2026年11月4日 星期三
本版编辑 李小晨
上海 Oriental Sports Daily 东方体育日报

20年前勇夺亚洲杯冠军的中国女足还是亚洲顶流。作为当年的亚洲足球小姐，马晓旭在亚洲是超一流。

20年后，“马哥”当年赛场上的天赋正积淀成马导在教练席的智慧，她带队在世少赛打进八强而创造的历史最好成绩也将成为中国女足重返顶流的新起点。

本版撰稿 本报记者 林龙



带领女足姑娘迈出重建第一步

我是马晓旭，这是我的故事



球员时代获奖无数 教练时代创造纪录

本世纪初，中国女足开始从巅峰期快速下滑。马晓旭如横空出世般，以18岁的年龄在2006年扛起“铿锵玫瑰”的大旗。那一年的亚洲杯是中国女足历史上的最后一次高峰——2023年水庆霞带队赢得亚洲杯更多是靠老女足的拼搏精神，而那一年也正是货真价实的“马晓旭年”。

2006年4月份的亚青赛，马晓旭在5场比赛打进10球而赢得最佳射手，她在对马来西亚的比赛中独中七球，并在对朝鲜的决赛中攻入制胜一球，一时风光无两。7月份的亚洲杯，刚满18岁的马晓旭在5场比赛打进四球，力助中国队夺得冠军并赢得赛事MVP。在对朝鲜的半决赛中头球绝杀，并在对澳大利亚的决赛中贡献一球一助，最后的点球大战又是首开纪录，是夺冠的头号功臣。9月份的U20世青赛，马晓旭帮助球队赢得亚军，个人再次赢最佳射手和赛事MVP两项荣誉。国际足联为她献上了“女鲁尼”的赞誉。当年年底，马晓旭无可争议地当选亚洲足球小姐和亚洲年度最佳年轻球员——亚洲足球史上第一个当选的女足运动员，为“马晓旭年”画上一个圆满的句号。

当年的中国女足，在亚洲尚属一流，但统治力已不足，日本、朝鲜和澳大利亚正迎头赶上，但马晓旭的个人能力在当时的亚洲足坛还是遥遥领先。被称作“小孙雯”的她，和孙雯不属于同一类型，甚至被认为有更高的天赋。她有速度有冲击力也有技术，不仅是全能型突击前锋，而且大赛中的心理素质特别稳定。孙雯对她也极为看好，认为她是中国队的最大惊喜，“未来能成为中国队的核心。”

马晓旭不仅是那个时代亚洲女足的顶流，更是过去20年间难以逾越的山峰。当年因为剃板寸而被称作“马哥”的她，自信心和天赋等高，曾说过“我的偶像就是我自己”。瑞典媒体也曾这么形容马晓旭：“她笑的时候像是环顾世界，如此自信。”20年后作为女足国少队主帅的马晓旭，多了耐心，但豪情不减。“竞技足球而言，无论是运动员还是教练员，我们的目标始终是最高领奖台。”

球员时代夺奖无数的马晓旭，成为教练后也习惯与成功相伴。2022年正式退役后，马晓旭先是在2025年以助理教练身份帮助北京女足赢得女中超冠军。2026年，她又作为U17国少主帅率队打进亚洲杯决赛，并在世少赛打进八强而创中国队参加此项赛事的历史最佳战绩。

1/4决赛惜败于巴西，马晓旭把主要责任揽在了自己身上。“作为教练我也暴露了很多不足，我们要做的还有很多。”这份谦逊背后的野心能依稀触摸到，而这支队伍，以及中国女足未来的成功，都因马晓旭而值得期待。



球员梦想因伤而止 教练时代重新追梦

出道即巅峰的马晓旭，承负着让“铿锵玫瑰”再次怒放的希望。但天妒英才，持续不断的伤病阻止了她和中国女足国家队去攀登下一座高峰，而她球员时代的黄金期就一直停留在了2006年。

2007年是马晓旭职业生涯的分水岭。在本土世界杯上，被寄予厚望的马晓旭全部四场比赛均首发出场却没进一球，成为中国队过早出局的“背锅侠”。年仅19岁的马晓旭，本有希望，也有资本从失败中重新站起来，但一次又一次的伤病让希望化为了泡影。2007年年底，右膝十字韧带撕裂，马晓旭在北医三院躺了四个月，其间坚持每天用伤腿做十个高抬腿，为的是能赶上北京奥运会。但在入住奥运村的前一天，训练场上的马晓旭再次倒地，这一次是左膝十字韧带撕裂。“真的就是几个小时的事情。在我最好的时候，错过了，我觉得没人能懂。”

2010年亚洲杯之前，马晓旭的右膝韧带再一次断裂。“我听到了那清脆的响声。”多年之后马晓旭对这一幕还心有余悸，“我想，这次真的完了。躺在地上的时候，我以为这辈子再也踢不了了。”足协安排她去美国做手术，而医生检查后给出的诊断结果是“1%的恢复可能性”。

