



张伟丽卫冕UFC女子草量级金腰带 新华社发



“格斗女王”距“传奇”又近了一步 新华社发

张伟丽：格斗女王

快写人物

CHARACTER SKETCHER

被誉为“综合格斗之父”的李小龙有一条人生哲学——“BeWater(成为水)”。当地时间8月19日,美国波士顿,在UFC(终极格斗冠军赛)上,张伟丽“像水一样流畅,像水一样渗透,像水一样把对手包裹起来”,成功卫冕UFC女子草量级金腰带。张伟丽诠释了中国哲学,也证明了中国能培养出综合格斗世界冠军。在第二次夺回金腰带并卫冕金腰带之后,这位来自中国的“格斗女王”,距离综合格斗“传奇”又近了一步。

现代快报+记者 王卫



张伟丽晒“没有味道”的减重餐



张伟丽和她养的狗 图片来自张伟丽社交媒体

她的一天:吃饭、睡觉、训练

张伟丽很喜欢在社交媒体上晒自己的生活——“我的生活非常简单,每天就是吃饭、睡觉、训练,真的就是这样,每天专注去做这些事。”

体育运动员需要专注到什么程度?就连吃饭都要服从比赛。张伟丽在社交平台上分享了最为煎熬的减重准备:进入格斗周之前就要开始控制饮食,一日三餐大多是蔬菜和牛肉片,为了赛前能更好地脱水降低体重,她赛前一周每天要喝4升水。

比赛倒计时5天,教练蔡学军为张伟丽做了第一顿减重餐,锅里放了鱼肉、豆腐、虾、牛肉和青菜。这顿看似丰盛的餐食,实际上索然无味,纯水煮、没有盐、没有油。饮食上清淡减量,训练中却要勇猛加量,张伟丽表示:“有想哭的冲动。”

这样的坚持,换来的是“八角笼中”的所向披靡。

2019年8月,张伟丽首夺UFC草量级世界金腰带时,对手是以凶狠著称的“巴西拳王”安德拉德。没有人相信张伟丽这个亚洲女孩可以战胜安德拉德,但

最终,张伟丽仅用42秒就把对手击倒在地。

“我在比赛之前的训练中,研究了她的所有打法,可以说无论她如何出击,我都有办法克制她。”张伟丽说,大家都说安德拉德很凶猛,但在她看来力量太小了,一交手就知道,安德拉德的力量根本不够。比赛的强度跟训练简直没法比,比赛比较放松,训练更辛苦,所以张伟丽一直期待着赶紧比赛。“在我眼里,她出的招就跟慢动作一样,我在赛场上就像一个吃瓜群众,一点都不慌。”

本次击败莱姆斯卫冕金腰带,张伟丽在25分钟的比赛里,对莱姆斯进行了将近15分钟的地面压制,在打击数上以296:29遥遥领先,收获了一场“碾压式”的胜利。这场比赛,张伟丽创造了UFC女子单场总打击数的新纪录,同时,296:29的比分是UFC冠军战历史上的第二大差值。

两夺金腰带又两次卫冕之后,张伟丽在女子UFC赛场上,离“传奇”又近了一步。

中国伟丽,可爱伟丽

八角笼之外,你会发现一个不一样的张伟丽。

她是中国的伟丽。“我的名字是张伟丽,我来自中国,你们记住我了吗!”此次成功卫冕之后,张伟丽用英语站在八角笼中高声喊出的这几句话,在波士顿的夜空里回荡。

张伟丽是第一个站上UFC巅峰的中国人。

“腰带又带回了中国,感谢所有人对我的支持!”

