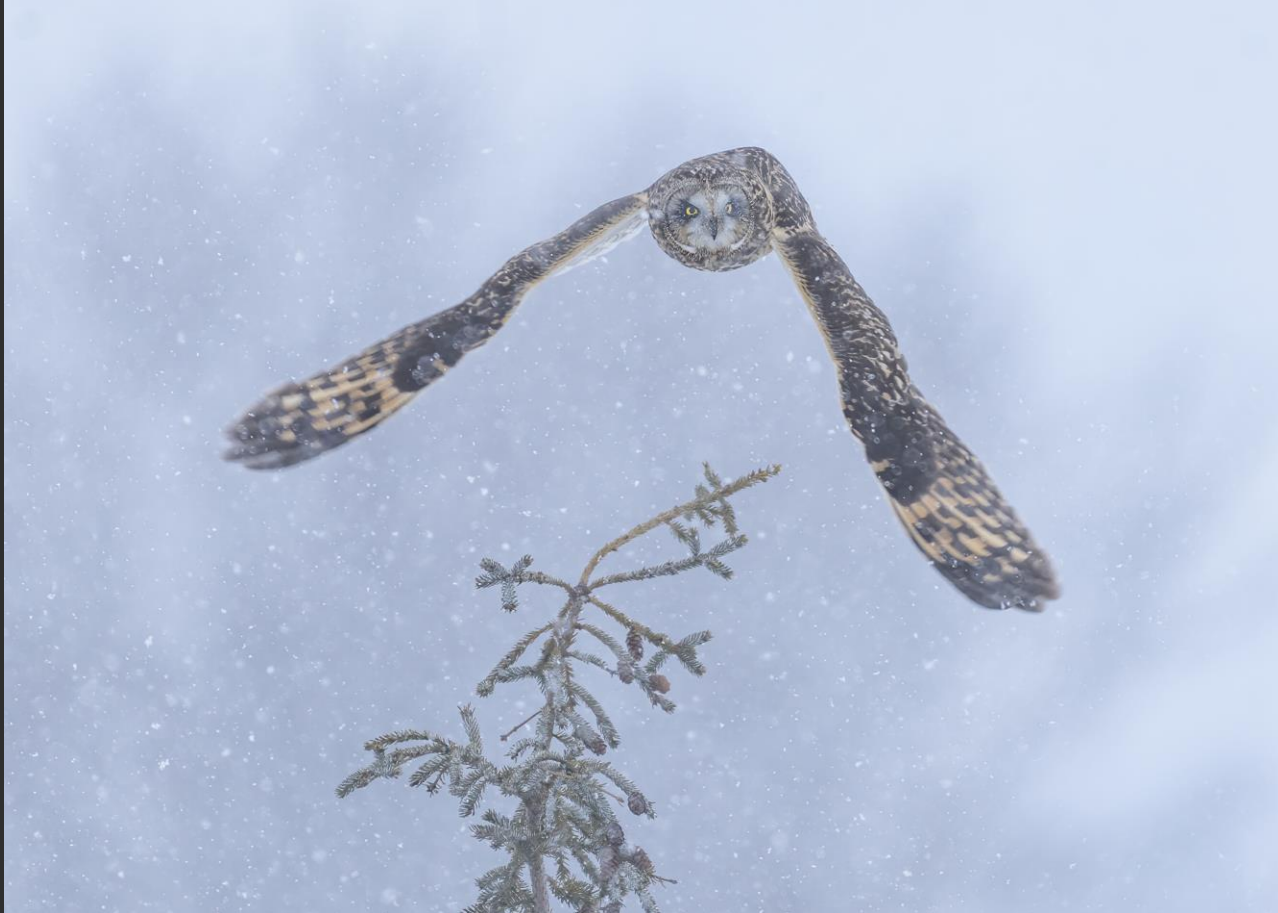




























身边可拍的容易出彩的题材

游泳（四种泳姿，拍什么，怎么拍）

体操（腾空，翻转，多曝，慢门）

滑冰（速滑，花样）

滑雪（倾斜，低角度，广角）

狗拉雪橇（迎头，长焦，不宜广角）

摩托车（拐弯，泥巴，尘土）

越野车（泥巴，尘土）

滑板（低角度，广角）

宠物（大光圈，低角度）

儿童（低角度）

静物摄影





静物摄影班教学内容

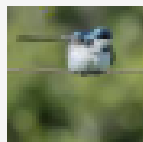


- ❖ 从古典油画到静物摄影
- ❖ 好的静物摄影标准
- ❖ 布光原理与灯具选择
- ❖ 静物摄影自然光布光
- ❖ 静物摄影灯光布光
- ❖ 静物摄影摆台原则与方法
- ❖ 不同题材的静物摄影创作
- ❖ 几种特殊布光绝技

