

球場上的美女與野獸共同體 排球小老虎

孫玥

90年代中國女排的代表人物，
連續3屆參加奧運並曾獲多項
世界級賽事獎項

“全力爭取，不問成敗；
享受過程，悠然自得。”

「全力爭取，不問成敗；享受過程，悠然自得。」
這是一代中國女排名將孫玥的人生格言。

「人總有失敗的時候，失敗和挫折是人生成長的催化劑。不要害怕，避免與他人比較，要勇敢並樂觀繼續向前；每次進步一點兒，即代表達至成功又近一點吧。」

孫玥，前中國女子排球隊隊長、主攻手，是球隊1992至2001年間的主力球員，套用現在的說法，她也是90年代中國和香港排球迷的「女神」。

作為中國女排著名的主攻手，孫玥精湛的球技、燦爛的笑容、美麗的外表和頑強的拼搏精神一直是球迷追逐的焦點。

孫玥於1992年入選國家隊，綽號「小老虎」、「美女隊長」等，曾多次代表國家出賽，揚威海外。孫玥在職業生涯一共參加過三次奧運會，最佳成績是1996年亞特蘭大奧運的銀牌。此外，她還帶領中國女排在多屆亞洲錦標賽封后。孫玥對排球運動的貢獻獲得各界肯定，在2008北京奧運會，她更成為江蘇南京站最後一棒火炬手，點燃了奧運火炬的聖火盆。

人生必有挫折

孫玥深信逆境和挫折可以令人變得更加成熟和奮進，堅毅的信念就是迎接新挑戰的最大力量：1989年，孫玥帶領的江蘇女排在國家聯賽中遭到降組的打擊，可是她沒有因而放棄，反而積極地改善自己的心理質素和技術。這個挫折使她學懂面對各種艱難，也成就了她的排球事業。



孫玥退役後，身兼新聞系大學生與體育記者、女排教練和兩個女兒的母親，經歷另一人生階段的甜、酸、苦、辣，繼續從失敗中取得經驗和教訓，享受、回味生活的點點滴滴。

「每個階段都是很不同，雖然做母親不容易，辛苦但很快樂；教練是運用自己的專長去教小朋友打球，這亦使我感到歡喜，很有成功感。」我們很少會聽到孫玥慨歎生活艱難，她認為從來沒有人應許過凡事都能稱心如意，人生必定會存在大大小小的挫折和困難，重點是我們以怎樣的心態去看待生活。

「遇到挫折時，不要放棄，要繼續嘗試；建立個人目標，勇往直前，事情一定能夠解決。即使失敗，時間亦可以沖淡一切。她建議學生先建立一些比較容易達成的短期目標，完成各個短期目標後，長期目標自然而然就能達成。例如目標是入讀大學，便先在小學階段設定一些短期目標，以成就日後入讀大學這個長遠目標。」



同甘共苦的真摯友情

排球是注重團隊精神的運動，性格外向好動的孫玥身為隊長，會主動了解隊友的困難和需要，並盡力提供適切的關心和支持，務求隊伍在比賽過程中能夠集中最大力量，發揮最佳表現和合作精神。

孫玥對友情的執着令人感動。時隔多年，當她談及與隊友的歷程，以及在全球各地比賽和集訓時結識的好友時，眼眶仍隱隱流露出當年的熱情，讓人感受到她當年和這些戰友之間的深厚感情。她們陪伴孫玥度過了艱苦的訓練，互相支持和幫助，並肩承受絕不簡單的挑戰。

「排球是一項注重團隊精神的運動，與隊友合作往往成為比賽成敗的關鍵。」因此，孫玥相信，學習排球可在當中領悟與人相處之道，讓小朋友將來更容易融入社會。

一生延續排球之戀

對排球的熱愛，成就了今天的孫玥。因此，儘管已退役多年，但無論身處何時何地，孫玥仍然難捨排球

圈。2010年，國際排聯(FIVB)在瑞士洛桑授予孫玥「排球運動員典範」稱號，她更熱切希望未來能運用自己的經歷和體會來指導排球運動的明日之星。

去年，孫玥開始籌辦暑期推廣活動，為愛排球的小朋友出一分力；另一方面也接受了香港拔萃女書院的邀請，加入成為星級教練。學界名牌教練多不勝數，但孫玥絕對稱得上是重量級人馬。在她的眼中，香港學生很聰明，也很主動，可是練習時間太少，要給予更多耐心來加強她們的基本功，以及重點培訓她們的比賽技巧和策略。

孫玥現時全職照顧兩幼女嘉琪和嘉睿，縱然忙碌辛勞，但臉上仍滿溢著幸福溫馨，大女兒的性格好動，孫玥便讓她嘗試不同運動，將來讓她接觸排球是必然的事，至於日後如何培養女兒，皆視乎她的喜好和天分。

未來，孫玥希望幫助香港組織籌辦更多相關活動，讓大眾有更多機會接觸排球運動。她希望能讓更多老師掌握排球基本技術，並普及教導學生。小朋友從小學階段開始接觸排球，不但更能享受排球的樂趣，體育界也能藉此培育更多排球運動的新秀。今時今日的排球運動更多元化，除了傳統排球和沙灘排球外，還有輕排球（亦可稱「氣排球」），球身比傳統排球較輕和較大，場地方面亦較容易安排，技巧也比傳統排球較容易掌握，適合一些怕受傷的朋友學習，是老少咸宜的運動，相信可讓排球運動更受大眾歡迎。

孫玥很感謝排球給予她的所有榮譽：「排球給予我有參加奧運會的機會，使我的人生與眾不同，給予我隊友成為我現在好好的老友，給予我現在的丈夫、美滿的家庭，以及教懂我一直的堅持。這麼多年，有挫折、困難也好，我懂得如何面對、不放棄，訓練後跟着讀書，很辛苦我都能捱過，雖然現在沒有打球了，但一直都堅持着對排球的熱誠。」可見排球在她生命中有着一種特殊的意義。回望自己的一生，她對一切都心滿意足了，她明白最重要的是享受生命裏每一件事。

