

# 用镜头记录点滴生活

——体育人物纪录片拍摄探析

张雪午

**摘要:**体育人物纪录片,作为体育纪录片和人物纪录片的结合体,是一种较为狭窄的定义方式。但这一狭窄的定义方式,却并没有让从事体育人物纪录片创作的编导,眼光变得狭隘,反而是用更为专注的方式,去展现更为广阔的世界,表达更为深远的思想。体育人物作为这一类纪录片的内容结构核心,人物的言谈举止、行为动作、命运变换,都会被受众所关注。一部优秀的体育人物纪录片,不仅需要真实记录这些客观可见的事物,更重要的是需要用这些细节画面,去展现看不见的内心活动,表达人物主

观意识,并为编导阐述核心思想、展示人性光辉、宣传正确价值观所服务。

**关键词:**内容结构 细节画面 人性光辉

2018年,笔者作为编导完成了两部体育人物纪录短片。《车轮上的青春》创作于年初,《我在体校当教练》则完成于年末。看似简单的首尾呼应,实则潜藏着对新题材类型的尝试,带着搁置的沉淀与积累,更有总结后的二次表达。而这其中的过程是时光赋予的历练、作品堆砌的经验,结果是未来创作时的游刃有余。

两部片子的聚焦点,都停留在拥有63年历史的宁波体育运动学校。它被很多老宁波人称之为“少体校”,其中更有不少人在那里留下过美好的儿时记忆。作为新中国最早建立的体育运动学校之一,它为国家培养和输送过许许多多体育人才,更为宁波这座城市播种下坚持拼搏、奋发向上的种子。

展现荣耀背后那些不为人知的艰辛;记录点滴细节,表达丰富而真挚的情感;重拾记忆,唤醒内心深处的乡愁,是两部纪录片共同的主旨。但不同的镜头语言表达方式,给予受众不同观感体验的同时,也赋予

两部片子不同的生命力。

### 一、内容结构,决定技术手段

《车轮上的青春》讲述的是宁波体校自行车队备战省运会的故事。作为一名摄像出身的编导,在前期踩点时,笔者最先关注的是如何拍出好看的画面,却忽略了整体的叙事结构。首先,四种不同类型的摄影器材,三种不同种类的灯光,大量辅助拍摄设备的使用,使得每一个单独画面都很立体和美观。然而,在后期剪辑过程中,由于文案采用的是单一叙事结构,内容缺乏起承转合,使得很多画面在组合后,并未达到一加一大于二的效果,甚至因为缺乏统筹考虑,造成画面调性不统一等问题。虽然通过后期校色进行了弥补,但却严重影响了制作进度和效率,而且效果也并不理想。

其次,《车轮上的青春》尝试使用了一些电影化的包装和特效手段,但同样因为缺乏扎实的内容支撑,使得画面不仅没有做到为内容服务,还形成了两张皮的现象。受众在接受了短暂的视觉刺激后,却并没有产生对后续内容的兴趣,以及情感上的共鸣。

因此,夯实内容、重视结构,就成了《我在体校当教练》创作过程中的重点和基础。《我在体校当教练》讲述的是三位宁波籍教练员的故事。他们虽然执教于不同的项目,有着不同的人生阅历和性格特点,但却有着共同的坚守和梦想。从事基层教练三十余年,培养过众多运动员和体育人才,临近退休

却依旧保有一颗初心,为自己热爱的事业继续奉献,为教练员这一身份不断正名,为培育更优秀的下一代不懈努力。

一座城市,给予城里市民一种气质;一个民族,赋予族人一种精神。寻找核心主题,充实内容细节,一次次前期交流和案头写作耗时整整两周时间,而拍摄和制作完成《我在体校当教练》,却仅仅用了10天时间。内容结构的充实和完整,带给编导一种自信和底气,带给摄像明确而清晰的指令,带给后期制作更流畅的画面逻辑,从而全方位地提高了纪录片的制作效率和成片质量。

思维意识决定内容构架,内容构架以物质载体反映思维意识。同样,技术手段应用与内容结构也存在这样的辩证关系。用最舒服的方式去表达,而不是一味地炫技,是技术手段为内容服务的宗旨。《我在体校当教练》的拍摄也正是遵循了这一原则,回归到体育人物纪录片拍摄的本源,仅采用单机加脚架的简单配置,辅以LED灯补光,不仅提高了拍摄效率,也减少了对被拍摄对象的打扰,实现了内容的自然发展和真实记录。

### 二、突出拍摄主体,强调细节画面

展现人物性格特点,体现人物内心活动,诠释人物背后蕴含的哲理和价值,是一部人物纪录片需要去完成的基本要点。人物从事的体育项目和有关活动,则是体育人物纪录片有别于其他类型人物纪录片的独有属性。

体育项目最大的魅力在于它的动态发展和结果的不可预知性。但是纪录片的拍摄和制作,却受限于时间周期、经费预算、人员设备档期等诸多因素,不可能长时间地等待那些精彩但未知的事件内容去拍摄。因此,合理预设结果,有针对性地拍摄相关画面素材,是提高拍摄效率并兼顾内容可看性的重要手段。

在《车轮上的青春》拍摄中,由于方案是散点式拍摄,因此在选择被拍摄对象时,人物设定过于复杂,导致拍摄过程中,什么都想要,但每一样都没有抓住重点,缺乏主攻方向,成片剪辑完成后,故事情节就显得平淡无奇,人物表现也就缺乏张力,受众看到的只是一本包装精美的流水账。

