

成都V上海 明日 19:35
蓉城S申花 五星体育 直播

半月板七次手术 “猴哥”越老越妖

——3球换5分，揭秘于汉超爆发“内核”

勇攀凤凰山 演唱会解压

三个多小时的飞行之后，申花队搭乘的航班，在21日晚上降落在了成都双流国际机场。

这样的长途旅行，对申花上下而言只能算是家常便饭，这个赛季之前的两个客场，不管是没有直飞航班的梅州，还是下了飞机还要在高速公路坐一个小时车的深圳，折腾的程度都不相上下，而如果以对手的实力来看，申花队此番出征成都的凶险程度，肯定是这个赛季到目前为止最高的，没有之一。

前8轮联赛结束后，成都蓉城队3胜5平积14分，暂时排名积分榜第三，同时他们也跟上海海港和上海申花队一样，是中超16强当中仅有的三支仍然保持不败的球队之一。值得注意的是，前八场比赛中，成都蓉城队总共打进了15粒球，场均接近两球，进球数与长春亚泰队并列第一——上轮联赛中，做客武汉的成都队打进三球，与上届冠军武汉三镇队战成平手，攻击力之强劲可见一斑。

之所以能够“大杀四方”，除了跟成都蓉城队崇尚进攻的技战术打法之外，队中拥有七名“外援”级别的球员，也是这支球队敢在任何对手面前大打攻势足球打主要原因。本赛季，成都蓉城队用满了五个外援名额，理查德、金敏友、罗慕洛和费利佩都是球队的绝对主力，帕拉西奥斯作为替补也能获得一定的出场时间。除这五人之外，成都蓉城队今年引进了之前效力过广州恒大归化球员艾克森，同时还有来自中国台北的混血球员周定洋，再加上凤凰山这个今年中超最火爆的主场之一的“加成”，任何对手想要过成都蓉城这一关，注定会困难重重。

对远道而来的申花而言，除了来自成都蓉城这个对手的威胁之外，结束了上周五晚上与北京国安队的京沪大战之后，球队只获得了一天的休整时间，便在上周日开始了前往成都的征程，无疑也给球员体能和状态的恢复提出了更大的挑战。除此之外，因伤先后缺席了与武汉三镇和北京国安队比赛的崔麟，以及上周加入伤病名单的刘若钊和周俊辰的情况都不是很乐观，也让主教练吴金贵在排兵布阵的时候，少了几张可以打的“牌”，对注定又将迎来一场恶战的申花队而言，显然不是一个好消息。

过去的这两天时间里，申花队员大多观看了成都蓉城队上一场与武汉三镇队的比赛录像，在他们看来，罗慕洛和艾克森以及压哨打进绝平的费利佩，无疑是需要重点盯防的。“从他们射门得分的那一下来看，这几个人现在的状态特别好，而且射门很有感觉，否则打不出那样的世界波来。”上个赛季，申花队主客场全都输给了成都蓉城，而且朱辰杰还在比赛中遭遇重伤，缺席了大半个赛季的比赛，此番再遇，也算得上是“仇人相见”了，但申花上下的心态跟之前相比并没有什么变化。

“520”这天晚上，吴金贵和李诚铭、郑科伟、李帅等教练组成员一道，专程去虹口足球场看了谭咏麟的演唱会，放松心情的同时，也为接下来的成都之行做好准备：“不管主场还是客场，今年中超没有哪个对手是容易踢的，困难想得多一点，准备得充分一点，比赛的时候全力以赴去拼就是了。”



脚下技术出色，阅读比赛能力高一筹

2023赛季中超联赛开始之前，申花队在康桥基地打过一场热身赛，对手是来自上海的一支中冠球队，于汉超在那场比赛中首发出场。

至少在不少看了那场比赛的人看来，尽管在左边前卫位置上的表现中规中矩并且打进了一个球，但36岁的于汉超确实有些“廉颇老矣”，而且在那个时候，申花队有多达12名球员因为参加各级国字号球队集训而不在队中，他在申花的定位，应该就是“下半场最后阶段上去冲一下”的替补。

4月初的时候，申花队到温州参加与长春亚泰队的杭州亚运会测试赛，因为赛前一天身体有些不适，于汉超并没有出现在第二天的比赛名单当中，这似乎也更加“坐实”了他有可能被排除在申花队新赛季主力阵容的猜想，毕竟在

