

张伟丽：轻松愉快迎接“中国德比”



新华社北京4月9日电 北京时间14日，UFC(终极格斗冠军赛)将见证其历史上首次在冠军战上演的“中国德比”——由现任女子草量级冠军张伟丽迎战现女子草量级排名第一的闫晓楠。

作为UFC300比赛的联合主赛，张伟丽当地时间13日将在美国拉斯维加斯迎来她2022年底重夺草量级冠军头衔后的第二场卫冕战。

张伟丽日前接受新华社记者专访时透露，她在本场卫冕战敲定前，曾和现任女子蝇量级冠军亚历克莎·格拉索达成口头协议，将升重至蝇量级进行比赛。但出于多方面考虑，张伟丽还是决定留在草量级进行卫冕战，并最终促成了与闫晓楠的对决。

张伟丽表示：“这(对阵闫晓楠)肯定是一场非常精彩的比赛，场上瞬息万变，我不会给自己设限，不会去想要打站立或者摔跤。上场以后我会用自己的本能去展示和表达。”

与偏向站立型的闫晓楠相比，张伟丽打法更为全面，地面技术占优、终结能力强，比赛中打摔结合的手法近些年也愈发成熟。进入UFC后的八场胜利中，张伟丽有两次降服、两次KO/TKO(击倒或技术性击倒)、四次判定取胜。在闫晓楠的八场UFC胜利中，仅有去年5月的UFC288比赛中首回合TKO前草量级冠军杰西卡·安德拉德取胜，其余皆通过判定获胜。

“综合格斗的要求就是什么都得

会，不能偏科、不能有短板。无论是力量、体能、技战术，还是站立、摔揉等等，我们需要在各个方面不断加强自己的能力。”张伟丽说。

在美国备战的七周左右时间里，张伟丽保持着周一至周六、每天五六个小时的训练节奏：上午训练、按摩、午饭、午休、继续训练。唯一的休息日中，教练有时也会要求她出去跑步。

“每天我们出门的时候太阳大大的，回来的时候天都黑了，吃饭、收拾一下就睡了。每天生活都很充实，每天都有一些变化和进步，我很开心。备战一切都在顺利进行当中。”她说。

很快，张伟丽将正式进入格斗周的节奏，开始降重并迎来备战的最后冲刺。“（降重）一切都没有问题。因为我前期准备得非常充分，现在身体状态各方面都非常好。感觉轻松愉快，我觉得这个心态也是很重要的。”张伟丽说，“不要给自己压力，只需要很轻松、很开心地去面对就可以了。我们没有必要提前制造焦虑，只要专注做好当下。”

张伟丽认为，这种轻松愉快的底气更多来自日复一日的训练和团队中所有人的付出，“我做好每一堂训练课、做好每一个细节，就会养成这样的习惯”。

朱婷将回归国家队



北京时间8日晚，正在跟随俱乐部征战意大利女排甲级联赛的中国名将朱婷通过个人社交平台账号宣布，她已正式与中国排球协会确认，将在世界女排联赛期间回归中国国家队。

朱婷表示，此次归队唯一目的是为中国女排夺取巴黎奥运会参赛资格尽一份力。她强调，为避免一切干扰和误解，在国家队期间不参加任何商业活动，不接受任何商业代言合作。

朱婷坦言，从去年年底到今年春节，她的身体处于疲劳期，竞技状态严重下滑，甚至无法应付日常比赛。朱婷透露，她曾一度萌生退役想法。

“加上东京奥运会以来网络上针对我的各种流言蜚语蓄意攻击一直没停过，甚至影响到我的家人，我一度对排球失去兴趣，希望远离是非纷扰，所以我向河南省体育局提出了退役申请。”朱婷说，得知她萌生退意，河南省体育局、国家体育总局的各级领导和国家队都非常关心，多次找她沟通、开导并鼓励。

朱婷还表示，这两年来，郎平指导多次鼓励她重回国家队继续为国征战，在她低谷期帮她分析身体和技术上存在的问题。“在各种力量的推动下我打消了退役的念头，加强体能训练，提升运动表现，状态的提升给了我信心，我逐渐从低谷中走了出来。”

朱婷说，现在自己的身体和心理都做好了准备，所以正式确认回归国家队，再次为国征战。接下来将努力打好本赛季意甲联赛的最后几场比赛，之后抓紧恢复体能，早日跟上国家队的节奏，全身心投入训练比赛中，和团队一起全力以赴为中国女排获得巴黎奥运会参赛资格努力。

去年，中国女排未能在资格赛上获得直通巴黎奥运会的资格，因此需要通过世界排名来竞争参赛席位。按照计划，中国女排将于5月出战世界女排联赛，赛后的世界排名将涉及巴黎奥运会门票分配。

钟欣

英男子日均一个马拉松 从非洲最南端跑到最北端

英国男子拉斯·库克用352天完成从非洲大陆最南端跑到最北端的壮举，本月7日到达终点。行程总计1.6万公里，相当于每天跑一个马拉松。

据美联社报道，库克现年27岁，去年4月22日从位于非洲大陆最南端的南非厄加勒斯角启程，本月7日抵达非洲大陆最北端、位于突尼斯比塞大省北部的安吉拉角，在16个国家留下足迹。

库克最初希望240天就能完成挑战，但途中遇到重重阻碍，耽误了行程：他和后勤团队途中遭遇武装匪徒，钱、护照、设备等贵重物品被抢走；他在尼日利亚因背部疼痛不得不短暂休息；今年1月准备从毛里塔尼亚进入阿尔及利亚时，签证出了问题，幸而在阿尔及利亚驻英国大使馆帮助下，才得以继续行程。