“无论走到哪里我都是中国的伟丽,祖国CN是我的后盾。”

“我来自中国,我是中国的伟丽,我会继续加油努力,成为更好的伟丽。”

卫冕之后,张伟丽连发三条微博,句句不离“中国”。八角笼中,她证明着中国格斗的实力;八角笼外,她永远是最好的“中国伟丽”。

她是可爱的伟丽。

八角笼中“凶悍”的张伟丽,走下擂台也有可爱的一面。张伟丽喜欢狗,她养的两只狗分别叫“佐罗”和“黑妞”。张伟丽透露,

“佐罗”是一只沙皮狗,特别有大哥范儿,喜欢把前爪搭在别人家狗的后背。撸猫也是她的业余爱好,在社交媒体的短视频中,张伟丽一边撸猫,一边发出感叹:“太可爱了,哎哟哟,这太好玩了。”

张伟丽喜欢吃冰淇淋,但糖分是运动员的“天敌”,平时绝不能碰。张伟丽在2019年3月16日晒过一条视频,当时她在一家休闲山庄度假,买了一支巧克力冰淇淋,特地拍了视频炫耀:“太好吃了,香甜可口,从来没有吃过这么好吃的东西,哎呀再吃一口,太好吃了,这谁发明的呀!”

她是自信的伟丽。

在一次采访中,有记者问张伟丽觉得哪个女明星最美?张伟丽回答:“我说我自己行吗?哈哈哈哈哈。”在张伟丽的定义里,“女性并不都是那种柔弱纤细的美,也有健康的美、运动的美、力量的美、自信的美……谁能说我不美呢?”

她是“格斗女王”张伟丽,她是伟大的,也是美丽的。

从打工妹到金腰带得主

今年夏天,王宝强的一部《八角笼中》爆火,电影讲述了一群大山里的孩子“打上”职业拳击比赛的故事。

张伟丽的故事,堪称现实版的《八角笼中》。

1990年9月,张伟丽出生于河北省邯郸市的一个煤矿工人家庭。邯郸,是杨氏太极的发源地,尚武氛围浓厚,张伟丽又是个坐不住的孩子,6岁那年,她就被父母送去学武术。9岁,张伟丽开始接触散打和拳击,12岁进入武校学习,14岁拿到河北省青年散打冠军。

按一个普通运动员的路径,14岁拿到省级冠军的张伟丽,接下来会进入省队、国家队,向全国散打冠军甚至世界散打冠军发起冲击。但由于长期高强度的训练和比赛,张伟丽因伤退役。

那一年,她17岁。

一个17岁、只练过武术的小姑娘,退役之后应该去哪儿?张伟丽不知道,家人希望她转行。张伟丽在多年之后接受采访时透露,那时家人觉得散打这条路“就业面太窄”,而且“女孩嘛,就是大了结了婚,用邯郸话说,收个婆家就可以了”。

张伟丽自己也放弃了。

退役之后,张伟丽来到北京,成了一名“北漂女孩”。为了生存,张伟丽做过幼儿园老师,因为看起来挺能打,还兼职当过保安,也曾在地铁口发过传单。但她心里的那团火,从未熄灭过。

“北漂”三年后,张伟丽去一家健身房当前台小妹,因为这里离体育圈更近。在健身房,张伟丽一边打工一边训练,希望有朝一日能重回擂台。后来,张伟丽终于说服家人,同意她接受职业

搏击运动员训练。

经过一系列跌宕起伏的磨炼,2015年,张伟丽加盟国内搏击著名赛事“昆仑决”。谁都没想到,名不见经传的张伟丽在“昆仑决”连赢15场,打破赛事纪录。凭借在“昆仑决”的出色发挥,2018年,张伟丽终于接到UFC(终极格斗冠军赛)的邀约,从此开启了职业格斗生涯。

后来的故事大家都知道——2019年8月,张伟丽42秒TKO杰西卡·安德拉德,夺得UFC草量级世界金腰带,成为中国首位、也是亚洲首位UFC世界冠军;2020年3月,张伟丽战胜乔安娜,成功卫冕;2022年11月,张伟丽裸绞战胜卡拉·埃斯帕扎,再夺UFC世界冠军金腰带,成为草量级第3位重夺金腰带的选手;今年8月,张伟丽击败阿曼达·莱姆斯,卫冕金腰带。