



海南冬训恋曲·明星

明星闪耀冬训福地

海南见证许多运动员从「丑小鸭」变成「白天鹅」

文海南日报记者 王黎刚

数十年间，国内外许多著名运动员曾在海南进行冬训。海南见证了许许多运动员从“丑小鸭”变成“白天鹅”的过程，其中包括殷剑、徐莉佳等奥运冠军。

殷剑、徐莉佳 在海南度过十多个春节

中国帆船帆板队每年要在海南冬训至少3个月，各省市队也不例外。很多帆船帆板队员从14岁开始，就跟随省队到海南冬训，其中包括北京奥运会金牌获得者殷剑和伦敦奥运会金牌获得者徐莉佳。这两块奥运金牌，让国人越来越关注帆船帆板运动。殷剑和徐莉佳赛后均表示，她们运动生涯中最难忘怀的是每年近4个月的海南冬训。

今年42岁的殷剑目前在四川水上运动学校工作。1995年，17岁的殷剑第一次到海口帆船帆板基地冬训。在海口训练时，殷剑第一次下水就把帆板弄断了，教练便给她换成木质帆板，这种材质的帆板根本不能和其他帆板比拼速度。没想到，用木质帆板练了几个月后，再用上比赛帆板的殷剑居然在考试中一鸣惊人，获得了男女混合第三名的好成绩，让大家刮目相看。后来，殷剑接受海南日报记者采访时回忆道：“1995年，海口西秀海滩附近比较荒凉，我们在那里训练了几个月，印象中没见过几个人、几辆车。我们闲暇之余没有地方可去，只好和队友待在房间里聊天。海口帆船帆板基地当时的条件相对比较简陋。”

在殷剑的记忆中，她至少在海南度过了十多个春节。其中，1995年在海南过的第一个春节，让她至今记忆犹新。“那年我们全队到海口市一家大酒店吃了年夜饭。大年初一那天，海口帆船帆板基地的领导给我们每人发了一个红包。”殷剑说。

2012年伦敦奥运会帆板冠军徐莉佳和殷剑颇有同感。1999年，12岁的徐莉佳第一次随上海OP帆船队到海口冬训。直到2014年退役，她每年冬天都会来海口“过冬”。

在海口第一次下海时，徐莉佳差点被海浪冲走，多亏教练员及时发现了她。徐莉佳说：“当时海口没有帆船码头，所有运动员都要自己抱着帆板或帆船从沙滩上下海。浪大的时候，我们能看到海面上白浪翻滚。有一次，我刚走到海边，便被海浪卷下海。20多秒后，我才挣扎着探出头来。那时，我们的帆板经常被海风撕裂。”

徐莉佳在海南度过了十多个春节，最让她难忘的是2008年春节。徐莉佳说：“大年三十晚上，我们国家队的队员和教练在海口帆船帆板基地举办了一场春节联欢晚会。我们激光雷迪尔组的几名队员合唱了歌曲《感恩的心》，同时还配合手语表演。从那以后，我更懂得了感恩。”

中国香港选手李丽珊1996年获得了亚特兰大奥运会帆板冠军。1995年底，李丽珊和丈夫兼教练黄德森在海口冬训过一段时间。黄德森曾表示，海口帆船帆板基地是李丽珊的福地。李丽珊在这里强化训练后，为中国香港夺得了奥运参赛史上首枚金牌。

中国帆船帆板运动协会主席张小冬，曾夺得中国帆船帆板第一个世界冠军和1992年巴塞罗那奥运会亚军，实现亚洲奥运水上项目奖牌零的突破。张小冬过去也是海南冬训“候鸟”。在去年的海帆赛开幕式上，她表示，“海口是我第二个家，我对海口西秀海滩的水域太熟悉了，当运动员的时候完全能做到闭着眼睛下海。”

高敏在三亚进行奥运冲刺

1992年，巴塞罗那奥运会跳水比赛改在户外举行，这打乱了中国跳水队原来的训练计划。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年初，中国跳水队紧急来到三亚训练，高敏、熊倪等选手在这里为几个月后的巴塞罗那奥运会做最后“冲刺”。

众多体育迷观看巴塞罗那奥运会跳水比赛直播时突然惊奇地发现，中国名将高敏变黑了，脸上布满了青春痘。直到高敏夺冠后，大家才知道原来她一直在三亚进行赛前训练。

高敏说，当时，为了备战奥运，中国跳水队一直在白天训练。三四月的三亚温度较高，她被三亚的阳光晒黑了，“虽然在三亚吃了很多苦，但那几个月的艰苦训练让人一直难以忘怀。”

邹市明“悄悄”来海南冬训

2008年北京奥运会前，中国拳击名将邹市明“悄悄”来到海南冬训。当时，邹市明是中国拳击队在北京奥运会上夺金的最大希望。

为了远离北京冬季的雾霾、调整好备战状态，2008年初，邹市明来到海南训练。最终，他夺得了北京奥运会的拳击金牌，这是中国首枚奥运拳击金牌，实现了中国拳击人奥运摘金的梦想。“海南冬训让我从低谷中走了出来。”邹市明赛后表示。

朝鲜女足球员李金淑受热捧

2005年至2007年，朝鲜国家女子足球队连续三年到海口冬训。当时，朝鲜女足运动员李金淑是世界女子足坛炙手可热的球员。在中朝女足的比赛中，李金淑经常能攻破中国队的球门。

在海口冬训期间，李金淑每次都会吸引不少球迷到场观战。可惜的是，她从不接受记者采访，也不给球迷签名。2005年初，朝鲜女足和海南大学男足举行了一场比赛，海大足球场座无虚席。海南球迷目睹了当时世界顶尖女足朝鲜队的风采。由于速度和力量的原因，朝鲜女足0:2负于海大队，但李金淑娴熟的技术给海南球迷留下了深刻的印象。

在海南冬训知名度最大的“腕”，非国足前主帅、意大利人里皮和国奥前主帅、荷兰人希丁克莫属。这两位世界知名教头都对海南足球基地的设施赞不绝口。他们都认为海南下一步应该吸引更多欧美球队到此训练。回