



进攻端打不开局面，又是于汉超站了出来—— 绝境“超神”再救申花

从青春足球场回到球队下榻的酒店时，距离申花打完与青岛海牛队的比赛结束，已经过去了一个多小时的时间。

一边往酒店大堂走，于汉超一边用手揉着自己的大腿后侧，脸上不断渗出的汗水，足以证明这位38岁的老将在刚刚结束的这场比赛中的消耗有多大。“进球肯定高兴，但是对我来讲，能不能帮助球队取胜，才是我首先需要考虑的。”说到这里时，绰号“猴哥”的于汉超的神色变得认真起来，“你也看到了，中超没有一场比赛是容易的，想要完成我们心里那个目标，除了一拼到底，别无选择！”

本版撰稿 特派记者 李冰 发自青岛

想“刀人”的眼神是他对胜利的渴望

坐在球场看台上的球迷在中场休息快要结束的时候，注意到于汉超跟以往的时候看上去有些不同的。

“大概在其他队员从休息室出来之前两三分钟的样子，换好了比赛服的猴哥进场地内热身，上来就是连续几个变向冲刺，给我的感觉就是他（于汉超）憋了一肚子的气，眼神就是那种想要‘刀人’的样子，以前不管在场上还是场下，反正我是从来没有见过这样的于汉超。”

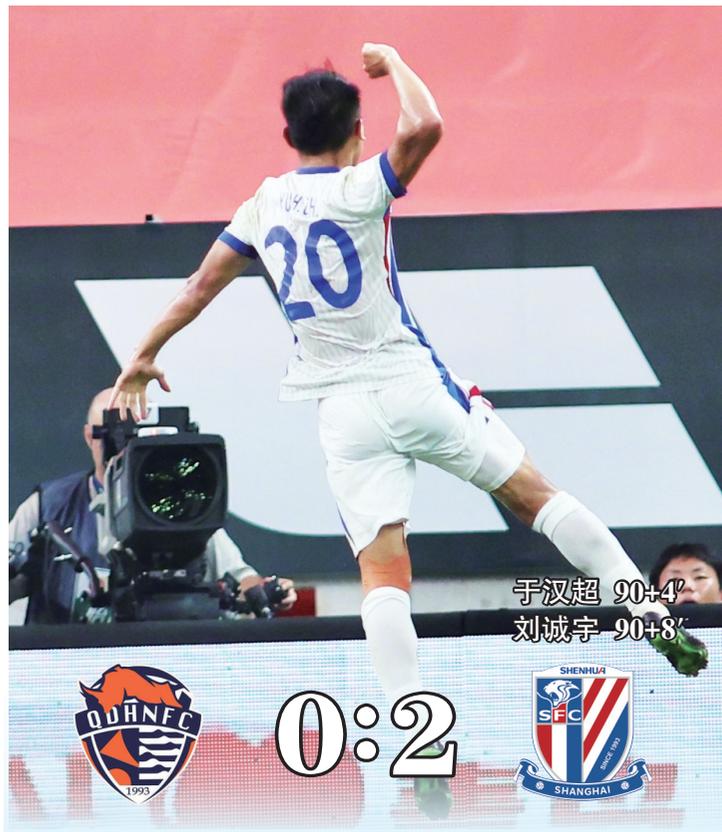
等待上场的于汉超的心情，其实并不难理解，在一场对申花而言“必须赢”的比赛中，上半场45分钟里不少球员的表现显然是无法让人接受的，

就连主教练斯卢茨基在赛后新闻发布会上也承认，这场比赛“上半场我们发挥得不理想，所以不得不做出了调整”，临危受命的于汉超的肩上，再次挑起了那副“猴哥救我”的重担。

作为一名身经百战的老将，于汉超显然知道这个时候球队最需要的是什么，所以平时很少在公开场合开口的他，在中场休息时用自己的方式激励队友下半场从零开始，打出不一样内容和气势来。猴哥的一番话，不但让上半场踢得有些郁闷的队友重新抬起了头，也让斯帅和教练组为他鼓起了掌。

下半场一开始，于汉超便用不断

的跑动和前插寻找着破门得分的机会，而或许是因为太过投入，面对队友贻误战机的处理球方式，他更是罕见地直接发起了脾气，但是好在队友的心里都清楚，猴哥的这些举动都是对事不对人，之所以会有这么大的反应，是因为他太想赢球了，这一点，从本场比赛中同样打进一球的刘诚宇赛后接受采访的一番话中不难听得出来：“平时训练的时候猴哥对我要求就非常严格，他经常跟我们说，场上要认真处理好每一脚球，这既是对自己的负责，更是对全队的负责。猴哥一直进球，我不能畏首畏尾地躲在后面，今天我也站出来帮助球队获胜了。”



于汉超 90+4'
刘诚宇 90+8'



比年轻人更足的拼劲

整个2024赛季，于汉超在场均22分钟出场时间的25场比赛中打进5球，并且为队友送出5次助攻，场均进球数为0.20，每球耗时109分钟。到了2025赛季，出场次数和时间同时被压缩的于汉超13次替补出战，场均比赛时间为19分钟，但即便如此，他依然贡献了5个进球1次助攻的“成绩单”，场均进球数更是达到了0.38，每球耗时50分钟，用“越老越妖”这四个字来形容他，一点都不为过。

当外界津津乐道于包括于汉超和吴曦两位老将在内的丰富比赛经验时，反倒忽略了他们跟年轻队员相比更加出色的斗志和拼劲，以及比年轻队员更多的高强度跑次数，对身体机能已经开始下降的这些老队员而言，显然不止是一个“拼”字就能概括得了

