



中国花样游泳队队员在陵水合影。受访者供图

A 春节临近，国家体育训练南方基地（海南白沙·综合）（以下简称白沙基地）的厨师们开始为除夕晚上的年夜饭准备新鲜食材，想让在白沙基地过年的国家队运动员和教练员吃上一顿丰盛的年夜饭。

白沙基地负责人杨浩洁说，今年是洛杉矶奥运会周期开始后的第一个春节。部分国家队队员放假后回家过年，所以今年在该基地吃年夜饭的队员数量有所减少。前几年，白沙基地每年都会举办春节联欢晚会，为每一名在这里冬训的国家队队员赠送一个春节礼包。其中，最热闹的一次春晚还邀请当地歌舞团演员到场表演，节日气氛非常浓郁。

2021年除夕夜，在白沙基地里，中国拳击队主教练哈达巴特用一曲蒙古族经典民歌《酒歌》旋律点燃了浓浓的节日气氛，改编后的歌词唱出了他对中国拳击队在东京奥运会再创佳绩的祝愿。听着动人的旋律，中国拳击队全体队员情不自禁站起身来跟随节拍挥动双手。那年春晚将篮球场作为舞台，许多由运动员、教练员自编自导自演的节目一一登场。白沙民族歌舞团带来的舞蹈节目《竹竿舞》动作明快、节奏有力，一展黎族风情；河北武术队的武术表演《武动青春》动作连贯、一气呵成；河南太极拳队的太极表演《扇书韵》编排新颖，弘扬博大精深的国粹文化；河南举重队带来的三句半表演节目《牛年贺岁》，内容诙谐、幽默，将整场春晚推向高潮。

杨浩洁告诉海南日报全媒体记者，今年除夕夜，部分国家攀岩队运动员将在白沙基地过年一起吃年夜饭，“我们在食堂准备了卡拉OK设备，队员们可以点唱歌。今年，基地也照例为每位在白沙基地过年的运动员准备了一份春节礼包”。

国家乒乓球队这几年先后在海南陵水和万宁冬训、过年。去年除夕夜，国家乒乓球队队员三三两两聚在一起，集体动手包饺子，同时给迎来25岁生日的王曼昱庆祝生日。大家在传统佳节里感受到家的温暖和团队的力量。



国家女子排球集训队运动员在白沙基地训练。

B 近期在海口冬训的“国字号”球队中，由外籍教练伊万科维奇率领的中国国家男子足球队最吸引眼球。多家国家级媒体记者飞抵海口现场采访了国足的训练。

国足此次海口集训是“临时起意”。去年，国足踢完世预赛一直没有开展集中训练。为了磨合阵容、考察新人，主帅伊万科维奇决定提前进行2025年国足第一期集训，为期10天。

国足海口集训看点不少，参加集训的队员一共有32名，除了张玉宁、韦世豪、王大雷等多位老将外，还增加了一些新面孔，包括首次入选国足的买乌郎·米吉提、吾米提江·玉苏普和归化球员侯永永。

本次男足在海口集训主要有三大任务：首先，教练组通过集训进一步考察球员，对新人能否胜任世预赛进行综合评估；其次，对国足上阶段世预赛的表现进行全面复盘，总结优缺点，并结合自身及沙特队、巴林队等同组对手备战及人员调整情况，进行有针对性的技战术训练；第三，利用冬训强化球员体能储备。

在海口冬训时，国足一天两练或一天三练，包括守门员王大雷在内的不少球员直言，海口集训强度很大。伊万科维奇表示，经过10天的集训，国足完成了海口集训的三大任务。此次伊万科维奇征召了多名年轻球员，比如吾米提江·玉苏普和买乌郎·米吉提。“我希望通过训练和比赛来证明年轻球员是有实力的，同时证明我们年轻化的方向是正确的。”他说。

归化球员侯永永在去年的挪威甲级联赛中，赢得了最佳球员和最佳射手荣誉称号。在海南集训期间，侯永永表现不错，赢得了队友和教练的点赞。侯永永说：“在海口训练感觉很好，我希望能代表国足在未来几场世预赛中做出自己的贡献。”

韦世豪是国足核心球员。他表示，“此次海口集训，队里来了很多新面孔。我是队里的老队员，要作好表率。”



国家射箭队运动员李佳蔓（左一）和队友在白沙基地训练。

近40年来，凭借得天独厚的气候条件和四面环海的地理优势，海南作为“冠军的摇篮”，为中国军团备战奥运等世界级赛事加油助威。足球、乒乓球、羽毛球、帆船帆板、沙滩排球、举重、拳击等众多运动项目的“国字号”队伍不断从海南走向世界顶级赛事的舞台。

对于众多国家队来说，2025年是2028年洛杉矶奥运会周期的开局之年。为了能在下一届奥运会上争金夺银为国争光，国家射箭队、国家攀岩队、国家帆船帆板队等多支“国字号”队伍目前齐聚海南参加冬训，其中部分队伍是首次来琼冬训。

国际乒联1月21日公布最新一期世界排名，中国队“00后”奥运冠军主力王楚钦、孙颖莎分别稳坐男子和女子世界第一的宝座。在此次海南冬训中，王楚钦收获不小，除了加强正反手转换速度外，还加大了发球抢攻的强度。孙颖莎在此次海南冬训中展现出了极高的竞技状态。冬训期间，她几乎每天都要参加三场高强度训练。



