

惠若琪

百煉成鋼排球女俠

惠若琪小檔案

出生日期	1991年3月4日
出生地	遼寧省大連市
暱稱	小惠、惠美麗、惠給力、天尊
身高	1米92
體重	78公斤
扣球高度	3米1
攔網高度	3米05
所屬運動隊	中國女排、江蘇中天鋼鐵女排
場上位置	主攻
技術特點	攻守平衡、擅長拐直線
主要成績	2011年女排世界盃季軍 2012年倫敦奧運會第5名 2014年世界女排錦標賽亞軍

中國女排現任隊長惠若琪，被公認是排球場上的「美少女」，清秀的面容很難讓人想到球場上那個滿場飛奔的「拚命三郎」。在經歷了初入國家隊的欣喜、傷病的折磨及倫敦奧運會與意大利一戰，惠若琪在扣下最後一球後，抽筋倒地。此時此刻，惠若琪已用行动證明自己：已不是那個看似柔弱任性的鄰家女孩，而是一個百煉成鋼的排球女俠。

大公報特約記者 史玄之

體壇人物周刊
Ta Kung Pao Sport

今年9月落幕的女排世錦賽上，身為中國女排隊長的惠若琪曾兩次淚灑球場。一次是在與多米尼加隊的生死戰後，惠若琪眼含熱淚走向記錄台簽下獲勝者的名字；另一次則是在4強賽打下最後一球後，已經拚盡全力的惠若琪一邊流淚一邊揉着自己抽筋的大腿。常人或許無法想像惠若琪勝利背後經歷的痛苦，但她卻用實際表現證明了自己的進步。

中學選秀走上專業

惠若琪走上排球之路多少有些偶然。雖然身高條件出眾，但其身體素質非常一般，連一般女孩愛玩的跳繩和跳皮筋都不會。父母早就給惠若琪設計出了一條順利的人生道路：讀書學習，然後出國深造。然而，上天似乎早就將惠若琪與排球聯繫在了一起。在全家從大連遷居到南京不久，惠若琪在一次課間廣播操中被南京29中的排球老師看重，認為惠若琪具有打排球的天賦，惠若琪也很快喜歡上了排球這項運動。雖然父母一再反對，認為女孩子應該從事更加文靜的工作，並帶有些許偏見的認為「運動員都是四肢發達、頭腦簡單」的人。可是惠若琪卻認準了排球這條道路，她對排球的熱愛成爲了左右人生選擇的關鍵。最終，父母給她繼續打排球設定了一個期限：如果4年進不了國家隊，就回校讀書。

單從身體素質來看，惠若琪在速度、力量、爆發力及協調性上都不突出。比賽場上的體能消耗也比多數隊員更大，常常比賽開始沒多久就已汗流浹背。然而，惠若琪的排球智商和悟性卻大大超過了許多同期隊友。這種素質很大程度上緣於惠若琪從小受過的良好教育，對問題的理解和分析能力超過一般人。

超凡閱讀球賽能力

惠若琪的父母都是中國80年代的高材生，母親還是數學老師，這給惠若琪的成長營造了良好的家庭氛圍。在以「排球特长生」的身份進入南京29中（市重點中學）學習後，原本成績落後的惠若琪通過不懈努力和父母、老師的引導，考取了年級第1名，被不少老師認爲是未來北大清華的好苗子。如今中國女排隊員中，惠若琪已是南京師範大學碩士生，並能夠流利地使用英語接受外國記者的採訪，這樣高的綜合素質在長期與教育隔離的中國運動員中是不多見的。

憑藉不懈的努力攀登，惠若琪的排球之路可謂一帆風順。她從業餘體校直接三連跳進入江蘇省隊，15歲就代表江蘇隊征戰全國聯賽，16歲就被陳忠和招致國家集訓隊，只用兩年就完成了原先「四年衝進國家隊」的目標。雖然因為技術尚未磨練到位而遺憾地錯過了北京奧運會，但惠若琪被業內人士一致看好成爲倫敦奧運會周期中國女排的核心球員。然而，2010年世界女排大獎賽澳門站與荷蘭的比賽中，惠若琪在一次倒地救球時左肩脫臼，隨後又帶傷上陣導致二次脫臼。經醫生診斷，惠若琪左肩魚唇大面積撕裂，必須通過手術治療才可以確保今後不再脫臼。

