

# 金凤凰钟天使 超尘逐电而来



从里约奥运会到东京奥运会，钟天使的搭档变了，从比她大4岁又3个月的宫金杰，变成了比她小6岁又9个月的鲍珊菊；钟天使的头盔变了，从“花木兰”彩绘变成了“金凤凰”图样；钟天使的自身情况也变了，从无伤无挂碍变成了须得量入为出。不过，在时间的徐徐推进中，也有一些存在不仅仍原地坚守，还被打磨得愈加熠熠生辉，比如——钟天使的那颗冠军之心。

## 待于静处更得自在 五年蓄力木人石心

特派记者 章丽倩 发自东京

无论是国家队定点基地的老山自行车馆，还是东京奥运会承办场地自行车项目的伊豆自行车馆，它们的共同气质是与都市喧嚣保持着一定距离。虽说“出尘”久了也会想念，但是，能于静处等待时机，这却是运动员身份的钟天使所喜欢的一种氛围。

在经历了里约夺冠的高光一刻后，约莫有大半年时间，钟天使的身边一直熙熙攘攘。她在乐于为自行车推广出一份力的同时，其实也生出过“怕自己精力分散后心静不下来”的担忧。幸而，这个“舒适圈”并没有离开得太久，此后她还是如愿“消失”了。而如今，在经历了一段较常规更久的奥运备战后，低调的钟天使终于以超尘逐电之速，重新回到了舞台中央——8月2日，钟天使/鲍珊菊组合在东京奥运会场地自行车女子团体竞速赛中夺魁。

“我俩（钟天使和鲍珊菊）都不是外向型的，都不善言辞，把所有的劲都用在赛场上，那里才是属于我们的地方。”当身边的搭档从比自己大4岁又3个月的宫金杰，变成小6岁又9个月的鲍珊菊，钟天使油然而生一种更强的责任感和担当。

这既是中国自行车的奥运史上第

二金，也是钟天使的奥运第二金。五年前里约，为中国自行车实现“奥运金牌零突破”的功臣正是钟天使和宫金杰，当时她俩的摘金项目也是女子团体竞速。

“东京奥运会，努力享受在赛场上的每一秒。人生最精彩的不是实现梦想的瞬间，而是坚持梦想的过程。我们做到了！感谢强大的祖国，感谢我们的团队，感谢所有关注中国自行车的人！”低调的钟天使难得高调了一回。

成功卫冕后，她收到了许许多多的祝贺消息，为了养精蓄锐，也为了保持专注力，她只能以一条朋友圈留言来表达谢意。“感谢大家的关注和支持，后面还有比赛，祝贺短信就不一一回复了。保持状态，继续加油。”此后，钟天使还将在女子凯琳赛和女子争先赛中登场。

人定未必可胜天，这是钟天使早在十多年前就想明白了的一条道理。所以，她的心里向来有一条自己的标准：拼尽全力后静观发展，并做好无论如何都坦然接受准备。但有一说一，与2016年初登奥运赛场便摘金的顺遂相比，过去的这五年，还是让她经历了更多，也成长了更多。

换了教练，也换了搭档，添了伤病，还意外骨折，所幸，这些变数都没有挡住钟天使向着胜利的冲刺。



钟天使在比赛中

## 四根肋骨和奥运延期 还有神奇的反向安慰

在类型众多的骨折伤中，肋骨骨折的“杀伤力”不算最强，但调养起来往往格外费劲。在不能上石膏固定的情况下，静卧静养是主要的恢复手段。但在钟天使此番备战奥运的过程中，却有了一段“四根肋骨”的故事。

2019年波兰世锦赛前，钟天使在出发前的模拟实战中发生摔车意外，左边的肋骨从第五根到第八根，一下子断了四根。当时，从国家队到上海队，大家对她的叮嘱都是别着急、养伤为先，但她心里却有一个非常清楚的念头：这时候不能停下来，一定要再想想办法！

