

海沈村沸腾 你是我们的天使

贺电

中国体育代表团：

欣悉上海运动员钟天使在东京奥运会场地自行车女子团体竞速赛决赛中，与队友鲍珊菊顽强拼搏、奋勇争先，成功卫冕。我们谨代表上海人民表示热烈祝贺！

自里约热内卢奥运会夺得中国自行车队奥运首金之后，钟天使与队友在本届奥运赛场上再度登上最高领奖台并再度刷新世界纪录，展现了顽强的作风、高超的技艺和良好的心理素质。钟天使取得的辉煌战绩，离不开国家体育总局和中国自行车队的悉心培养。我们向国家体育总局和中国自行车队表示衷心的感谢！

衷心祝愿中国体育健儿在东京奥运会上再接再厉、再创佳绩！

中共上海市委
上海市人民政府
2021年8月2日



上海市副市长陈群(左二)代表上海市委、市政府向钟天使的父母及家人表示热烈的祝贺

村里随处可见自行车元素 奥运冠军故乡掀起自行车热

来到钟天使位于浦东新区惠南镇海沈村的家附近，村里不仅早就挂上了写满各类加油助威的横幅，这里还随处可见充满着自行车元素。

钟天使家门有一间迷你的“钟天使荣誉陈列室”，这里展示着钟天使从小到大的各类荣誉奖章、奖牌和证书，不少身着骑行服的自行车爱好者进进出出，俨然成为了一个打卡的“热门网红地点”。

如果来到海沈村迷了路，那也千万不用担心，随便找个街坊一打听：“请问钟天使家怎么走？”老乡们一准就抬起手一指，“喏，就在那儿呢。”可见，钟天使在家乡的知名度之高。

除了荣誉陈列室之外，在2016年里约奥运会钟天使/宫金杰破纪录夺冠，实现奥运自行车金牌“零”的突破后，还掀起了家乡惠南镇的一阵“自行车热”。不少自行车爱好者还自发组织起了自行车俱乐部，“绿魔”就是其中之一。

“我们一方面是家乡人，又是自行车爱好者，自然是要来为天使加油的。”“绿魔”二队的队长童春园介绍，在知悉东京奥运会钟天使的赛程之后，俱乐部里便开始着手准备到钟天使家里为天使加油助威，这个想法也得到了钟天使父亲的支持。

据了解，绿魔自行车俱乐部目前已经有接近300名的成员，其中大部分都是海沈村或者周边村落的居民。平日里，大家忙完手头的工作，便会相约在田间、公路上骑上一段，其中钟天使荣誉陈列室也是骑友们经常打卡的地方之一。

半决赛时，随着钟天使组合以31秒928打破世界纪录的成绩杀进金牌争夺战。围聚在钟天使家中的“绿魔”成员振臂高呼：“钟天使，你是我们的骄傲。”激动的情绪蔓延在每一个观赛的骑友周围。

但就在半决赛结束后不久，“绿魔”成员们陆陆续续地离开，记者不禁好奇地问道，“你们不看决赛了吗？”而童春园给出的回答让人颇感温馨，“我们约好了去另一个地方看，就不在这里打扰她的爸爸妈妈了，夺冠的瞬间应该是独属于他们的。”

以一己之力带起了家乡的自行车风潮，从钟天使夺冠中，我们能看到一个体育明星、奥运冠军在赛场之外的价值。中国正在推动体育强国建设，上海正在打造全球著名体育城市，我们也需要更多的体育明星作为榜样，来大力推动市民参与健身、参与体育运动。只有更多的人参与到体育运动中来，全民健身和竞技体育人才培养互相转换的闭环才能真正建立。

训练日骑百里 连续12年未回家过年

当天下午5点，位于浦东新区惠南镇海沈村的钟天使家中热闹非常，亲朋好友齐聚于此，共同关注着钟天使在东京奥运会上的表现。金牌争夺战一开始，电视屏幕前响起了此起彼伏的“加油”声，几乎要把屋顶冲破了。

钟天使不仅再一次站上了最高领奖台，还在资格赛第二轮就刷新了世界纪录。决赛冲线的那一刻，母亲杨文娟的泪水夺眶而出，止都止不住。“我的孩子真棒！”杨文娟虽然满含泪水，却始终保持着微笑，“这个孩子真的不容易，这些年太辛苦了。我们对她很有信心，如今这么多年的努力，终于有了回报。”

“等钟天使回到家，我们会召集亲戚朋友再聚一聚，好好给她庆祝一

下！”钟天使的父亲钟秋官仔细想了想，孩子已经一年多没有回家了。“每次打电话，她基本不怎么说自己的困难，只是放在心里。”父母唯一能做的，就是不断鼓励她、支持她。钟秋官坦言，这次见证钟天使夺冠，比五年前压力大多了。“第一次夺冠感觉还比较轻松，这次感觉特别有压力，心从嗓子眼快跳出来了。看到她夺冠，整个人立刻放松了下来。”

