

## 海南体育迷的乐园

## 运动健身 GO!GO!GO!

■ 海南日报全媒体记者 王黎刚



俯瞰海口五源河体育场。海南日报全媒体记者 袁琛 摄

## 足球场“鸟枪换炮”

海口，不仅是阳光、沙滩和海浪的代名词，更是足球爱好者的天堂。这里既有为高水平职业队伍量身打造的足球基地，也有专为青少年比赛和训练设计的青训场地，更有让本地足球爱好者们尽情挥洒汗水、比拼技艺的球场。

今年已经53岁的王标，是海南岁月明星足球队的一员，每周至少两次的足球训练，已经成为他40多年来雷打不动的生活习惯。回忆起过去，王标感慨，最近10年海口的足球场越来越多，档次也越来越高，而这在30年前的海口是不敢想象的。“30年前，在海口踢球简直就是一场苦役。那时海口最好的足球场是海口椰树门广场，那是一块红土场，比赛时铲球后，膝盖、肘部经常擦伤，一道道血印子，好几天不能痛快洗澡。”王标回忆。

然而，这一切在2002年韩日世界杯后发生了翻天覆地的变化。海口嘉得足球训练基地分别在海口白水塘附近和桂林洋地区落成，拥有6块标准的天然草足球场。从此，海口的足球场上档次，不仅吸引了国内外职业球队的青睐，成为冬训的热门选择地，更是让海口的业余足球爱好者们能够踢得痛快。

2010年，《国务院关于推进海南国际旅游岛建设发展的若干意见》发布，海口的足球场建设开始“驶入快车道”，一批五人制人工草足球场应运而生。随后，海口观澜潮集团打造了一个国际水准的足球训练基地，包括11块标准的11人制天然草球场。2018年，海口五源河体

育场的建成使用，更是将海口足球推向了新高度，2022年在这里举办的中国足球超级联赛，为海南足球史册添上浓墨重彩的一笔，这是海南第一次举办国内最高水平的足球联赛。

在不久前落幕的2024年全国“贝贝杯”U12组足球锦标赛中，海南省足协队的出色表现令人瞩目，尤其是陈锦和、林德钦两名小将，入选了中国足协主办的“贝贝杯”精英训练营，成为了海南足球的未来之星。林德钦自7岁起便在省足协裕东基地接受专业训练，这片拥有5块11人制天然草球场和多块人造草五人制球场的基地，见证了无数校园足球和青训足球员的成长与梦想。

去年在海口滨海大道西路、钟楼旁建成的“网红”足球场——西海岸落日足球场吸引了全国各地的足球爱好者来打卡。这片11人制天然草足球场距离海边仅十几米之遥，想象一下，当后卫球员奋力解围时，那足球划过天际，直奔海浪而去的壮观景象，这无疑是海口足球中最独特的一抹风景。

海口大容足球公园的诞生，更是让海口的足球“发烧友”们有了新的聚集地。这里以5人制球场为主，包括4个七人制球场和7个五人制球场，成为我省规模最大、人气最旺的“小场地”足球场。每到夜晚，海口大容足球公园灯火通明，人声鼎沸，成了海口足球文化的一张闪亮名片，业余5人制比赛在这里上演，激情与汗水在这里交融。

## 网球场建设按下“加速键”

海口网球发烧友符业江欣喜地发现，近年来海口新增了不少网球场，为海口的“网球迷”们带来了前所未有的福音。

时光回溯至上世纪90年代初，那时的海口，网球刚刚兴起。海口的网球场屈指可数，仅有两块位于海甸岛银谷苑小区和第一百货楼顶。这两块球场承载着海口网球爱好者的梦想。但随着时间的推移，越来越多的高档小区开始配套修建网球场。

成年人、候鸟群体和青少年纷纷加入网球的行列，网球爱好者的人数更是呈现爆炸式增长。原有的小区内球场已无法满足这股汹涌

的热潮，好在海口白沙门的五片翻新球场，如同及时雨一般，从清晨的第一缕阳光到夜晚的星光，全天候地迎接每一位热爱网球的市民。

海口的网球爱好者们如今有了更多全天候的选择。海口国兴大道网球场的四片带顶棚的球场，正经历着一次华丽的升级，不久的将来，它们将以全新的面貌再次投入使用，为海口的网球爱好者们提供更优质的打球环境。不仅如此，海口还相继建成了两个以网球为主的综合训练馆，加上海口假日酒店内两片顶棚网球场的落成，海口的网球场建设正以前所未有的速度和规模，为海口的网球热浪推波助澜。

