

征服赛场,展示文化自信——

张伟丽

从太极拳中领悟发力技巧

8月20日,张伟丽强势战胜挑战者莱莫斯,进一步彰显了自己在UFC女子草量级的统治力。

眼下,借着张伟丽回到国内的机会,关于个人的升华、未来的目标等一系列问题,记者和她聊了聊。



借力打力。”

“这个发力点很重要,打个比方,对方发力的时候你让得少了躲不掉,让得太多,空间出来了,也会被打上……”

能够说出这些细节,张伟丽很明显已经参悟了很多,她甚至拿技击和人生做了比较。

“力的转换都走的是弧线,不是直来直去,就像人生一样,也不是平的,



“她是最顽强的对手”

288比21,这是张伟丽此次卫冕战的打击数对比,创造了UFC女子比赛的历史纪录,不过比赛开局张伟丽曾一度被莱莫斯锁住脖子,彼时场面非常惊险,她是如何摆脱困境的呢?

“莱莫斯速度特别快,应该做了很多准备,知道我会去摔她,在防守的同时做出了攻击。不过我没有慌,我看过她之前很多比赛,也了解她喜欢做‘断头台’这样类似的动作,我告诉自己,找到正确的(摆脱)位置就可以了。”

脱困后伟丽就将比赛的主动权完全掌握在自己手中,复盘比赛,她对莱莫斯的顽强感到惊讶。

“她是我职业生涯所有对手中意志力最强的一个,换成我自己,都不知道能否顶住那么多拳,那么多重击,有好几次,我看到她眼睛都已经闭着了,感觉就要完成终结,但她又缓了过来……”

赞叹对手的坚韧之外,我们也看出了张伟丽的从容。她透露,自己当时能够听到八角笼外教练的喊话,甚至能够去看场边的计时装置,看看还有多久比赛会结束。

很显然,即便是UFC女子草量级终结场次最多的莱莫斯,实质上并没有给伟丽带来太大的麻烦。

“没有战术的战术”

张伟丽能够兵不血刃拿下卫冕战,得益于赛前充分的准备,张伟丽自己也表示,场上的25分钟背后其实是长期艰苦的训练。

“从大概确认莱莫斯会成为挑战者,我们就开始了针对性的训练,比赛只是最后的一步。”

和记者交流间,张伟丽还提到,自

己的地面技术其实并不是短板,“我职业生涯的头10场比赛都是在地面结束的,现在细节准备得更多了。”

如果说技战术上有什么不同,张伟丽透露,现在打比赛,自己拥有了更多主动权,可以根据场上的感觉自己来调整。

“以前团队的战术布置非常细化,比如第一回合要踢几脚,第几分钟摔她,或者最后30秒要做什么,教练组都会提前制定好,现在更多是让我自己来判断。”

“从去年打卡拉开始,我们就这么做了,有时候场上和场下的感觉是不同的,怎么组合自己的技术,都由我在场上来决定,我很享受这种感觉。”

在张伟丽嘴里,“没有战术的战术”就是她现在的打法,这样一个张伟丽明显又得到了升华。

“要像水一样去包裹对手”

值得一提的是,赛前赛后张伟丽都多次提到“要像水一样去包裹对手”,眼下她表示,除了技术上的锤炼,自己在思想认知上也更加清晰了。

“最早是从李小龙的电影中听到这样的话,当时自己还小,没有更深的理解。但通过这些年的训练,比赛,自己不断成长,开始领悟到了,就感觉自己刚刚开窍。”

关于如何做到“像水一样”,张伟丽说她是从中国传统文化、传统武术中汲取的营养。

她透露,自己会读一些有关传统文化的书籍,去年还去了家乡河北杨氏太极拳的发源地,向练太极的老师傅求教。

“我尝试着学他发力的感觉,过去我打比赛都是硬刚,想要拿一个位置就是硬掰,老师傅教会我如何跟随对方的力量去走,化掉对方力量的同时

凡事都有两面性,比赛中没有什么时候是必须进攻的,需要阴阳融合。水可以特别柔,也可以特别有力量,去冲断一切。”

不约而同的是,张伟丽透露,跟随菲律宾著名拳手多奈尔以及美国的MMA教练训练时也听到了相似的道理——要阴阳转化,要像水一样。

“展现强大的文化自信”

洞悉了一切,当下张伟丽能够在赛场上表现得如此优秀并不难让人理解,而一个愈发出色的张伟丽也征服了所有人。

早些时候,张伟丽的客场比赛还

会听到嘘声,为此,她的训练环节中就包括冥想打坐,同时播放嘘声进行干扰。但这一次去波士顿,张伟丽仿佛是在主场。

“从新闻发布会开始到比赛中,我听到的都是欢呼,在一些公共场合,大家也都很友好,找你合影。我觉得,你努力了,不断展示给大家最精彩的比赛,所有人都会支持你。”

不卑不亢又谦逊豁达,这样一个伟丽赢得了全世界的喝彩,采访结束前,张伟丽又一次强调作为一个中国人是多么的幸运,因为中国深厚的文化底蕴赋予了我们很多。

“我们可以从中汲取太多的营养,

运用到我们的生活、工作中。我自己能感觉到,举个例子,‘两个黄鹂鸣翠柳’,这种意境很美,但翻译成英文就是两只鸟在树上叫,完全就不对了。”

“再比如,我说要像水一样包裹对手,外国选手直接说,我要把你这杯水喝掉,一滴不漏……文化真的不一样。”

张伟丽的言语中,透着强大的文化自信,作为一名职业格斗选手,她用自己的比赛征服对手和全球的观众,与此同时,她也在任何场合展现着中华文化的魅力。

这样一个伟丽又怎能让人不爱?

