



暑期怎么让“神兽”们动起来？ 图/视觉中国



策划：陶勇  
统筹：林本剑  
采写：羊城晚报记者 詹淑真

暑假到来，“神兽”纷纷回笼，拥有长达两个多月的宅家时间。在此期间，如何让“神兽”们运动，成为不少家长头疼的问题。部分学生不愿运动、家附近没有适合的场地运动、课外运动培训费用高等，都成为阻碍暑期运动的现实因素。

## A 去哪运动成为难题

进入“天天跳绳”APP，将手机放置在支架上，点击“AI跳绳”的按钮。杨欣怡（化名）找到一个合适的角度，刚好手机能够拍到全身，开始跟着屏幕跳绳。手机将全程记录并将数据上传到班级群里，可以看到其他同学的运动情况。

杨欣怡是来自棠东小学二年级的学生。学校布置了暑期运动作业，包括跳绳、仰卧起坐、拳击等基本运动。其中，你可以在手机APP上打卡以完成作业。

“我一点都不喜欢在手机上打卡运动。”杨欣怡皱着眉头说道，“这真的是太无聊了。打卡五分钟，设备摆放十分钟。”每次打卡跳绳作业前，她都要摆好手机支架，找好角度，这让她烦透了。另一方面，因为在家中运动，她还必须控制动作力度，尽量少发出声响，以免楼下邻居上门投诉。

“去楼下运动也很折腾。”杨欣怡的妈妈李佩（化名）表示，孩子本身不喜欢运动，光是带她出门就要斗智斗勇。另一方面，家楼下也没有适合运动的场地，这令人十分头疼。他们家位于城中村的一处居民自建房中。楼与楼之间非常密集，有不少商铺，但却没有可供玩耍的空地。再往外走，是大马路边，车来车往，更不适合运动。

“去楼下运动也很折腾。”杨欣怡的妈妈李佩（化名）表示，孩子本身不喜欢运动，光是带她出门就要斗智斗勇。另一方面，家楼下也没有适合运动的场地，这令人十分头疼。他们家位于城中村的一处居民自建房中。楼与楼之间非常密集，有不少商铺，但却没有可供玩耍的空地。再往外走，是大马路边，车来车往，更不适合运动。

“如果是在乡下的老家，并不需要担心孩子没有运动的地方。但是在城市里，如果自己没有居住在小区、或者居住周边运动基础设施不完善，孩子的运动问题确实很让人头疼。”林燕华十分无奈地说道。

其实铺张垫子就能让孩子动起来 图/视觉中国



其实铺张垫子就能让孩子动起来 图/视觉中国

## 田径世锦赛

## 莫家蝶女子400米栏出局

羊城晚报讯 记者柴智报道：2022年世界田径锦标赛昨天迎来第五个比赛日。在女子400米栏预赛中，第一次出战世锦赛的广东“00后”小将莫家蝶以57秒01的成绩位列小组第六，遗憾无缘半决赛。

在女子400米栏预赛中，小组前四名及四个成绩最好的将获得半决赛入场券。肇庆女孩莫家蝶被分在第四组第一道，同组有世锦赛卫冕冠军、里约奥运会该项目的冠军得主美国名将穆罕默德，以及今年在美国全国田径锦标赛上以51秒41刷新该项目世界纪录的麦克劳林，小组竞争非常激烈，首次亮相世锦赛的莫家蝶面临前所未有的挑战。

前200米，莫家蝶位列前四名，但后200米尤其是最后150米的弯道，后程冲刺能力略显不足，最终跑出57秒01的成绩，仅位列小组第六名，未能挺进半决赛。

赛后，莫家蝶直言没想到会跑得这么差，“感觉自己思想上难以调动积极性，没有大赛的紧迫感。起跑阶段尝试了三次15步一栏的节奏，但都不理想，只

有第5、6栏间的表现我是满意的。对比去年的全运会，本次400米栏跑得有些吃力。”

中国田径队此前在世锦赛女子400米栏的最佳成绩为黄潇潇在2007年大阪世锦赛获得第五名。自从黄潇潇退役之后，中国女子400米栏就陷入了低潮，出现人才断层，好在年轻小将莫家蝶横空出世。

这名广东小将曾获得亚洲少年田径锦标赛400米冠军、2020和2021全国田径锦标赛400米栏冠军。在去年的陕西全运会上，莫家蝶以56秒80排名第1名小组第一和预赛总成绩第一，并在决赛中以54秒89的成绩夺得冠军，并刷新个人最好成绩，这是自2008年黄潇潇跑出54秒50后国内13年来的最佳成绩！