## 时尚运动场“热辣滚烫”

每天下午5点之后，海口中小学部二年级的张晓(化名)小朋友和他的的小伙伴们，会如约在海口茉莉路肯德基外的空地上练习滑板。尽管海口尚未拥有正式的滑板场地，但在多家商圈周围，一些滑板俱乐部已经搭建起了简易的滑板场地。这些场地虽然简单，但却为海口的青少年滑板运动注入了活力。

冲浪、滑板、街舞等时尚运动是巴黎奥运会新增项目。这些项目近年来也先后在海南落地生根。其中，海南冲浪海域在万宁日月湾和三亚后海，特别是万宁日月湾，这里水质清澈，海水年平均温度在26.5℃左右，全年都适宜冲浪，成为中国冲浪资源最优的海湾，备受国内外冲浪爱好者喜爱。

30多年前，各省帆船帆板队在海口西秀海海域进行冬训，随着时代的变迁，海口西秀海已经成为国内帆船帆板的胜地。国家帆船帆板(南方训练基地)落户于此，硬件设施日趋完善，包括淋浴房、帆船帆板储存室和保养室等。每年冬天，都会有不少北方的水上爱好者来到这里，享受冲浪的乐趣。

除了海口西秀海帆船帆板基地之外，临高、东方和文昌等地也在近几年先后建成了帆船帆板基地，为省内外的水上爱好者提供了更多选择。

攀岩作为巴黎奥运会新增的项目，同样在海南找到了落脚点。白沙训练基地攀岩馆主要举办省内外高水平的攀岩比赛，接待省外的攀岩队进行冬训。海口道博攀岩馆面积达到400平方米，这里吸引了海口不少中小学生前来攀岩，就连著名的企业家王石也曾在这里挑战自我。最近一年，海口的攀岩爱好者人数急剧增加，道博攀岩馆的美团订单从每月不到5000元增加到1万元，这足以说明海口攀岩运动的热度。

对于那些爱美、怕晒的女孩来说，海南的阳光有时显得过于热情，让户外运动成了一个让人“爱恨交加”的选择。但这一切都随着弘云网球馆和温溪尔训练馆两家室内综合运动馆的建成而发生了改变，它们为爱美的运动爱好者们提供了避暑胜地。

而海口世纪公园，作为海口的运动“集散地”，更是不容错过。这里不仅有标准的11人制天然草足球场和人工草足球场，5人制足球场、篮球场、网球场一应俱全，还有专为少儿训练而设的篮球场，以及外滩高尔夫球练习场。

## 海南部分体育场馆

**海口市五源河文化体育中心**  
五源河体育场、综合性体育馆、国家级游泳跳水馆、国家级网球场、沙滩竞训中心、冬训基地

**儋州市体育中心**  
体育场、体育馆、游泳馆  
(海南首个装配式大型综合运动会的主场馆)

**三亚市体育中心**  
运动场、体育馆、标准八道游泳馆

**万宁市文化体育广场**  
体育场、体育馆、户外场地(6个网球场、4个篮球场、4个排球场、2个7人制足球场以及1个田径训练场)

文字 | 王黎刚  
制图 | 孙发强

体育迷的狂欢

编者按

随着2024年巴黎奥运会渐入佳境，海南体育迷的热情也逐渐升温。近年来，海南各类体育场馆和设施不断完善。从足球场到网球场，从篮球场到滑板场，从攀岩馆到高尔夫练习场，海南的体育设施覆盖了各种运动项目，满足了不同年龄层爱好者的运动需求。这些体育场馆的硬件升级，不仅提升了运动的舒适度和安全性，更激发了海南体育迷的参与热情。在海南，运动是一种生活方式，也是一种自我超越的途径。



攀岩爱好者在海口道博攀岩馆攀岩。资料图

