

辽宁沈北禾丰女足 一束用力抱团生长的倔强麦穗！

距离沈阳市区 23.8 公里，沈阳市浑南区祝家街道柏叶村，辽宁省体育局柏叶训练基地。

辽宁沈北禾丰女足的全体队员正分列成两排，聆听主教练马琳进行训练内容的部署。明日，辽宁女足将启程奔赴珠海赛区，参加为期 12 天的全国锦标赛，这是出征前的最后一次整队合练，同时也是进驻赛区前的例行动员。

2025 年，中国女子足球超级联赛的舞台上，如长虹贯日般崛起了一支青春风暴级的黑马之师——清一水的 2006 年出生、纯血脉的辽宁本土丫蛋儿，刚刚晋级女超的升班马辽宁沈北禾丰女足，一路披荆斩棘、当者辟易，险些复刻了凯泽斯劳滕奇迹。

这支平均年龄 20 岁的球队，在联赛最后一轮遭遇北京队主场狙击，以一胜之差与冠军失之交臂。这剧情、这节奏、这结局，令无数球迷顿时脱口而出“1999 辽小虎”！

山东姑娘马琳扎根辽宁 22 年， “愿为辽宁女足燃尽自己！”

辽宁女足主教练马琳，1974 年出生于山东烟台。在父母的支持下，马琳从小走上了专业足球道路，非常顺利地升入山东省队，也曾入选过国家集训队。

2004 年，辽宁省体育局组建一支少年女足，冲击 2009 年全运会。辽宁省体育局请回了辽宁功勋级女足名宿、前中国女足国家队队长李秀馥出任主教练，李秀馥在组建教练团队时，第一个就想到了自己“早就相中”的马琳，一个电话就把马琳从山东摇到了沈阳。马琳当时绝没想到，她这一次转身，就把自己 22 年的宝贵时光留在了沈阳，奉献给了辽宁女足。

2017 年，辽宁省体育局重组一支新辽宁女足，马琳被直接任命为主帅。此后，就是一段长达 8 年的潜神静默、苦心孤诣，马琳化身二十几个孩子的妈妈。“8 年时间，我真是拼着燃尽自己的念头，终于为辽宁省又打造出了这样一支有资格争立潮头的新女足！”

最初仅 9 个小女孩到队， 就这样开始拉扯着她们，既启蒙，又启航

“2017 年省体育局发布了组建 2006 年龄段辽宁女足的信息后，三个月的报名（招募）期过后，只来了 9 个小女孩。”马琳回忆起建队之初的情景，还是一脸苦涩。

当球队按照既定计划必须前往昆明展开训练时，只有叶彤、侯娜、慕淇月等 9 个小女孩前来报名。马琳只得带着这 9 个孩子出发，辽宁女足复建的第一步，就这样硬启动了。

“这些孩子来自辽宁省内各地，法库、康平、鲅鱼圈、普兰店……当时她们 12 岁了，基本没有足球基础。”马琳介绍说，自己就是带着这样 9 个小娃，从启蒙开始，一点点启航。

9 个孩子，连打最小区域的分队都不够人，马琳和助理教练甚至是队医都得上阵凑数。

这种情形持续了很长时间，这支辽宁小女足在各种质疑、看轻甚至是冷嘲热讽的声音中，屏蔽一切负能量的干扰，默默地低头苦练，砥砺前行。



主教练马琳。



辽宁女足全队。

马琳心中一直有一条牢牢生根的底线，带队员不能只教她们踢球，还要让她们学习文化知识，“必须先懂得做人的道理。”

在球队回到沈阳，正式进驻柏叶基地后，马琳首先解决的就是球队孩子们学习文化课的事情。在她的申请下，体育局专门联系了就近的学校，每天上午都安排专车接送孩子们去学校上文化课，然后下午进行专业足球训练。

8 年之后，这支球队的小花骨朵们都绽放出了绚丽的青春底色，她们也全都同步完成了相应年龄段的文化课学习，无人掉队。2025 年，已经有几名队员考上了大学。

近距离接触这支辽宁女足，会察觉这群女孩子和印象中的专业体育生有明显的气质不同，她们个个彬彬有礼，她们没有染发文身，没有人抽烟喝酒，甚至嘴里都没有脏话。不得不感慨，马琳真是既授业，也育德，全方位培养出了一批优秀人才。

