

郭晓敏： 备战全运不放松

本报记者 李笑莹

A 坎坷的世运会金牌之路

被称为“中国地掷球第一人”的郭晓敏并不像多数人所认为的一样，从小就开始接触地掷球。“我上学的时候学的是篮球专业，因为后来学校需要参加地掷球比赛但是人数不够，所以老师们就选择了打篮球的学生，认为手感会比较接近，自那之后我才开始接触地掷球。”之后，郭晓敏很快展现出了自己的天赋。

2002年，郭晓敏还是一名初中生，就在全中国地掷球青年赛赛场上因表现突出而引起人们的注意。在这场比赛上，郭晓敏认识了此后一直陪伴她训练的教练范衫。次年暑假，她跟随范衫教练全力投入到地掷球的训练之中。2004年，郭晓敏入选了地掷球国家队，在第五届世界女子地掷球锦标赛上，勇夺两枚金牌，实现了中国地掷球金牌零的突破，被评为浙江省“我最喜爱的女运动员”，并荣获温州市竞技体育突出贡献奖。

郭晓敏在各大赛场上展露锋芒，但在之后几年的世运会比赛中，她却因为诸多原因一直没有能够在国际舞台上展示自己的风采。“2005年世界运动会的时候到德国犯了肠胃炎，吃药之后可能对药过敏，决赛前的一个半小时眼睛一直痉挛，后来组委会等了我十分钟没有进行决赛，可惜的是后来实在是看不见，所以只能放弃决赛。”郭晓敏离自己的第一个世界冠军如此接近，却又如此遥远。2009年，因为状态不佳，郭晓敏未能入选国家队，错过了当年的世运会，再次与冠军失之交臂。

在哥伦比亚举行的第九届世界运动会上，郭晓敏时隔八年再次站在了世运会赛场。这一次她志在必得，但或许是太过渴望胜利，闯入决赛的她心态发生变化，导致发挥失常而错失冠军，最后只排名第四。虽然错失了冠军，但也正是这种对胜利的渴望不断鞭策着她成长。

2017年，世界运动会地掷球项目在波兰弗罗茨瓦夫展开了激烈的角逐，作为中国队的主力队员，郭晓敏在比赛中面对智利和斯洛文尼亚两支强队的夹击沉着冷静、没有丝毫失误，为中国队赢下了大金属球女子准确抛击比赛的冠军。这枚世运会金牌让她集齐了世锦赛、世界杯及世运会三项赛事的冠军头衔，实现了自己职业生涯的大满贯。

►2017年世界运动会，郭晓敏为中国队赢下大金属球女子准确抛击比赛冠军。

为了在疫情防控常态化形势下鼓励大家增强体育锻炼，在近日由温州市体育局指导的公益传播科学健身——“运动冠军请你来‘云’动”活动期间，郭晓敏所教学的利用小球锻炼肩部、手臂的组合动作在网络上被许多人转载。作为现役国家队地掷球运动员和浙江工贸职业技术学院教师，郭晓敏在竞技体育和体育教学方面都取得了一定的成绩。今年，她将和地掷球运动员程锡平一起代表浙江省出战全运会。



人物名片

浙江工贸职业技术学院体育发展中心教师，国家队地掷球运动员，地掷球大满贯获得者，共获得12个世界冠军。2006年第五届世界女子地掷球锦标赛上勇夺两金，实现中国地掷球运动金牌零的突破，2012年度浙江省体坛十佳评选活动最佳非奥运动员奖，2017年在第十届世界运动会获女子准确抛击冠军，实现个人地掷球生涯的大满贯。

B 尝试新角色，下阶段瞄准全运会

作为竞技体育运动员，大多经历过瓶颈期。“有一次我记得她的技术动作但总是改不好，我让她放弃之前所有具备的这些水平，重新开始。”彼时的教练范衫说，接下来一年半的时间，郭晓敏都非常煎熬，甚

至打出了练习地掷球以来的最低分，这一度令她非常痛苦。“当时确实感觉很崩溃。”后来她进行自我开导，教练也及时帮助她调整心态。当一年半的瓶颈期坚持过去，郭晓敏的竞技状态一直保持的非常不错。

从开始练习地掷球到现在，郭晓敏都十分感谢范衫教练对自己的帮助。“能够遇到范衫教练我觉得非常幸运，十分感谢教练帮助我调整情绪和疏解精神上的压力，现在我自己当老师，也会多多去关注学生们的心理健康。”

2008年开始，郭晓敏在浙江工贸职业技术学院任教体育老师，教学地掷球。去年9月，除了正常的带队、上课之外，她第一次尝试了班主任这个角色。当了班主任，肩上就多了一重责任。

性格平易近人的郭晓敏在学生们眼中是大家的好朋友，也像是一位温柔的大姐姐，相比起“郭老师”的称号，同学们更喜

欢叫她“晓敏”。“我平时不会刻意摆架子，但是在训练需要严格的时候我就会是一个比较严肃的老师。”郭晓敏告诉记者，虽然自己外表看起来比较文静，但其实自己的性格非常利落，不喜欢拖泥带水。

去年12月，她所带的班级还被评为“学风先进班级”。“孩子们都很给力，虽然平时事情比较多，但是取得这样的集体荣誉的时候大家都很高兴，我也觉得非常欣慰。”

自从2002年接触地掷球到现在，郭晓敏一直在训练、比赛、带队、上课等几种状态之间切换，一年到头，能够回家和父母团聚的时间少之又少。“我基本每年回去一次，去年由于疫情原因所以很多比赛暂停，过年在家待了3个月左右，暑假也在家，应该是多年来陪家人时间最长的一次。”郭晓敏说，自己经常不在父母身边，就只能平时多给他们打打视频电话。不过自从来到温州之后，自己训练、比赛都常常跟教练、学生们在一起，在温州十几年，这里已经成了她的第二个故乡。

在今年的全运会上，地掷球项目将首次作为群众项目参赛，同时，郭晓敏也将和自己昔日的队友程锡平一起参赛。“接下来要好好训练，抓紧备战，争取能够拿到一个好成绩。”



郭晓敏
2021/3/14

