



奥运冠军殷剑曾连续 15 年在海南冬训。

# 从海南开赴奥运战场 他们，

文／海南日报记者 王黎刚

从 1988 年汉城奥运会起，20 多年来，“国字号”的水上健儿、举重大力士和拳击选手分别在海口西秀海滩帆船帆板基地、三亚跳水基地、五指山举重基地和海南省高级体校拳击基地备战奥运，出征赛场。

海南，没有培养出过奥运会的冠军，但海南却用另一种方式为国家队在奥运会上争金夺银作贡献。从 1988 年汉城奥运会算起，20 多年来，“国字号”的水上健儿、举重大力士和拳击选手分别在海口西秀海滩帆船帆板基地、三亚跳水基地、五指山举重基地和省高级体校拳击基地备战奥运。

## 省高级体校拳击基地： 国家队在海南备战两届奥运

“海南是我的福地，2008 年我第一次来海南冬训的效果非常好，为我在北京奥运夺金打下了基础。”今年初，奥运冠军邹市明在海南省高级体校拳击基地说。这是邹市明第三次来海南冬训，2008 年初他曾一个人来海南冬训备战北京奥运会。

正是邹市明 2008 年奥运前单枪匹马来冬训取得了良好的效果，令国家拳击队此后将海南列为冬训基地。从 2008 年至今，国家拳击队 3 次来海南冬训。2012 年初，为了备战伦敦奥运会，国家男子拳击队的几名有望夺金的小级别拳手和女队的全体队员在海南冬训了 50 多天。

国家拳击队总教练张传良对海南冬训的效果比较满意。他说：“在北方冬训时，我们都在封闭的有暖气的体育馆里训练。那种环境下的空气比较浑浊，不利于拳手恢复。海南空气清新，空气中负氧离子含量高，就像著名笑星赵本山所说，在海南吸一口气等于在北方吸两口气。不少队员的训练热情和欲望很高，一天训练下来不觉得累，有时候我甚至怀疑我制定的训练量是不是小了。”

海南冬训对邹市明来说比较关键，他在海南冬训期间研究了新拳法。邹市明说：“打了这么多年，对手都在研究我，我却没有时间和精力琢磨他们，所以要想拿到冠军，就必须不断地去改变，不能让对手掌握你的规律，在海南冬训期间我一直在研究新的制胜方法。”

为了让国家拳击队安心备战世界大赛，海南省高级体校 2011 年专门为国家拳击队修建了一栋三层高的运动员公寓，购买了两个拳击台，在校餐厅内专门辟出一层楼为国家队的专用餐厅。国家拳击队的一位教练说：“海南省高级体校为国家拳击队提供的训练条件非常好，超出了我们的想象。海南拳击基地的软硬件设施不错，在这样的环境下训练，有利于拳手提高水平。”

## 五指山举重基地： 国家举重队的福地

在国家举重队，关于海南五指山举重基地有个故事：国家举重队原本 2004 年雅典奥运会前来海南进行休整，但五指山优良的空气质量让国家队临时改变主意，把一次放松之旅变成了“魔鬼训练”。

五指山举重基地主任欧明岩说：“当时国家女子举重队到五指山后就开始爬山，3 天以后情况发生了变化，队员们的脸色由苍白转为红润，精神状态比较亢奋，体力也恢复了不少。特别是女子 75 公斤级选手陈婳霞，她感觉特别好。主教练陈文辉当机立断改变计划，在五指山基地加大训练量，为备战雅典奥运会做最后的冲刺。”

更让陈文辉意外的是，在五指山基地训练的这段时间里，他的高血压和高血脂的症状减轻了很多。“陈文辉说五指山是个练举重的好地方，冬季湿润不干燥，比老家福建冬季的气候好多了。从那时起，他就彻底喜欢上了五指山基地。”欧明岩说。

在 2004 年雅典奥运会上，中国举重队获得 5 枚金牌。2008 年初，国家举重队再次来五指山备战奥运会。此后，中国大力士威震北京奥运会。北京奥运会后，国家体育总局举摔柔中心主任马文广也随队来到五指山，他对眼前发生的一切感到不可思议。他说：“五指山这个地方太神奇了。国家举重队能连续两届奥运会夺金，五指山基地功不可没，它简直就是国家队的福地。”从那以后，五指山基地是国家举重队的福地这个说法就叫开了。

2012 年，五指山举重基地“鸟枪换炮”。此前该基地只有两栋两层小楼，一楼是举重训练馆，二楼是运动员宿舍。两栋楼一共只有 18 个举重台、9 个房间。一旦集训人数达到百人，基地便显得拥挤不堪。今年新的五指山举重基地建成，占地面积 5000 平方米，拥有 70 个举重台，可以同时容纳 200 人训练。“在国内，除了国家体育总局的举重训练馆外，就属这个馆最大了。以后，国家队全身心在这里冬训了。”海南省高级体校校长康闽利说。

