



专访于汉超·“猴哥”有颗感恩的心 为申花尽我所能

“拒绝躺平 做个榜样”

在申花队里，于汉超有足够的资格或者理由选择“躺平”。从辽足的“希望之星”，到恒大的主力边前卫，于汉超拿过联赛冠军，也捧起过亚冠奖杯。这样的经历，绝对算得上是功成名就，并且可以无欲无求了，但是在申花连续两个赛季有困难的情况下，于汉超依然选择了坚守。原因很简单，除了要回报那些曾经在最低谷的时候拉过自己一把的人之外，于汉超更希望用自己的身体力行，用自己对于梦想的追求，告诉身边年轻的申花队友们，球，就应该这样去踢。

东方体育：在这个年龄遇到严重的伤病，或许很多人都会选择放弃，是什么信念让你一直都在坚持？

于汉超：作为一名老队员，确实经历了很多，在这个年龄经历了手术的难题，对于我来说确实是一个比较大的问题。确实，身边也有朋友劝我，这么大了，没有必要这么努力啊什么的，没必要这么拼命，毕竟该经历的你都经历了。但是从我个人角度来讲，在我最困难的时候，申花俱乐部，包括吴(晓晖)总和周(军)总给了我很大的帮助，给了我继续踢球的机会，从我内心来讲，是非常感激的。我没有别的方法和方式回报申花，回报俱乐部，只能通过球场上的努力和表现，给所有帮助过我的人一个交代。我也很着急，想着快点把伤养好。申花在我最困难的时候帮了我，我就不会在申花困难的时候抛弃它，或许有人不是很理解我的想法，但这就是我做人和做事的一个风格。

东方体育：作为队里的老将，平时跟年轻队友是否会进行沟通，把自己的经验传授给他们？

于汉超：申花的这批小将有朝气，有活力，同时也有上升空间和很大潜力。我跟他们在球队也会开开玩笑，他们都很尊敬我，大家在一起的气氛还是比较放松，相处得也很融洽。其实我没有过多地在言语上跟他们灌输，而是让这些小伙子耳濡目染，自己用心去体会的方式，应该更有利于他们成长。就像在训练场上，老队员带头认真训练，在比赛当中老队员带头去拼去抢，这些小伙子一看，老队员都能做到这些，他们自然会被这种情绪和氛围所感染，也会去拼去抢。如果老队员自己不去拼不去抢，只是想用语言来感化他们，想着用这种方式传授给他们经验，对他们提出这样那样的要求，我觉得这种感染力肯定不像老队员们亲自去做那么强。

东方体育：你如何看待申花队中这批20岁出头的小将的表现？

于汉超：希望球队里的这些小兄弟通过自己的努力，多兑现一些自己的天赋，希望他们能达到各自能够达到的一个高度。往小了说，申花队需要他们；往大了说，中国足球的未来需要他们，这也是他们必须要承担的责任和使命。



吃饭、睡觉、训练，刚刚过去的这两天，对于汉超而言跟以往并没有什么不同，哪怕他在上周五与北京国安队比赛中的出色表现，都没有在他的心里掀起更多的波澜——保持状态，争取为申花队多做一点，这就是眼下这名老将最单纯的想法。

0



2



于汉超 31'
巴索戈 36'(点)



对话·于汉超

“于汉超一直都是一个懂得感恩的人。”在一位过去十几年看着于汉超一路走来的圈内人士看来，于汉超在伤愈复出的第二场比赛中打出如此“高光”的表现，一点都不意外。

“申花在我最难的时候没有放弃我，给了我继续踢球的机会；现在申花遇到困难了，我也从来没有想过要离开。”用于汉超自己的话说，就是他必须要给那些帮助过他的人一个交代。”

本版撰稿 特派记者
李冰 发自日照

“首发心里有点没底”

与北京国安队的这场比赛中，于汉超打进了一粒非常“于汉超”的进球——在球队整体并不占优的情况下，于汉超凭借一己之力摆脱三名国安队员的防守，一脚高质量的落叶球远射得分，为申花队打开了胜利之门。根据统计，于汉超在京沪大战打进的一球，是他在中超联赛中打进的第65个球，他也因此成为中国职业足球历史排名第20位的射手。有意思的是，一直到这次京沪大战的当天，于汉超都不知道自己会不会在晚上的比赛中首发，更没有想过，能成为这场焦点战的关键先生。