克服傷患扛起重任

最終，惠若琪的左肩被嵌入7顆鋼釘，手術雖然比較成功，但術後的恢復卻異常艱難。由於長期沒有活動左肩，惠若琪左肩的肌肉早已萎縮，必須通過艱苦的康復訓練恢復原先的機能。艱難的恢復過程讓惠若琪產生放棄職業生涯的想法，就連江蘇隊的體能教練和康復師都不忍心看到惠若琪受到如此折磨而會偷偷抹淚，但惠若琪沒有放棄，對排球一貫的熱愛最終讓她戰勝了傷病，重返國家隊。

2013年，郎平再次出任中國女排主帥後將隊長的責任交給了惠若琪，這足以見得郎平對惠若琪的重視。郎平希望惠若琪能夠比以前更加成熟，少一些孩子氣的頑皮和任性，多一些大姐大的風範。隊長使命讓惠若琪清醒地意識到了自己的責任，她將更多的精力放在了全隊的磨合上，而非刷新自己的比賽數據。今年世錦賽期間，惠若琪在球隊遇到困難時還能大聲鼓勵隊友，已經顯示出核心球員的風範。

專業評判

郎平：惠若琪進步很大，但她對自己應該有更明確的定位，自己應該清楚想成爲什麼樣的球員。在努力的過程中不能在意太多，能成大事的人不能什麼事都斤斤計較。不需要太多在意周圍的人對於自己的評價，應該集中精力在排球上。

教練眼中的惠若琪

陳忠和：惠若琪球場氣質好，打球放得很開。2007年將惠若琪召入隊中，更多的是爲了2012年備備人選，現在她比過去成熟了，一定會有更加美好的未來。

吉馬賈斯（巴西女排主教練）：惠若琪不僅進攻出色，還能接一傳，技術非常全面，總的來說比王一梅更有前途。

蔡斌（現江蘇女排主教練）：惠若琪是打球特別聰明的那一類球員，有靈氣，進攻和攔網都有特點，但身體力量還稍顯單薄。

招人妒忌



▲惠若琪仍要磨練一下自己的耐戰力

惠若琪身邊的是是非非

爭議一：竟不知郎平爲何許人也

惠若琪的名字最早被人所知並非她的球場表現，而是一則「女排國手竟不識郎平」的新聞。事後，還有記者問過郎平對此的感受。心理多少有些不是滋味的郎平，只能解釋爲「90後出生的女排隊員不認識自己很正常」。

其實，這則報道純屬媒體的斷章取義，惠若琪當時的回答是「自己沒有見過郎平打球」，但並不是不知道郎平是誰。有意思的是，惠若琪和郎平這對曾經的「話題人物」如今卻親若母女。郎平每次新聞發布會都讓惠若琪陪同參加，也將隊長的責任交給了這個90後有個性的女孩。每次採訪期間，都可以看到郎平不斷地對惠若琪「耳語」，情景好似母女間在說悄悄話。郎平對自己的關心，惠若琪心裡明鏡似的，她直言一定要讓郎平的付出有回報。

爭議二：「富二代」靠關係打球

對惠若琪的另一大質疑，就是其如何能夠如此順利地進入國家隊。不少居心叵測的媒體甚至

挖地三尺，查出惠若琪父母的真實身份和收入，並認爲惠若琪是靠「富二代」的關係打球。不過仔細一想，這樣的猜忌卻有些不合情理。試問：當下中國哪一個富商會讓自己的子女從事如此艱苦的專業體育訓練，而不是繼承自己的家業？競技體育是殘酷的，球員場上的表現世人都看在眼里，如果惠若琪自身的實力不夠，恐怕她有再硬的關係也無法在國家隊站住腳跟。