漫漫 8 年时间里，尤其是前几年，孩子们尚小的那阵子，学习、吃饭、训练、睡觉、生病、受伤、打架、发育……关于一个孩子成长的所有情形，马琳都亲身经历过，亲手处理过。在 2018 年底球队的孩子超过 20 人后，马琳这个妈妈，投注的心血和体力，甚至是自掏腰包的钱，都超出了常规想象的范畴。

“我很欣慰的是，我的这些孩子们都很懂事，她们在几年前有了编制，有了固定工资，还会有一些比赛奖金，她们都会给家里交钱。”马琳说，孩子们都长成大姑娘了，越来越懂得“责任”“担当”和“目标”“梦想”这些字眼的含义和分量。

三年三级跳，辽宁女足一举杀回头部序列

2023 年，辽宁女足在磨剑 6 年后，出征女乙联赛，正式开启职业化生涯。当年，辽宁女足便一举冲上女甲。

2024 年，辽宁女足在女甲赛场掀起一股汹涌澎湃的青春风暴，全年不败，一路平推，势不可挡地夺冠并成功冲超。

2025 年，女超一年级新生辽宁女足，继续凭借“上下同欲”的团结、“人人跑不死”的彪悍，在自己的女超元年不断上演弯道超车，一路飞驰，一直在积分榜上领跑到最后一轮开始前。

虽然最终在收官战中被北京狙击，与冠军擦肩而过，与 1999 辽小虎一样错过了凯泽斯劳滕奇迹，但是辽宁沈北禾丰女足还是击碎了连续多年固化不变的中国女足顶级秩序，成为了“完成三级跳而一跃上桌”的全新势力，为中国女足注入了一股强劲酷炫的新鲜血液。

在 2025 年期间，辽宁女足还为国家队输送了王爱芳、谢宗梅、吴佳璇、侯舒楣 4 位国脚，帮助中国女足夺得亚洲杯亚军并锁定女足世界杯参赛资格。随后，王爱芳还担任 U20 女足国家队队长，与谢宗梅一起继续出战了 U20 女足亚洲杯，并成功拿到了参加世青赛的门票。

中国足协专门为辽宁女足发来感谢函，肯定了辽宁

女足为国家队作出的有力贡献。

我们长得漂亮，踢得更漂亮， 但是关注度太低了，渴望被重视

在出征全国锦标赛之前，辽宁女足全体将士在柏叶基地的训练场地内，应邀为目前东北地区最火爆的“东北超”录制加油助威的 VCR。



辽宁女足双胞胎姐妹花侯舒杨、侯舒楣。

辽宁女足的联赛主场在沈阳南郊的城建学院内，辽宁女足的受关注程度，目前还比较低。2025 赛季，她们的女超联赛主场虽然达到过 2000 名观众，但球队的各种宣传平台、粉丝量和互动量都很低。

没有关注度，就没有流量，就没有市场拓展力，就没有商业影响价值。辽宁女足最近三年来都只有“沈北禾丰”这一个主赞助商，教练组和球员们的主要收入都是编制内的那份基础工资。

侯舒杨和侯舒楣是来自营口鲅鱼圈的一对双胞胎姐妹花，两个人身高都在 1 米 78 左右，妹妹舒楣是守门员，姐姐舒杨是攻击型前腰。如今妹妹已经入选国家队，姐姐仍在辽宁队继续练级，“妹妹不在的日子，每天都会和她联系好多遍，时刻关注她在国家队的表现。我肯定会一直刻苦训练，争取早日赶上妹妹的脚步，和她在国家队会师。”

来自大连普兰店的宋好是边翼卫，教练和队友都亲切地喊她“大脑袋”，“我不是头长得大，是球商高，属于用脑踢球的，所以队里人人都叫我脑袋。”宋好乐呵呵地说。

来自沈阳法库的叶彤，是辽宁女足的后防核心。叶彤说：“队里很多姐妹长得都挺漂亮，我们球踢得更漂亮，没道理不被关注啊！我想呼吁一下辽沈广大球迷朋友们，有空也多来看看我们辽宁女足吧，我们打的比赛，肯定让你们看的过瘾！”

邱国栋 文并摄