

惠若琪 赢在热爱

这两天的体坛热搜,一个接一个。其中最引人关注的,便是中国女排国家队前队长、奥运冠军惠若琪博士顺利毕业,并将继续留在母校南京师范大学任教的消息。从事业到学业,从伤痛到梦想,敢于拼搏的“排球女神”惠若琪诠释了热爱的力量。她说:“没有热爱这个动力源泉,我们难开始、难坚持、难收获。”

现代快报/现代+记者 李楠 王卫



惠若琪微博晒出一家三口照片
图源:惠若琪个人微博



惠若琪在毕业典礼上
南师大供图

起步南京

惠若琪 1991 年出生于辽宁大连,但她的人生和排球生涯,起步于南京。

1999 年,因父亲工作调动,年仅 8 岁的惠若琪随家人移居南京。同年 8 月,因身高出众,惠若琪在一次偶然的机会里接触到了排球,并爱上了这项网前运动。惠若琪在参加了南京中山东路体校业余训练后,开始正式练排球。

关于惠若琪对排球的热爱,她的妈妈许雪媛分享了个故事:

有次惠若琪发烧,体温都快到 40 摄氏度了,妈妈想让她休息,别去训练,但她就是不听,坚持要去。最后,妈妈只能陪她一起去。可打了几球后,惠若琪就撑不住了,直接被送进了医院。

那时,父母才知道,惠若琪对于排球不仅仅是一时的兴趣,而是发自内心的热爱。

上了初中,惠若琪在排球训练和文化学习上,都变得更主动。她以主攻为目标,几个月下来,就取代了球队的主攻手。随着惠若琪球技的提高,她经常被选拔参加国内外赛事,有时一去就是半个多月。再加上平时训练占用的时间,惠若琪用在文化课上的时间,只有其他同学的一半。

然而惠若琪不服输,她不仅要用排球证明自己,还要用学习成绩证明自己并非弱者。要外出训练和比赛,她带上参考资料和作业,训练之余自学。正因如此,她文化课成绩也跃居班级前列。

2006 年,年仅 15 岁的惠若琪代表南京市参加了江苏省第十六届运动会,并收获了室内排球和沙滩排球两项冠军,入选江苏省排球队,从此走上了职业排球生涯的道路。

里约巅峰

在省队打出名堂的惠若琪,很快被中国女排国家队选中。

进入江苏省队的第一年,惠若琪就在中国排球联赛中大放异彩,时任中国女排主教练的陈忠和召入惠若琪,让她在国家体育总局排球训练馆和冯坤、赵蕊蕊、杨昊等排球名将一起训练。

刚到国家队,惠若琪就迅速展现了自己的天赋。

虽然因为年龄太小错过了 2008 年的北京奥运会,但随着老将离队,惠若琪迅速成为中国女排的领军人物。

2009 年,惠若琪在意大利女排精英赛中一鸣惊人,

赢得 MVP。在世界女排大奖赛中,她带领球队成功逆袭俄罗斯队,成为宁波站冠军。

很快,惠若琪扛起了中国女排的大旗,于 2013 年担任中国女排的第 15 任队长,身披 12 号球衣,成为继张蓉芳、郎平、许新、李国君、孙玥后又一任主攻担任队长。次年,她就率领中国女排在世锦赛上获得亚军,创造了 16 年来的最佳战绩。

一切都在往最好的方向发展,但命运却跟她开了一个大玩笑。

2015 年,就在里约奥运会开始之前,惠若琪的心脏出现了问题,在北京接受手术,之后便开始了漫长的康复期。然而之后,惠若琪的心脏再度出现了问题,回到南京进行了第二次手术。

这一切,就像是她通往巅峰之前的最后磨炼,2016 年,她与中国女排一同登上世界女排之巅。

那一年的里约奥运会上,中国女排开局其实并不顺利,在小组赛中接连输给荷兰、塞尔维亚和美国队,最后以小组第四的身份惊险晋级八强。

在接下来的 1/4 决赛、半决赛和决赛中,惠若琪都作为首发主攻出场,在半决赛和决赛中,惠若琪在防守、发球、拦网、进攻环节都有出色发挥,分别砍下 12 分和 13 分,成为球队的第二得分手,帮助中国女排拿下奥运会冠军。