爭議三：關鍵球葬送女排好局

雖然惠若琪在不少比賽中都有不錯的發揮，但一錘定音的能力卻始終是其最大短板。特別是在倫敦奧運會8強賽對陣日本隊的比賽中，全場發揮出色的惠若琪因在關鍵時刻的一傳失誤、屢次進攻未果而被指責關鍵時刻「總掉鏈子」。顯然，惠若琪不是雪中送炭的球員，她的自身條件還具備力挽狂瀾的能力。然而，通過近兩年的磨練，惠若琪關鍵球的能力有所提高。特別是今年世錦賽準決賽和決賽兩場比賽，惠若琪在球隊陷入被動時，幾次強攻命中幫助球隊屢屢渡過難關，球星氣質漸漸顯露。

愛拼敢闖的「富二代」

絕不平凡

惠若琪有着中國運動員中令人驚嘆的家境。父親惠飛是南京某通訊上市公司高層領導，兼南京馬術協會、高爾夫球協會及排球協會會長，有着可觀的經濟收入。雖然惠若琪沒有網上傳言的「富二代」那麼誇張，但也絕對算是中國運動員中的「富家女」。可貴的是，惠若琪身上並沒有「富家女」特有的驕傲、跋扈和脆弱，而是個愛拼敢闖的「女漢子」。

雙親地方隊國家隊悉心栽培

惠若琪的成功之路打破了不少人秉持的「唯有逆境才能出人才」的慣有思維。良好的家庭環境能夠提供成才所需要的各種條件，有利於一個人的成長和進步，惠若琪的成功不僅是自身努力的結果，當然也離不開家庭、地方隊和國家隊對其的長期培養。去年聯賽期間，惠若琪之所以能夠順利從江蘇隊轉會郎平掛帥的恒大女排，正是其家長、江蘇隊和國家隊共同規劃的結果。惠若琪離開江蘇隊，雖然讓江蘇女排短期成績直線下降，最終跌至聯賽最後一名，但在轉至郎平麾下後，她在「郎指導」手下系統地訓練一傳和防守，最終將其成功地運用於各項國內外大賽中。今年回歸母隊江蘇隊後，不僅幫助球隊屢戰屢勝，也提高了國家隊的實力。此外，惠若琪父母對於惠若琪球場作風、團隊意識的培養，也讓其在排球技術提高的同時成爲一個德才兼備的好球員。

不同於當今社會的芸芸衆生，惠若琪還是一個敢於發表自己不同意見的好球員。對於教練對自己技術動作的指正，惠若琪並未像其他球員一樣全盤接受，而是敢於向教練表述自己的想法，有時甚至爲了某個動作與教練進行爭論。去年聯賽，恒大女排在客場對陣天津女排時，惠若琪的一次場外救球遭到某些不冷靜的天津球迷「惡毒攻擊」。惠若琪並沒有當場與球迷爭執，而是在賽後自己的微博裡貼上了一張「用拉鏈將嘴巴封住」的圖片，藉此表明自己對於那些「流氓」球迷的態度。

奮戰至抽筋成不可或缺主力

今年世界女排錦標賽是惠若琪參加的首次世錦賽，也是第一次以隊長身份參加世界大賽。比賽過程十分艱苦，實力不佔優的中國女排一路跌跌撞撞。惠若琪先是在與多米尼加的複賽中撞傷脖子，隨後在與意大利的4強賽打下最後一球後抽筋，無力與隊員一同慶祝勝利。雖然惠若琪並沒有朱婷斬獲那麼多得分，但她卻承擔了全隊6輪一傳和防守串聯的重擔，爲球隊的貢獻甚至大於朱婷。也有人戲言：在今日中國女排陣中，朱婷或許有人可以替補，惠若琪似乎就沒有人可以替換，一旦將她換下，中國女排的場上整體實力就會大大下降。



▲郎平（中）有惠若琪（右）和朱婷（左），在里約奧運會爭標是有一定把握