在女子400米栏项目上，莫家蝶被誉为国内不可多得的跨栏天才，不论是全运会还是其他国家赛事，她均已展现出不俗的实力。虽然目前莫家蝶与世界一流选手还存在一定的差距，但对于这位22岁的小将来说，第一次世锦赛之旅是吸取经验难得的历练机会，她依然拥有无限的潜力和可能，未来可期。

## 谢震业无缘男子200米决赛

羊城晚报讯 记者柴智报道：2022年世界田径锦标赛昨天进行男子200米半决赛，中国选手谢震业以20秒41的成绩位列小组第五，未能闯进决赛。

尤金世锦赛是谢震业的第四次世锦赛之旅，2019年国际钻石联赛伦敦站他曾以19秒88的成绩打破亚洲纪录，2019年多哈田径世锦赛又跑出20秒03的成绩站在了决赛赛道，成为首位进入世锦赛男子200米决赛的中国运动员，丰富的大赛经验是其宝贵财富。

在此前的男子200米预赛中，谢震业跑出20秒30的成绩，以小组第三名顺利挺进半决赛。谈到世锦赛的备战，谢震业表示今年一直处于恢复中，对于尤金世锦赛的高强度比赛有明显的疲劳感，“很长一段时间没有经历这么高强度的比赛了，节奏相对陌生，希望尽最大努力挺进决赛。”

事实上，谢震业非常有机会第二次踏上世锦赛的决赛跑道。在所有晋级半决赛的24名选手中，谢震业预赛的成绩排名第14位，而且在6月份刚刚创造20秒13的个人第三好成

绩，正在逐渐接近巅峰时期的状态。

从分组情况来看，刚刚获得世锦赛男子100米冠军的美国选手克利和短跑名将在雷克均被分在第一组，卫冕冠军莱尔斯则处于第二组，谢震业所在的第三组真正的强手只有18岁的高中生奈顿，他在今年跑出19秒49的世界最好成绩，也是男子200米历史第四快成绩，奈顿的天赋足以比肩当年的博尔特。

第三组其他选手实力接近，谢震业不是没有机会。

根据赛制，男子200米半决赛小组前两名和两个成绩最好的晋级决赛。在第三组的比赛中，鸣枪后，奈顿便一马当先，处于第七道的谢震业起跑略慢，调整节奏后利用弯道优势逐渐赶上，但终因后程冲刺乏力以20秒41的成绩撞线，最终位列第五结束世锦赛征程，这一成绩甚至要逊色于预赛的20秒30。

赛后，谢震业对比赛结果感到失望：“没有发挥出自己真实的水平和实力，主要是技术节奏没有把控好。我觉得所有客观原因都是借口，还是自己主观上



谢震业无缘男子200米决赛 新华社发

## B 运动费用并不便宜

免费的运动场地很难找。实在想运动，学生也可以找一些收费的场地。那么，他们需要掏多少钱才能运动呢？

就读于广州某中学的罗萌非常喜欢打篮球。但在暑假期间，他却几乎没有打篮球的欲望。最主要的原因，就在于场地特别难找。他提到：“如果是免费或者收费较低的场地，往往离家非常远并且人很多，预订也很难。”之前，他尝试过在美团上寻找篮球场地，但价格直接劝退他。不少场地都是两个小时起订，基本一个小时都在200元左右，两个小时就要花费400元。作为学生，如果经常去打球，他们很难承担起这个费用。

喜欢足球的学生也有同样的烦恼。离开了学校，他们就很难凑在一起踢球了。作为一项对场地要求很高的集体运动，美团等平台上的足球场地收费明显高于篮球场，租赁一个小时，也要两三百元，两小时起订便是五六百元。

除了学生的自发性运动以外，还有不少家长会将孩子送往体育培训机构，希望他们能够掌握某一项运动技能。

“想让我小孩学会游泳，提高身体协调能力。十天的课程，交了一千五百元。”刚给小孩交完游泳费用的李女士说道。在她看来，一千五百

元的费用虽然不算很贵，但也并不便宜。按照每天三个小时的上课时间来算，平均下来每个小时也要50元；另一方面，学会游泳以后，如果经常去游泳馆运动，去一次需要几十元，长期下来也是一笔不小的费用。

