

钟小红：用柔力球为人生“加戏”

本报记者 李笑莹



你印象中的越剧演员大概是什么样子的？是声音优美动听、表演真切动人还是唯美典雅、极具江南灵秀之气？在日前举行的省第四届体育大会柔力球比赛的现场，就有这样一位越剧演员出身的参赛选手——钟小红。她原为丽水市越剧团的演员，如今驰骋在各个柔力球比赛、排球比赛的现场，不论对手打出什么样的球，她基本能在转身、击球之后完美的“回敬”给对方，一招一式尽显运动风采。



越剧演员赛场首秀

“柔力球要以柔克刚，观众看着很轻松，实际上打柔力球比羽毛球、乒乓球更有难度。”一局比赛结束，钟小红走下运动场的步伐显得十分矫健轻盈，她说，一方面是因为近年来注重锻炼，另一方面也有自己从小唱戏练功打下的身体基础的原因。

1979年，钟小红考入了越剧团，成为了一名越剧演员。说起与健身锻炼的缘起，她显得有些不好意思：“我是回到丽水之后才正式开始健身的，那个时候身材

有些微胖，想塑造得完美一些，就开始玩健身球，后来还加入了丽水腰鼓队。”

机缘巧合，钟小红在腰鼓队结识了丽水市长跑登山协会会员沙丽珍。“认识了沙老师之后，我就开始跟着她练习长跑。”钟小红说，练习了一段时间之后，沙丽珍便邀请她参加1998年举行的全国马拉松比赛长跑邀请赛，虽然练习的时间并不长，但钟小红仍然取得第八名的成绩，这是她作为“运动员”取得的第一项成绩。

自掏腰包全国参赛

2014年，钟小红接触到柔力球，很快便着迷于其中。“我比较喜欢竞技柔力球，可能也是因为我性格比较直爽，喜欢有输有赢的竞技类运动。”钟小红说，在练习的过程中就想不能只是把打球当作一项锻炼休闲的方式，要认真打球，争取参赛拿到名次。于是她开始背包自费前往全国各地参加柔力球的培训班和各项比赛。

一次偶然的机会，钟小红认识了宁波慈溪老年大学的柔力球

老师徐美龙，通过专业老师的教学，钟小红的柔力球技术突飞猛进。2015年，她独自一人前往武夷山参加全国柔力球邀请赛，面对来自全国各地的高手，练习柔力球不到一年的钟小红拿下了女子单打第八名的好成绩。“当时练习的时间还不够，能够拿到名次我已经特别开心了，因为我能和这么多柔力球高手切磋，这次学习到的不仅是大赛经验，还认识到了不少朋友！”谈起这场比赛，钟小红仍然十分激动。

爱好广泛热心公益

在今年4月举办的省第四届体育大会上，钟小红获得了老年组网式混合双打中取得第二名的好成绩。“我的成绩离不开球友和各位老师的关心和支持。”钟小红说。

除了喜爱柔力球之外，钟小红还是一名气排球、广场舞爱好者。采访的当天上午，她刚刚结束一场丽水市直机关老年人气排球比赛。“早上我们队伍整体实力有点拼不过对方，因为对面很多

都是专业退役的运动员，不过大家互相切磋一下就好，在打球的过程中也能从对手身上学到不少东西。”

在自己取得了一定的成绩之后，钟小红不忘给丽水的其他柔力球爱好者传授自己学到的知识。在日常的训练中，钟小红或是当陪练，或者纠正大家不规范的动作。“大家平时就一起打球，我也希望能尽自己的全力帮助大家。”钟小红说。

温州百名党员奔跑传承“海霞精神”

本报讯 5月23日，“庆祝建党百年 传递红船精神”浙马跑团百公里接力赛温州站在洞头先锋女子民兵连广场鸣枪开跑，21个跑团的100名党员跑友完成10公里赛程。

据了解，本次接力赛共设置10站，每站为10公里，起终点均设在红色教育基地。温州站为第三站，接力赛线路为洞头先锋女子民兵连广场—海霞村—海霞路—燕山路—杨文隧道—东沙村—大王殿村—鸽尾礁村—洞头先锋女子民兵连广场(终点)。

浙马跑团百公里接力赛将用近两个月的时间，每站100名党员跑友，跑遍浙江省内十大红色坐标，完成100公里的接力。温州马拉松协会主席钱玖赞说，温州站每个跑团最多只能报5人，都是各跑团推选出来的党员。

来自龙港的李绍闹当天早上5点多就和队友一起开车赶来。他是一名工程师，在他看来，跑步让他的生活发生了很

大的改变，已经有多年党龄的他，通过跑马拉松缓解平时的工作压力，让他对现在的生活充满希望。他还组织成立跑步运动协会，带动更多市民参与马拉松运动。

经过了四十多分钟的奔跑，来自苍南的李赟率先冲过终点。他就职于苍南民政局，虽然他的“马龄”只有三年，但是已经完成了三次全程马拉松比赛，最好成绩2小时49分钟。完赛后，跑友们还参观了洞头先锋女子民兵连纪念馆，学习“海霞精神”

传递红船精神，通过乐跑红色浙里的活动展现体育力量，温州市体育总会相关负责人表示，奔跑的精神和共产党百年征程所传递的精神特别吻合，勿忘初心，坚定目标，就会一直奔跑下去。“温州站作为浙马接力赛的第三站，在洞头先锋女子民兵连广场举办，展示了建党百年来我们温州的成就，也十分贴合“体育让生活更美好”的理念。”

(通讯员 叶海鹏)



为爱毅行

5月22日，浦江县虞宅乡第四届“诗意茜溪 为爱毅行”活动举行。千余名毅行者、健走队及运动爱好者从千年虞宅出发，沿着茜溪绿道，用脚步丈量千年虞宅·诗意茜溪的美好风光。

通讯员 吴金顺