◆ 静物班学员横扫顶级国际摄影大赛

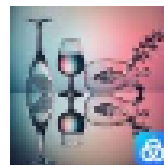
- ◆ 静物班学员，在世界第二历史悠久的著名国际摄影大赛____第128届多伦多国际摄影沙龙大赛静物类比赛中取得辉煌成绩！
- ◆ 金牌总数 学生获得
- ◆ 4 块 2 块
- ◆ 银牌总数 学生获得
- ◆ 4 块 2 块
- ◆ 铜牌总数 学生获得
- ◆ 4 块 1 块
- ◆ 绶带总数 学生获得
- ◆ 7 个 4 个
- ◆ 几乎一半的奖项都被我们静物班同学连捧带抱拿回来了一共25个奖项，加拿大获得了12个，其中9个是我们同学获得。
- ◆ 这次同学共投稿40幅，入围和获奖的有28幅。意味着同学们的作品有70%进入了国际顶级大赛的前25%。

学员静物摄影作品可参阅《美篇》

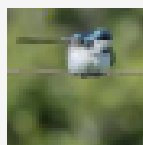


【孤独客】静物班学员横扫顶级国际摄影大赛

我的静物班学员，在世界第二历史悠久的著名国际摄影大赛__第128届多...

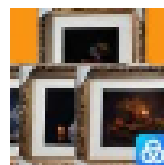


指导老师：孤独客 微信号：250893743

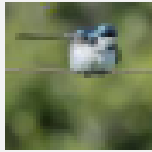


【孤独客】首期静物班摄影比赛成绩揭晓

首期静物摄影班结束后，组织了一次摄影比赛。此次比赛共收到投稿作品6...

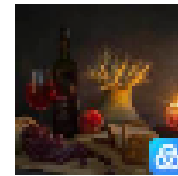


学员静物摄影作品可参阅《美篇》



学员静物摄影作品再获金牌

【美篇】CAPA (加拿大摄协) 年度组照摄影比赛成绩揭晓, 杨萍, 国际, Ja...



指导老师: 孤独客 微信号: 250893743

CAPA (加拿大摄协) 年度组照摄影比赛成绩揭晓, 杨萍, 国际, Jasmine Suo, Jean Wang的静物组照代表加华摄影协会参赛, 获得团体金牌。这应该是组照金牌首次由静物作品获得! 这也是我们的静物作品横扫128届多伦多大赛后再获金奖。恭喜各位!

关公战秦琼, 静物参加组照比赛, 不占优势, 能得奖已属不易, 金奖更不易。

详情请浏览: <https://capacanada.ca/competition-winners-2022-series-of-four-photos-club-serie-de-quatre-photos/>

