



【怒放·二老】

如果时光能够倒流，重新回到十年前的2014年。如果命运的方向在那一刻发生些许的偏差，或者更确切地说，那一年把于汉超从大连带到广州的恒大队决心能够更坚定一点，把那个叫吴曦的江苏舜天队核心“挖”到自己帐下，于汉超和吴曦或许就不用等到2021年3月份的时候，才能成为同一家中超球队的队友。

不过，好在虽迟但至，而今年37岁的于汉超和35岁的吴曦非但没有因为年龄成为申花队的“边缘人”，反倒凭借着出色的状态和表现，一次次地成为靠着一己之力拉着这列叫做“申花”的列车坚定前行，改写着一项又一项纪录的同时，也把自己的名字，刻在了申花队的历史上面。

本版撰稿 本报记者 李冰

吴曦进球，1比1；于汉超进球，2比1。申花逆转战胜成都蓉城，队中最“老”的两名队员，用进球和胜利为自己，也为上海申花的2024赛季中超联赛，画上了一个句号。

超强续航 吴与伦比

本赛季中超联赛于汉超出场25次，出场时间为543分钟，打进5球并且送出5次助攻——在场均出场只有22分钟的情况下，能够有如此高效的表现，于汉超的“续航”能力可谓是超级强大。

于汉超：机会永远留给有准备的人

如果对中超球员进行一次问卷调查，题目是“一年当中什么时候最放松”，绝大多数人的回答应该是“赛季结束后的假期”，但是在于汉超看来，可以“放肆”地吃喝玩乐的这段时间，对自己而言却是“最难的”。

“主要是放假回大连之后，家里边做的好吃的东西实在是太多了，一不小心可能就控制不住自己的嘴，毕竟美食的诱惑力还是挺大的。”每次提到这个话题的时候，于汉超都好像是做错了事情被老师当场抓到的小学生一样，尽管在很多熟悉他的人看来，“猴哥”对自己的要求已经“很过分”了。“最后只能是你怎么吃进去的，怎么给练出来，因为这个东西你糊弄不了自己，你必须为自己的身体负责任，对吧？”

当“90后”都已经慢慢变成“老将”的时候，2024年的中超赛场上，出生于1987年2月的于汉超却交出了比他小十几岁的年轻球员更加优秀的“答卷”——本赛季中超联赛于汉超出场25次，出场时间为543分钟，打进5球并且送出5次助攻——在场均出场只有22分钟的情况下，能够有如此高效的表现，于汉超的“续航”能力可谓是超级强大。

用于汉超的话说，就是“比赛是训练的一面镜子，能够照出你平时练得不到和不够的地方”。因为从小要比同龄的踢球的孩子瘦小一些，身体力量方面没有什么优势，于汉超就在脚

下技术上面下功夫，同时也逼着他去踢“更聪明”的足球，观察对手并且找到对手的弱点成了他一直保持到现在的一个习惯，而这也正是他每每替补上场之后能够改变比赛走势和结果的主要原因。

今年年初，申花队在新帅斯卢茨基的带领下，在海口进行新赛季开始前的冬训，那个时候，斯帅对于申花所有队员的印象几乎都是一张白纸，但是很快，他便准确地叫出了于汉超的名字，“汉超”也成了俄罗斯人最先掌握的汉语之一，至于原因也很简单，在国字号球员不在队中的情况下，于汉超给斯卢茨基留下了堪比外援表现的印象，并且很快便在球队参加热身赛时，将队长袖标戴到了“猴哥”的胳膊上面。

按照斯卢茨基的习惯，即便是在几名国脚归队之后，也没有对在海口集训期间打造的阵容进行太大范围的调整，于汉超也依然是球队队长的首要人选。考虑到斯帅新的战术打法带来的影响和变化，申花队在卡塔尔参加“平等杯”国际足球邀请赛期间，于汉超也会主动跟从国家队回来的队友交流，帮助他们了解和熟悉新教练的足球哲学和理念，为的就是让年轻队友能够尽快挑起球队的大梁，在中超赛场上发挥出更大的作用。

