



从市运会冠军游到奥运会冠军，庄泳只用了 10 年时间。

巧合的是，场地自行车奥运冠军钟天使也是十年冠军路。

15 岁时，钟天使参加了人生中的第一届市运会——2006 年第十三届市运会，那届赛事在她心里留下了深刻的烙印。“我是个对自己定位很清晰的人，知道自己不是热门选手，所以定的目标很简单，发挥出应有的水平，争取前三名。我参加了 3 个项目的比赛，最终获得了 1 枚金牌，在预期之中。当时我暗暗告诉自己：这次没有拿到的金牌，未来再去争取。我的自行车之路还很长，接下来有全国比赛，只要脚踏实地就好。”

十年后的 2016 年里约奥运会上，25 岁的钟天使与宫金杰组合实现了中国自行车奥运会金牌零的突破。

“神枪手”陶璐娜也用十年走向奥运冠军。作为 2000 年雅典奥运会首金获得者，陶璐娜参加了 1990 年第九届市运会。只不过和其他青少年运动员相比，陶璐娜第一次参加市运会的年纪偏大——当时她 16 岁读高一，成绩也只有第五名。

15 岁时，钟天使第一次参加市运会——2006 年第十三届市运会。



大器晚成的陶璐娜，在第 9 届市运会上取得了第五名的成绩。

1974 年，陶璐娜出生在上海原南市区的一条老弄堂里。和男孩子一起打弹子、拍香烟牌子、长跑，自学游泳、自行车、溜冰，陶璐娜小时候十分活泼好动。

进入明德中学（上海市光明初级中学前身）后，陶璐娜参加了射击兴趣小组，没想到这一练就练出了名堂，展现出过人的射击天赋。她很快代表学校参加区级比赛并获得名次。当时，学校还专门给陶璐娜张贴了红榜，她一下子成为了同学们都知道的射击达人。

升到高一年级时，陶璐娜参加了 1990 年的第九届市运会。尽管觉得自己第五名有点可惜，但陶璐娜一直没觉得自己差。

“作为一名学生能够代表区参加全市的综合性运动会，这本身就是一种荣耀，比赛对青少年的锻炼，这个可能比比赛本身更重要。”通过在体校的磨练，陶璐娜在 1992 年进上海射击队，1995 年被许海峰挑中调入国家射击队。

大器晚成的她，终于在 26 岁时一战成名。

如今已经成为上海市射击射箭运动中心主任的陶璐娜，主要负责第十七届市运会射击和射箭项目比赛。从儿时的市运会参赛者到如今的市运会办赛者，陶璐娜希望用自己的故事激励所有参赛运动员能够通过比赛收获成长。

陶璐娜认为，青少年参加市运会，收获的成长比成功更重要。“陶璐娜当年参加市运会也才第五名啊！所以如果在市运会没比好，也不要灰心和气馁，要积极思考，找到问题点，解决问题。如果在市运会拿到了好成绩，也要保持冷静的头脑，多总结成功的经验。希望大家记住一句话：失败的时候要学会找自身的亮点，成功的时候要学会找自身的不足，要总结好，才能以利再战！”