学员静物摄影



学员静物摄影



学员静物摄影



学员静物摄影



学员静物摄影



学员静物摄影



学员静物摄影



学员静物摄影



学员静物摄影



学员静物摄影



Julia Yang

学员静物摄影



学员静物摄影





学员静物摄影



学员静物摄影



学员静物摄影



学员静物摄影



学员静物摄影



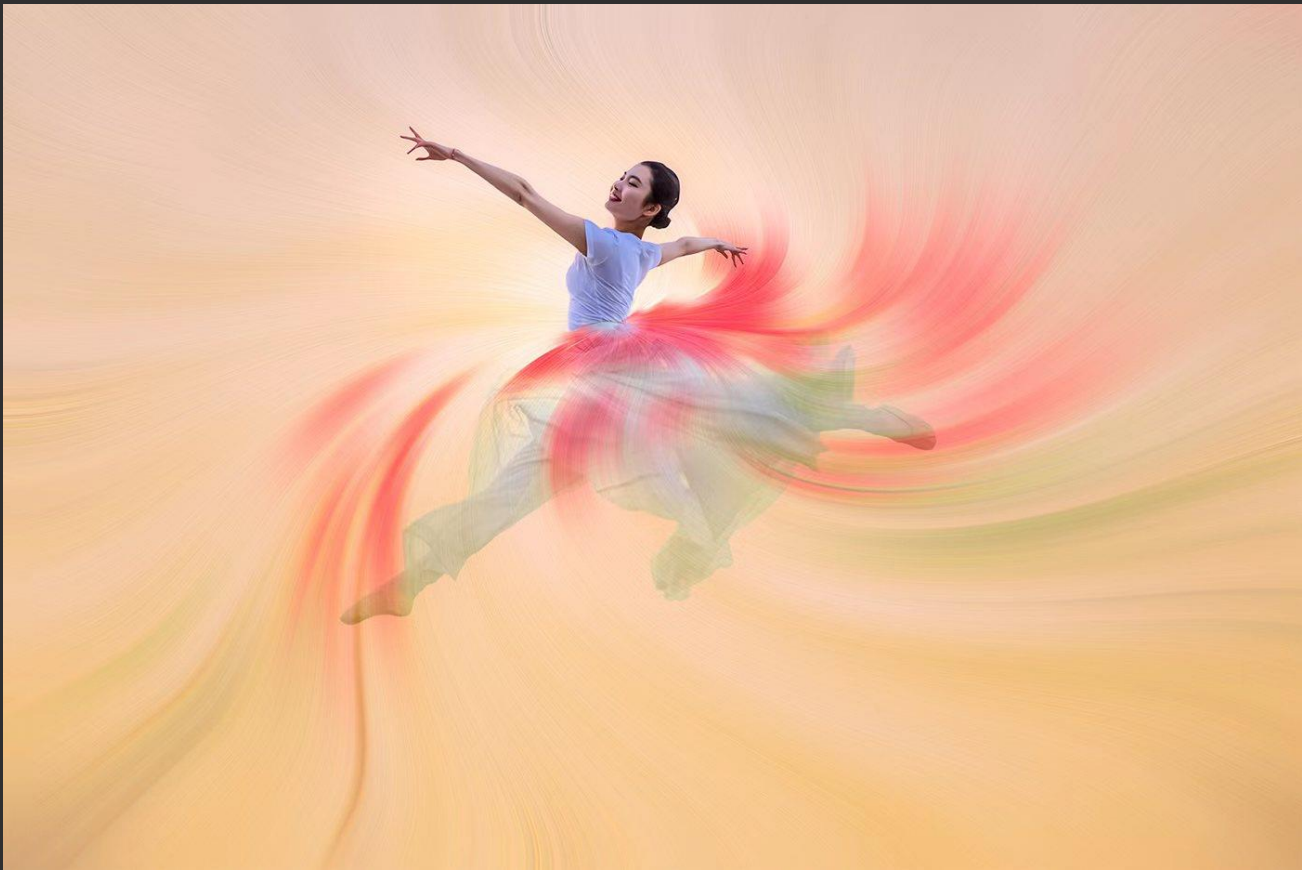


作品点评



Betty liu-2

技术层面没问题，广角低角度拍，构图，视觉冲击力都不错。转黑白有几种情况：突出主体，减少干扰，表现质感，表达特定情绪，黑白情结。这张是为了黑白而黑白，属于盲目转黑白。彩色的就挺好，而转黑白后灰度控制又不好。



Chen Yongle-2

摄影有多种表现方式或手段。这张通过变形工具等做了艺术加工，是很好的尝试，能给人以美的享受就是好的。构图上，人再居中一些更好。



cy.y-1

曝光对焦都没问题。但这是随手拍。主要是对摄影语言和构图的理解，需要加强。不仅要表达好主题，还要表达的准确精炼，尽量避免干扰。这张图里不相干的视觉要素太多。可以接近人物把彩带当作框架去拍就会好很多。



背景干净。首先要把主体拍清楚。

cy.y-2



FloraR-1

拍的不错。拍的时候多些思考，有没有可能避开那个讨厌的黑桶，多一些选择多一些成功的机会。虚实分界有点明显，后期可以再细一些。



FloraR-2

表演机会不多，也许就一次。把握住就出片。可惜人脸和枪有点虚。摇拍有个技巧经常忽略：在边追对边按快门时，经常不经意或根本没意识到可能有个短暂的停顿，尽管连拍，有可能影响到追焦，因为第一次按下快门初始对焦时有个卡顿，可能影响初始对焦及摇追的平稳同步。



