

中國女排前隊長 個人4戰全運會 孫玥辦學授徒 助港排球育苗

全運會熱話

全運會排球賽事將於今年11月1日至20日舉行，對於中國女排主力前隊長、司職主攻手的孫玥來說，這是吸引大眾關注香港排球運動的大好時機。除了全運會的大賽效應，已成為香港人十多年的孫玥把握暑假黃金檔期舉辦訓練營及交流團推廣，雙管齊下吸引更多青少年愛上排球，為香港排球發展出力。

大公報記者 無忌(文、圖) 部分圖片由孫玥排球學院提供



掃一掃有片睇

孫玥小資料

- 出生日期：1973年3月31日 (52歲)
- 出生地：江蘇鎮江
- 身高：1米86

▲球員時代的孫玥協助中國女排奪得1996年奧運亞軍。

孫玥，外號「小老虎」，上世紀90年代中國女排隊長，參加過3次奧運會，包括1996年亞特蘭大奧運奪得亞軍、1998年曼谷亞運贏得冠軍。她被譽為是最全面的女排主攻手之一，一傳防守到家、發球威力十足，還擅長打背飛和前飛等技戰術。

「五日訓練營」練好基本功

適逢今年粵港澳合辦第15屆全國運動會，孫玥也會參加群眾項目氣排球比賽，轉個身份參與全國體育盛事。孫玥過去代表江蘇隊出席4次全運會，在她眼中，參加全運是提升香港排球隊水平的良機：「港隊在全運會和內地高水準球隊交手，親身體驗跟對方的實力差距，可以鞭策自己努力求進。」

精英競技層面，中國香港排球總會及港隊在賽事努力固然重要，但要真正讓香港排球更有制度化發展，在坊間普及化是打好基礎的重要一環，孫玥正是在這層面默默耕耘。這位一代名將退役後來港發展，近年開設孫玥排球學院培育青少年，受訪當日正是她安排的「五日專項訓練營」的其中一天，內容涵蓋發球、接發、攻擊、攔防及比賽技巧。孫玥戴着隨身喇叭講課，不時手執學員動作調整，為香港排球培育幼苗。

帶隊赴浙江與青少年隊交流

暑假是青少年學習不同項目的黃金時期，孫玥表示香港家長都非常支持孩子做運動、管接管送，學院的教練團也教得用心。孫玥說：「打排球首先要學習正確基本功，由下手及發球開始。殺波最難，要跳起而且殺中排球需要時間鍛煉。看到青少年喜歡打排球，來上堂時多點和別人交流相處，勝過老是對着手機。」為了教導小朋友掌握扣殺時間，孫玥用小飛碟拆細步法，左、右、左踏順步韻升高出手，訓練學員的肌肉記憶。

孫玥稱讚香港小朋友對運動的熱情、學習能力亦快，但是訓練時間不足，除了叮囑學員有些動作可以回家閒時練習，也安排恆常班成員今年暑假前往浙江跟該省青少年隊交流。孫玥分享時說：「我們會帶小朋友去浙江省杭州市參觀，在當地看排球賽，也有訓練及比賽，未來也有機會去日本，甚至更遠飛去美國。」孫玥續指，近年排球訓練班百花齊放，為不同年齡層的愛好者提供優良學習環境。

如何提升香港排球整體水平？孫玥有兩個提議，一是舉辦大灣區賽事，二是引進內地專才來港比賽及執教，對香港排球選手而言，既可拓寬視野，亦能強化技術根基。

比賽宜選假期進行

孫玥於2010年跟隨丈夫定居香港，後來加盟KT女子排球隊，更執起教練執教一所中學排球隊，成為本地排球界一員。孫玥認為香港排球發展有很大進步空間：「香港排球走普及路線，學界水平和內地中學生相若。內地排球走專業路線，挑選身形高大的人拔尖練習。」

孫玥當初代表中國女排南征北討，一個動作練習成千上萬次，一

年假期只得幾天，除夕年三十晚能少練一課已是很難得的歇息。來到現在，孫玥努力開班推廣排球分享經驗，並且建議舉辦大灣區賽事增加交流：「舉辦大灣區排球賽事，可以考慮暑假、聖誕節、復活節等假期，利用青少年課餘時間安排。」排總近年也增加了港青梯隊北上練習，也是提升球員水平的好方法。

此外，引進人才是更直接地刺激本地排球水平的一着，孫玥說：「引進內地人才來港打波加教波很容易，短時間內已經可以提升球隊水平。打高水平排球始終要講求天賦，混合不同人才一起，可以刺激大家成長。」