在斯卢茨基看来，无论场上还是场下，于汉超都足以担当球员榜样的角色，这也是他会在比赛打不开局面

甚至处于危急的时候，经常把于汉超当作“王炸”打出去的主要原因。“于汉超曾经说过一句话，给我留下的印象特别深刻。”从上个赛季开始，不止一次亲眼目睹于汉超上场之后“拯救”了申花的一位队友对“猴哥”的评价只有两个字：佩服。“他（于汉超）哪怕替补上场只有一分钟，也要做好踢九十分钟比赛的准备，从猴哥来申花到现在，他对自己的要求从来就没有降低过。”



李铭坤 摄



“我为球队今年的表现感到骄傲，虽然难掩失望和失落，但是申花会把所有的不甘和委屈烂在肚子里，我们会争取好好努力，明年拿一个冠军。”
——于汉超

吴曦：热爱着，战斗着

当35岁的吴曦和24岁的蒋圣龙一起跻身上海申花球员今年中超联赛出场时间榜前两位（守门员除外）的时候，作为队长，吴曦对于这支申花队的作用和重要性，不言而喻。

至少在申花主教练斯卢茨基的心里，吴曦跟“老”这个字是沾不上什么边的，对他而言，一名球员能够在29轮联赛中出战27场打进7球，场均能踢84分钟，并且可以在左边前卫、右边前卫、后腰、左边后卫和右边后卫这些角色中按照球队的需要转换，甚至在比赛的最后关头，依然可以跟比自己小了10岁的对手比拼冲刺速度，作为教练来讲，对于这样的队员，当然可以放心地把更多的责任和担子放到他的肩膀上。

能够在攻防两端都“吃得开”，跟吴曦从小到大踢球的经历不无关系。刚开始练球的时候，虽然吴曦不算高也不够强壮，但是因为训练特别刻苦并且场上的观察能力特别强，所以在同龄的小球员当中，进球一直都是最多的。

进入河北青年队后，吴曦虽然在场上踢的不是前锋的位置，但他依靠着敏锐的观察力以及捕捉机会的能力，依然保持着相当高的进球效率，上海申花队在2009年年底引进他的时候，看重的正是他在中前场的创造能力和得分能力。

2010赛季，掀起了“青春风暴”的

申花队也迎来了克罗地亚主教练布拉泽维奇，这位曾经带领克罗地亚国家队打进过世界杯四强的老帅凭借着执教四十多年积累的经验以及独到的眼光，将吴曦放到了右边后卫的位置上，用老布当时的话说，就是“如果一名队员能够做好防守的同时，还具备不错的进攻能力，没有理由踢不出来”。

虽然在第一次效力申花期间，一直被“摁”在后卫位置上的吴曦进球和助攻并不算多，但他的防守以及观察组织能力得到了相当大的提升，这让他不但入选了中国男足国家队，也为他后来转会江苏舜天队之后改踢进攻型中场、以及随后成为最全面的国足中场队员奠定了基础。“因为从小喜欢踢球，所以就会一直琢磨着怎么才能踢得更好，怎么把从别人那里学到的东西用在自己身上，所以不管干什么，热爱都是前提和基础。”

在外界不少人看来，目前的这支申花队当中，有不少队员算得上是“体力怪”级别的，吴曦便是其中之一。作为以防守为主同时还要兼顾进攻的中场，在主教练斯卢茨基坚持采用中场菱形站位的情况下，通常以左路8号位首发的吴曦需要照顾的范围，相比中场队员平行站位时要大上不少，这也需要他付出更多的奔跑和体能，但是只要上场，他基本都是从头打到尾，而且这个赛季已经两次在比赛的最后阶段打进绝杀球，帮助申花队赢下比赛。在被问到有什么“秘诀”让自己能够保持这么好的体能状况时，吴曦给出的答案只有两个字：坚持。“一场比赛打下来，年轻队员回来睡上一觉，第二天早上醒过来就恢复了，但是老队员可能就需要更多的时间，要主动去做一些恢复治疗，多休息，掌握好自己训练和比赛节奏。”

“感谢所有球迷朋友，我们来年再战！”
——吴曦

陈嘉明 摄