马晓旭把握住了这1%的可能性，继续留在球场，而且一留就是12年。2013年全运会之后，和她一批的队员纷纷退役，马晓旭还在“傻傻地踢”，那时女足运动员的待遇跌入了谷底。2015年，法国人布鲁诺·比尼担任女足国家队主帅，他说，“世界最好的前锋有七八个，马晓旭是其中之一。”2016年奥运会预选赛，中国队1比0战胜韩国而获得入场券，马晓旭没有出场。布鲁诺对她说：“上不上场都没关系，只要我们赢了。”这句话让她哭得像个孩子。看台上有球迷打出横幅：“2006—2016，马晓旭，这十年感谢有你。”两度无缘奥运之后，马晓旭终于圆梦。

2022年，马晓旭在北京队正式退役。2025年，她作为助理教练帮助北京队赢得女中超冠军。2026年，马晓旭成为U17国少主帅。20年前，她的梦想是在球场上帮助中国女足重返巅峰，但壮志未酬。20年后，她希望能在教练岗位上继续追梦。如今，她走出了坚实的第一步。

亚少赛打进决赛，马晓旭初露锋芒。世少赛先是三连胜而以小组头名晋级，对美国队的3比2尤为提气。随后同法国的1/8决赛，中国队点球决战笑到最后，马晓旭让中国队赢得参加此项赛事以来的最好成绩。虽然1/4决赛惜败于巴西，但这支球队已被马晓旭打上了鲜明的烙印，甚至让人联想起20年前因马晓旭而再次充满朝气的那支国家队。

过去20年的马晓旭因伤病而蹉跎，但所有的不甘都厚积成薄发的能量，在未来20年、甚至更久的时间里将喷薄而来。

球员时代天赋横溢，教练时代推己及人

18岁的马晓旭，在亚洲的足球赛场可以横着走。她拥有远高于同龄人的能力，背后是非凡的天赋。“我觉得我天生就是踢球的。”当看到孙雯在1999年美国女足世界杯包揽金球金靴之后，11岁的马晓旭执意要转学去东北路小学。七年之后的2006年，马晓旭赢得了能赢得的一切荣誉。

当时业内对马晓旭的评价是“中国女足少见的男子化球风”，以及“在亚洲赛场具备单点改变比赛的能力”。马晓旭身高1米71，在女足运动员中算高的，但不影响灵活，而且她的骨架结实，核心力量强，所以对抗能力和背身拿球能力都很突出，可以做中锋出球。绝对速度不算快，但她的突破靠节奏变化和连续触球摆脱能力，狭小空间的盘带是女足中不多见的，而且能做出连续变向、倒勾、鱼跃冲顶等男足才有的高难度动作。

如果说欧洲足球的“女足男足化”指的是体系，那么马晓旭作为个人的“男足化”更要提早很多年。在她之后至今还未有过同类型球员冒出来，天赋足见一斑。作为教练的马晓旭，和球员时代已迥然不同。那时候她的个性和天赋同样出众，但现在的马晓旭很有马指导的稳重范儿。“我不会把自己的经验照搬给她们。”马晓旭的潜台词也包括了“不会强求她们有跟我一样的天赋”。

马晓旭在2025年作为助教和北京女足一起赢得女中超冠军，执教能力开始显露。2026年1月，足协宣布由马晓旭担任U17女足主教练。她上任到目前为止不过9个月，但球队成绩已取得历史性突破，这一定程度上也证明了她的执教天赋。

小组赛三连胜以头名晋级，马晓旭调教有方。如果说前两场赢肯尼亚和萨摩亚还不显山露水，3比2力克美国绝对有技术含量也有正确的战略部署。马晓旭把前两场比赛都有进球的前锋徐悦安排在边后卫位置，利用她的速度去防美国的边路进攻，然后在前场派上之前雪藏的刘雨希，结果正是刘雨希独中两元，锁定胜局。对法国队的1/8决赛，马晓旭稳守为主但不消极，用精心布置的协防站位和有威胁的反击去遏制对手，最终成功进入点球大战而获得胜利。同巴西的1/4决赛，马晓旭再出妙招，先雪藏刘雨希示弱于敌，随后果断变阵并率先取得进球，下半场甚至还曾差点提前杀死比赛，只可惜囿于体能弱势而1比2惜败。

18岁的马晓旭横空出世而成为亚足坛的现象级球星，38岁的马晓旭同样在很短的时间里证明了自己，因为20年踢球的经验已浓缩为做教练的宝贵财富。“我会把自己经历的问题筛掉，把更好的东西给她们。”来自上海普陀的徐悦为球队打进了世少赛第一球，她赛后特别感谢了马指导对她跑位的指导。

38岁的马晓旭比18岁更稳重，做教练的马指导相比当年的亚洲足球小姐也有了质的变化：“我更有耐心了。不会把想法强加给队员，会更多考虑她们在17岁这个年龄段的能力。当然我不会降低对她们的要求，只会给予更多理解和耐心。”经历过多次伤病打击的马指导，对弟子们最核心的指导就是“让她们保持对足球的热爱”，“希望她们不要随着年龄增长而失去这种热爱。”