

市民体育大联赛服刑人员
运动会在青浦监狱举行

大墙内传出敲鼓声



■ 服刑人员运动会每三年举办一次

提起监狱,你会想到什么?是美国影片《越狱》里的重重黑幕,还是带着黑暗色彩的死亡和重生?高墙和铁丝网让这里隔绝成一片神秘而又令人胆寒的地方。事实上,并不是所有的监狱都像电影作品表现的那样可怕或令人颤栗。利用体育锻炼达到改造、感化的目的。近日,一场别开生面的运动会就在高墙里举行。

上周,2013 上海市民体育大联赛暨上海市监狱管理局第五届服刑人员运动会在青浦监狱举行。来自上海各监所的十三支代表队共 364 名参赛选手在为期三天的赛程中,进行团体操、球类和棋牌类共计十三个项目的角逐。

脱下囚服，穿上传统的安塞锣鼓服，开幕式上，一套安塞锣鼓让人精神一振。背起鼓、拿起鼓槌，来自宝山监狱的 54 名锣鼓队员神采奕奕。他们在开幕式上率先表演了一套安塞锣鼓。“—！二！嗨！”阵阵鼓声便随着响亮的口号，每一个锣鼓队的服刑人员都全情投入。当一通鼓打完听到阵阵掌声的时候，锣鼓队员们的脸上洋溢出了灿烂的笑容，这一刻他们再次找回了自信。而在这群锣鼓队员中，还有细心人发现一张熟悉的脸庞——因操纵比赛而被判处有期徒刑 6 年的申思。在当日的开幕式上，申思作为演员表演了有陕西特色的文艺节目。而与申思同案被判刑的祁宏也作为服刑

人员观众出现在了现场。

据悉，为了丰富服刑人员的体育生活，宝山监狱专门请来了安塞锣鼓指导老师来进行指导。服刑人员都根据自己的兴趣爱好自发报名参加锣鼓队，并根据身体条件来进行选拔。在每周三宝山监狱教育日，报名参加锣鼓队的服刑人员都会跟着指导老师练习，一打就是一个下午。每周坚持练习，这批服刑人员的鼓越打越好，身体也越打越结实。最近天气变化大，宝山监狱有一些服刑人员出现感冒，然而在这54人的腰鼓队中却没有一名服刑人员出现感冒咳嗽的情况。

男服刑人员通过打锣鼓找回信心，女服刑人员则通过跳一曲美丽的排舞重塑美丽。开幕式上来自女子监狱的“新玉兰”艺术团的16名女服刑人员上演了一出精彩的排舞。漂亮的排舞服装、美丽的舞姿、婀娜的身影，这一刻女服刑人员变身舞者，一曲舞罢，16名女服刑人员赢得了阵阵掌声。

这支舞蹈队已经成立近6年了。每周周一至周五的下午,她们就会在一起练习体育舞蹈。艺术团之所以命名为“新玉兰”,就是希望这些女服刑人员能够像白玉兰那样重新绽放。负责人表示:“都说‘女人如花’,她们虽然是服刑人员但也是一朵朵需要呵护的花。在监狱里我们也要为她们量身设计健身活动来让

她们强身健体,感受教育,争取让她们早日再次在社会上绽放。”

此外,十三支服刑人员代表队还分别进行了包括广播操、队列操、板凳操等内容的“四操”比赛。一位服刑人员表示,通过运动锻炼以及运动会的竞赛交流,不仅让自己拥有了健康的身体,更重要的是收获了积极向上的心态,“有了好的心态,能更好地认识到自己过去的错误,也就对未来的生活有了信心和憧憬,给家人和社会都带去好的期待”。

在青浦监狱，棋牌和太极拳等体育项目已成为对服刑人员改造的一种手段。暴力犯通过练习太极和围棋，提高了自控能力。而针对本次运动会，青浦监狱从今年4月就开始进行选拔，共有服刑人员15000余人参与了比赛项目的初级选拔。

上海市监狱管理局服刑人员运动会每三年举办一次，至今已成功举办过四届服刑人员运动会。运动会的举办，旨在让服刑人员锻炼身体、健康身心，以积极向上、阳光健康的心态走出人生的低谷，顺利回归社会。事实上，各种运动项目不但丰富了服刑人员的精神文化生活，而且起到了稳定思想的作用，给有体育运动方面爱好和特长的服刑人员一个展示自己能力的机会，对他们的教育改造有很大的帮助。

