

# 27岁海南籍排球选手韩皇光

文/海南日报记者 王黎刚

◎ 从小喜欢排球，但很晚才进校队

韩皇光初中就读于海口琼山中学，大学就读于海南师范大学。他受父亲影响，从小喜欢打排球。他的父亲是海口琼山中学女子排球队的教练，小时候，他的父亲在场内训练队员，韩皇光则在场边玩耍，久而久之他也慢慢看会了。

虽然韩皇光很早接触排球，但他并不喜欢接受正规、有约束的训练。“当时琼山中学的教练多次找我，让我加盟校排球队，但我没有答应。我只想打打野球，课余时间和同学们打打球，出出汗，锻炼身体。”韩皇光回忆说。不过，韩皇光的排球天赋和体育天赋“藏不住”，他的弹跳力惊人，读初中时就能助跑双手抓住3.05米高的篮球框。架不住琼山中学教练和父亲的“游说”，韩皇光读高中二年级时终于加盟了琼山中学男子排球队，成为校队一员。

琼山中学排球队是海南中学生“排坛”的一支劲旅，有了韩皇光的加盟，球队如虎添翼，当年就力克文昌中学队夺得了阔别几年的全省中学生男排锦标赛冠军。2012年，16岁的韩皇光凭借在全省中学生排球锦标赛上的出色表现，赢得了时任海南省青少年男排总教练林榆廷和主教练张弛的青睐，入选了海南省青少年排球队，备战2013年全运会男子排球(U16)赛。

林榆廷祖籍文昌，曾是国家女排二队主教练和八一女排主教练，张弛曾是八一男排主攻手。在两名国内排球名宿的指导下，韩皇光的技战术水平提高很快，成为海南省青少年排球队的主力“自由人”。海南省青少年排球队经过一年训练，在2013年全运会男子排球(U16)预赛中取得了不错的成绩，赢得了参加决赛的“入场券”。但后来，又因为其他原因，海南省青少年排球队失去了参加全运会决赛的资格。球队解散后，韩皇光考入海南师范大学体育学院，在海师大，他继续着排球运动生涯，代表该校参加省级和全国的大学生排球联赛，课余时间他多次出现在海南多个乡村排球场，参加民间比赛。韩皇光说：“在海师大的4年里，要感谢海师大排球队主教练林明祥对我的严格要求。他鼓励我坚持训练，有机会就参加各种比赛，保持状态和技战术水平。”



韩皇光在比赛中扣球。

在海南师范大学读大三时，时任天津男排主教练林榆廷邀请韩皇光加盟天津队，参加全国“排超”联赛和2017年全运会。从一名大学校园排球选手变成专业队球员，韩皇光一度不太适应，他在力量、技术等多方面和队友都有差距。他回忆说：“天津队的训练强度很大，训练很系统、专业。我咬牙坚持了半年，这才融入了天津队的攻防体系。”

2017年，韩皇光代表天津队参加全运会，最终获得了第8名。作为天津队的主力“自由人”，韩皇光打满7场比赛，充分发挥出了水平。这也是建省办经济特区以来，海南籍球员第一次出现在全运会排球赛正赛赛场上。

2017年全运会结束后，北京北汽队找到了韩皇光，邀请他加盟。韩皇光有点受宠若惊，北京北汽队是国内男子排坛的强队，能穿上北汽队的战袍参加排超联赛，是国内不少排球选手的目标。原来，天津队内有两名前北汽队球员，这两名球员向北汽队主帅李牧推荐了韩皇光。

加盟北京北汽队后，韩皇光感觉压力大了很多，北京北汽队目标更高，力争要掀翻老牌劲旅上海队，夺得排超冠军。韩皇光在北京北汽队这几年练得非常刻苦，逐渐成为球队的主力“自由人”。2017年11月5日，韩皇光转到北京北汽队后参加了第一场“排超”联赛。那场比赛北京北汽队坐镇主场——北京光彩体育中心。最终，北汽队3:0横扫上赛季季军四川队，取得开门红。韩皇光说，那场比赛由于是揭幕战，有500万人网上“围观”。他打得不错，第一次代表北京队参赛，多少还是有些紧张，不过，随着比赛的进行，逐渐“放开了手脚”。