(摘自澎湃新闻)

女排公布名单,朱婷缺席亚运会和奥运资格赛

●主攻:王云露、仲慧、李盈莹、段放、王逸凡、段梦可、吴梦洁、陈曦悦、杜清清

●副攻:袁心玥、杨涵玉、高意、王媛媛、曾洁雅

●接应:龚翔宇、郑益昕、缪伊雯

●二传:刁琳宇、许晓婷、丁霞

●自由人:许嘉楠、倪非凡、王梦洁

中国女排赛程

9月16日19:30 中国VS乌克兰

9月17日19:30 中国VS墨西哥

9月19日19:30 中国VS捷克

9月20日19:30 中国VS加拿大

9月22日19:30 中国VS荷兰

9月23日19:30 中国VS多米尼加

9月24日19:30 中国VS塞尔维亚

9月2日,国际排联官网公布了巴黎奥运女排资格赛参赛队大名单。在中国女排23人名单中,此前征战世锦赛和世界女排联赛的七人首发阵容全部在列。此外,33岁的丁霞和四位“05后”新锐加盟大名单。中国队将在巴黎奥运资格赛首场迎战乌克兰队。

大名单有七仙女没朱婷

一直以来,球迷都在盼望着朱婷能重披国家队战袍。而8月29日,朱婷透露自己近日去宁波探班了正在集训的中国女排,也向主教练蔡斌汇报了自己的康复情况。接下来朱婷前往西班牙开始新一轮康复训练。这也意味着,朱婷将缺席奥运资格赛和亚运会。

随着国际排联官网公布了巴黎奥运女排资格赛参赛队大名单,中国女排七人首发名单也呼之欲出。此前,

在巴黎奥运会资格赛北仑赛区开票时,中国女排已经发布了官方球队海报。海报上球员包括主攻李盈莹、王云露,副攻袁心玥、王媛媛、接应龚翔宇、二传刁琳宇和自由人王梦洁。这是中国女排参加世锦赛以及世界女排联赛的主力阵容。

上个奥运周期,郎平带队的中国女排首发七人名单,主要包括朱婷、张常宁、颜妮、袁心玥、丁霞、龚翔宇和王梦洁。在巴黎奥运周期,蔡斌的新七人首发阵容也固定了下来。这也表明,中国女排已经贯彻了蔡斌主教练的打法,形成了统一的比赛思路。

新锐老将有望出战资格赛

中国女排想要在巴黎奥运周期打翻身仗,除了等待朱婷回归,仍需要发掘和培养新的力量。从本届奥运资格

赛23人名单看,蔡斌除了召回33岁奥运冠军丁霞,也首次吸纳四位“05后”新锐球员入队集训。

作为东京奥运周期中国女排的主力二传,33岁的丁霞由于伤病问题,缺阵了今年世界女排联赛。近日,丁霞已经重新投身到中国女排集训行列。根据新一期女排队伍大名单,丁霞有望成为目前中国女排主力二传刁琳宇的有力替补。

此外,有四名“05后”新锐入选23人大名单。她们是副攻曾洁雅,主攻王逸凡、段梦可和陈曦悦。其中主攻王逸凡和副攻曾洁雅刚刚参加了U21女排世锦赛,并帮助中国队重夺冠军。主攻段梦可和陈曦悦此前一直跟随中国女排二队征战。几位新锐的入选,是中国女排积极吸纳新鲜血液的信号。在巴黎奥运周期,世界强队都在培养年轻球员,也在世界女排联赛

中闪亮登场。中国女排要赶上世界排坛的脚步,不但要拼当下的成绩,更要拼未来的人才储备。

力争资格赛直接出线

本届巴黎奥运女排资格赛将于9月16日至24日在中国女排主场宁波北仑举行。中国女排分在A组,同组对手是多米尼加、塞尔维亚、荷兰、加拿大、捷克、墨西哥和乌克兰队。此前,中国队主教练蔡斌曾表示,中国女排将力争前两名,直接夺取巴黎奥运门票。

本次奥运资格赛采用单循环赛制,每组前两名将获得巴黎奥运会的入场券。由于小组赛前两名的球队将直接获得巴黎奥运会的席位,比赛将十分激烈。中国女排要在八天时间里打七场比赛。从中国女排的前几个对手实力看,中国队对乌克兰、墨西哥、捷克、加拿大、荷兰和多米尼加,都有取胜的实力。中国女排本次参赛的最大悬念,是能否击败塞尔维亚取得小组头名。