本报记者 厉苒苒 钟喆

“今年，我参加了一场美国老将运动田径会，你知道多少人参加吗？”梅家平抬高声音。“一万多人！”这话一出，上海老将队的队员们露出了吃惊的表情。

近日,上海老将田径队迎来了一位“贵客”——在美人梅家平。这位上海老将队的“新成员”,在交通大学的食堂里给大家上了一堂别开生面的“田径课”。

梅家平是一位体育爱好者，早年离开上海到美国工作。通过本报刊登上海老将田径队基层调查报告：《老年刘翔一样阳光》，结识了这群可爱的老人。

63岁，梅家平还在新泽西州一家公司上班。他只有周末才能抽得出时间去田径场训练。尽管如此，老梅今年还是获得了美国新泽西州老将田径运动会100米、跳远两枚银牌。此外，他还参加了50米蛙泳比赛，也拿到了一枚铜牌。

这次回沪探亲前,上海老将田径队教练张林德出了个题目,让他给队员们讲讲美国老人的“运动经”。

接到“任务”，梅家平认真做了准备。他特地从美国带来了厚厚一打资料、照片和一本书。走上“讲堂”，老梅首先把书举了起来。“这本书的名字叫《第二阵风》，更恰当的翻译应该是《老当益壮》。书中介绍了 18 位美国老人的运动故事，他们中有练滑雪的、有打篮球的，也有比游泳的……尤其是封面上的这位女士，是一位华裔美国人，在美国老年女性中跑得最快、跳得最远，还入选了美国田径名人堂。这些老人不断超越自我的精神，鼓舞着身边人



在美华人梅家平向上海老将田径队 传授美国老年人『运动经』——

走上运动场。”老梅介绍,美国有关老年人运动健身的书籍很多,全面而专业,在各大书店里都能买到,很受欢迎。

美国网络发达，不少老人通过上网查阅运动资料。梅家平掏出的另一张照片，是他和全美“老飞人”奥斯卡的合影。“奥斯卡是世界室内老将 100 米和 200 米纪录保持者，是美国老年人中的博尔特。他原本只是一个普通的政府工作人员，退休后才走上田径场。现在，他 100 米能跑 12 秒 10。”老梅说，奥斯卡有个人体育网站，他会上传训练心得和老年人比赛录像。梅家平就经常通过他的网站学习跑步技术，提高运动水平。“在美国，六七十岁不算老，很多人和我一样，会到这些专业网站上学习运动知识。”

老将运动会在全美各地开花,每个州都举办老将运动会,部分比赛向外州开放,只要你有精力,几乎每个月都能参加一场老将运动会。州立的老将运动会一般交 30 美元就能参加一个项目,十分便宜。而且参赛者的年龄不封顶,很多八九十岁的老年人也会走上赛场。

美国人爱运动,体育是生活中必不可少的一部分。梅家平也参加了一个田径俱乐部。一有空,他就会去找教练讨教。“全美单单各类田径俱乐部就有 3000 多家,有马拉松俱乐部,也有专门练撑杆跳的。”老年人在运动场上和年轻人一起锻炼,对晚辈是种激励。“这些都值得我们中国老年人学习。”

本报记者 钟喆

■ 梅家平与美国“老飞人”奥斯卡(左)在老将运动会上 图 TP

信心。只要有她在,这支队伍始终就是一支“铁军”!

oz 土豆:满意。尽管恒大这次是豪华阵容,可是今年无缝的各项大赛,国家队队员疲惫不堪。外援刚刚加盟,和其他队员连磨合的时间都没有,拿到季军真心不错了,尤其是扛下最后一场,打得漂亮。

迦罗蔷薇:满意。恒大女排和恒大足球一样,已经成为项目的中国代表和中国形象。在国家队失利的情况下能顶住压力,已经很难了。

本期主持 **黄永顺**
(读者可关注新浪微博@新民体育,微信公众平台“新民体育”参与讨论)

下期话题 **NBA 中国赛还会这么火吗?**

去年 NBA 中国赛来了“小皇帝”詹姆斯,当时他挟 NBA 总冠军余威率领热浪来到中国比赛,着实很火。今年中国赛来了“小飞侠”科比,虽然科比因伤没有上场参加在北京和上海的比赛,不过作为 NBA 人气球星,科比在

中国球迷中的影响力不亚于詹姆斯,因而今年中国赛也一样红火。不知道明年 NBA 会派哪两支球队来参加中国赛,如果没有詹姆斯或科比,NBA 中国赛还会这么火吗?

(讨论截至本周五中午 12 时)

上期回答

问：恒大女排以国家队阵容为班底，出战世俱杯赛，结果获得第三名，你对恒大女排世俱杯表现满意吗？

名将风云闪电鸟：我对恒大女排表示满意的主要原因还是因为对其主教练郎平抱有非常大的

运动汇 微聊