

“火凤凰”的主教练是咱江苏人

钟天使和鲍珊菊夺冠,梁效忠教练说,没有“拼”字,永远达不到最好的境界



紫牛头条

在这里遇见不同

最佳深度媒体 | 未经授权,不得转载摘编



8月2日,中国选手钟天使/鲍珊菊击败德国组合,获得东京奥运会场地自行车女子团体竞速赛金牌。这是中国代表团在此次奥运会中获得的第28枚金牌。火凤凰钟天使/鲍珊菊夺冠后,江苏南通海门人的朋友圈就炸了,本次带领自行车运动员前往东京的中国体育代表团自行车项目主教练梁效忠是江苏南通海门人。对于两位运动员夺冠,他表示很开心也很激动:“这次夺冠,我觉得是她们克服伤病的折磨,克服心理上的紧张之后稳定发挥的结果,赛场上她们拼到了最后一秒!”

紫牛新闻记者 张冰晶



中国场地自行车短距离组主教练 梁效忠
“没有任何的训练也好,安排也好”

主教练梁效忠是江苏南通人

头盔上的凤凰 代表了运动员必胜的决心

记者电话联系到主教练梁效忠时,他正在比赛场地带领运动员训练,“昨天刚刚比赛完,因为打破了世界纪录,赛后进行了药检、血检等,流程比较满,回到房间是晚上九十点钟了。昨天拿到冠军大家比较兴奋,她们一个是卫冕,一个是第一次拿到奥运冠军,对她们来说意义都很重大。她们站在领奖台上,看着五星红旗冉冉升起,我作为教练也

很激动,这是中国自行车项目里约奥运会夺金之后的又一次突破。”

梁教练说:“昨天在现场看她们比赛,我一刻不停地盯着赛道上的她们,观察着她们的每一个动作,启动、配合、加速、交棒、冲刺,都完成得比较好,一气呵成,完全发挥了她们平时训练时候的水平,甚至更好。”

5年前的里约奥运会,钟天使

头戴花木兰图案头盔夺冠后,迅速成为焦点。而今年,钟天使和鲍珊菊戴的头盔上面,是一只展翅的凤凰,梁教练告诉记者,运动员头盔上的花纹,可以在不改变头盔形状的前提下,根据运动员的喜好绘制,“当年的花木兰是巾帼英雄,今年的凤凰又是中国传统文化中代表浴火重生的图腾,也表现了运动员必胜的决心吧。”

赛前困难重重 钟天使两个月前身体才调整好

谈起这次获得冠军的两位选手,梁教练说:“上海姑娘钟天使是我从2010年就开始带的队员,我们的相处时间比较长了,她性格内向,不太爱说话,但骨子里有股韧劲,赛场上有颗大心脏。她是个很低调的人,训练时非常自我,对自己发现的问题常常判断得非常清楚。”

梁教练提到2019年波兰场地自行车世锦赛前夕,钟天使在一次赛前备战训练时受伤,导致肋骨骨折。同时还受到腰伤、膝伤的困扰,十分让人心疼,“但两个月后她就开始恢复训练,三个月后又获得了世界冠军。”

今年4月钟天使在浙江参加2021中国场地自行车联赛总决赛时,一年多没有比赛的她携鲍珊菊登顶女子团体竞速赛,“当时她的身体状况不是很好,因为膝关节受伤,没办法做专项力量。但因为奥运选拔赛早就定下来了,后来还是让她正常比赛了,比赛之后她的身体反应比较大,后期又进行了一个康复阶段,在东京奥运会之前两个月,她才康复到原来的体能状态。”

梁教练说:“与钟天使配合的搭档是今年24岁的小将鲍珊菊,她是在东京奥运周期中逐渐冒尖的选手。小姑娘很有劲头,也很



钟天使和梁教练在训练中

能吃苦。赛前我还有点担心,好在这些问题我们都做了预案。总体来说,两位选手都发挥稳定,这点我很欣慰。”