东方体育：这个赛季伤愈复出后的第二场比赛中破门得分，并且创造了一个点球机会，成为申花战胜北京国安队的“关键先生”，这样的表现，是否在你的预期之中？

于汉超：其实我这场比赛也没有想到过能成为一个“关键先生”，甚至我都没有想到自己能首发出场，所以这也是在意料之外的，因为这场比赛之前，我刚刚术后五周的时间，跟全队合练也才一周的时间，对于整个身体状态，说实话自己心里也没底儿。

东方体育：此前你一直在球队的伤病名单之中，申花队也遇到了各种困难，其实这也让你可以从另外一个角度来审视自己的球队。在你看来，这个赛季的申花，跟之前一个赛季有什么不同和变化吗？

于汉超：我觉得今年的申花和以往的申花没有什么太多不同，人员还

个点球机会，成为申花战胜北京国安队的“关键先生”，这样的表现，是否在你的预期之中？

于汉超：其实我这场比赛也没有想到过能成为一个“关键先生”，甚至我都没有想到自己能首发出场，所以这也是在意料之外的，因为这场比赛之前，我刚刚术后五周的时间，跟全队合练也才一周的时间，对于整个身体状态，说实话自己心里也没底儿。

东方体育：此前你一直在球队的伤病名单之中，申花队也遇到了各种困难，其实这也让你可以从另外一个角度来审视自己的球队。在你看来，这个赛季的申花，跟之前一个赛季有什么不同和变化吗？

于汉超：我觉得今年的申花和以往的申花没有什么太多不同，人员还

“术后两腿曾不一样粗”

没有落下一堂课，稍微遗憾或者说不走运的是，我进入大连赛区的第一天，训练中就受伤了，这个就等于整个冬训的辛苦就白废了，所以在这个阶段心情还是比较低落了，觉得就是这个冬天一直在坚持训练，甚至身体各方面保持得都比较不错，结果到赛区的第一天就受伤，还是不太走运。

东方体育：为什么选择了手术？

于汉超：因为年龄和临近比赛等问题，在选择手术和保守治疗当中，又出现了一些分歧以及多方面的考虑，所以一直在犹豫和拿不定主意的这么一个阶段，所以会比较犹豫和比较焦虑。最后俱乐部高层还有吴(金贵)指导，以及领队，我们一起商量了就选择做手术，吴指导联系了华山医院的教授，然后教授亲自主刀给我做了手术。

东方体育：手术之后你经历了怎样

的康复过程？你又是如何克服这些困难的？

于汉超：做完手术之后，就有了确定的方向，此前的问题解决了，就不会再有那种焦虑的情绪。膝盖的问题解决之后，就是康复训练，由助理教练李诚铭带着我，因为他在这方面有经验，此前他也在同样的部位受过伤，当时是比利时的康复师带着他康复的。李指导牺牲了个人的休息时间，带着我每天上午下午训练，连续三周都是这样，给了我很大的帮助。这个阶段还是比较辛苦的，因为术后两条腿的粗细都不一样，肌肉比例不一样了，伤腿的肌肉萎缩比较厉害，所以那段时间的训练非常辛苦。我术后第二天就出院了，第三天开始练习骑自行车，然后慢慢地加力量，慢慢地地上强度，这个过程还是比较乏味和枯燥的，但好在坚持了下来。

于汉超：做完手术之后，就有了确定的方向，此前的问题解决了，就不会再有那种焦虑的情绪。膝盖的问题解决之后，就是康复训练，由助理教练李诚铭带着我，因为他在这方面有经验，此前他也在同样的部位受过伤，当时是比利时的康复师带着他康复的。李指导牺牲了个人的休息时间，带着我每天上午下午训练，连续三周都是这样，给了我很大的帮助。这个阶段还是比较辛苦的，因为术后两条腿的粗细都不一样，肌肉比例不一样了，伤腿的肌肉萎缩比较厉害，所以那段时间的训练非常辛苦。我术后第二天就出院了，第三天开始练习骑自行车，然后慢慢地加力量，慢慢地地上强度，这个过程还是比较乏味和枯燥的，但好在坚持了下来。

的康复过程？你又是如何克服这些困难的？