## 海口帆船帆板基地： 奥运冠军殷剑的第二个家

“15 年来我像候鸟一样，每年冬天都来海口帆船帆板基地冬训，一练就是 3 个月。我都快把海口当成我的第二故乡了。”今年 34 岁的北京奥运会女子帆板尼尔级冠军、四川籍选手殷剑在接受海南日报记者电话采访时说。

殷剑的这枚金牌是中国帆船帆板队的首枚奥运金牌。殷剑首次来海口西秀海滩冬训是 1994 年，那年她才 16 岁。十几年来，殷剑每年冬天都要来海南冬训几个月。在海口西秀海滩的那片海域上，她和她的队友洒下了无数汗水和泪水。殷剑说：“我对海口西秀海滩的水域太熟悉了，完全能做到闭着眼睛下海。这些年我在海口过了不下 10 个

春节，最难忘的是 1995 年在海口过的那个春节。大年三十那天，全队在海口市内吃了顿丰盛的年夜饭。回到基地后，我们又放了不少鞭炮。大年初一，基地的领导给我们每人一个红包，让我们挺感动。2009 年和 2010 年冬天没来海口西秀冬训，我反而觉得这两个冬天过得不太舒服了”

殷剑认为她的奥运金牌有海南的一份功劳，“假如不是每年冬天在海口训练，或许我很难在两届奥运会上摘金夺银。”殷剑直言，海口冬天的气候很好，对帆船帆板选手来说，冬天海口海面上的风实在太给面子了，天天都有，为她们的训练提供了保障。

除了殷剑外，中国香港队的“风之后”李丽珊也沾了海口西秀海滩帆船帆板基地的光。李丽珊的丈夫兼教练黄德森曾透露，李丽珊在夺得 1996 年亚特兰大奥运会冠军前，也曾多次来位于海口西秀海滩的帆船帆板基地冬训。

殷剑退役后，山东姑娘李玲接过了接力棒，担负起了冲击伦敦奥运帆板金牌的任务。2012 年初，国家队在海口备战伦敦奥运。谈及伦敦奥运夺金前景，今年 28 岁的李玲自信地说：“殷剑能做到，我为什么做不到？”

## 三亚跳水基地： 国家跳水队的第二故乡

20 年前的巴塞罗那奥运会前，三亚迎来了一批特殊的客人。1992 年 4 月，包括高敏、熊倪、谭良德、伏明霞和孙淑伟等选手在内的国家跳水队来到三亚，为三个月后举行的巴塞罗那奥运会做最后的备战。

国家跳水队当时之所以来海南训练，和国际泳联的一项新规则有关。1990 年，世界泳联做出一项新规定，将跳水比赛从室内移到室外。这是世界跳水史上的一次变革，但对长期在室内集训的中国跳水队来说，却是空前的挑战。因为室内能找到不同的参照物，帮助运动员掌控完成动作的时间和速度，防止入水动作变形，而室外的参照物只有蓝天、白云，非常单调。

奥运赛事迫在眉睫，中国跳水队必须找到一个与巴塞罗那气候最相似的地方开展集训。最终，国家体育总局将目光投向了三亚。1992 年 1 月 3 日，投资 700 多万元的基地在大东海开工建设，当年 4 月 30 日投入使用。

那年，中国跳水队在巴塞罗那奥运会跳水比赛上，获得了 3 金 1 银 1 铜的好成绩。可能不少体育迷还记得这样一幅画面：半年前还肤色白皙的高敏，站在冠军领奖台上却是肤色黝黑，脸上布满了“青春痘”。高敏赛后说，那是我被三亚的阳光暴晒了 2 个多月的结果。

1992 年 12 月，参加奥运的中国跳水队教练员和运动员又重返三亚。三亚有关方面举行了隆重的欢迎仪式。在仪式上，作为运动员代表的高敏在发言中动情地说，“三亚，我们的第二故乡”。此后，三亚国家跳水训练基地一举成名，被誉为“中国跳水冠军的摇篮”。我国著名的跳水运动员高敏、伏明霞、郭晶晶、田亮等曾多次在该基地进行集训，并从此走向世界。

为了更好地满足国家队训练需要，2011 年，三亚国家跳水训练基地改建工程当年 10 月开始动工。整个改造建设工程计划在 2013 年上半年完工。改造后，三亚国家跳水训练基地将成为现代化的训练基地，拥有国家标准的跳水池、陆地训练馆和运动员公寓等配套设施，可以满足运动员在三亚的训练要求。■



2012 年 1 月 25 日，包括奥运冠军邹市明在内的 20 余名国家拳击队运动员在海南省高级体校进行冬训，备战伦敦奥运会。

新华社发



2008 年 12 月，国家举重男队张国政等主力队员抵达五指山市进行积极性恢复训练。