



# 成竹在胸战巴黎 燕赵健儿震跤台

## 省体育局摔拳跆拳道中心 副主任张立红谈河北奥运健儿孟明宽

□本报记者 周强

### 田径少年投身跆拳道

孟明宽于2000年出生于石家庄,从上小学时就开始练习田径。2014年,他被石家庄市体育运动学校男子跆拳道主教练王开展看中,开始跟随王教练练习跆拳道。2015年,省摔拳跆拳道中心选拔跆拳道项目运动员,高高瘦瘦的孟明宽进入了中心副主任张立红的视野,“我就问王教练有没有个子高高的运动员,他给我推荐了孟明宽。当时孟明宽身高1米88,体重才70公斤,细高挑的身材非常适合练习跆拳道,而且之前还练过田径,我当即就决定把这个孩子收过来”。

2016年初,孟明宽进入省队跟随刘良宗教练练习跆拳道,凭借刻苦训练,他很快在队里脱颖而出。2017年7月,全国跆拳道青年锦标赛在成都举行,孟明宽参加了74公斤级的比赛,并一举夺得该级别的冠军。“一共备战了一年多,他的技术动作虽然会得还不完整,但进步是相当明显的。最让我欣慰的是,他在赛场上勇于拼搏不言放弃的劲头”。本次赛事孟明宽一共打了5场,除了决赛不是最后时刻翻盘的,剩下4场都是在最后1-3秒钟实现逆袭。此次夺冠之后,孟明宽信心大增,对跆拳道也愈发喜爱。

### 历经淬炼进军巴黎

2017年,经省摔拳跆拳道中心推荐,孟明宽前往国家队进行集训,“这个孩子资质还是很不错的,只是当时还没有完全发挥出来,推荐他去国家队也是有意让他去锻炼锻炼,开拓一下视野”。在国家队集训半年之后,孟明宽返回省队备战2021年的全国运动会,“经历了国家队的训练之后,他的信心增强了,对这个项目的理解也更加深刻”。

全运会开赛以后,信心满满的孟明宽上来就遭遇了一场恶战,“对手是最后获得冠军的选手,经验非常丰富,刚上场就让他吃到了两个警告,致使他心理受到很大影响”。由于赛事经验不足,孟明宽输掉了这场比赛。在随后进行的复活赛中,他奋勇拼搏战胜对手,最终取得了第五名,“一般情况下,国家队选队员都是选择全国赛前两名的选手,但是当时可能看中了孟明宽的发展潜质,把他选入国家队以陪练身份参加集训”。

此次入选国家队也成为孟明宽运动生涯中的一次重要转折,“2022年,我去国家队探望孟明宽,发现他瘦了不少,他悄悄告诉我,正在控体重,准备参加内部选拔”。当时,巴黎奥运会积分赛即将开赛,按照规定体重

不超过本级别2公斤以内都可以参加选拔,男子80公斤级符合标准的人选并不多,孟明宽有意申报这个级别的赛事,便下定决心开始控制体重。张立红一面为孟明宽的积极进取感到高兴,一面又心疼地告诫他控体重不要影响身体素质和技术的提升。凭借坚韧不拔的毅力和出色的技战术能力,孟明宽最终通过选拔,并且随队开启了奥运积分赛,“一共参加了5次比赛,4次取得成绩,3次拿到冠军,从此实现了由陪练到国家队男子重点运动员的转变”。2022年7月的世锦赛上,孟明宽惜败奥运会冠军、世锦赛冠军赵帅,成功夺得80公斤级银牌,2023年在成都大运会上他夺得跆拳道男子87公斤以下级的金牌,在跆拳道的发展道路上更进一步。“明宽现在1米95的身高,在同级别的选手中技术相对全面,如果打得再延展一些,效果会更好一些”,张立红介绍说。

2024年7月3日,跆拳道世界杯团体锦标赛在韩国春川落下帷幕,比赛为期3天。孟明宽以及张梦宇、肖树楠和项启彰组成的奥运会参赛阵容参加本次锦标赛,先后战胜摩洛哥队、印度队和伊朗队,夺得混合团体项目金牌。“每场比赛针对不同对手会制定不同的战术安排。”赛后,孟明宽表示,“比赛中自己的战术执行能力、攻防转换意识等方面发挥得比较好,每场比赛在自信心上都会有提升。比赛中也发现了一些问题,对接下来的训练方向更加明确,相信自己的表现会越来越好。”河北省跆拳道总教练刘良宗称,孟明宽的个人得分能力突出,心理抗压能力有很大进步,“相信他们在奥运会上会有更加出色的表现。”

### 慈爱母亲传授衣钵

孟明宽的母亲解志茹曾经是一名柔道运动员,在儿子的成长道路上,她也发挥了至关重要的作用,“虽然柔道和跆拳道一样都是对抗性项目,但隔行如隔山,我开始对儿子从事的项目知之甚少,为了能跟儿子深入沟通,我也关注学习跆拳道的相关知识,这样一来,赛后就能跟孩子讲讲他的比赛过程,分析一下为什么没有踢头,是不是该上腿等等,毕竟对抗性项目有些意识层面的东西是相通的”。

解志茹说,经过这么多年的学习,她对跆拳道这个项目是越发了解,但平时生活中,她最尊重的还是教练的意见,跟孩子沟通的过程主要还是以心理辅导为主,“教练是专业的,特别是场上比赛的时候,必须听教练的指挥,这也是我跟孩子反复强调的东西”。

据解志茹回忆,孟明宽在成长的过程中也曾遇到

“

8月5日,河北健儿孟明宽启程前往巴黎,准备参加跆拳道项目的比赛。作为本届奥运会的表演项目,跆拳道也备受世人瞩目。1988年,跆拳道作为展示运动首次亮相首尔奥运会,2000年悉尼奥运会,跆拳道成为正式奖牌项目,之后再未缺席。本届奥运会跆拳道比赛将于8月7-10日在位于巴黎核心地带的大皇宫举行,河北健儿孟明宽将参加男子80公斤级的比赛,大赛在即,本报独家专访了省体育局摔拳跆拳道中心副主任张立红,听她讲述孟明宽的成长故事。

”

过一些挫折,甚至一度想过放弃,她态度坚决地堵住了孩子的退路,“2018年,当时也有不少队友开始准备考学,这也动摇了他的信心,他就不想继续练下去了,想转行,当时还跟我说了好多狠话,但我没有动摇,一边跟教练沟通,及时了解他的思想动态,一边不停地做他的工作,最终他还是听了我的话,不再想转行的事,一门心思练习跆拳道”。

解志茹的关心和指导,孟明宽是看在眼里,感激在心里,尽管作为男孩子平时很少表达感情,他还是深情地对母亲说,“妈妈,多谢您给我指了一条明路,我会沿着这条路一直走下去”。孩子的话也让解志茹深感欣慰。

孟明宽已经前往巴黎,准备参加即将举行的跆拳道项目,期待着这位河北小伙在奥运赛场上取得骄人的成绩。