



于汉超的86秒 和384个小时

独家揭秘



4月6日晚，上海德比战。无论是看电视转播还是现场观战的球迷，都注意到了申花扳平比分后的一个细节。

主裁判马宁当时正站在中圈弧，等待视频裁判组确定进球是否没有问题。忽然一个球员的身影跑着进入了画面。他正是刚刚为申花完成进球的于汉超，当大家都在等确认结果的时候，于汉超独自一人在旁边，进行着折返跑热身。“我刚刚才上场，如果一直站着，可能身体会凉了，此前因为肌肉问题我刚刚恢复，别再忽然一启动又拉了。”这个被很多球迷注意到的细节，于汉超本人赛后是这样解释的。

专题撰稿 首席记者 姬宇阳

今年已三胜伤病，训练时总包着腿

又一次，他以替补身份登场，并且又一次，为申花在德比战中完成了关键的进球。

而熟悉于汉超的人都知道，这位已经38岁的老将每一次神奇救主，每一次登场面临受命背后的付出都是超乎我们想象的。

在申花基地理疗室见到了于汉超，是3月22日，在他今年的第三次受伤的一天之后。此前一次伤在小腿，这次是大腿。

那一天也是申花和苏州东吴教学赛的比赛日，在训练场边，遇到一位球队教练，他对记者说的第一句话就是：“汉超昨天拉了。”直到现在我都仍然清楚记得那一时刻，他沮丧的语气和落寞的表情。

那场热身赛申花踢得并不好，被中甲球队先进了一球，比赛的最后时

刻，申花终于完成逆转2比1获得了胜利。比赛后，在宿舍楼一楼理疗室里，于汉超正躺在按摩床上，接受理疗师的治疗。

他回忆说，就是前一天训练中一个普通的动作，他的大腿拉了一下。“大概需要多久恢复？”“估计要三周。”他回答说，表情告诉我这事的教练一样有些落寞。我拿出手机看了一下赛程，3月21日的三周后，是4月11日，德比比赛是4月6日，这么看，于汉超要错过德比战了。

今年的于汉超和上赛季开赛前一样，完整地跟随球队参加了海南集训，每堂训练课前在场边看到他，这位老将总会和我们轻松地打着招呼，但是低头看到他膝盖和腿的时候，很多人心里都会不由得地揪一下，于汉超的膝盖和腿在大多数训练时候都是包着的，几十年运动生涯累积到现在的所有伤病，都在他的腿上藏着。

在海口于汉超伤过一次。一次日常训练中忽然就闪了一下腰，理疗师扎完针之后，嘱咐他必须躺着，不能久坐。

正好那个时候高迪也刚刚到青岛西海岸报到，和申花住一个酒店，在大堂里遇到时，我们聊到于汉超的身体情况，高迪说，自己到了这个年龄就很理解这个情况，可能就训练中一个动作，腰或者肌肉就会出问题，完全没有什么预兆的。

结束海口训练，球队春节给全队放了几天假，于汉超回了大连，但是他很快选择了用外出度假的方式过年。

“春节后马上就是超级杯了，春节我要是留在大连，应酬推不掉也少不了，我要好好利用这个时间调整一下，准备节后马上开始的比赛。”

德比前争分夺秒，进球后留守康桥

然后就是昆山超级杯，当申花被对手2比1再次反超比分的时候，那个替补登场，挺身而出的还是于汉超。这一次在射门前，把球拨给他的，是蒋圣龙……

时间回到去年联赛结束后，在黄浦江上的申花家庭日活动，那天晚上，我赛季后第一次也是唯一和于汉超聊起申花主场未能战胜深圳的那场比赛。我说自己看了很多遍比赛录像，很多人都在谈论马莱莱那个近在咫尺的没进的射门，其实那个瞬间，于汉超已经站在了禁区前的一个空当，如果蒋圣龙把球抢下来之后，球能到于汉超这边……

“我下来在更衣室就和龙龙讲，那个球要是传给我就好了。”于汉超摇摇头，对他和很多申花队员而言，那都是一场不愿去回忆的比赛。

不止一位球员在那场比赛后，回到更衣室就直接落泪了。

按理说，这一支申花队里，拿过联赛冠军最多的人就是于汉超，以前总有人问，没拿过冠军的人对冠军的饥饿感更强，但有时候你看到的事实却不是如此。拿过那么多次冠军的于汉超，仍然对于冠军和胜利，有着十足的饥饿与渴望。

就如同上周日这场德比战，除了进球后继续热身的细节，还有个画面很多现场球迷也看到了，补时阶段，当申花错过了最后一次进攻机会之后，于汉超冲着左边路的两位队友，一边做出

传球的手势，一边激动地吼叫着。“当时就觉得，应该抓紧传中了。”赛后回忆起自己的激动，已经心平复了的于汉超这样解释说。

上海德比的比赛日是4月6日，刚才说过，他之前受伤是3月21日，中间隔了16天，也就是384个小时的时间。按照最初的预估，他很可能大概率是要错过这场德比战。但是，从球队医疗组到于汉超自己，从他受伤后一直到比赛之前，一直没有放弃努力让这个时间表提前。

联赛恢复后第一场对阵河南队，于汉超随队出征了这个客场，其实那场比赛他登场的可能性并不大，之所以跟队一起前往，一方面也是因为不想耽误医疗组对他的康复治疗。

从郑州回到上海，和云南玉昆的比赛，医疗组还是没法给他开绿灯，但是希望已经开始显现。

直到上海德比之前，申花医疗组经过检查和评估，终于点头通过，正式把这根“救命毫毛”还给了斯卢茨基。

“要感谢我们队里的康复团队，包括理疗师小潘，给我练得超级累，但治疗手段很好，所以最后恢复时间，最终比预想的快。”