有了朱辰杰、蒋圣龙和徐皓阳崔麟这些“2”字头的队员之后，俱乐部和教练组都曾明确表示，2023赛季的目标之一，就是完成队伍的年轻化。

作为对自己知根知底的老将，于汉超当然知道在一个漫长的备战周期当中，如何调整和控制好自己的身体和状态。同样了解于汉超的，还有已经带过他一个赛季的吴金贵，用这位申花主帅的话说，就是“像吴曦和于汉超这样的老将，他们知道什么时候该做什么事情，只要身体没有问题，他们会在联赛开始之前把自己调整到比赛状态的”。

首轮联赛，申花队主场对阵山东泰山，于汉超首发出场，申花也凭借着吴曦的进球，1比0战胜对手，迎来了新赛季的开门红。此后的七场比赛中，于汉

超出场六次，先后在与上海海港、大连人和北京国安队的比赛中进球，与外援前锋马莱莱并列队内射手榜榜首。

在圈内人士看来，虽然随着年龄的增长，于汉超不可能再像刚出道那会儿，凭借着速度和身体优势不断冲击对手，但是他对比赛的阅读以及对比赛走势的把握，以及对脚下技术的运用，都是他能越老越妖的原因。“比如说打北京国安队进的这个球，对于触球部位和力量角度都有非常高的要求，如果一味发力，很可能就把球踢飞，或者推射的位置再正一点，国安门将说不定就把球扑出去了。能够在适当的时候出现在适当的位置，用最适当的方式处理球，取得一个最好的效果，从这一点来讲，他（于汉超）是真的明白怎么比赛的。”

坚持早八加练，七次动刀都在同一处

2006年，于汉超做的最疯狂的一件事，就是在45天的时间里，减掉了15公斤的体重。

虽然只有不到20岁，但当时于汉超已经在辽宁队踢上了主力，而且用他的话说，就是“队里对我都挺不错”。为了帮助球队保级，于汉超在一场关键比赛中带病上阵，结果只踢了10分钟便再次受伤，坚持了大半场后被替换下场，赛后去医院检查，确诊为右膝半月板撕裂，内侧副韧带断裂。

由于当时的辽宁队处于托管状态，于汉超只能自己联系人，先是在天津做了手术，但三个月都没有恢复，不得已去北京做了第二次手术。

两次手术后回到队里的于汉超，接到的第一个任务就是减肥，因为他胖了整整15公

斤。不过就在不少人都觉得这个曾经的“追风少年”应该已经废了的时候，每天咬牙加练的于汉超，硬是让自己的体重恢复回到了受伤之前，而他那一年的生日愿望，也是看似简单却充满着无奈的“早日战胜伤病，回到赛场”。

到目前为止，一直被包括里皮和斯科拉里在内的诸多教练视为“天才”的于汉超，却始终摆脱不了伤病的魔咒，尤其是在国家队层面，先后错过了多次大赛。虽然凭借着超强的意志力，一次次重新回到了球场上，但是只有身边熟悉于汉超的人才知道，他为此付出了什么样的努力和代价。“别的不说，至少在国球员当中，（于汉）超哥的技术绝对是最好的之一，但他还是会进行像传中这样的基础训练，同一个动作重复上十次、二十次。”在一位申花年轻队员看来，从足球层面来讲，于汉超绝对是名副其实的“狠人”：“去年他在客场打北

于汉超 18'



阿德本罗 67'

当一脸无奈的韩佳奇回头看着身后球网当中的皮球时，这位24岁的北京国安队门将或许并没有意识到，攻破自己球门的，是比自己大了整整一轮的于汉超。

与北京国安队这场比赛中的进球，是于汉超在这个赛季中超联赛打进的第三个球。如果时间回到十年甚至五年之前，七场比赛打进三球，对于汉超来讲，只能算是常规操作，毕竟那个时候，他效力的是广州恒大队，身边是保利尼奥、高拉特和郑智、郜林这样的队友——前八轮联赛中，申花队总共打进了10个球，于汉超的三个进球则为球队带来了五个积分，用“越老越妖”这四个字来形容36岁的他，一点都不为过。

本版撰稿
本报记者 李冰