HL-1

非常好的拍摄题材，关注关心弱势群体，残障人士的生活和日常，充满人文关怀精神。有机会多拍些这类题材，可以拍得更好。



John Liang梁健華-1

滑冰最容易出彩的动作，最有张力的，是倒脚双腿交叉的时候，双臂甩开。可以摇拍，环境干净也可以高速定格。如果不是报道用，拍单人比较好。



Steven Zhou-1

色调，影调都好。但是我感觉摄影语言运用不太好，有些贪多。我会把左边的人裁掉。



Steven Zhou-2

关于黑白，前面说过了。这张，考虑一下为什么改黑白。



北平-1

这女孩应该受过专业培训。平时拍业余选手，低角度，找干净背景。如果拍女运动员杀球，拍子在头顶上挥到最高处时，最好，那时的肢体动作最好，如果已经向前打到球，基本不会有好的片子了。男运动员可以拍跳杀，力量大，爆发力好。



戴家小七儿-1

这张是做了一个低调，动感处理，影调不错。这类赛车拍摄有一个矛盾：本来赛车是高速狂飙，如果把赛车拍清楚，就体现不出速度；如果摇拍把速度拍出来，环境都变成线条，大家拍出来的都一样。可以尝试慢一点的速度。



戴家小七儿-2

这张非常好。因为摄影语言运用的好。里面任何一个视觉要素都恰到好处，没有多余干扰。如果人显得更高点就更好。



婕思敏Jasmine-1



这张图，非常好，没什么毛病。
有人建议裁成右边的竖图，觉得更有冲击力。
我觉得还是保留原图好。因为，这个冲击力，是松鼠被抓，
面临被生吞活剥惊恐万状给人的视觉和心理的冲击。
而如果裁成右图，那个松鼠好像没一点惊慌，反倒有一种
大义凛然的平静，所以，如果画面裁进去，反倒削弱了冲击力。





北平-2

建议：再拍摄类似题材时，注意两点：1、尽量拍一个更好的动作；2、尽量选择一个干净的背景。先注意这两点，就会好很多。



Xiaolin-1

这张拍的不错，构图没什么问题。如果精益求精，就再拍些更精彩的，背景环境干扰少，狗的表情动作更夸张，冲击力更强的。



Xiaolin-2

这张很简洁。但是灰度控制有点问题，整体过暗。低调作品大面积暗部，一定高光处。这张最亮的是翅膀下面，不是最佳看点。水线不错，应该加强点更好。上面不要整体那么暗。



马鹏程-1

这张拍摄没什么问题。还是语言表达问题，让人看什么。如果就是这样，就是一个比赛场面，没太大吸引力。注意发现亮点，比如靠近的这三个人，盯着它们拍，也许有更好的画面。



马鹏程-2

这张有些贪多，只拍了一个场面，意思不大，削弱了视觉冲击力。如果只盯着中间的两匹马或右边的几个，不仅避开很多干扰，冲击力会更强。



攀岩-1

这张是摄影语言的表达问题。拍的是两个人的比赛，但是环境的干扰因素太多。里面的每一个要素都是一个语言要素，都在表达一个意思。削弱了主体的表现。而且主体的动作也不好。建议拍摄尽量使画面没那么乱，动作更漂亮。



攀岩-2

这画面很干净，没什么干扰。但是需要找一些更好的动作去拍。



晚成-1

这样的俯拍，基本没什么太好的机会。人头，栏杆都是干扰。也很难体现紧张刺激的场面。



晚成-2

花样滑冰很漂亮，但是很难拍。动作好，定格时就不一定好，建议尝试慢门，多重曝光等，多尝试。



燕春-1

这张拍的不错。动作，视角都很好，广角拍还有一个好处，由于透视作用，可以把干扰变小，使得主体更突出。可能是原片，地平线无法调直，也没所谓，歪打正着。斜线可以更好的表达动感。



