



張偉麗展示自己強健的腹肌。

張偉麗簡歷

1990年9月30日出生於河北邯鄲，中國職業MMA運動員，亞洲首位UFC世界冠軍。她曾是河北女子散打運動員，後轉戰MMA，職業戰績22勝2負。2019年3月，張偉麗戰勝特西婭·托雷斯，進入UFC排名前十。同年8月，42秒TKO傑西卡·安德拉德，奪得UFC草量級世界金腰帶，成為中國以及亞洲首位UFC世界冠軍。2020年3月，她戰勝喬安娜·耶德爾澤西克成功衛冕。2020年8月，張偉麗名列2020福布斯中國名人榜第27位。

2021年4月，張偉麗負於挑戰者羅斯·娜瑪尤納斯，衛冕失敗。同年11月，在UFC268大戰中，與羅斯展開二番戰較量，張偉麗遭遇兩連敗。2022年6月12日，在新加坡舉行的UFC275中，張偉麗與喬安娜展開二番戰對決，在比賽第二回合，張偉麗KO喬安娜，順利獲勝，重獲UFC草量級金腰帶挑戰權。獲勝現場，張偉麗正式向現任冠軍「餅乾姐」卡拉·埃斯帕扎發起挑戰。

堅持所愛 再度挑戰冠軍金腰帶 張偉麗：看淡成敗做好自己

笑傲江湖

她從綜合格鬥(MMA)領域業餘選手成為世界冠軍，職業戰績22勝2負。2019年9月，終極格鬥冠軍賽(UFC)排名第六的她以42秒TKO(技術擊倒)冠軍傑西卡·安德拉德，奪得UFC草量級世界金腰帶，成為中國以及亞洲首位UFC世界冠軍。2020年3月，她戰勝女子格鬥界傳奇人物喬安娜·耶德爾澤西克，貢獻了一場「UFC史上最精彩女子對決」，成功衛冕。她是中國格鬥女王、職業MMA運動員張偉麗。近日，這位重新獲得挑戰金腰帶資格的名將，在接受大公報專訪時表示，人生沒有一帆風順，看淡成敗，做好自己足矣。



張偉麗接受記者連線專訪。大公報記者趙一存攝



張偉麗和教練們在一起。



張偉麗在泰拳教練指導下進行訓練。

張偉麗(左)在上月的比賽擊敗喬安娜。



張偉麗(左)十分尊敬喬安娜，說她像一面旗幟激勵着自己。

6月12日，在新加坡舉行的UFC275賽場上，張偉麗與喬安娜二番戰緊張進行。伴隨一記漂亮的轉身鞭拳，張偉麗以全方位碾壓的姿態KO喬安娜，贏下比賽，獲得金腰帶挑戰權，並現場向現任冠軍卡拉·埃斯帕扎發出挑戰請求。賽後，她移師泰國布吉島，在這裏備戰下一場比賽。她告訴記者，短期內暫無回國計劃，將留在泰國訓練，等待UFC官方與卡拉團隊關於比賽時間、地點的磋商結果。

MMA是一項充滿激情和殘酷的運動，八角籠內的對戰需要強悍和勇猛，甚至殺氣。對很多運動員而言，這都是極大的健康考驗。一路走來，張偉麗也並不容易，除了一場接一場的比賽，日復日的訓練也是對身體極限的一大挑戰。她坦言，練完一堂課累癱在地墊上是再正常不過的事，「每周日還需要衝體能。每次我都不知道我是誰、我在哪，完全處於迷離的狀態。只能咬牙堅持。」

衛冕失敗一度迷茫

最終，她堅持了下來。「很多人問過我，為什麼要選擇綜合格鬥這樣冷門的運動，為什麼不去選擇那些熱門的運動，」在她看來，冷門的運動也需要有人去做，任何東西從認識到熟悉、再到掌握都需要一個過程，只有做好了，加入的人多了，冷門慢慢就會變成熱門。」這位9歲開始接觸散打和拳擊、12歲進入武校學習的冠軍坦言，選擇MMA更多是因為喜歡。張偉麗說：「世界是多元的、包容的，做任何事情只要自己喜歡就好，不要苛求選擇了什麼。」

二番戰對戰喬安娜之前，張偉麗曾一度陷入情

緒和狀態的低谷。2021年4月25日，張偉麗在第二場金腰帶衛冕戰中對戰羅斯·娜瑪尤納，開場第73秒，羅斯一記高掃擊中張偉麗頭部，張偉麗衛冕失敗。擂台上，她錯愕、迷茫，但一切已成定局。此後很長一段時間，她都無法從失敗的陰影中走出來，「提起那場比賽就掉眼淚，走不出來。」為此，她還剪掉長髮，以此明志。

半年後，張偉麗與羅斯在紐約麥迪遜花園廣場迎來二番戰。這次比賽中，無論是中近距離拚打，還是摔跤技術，張偉麗的狀態都明顯增強。五個回合後，裁判判罰出現分歧，張偉麗最終以點數劣勢負於羅斯。當裁判高舉羅斯左臂宣判勝負時，此時的張偉麗，已可以笑着鼓掌為對手送上祝福。

經過與喬安娜的二番戰，張偉麗走出失敗陰霾，越發成熟穩健。在擂台上她就表示，「這次比賽的時候，我特別特別的放鬆，我就想：我在跟我自己打比賽，喬安娜她不是我的「對手」。她是我自己！我只有戰勝自己，我才能成為更好的自己。」

