

张伟丽希望证明传统武术——

我想让大家了解中国功夫

6月15日,UFC女子草量级世界冠军张伟丽在上海UFC训练中心进行了一场两小时的媒体公开训练,这也是张伟丽回国隔离后首次举行媒体公开训练。面对媒体,张伟丽谈起了自己成名之后的感触,以及自己对传统武术和外界质疑的看法。

本版撰稿 本报记者 李一平

期待和罗斯的对决

记者:首先大家比较感兴趣的问题是,关于这次战胜来自波兰的乔安娜并且成功卫冕金腰带,卫冕成功后,你在国内的关注度有了很大的提升,这给你的生活带来了哪些改变?是否会因为这次卫冕而感到比较大的压力?

张伟丽:其实压力跟迷茫倒没有,但比起以前忙了倒是真的,每天时间都安排得很紧。除了训练的时间,有的时候还要有一些拍摄和采访之类的工作,所以比以前要忙得多。迷茫跟压力?我现在还没有那种感觉。

记者:还有大家比较关心的是之后的参赛计划,在击败乔安娜后,大家都在期待你和罗斯的对决。接下来,你会对备战做一些怎样的准备?

张伟丽:从美国回来隔离完后,近期已经开始恢复训练了,现在主要在强化自己身体协调性和身体整体能力的训练。因为7月11日罗斯和安德拉德要打二番战,我觉得如果罗斯不出现意外的话应该会赢,我也希望接下来可以跟罗斯来打比赛。

记者:下一站你很有可能要和罗斯进行对决,假如要打罗斯的话,你会进行哪些针对性的训练?会做出哪些方面的调整?

张伟丽:我觉得罗斯是一个非常全面的选手,她的拳非常快,而且她的攻击范围很大。此前她有两次击败乔安娜的经历,对于打罗斯的话,我想我可能会使用更多中国散打的技术去应战。

记者:另外,大家注意到你最近做了一些商业的代言,你怎么看待这些商业活动,会不会影响你自己的训练情况?

张伟丽:其实还好,我觉得体育运动员也需要出圈,需要让更多的人认识你,这样的话才会有更多人加入到这个项目里来。不管是在成绩上,还是在经济上,还是在任何方面,我们都要做得更好,才能吸引更多的人来投入到这项运动当中来。而且拍摄工

作其实还好,都是利用自己休息、业余时间去拍摄,也不会说影响训练。我认为最重要的是我的心态不发生变化就可以了,训练的时候专注训练,拍摄的时候专注拍摄。

记者:作为中国首个,也是亚洲首个终极格斗冠军赛的世界冠军,获得这样的成绩是否有什么秘笈?

张伟丽:我之所以能成功,第一个首先要感谢我的团队。在我什么都没有,也还没有任何成绩的时候,我的团队就开始培养我。还一定要有目标,我们的目标就一直是UFC的冠军。一定要坚信你想要什么,一定要不忘初心,向目标进发。实现目标的时候,你可以把最终的目标分成一个个的小目标,每完成一个小目标,都会离你最终的目标近一步,这是我的秘诀。

记者:此前你分享了一个关于自律的内容引起了大家的关注,那么对于很多要练MMA的晚辈来说,你对他们有哪些建议?

张伟丽:我认为首先一定要有一个目标。在中国文化中,你想做什么样的事情,你一定要有相应的志气。你没有志气,你每天都是飘的,不知道要干什么,不知道要往哪走。有了志也要有向,比如我就想成为一个UFC冠军,我每天就想练什么,想接下来要达到一个什么样的状态。有了目标,然后就向那个方向努力,一定会有回报的。现在要练MMA也比之前要容易得多了,目前上海也有UFC训练基地,也有很多优秀的教练员。比起以前我们也更开放了,可以经常出国去跟别的国家运动员一块训练交流,对这项运动来说,这都是一个非常大的进步,所以我觉得现在年轻的运动员真的是赶上了一个好的时代。

► 张伟丽接受采访



散打给我打下了非常牢靠的基础

记者:现在中国体坛的顶级运动员相对较少,有人说可能你是下一个姚明或者李娜,对此你怎么看?

张伟丽:其实我没有想过自己会成为谁,对我来说,我就想成为更好的自己,我希望每一天我都有一个新的进步,为我目前的目标而努力。然后在力所能及的范围内可以帮助更多人,我觉得就可以了。

记者:你希望未来当提到“张伟丽”就这三个字,大家能联想到什么?

张伟丽:作为一个中国人,我想让大家了解中国功夫、中国武术也是有能打的一面的,我们现在也在积极地探索怎么把这些好的东西能融入到MMA当中去。另外,我希望自己有一个积极向上的状态,这样可以激励更多人。

记者:曾经你是一名散打运动员,多年的散打经历对你取得当前的成绩有什么样的帮助?

张伟丽:我是小学毕业开始练散打的,散打给我打下了一个非常牢靠的基础。散打中强调远踢近打贴身摔,其实MMA它就是一个这样的理念,只

是多柔术、地面控制,还有一些杂技,其实站立打的话跟散打非常像。而且散打的步伐非常灵活,速度很快。在散打里不是拼力量,靠的全是巧劲,非常适合应用到MMA当中去。

记者:最近你去北京拜访了一位资深的通背拳练习者,对于通背拳在UFC中的实战运用你有什么样的想法?

张伟丽:因为我从小是练传统武术的,在美国训练的时候也会看一些中国传统功夫的训练,看他们是如何发力的。其实不管你练什么,发力的方法都是基础,它能帮助你把拳打得更快,把拳打得更重。中华传统武术中每一个门派它都有它的理念和不同的发力技巧。我现在就在考虑如何把这些技巧融入到MMA当中来,融入到我的直拳、摆拳、勾拳的发力中来。在我接触的像太极、通背这些门派的功夫,我发现所有的力都是从地上获取的,不是我靠旋转借力或者靠胳膊抡出来的,这是中华武术的一个很大的特点。所以我觉得每一个门派都有值得我们学习的地方,而MMA它本来就是一个

非常有包容性的运动,我们可以集百家之长,把所有的东西都包容进来,这是一个非常有意思的事情。

记者:刚刚你也提到传播中华武术这一块,也有很多粉丝把你和李小龙作比较,对此你怎么看?

张伟丽:因为我从小就经常看李小龙的电影,他也有很多哲学方面的东西在激励着我。对我来说他是一个神话,而我只是一个普通的运动员,我觉得他是不可超越的。

记者:最近你每天很忙,有不同的商业安排,也要面对很多镜头,可能有时候你要说很多重复的事情,有没有感觉现在有一点劳累。面对疲劳时,你会如何去调整?面对压力,又会如何去解压?

张伟丽:每个人都会有疲惫的时候,如果我训练的时候感到累了,我就会拿出那种备战的劲往上顶。告诉自己,没事,还有三个小时就结束了,我就可以休息了。如果训练完累了,我就睡觉,睡醒就好了。关于压力,其实我没有什么压力,所以我也不知道怎么解压,顺其自然就好。