的。“如果换成其他人的话，在中超联赛、亚冠、足协杯和超级杯冠军已经拿到‘大满贯’的情况下，在受过这么重的伤病之后，估计很难像于汉超这么坚持了，没有足够强大的意志品质，根本做不到。”在一位从于汉超效力于辽宁队时便开始关注他的资深业内人士看来，与其说于汉超总是能在关键的时候出现在关键的位置上并且打进关键球，不如说于汉超是用自己的方式跟对手“拼刺刀”赢得了机会：“现在大多数球队标配都是后防线上至少一名外援中卫，以于汉超的身体条件，如果没有点硬碰硬的勇气的话，可能有机会吗？所以对于汉超来讲，不是有了机会才去拼，而是拼了才会有机会。”

与青岛海牛队的这场比赛同样如此，加上最后伤停补时的10分钟，

于汉超在将近一个小时的时间里一直在冲击着对手的防线，而且与其他一些位置上的球员可以适当进行匀速跑不同，于汉超参与的每一次进攻，都需要他在与对方防守队员纠缠的同时全力冲刺。全场比赛进入到伤停补时阶段，当双方球员消耗都已经接近最大值，就看谁能咬牙坚持到最后一刻时，于汉超抓住对手盯防自己的后卫队员看球不看人的漏洞，在队友陈晋一从左边路将球传至门前的瞬间，鬼魅般地从防守队员身后绕了过去，用一个非常规的抢点方式完成了射门，全场比赛中不断做出各种“神扑”的海牛队韩镞泽终于无能为力，眼睁睁地看着皮球进了自己身后的球门，猴哥也用这样一粒拼出来的进球，帮助申花队走出了之前连续三场比赛不胜的阴影，重新回到了争冠的轨道上面。

“想要实现争冠目标，身心都要被扒掉一层皮”

在一次次用自己的努力和表现把“不可能”变成“可能”之后，申花主帅斯卢茨基曾经用“传奇”和“魔术师”这样的词汇来形容于汉超，在用一粒金子般的进球帮助申花赢球之后，属于这位“魔术师”的“传奇”，仍在继续。

客场与青岛海牛队的比赛，是于汉超代表上海申花队出战的第150场正式比赛，他是申花队历史上第23位达成此项成就的球员。与此同时，本场比赛伤停补时阶段取得的进球，是于汉超为申花队在正式比赛中打进的第36球，他也追平了已经转会至大连英博队的原申花外援马莱莱，并列队史射手榜第六位。并且以38岁179天的年龄，继续刷新着原本就属于他的队史最年长进球纪录。

2比0战胜青岛海牛队之后，申花队以15胜4平3负积49分的战绩，继续领先本轮同样赢了球的成都蓉城队，而原本就处于胶着状态之中的争冠形势，随着联赛场次的逐步减少，也变得愈发激烈起来。对于球队之前连续三轮不胜带来的压力，在斯卢茨基计划当中每场比赛出场时间最好在20到25分钟，本场比赛却“超时使用”了将近60分钟的于汉超在接受采访时也没有回避：“说实话，出场这么早我也没想到，因为球队出现了伤病，我们几名球员一直是带着伤病比赛。反正不管我出场多少时间，都必须完成教练组布置的技战术要求，带着技战术要求上场，拿下比赛也是我们整个球队必须要有的

信念。坦率地讲，这场（与青岛海牛队的）比赛之前，每个球员，包括俱乐部管理层，包括教练组，大家心里都有压力，这是肯定的，我们也不必瞒着，但是要想完成我们球队争取联赛冠军的这个目标，必须要顶住这个压力。不管是什么困难也好，心理压力也好，还是伤病球员的缺失，不管什么困难，就目前而言，就目前这种形势，我们都必须要挺过去。现在已经不允许我们犯任何错误了，联赛到了第20轮至第30轮这个节点，最后场次都是决赛，都是硬仗。我也经常跟球员们聊天，要想夺冠，必须身心都要扒掉一层皮，所以我们要做好各方面的准备。”

巧合的是，与青岛海牛队比赛的

当天，以申花队长身份出战的朱辰杰迎来了自己的25岁生日，猴哥的进球无疑也成为了最好的礼物。虽然偶尔也会想到自己25岁时会怎样，或者“如果重新回到25岁时会怎样”之类的问题，但于汉超更关注的还是“做好现在的自己”。“到了我这个岁数，对于足球的理解，包括踢球的方式，肯定跟二十几岁的时候不一样，但是不管哪个年龄，把球踢好才是最重要的。申花也好，中国足球也好，未来肯定要靠小朱他们，还有后面一批批年轻队员的不断成长，所以大家还是要更多关注这些年轻球员，对他们多一点耐心，多鼓励支持他们，只有越来越多的球员踢出来了，申花和中国足球才会越来越强。”

2025赛季 中超联赛积分榜

排名	球队	积分	净胜球
1	上海申花	49	24
2	上海海港	48	24
3	成都蓉城	47	27
4	北京国安	45	21
5	山东泰山	37	10
6	浙江队	34	10
7	天津津门虎	34	-2
8	云南玉昆	29	-9
9	大连英博	29	-11
10	青岛西海岸	27	-5
11	河南队	22	-2
12	武汉三镇	21	-11
13	梅州客家	17	-19
14	深圳新鹏城	17	-24
15	青岛海牛	15	-14
16	长春亚泰	15	-18

(截至2025年8月24日)