

專注訓練 盼對決UFC最強選手 張偉麗或以中國散打應戰

香港文匯報訊(記者 夏微 上海報道)15日一早,一場突如其來的暴雨,讓周一早高峰的上海幾乎陷入癱瘓,可張偉麗卻早早趕到了UFC(終極格鬥冠軍賽)上海精英訓練中心,只為了能夠在排得滿滿當當的拍攝和採訪開始前能夠多訓練一會兒……

「壓力和迷茫還沒有感受到,主要就是忙,真的太忙了。」3月8日一場精彩的衛冕戰後,給張偉麗帶來的是更多的關注,更多的代言,以及數不過來的採訪與拍攝邀約,不過張偉麗卻不願「撿了芝麻丟了西瓜」,專注於訓練與備戰的她直言,一切採訪及拍攝活動都是安排在自己的休息時間裏,一旦開始訓練,就會立刻集中精神,力求達到完美的訓練效果。

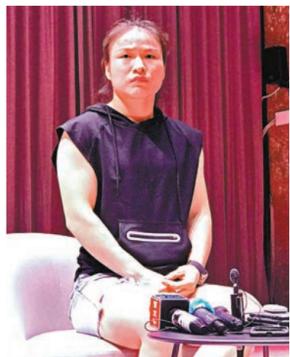
去年8月,張偉麗以42秒KO安德拉德成為UFC世界冠軍。今年3月8日,張偉麗5回合點數擊敗5屆UFC世界冠軍喬安娜,成功衛冕UFC女子草量級世界冠軍金腰帶。賽後,她在接受媒體採訪時曾直言,希望下一場比賽能夠與羅斯進行較量。「因為我相信在這個級別中她是除我之外水平最高、並且技術最全面的武者,對我來說是一個非常好的挑戰。」

昨日的採訪中,張偉麗再次表達了與羅斯對陣的期待。「接下來7月份,羅斯會和安德拉德在格鬥島進行比賽,不出意外的話羅斯應該會贏,我也希望跟她打比賽。」自4月20日回國後,張偉麗來不及回家就投入了新一輪的訓練中,以強化身體協調性和站立訓練為主。談

及與羅斯對陣或將採用的戰術,張偉麗表示,「羅斯是非常全面的選手,拳非常快,之前也兩次擊敗了喬安娜,我覺得我應該會改變我的策略和戰術,我應該會用中國散打。」

學習通背拳練發力

值得一提的是,最近張偉麗拜訪北京資深通背拳練習者,學習發力技術與筋膜運用一事引起圈內廣泛關注,有網友質疑通背拳在實戰中的應用效果。對此,張偉麗回應道,「我從小練傳統武術,在美國的時候閒下來就會看中國傳統功夫的訓練,看他們是如何發力的。無論練什麼,發力是一個基礎,如何把拳打得更快、更重,這是特別基礎的東西。每個門派都有它發力的方式和理念,我要做的是考慮如何把這些融入到MMA(綜合格鬥)中。MMA是一個非常有包容性的運動,我們可以集百家之長。」



張偉麗昨現身UFC上海精英訓練中心。香港文匯報記者夏微攝



張偉麗(下)進行強化身體協調性訓練。香港文匯報記者夏微攝

張偉麗終極格鬥冠軍賽戰績

- 2018年8月起** 簽約UFC,截至2020年6月15日,張偉麗戰績為5勝0負。
- 2018年8月4日** 美國洛杉磯UFC227,首戰便以一致判定獲勝的結果戰勝美國選手丹妮爾·泰勒。
- 2018年11月24日** 在北京UFC格鬥之夜141,第一回合便以十字固降服了巴西選手傑西卡·阿吉拉爾,獲得終極格鬥冠軍賽兩連勝。
- 2019年3月2日** 美國拉斯維加斯的UFC235,張偉麗與美國選手特西拉·托雷斯戰滿3回合後被一致判定獲勝,獲得UFC比賽三連勝。
- 2019年8月31日** 張偉麗在深洲舉行的UFC格鬥之夜157中挑戰當時最輕量級冠軍安德拉德,並在第一回合戰術擊倒對手,獲得終極格鬥冠軍賽最輕量級冠軍。
- 2020年3月8日** 張偉麗在拉斯維加斯舉行的UFC248中以分歧判定擊敗前草量級拳王喬安娜,成功衛冕。



張偉麗(左)於今年3月成功擊敗衛冕選手喬安娜,成功衛冕。資料圖片

射箭世界盃總決賽11月登陸申城

香港文匯報訊(記者 夏微 上海報道)15日,上海市體育局局長徐彬在出席《2020上海民生訪談》時透露,原本定於今年上半年舉行的射箭世界盃上海站比賽,雖然因為疫情而取消,但國際射箭聯合會考慮到上海的獨特地位以及上海這些年對於射箭運動的貢獻,決定把今年射箭世界盃的年度總決賽放在上海。這個從分站賽「晉陞」為總決賽的賽事,將在11月中下旬登陸申城,這將是該賽事歷史上首次在中國舉辦總決賽。