通过国家队与上海队两方面的努

力，一套更有保障性和兼顾性的疗伤恢复计划被定了下来。钟天使在受伤后的第10天进入到心肺功能康复训练；20天后回到训练场，开始进行一些恢复性训练；从第30天开始，根据她身体的恢复情况，逐步增加训练强度；等到100天后，她回到了赛场上，并在伤愈后的第一场国际赛事中就夺得了争先赛和凯琳赛两个个人项目的冠军。

如此神勇，莫非超人？其实，在这番闪电般恢复的背后，更多的还是咬牙坚持。“大家都听过《会呼吸的痛》这首歌吧？大家可能觉得就是一道好听的歌曲，但对我来说，却是切切实实存在的，因为受伤的肋骨正好在肺部旁

边，所以真的是连呼吸都会很痛。”她曾跟记者这样描述过当时的感受。

除了难以预测的伤病意外，东京奥运会因疫情而延期一年举办的这个情况，之于运动队和运动员，其实也添了额外压力。为了能在保障训练的情况下，也更好地照顾队员们的心理健康，封闭的训练基地里没少接待运动心理方面的专家。

作为钟天使的“娘家人”，上海队这边也会定期派出工作人员前去基地探望。有趣的是，越是在大伙儿觉得备战艰难、一定要好好宽慰钟天使的时候，拥有一颗“大心脏”的她却会“反客为主”，反过来宽慰前去探望的老朋友们。“放宽心”“不要太紧张”“应该可以的”，虽然只是几句寻常话，但在冲刺备战的那种氛围里，却会让大家觉得格外安心。

当然，从如今的实际战果来看，钟天使的安慰并没有止于口头层面，而更是一种有信心、有底气的承诺。



钟天使(右)与鲍珊菊在颁奖仪式上

## 从天地无畏撒开了练 到量入为出打持久战

从2016年到2021年，之于钟天使，这五年间的变化很多：她成了团队竞速组合中的绝对主心骨，成了大家口中的30岁老将，也真正领悟了前辈们口中“要悠着点练”的意义所在。

除了摔车带来的骨折伤，钟天使的腰部和膝盖部位也有因长期高强度训练而来带来的劳损之患。同时，由于年岁的自然增长，她在体能分配上也需较年轻时更加谨慎。

“从年龄来说，(上一届)是自己最好的年龄，状态也是最好的状态，当时也没有任何伤病。”钟天使比较起了两届奥运会之间的不同。“到了现在这个年龄，不是年轻运动员了，不像上一届那样能力非常强。以前的我，如果在其他细节上面有一点点小失误，都觉得没问题，可以靠自己的能力去解决。但现在就不一样了，自己的体能可能并不像以前那么充沛了，所以需要去一些很小的细节上面去找、去节约，弥补体能的不足。”

钟天使的新搭档鲍珊菊比她年轻了足足有6岁又9个月，是国家队年轻一代中较为拔尖的后浪。在成为女子团体竞速的冠军后，她俩不仅互挂金牌，不仅一起比心，还大大地“互吹”了一番。钟天使夸奖道：“她骑得太好了，在

第一棒为我创造了很好的优势。”而鲍珊菊则说：“一切跟着天使姐就对了。现在能和她并肩站在奥运会竞技场上，真的非常自豪。”

当国家队出现有实力的后辈时，除了意味着钟天使能找到一位理想搭档外，其实对她还有另一层触动。“如果只是自己一个人在前面跑，并不会有很大的动力去往更高更远的地方。但是如果后面的年轻运动员一直在追赶着你，对我来说，这其实是一件非常积极的事情。”

一人之力，毕竟有限，所以在欢庆胜利的时刻，钟天使还特别想感谢给予过她帮助的人。比如，在每节大强度专项力量训练课后，她都能得到及时的冷疗（可促进代谢废物的排出并减轻肌肉反应）。又比如，对伤患之处的照料是一件特别需要细水长流的事，而她总能得到特别有针对性的全套方案。

点点滴滴的付出，细致入微的工作，天长日久的陪伴……对国家队和上海队，其实钟天使还有很多感谢的话想说。但是，在比赛尚未全部完成的情况下，赛场才是最需要她全神贯注的所在。那么，就让我们继续为这位上海姑娘加油吧。