孫玥與今屆全運關係密切 代表港隊出戰氣排球賽

孫玥2005年領銜老家江蘇女子排球隊出戰第10屆全運會奪得殿軍後退役，而她今屆將「回歸」全運賽場，以港隊運動員身份參加群眾項目氣排球比賽，再次去享受排球競技的感覺。

老家江蘇隊奪金大熱門

孫玥代表江蘇隊4戰全運會，包括1993年(殿軍)、1997年(季軍)、2001年(第7名)及2005年(殿軍)。江蘇隊是去屆全運冠軍及前屆亞軍，目前陣容有龔翔宇及吳夢潔等中國女排選手，孫玥期望「師妹」一舉奪金。

▼香港女排隊6月出戰亞洲女排國家盃賽事。



▲孫玥(左)戴着隨身喇叭講課，並指導學員正確的排球動作。



▲6月舉行的全運會排球測試賽，香港青年隊(白衫)與香港少年隊(黑衫)同場交鋒。

倡辦大灣區賽事 引進內地人才

如何提升香港排球整體水平？孫玥有兩個提議，一是舉辦大灣區賽事，二是引進內地專才來港比賽及執教，對香港排球選手而言，既可拓寬視野，亦能強化技術根基。

此外，引進人才是更直接地刺激本地排球水平的一着，孫玥說：「引進內地人才來港打波加教波很容易，短時間內已經可以提升球隊水平。打高水平排球始終要講求天賦，混合不同人才一起，可以刺激大家成長。」



▶陳剛(左)6月帶領港男排隊出戰全運會測試賽。

名宿陳剛執教港男排 孫玥：助球員成長

【大公報訊】記者朱家立報導：為備戰全運會，中國香港排球總會特意邀請國家排球名宿陳剛前來擔任中國香港男子隊總教練，並執教香港U18、U20及成年組三個梯隊。6月底，陳剛曾帶領男子U18及U20球隊北上廣州參加全運會測試賽練兵，煥然一新的港隊讓不少球迷都感到驚喜。

八一隊主力 曾赴美執教

對此，孫玥表示排總引入曾是國家男排一員的陳剛是明智之選：「陳剛教練曾經是內地八一男排主力二傳手，後來又去過美國執教，經驗豐富。港

隊找來高水平人才執教，直接提升球員水準。」至於陳剛接受大公報訪問時，亦對推動本港排球發展表達意見，他首先指在培養本土球員的同時，通過升學、人才計劃等方式從內地引進一些身體條件良好(比如身高)的特長生、年輕球員；其次是通過新建或優化場地設施，給包括排球項目在內的各項體育運動提供相對固定的訓練場館；第三，加強競技體育配套設施和服務供給，比如配備槓鈴健身空間，加強球員力量訓練；最後，從內地引進各梯隊的優秀教練，充實和提高港隊的教練員人才庫。



主要女排獎項：

- 奧運會：1996年亞軍
- 世錦賽：1998年亞軍
- 世界盃：1995年季軍
- 亞運會：1998年冠軍 / 1994年亞軍
- 亞錦賽：1993、95、97、99年冠軍

排球

今屆成年組與青年組賽事分得仔細，男子成年組及女子20歲以下組別在江門出賽，男子20歲以下、18歲以下在廣州舉行，女子成年組選址澳門，總賽期由11月1日至20日。

沙灘排球



沙灘排球項目10月31日至11月10日舉行，11月9日休息，賽事在維園搭建的沙排球場上演。比賽設男、女子組，首階段分成六組進行單循環比賽，次階段由16強打到決賽。

氣排球



氣排球屬群眾比賽項目，每隊五人作賽，球體較輕觸感柔軟，比賽場地面積約有羽毛球場的大小，球網相對較矮。全運會氣排球預賽已經完成，決賽於8月在廣東台山舉行。



香港男隊目標全運前8

【大公報訊】記者朱家立報導：中國排球名宿陳剛在今年5月上任香港男排總教練後，便全力以赴地幫助港隊備戰全運會。除了參加全運會排球男子U18、U20組別測試賽之外，陳剛亦對香港男排的三個梯隊進行了全面規劃。按照他的指示，前期球隊需每周訓練3

次，直到正賽即將來臨時則將訓練頻次增加至每周4次。同時，陳剛亦引入專業隊訓練模式，提高了港隊的訓練效率。他表示，雖然港隊的水平在全運會排10名之後，但在半年訓練後則有望進入前10名次，並有機會躋身前8名。