

海南凭借得天独厚的气候条件和四面环海的地理优势，在中国军团最近几届的奥运备战中，发挥积极作用。中国沙排国手、帆船帆板健儿、举重大力士都把海南当成了自己的福地和第二故乡。在他们心中，奥运金牌也有海南的功劳。



2016年2月,海南陵水国家羽毛球队训练基地,林丹在训练中。

新华社发



奥运奖牌

有海南的那一道光

文海南日报记者 王黎刚



国家队举重运动员在五指山奥林匹克体育训练基地训练。

海南日报记者 陈元才 摄

中国沙滩排球队 三亚是我们的家

算上2004年雅典奥运会、2008年北京奥运会和2012年伦敦奥运会，这是中国沙滩排球队第4次将奥运年的冬训放在三亚。“三亚已经是我们的沙排队的家了，我们一年中在三亚住的时间比在自己家里还长。我早已适应了海南的阳光、海水和沙滩，反而每次回上海老家倒有些不习惯了。”国家沙排队主教练缪志红说。

2007年初，中国沙滩排球队三亚训练基地正式落户三亚湾。其实，早在2006年，这个基地就建好了。当年国家沙滩排球队为了备战2006年多哈亚运会，首次在三亚基地进行了三个多月的训练。

在球类项目中，中国沙滩排球队起步较晚，但进步很快。1997年才组队第一次参加国际大赛的中国沙滩排球队在随后的近20年里，成为了世界沙排界的一支强队。这其中，三亚训练基地功不可没。

中国拳击队邹市明 夺金得益于在海南的训练

在北京奥运会和伦敦奥运会上，中国拳击队的邹市明获得了两枚金牌。

2011年，为了方便国家拳击队来琼冬训，省高级体校专门修建了一幢三层楼房供国家队住宿。2012年初，国家拳击队主教练张传良率包括北京奥运会冠军邹市明在内的20多名拳手抵琼。张传良说：“上一年，国家队在海口的训练效果颇佳，所以我们继续来海口冬训，备战奥运会。”

对于邹市明来说，2012年初海口冬训的主要任务是恢复训练。那段时间，邹市明的右脚一直有伤，跟腱和脚踝都有不同程度的损伤。在海口冬训期间，他训练以外的所有时间都用来接受治疗。

其实，2008年初邹市明第一次来海南，那时距北京奥运会开赛还有半年。邹市明说：“当时我的状态很不好，在北京总找不到最佳感觉。有人出主意让我到海南放松训练。没想到，在海南练了一阵子后，我的感觉又来了，训练的成效大增。2008年夺金和赛前到海南调整训练有很大关系。”

五指山举重训练基地 国家举重队的福地

五指山举重基地是国内第二大举重基地，从2004年雅典奥运会开始到2012年伦敦奥运会的3届奥运会，中国队的大力士都在这里进行开赛前最后也是最关键的冬训。

奥运奖牌



2008年，北京奥运会沙滩排球场地上，铺着来自海南东方市八所的沙子。

海南日报记者 张杰 摄

2004年雅典奥运会前，国家举重队在五指山做短暂的调整训练后在雅典大获丰收，让五指山基地名声大振。北京奥运会，中国举重队8个冠军当中，除了龙清泉外，陈燮霞、刘春红、曹磊、陈艳青、廖辉、张湘祥、陆永均在这里接受了调整性训练。

2008年底，国家体育总局举摔柔中心主任马文广说，五指山这个地方太神奇了，国家举重队能在雅典和北京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。

2010年12月底，五指山基地重建工程破土动工，经过11个月的施工建设，五指山基地举重馆建成，是国内第二大举重基地，新的训练馆占地面积2580平方米，总建筑面积4218平方米。新馆一楼专为举重训练设置，有56个高标准的举重台，可同时容纳近200人训练。二楼可以进行排球、篮球和羽毛球等多项训练和比赛。训练馆的辅楼为运动员休息功能区，其中包括游泳池、冷热水泡池和桑拿房，有助于运动员在大运动量的训练后迅速恢复体能。

2012年初，国家队在五指山进行了伦敦奥运会的备战训练。马文广说，中国举重队的大力士们都很喜欢五指山，五指山优越的生态环境、富含负氧离子的空气、独特的气候条件，使运动员在这里训练恢复特别好，成绩提高很好。

国家羽球队 里约奥运从陵水出发

从2013年开始，国家羽毛球队每年都在陵水训练基地开展集训。“陵水冬训在国家队每年集训计划中具有重要地位，每年新的征程从这里出发。”国家羽毛球队总教练李永波说。

2016年初，国家羽毛球队在陵水冬训，备战里约奥运会。李永波说，陵水这里有全中国最好的气候、最健康的环境，有最支持羽毛球运动的领导和群众，没有理由不选择这样的地方来作为一个训练基地，而且运动员也一定会在这样的环境下达到冬训的目的，尤其是在冬天。

三亚跳水基地 梦之队的第二故乡

24年前的巴塞罗那奥运会前，国家跳水队为了适应巴塞罗那的气候和室外跳水的感觉，来到三亚进行了三个月的赛前封闭训练。这届奥运会上，中国跳水队夺得了3金1银的好成绩，从此开启了在国际大赛上包揽金牌之旅。

上世纪90年代初，为了提高比赛

的观赏性，让更多的人到现场观看跳水赛，国际泳联决定把跳水赛从室内移到室外。这时离巴塞罗那奥运会还有不到一年时间。经过多方考察，三亚的气候和环境与巴塞罗那相似，国家体育总局和三亚市政府决定在大东海修建跳水基地。三个月的施工完成后，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。

后来，“跳水女皇”高敏在夺冠后重回三亚时说，三亚是我们的第二故乡。

三位奥运冠军情系海口

在海南众多冬训基地中，位于海口西秀海滩海域的海口帆船帆板基地资格最老。奥运冠军殷剑、李丽珊、徐莉佳都在这片海面上驾帆破浪。

四川姑娘殷剑获得北京奥运会女子帆板尼尔级冠军，这是中国队首次在奥运会帆船帆板项目上夺金。殷剑在夺冠后坦言，金牌里有海口的一份功劳。

她说：“1994年，16岁的我第一次来海口冬训。15年来我像候鸟一样，每年冬天都来海口冬训，一练就是3个月，我都快把海口当成我的第二故乡了。”

中国香港队的“风之后”李丽珊在夺得1996年亚特兰大奥运会冠军前，也曾多次到海口帆船帆板基地冬训。李丽珊的丈夫兼教练黄德森率队来海口参赛时曾透露，海口帆船帆板基地是李丽珊的福地，李丽珊在这里经过强化训练后，水平提高不少。

伦敦奥运会冠军徐莉佳1997年随队到海口，这是她第一次接触大海，当年她才10岁。那年是徐莉佳开始练习OP级帆船后第一次见到大海，也是第一次在海南过春节。没想到的是，她此后16年里的绝大部分春节都是在海南度过。

海南“奥运沙”一战成名

2008年，北京奥运会的“奥运沙”采自海南东方市八所镇石英砂矿。这些产自海南，颗粒均匀、色泽柔和的石英砂，铺装在北京奥运会沙排项目比赛场馆朝阳公园。

一直以来，符合国际排联要求的比赛用沙，大多分布在芬兰、瑞典、丹麦三个北欧国家。雅典奥运会单是进口沙子一项，就花了约3000万元人民币。“这是世界上最好的沙子，亚特兰大、悉尼、雅典等三届奥运会上的沙滩排球用沙质量都比不上海南沙。”在北京奥运会上，一名来自加拿大的国际排联专家给予了海南沙最高的评价。