



打卡国家级体育训练场

海口

海口市国家帆船基地公共码头
位于海口西海岸,是中国首个公共游艇码头。码头免费向公众开放,可体验帆船帆板、游艇出海、摩托艇、皮划艇等水上运动项目。

万宁

国家体育训练南方基地(海南万宁·冲浪)
基地面向冲浪爱好者开放,提供体验课、专业培训等服务。周边聚集超160家冲浪俱乐部,每年吸引超过50万人次前去冲浪。

白沙

国家体育训练南方基地(海南白沙·综合)
位于白沙黎族自治县牙叉镇,总占地面积290亩。主要开展射箭、拳击、摔跤、武术、攀岩等特色运动项目训练。基地在非集训时间向市民游客开放场馆设施,定期举行国家队训练开放日活动。

陵水

国家体育训练南方基地(海南陵水·羽毛球)
按国际标准修建,拥有24个专业羽毛球训练比赛场地。

五指山

国家体育训练南方基地(海南五指山·综合)
主要开展举重、拳击、跆拳道等项目训练。国家举重队每年冬训期间在此训练。
(文字/刘晓惠 制图/陈海冰)

编者按

一座海岛的气质,藏在它的白昼与黑夜之中。近年来,海南体育赛事蓬勃发展,重构了海岛时序生活。白昼,体育打破专业壁垒,成为公众体验的潮流,也是大众创业的入口;夜晚,运动余热转化为烟火业态,完成消费闭环、乡村引流、城市留客。海南形成独具特色的“体育+文旅”留客新范式。

「体育+」的昼与夜



游客在万宁湿地板运动公园锻炼。受访者供图

海岛白昼

踏浪奔跑的「动」感生活

■ 海南日报全媒体记者 刘晓惠

早上八点,海口西海岸,阳光洒满海平面,海口市国家帆船基地公共码头的泊位上,帆船已整齐列阵,等待第一批体验者登船。同一时刻,一百多公里外的万宁日月湾,冲浪教练李法全骑上电动车,从田新村出发,五分钟后就站在了浪花翻涌的沙滩上。这是海南白昼的寻常开场——从专业训练场到大众体验地,从职业运动员到草根创业者,体育正在打破围墙,融入人们的日常。

专业场地普惠开放,体育资源全民共享

“双腿微曲,膝盖内扣,抓住浪峰!”在万宁日月湾国家冲浪训练基地的浅滩上,一名教练正指导着体验的游客。游客趴在冲浪板上,海水不断冲刷后背。这是万宁日月湾国家冲浪训练基地的寻常一幕。日月湾拥有世界级冲浪海域,被美国时尚杂志评为“世界十大冲浪胜地之一”。2017年,国家冲浪训练基地在万宁落户,是国内最大的冲浪训练基地。国家冲浪训练基地运营负责人闫占玲向海南日报全媒体记者介绍,每天有五六千名游客涌入日月湾,旺季时能达到上万人。这里的冲浪体验课很早就预约爆满,许多教练每天最少要上3节课6个多小时,多的要从早到晚工作将近10小时。冲浪之外,海南的其它体育项目版图同样辽阔。目前,海南共有12个国家体育训练南方基地,分布于8个市县。这些曾属于专业运动员的训练场,正打破壁垒向公众敞开大门。位于海南岛腹地的白沙黎族自治县,国家体育训练南方基地(白沙文体中心)是另一个典型样本。这个基地总占地面积290亩,拥有拳击馆、摔跤馆、武术散打馆等多个专业训练场馆。

运动引流催生小微创业,带动城乡就业增收

当体育从竞技场走向大众生活,一批“草根”创业者也随之涌现。黄文是土生土长的万宁人,家里三代都是渔民。2012年,他将家里的“妈妈饭店”改造为日月湾冲浪俱乐部。创业起步时窘迫至极。黄文苦笑着回忆,“当时开业后差不多半年,惨到没有一个客人。店里不用说发工资,连买菜买米都成问题,我和员工们只好到路边摘野菜,去海边抓鱼。”转机在2020年到来,综艺节目《夏日冲浪店》的爆火让日月湾在社交媒体上走红,2021年东京奥运会冲浪首次成为正式比赛项目。如今,黄文创立的“阿文冲浪”已在石梅湾、香水湾开设多家分店,“最忙的春节假期,一天要接待三四百人,根本忙不过来”。最特别的是,他的教练团队大多由海南本地渔民转型而来,黄文评价这支队伍:“他们文化程度或许不高,但几代人对这片海的了解,无人能及。”在海口西海岸,百年渔村荣山寮的村民世代以渔业为主业。2022年,村里引入帆船帆板、海上快艇等水上运动项目,前去体验的游客数量和停留时间均显著提升。海口市秀英区荣山寮村党支部书记符德关介绍,“过去,游客通常只在此地逗留半天或一天就离开了。如今,往往会停留三五天甚至更长时间”。

