



上图：2025年8月12日，殷子媛在成都世界运动会壁球比赛中。

无法替代的。

2024巴黎奥运会，中国滑板队出征前，郑好好回到广东省惠州市金山湖小学参加了小学毕业典礼，作为毕业生代表发言时，她表示：“我只是一员小将，但也要努力为国争光。”在这届奥运会上，郑好好有了新的偶像——夺得网球女单金牌的郑钦文。“我觉得郑钦文姐姐有很强的体育精神，是我们全班的偶像！”

殷子媛说，壁球比赛对意志力是很强的考验，毕竟5局3胜，打到3比2时，每一局都很难，每一分都在动脑子，所以会很消耗脑力和体力，最后就拼谁更有意志。

她说，学习壁球让她变得更外向、更自信，还交到了很多志同道合的朋友。这次的成都世运

会能代表中国出战，她感觉特别光荣。

尽管有诸多积极面，竞技体育领域的“拔苗助长”担忧也不容忽视。这种风险的核心在于“过度专项化”对孩子全面发展的影响。全明辉解释，除体操跳水这类特殊项目外，其他项目不宜在孩子年龄还在10岁甚至更小时就过早专项化——孩子身体仍在发育，过早高强度训练可能引发运动损伤，且过度专注单一项目会挤压学业、休息及接触其他兴趣的时间，削弱后期发展后劲。

更现实的问题是竞技体育的残酷性。全明辉坦言，公众看到的“小孩哥”多是成绩亮眼的佼佼者，如郑好好能站上奥运赛场，但更多孩子付出同等努力却可能难以进入省队、国家队。若家长盲目追求“早训、多训”，一旦孩子未能走上专业运动员道路，可能会错失其他发展机会。

面对“培养体育能力是否越小越好”的提问，全明辉给出明确答案：“不是越早专项化越好，而是要符合孩子的身心发展规律，适龄、适度地开展训练。”

他将低龄体育训练划分为不同阶段：6岁以前重点培养“走、跑、跳、投”等基本运动技能，6岁以上可以选择专项项目，同时需要保持孩子接触项目的多样性。

全明辉特别强调，家长应带

孩子体验不同体育项目，根据孩子的兴趣选择一到两项坚持，兴趣才是长期坚持的核心动力；体育训练应符合年龄特点，而非盲目追求“尽早起步”“尽早出成绩”。

体育“小孩哥”的低龄化现象，既是中国体育产业发展、素质教育推进的缩影，也考验着家长、教练和社会的理性认知。正如全明辉所说：“家长应该理性看待‘小孩哥’现象，以孩子的兴趣和健康为核心，平衡体育训练与学业、休息的关系——让体育成为孩子成长的助力，而不是负担。”

从郑好好滑板上绽放的青春笑容，到刘羿骑马射箭时的专注神情，再到葛睿美在跳水池中飞溅的小小水花，这些体育“小孩哥”“小孩姐”的真实故事，展现的不仅是他们的运动天赋，更是当代青少年体育发展的多元可能。未来，随着体育发展政策的完善、科学训练理念的普及，相信会有更多孩子在体育中收获健康与成长，让体育“小孩哥”现象真正成为中国青少年体育发展的积极注脚。☒

