

# 从边缘球员到女篮国手 罗欣棫的进阶之路



## 心里有股劲

不少看过罗欣棫比赛的人,会觉得她跑动时有些外八字,这与她小时候的经历有很大关系。

罗欣棫在七八岁的时候遭遇过一场车祸,右腿骨折需进行手术。20多天无法下床,钢钉打在脚里需要保持直立姿态,但人在睡觉时很难做到这点。正处于骨骼发育期的她,出现了脚骨长歪的情况,“关节灵活度可能连普通人的水平都达不到”。

罗欣棫的父母都是篮球运动员,受他们的影响,小罗逐渐走上了篮球路。

刚开始路走得并不顺利,进入国少队的罗欣棫属于边缘球员。“可能就是赛前最后一天把我淘汰了,她们出发去参赛,我回到队里的那种情况。”回忆起那段经历,罗欣棫仍然感慨连连。

2017年,罗欣棫跟随江苏队参加了全运会女篮18岁以下组比赛。彼时的她得不到太多出场机会,一度想放弃篮球。“家里也觉得篮球这条路可能并不是最适合我的,只有爸爸想让我再试一次。”此时罗欣棫在青年队遇到了人生中的贵人——教练石天兵。“她当时问我还想不想打球,我说想。她就说,‘如果你想,我就一定会带你好好练。’”

罗欣棫也产生过自我怀疑,但心里始终未灭的那团火焰支撑着她一路向前,“后来通过一次又一次的比赛,包括在各年龄段队伍中教练也都会去鼓励我。当身边的人都跟你说你可以的时候,自信心也就慢慢上来了”。

走出低谷,罗欣棫迎来了更好的自己。回首过往,她觉得遇到什么问题都可以克服,天底下没有过不去的坎。

## 更重的担子

2023年女篮亚洲杯,罗欣棫迎来五人制篮球国家队大赛首秀,随中国女篮时隔12年重夺冠军。初登大赛舞台的她出场机会不多,在场均12分钟的出场时间里得到4.8分。

此后罗欣棫参加了杭州亚运会和巴黎奥运会。今年7月,她又一次站上了亚洲杯赛场。与两年相比,她的场均出场时间增加到22.3分钟,场均得分提升到9.2分。

罗欣棫感受到了肩上更重的担子,“第一年的时候确实自己上场时间比较少,在队里也没有承担太多责任。今年亚洲杯自己的上场时间和机会多了很多,也感觉到身上的责任更重,需要自己做的地方更多”。

“之前场上只需要关注做好自己那一部分,如今场上有时候看到有队友发挥不好,也要去鼓励她们,给团队带来更多力量。”她说。

罗欣棫的外线投射是中国女篮所看重的,可投篮状态难免有起伏,投篮稳定性就成为她需要提高的地方。

“有时候对手的针对性防守,包括我节奏和心态的调整方面,还是存在一定问题,也很感谢教练和队友给予我的鼓励,让我不要想太多。虽然(亚洲杯)中间有起伏,但最后还能把状态调整回来,都是身边人给我的鼓励和支持。”

罗欣棫特别提及心态和情绪稳定的重要性。“其实很多时候投篮不是技术问题,都是心态和节奏的问题。我能够接受自己犯错,但是不能接受重复犯错。”她说。

中国女篮没能在家门口卫冕亚洲杯,罗欣棫觉得虽然结果不能令人满意,但通过三个月的集训,她在思想和技术层面得到了很大提高。“宫(鲁鸣)指导对于我们特别是年轻队员的精神面貌要求很高,包括防守积极性,他也会让我们通过读书提高思想认识。”

## 把握住机会

尽管已有两年国家队征战经历,23岁的罗欣棫依然按照年轻队员的标准自我要求,“上场必须要有积极性和拼劲,篮球脱离了积极性或者精神面貌,其他都是白谈”。

“在国家队,我在这个周期会有更多出场机会,希望自己能好好把握住机会,用更好的表现回馈团队对我的信任。”

日本队后卫田中心在女篮亚洲杯半决赛面对中国队时的强势表现,给身为投手的罗欣棫留下了深刻印象。

“我们的外线投射要更加实战化,更有针对性地去训练。我对自己也要有更高要求,有意识地加强面对更高强度防守的三分球训练。”罗欣棫说,“还有与内线球员的磨合,跟‘双塔’或‘单塔’之间的磨合要更加默契。因为(张)子宇也是第一年跟我们一起配合,我们在接下来的三年会更加了解她,希望能找出更适合我们在一起打的方法,既能让她发挥作用,我们在旁边也能帮上她的忙。”