报游泳班之前，李女士还考虑过舞蹈和跆拳道。“孩子自己很喜欢跳舞，也想尝试跆拳道，但这两个项目单节课的费用都在100元左右，学习周期也较长。基于现实的经济考量，游泳成了我们的最佳选择。”

体育培训费用是不少家长的痛处。暑期时间长，越来越多的家长选择报班体育培训机构，希望帮助孩子养成运动的习惯。

苏女士给孩子报了舞蹈班。上课时间从下午六点上到晚上九点，每天三个小时，课程为期十天，花了3800元。每年暑假，孩子的运动培训费用至少都会花掉几千块。前两年，为了让孩子学习游泳，苏女士给孩子报了一个月的游泳培训班，花了六千多元。“孩子现在九月份要升到五年级，正是身体发育的关键期。除了锻炼身体以外，我很希望通过运动让孩子长高点。身体发育只有两三年关键期，这个阶段花的钱确实会多些。”

## C 诸多问题有待破解

暑假期间，如何让孩子想运动、有地方运动、能以较低的费用尝试一些体育运动，是一个需要被关注的切实问题。

孩子从不喜欢运动到喜欢运动，一位爸爸向我们介绍了他的经验。“最重要的是，花时间陪孩子一起运动。还有一个点，要根据孩子的兴趣选择项目，最好是互动性比较强的，才更容易坚持下来。”下班以后，他总会和妻子一起带着孩子下楼打羽毛球，或者全家一起外出跑步。他笑着说道：“运动成为我们的亲子活动，孩子不仅锻炼了身体，也拉近了和父母的关系。”

对于一些双职工家庭，学校的暑期托管也为学生提供了运动的好去处。双减政策落地以后，广州市不少小学都增加了体育课时间，并在课后托管引入多种体育项目。从7月11日开始，广州市11个区共216所中小学校分期开展暑假校内托管服务，服务坚持自愿、公益的原则，欢迎有需要、有兴趣的孩子报名参与。

以越秀区建设六马路小学为例，该学校的暑期托管课程类型丰富，有体能训练、足球、篮球、跆拳道、轮滑等。学生可以以非常低的价格，在学校尝试多样化的运动项目。

广州市知用学校小学部同样开设了体育类的暑期托管课程。副校长周活新告诉记者：“暑假期间学校开展暑期托管，学生可以参与到多种体育项目当中。为了减轻家长

的负担，收费相对较低，一个游泳课程只需要几百元。”

希望学校能够在暑期开放操场，也是不少家长的诉求。出于疫情防控、人员管理、学生安全等现实因素考虑，不少学校都选择在暑期封闭学校，但也有部分学校作出了新的尝试。

一位家住广州中学附近的家长告诉记者，广州中学暑期期间对外开放。刚好学校里有游泳馆，她就要求孩子每周最少游泳四次，再打两次篮球。“暑假期间，学校开放场地，虽然会增加管理难度，但切切实实方便了周边的学生。学校这种做法非常值得提倡，既不会造成场馆资源的浪费，也可以满足部分人的运动需求。”该家长说道。

修建更多的公共基础设施，为大众提供运动的场地，无疑是促进运动的重要措施。但也有不少人认为，场地并不是限制学生运动最主要的因素，关键还是学生是否养成了运动的习惯。一位长期带小孩一起运动的家长表示：“树立正确的运动观念尤其重要。只要想运动，在家也完全可以舒展开来。购买一张瑜伽垫，让孩子跟着网络上的各种运动课程学习，舞蹈、瑜伽、拳击等，应有尽有，成本非常低。”另一方面，跳绳、踢毽子等运动对场地的要求并不高。“不管是户内还是户外，只要你真的想运动，一定能找到方法。”该家长说道。

## 东亚杯

# 中国女队开门红 以2比0击败中国台北队

羊城晚报讯 记者詹淑真报道：昨天下午，中国女足迎来在日本举行的东亚杯的第一场比赛，以2比0击败中国台北队，取得开门红。

面对实力相差较大的中国台北队，中国女足并没有首发全部主力队员，而是给予年轻队员更多锻炼的机会。首发阵容中，张琳艳、汪琳琳和万佳瑶都是“00后”球员。

本场比赛，中国女足一开场就占据了优势。第11分钟，张琳艳接王珊珊传球，左脚抽射破门，中国女足1比0领先。第21分钟，姚伟前场左路横传，造成对方后卫“自摆乌龙”，中国队将比分扩大为2比0。