国家攀岩队队员龙金宝在白沙基地训练。



国家摔跤队队员在白沙基地训练。

「国字号」冬训恋歌：从海南走向世界

海南日报全媒体记者 王黎刚

C 1月23日，国家乒乓球队结束了在海南万宁为期3周的封闭集训，将于1月底飞赴新加坡参加WTT大满贯比赛。

此次海南冬训是国家乒乓球队2028年洛杉矶奥运会周期的首次集训。王楚钦、孙颖莎、王曼昱等主力球员参加，目的是为2025新赛季和洛杉矶奥运会做准备，不断提升球员的技战术水平和心理抗压能力。

中国乒协主席刘国梁非常重视此次海南冬训。集训前，他在海南对年轻运动员、实力派球员和绝对主力球员提出了不同的要求与期望。刘国梁表示，年轻运动员要在选拔机制中快速提升，冲击主力位置；实力派球员在国际比赛中要把握机会，实现自我价值；绝对主力运动员要不断提升水平，在全年比赛中捍卫中国队的成绩和荣耀。

在海南万宁的集训中，从早晨的体能训练，到下午的技战术演练，再到晚上的复盘分析，国乒一整天的训练日程几乎都“排满了”。除了常规的力量、耐力训练外，体能教练还会加入一些游戏环节。

从早上6点开始，国家乒乓球队队员每天雷打不动进行长跑训练体能。在馆内有球训练环节，国乒教练上阵对队员进行指导。邱贻可给孙颖莎发球，进行接发球的练习；马琳给王曼昱“喂球”，进行多球训练。王皓发球给王楚钦后，王楚钦再进行反手对攻练习……

国际乒联1月21日公布最新一期世界排名，中国队“00后”奥运冠军主力王楚钦、孙颖莎分别稳坐男子和女子世界第一的宝座。在此次海南冬训中，王楚钦收获不小，除了加强正反手转换速度外，还加大了发球抢攻的强度。孙颖莎在此次海南冬训中展现出了极高的竞技状态。冬训期间，她几乎每天都要参加三场高强度训练。

D 首次来琼，两支「国字号」直呼「来对了」

今年到海南冬训的“国字号”队伍中，中国花样游泳队和国家板球队是第一次来琼冬训。“在海南冬训的感觉非常好，以后每年我们都来这儿冬训一段时间。”以上两支国家队负责人不约而同地说。

在巴黎奥运会上，中国花样游泳队首次夺得集体项目冠军，实现历史性突破。为备战2025年新加坡游泳世锦赛，中国花样游泳队一行25人日前抵达陵水开展冬训。

去年11月底，中国花样游泳队在北京开启洛杉矶奥运会备战工作。洛杉矶奥运会新周期开启后，该队通过全国锦标赛选拔了部分“新鲜血液”，加上巴黎周期的骨干成员共计25人。经过一个多月的北京集训后，中国花样游泳队想到海南“换换训练环境”。在海南，只有陵水黎安国际教育创新试验区的游泳馆符合中国花样游泳队的冬训场馆条件。因此，他们将首次海南冬训的地点选在陵水。

中国花样游泳队教练张晓欢表示，过去，中国花样游泳队大都在北京和昆明冬训，今年首次到海南冬训。陵水气候宜人，设施完善，很适合队伍冬训。

在陵水，中国花样游泳队一天两练，训练日程安排得非常紧凑。1月19日，该队利用此次海南冬训唯一一天休息时间，前往海南海洋欢乐世界参加海洋知识科普活动，深入了解海豚保育、海龟救助等海洋生物保护知识，队员们还与海豚进行了亲密互动。

板球是2028年洛杉矶奥运会新增运动项目之一。为了赢得洛杉矶奥运会的“入场券”，国家板球队开始进行备战。该队将洛杉矶奥运会新周期的第一年冬训地点定在白沙基地。

国家板球队负责人表示，此次海南冬训旨在提高队员们的体能储备和技术水平。“白沙的气候、饮食和后勤保障都很不错，到这里冬训真是来对了。队员们的训练热情高涨。白沙空气中负氧离子含量高，有助于运动员超大量训练后的恢复”。

“今年的海南冬训很关键。2025年，国家板球队将参加洲际和世界比赛。”该负责人表示，白沙基地新建的板球场草地厚实、场地平整，在这样的条件下运动员“鱼跃扑救”的体感非常好。

军，实现历史性突破。板球是2028年洛杉矶奥运会新增运动项目之一。为了让国家板球队能更好地进行冬训，白沙基地还专门搭建了板球训练场地。

（王黎刚）

“国字号”2025 海南冬训日志

1月9日至18日，中国男足在为期10天的海南冬训中，着重训练定位球战术，主教练伊万科维奇对此次集训效果表示满意。

今年，由40名队员组成的新一届国家帆船帆板队集结海口，开始了新一届奥运会周期的备战。国家帆船帆板队由新老队员组成，既有东京奥运会金牌和铜牌获得者卢云秀和毕妮，也有颇具实力的新人。

从2019年开始，国家乒乓球队每年都在海南冬训，备战世界大赛。今年的集训，国乒主要进行实战演练和模拟比赛，旨在提高队员的技战术水平，适应各种比赛环境。此次海南冬训是国家乒乓球队2028年洛杉矶奥运会周期的首次集训。

近期，国家摔跤队、国家射箭队、国家攀

岩队等多支国家队入驻白沙基地开展冬训。值得注意的是，今年的海南冬训国字号队伍中，出现了两张“新面孔”——中国花样游泳队和国家板球队。在巴黎奥运会上，中国花样游泳队首次夺得集体项目冠



国家风翼板青年队队员在海口国家帆船帆板训练基地附近海域训练。

近期海口西海岸附近海域帆船影点。本版图片除署名外均由海南日报全媒体记者李天平摄