一切,都有了一个最美好的结局,次年,惠若琪急流勇退。

家庭事业双丰收

急流勇退后,惠若琪完成了两件人生大事,一件是组建家庭,2018 年 4 月 30 日,她与丈夫杨臻博在北京举行婚礼。另一件就是深造学业。

如上文所述,不服输的惠若琪在学习成绩上也刻苦努力。在精进球技的同时,她一直拼搏着学业。

2010 年,惠若琪成了南京师范大学体育科学学院体育教育专业的一名本科生,2014 年她被保送本校,继续在体育科学学院攻读硕士学位。

2017 年,惠若琪又成为南京师范大学 2017 级博士研究生。

为了让惠若琪在完成学业的同时保证训练和比赛,南京师范大学和学院为她制订了专门的培养方案,借助现代信息技术,帮助其在外期间进行远程学习。勤奋好学的惠若琪在没有比赛任务时会立即返回学校,向老师请教问题,与同学互动交流。在学校和学院的精心培养以及其个人的不懈努力下,惠若琪的学业水平取得了很大进步。

2024 年 5 月 17 日,她在个人社交平台发布了博士论文答辩通过的好消息。6 月 19 日下午,惠若琪带着自家宝贝一起参加了南京师范大学举行的 2024 年研究生毕业典礼暨学位授予仪式。

在接受采访时,惠若琪提到从今年的下半年开始,她将成为南京师范大学体育科学学院的一名老师,继续为排球事业贡献自己的力量。

“感谢学校为我们打造了这样一个开放包容的成长环境,让我在排球运动员生涯之后,能够以不同身份继续为排球事业贡献自己的力量,传承着作为女排姑娘的理想信念。”惠若琪说,“很荣幸,从前在赛场上,我的排球梦能和祖国同频共振,现在转身之后也希望延续我自己的满腔热忱,继续新的征程。”

一切都是热爱

毕业典礼的现场,惠若琪作为博士毕业生代表发言,分享了关于“热爱”的故事。

“这是一篇昨晚 11:30 刚刚新鲜出炉的讲稿,故事却是我这些年的点点滴滴。”在毕业典礼现场,惠若琪多次提到热爱的重要性。她说:“在南师大体科院,我是一名学生运动员,也是一名运动员学生。是辛苦的,也是快乐的!采访中我多次被问到,到底是打球难还是学习难,我的回答是‘回答你这个问题最难’。然而当我拿到毕业证书的那一刻,我终于找到了答案,没有热爱,一切都难。”

也正是热爱,让惠若琪的每一步都走得非常坚定。

“没有热爱这个动力源泉,我们难开始、难坚持、难收获。”在她看来,运动员和学生这两个身份的相互交织,让原本单一的拼搏过程如同量子纠缠一样互相影响,帮助其更好地理解竞技场,“球场上的拼搏过程,也在打磨着我求学永不言弃的意志品质。”

虽然这个博士读的时间不短,但回头看,脚下的每一步都走得坚定而有力。这些年,惠若琪到过梦想的世界之巅,也体会过手术台上的冰冷绝望,走上过国际组织的高峰论坛,也走进过乡村的泥泞操场。

她说:“这些让我学会面对高山时不卑不亢,路遇平凡时从容相处。每一种尝试与体验都激发出我更多的好奇心,促使我回到学术殿堂,在老师和同学们的支持下,我开始用理论来深化对广阔体育世界的探索、多元排球产业的理解。”

一直以来,惠若琪都牵挂着母校的点点滴滴,特别是排球运动的发展。就在前不久,南师大排获得全国大学生排球联赛决赛冠军。惠若琪坦言,那一刻她由衷地感受到作为南师人的骄傲和自豪。

热心公益

多年来,惠若琪一直坚持为体育事业贡献自己的力量。2018 年 2 月,惠若琪退役后,并没有退出体育圈。

在专心学业时,公益成了她的另一份事业,她不仅到青海支教,推广排球运动,还成立“惠基金”,用公益帮助更多的人。

“惠基金”全名惠若琪女排发展基金,是由惠若琪个人出资 50 万元,于 2017 年 4 月 26 日正式成立,是江苏省发展体育基金会首次以个人名义设立的专项基金,专门用于体育公益。

惠若琪曾提到,基金成立的初衷是希望用于资助中国女排和江苏女排因伤病造成就医困难、生活困难的老运动员、老教练员等公益项目。

惠若琪说,希望体育除了最直观能被感受到的竞赛层面,还能真正为社会服务。她是这么说的,也是这么做的。



扫码看视频

快写人物
CHARACTER SKETCHER

视觉中国供图
惠若琪