

在律师与球员的身份间自如切换

这位38岁“高龄新秀”的足球人生足够精彩

□记者 李晓旭

上周，2026 浙商银行浙江省城市足球联赛“吴越杯”开赛，舟山队客场挑战金华队，最终比分定格在 0:4。但在 2.7 万名观众的注视下，一名身着 18 号球衣的球员在比赛尾声替补登场，虽然出场时间寥寥，却有着特殊的意义。作为一名律师，他能在这个绿茵场上以球员的身份出现，诠释的正是“热爱”的魅力。

他叫毛海宇，今年 38 岁，舟山沈家人。



从“晚报杯”到“吴越杯” 足球的种子早早就种下了

毛海宇的足球记忆，要从初高中时代的“晚报杯”说起。“我记得读高中的时候，我们队还拿过‘晚报杯’第二名，当时发了 100 元奖金，我们找了个小饭店庆祝。”毛海宇笑着说，“从小就感觉踢球很快乐。”

大学期间，毛海宇打篮球更多一些，足球暂时搁置。但回到舟山工作后，他很快找到了属于自己的足球圈子——舟山市普陀圆梦足球俱乐部，一待就是十几年。

“在去年舟山城市足球联赛举办时，我代表普陀队参赛，对阵定海队的时候进了一球。”毛海宇说，“因为定海队实力比较强嘛，能进一球也是相当不容易的，所以当时还是感觉很兴奋。”

正是这颗进球，让他进入了“吴越杯”舟山队教练组的视野。此后，他被选入 60 人集训大名单，开始了为期 20 天左右的集训。

上午开庭，下午训练 一个律师的“双面人生”

在舟山队的 23 人大名单中，绝大部分球员来自舟山佳玉足球俱乐部，还有一部分球员来自社会各界，其中毛海宇是一位来自浙江民鸿律师事务所的律师，他的主业不是踢球，而是处理合同纠纷和劳动争议、为当事人在法庭上辩护的律师。

集训期间，毛海宇的生活被切割成两个截然不同的半场，上午是庄严的法庭，下午是挥汗如雨的训练场。

“有时早上有案子要开庭，我每次都是结束之后马上赶到队里训练，哪怕是训练一小时，我都不想耽误。”毛海宇说。

作为一名律师，毛海宇的工作日常是枯燥而严谨的——查阅卷宗、梳理证据、撰写辩护词，有时要写到深夜。而足球，恰恰是他从这种高强度脑力劳动中暂时抽离的出口。“有时候晚上踢完球回来，反倒更能够打开思路。”他说。

这种“双面人生”并不容易。38 岁的年龄，在球队里虽然不是最大的，也绝对不年轻了。更何况他踢的是前锋位置，对速度和爆发力要求极高。要在竞技水平越来越高的“吴越杯”赛场上争取一席之地，光靠“热爱”两个字远远不够。

从浙超到“吴越杯” 38 岁进入更好的状态

2016 年，第一届浙江省足球超级联赛（浙超）举办，毛海宇首次入选舟山队。到今年参加“吴越杯”，刚好十年。他从 28 岁走到了 38 岁。

十年时间，对于一个足球运动员来说，通常是

竞技生涯从巅峰走向谢幕的周期。但毛海宇却给出了一个反直觉的判断。“比起十年前，我感觉现在的技术和体力更好了。”

他解释道：“十年前，我们出去踢浙超，都是大比分落后的，那时候还没有好的教练带队。这几年不一样了，有了专业的指导、专业的足球运动员，在队里我也受到了系统的训练，现在是真正有战术、有配合。”

换句话说，不是他一个人变强了，而是整个舟山足球的水平在专业化道路上被拉高了。毛海宇作为这个体系中的一员，也因此受益。

“知道入选大名单那天，我回家告诉女儿，爸爸入选‘吴越杯’舟山队大名单了，她兴奋地说明天要把这个好消息分享给同学。”毛海宇回忆那一刻时，语气里仍带着一丝激动，“在她看来那是一种荣耀，其实对我来说也是这种感觉。”

2.7 万人面前的几分钟 诠释的是“热爱”两个字

对阵金华的比赛，毛海宇是最后一个被替换上场的球员，出场时间只有短短几分钟。但对他来说，这几分钟的意义远超时间的度量。

“那天金华体育中心体育场有 2.7 万名观众，赛前教练问我们‘你们有谁在 2.7 万名观众的赛场上踢过比赛’，结果没人说话。”毛海宇回忆道，“在我看来，能站上那个赛场，就已经不枉我对足球的热爱了。”

2.7 万名观众，对于一名律师来说，这是他职业生涯中永远不会面对的“观众规模”，但对于一名足球爱好者来说，这是很多人一生都无法企及的梦想。

周末主场迎战丽水 首胜与进球的双重期待

本周末，舟山队将在舟山体育场迎来对阵丽水队的比赛。对于即将到来的主场之战，毛海宇有着清晰的期待。“对‘吴越杯’的期待是，希望球队能够尽早取得首胜。”他说，“其次是希望自己有机会多上场，有进球机会。”

这两个期待，一个属于团队，一个属于个人。首胜，对于一支刚刚组建、还在磨合期的球队来说，意味着信心的建立。而进球，对于一名 38 岁的前锋来说，则是对自己坚持热爱的最好回报。

二十多年过去了，当年那个拿着 100 元奖金和小伙伴下馆子庆祝的少年，如今已经是一个父亲、一个执业律师、一个 38 岁的“高龄”球员。但当他穿上 18 号球衣站上球场的那一刻，他依然是那个因为踢球而感到快乐的人。

在这个很多人早已被生活磨平了棱角的年纪，毛海宇用自己的方式证明了一件事：热爱，从来不是年轻人的专利。只要你愿意为之付出，38 岁也可以是一个新的起点。



照片由受访者提供