

对话新加坡女乒主教练井浚泓

乡音未改，以乒乓为桥育新芽

“井指导，依好呀！”海口亚洲杯混采区里，一句上海方言的问候，让新加坡女子乒乓球队主教练井浚泓的脸上瞬间漾起暖意。这位从上海走出、在新加坡深耕乒乓事业35年的“海外行者”，用一口地道的上海话笑着回应：“哎呀，听到家乡话老亲切额！”借着赛事契机，本报记者与井浚泓深度对谈，从上海的童年记忆，到新加坡乒乓的本土化转型，再到乒乓搭建的跨国文化桥梁，一段跨越山海的乒乓情缘缓缓铺展。

专题撰稿 特派记者 程超 发自海口

上海是永远的根

“每次回上海，巨鹿路是一定要走一走的。”谈及家乡，井浚泓的语气里满是眷恋。1968年出生的她，童年在上海黄浦区度过，小学就读于巨鹿路第一小学——这所名校走出过陆元盛、黄锡萍等多位乒乓冠军，那条浸润着老上海风情的马路，承载了她最珍贵的成长记忆。“校庆尤其是百年校庆时，我们这些校友都会回去团聚，看望恩师，漫步校园，仿佛一脚踏回了年少时光。”

1991年，23岁的井浚泓远赴新加坡，如今异国生活的岁月早已超过在

上海的时光，但乡音与乡情始终是她心底最柔软的牵挂。在国际赛场上偶遇倪夏莲、朱晓勇等上海籍教练或运动员，他们总会自然而然地用上海话热络攀谈。“一讲家乡话就格外亲近，距离一下子就拉近了。”在她眼中，上海话不只是一种方言，更是联结故土与自我的情感纽带，无论走多远，这口乡音都时刻提醒着她“根”之所在。即便此次海口亚洲杯赛程紧张，面对家乡媒体的采访请求，她依然爽快应允：“家乡来的记者，能聊聊上海、聊聊乒乓，我很开心。”



井浚泓（左）与本报记者合影

联结中外
传递热爱

从运动员时期的“海外兵团”，到教练时期借鉴中国乒乓体系，井浚泓始终在两种乒乓文化的交流中寻找平衡。“中国乒乓的训练理念和技术细节值得深耕，但每个国家情况不同，不能生搬硬套，要贴合本土球员特点调整。”她举例说，中国球员从小接受系统化训练，基础扎实，而新加坡球员多“半路出家”，需要更多耐心夯实基础、培养兴趣。

这份桥梁作用，既体现在技术传承，更彰显于文化交流。“新加坡华人众多，新老移民都对乒乓饱含热爱，让这项运动成为独特的文化符号。”井浚泓表示，乒乓赛事为中新两国运动员、教练搭建了交流平台，“赛场上是对手，赛场下是朋友，这种互动能推动两地乒乓事业共同进步。”

舒麟茜、陈昭漂此次首次入选亚洲杯阵容，井浚泓格外看重这份机会：“以她们目前的水平和排名，本不足以跻身32强，这个名额是极大的鼓励。球队目标是‘打好每一场，赢一场是一场’，更希望她们在对抗中看到潜力、明确方向，未来走得更远。”

谈及洛杉矶奥运周期，井浚泓目标清晰：“希望能带更多本土球员站上奥运赛场，一步一个脚印提升她们的水平。”至于自身教练生涯，她笑着坦言，“看身体状况，洛杉矶奥运周期后可能逐步转型，不再冲在一线，但对乒乓的热爱不会变。能为新加坡乒乓、为中新乒乓交流多做事，我就很满足。”

乡音未改，初心如磐。乒乓球于井浚泓而言，是跨越山海的乡情之桥，是深耕异国的育人之桥，更是联结中外的文化之桥。这位从上海走出的乒乓人，以半生坚守在异国续写传奇，用爱与责任筑牢这座跨越山海的桥梁，让竞技与温情、传承与创新，在乒乓球的旋转中生生不息。