“前几年我会要求自己场上很有冲劲,但可能别人需要再加强一点冲劲和激情的时候,我需要的是按捺住激情,不要那么着急地去做一些事情,而要追求情绪稳定和心态平稳。”

罗欣棫说,自己的目标是不轻敌不惧敌,认真对待每一场球,“先把全运会预赛阶段的目标完成好,再看决赛阶段”。

据新华社

## 这支新军闪耀省智运会 烟台象棋队豪取4金3银2铜

在刚落幕的山东省第二届智力运动会象棋赛场上,烟台象棋队异军突起,成为最大亮点。由领队初立波、教练由新国率领的这支烟台象棋队,以4枚金牌、3枚银牌、2枚铜牌的战绩震惊赛场,实现了该项目在省级综合性运动会上的历史性突破,为我市赢得了荣誉。

烟台象棋队是支年轻的队伍,在本届省智运会表现出强劲的实力,一举将业余男女混合团体、大学生混合团体、业余男子个人、U16男子个人四个项目的桂冠收入囊中,展现了烟台象棋队在团体协作、混合搭配以及个人能力上的高水准。

另外,在大学生男子个人、U12男子个人、大学生女子个人象棋赛上,烟台健儿同样发挥出色,夺得三枚银牌;在U12混合团体、大学生男子个人中,

烟台队还获得两枚铜牌,这些都显示出烟台象棋后备人才的充足储备。

从成年业余组到青少年U12组,烟台棋手在各个层面都取得了不俗的成绩,而且,烟台参赛阵容涵盖业余选手、大学生棋手及青少年新秀。这次多点突破的成绩单让全省象棋界看到了烟台市象棋运动在人才培养体系上的厚度与广度。

烟台市象棋协会会长初立波表示:“这份沉甸甸的成绩单,是队员们刻苦训练、顽强拼搏的最好回报,也是由新国教练科学训练、精准布局的结果。此次组队参赛取得历史性突破,对烟台象棋运动发展具有重要意义。”

由新国教练在赛后总结中强调:“成绩属于过去,它证明了烟台象棋的潜力。我们看到了优势,也明确了继续提升的方向。未来将继续深耕青训,优



化选材与培养机制,为烟台乃至山东象棋运动输送更多人才。”

烟台象棋队在省智运会上刮起的“金牌旋风”,刷新了烟台市在该项赛事中的最佳战绩,也为未来攀登更高峰奠定了坚实基础。期待烟台棋手们乘势而上,在更广阔的赛场续写辉煌。

王建钊 王欣

## 龙口张倚墨全国围棋赛获佳绩

全国第二十五届“美极·育苗杯”围棋比赛日前结束,在儿童D组比赛中,来自烟台龙口的6岁小棋手张倚墨经过九轮紧张激烈的角逐,最终以九战五胜的成绩获得第四名的好成绩。

由中国围棋协会主办的“育苗杯”是国内历史最悠久的少儿围棋赛事,自1998年创办以来,轮流在国内20多个城市举行。本届比赛被纳入2025年国家体育总局“全民健身日”围棋领域主题活动,共吸引了来自全国各地的600余名小棋手参加。

本次比赛地设在上海,吸引了众多上海本地及周边的围棋道场包括上海清一、衢州葛道、杭州棋院等机构纷纷组队参赛,比赛难度空前。张倚墨小朋友师承周伟平职业初段一年,在这一年大课小课的轮番训练下,最终突破重重困难,从各大道场的角逐中脱颖而出,摘得属于自己的胜利果实。

张倚墨小朋友阶段性的成绩也说明了一定要在平时用功学习围棋,脚踏实地做好日常训练,就会量变化为质变,达到最后的成功。

孙闻



张倚墨(左三)



张倚墨(左)



### 本栏目由以下单位特约刊登:

- 天地围棋道场总校  
6391031 6216697  
开发区长江路57号福星大厦二楼  
6391031
- 芝罘区烟中大厦二楼  
18561006156
- 芝罘区莱山屯财富大厦四楼  
15552214856
- 开发区澎湖湾广场二楼  
18053585421
- 开发区爱琴海万行广场二楼  
15866491958
- 海阳市海阳商城院里2号楼博古棋院  
3255255
- 牟平区东奔围棋学校(丰金广场三楼)  
4335318
- 牟平区东奔围棋幼儿园  
(新建大街699号) 4337711
- 牟平区东海城幼儿园  
(滨海东路586号) 4228108

冠中棋院总院,联系电话:  
18615955958(微信同号)

冠中棋院开发区分院:  
开发区长江路福星大厦2楼