据统计,2025年,白沙文体中心的场馆日均接待客人超500人次,智能化服务满足多样化健身需求;“村BA”“迎新杯”“民族团结杯”等群众性赛事轮番上演,赛场内外热情高涨,让许多游客的白沙之旅多了一份动感活力。视线从中部山城转向北岸椰城,海口五源河体育场同样拆除“围栏”,将专业场馆资源转化为市民身边的健身空间。目前,五源河体育场主场和训练场跑道每日6:00至22:30向公众免费开放,健身房和乒乓球室开放时间提前至9:00,覆盖不同时段的锻炼需求。海口五源河体育场馆管理方还引入专业教练义务提供科学健身指导,让市民在专业场地享受专业服务。海口市国家帆船基地公共码头同样向公众敞开怀抱,市民游客可在此体验帆船帆板、游艇出海、摩托艇等水上运动项目,感受乘风破浪的乐趣。海口西海岸的专业帆船码头,万宁日月湾的冲浪沙滩,白沙文体中心的群众赛事……从国家队的训练场到普通人的运动场,一扇扇大门正陆续敞开,让高品质运动成为海南人触手可及的日常。

水上运动为这座老渔村注入了新的活力,村里先后开起多家民宿、咖啡店、音乐餐吧、露营基地。许多年轻的创业者在荣山寮扎根,让这个小鱼村逐渐形成独有的文艺范。荣山寮渔民们“靠海吃海”的路子越走越宽,旺盛的人气带火了荣山寮的另一“特产”——渔获。这里的渔民黄文录过去出海捕鱼收入不稳定,如今他的渔获一上岸就会被游客一抢而空,每月有近万元的稳定收入。从“靠海吃海”到“文体旅兴村”,荣山寮村的故事证明,体育不仅是竞技,也可以激活乡村、带动就业。三亚后海村,同样因冲浪发生蜕变。这个曾不为人知的小渔村,如今被称为“冲浪第一村”。据不完全统计,包括餐饮、民宿、冲浪俱乐部在内的各种业态,该村曾在一年内新增200余个商家。后海村村民张强因热爱冲浪,成立了一家冲浪俱乐部,邀请同村熟练掌握冲浪技能的年轻人担任教练。他说,以前靠出海维持生计,不仅辛苦,收入也不稳定;现在经营冲浪俱乐部,一个月就能收入上万元。类似的冲浪俱乐部在后海村已有50多家。运动引流,催生小微创业,正在海南城乡形成一股强劲的潮流。体育,正让这座海岛上一个敢于拼搏的人,找到属于自己的浪头。

海岛夜晚

流量满满的烟火人间

■ 海南日报全媒体记者 刘晓惠

晚霞燃尽,海风接替,海南的“黄金时段”才刚刚开始。一场场赛事、一次次夜跑,正将白天的运动流量转化为夜晚的消费增量。

运动流量转为潮流消费

傍晚时分,海口自在湾已“长”满了人——“这颜色,跟泼了颜料似的!”“上一秒还平平无奇,下一秒就漫天镬金!”市民游客举着手机追逐落日晚霞。来自北京的游客张先生在岸边用相机捕捉着落日下玩桨板者的身影,他说:“我拍过很多地方的日落,但像海口这样,能把城市天际线、海上运动和晚霞结合得这么完美的,真的不多。”海口FUNBAY自在湾街区正融合时尚运动、光影科技、生态休闲等多元业态,打造24小时全天候都市文旅消费新场景。“很多人是通过一场烟花秀认识自在湾的。”海南自在湾负责人孙高峰说,“接下来,我们会围绕水上运动做文章,帆板、桨板、海边网球、户外骑行,用体育聚人气,再用烟花秀、无人机表演、音乐节点燃夜经济,让自在湾成为海口体育+文旅的流量新入口。”在三亚,鹿回头风景区的夜晚同样因体育而沸腾。7月1日晚,鹿回头风景区开展主题夜跑活动,解锁假日休闲新方式。