从行者到园丁 见证新加坡乒乓蝶变

井浚泓初到新加坡时，当地乒乓事业的模样与如今截然不同。“那时候乒乓就是休闲项目，队员都是学生或上班族，训练场地较为简陋，只有五张球台，大家每周只在一、三、五晚上练球，纯属锻炼身体、流流汗。”井浚泓的到来，为这片业余氛围浓厚的土壤播下了专业的种子。

1993年第42届世乒赛，井浚泓代表新加坡出战，以3比1击败卫冕冠军邓亚萍，一战成名，也让世界目光聚焦新加坡乒乓。2000年悉尼奥运会，她一路闯关进入女单四强，创下当时新加坡乒乓的历史最佳战绩。职业生涯后期，井浚泓顺势转型教练，2013年出任新加坡女乒主教练，2015年转任青年发展组教练，全力投身本土青少

年培养，成为新加坡乒乓从“引进外援”向“本土造血”转型的关键推手。

此前，新加坡女乒曾依靠李佳薇、冯天薇、王越古等外援在世界赛场崭露头角，但本土球员的培养始终是短板。接手青年队后，井浚泓将中国乒乓的先进训练理念与新加坡实际结合，手把手雕琢年轻选手。这条本土化之路布满挑战，“刚开始孩子们对乒乓认知不深，训练习惯也需慢慢纠正，从‘业余’到‘专业’的转变，离不开时间与耐心。”

如今，曾尖、舒麟茜、陈昭漂等她一手培养的选手已跻身新加坡女队主力。“去年亚锦赛她们拿到铜牌，真是意外之喜。”谈及弟子，井浚泓眼中满是欣慰，“现在她们不再把乒乓当‘休

图中标红线的者为井浚泓，她在上海市巨鹿路第一小学时，恰逢乒乓球队运动员黄锡萍、仇晨燕、李小平回母校进行辅导

乒乓球队传帮带，井浚泓（左二）辅导小球员

独家专访

让小将们以球为媒，与世界顶尖选手对话

——井浚泓

国乒集结
征战亚洲杯

欢聚海口城，共享亚洲杯！北京时间2月4日，第35届国际乒联-亚乒联盟亚洲杯在海南省海口市五源河体育馆拉开帷幕。中国乒乓球队共派出12名男女选手参赛，女队由上届冠军王曼昱和伤愈归来的孙颖莎领衔，男队则集合了王楚钦、林诗栋等中生代选手。

在赛事首日较量中，国乒12名队员全员斩获开门红。而在昨日结束的小组赛第二轮，队伍表现喜忧参半，12场对决共拿下八场胜利，吞下四场失利，整体呈现出主力发挥趋于稳定、年轻选手仍需打磨的竞技态势。其他协会方面，中国香港选手黄镇廷3比1力克张本智和，成为一大亮点。

时隔52天重返赛场
孙颖莎归来

自去年世界乒乓球职业大联盟（WTT）总决赛女单半决赛因脚伤退赛，并在当晚带伤出战混双决赛、与王楚钦憾失金牌后，孙颖莎已阔别国际赛场52天。外界一直关切她的伤势情况。亚洲杯小组赛首秀轻松取胜后，孙颖莎谈及伤情时表示：“脚基本没什么问题了，在家恢复训练也进行了一个多月，目前状态一切正常，没有太多担心。更重要的是通过比赛来调整自己的精神状态。”

5日，孙颖莎直落三局轻取印度选手巴特拉，取得小组两连胜。赛后她表示，尽管与巴特拉交手不多，但赛前已对其打法做了充分准备。“她在快速相持中频繁切换切球两面，所以我更注重在比赛中把控好自己的节奏。”

由于同组的叙利亚选手亨德·扎扎退赛，孙颖莎已提前锁定16强席位，并获得一天的调整时间。她对后续安排有着清晰规划：“会按部就班进行训练和身体恢复，好好休息。毕竟淘汰赛一天两场，对抗强度更大，必须提前做好准备。”目前，孙颖莎正朝着个人首个亚洲杯女单冠军发起冲击。