加盟北京队后，北京队教练李牧非常看好“阿光”，认为他潜力很大，技术扎实，身体素质出众，欠缺的是高水平比赛的经历。队友也对这名来自海南的“小个子”球员青睐有加，不少队友点赞阿光在比赛和训练中全情投入，每球必争，关键时刻的扑救能极大地鼓舞队友的士气。

在高人林立的国内高水平排球队，小个子阿光靠啥立足？他开玩笑说：“我的撒手锏是速度，我快了，快到有时候都‘刹不住车’。”这还真不是他“吹牛”，在全国排球超级联赛中，经常可以看到阿光前一秒还在网前扑救，后一秒又在底线上演“鱼跃救球”。

韩皇光除了训练场上挥汗如雨外，场外他也非常自律，这也是他能在高水平职业排球队坚守7年的原因。韩皇光说，7年来，他的生活非常枯燥，生活圈子特别小。北京北汽男排一天两练，上下午各进行2个半小时的训练，韩皇光每天行程固定，球馆、餐厅和宿舍“三点一线”，他戏称：“我的生活除了排球还是排球。”每天晚上吃完晚饭，韩皇光雷打不动要散步，他开玩笑说自己不满30岁就步入了“老年人生活节奏”。

作为一名职业排球选手，韩皇光烟酒不沾，晚上10点以后很少吃宵夜，就在宿舍里追剧，或者和老婆、孩子视频聊天。韩皇光说，宵夜是海南人的最爱，他当然也不例外，但为了能在职业赛场上站稳脚跟，他只有“含泪”少吃宵夜。“过几年退役回海口后，我要把这些没吃的宵夜都补回来。”他开玩笑说。

在2022年至2023年中国排球超级联赛总决赛中，北京队VS上海队。上海队实力强悍，夺得过16个联赛冠军。在两队总决赛的首场对决中，北京队3:1险胜对手，获胜3局的比分是25:23、28:26和26:24。韩皇光表现非常亮眼，多次防起上海队外援的重扣，为北京队打“防反”奠定了坚实的基础。最终，北京北汽队总分3:1力克上海队夺冠。而此前，韩皇光已经在2020年至2021年赛季中，代表北京北汽男排夺得过一次中国男子排球超级联赛冠军。这也创造了海南籍选手两次登顶全国排球联赛冠军领奖台的历史纪录。韩皇光的表现得到了北京队主教练李牧的点赞。

凭借联赛上的稳定发挥，作为优秀的“自由人”，韩皇光入选2022年—2023年中国排球超级联赛全明星阵容，这是他第一次入选中国联赛全明星阵容。韩皇光说，这是他职业生涯的一次重大突破，也是对他上个赛季表现的认可。入选中国男排是他下一个奋斗的目标。“平时还要加大训练量，提升训练效果，力争早日披上国家队战袍。”他说。

韩皇光的出色表现也引来了北京媒体的关注，北京卫视多次采访韩皇光，他们按照海南的叫法，把韩皇光称为“阿光”。身高仅1.70米的他弹跳力惊人，在网上有一段韩皇光手拿篮球助跑起跳扣篮的视频，韩皇光在网络上被排球迷戏称为“弹跳怪兽”。北京排球迷因非常喜欢韩皇光，还把韩皇光精彩的防守救球动作剪辑后，在网上传播。■

韩皇光和中国排球超级联赛奖杯合影。

本版图片均由受访者提供。



韩皇光在比赛中与队友庆祝得分。



北京北汽队四名外援架起韩皇光(中)，庆祝夺冠。