夜幕低垂,环山步道被暖光灯串勾勒出蜿蜒轮廓,远处三亚湾的城市夜景如璀璨星河。发令哨声响起,参与者们身着荧光配饰,化作一条灵动的“荧光长龙”向山间进发。大家沐浴山海晚风,以脚步丈量鹿回头山水诗意,沉浸式感受三亚夜间文旅的别样风情。“白天看海,晚上来夜跑,既能运动又能看夜景,荧光装备一戴,感觉自己也成了夜色的一部分。”来自湖南的游客李蕴感慨,和上百人一起从山脚跑到山顶,既酷炫又解压。自2024年起,鹿回头风景区每月1日傍晚都会举办一场荧光登山夜跑活动,已累计吸引近万人次参与,成为三亚夜间文旅的标志性活动之一。不少跑友甚至养成了“每月1日必来打卡”的习惯。

赛事热度滋养本土烟火

在海南西部,夜晚的运动氛围更有冲击力。6月28日晚,儋州市体育中心篮球馆内灯火通明,2026年海南省三对三篮球联赛总决赛在这里点燃“战火”。“我从陵水追到儋州,看了整整三天比赛!”决赛现场,球迷陈泽剑告诉记者,“三对三节奏快、对抗强,比五人制还刺激,夜场看球更是过瘾。”来自海口的游客吴女士说:“白天逛了东坡书院,晚上带孩子来看球,儋州之旅很充实有趣!”

赛场的热度延伸到场馆之外。儋州市体育中心周边的夜市摊位前排起长队,烤串、清补凉、儋州米烂等本地美食香气弥漫。赛事主办方还在场外设置了儋州特色农产品展销区,儋州粽子、红鱼干、跑海鸭蛋等特产吸引了不少外地游客购买。

和儋州一样,在海南许多地方,赛事热度正滋养着另一番“在地烟火”。2026年“九九杯”海南(文昌)乡镇排球联赛,人们亲切地称它为“村VA”——于6月13日晚在文昌铺前镇中心小学排球场拉开帷幕。本届赛事汇聚全省12个市县32支队伍571名运动员,从6月13日持续至8月15日,每周五、周六、周日19:30开赛。赛场外,烟火气浓厚。助农摊位上摆满了木兰湾板栗地瓜、铺前糟粕醋、昌洒油茶等文昌本土农货;小吃摊香气飘出老远,不少家长带着孩子穿梭其间,拍照、尝小吃、挑选土特产,逛得不亦乐乎。

“白天逛景区、品美食,夜晚看球赛、逛夜市”的一体化消费模式日趋成熟,一场场接地气的乡镇体育盛宴,将赛事流量持续转化为文旅消费增量。



游客在三亚体验帆船项目。通讯员 吴增成 摄

体育+

构筑文体旅消费新范式

■ 海南日报全媒体记者 刘晓惠

◎记者手记

在采访的日子里,我越来越深刻地感受到:体育正在重新定义海南人的时序节奏,无论是游客,还是本地人。过去,游客来海南是“白天看海、晚上睡觉”;如今,白天的训练场也是游客的体验场,夜晚的赛事余温又催生出最鲜活的烟火人间。这是一个值得思考的现象。海南将12个国家体育训练南方基地,这些原本仅满足专业训练需求的场馆向全民开放。白沙基地在非集训时间向市民游客开放场馆设施,2026年初的国家队训练开放日吸引近百人见证国手风采;五源河体育场跑道从清晨6点开放到深夜10点半;海口国家帆船基地公共码头免费开放……专业与大众的边界正在无限放大。这种开放带来了意想不到的连锁反应。比如,白天的运动体验催生了小微创业,体育打通了从清晨到深夜、从专业到大众、从城市到乡村的消费生态链。更值得关注的是,这种模式正在形成自我强化的正向循环。比如,2024年,体育旅游消费占万宁旅游总收入比重已达55%;文昌“村VA”三年累计曝光量超20亿;2025年国庆、中秋“双节”期间,海南全省共举办国际级、全国级、省级体育赛事活动26场,吸引参赛选手近万名,观赛人次突破30万……海南不分昼夜的“体育+”模式,让体育成为本地人和游客都可以参与、可以消费、可以分享的日常。白天的冲浪、帆船是生活,夜晚的餐吧、夜市也是生活。或许,这才是“体育+”最动人的地方,它让一个地方,从早到晚,都有值得奔赴的理由。

扫码看视频

《海南体育+留客新范式》