



张伟丽身披国旗庆祝胜利

张伟丽：

我的对手，只有自己

凭借一记漂亮的转身鞭拳，亚洲首位终极格斗冠军赛(UFC)世界冠军张伟丽12日在新加坡举行的UFC275比赛中，KO(击倒)波兰选手乔安娜·耶德尔泽西克，赢得女子草量级冠军挑战权，终结了属于乔安娜的时代，同时也宣告了自己的归来。

人物介绍

亚洲首位 UFC 世界冠军

张伟丽，女，1990年9月30日出生于河北省邯郸市峰峰矿区一个煤矿工人家庭，9岁开始接触散打和拳击，12岁时，张伟丽进入武校学习，曾拿过河北省青年散打冠军，中国职业综合格斗运动员，亚洲首位UFC世界冠军。

张伟丽17岁时，因严重伤病而不得不选择退役前往北京谋求生计，当过幼儿园老师、旅馆前台、保镖、健身房销售等，梦想的力量把她重新拽回格斗场，后来转战MMA，职业战绩21胜2负。2019年3月，张伟丽战胜特西娅·托雷斯，进入UFC排名前10。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，成为中国首个，也是亚洲首位UFC世界冠军。2020年3月，张伟丽战胜乔安娜·耶德尔泽西克，成功卫冕。2020年8月，张伟丽名列2020福布斯中国名人榜第27位。2020年8月，被新华社评为2020年中国体育十大人物。2021年4月，张伟丽负于挑战者罗斯·娜玛尤纳斯，卫冕失败。

媒体评价

张伟丽从综合格斗领域的业余选手到世界冠军，她沿着梦想轨迹一步步努力、一步步向前的故事，也激励着每一个为了美好生活不懈努力的人。张伟丽能“圈粉”、能“出圈”、能吸引越来越多的人关注综合格斗，靠的不仅是在赛场上“能打”。她的奋斗故事，以及在言行举止中展现的良好个人素养同样让不少人点赞。

——《人民日报》

张伟丽是中国首个，也是亚洲首位UFC世界冠军！张伟丽的加冕，不但创造了属于中国人的历史，更是属于全亚洲的光荣。

——共青团中央

UFC草量级格斗卫冕冠军张伟丽，曾怀揣武侠梦学习传统武术和散打，并最终选择MMA运动，在世界级的舞台上夺得了金腰带，创造了中国史上的“第一”。但这一路也并非顺遂，在国外媒体及选手对国内疫情一直有所误解的状态下，张伟丽迎难而上，让世界看到了属于中国女性的力量。

——《北青网》

1 胜利源于渴望

过去四年，张伟丽的经历大起大落。

她仅仅用了一年，就戴上了“亚洲首位终极格斗冠军赛(UFC)世界冠军”的王冠。她享受着这座王冠的荣耀，但又时刻承受着它的重量；直到两年后，被罗斯在八角笼里TKO(技术性击倒)。昔日女王挣扎奋起，剃发明志，争取到再战的机会，却又一次铩羽而归，打满了五回合却败在点数分歧。

这一次，当她再次踏入八角笼，她不再考虑头发长短，不再考虑对手是谁，不再考虑外界关注。

她的眼里，只有对手——对手只有自己；

她的心里，只有渴望——对胜利百分之百的渴望。

“顶级选手过招，其实就是看谁对胜利更渴望，看谁更自信。”张伟丽在赛后接受新华社专访时说。

“我的目标始终是：全方位地展示自己的能力和碾压对手，终结比赛。”

“然后告诉大家，我回来了。”

2 痛苦总会过去

重归王座，绝非易事；能力获取，亦非朝夕。

一番战败给罗斯，她日日如箭在弦，胸口憋着一口恶气，“就想上去捶她”；二番战再败，犹如啪地挑断了那根弦，张伟丽反而放松、安静了下来，训练也能更专注、更乐在其中了。

“对我来说(二番战败)其实是起点，是重新翻过障碍的起点，让我可以走得更一些。”

体能、柔术、摔跤、武术……张伟丽试图快速吸收综合格斗的每一种技术，再通过日复一日的训练，锻炼浇筑成为身体的本能。

在泰国接受赛前强化训练的日子里，每天单算饮水量就有五六公斤，但体重还是往下掉。

“每周日我都会冲体能。第一次冲的时候，我都不知道我是谁、我在哪了，完全迷离状态。”

在她的社交账号上，有一条视频是在她刚刚结束一堂课时拍摄的。那时的张伟丽累瘫在黑色地垫上，两名教练在旁或跪或站帮她放松，但无论是谁，看起来都像是刚从水池里爬出来的。黑色地垫积了一大片水，也分不清楚到底是谁的汗。

“其实包括赛前降体重，那个时候特别难受。我就告诉自己，什么东西都是一个过程，不管再累再痛苦，都会过去。”

“然后，就行了。”



张伟丽(左)和乔安娜·耶德尔泽西克在比赛中



赛后，张伟丽(左)和乔安娜·耶德尔泽西克拥抱致意

3 珍惜一切现在

在八角笼里，乔安娜发丝凌乱、双目微红，哽咽着宣布了退役。她说自己打了将近二十年实在太累了，现在想做个妻子、母亲。随后她将自己的手套留在八角笼的地上，离开赛场。

那个背影，让张伟丽心生感慨：一个时代，告别了。

“现在就是一个新人的时代，以后我的时代也会结束，未来还会有传承。没有人会是一直在八角笼里面。”

“不管是训练也好，还是生活也好，我们都要珍惜当下做的事情，然后把它做好。”

在八角笼里，张伟丽直接向现任冠军、美国选手卡拉·埃斯帕扎下了战书，

而后者的回应却言语含糊，因此两人的对决能否上演尚未可知。这也是张伟丽选择留在泰国的原因之一。

张伟丽并不介意等待，毕竟对手是现任冠军，再多等一下，双方可以准备得更充分，“没准还能打出来一场年度最佳(比赛)”。

而未来这一战，张伟丽把期待放在了“把地面和摔跤提高一个档次”上。

“跟不一样的对手打比赛，备战也不一样，自己的进步是最重要的。”

至于金腰带？

“我觉得只要努力了，金腰带都是随之而来的。”

本版文图据新华网