库克此行两个慈善机构筹得共69万英镑(约合630万元人民币)善款。

库克说，跑步能帮助他克服心理问题。他曾用68天从土耳其伊斯坦布尔跑到家乡英国沃辛，行程约3000公里。

据新华社

张雨霏要做世界的“蝶后”

《感动中国》2023年度人物8日晚公布，泳坛名将张雨霏获得“感动中国2023年度人物”荣誉。

给她的颁奖词这样写道：“宁可肌肉在深夜里燃烧，不让情绪在失败中沉沦。哪吒，就是要脱胎换骨；蝶后，一定是蝶变之后。探索运动的极限，收割青春的金牌，冠军是胜者，更是逆境中崛起的人。”

对于张雨霏而言，过去的2023是收获和突破的一年。在多个国际大赛上，张雨霏摘金夺银，向世界展示了中国游泳的实力和水平。

去年7月进行的福冈世锦赛，张雨霏身兼6个小项，获得2金1银2铜的成绩。为了和队友冲击男女4×100米混合接力冠军，张雨霏放弃了自己的主项200米蝶泳，最终为中国游泳队赢得了这枚具有历史意义的混合接力金牌。

“有些比赛是为了国家，将国家的责任扛在肩上，只有一个字，做！”颁奖盛典现场，张雨霏这样说道。

紧接着成都大运会，张雨霏在参加的9个项目中全部夺冠，成为赛会获得金牌数最多的游泳运动员。

杭州亚运会，张雨霏在生病的情况下继续保持着优异的竞技状态，收获6枚金牌，并且多次在个人项目上打破赛会纪录。不仅如此，她还和队友覃海洋

一起荣膺杭州亚运会最具价值运动员(MVP)。

之后的世界杯分站赛，张雨霏接连在柏林、雅典和布达佩斯站中折桂，以6金3银的成绩位列世界杯年度总积分榜第3名。

1998年出生的张雨霏，从3岁起与游泳结缘。

2016年，第一次参加奥运会的她只获得了第6名的成绩。进入东京奥运周期，张雨霏开始在教练的帮助下改变技术。

令人意想不到的是，在这个过程中，张雨霏发现了自己的缺陷——脊柱侧弯。“我的脊柱是S型的，没有办法承受太大重量。这会导致我受伤、腰疼。”

这样的打击对于张雨霏而言几乎是毁灭性的。2019年世锦赛，张雨霏遭遇惨败，主项200米蝶泳甚至没有进入半决赛。低谷期，张雨霏不断给自己打气：“只要你打不死我，明天的我就会更加坚强。”

通过更加努力地训练，张雨霏在东京奥运会上迎来了“蝶变”。她交出了2金2银的成绩单，在成为世界泳坛新一代“蝶后”的同时，职业生涯也开始腾飞。

此前接受采访时，张雨霏给自己2023年的表现打出95分。“剩下的5分是因为我觉得还可以做得更好，所以我会把吸取的经验和教训带到明年。”

谈及未来的目标，张雨霏坦言，巴黎奥运会是龙年的“重头戏”，她希望把2023年的状态延续到巴黎奥运会上，也希望超越自己在东京奥运会取得的成绩。

“我想做世界的蝶后。”张雨霏笃定地说。

邢蕊

中国花游队想要“每一秒钟都精彩”

新华社北京4月8日电 “力争惊艳全场，每一秒钟都精彩！”8日，当中国花样游泳队结束了当天的第二阶段巴黎奥运会选拔赛后，教练组对运动员们提出了这样的目标。

根据中国游泳协会制定的巴黎奥运会选拔标准，中国花样游泳队在去年11月29日开启历时两天的多哈游泳世锦赛暨巴黎奥运会第一阶段选拔赛，当时的选拔赛内容包括水上基础体能、专项技术、专项自选(成套动作)和陆上体能测试。8日的测试内容则是水上技术自选和自由自选的成套动作。两次成绩相加，最出类拔萃的八位选手将代表中国队参加巴黎奥运会。

中国队目前已经获得了巴黎奥运会花样游泳的集体和双人参赛资格，并在2月的多哈游泳世锦赛获得历史最佳战绩7金1银1铜。6日，国家队主力阵容在世界泳联花样游泳世界杯北京站获得集体自由自选冠军。

“今天队员们的表现很好，因为大家刚完成北京的世界杯分站赛，马不停蹄地赶回来准备选拔赛。每一个运动员都感受到了奥运选拔赛的压力，也都想展示出最好的一面。”国家队主教练张晓说。

2023年启动的花样游泳新规则使得项目发生了翻天覆地的变化，世界泳联3月初推出最新版的技术规则，对每

套动作中出现的具体的技术类型和数量进行全新限定，各队又陷入“改改改”的手忙脚乱中。

“新规则发布后，我们需要不断训练和比赛来推敲难度设定，因为要练的内容太多了，一天恨不得当四天用。巴黎奥运会前，我们还会参加三站世界杯分站赛和总决赛，可能会在每站比赛中使用不同的难度战略，选择出最合理、最适合我们运动员的动作去参加奥运会。”

“我们的目标是‘惊艳全场，每一秒钟都精彩’，让裁判和观众始终保持在震撼和赞叹的状态，要做到这一点非常不容易，但我们始终相信，中国运动员可以做到。”张晓欢充满信心地说。