下半场比赛，主教练水庆霞对人员进行调整，但中国女足一直没能扩大领先优势。两队都未能再取得进球，比分最终定格在2比0。



张琳艳(右二)在比赛中射门得分 新华社发

## 中国男队开门黑 以0比3不敌韩国队

羊城晚报讯 记者徐扬扬报道：第9届东亚杯的男足比赛第二场较量昨天在日本爱知县的丰田体育场打响，中国国家选拔队以0比3不敌第一个对手韩国国家队。

代表中国参赛本次东亚杯的选拔队以U23球员为主，首发阵容征调的超龄球员仅蒋光太和谭龙首发；而韩国男足是以踢韩国K联赛的球员为主。按照德国转会市场的数据，中韩两队的总身价分别为595万欧元和2220万欧元，平均身价分别是23.8万欧元和85.4万欧元，而平均年龄中国队只有23.1岁，比韩国队小了2.9岁，双方在实力上差距显而易见。

易边再战，场上局势仍是上半时的翻版，依旧是国家队攻、中国队守，比赛的多数时间在中国队的半场争夺。第55分钟，韩国队由权昶勋劲射破门，将领先优势扩大到2比0。第80分钟，韩国队打反击，高瑛晙直塞，曹圭诚单刀赴会推射破门，将此役比分定格在3比0。

此后，中国队终于压上进攻，一度甚至在高位逼抢对方，使得场面上好看一点，而且后防也再未失球。此役最后的射门之比是23比1，射正是12比1，统计数据显示中国队射门1次，还射正了，但记者看了全场比赛，对此实在是没印象。此役，中国队的表现应了一句老话：只有招架之功，全无还手之力。此役对阵双方的差距远不止一个级别。

韩国队则对中国队形成围攻之势，上半时射门多达10次，其

## WTT欧洲夏季系列赛

# 周启豪连续两轮实现横扫

羊城晚报讯 记者魏超然报道：WTT欧洲夏季系列赛中的冠军赛和支线赛目前正在布达佩斯同时火热进行。昨天下午支线赛的一场男单比赛中，广东选手周启豪以4比0横扫日本选手神巧也，挺进男单16强，这也是他连续两轮横扫对手晋级。

虽然关注度不及冠军赛，但支线赛也有众多好手参加，包括日本名将吉村真晴、平野美宇以及瑞典名将M·法尔克等等。国乒也派出不少选手参赛，意在锻炼队伍，其中就包括广东选手周启豪。

本次比赛，周启豪作为男单11号种子，无需打资格赛。首轮对阵名不见经传的印度选手玛纳什·沙，周启豪并未遭遇太多抵抗，以4比0轻松过关。

次轮，周启豪对阵已经小有名气的日本选手神巧也。这位选手在日本国内的比赛中经常能够上演精彩表现，在国际赛场上也曾击败过德国名将弗朗西斯卡这样的悍将，因此实力不容小觑。不过本次比赛周启豪显然做足了准备。本场一上来，周启豪就迅速进入状态，以11比6先声夺人。后面几局也尽在周启豪的掌控之中，除了最后一局双方的局

有些胶着外，其余周启豪赢得都相当轻松。最终周启豪再次以4比0胜出，顺利挺进男单16强。

对周启豪而言，这样的国际比赛是非常好的提升自我和证明自己的机会，如果打得更好，对他冲击国乒主力层也有很大的助力。

支线赛其他几场较量中，向鹏以4比3艰难击败波兰选手雅库布·迪亚斯，孙闻以4比3战胜队友袁励岑，都挺进男单16强。

WTT冠军赛，女单头号种子陈梦的比赛率先进行，她以3比1击败乌克兰选手佩索茨卡。这场比赛前两局相当激烈，特别是首局打到了16比14，陈梦最终赢得相当惊险。

赛后陈梦也说，自己的状态并未完全恢复。在本次WTT欧洲夏季系列赛球王挑战赛开始前，陈梦因病退赛，经过几天的治疗，她也得以重返冠军赛的赛场，但状态显然未达到最佳。“手上感觉很重，我的调动也差一点，有些球经常无谓失误，有点着急。”陈梦说，不过她还是会去想办法赢下每一分球，“不去想要打出多么好的状态，只要投入进去，我还是能和对方纠缠的。”