張偉麗表示，經歷過失敗，讓自己看淡得失，「人生沒有一帆風順，成功和失敗都要總結經驗教訓，如何從這個事情中讓自己更進一步，這才是最重要的。這個經歷也會成為我職業生涯的新起點：比賽其實是跟自己較量，做好自己就好。」

張偉麗下一個對戰目標是現任冠軍卡拉，亦因為有了目標，訓練起來更加有激情、有衝勁。張

偉麗說：「卡拉是冠軍，她有選擇(賽期)的權利。而我距離10月份比賽有4個多月的時間，準備一場比賽完全夠了。我尊重她，想等一等沒關係。準備好就來比賽吧。」對於今戰的勝算，她坦言，目前只是堅持訓練、調整心態，「備戰越久，準備越充分，我會帶著百分之百的自信面對一切。」

希望擁有灑脫豪氣

每次比賽，張偉麗都會伴隨電影《笑傲江湖》主題曲《滄海一聲笑》出場，她笑言，因為特別喜歡大俠，還有小時候對武俠幻境的渴望，「蒼天笑，紛紛世上潮，誰負誰勝出天知曉，很灑脫又很豪氣，我也希望能有這樣的情懷和俠氣。」

張偉麗說，每次訓練結束，累癱是常事。



性格直爽 擇偶隨緣

很多人認為，比賽之外的張偉麗會像場上那樣狂暴，其實不然，生活中的她直爽、率真，愛哭愛笑、愛說愛鬧，「我就是一個普通的女孩子啊，性格活潑，我也愛美，喜歡化妝、穿裙子，平常淚水比汗水多。」她笑言。談及很多粉絲關心她盡快找到男朋友，她笑着說：「得有緣分啊，緣分到了擋都擋不住。其實我沒有特別的要求，支持我就夠了。」

平常的訓練之餘，她也會通過各種學習提升自己的內在，「要學習英語，經常看英語電影，多說、多練。」

雖然是MMA頂尖選手，張偉麗認為，女孩子在外面最重要是保護自身安全，不要讓自己處於危險的環境中。她說：「如果是我，(遇

到危險的場合)我會第一時間離開，我知道自己的拳頭會給別人造成什麼樣的傷害，也不會給別人傷害我的機會。」當然，她還是建議，平時要多運動，「保持健康、有力量，在遇到危險時候至少能夠跑得快。」



張偉麗平日愛美，喜歡化妝，就是一個普通的女孩子。

八角籠裏展現力量美

有人說，張偉麗帶着夢想走向八角籠並成為冠軍的故事激勵了每一個人，她的加冕，不但創造了屬於中國人的歷史，更是屬於全亞洲的光榮。還有人說，張偉麗迎難而上，讓世界看到了屬於中國女性的力量。對此，張偉麗表示，很榮幸能獲得這樣的讚賞和評價。她認為，在男性林立的八角籠裏展示中國女性的力量，「我也可以」，而正是這種努力女性走向力量美。

在互聯網迅猛發展的今天，張偉麗的努力和成功迅速傳播，成為很多年輕人的榜樣。她也讓世人看到了一個事實：中國姑娘也可以練MMA，也可以打UFC並成為世界冠軍。當下已有越來越多年輕人學習搏擊格鬥，張偉麗表示，自己也曾被「十字固女王」隆達·羅西鼓舞着，「那時我還是業餘運動員，當看到她腰上被繫上金腰帶的時候，我覺得太酷了，我當時就堅定了自己的決心，我要像她一樣，到男性林立的八角籠去展示女性的力量，她能做到我也可以。」

「榜樣的力量會像明燈一樣指引你堅持自己的夢想，做自己喜歡的事情。」在張偉麗看來，職業MMA讓自己收穫頗豐，「無論是心態還是身體，我都有了一個積極向上的狀態。性格方面也變得非常堅韌，遇到困難會想盡一切辦法克服。當然，我變得更加自信了。」

只有堅持 沒有捷徑

對於當下熱衷於練習搏擊格鬥的年輕人，她表示，一定要堅持，「這條路沒有捷徑可以走，堅持下去，就會有不一樣的收穫，這也是我自己堅持下來的感悟。希望我能讓更多人認識和了解MMA。」

格鬥場上的張偉麗憑藉拳頭讓對手服輸，場外的她憑藉言行贏得了所有人敬佩。在她看來，格鬥精神與中國的俠義精神極為相似。不過，格鬥賽歷來有「垃圾話」「放狠話」的傳統，即通過各種低級言語貶低甚至辱罵對手，以達到賽前造勢的目的。對此張偉麗表示：「中國的傳統文化教育我們要內斂，低調不張揚，所以我不會那樣做，面對對手挑釁也不氣不惱，放平心態就好。」

寄語港青努力實現夢想

今年是香港回歸祖國25周年，張偉麗通過大公報寄語香港年輕人。她表示，自古英雄出少年，當今這個時代是一個特別好的時代，有無數的機會和機遇，「但是我們必須要

努力，找到自己喜歡的方向，然後去努力、去奮鬥，實現自己的人生目標，這是一件很爽的事情，希望我們在這麼好的時代裏一起加油努力，做自己。」



掃一掃 有片睇