德比前最后一练，于汉超顺利回归了大部队，比赛当天，他时隔两轮联赛，再次跟随球队走下球队大巴……

这场德比战以申花0比1落后开始，比分的落后到了下半场后半段仍然未能改变，和之前的每次绝境一

样，斯卢茨基大手一挥，于汉超准备登场了。

“我换下的是李可，教练上场前对我的要求是打10号位，然后特谢拉去打8号位，吴曦去打6号位。教练要求我防守力争要到位置上，进攻就自己根据场上形势发挥了。”

于汉超登场的时间是第80分钟，留给他的任务还是这么艰巨，时间还是如此争分夺秒。这一次，他仅用了86秒，就帮助申花扳平了比分。

在德比战完成关键进球的一个小时后，于汉超已经坐在了康桥基地申花球员食堂的餐桌上，他在赛后跟着球队大巴一起回到了基地。即便是这样一场重要比赛的晚上，他仍然会选择在基地宿舍留守，继续为下一场比赛提前开始养精蓄锐。



高迪视“猴哥”为榜样

那个进球的全过程，很多球迷已经看过了不止一遍：吴曦把球传到左路，陈晋一插上传球，于汉超抢点头球破门，这仅仅是他上场后第二次触球，就为申花扳平了比分。

这是于汉超从2023年到现在，在上海德比战中完成的第四个进球，而他在德比战中完成的这四个进球，没有一个是乘胜追击的锦上添花，全都是逆境之下的雪中送炭。

上周日的这个进球，也让于汉超在浦东足球场收获了他本赛季的第一个中超当场最佳。

看上去他完成这个当场最佳，从登场到进球只花了1分多钟时间。但神奇和玄学背后，却是这位老将一次次克服了伤病的影响后，在有限的出场时间里，凭借自己对于比赛的阅读、对于空间的判断，最终完成的极限出击。

很多人都在感慨于汉超不断上演的神奇，其实如果你仔细研究一下

他每次登场后的跑位和选位，你可以说，他是比赛场上最冷静的一个旁观者，总是可以迅速找到最适合自己破门的空间和位置，但与此同时，他又是场上那个最专注最投入的人，他的求胜欲望，在他登场后的每一秒钟，都能让身边的队友、看台上的球迷，也包括对面的对手清楚地感觉到。

此前在青岛西海岸客场对河南的比赛，西海岸老将高迪在替补上场后，也帮助球队完成了补时制胜绝杀。赛后和记者聊起这个进球时，高迪也谈到了于汉超。“我会尽力而为，多向‘申花二老’学习，但我和‘猴哥’不能比，他有脚下能串联能突破，我就是抢最后那一下。”

这场上海德比战，于汉超以38岁40天，继续刷新着属于自己的申花最年轻进球球员纪录。2025赛季中超，这个周末即将迎来第六轮，属于于汉超的传奇，仍然继续进行着。

申花将帅利用假期减压

本报记者 林龙

从3月29日到4月26日不到一个月时间，申花要踢七场比赛，其中有四场都是一周双赛，其中还包括了上周的德比大战。仅有本周六对浙江一场比赛的本周算得上申花在这期间最轻松的一段了。所以，在完成正常的训练之余，申花将帅也在抓紧时间去放松。

斯卢茨基和特谢拉选择的放松方式引起了格外的关注。斯卢茨基去了电影《阿凡达》中悬浮山的原型——位于湖南省张家界乾柱，而特谢拉则去现场观看了上海主场对广东的CBA季后赛。

张家界的乾坤柱一直是国内外游客趋之若鹜的景点，尤其是《阿凡达》电影在国外的粉丝。酷爱戏剧的斯卢茨基想必也是其拥趸，所以才会在此如此短暂的假期里不远千里，一睹为快。在个人社媒上，斯卢茨基放出了一段以他为主角的航拍视频，不仅展现出“阿凡达山”的瑰丽奇美，也呈现了斯卢茨基本人松弛而愉悦的心情。在和航拍无人机的对话中，斯卢茨基摆出各种丰富而活泼的肢体语言，仿佛少年般欣喜。“‘阿凡达山’简直是一个奇迹。”斯卢茨基在社媒上发出这样的感叹，很多网友在后面跟贴留言：“全队可以一起来团建。”

上一轮德比战，“对结果略微不满”的不仅有斯卢茨基，还有特谢拉。开场后不久，葡萄牙人的失误导致球队在开场不久就0比1落后，所幸于汉超再次唱响“传奇”，最后时刻将比分扳平，否则他本人会承受更大的精神压力。斯卢茨基赛后直言不讳批评了这次失误，这是给特谢拉一个比较强烈的提醒，但特谢拉对申花的重要性也毋庸置疑，斯卢茨基接下来还需要倚重他。所以，斯卢茨基也会“建议”特谢拉去放松一下，尽快甩掉这个压力包袱，特谢拉出现在CBA现场或许并非偶然。

上赛季，特谢拉也曾和马莱莱一起去现场看过CBA，斯卢茨基也去过。但这一次又有不同。比赛不仅可以帮助特谢拉忘掉德比的失误和不快，从而在本轮联赛轻装上阵。更重要的是，上海队在对广东的比赛中上演了精彩绝杀，凭借外援泰勒·哈维的压哨3分绝杀广东。中超赛场，似乎申花是最配得上“绝杀”标签的。所以，特谢拉看一场CBA也算“收获满满”。在主场迎战浙江之前，他和斯卢茨基一样都完成了“充电”。