“老人”带着新人一起冲刺 这就是奥运精神的传承

梁教练告诉记者,奥运会正式比赛前,他们会有一个准备会,会上教练和运动员说的最多的就是:“不要去想结果。”因为整个过程有启动、配合、加速、交棒、冲刺几个固定动作,整个过程中的每个细节要记清楚,其他都不要想。竞技体育中,心态很重要,每一次比赛都是靠拼出来的。没有这个“拼”字,永远达不到最好的境界。

梁教练说:“里约奥运会的时候,钟天使25岁,是她第一次参加奥运会。当时的她留着短发,和有过一次奥运经历的搭档宫金杰一起。而这一次,30岁的钟天使成了老将,带着24岁的鲍珊菊一起夺冠。我相信下一届奥运会,可能小将鲍珊菊也会成为有经验的那一位,继续带着新人一起冲刺,这就是奥运精神的传承。”

8月3日,教练带着队员们早早地在熟悉场地,为下一场比赛



中国自行车运动员和教练们的合影

做准备,“竞技体育的魅力,就是不断超越。我们会向前看,全心全意地继续备战。”梁教练说。

赏美术经典,学百年党史——江苏省美术馆典藏精品赏析

金志远《韶山松长青》:毛泽东故居松柏长青



庆祝中国共产党成立100周年
The 100th Anniversary of the Founding of
The Communist Party of China



金志远《韶山松长青》

中国画 64cm×118.7cm 1978年

毛泽东同志故居,位于湖南省韶山市韶山乡韶山村土地冲上屋场,坐南朝北,坐落在茂林修竹、青翠欲滴的山冲中。反映毛泽东故居优越地理位置和优美自然环境的美术作品众多。

中国画《韶山松长青》创作于1978年,作者金志远(1930-1984),江苏扬州人。1955年毕业于中央美术学院绘画系。历任南京文艺工作团美工组、江苏省美术工场、美术工作室、江苏省美协、江苏人民出版社、江苏省文联美术组、江苏省国画院美术干部和专业画家。魏紫熙曾评价其创作:金志远同志的绘画风格,有一种既苍茫又淡雅的空灵之气。他作画不是面面俱到,有时只简略的几笔,看似未到,实则已表达得比较充分;有时千笔万笔,层层点染,但又不沉重,他从不用大笔挥洒,多用细笔作画,使人感到十分刚劲有力,给人以清醒健美的享受。这种独特的风格,是他长期观察生活,进行写生的结果。

《韶山松长青》是金志远先生于1978年所作,此画以水墨细笔画形式结合西方远景透视画法表现了毛泽东主席故居的风景。画中毛主席的故居隐于荷塘田园之中,背景亦是好一派山间田园风光,画中山间挺拔的青松使得画作构图更加紧密,远处人来人往、热闹非凡的主席故居以及背后染上夕阳的河山无不体现出我国人民对毛主席的敬仰和缅怀以及对毛主席思想的传承和发扬。

安邦

通知

致全体股东:
根据《公司法》及公司章程有关规定,常州百货大楼股份有限公司董事会决定召开公司2020年年度股东大会,现将有关事项公告如下:
一、会议时间、地点和会期。时间:2021年8月24日下午15:00开始签到,15:30会议开始。地点:常州市常丰路30号会议室。会期:半天
二、会议审议事项:《2020年度董事会工作报告》、《2020年度监事会工作报告》、《2020年度财务决算报告》、《公司利润分配方案》、《关于增加公司经营范围的议案》、《关于修改公司章程的议案》。
三、出席会议资格。1.持有本公司股权证的股东均可出席本次股东大会。2.法人股东和因故不能出席会议的自然人股东,可书面委托一名代理人出席和参加表决。3.本公司董事、监事及高管人员。
四、出席会议的股东必须签到登记。登记方式:出席本次股东大会的股东应持股权证持有卡、本人身份证进行登记;委托他人代理出席的,代理人应出示股权证持有卡、本人身份证和股东出具的授权委托书;法人股东应持法定代表人授权委托书和出席人身份证进行登记。
五、会务常设联系人 联系人:袁园,联系电话:0519-83335696。
特此通知。
常州百货大楼股份有限公司董事会
二〇二一年八月四日