杨文娟介绍，钟天使这个名字其实是来源于取名时的一个“谐音梗”。“钟天使是我们家第二个孩子，来之不易，爸爸觉得是上天赐予我们的宝贝，但思来想去钟天赐也不好听，索性就叫成了钟天使，希望老天能保佑她。”言语间，满是对女儿的疼爱。据了

解，自钟天使18岁入选国家队，回家就少了。“算起来到今年天使已经有整整12年没回家过年了。”里约“花木兰”夺金后，东京奥运会“金凤凰”再次站上最高领奖台，在母亲看来，钟天使的运动生涯已经非常完美了，接下来更希望她能早日回家，过上安稳快乐的生活。

成功夺金后，远亲近邻聚集在钟天使的家中，久久不愿离去。钟天使是海沈村村民看着长大的孩子，如今都不愿错过她成为世界冠军的那一刻。很多村民早早地赶来，一直陪伴着钟天使的父母，一直在等待她拿到金牌的那一刻。

2016年，还有钟天使的启蒙教练王海利陪伴在钟天使的父母身边，一

起见证钟天使的奥运首冠。今年，王海利正在江西带领队伍参加上海市自行车夏令营，依然抽出时间带着队员们一起观看钟天使的比赛。看到钟天使再次夺冠，他说道：“我太激动了，心里非常感慨。我知道钟天使这五年是怎么过来的，太不容易了。”回想起他最初挑中钟天使的那一刻，王海利笑着说：“那是我一辈子难忘的事。”

钟天使今年已经三十岁了。在自行车项目上，她已是高龄选手。前两年她遭遇过不小的伤病，这让不少人都担心她这次奥运之旅是否还能再创佳绩。如今看来，钟天使就是为自行车冠军而生的选手。以破世界纪录的表现拿到冠军，钟天使的运动员生涯已经能够画上一个圆满的句号。

梁效忠 上海教练带出上海奥运冠军

东京奥运会场地自行车女子团体竞速赛，中国选手钟天使、鲍珊菊夺冠，这是中国在自行车这一欧洲传统强势项目上，夺得的第二块奥运金牌。而这对中国“金花”的主教练，正是上海自行车队教练梁效忠。

从2000年首次夺牌，到2016年首次夺冠，在奥运史上，中国自行车的进阶之路，渗透了几代自行车人的心血汗水。而此次卫冕，更是含金量十足。

“其实在伦敦周期、里约周期，包括东京周期的前半段都是以外籍教练为主导的，这次梁指导能最后带领钟天使摘得这枚来之不易的金牌，也

一定程度上体现了我们本土教练的成长。”上海市竞技体育训练管理中心自行车击剑运动中心副主任胡涛介绍，一方面由于中国自行车协会内部的人员调整，一方面也考虑到钟天使伤病的原因，2019年时，国家队做出决定，由上海自行车队教练梁效忠代替外教，继续在本周期执教钟天使。

临危受命之下，梁效忠上任的首要工作就是控制钟天使的伤病情况。“当时由于天使年纪也不小了，在肋骨、膝关节等地方都有不同的伤病情况，通过一段时间的恢复性训练，我们比较好地把伤病控制住了。”梁效忠作

为钟天使在上海队时的“老教练”，2013年开始就参与执教钟天使的训练，比起外籍教练，梁效忠和钟天使之间更为熟悉，也更加默契。

梁效忠表示，钟天使很优秀、很自律、很自我，任何训练也好，安排也好，包括在生活当中，对一些小队员的帮助提高，她是一个标杆性的人物。

但在钟天使看来，梁教练同样是最优秀的教练。胡涛介绍，梁效忠作为上海自行车队的金牌教练，向法国籍教练莫雷龙学习了大量先进的执教理念。但梁效忠也深知，中国人的体格与欧美人始终存在不小的差异，对法国的训练系统不宜抱过多的“拿来主

义”，而更应该切合中国运动员的实际情况进行调整。

“在专项上，我们的教练比起国外最先进的水平还有一定的差距，但是我们通过细节努力追赶。”所谓的细节更多体现在梁效忠执教的每堂训练课上，训练的强度、动作、时间都精益求精，力争发挥最大的训练效果。在东京奥运周期，梁效忠从中方教练升任短距离组主教练，全面承担起训练计划制定、奥运备战等各项工作。他和团队顶住新老队员交接压力，克服疫情影响，不仅拼出了金牌，更刷新了由中国队自己保持的世界纪录。