上海作為全球一流的賽事之都,近年來每年平均舉辦170場以上的國際國內重大賽事,今年預計將達180場以上,但是因為疫情原因,除了1月份完賽的,以及近幾個月轉為線上的不到十個賽事外,其他都做出延期或者取消決定。徐彬坦言,近幾個月,體育部門很是忙碌,「一直跟國際體育組織和國家體育協會積極溝通,在根據疫情的發展變化情況進一步確定我們的辦賽時間。比如F1、ATP網球,最密集的時候,基本每周要兩三次視頻會議,每次兩三小時以上。但是我認為溝通結果還是好的,國際體育組織非常重視中國、非常重視上海這些國際頂級賽事的舉辦。」

近期,有消息指,今年F1將在上海舉辦兩站比賽,對此,徐彬回應稱,「目前還沒有決定,這是F1管理公司提出來的,因為大家知道日前F1公司已經官宣了他們恢復了今年前八站的歐洲賽事,但是沒有一個是亞洲的。今年本來是5月份舉辦的F1比賽會延期到下半年,F1公司也在跟我們溝通,有沒有可能在上海舉辦兩站,還沒有最後確定,當然要根據疫情發展的情況。」



國家射箭隊4月和江蘇隊進行對抗賽,以賽代練。資料圖片



傅家俊開設「Master Snooker Kingdom 大師桌球王國」,親自撰寫教材。facebook圖片

傅家俊眼疾 錯過下月世錦賽

香港文匯報訊(記者 黎永淦)香港首席桌球手傅家俊(Marco)因眼疾問題,無奈錯過下月於英國舉行的世界桌球錦標賽,他暫毋須動手術治理,樂觀的他慶幸有點時間陪伴家人。

世界桌球錦標賽原定4月上演,因新冠肺炎疫情延至下月31日舉行。Marco目前世界排名50位,不過,近月在港避疫的他,在家中跳繩訓練體能時卻不慎患上眼疾。據Marco表示:「大約一個月前開始跳繩,每天10分鐘跳500至600下,但一星期後發現眼睛出問題。」兩年多前Marco的左眼曾經出現黑點,後來證實為飛蚊症,要接受激光手術。

「原本只是左眼有飛蚊症,已經大有好轉,現在連右眼都有小黑點,他暫毋須動手術治理,醫生也表示不用動手術。」Marco沒有因為眼疾放棄職業運動員生涯,反而慶幸多了時間陪伴家人:「以前經常飛來飛去,連女兒生日也錯過,現在多了時間和家人一起,她們都很開心。」

此外,已考獲英國教練牌照的他早前與友人合資,在太古康怡廣場開設「Master Snooker Kingdom 大師桌球王國」,為全球首間兒童桌球學院。Marco並會親自撰寫教材,指導4至10歲的學員。

郎平推線上冥想練習系列

香港文匯報訊(記者 陳曉莉)中國女排主帥郎平近日與以瑜伽為靈感起源的加拿大運動服裝品牌lululemon合作,推出正念線上(中國官方網站:https://bit.ly/2XsZRs6, 微信公眾號:https://bit.ly/2XOCafQ)冥想練習,希望通過提供正念冥想練習幫助每個人燃點對生活的熱情,釋放內在的潛力,活出無限可能。

由郎平錄製的正念線上冥想練習主題為「煥發身心,活出可能」。練習一共分為2個部分,包括一個簡介聲音檔案及3個正念練習聲音檔案,總時長約23分鐘。郎平於聲音檔案中分享了自己的人生故事,回憶起自己和團隊在比賽中激烈對陣的經歷,以及解讀了對情緒和抗壓能力的管理。她認為幸福不在過去和未來,而在於把握當下的每一刻。

郎平通過「情緒管理」、「把握當下」和「全力以赴」三個主題聲音檔案帶領大家以冥想練習的方式來積極面對逆境不懼失敗和挑戰,全情投入把握人生的每個機遇,去尋找並確立屬於自己的目標,不斷挑戰和激發無限潛能。



中國女排主教練郎平。資料圖片

長話短說

足總今開會商討球季重開安排

香港文匯報訊(記者 黎永淦)香港足球總會今天召開港超會議,商討球季重開後的安排。由於國際足協上週頒布新指引,否決了球季停擺後會有新的註冊期,意味著所有新簽入的球員都不可為新東家披甲,相信這會是今天港超會議針對的重要課題。

泰達奪中超電競表演賽冠軍

香港文匯報訊(記者 陳曉莉)由中超公司、EA Sports、騰訊電競聯合舉辦的「中超電競FIFA Online 4表演賽」6月10日-14日火爆開戰,來自廣州恒大淘寶、北京中赫國安、上海上港等15家中超俱樂部的

30名球員逐鹿線上球場,這是中超聯賽具有開創性的一次探索,也是中國電競史上首次全部由職業球員參加的FIFA Online系列電競賽事。結果經過五天的激烈角逐,代表天津泰達出戰的蘭菁軒和王政家



戰勝決賽對手深圳佳兆業的普雷西亞多和葛振,最終獲得冠軍。