而《我在体校当教练》的拍摄,采用的是人物名片式介绍。通过踩点,确立三位主要人物,经过交谈和观察,梳理人物性格特点,最后明确有针对性的拍摄细节。在拍摄中,重点体现三个方面的内容:

#### (一)注重人物语言,强调同期声的收录和应用

人的语言表达方式,往往能够展示出一个人的性格特点,以及特定环境下人物的内心活动。尤其是同期声,往往是人物在面对事件和情节时的有感而发。在拍摄《我在体校当教练》的第一个人物——女排教练陈雅春时,为了体现陈雅春在执教过程中,全情投入的忘我境界,就大量抓取了陈雅春大声作指令、给队员强调动作规范的同时辅以脸部特

写等画面,从而生动形象地展现了陈雅春张扬奔放的性格特点,更充分体现陈雅春对排球事业的热爱。

(二)运用不同景别,抓拍人物动作

人的行为动作,也是人物性格特征和心理变化的重要体现。在体育人物纪录片拍摄过程中,如何抓住转瞬即逝的人物细节动作,是提升整部纪录片品质和可看性的必要手段。在拍摄《我在体校当教练》的第二个人物——体操教练曹晓春时,为了体现曹晓春对小运动员如外婆般无微不至的关爱,笔者从不同角度、多个景别,抓取了曹晓春照顾小运动员午睡,为他们穿衣服、背书包、倒开水、打绷带等细节画面,用镜头语言营造出了一种温馨感人的场景,也从一个直观的角度,呈现出曹晓春作为一名资深教练,在育人方式上的与众不同。

(三)场景交代,重视外部环境的渲染和塑造

同一事件的发生,当处在不同空间和环境的时候,事件背后所蕴藏的意义和价值也就不同。在体育人物纪录片拍摄过程中,交代清楚事件发生的时间、地点以及周边环境,可以很好地起到渲染情绪、烘托气氛的作用。在拍摄《我在体校当教练》的第三个人物——射击教练陈子定时,就有一个非常鲜活的例子。在外行人眼里,射击运动讲究的是瞄准,而陈子定在训练时,对运动员提出的要求却是规范动作,结合内在感觉。为了强化运动员的内在感觉,陈子定制定了关灯训练

法,即在夜晚关闭射击场的照明灯光,让运动员在黑暗中,凭借经验意识去射击目标。为了更好地展现这一场景,我们不仅拍摄了大量的周边建筑、静物、人群,用以烘托环境,更引入了微光拍摄等技术手段,在渲染气氛的同时,真实地还原了现场感。

三、人性化表达,让人物变真实易亲近

无论是《车轮上的青春》还是《我在体校当教练》,在拍摄准备阶段,都立下过一个共同的宗旨:展示真实的人物,书写人性的光辉。很多人物纪录片,在拍摄制作时,往往会陷入为了塑造典型人物,附加很多人为夸张手法,或是生硬的摆拍情节。这样的做法,不仅违背了纪录片真实记录的初衷,更会让受众有不真实感,甚至产生厌烦的情绪。

因此《车轮上的青春》和《我在体校当教练》在拍摄人物的选择上,都挑选了不为人知的小人物;在事件上,选择的很多是既在情理之中又在意料之外的典型事例;在语言描述上,尽可能地选择平实、接地气的语言风格,让受众以平和又具有带入感的方式,融入到影片中去。不用喊口号,便能在点滴之中体会世间百态,感悟人生哲理。

在《车轮上的青春》中,描绘了一个小队员田娟在训练结束后给妈妈打电话的场景。一个年仅16岁的花季少女,因为家境困难,选择了竞技体育这条道路来改变命运。在电话中,她没有撒娇,没有哭诉,更没有

抱怨人生的不公平,反而像一个小大人一样,用自己所取得的成绩,宽慰妈妈的心灵,提醒在外辛苦打工的妈妈保重身体。对体育人物纪录片来说,这可以算是一处闲笔,但恰恰就是有了这样一个人性化的表达,使得人物形象变得更加丰满和立体。这样一个生活化的形象,也更能得到受众的认可与接收。

在《我在体校当教练》中,描写体操教练曹晓春,同样运用了人性化表达的手法。在得意门生“点点”结束训练后,曹晓春开始为她梳头、擦汗,在耐心的交谈中,指正她的动作失误,肯定她在训练中的努力付出,并鼓励“点点”在未来的人生路上,永远保留体操队吃苦耐劳的基因。在剪辑过程中,这一场景也被顺理成章地放置在了段落结尾,为烘托人物形象、调动观者情绪,起到了画龙点睛的作用。

四、结语

总结两部体育人物纪录片的拍摄,可谓收获颇丰。一方面,在拍摄中积累经验不断成长,是一名合格的纪录片编导必须经历的过程。从稚嫩到成熟,需要用发现的眼光不断观察这个丰富多彩的世界,并用心记录。另一方面,接触城市中那些原本默默无闻的小人物,从他们的点点生活中,发现人世间那些时常被我们忽略的美好,用镜头的方式加以记录,向更广阔的空间传递,是每一位纪录片从业者最大的荣耀。

(作者单位:宁波广播电视集团)