

白了坚持的意义。”钟天使表示。

在钟天使看来，自行车是一项体能运动，需要不断冲破极限，激发身体和心理的潜能，才能够突破自我，向更高的水平迈进。“其中最难的训练课是在不断否定自己，又不断肯定自己的心理煎熬中度过。”在这样的过程中，钟天使会不断暗示自己，鼓励自己，她不希望因一时的松懈，而让未来的自己后悔。

2009年，进入国家队，这是钟天使的第二个转折点。而2012年，则是她第三个转折点。2012年伦敦奥运备战周期，钟天使作为年轻运动员参与了整个备战过程。

在场地自行车女子团体争先赛决赛中，预选赛两次打破世界纪录的中国队（宫金杰与郭爽），以32秒619的成绩击败德国队。正当所有中国自行车人都在欢呼庆贺的时候，由于遭遇裁判的争议判罚，中国队的金牌“得而复失”。

那一刻，电视机前的钟天使泪流满面。她不甘心，并默默下定决心，一定要在里约赛场上，用实力来实现梦想，证明中国自行车队的力量。

从那以后，钟天使开启了属于她的挑战之旅。在2013年1月的世界杯上第一次打破了世界纪录，2013年9月获得了第一个全运会冠军，2014年9月获得了第一个亚运会冠军，2015年2月获得了第一个世锦赛冠军并且成为了该项目的世界纪录保持者。

时间来到2016年8月12日里约奥运会该项目的决赛场上，戴着画有“穆桂英”头盔的宫金杰和戴着画有“花木兰”头盔的钟天使联手以打破奥运会纪录和世界纪录的成绩，干净利落地赢下了比赛，赢

每一次站上国际赛场，登上最高领奖台，伴随着国歌奏响，国旗升起，心中满满的自豪感，**是身为中华儿女的自豪感，也是深感祖国强盛的自豪感。**

下了中国国家自行车队奥运会历史上的第一块金牌。这一次，中国队没有给对手和裁判丝毫机会。

至此，钟天使也实现了该项目的全满贯，迎来了自己运动生涯巅峰。

## 人生最精彩的是实现梦想的过程

随着巅峰的到来，低谷也随之而来了。

2017年备战天津全运会时，钟天使经历了一次特别严重的腰伤——从床上起来到洗手间短短10米的距离，都要花上十几分钟；而光是从床上坐起来的动作就能让她满头大汗，痛苦不已。

2018年同样的腰伤，因为大强度的训练再一次复发。再到2019年波兰场地自行车世锦赛开幕前夕，钟天使在出发前最后一次赛前训练时受伤导致肋骨骨折，无缘了那场世锦赛。

“这三次伤病对我来说是致命的，让我的训练受到了很大的影响。”之后的几年，钟天使始终受到腰伤、膝盖伤的困扰。

这一度让她再次想要放弃。但最终，钟天使依旧选择坚持，并在2021年8月2日，搭档鲍珊菊在东京奥运会场地自行车女子团体竞速赛中，蝉联了该项目的冠军。

钟天使说，她的这十年是极其幸运的。在职业的关键期，有专业

的教练团队制定科学有效的训练计划，让她可以不断突破自己，激发潜能；还有科研科医保障团队，让她在伤病不间断出现的情况下，身体依旧能适应大强度的训练。

在装备方面，十年前自行车队的装备都是进口的，没有自己的研发团队。在东京奥运会前，在上海市科委项目的大力支持下，上海体育科学研究所联合东华大学、清华大学等单位集体攻关，通过风洞实验和自行车动力学实验，对参加奥运自行车项目的选手穿着的参赛骑行服提出了面料改进建议，也对骑行服减阻效果进行了分析，为东京的卫冕提供了科技助力。

“正是因为有我们强大的祖国和党组织给予了全力的保障，一线教练员、运动员才可以全身心地投入到训练比赛中。每一次站上国际赛场，登上最高领奖台，伴随着国歌奏响，国旗升起，心中满满的自豪感，是身为中华儿女的自豪感，也是深感祖国强盛的自豪感。”钟天使表示，这十多年的运动生涯，收获的不仅仅是运动成绩，更重要的是一路的坚持与锤炼，让她拥有了面对任何难题的勇气，以及战胜它的决心。

“人生最精彩的不是实现梦想的瞬间，而是坚持梦想的过程。”演讲的最后，钟天使和大家分享了自己的座右铭，并希望每个人可以享受奋斗路上的酸甜苦辣，也可以拥有难忘的记忆和美好的人生。■