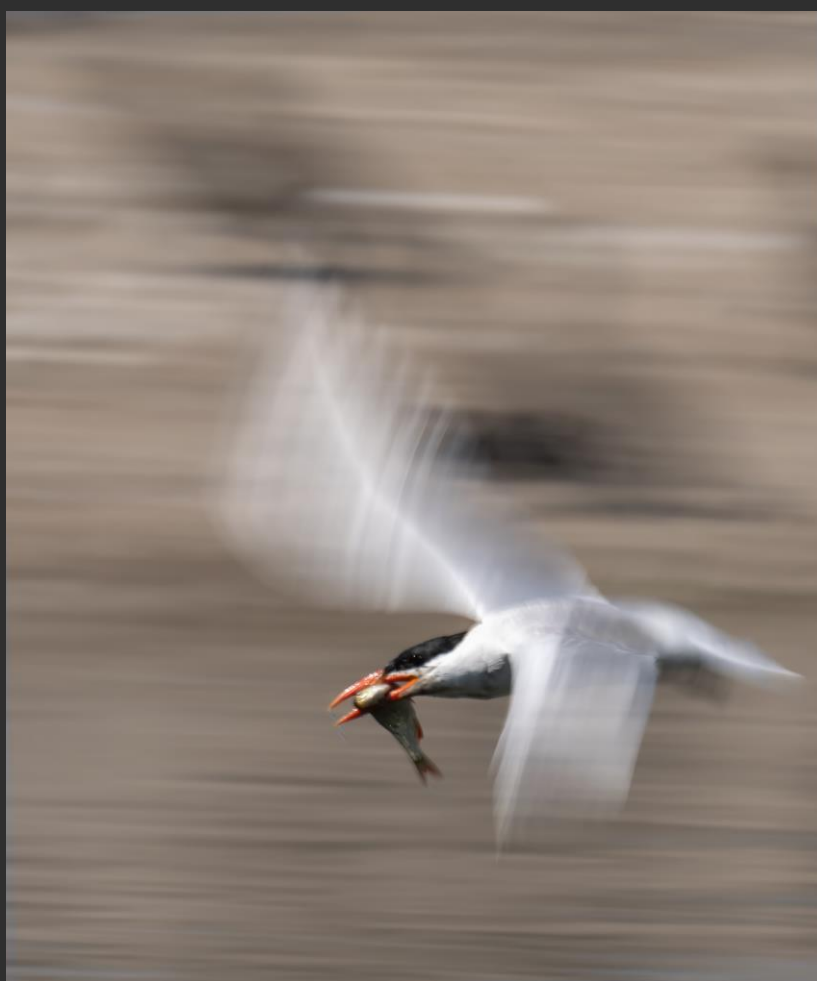
燕春-2

瞬间抓住了。排球很不好拍，攻球手起跳脸经常侧向里面，或被自己手臂挡住。仰拍，往往是难看的房顶。只能多拍多感觉，随机应变。扣到球后，动作几乎没好看的。最有张力的是跳起到最高点，手臂挥到最后点时，那个时候的滞空相对静止，也是最有张力的时候。



杨萍-1

这张拍的没什么问题。翅膀，爪子都很好。但是拍的太多了，也就平庸了。现在对鸟片的胃口也就越来越高了，不仅动作，细节，故事，光线要好，还要求稀缺、罕见。



杨萍-2

这种摇拍，也要知道为什么这样拍以及拍出什么效果。不是拍到头清楚翅膀虚了就行。不要为了摇而摇。不仅要拍出虚实动静的效果，还要拍出视觉美感。这张画面有一溜黑，翼型也不完美。



叶家兴 1 & 2

这两张马，有上图就可以舍弃右图了，因为上图的构图，故事表达都比右图好。右图有个马头看不清。
这个马的处理，色调等都不错。主要问题是背景的处理，背景与前面地面的过渡衔接要自然。





张庆昌-1 & 2

拍这种业余足球，尽量拍少一些人的。因为是业余的，动作难出好动作，激烈程度也弱，如果拍多人，很容易显乱。要拍好没别的办法，多拍，拍人少的抢球争球等，尽量找干净背景拍。





祝各位影友创作出更多更好的
体育/动作类摄影作品！

谢 谢

!

李志闻(孤独客)老师联系方式



微信号：250893743

影友的留言

现在，尤其这两年，摄影器材大大提升，大片层出不穷。但是转来转去，还是回到原点，就是李老师昨晚反复提到的“摄影语言”。感谢李志闻老师给我们带来了一个学习的机会，一个思考的空间。

李老师的镜头涉及面最广，自然风光，人文纪实，人物肖像，动态的，静止的，在李老师的镜头里都得到了最好的展现！

摄影语言，在按下快门的瞬间，摄影就是过去式了，而留下来的语言却是进行式，或许是将来式。摄影不语也不言，只是默默留影，此处无声胜有声。



加拿大中國攝影學會