

沈梦雨：“00后”足球女孩独自留洋的300天

从2021年7月21日正式加盟凯尔特人女足至今，沈梦雨的留洋之旅，已经走过300天。沈梦雨说自己不是一成不变的人。于是在19岁，机会来临之时，她鼓起勇气将脑海中有过的留洋想法变成现实。这正如从小和一群男孩子踢球的她一样，最终坚持追梦，选择了职业足球这条路。

在外的300天里，沈梦雨有过初到国外的孤独迷茫，也有过“钻牛角尖”之下的自我怀疑。当然，也有随队拿下联赛杯冠军、打卡公园球场比赛的欣喜，还有“轻装上阵”的成长。

孤独

记者：记得你之前在庆祝夺冠时写道：“感谢背井离乡132天努力奋斗的自己”。背后是不是有挺多辛酸的？

沈梦雨：一个人在国外，有时候会很想家，会有很强的孤独感。平常因为时差，只能掐着时间跟家人和朋友们视频，有一段时间我就感觉很难过。

之前在国内时，大家都会觉得你是小妹妹，有时会照顾一些。但刚到国外后，好多事情都不清楚，又离开了舒适圈，到了一个陌生的环境，需要重新适应，真的会很迷茫。身边也没有家人和朋友能帮助

你，什么事情都需要自己去扛了。

来这边之后，我心态出现过问题，导致状态不好。我对自己是比较苛刻的，有时候会爱钻牛角尖。比如一心想做好，但在场上丢球、犯错了之后就挫败感很强。现在想想，当时还是想的有些多，总是太追求完美，其实这反倒会让自己踢得很糟糕，后来觉得轻装上阵更好一些。

那段时间队友们都在鼓励我，我跟主教练也聊了聊。大家对我都呈现出：“其实你很好，真的不要怀疑自己”。后来我就逐渐走出来了，这也是一种成长吧。



以肯定是奔着冠军去的，但是当真拿到冠军时，还是觉得挺不可思议的，当时就在想，我真的做到了。

那场决赛有很多观众，我们赛后跟着球迷们一起互动庆祝，还跳了标志性舞蹈，那种感觉非常棒。当时留洋还没

勇敢

记者：有些好奇，你小时候是怎样与足球结缘，而且走上职业足球这条路的？你有喜欢的球员吗？

沈梦雨：碰巧我家附近的小学是一所足球特色学校，足球氛围很浓厚，还经常有很多明星球员来学校跟我们交流互动。我当时还经常跟一群男孩子踢足球。我确实很喜欢踢球的感觉，在一个团队里，大家朝着一个目标去努力，赢球的时候大家一起庆祝，这种感觉很好。后来跟父母讨论一下走职业这条路，我爸比较理智，给我分析了一些方面之后，让我自己做决定。

我特别喜欢莫德里奇，小时候我还喜欢看武磊踢球，那时他还是在上海东亚时期。当时我就觉得，武磊好厉害呀，进了很多球，而且感觉他在场上是发光的，场上到处都有他，是一个值得学习的榜样。我也很佩服他做出留洋的决定，这需要勇气。

记者：你是在怎样的契机下选择留洋？勇敢迈出这一步的？

沈梦雨：留洋的想法很早就出现在我的脑海里了，我不是那种一成不变的人，正好凯尔特人给我这个机会，我觉得可以尝试一下。

留洋之前，我跟上海队里的姐姐们有讨论过留洋和在国内踢球的区别，去认真分析利弊。当时姐姐们也说，年轻没有什么不敢尝试的，年轻就要敢做。

不过，我还是想说留洋不适用于所有人，迈出这一步前一定要想好自己想要什么，然后再做出决定。对我而言，身体对抗是我比较欠缺的方面，这里的联赛对抗强度很高，所以我想来尝试一下，弥补我的不足。

记者：未来有哪些期望和打算？

沈梦雨：没有人不想穿上“中国红”，希望自己能够穿上女足国家队的战袍在赛场上比赛。

不过，现在自己跟姐姐们还有一定差距，想要实现这个愿望的前提，还是要提升自己，继续努力！

(中新体育 卞立群)



融入

记者：现在留洋有10个月了，是不是已经完全适应了留洋生活？和留洋之初相比，哪些方面有很大变化？

沈梦雨：相对来说会适应一些。刚来的时候，连小火车、公交车怎么坐，还有去哪买菜都不知道。现在就稍微熟悉一些了，我跟队友的基本交流没什么问题，更加融入了这边的生活。

我跟队友的关系也更加融洽。因为我不是那种很“社牛”的人，所以到了新环境的时候，还是会有些不知所措。不过，现在已经跟大家玩开了。

我觉得留洋第一年能来到这，真是很幸运。我得到了蛮多的帮助，队友们都很友善。比如平时有

什么新的战术安排和训练项目，她们都会看向我，问我能听明白吗。如果不明白，她们会让主教练再说一遍，或者她们先做一遍，跟我解释一遍，确保我是清楚的。

队友们还会监督我学英语，每天都会问我：“你今天学了什么呀？”有时还教我一些单词和表达。

还有之前过农历新年的时候，我把队友们请到家里来，给她们做了一桌中餐，有红烧肉、虾、虎皮鸡蛋等等，种类还挺多。这还得感谢各大平台的美食博主们，好多菜是现学的，忙了大概两个多小时。我也收到了队友们的礼物，有画的小老虎，还有写着中文的“新年快乐”等等，在国外过了一个非常不一样的春节。

激励

记者：留洋这一路来还有哪些让你印象深刻的经历？

沈梦雨：我们有一场比赛是在凯尔特人男足的主场公园球场踢的，让我印象很深刻，当时特别激动。记得比赛前一个月的时候，大家就开始各种倒数。

我们之前是在别的球场比赛，一直没在公园球场打过比赛。之前听说可以在这个球场比赛，大家的第一反应都是：“真的吗？”然后就是问：“跟谁踢？”之前好像有说过，

今年只有一场比赛在这座球场踢，所以大家都很珍惜和期待。

这个球场很大，可以容纳很多球迷。我们那天比赛大概有四五千名观众，比平时多很多。踢起球来都感觉特别不一样。有敲锣打鼓的，一整场都没停，对于我们来说，这是和平常完全不一样的待遇。

记者：之前随凯尔特人女足拿下联赛杯冠军是什么感觉？这对你有什么意义？

沈梦雨：因为踢到决赛了，所



沈梦雨，出生于2001年8月19日，中国女子足球运动员、中国U17国青女足队员，司职后腰，来自上海女足青年队，曾任中国U16女足队长，现效力于凯尔特人足球俱乐部。

沈梦雨于2016年参加中国足协潍坊国际青年女子足球锦标赛，在比赛中帮助中国队打入关键制胜一球。2020年10月正式进入中国女足，在11月3日至12月3日出现在香港国家足球训练基地组织的集训名单之中。2021年6月出战东京奥运会，同年7月21日宣布出国留洋，正式加入了苏超凯尔特人足球俱乐部。



2017年获中国足协潍坊国际青年女子足球锦标赛“最有价值球员”。2021年9月22日获女足联赛最佳留洋球员。

2021年12月获2021-22赛季苏格兰女足联赛杯冠军。2022年提名2021中国女子金球奖。

相关链接