先完成小目标 莫毕其功于一役

3比0赢下重庆当代，与进攻端一样亮眼的，还有球队在防守端的表现。继第二轮4比0赢下河北华夏幸福后，上港完成七轮联赛以来的第二场零封。

此役，新赛季初加盟球队的于睿迎来在上港生涯处子秀，他的表现在赛后赢得主帅和队友们的称赞，这名场上勇猛、场下亲切腼腆的硬汉型中卫，时隔一年再战中超，全然没有陌生感。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

这一次，上港没有在重庆队这翻船 轮换阵容有条不紊 佩雷拉：还有上升空间

从过程到结果，这是上港近几个赛季以来，面对重庆当代最轻松的一场胜利。还记得一年前客场对阵重庆时，“大摩托”费尔南迪尼奥犹如梅西“附体”，上演连过五人的世界级进球；一年之后，上港通过整体协作，直接迫使重庆前场几名外援集体“熄火”，赢球自然也就在情理之中了。

四后卫还是三后卫，这是个已经令佩雷拉纠结许久的问题，不过就实战效果而言，比赛本身足够给出答案。

被动的四后卫找回“感觉”

面对重庆当代，上港一上来就祭出四后卫阵型，当然这其中也有一定偶然因素，后卫线上石柯与贺惯都出现了轻微的伤病，本场比赛没能进入大名单，这样一来，正牌中卫只剩于睿和小将魏震。于海同样是刚刚伤愈，这种情况下，四后卫体系更加平衡，防线上对站位统一的要求不像三后卫那么高。比赛开始后，上港显然没有因为防线调整受到影响，相反，在中后场由后向前的推进过程中颇为顺利。在傅欢助攻阿瑙托维奇进球之前，阿瑙就曾和胡尔克在禁区前沿打出过精妙的撞墙配合，可惜奥地利中锋的射门放了高射炮。

仅用了2分钟，阿瑙与王燊超便为球队确立了胜势。这是上港继第二轮4比0大胜河北华夏幸福后，第二次在比赛中率先取得进球，尽管并不能简单地就此下定论认为四后卫阵型的效果一定比三后卫要好，但至少从球队整体运转情况来看，至少周三晚上的上港，的确展现出之前比赛所不具有的流畅度。“我们这场比赛表现得非常好，并且如果我没有记错的话，对手也没有特别好的机会，我对球队的表现是满意的。球队遭遇了一些伤病，今天首发的球员把握住了机会。”佩雷拉说。这场比赛，葡萄牙人再也没有让球队像之前对阵永昌时那样，在半场不到时主动变阵。

赢下重庆后，上港也完成了第一阶段半程的所有七场比赛，球队以5胜2平的战绩稳居苏州赛区积分榜首位，同时也是所有中超球队中，唯一保持不败的球队。纵使有这样或那样的问题出现，至少从结果来看，上港还是展现了应有的实力，“要面对这样一个紧凑的赛程并不容易，很多球队都遭遇了伤病，就像我在出发前说的那样，最重要的是每个人都要做好帮助球队的准备。经过第一阶段这些比赛后我更加确认一点，在这样的天气和赛程下，是不可能用一套阵容打满所有比赛的。”

阿瑙入佳境，洛佩斯无大碍

第18分钟，傅欢右路传中，阿瑙门前跟进弹射破门，一次标准的中锋抢点得分，从跑位、对抗到最后的终结都可以看出，阿瑙目前的状态着实不错。

前七轮联赛，阿瑙的状态呈持续走高之势，联赛首轮前，主教练佩雷拉表示奥地利人的身体状态尚不具备打满全场的体能，毕竟从其6月中旬归队算起，到跟随球队一同出发前往苏州，前后不过一个月的时间。在此之前，阿瑙没有和球队出战过国内的热身赛，不过可喜的是，随着赛季深入和自身体能状况的改善，阿瑙在前场的作用越发明显。对阵河北华夏幸福，他头顶脚踢梅开二度，与重庆当代一战中的进球，是其本赛季联赛第四球，论效率，阿瑙其实一直不差，更不用说还有上一轮对阵国安时给奥斯卡的精妙助攻。

当然，对阿瑙来说，最重要的还是保护好自己的身体，每当他被换下场后，都会用冰袋敷于右腿膝盖，主要目的也是为了缓解比赛冲击带来的负荷。相较比赛本身，更令佩雷拉担心的，其实还是球员伤病，替补出场的洛佩斯在一次冲刺中躲避对手铲抢过程时扭到了膝盖，在坚持了几分钟后不得不被替换下场，好在经过队医处理后，巴西人可以自行走回更衣室，从目前情况来看，洛佩斯的问题应该不至于太严重，只不过对于像他这样时常需要利用爆发力进行冲刺的球员而言，伤后处理和调整就变得相当重要。好在球队目前前场人员相对齐整，佩雷拉还有一定调配空间。“我认为我们还有上升空间，一旦我们没有在比赛中全力以赴的话，就很有可能丢分，尤其是当我们面对一些没有完全上心的球队时，有时候我们踢不出强度、打不出节奏，当然这可能也和赛程与天气有关，总而言之，我们还有提高空间。”

赢球的另一个积极意义在于，本场比赛球队实现了不少位置上的轮换，两名中卫石柯与贺惯，以及后腰奚提江等人都得到了休息，下周一上港将迎来第一阶段第二循环的首战，对手是天津泰达。

三四中卫我都能踢

从长春亚泰转会到上海上港，于睿时隔一年再战中超。与同期加盟的奚提江不同，于睿直到周三晚上，才迎来自己在新球队的处子秀，而他在中卫位置上的搭档，是年轻的魏震，结果两人携手帮助球队实现一场零封对手的胜利。赛后颜骏凌给予这名新队友很高的评价：“他今天踢得非常好，有几次关键的补防，包括几脚转移，给球队带来了极大的战略性变化。”

东方体育：首发出场踢了自己在上港的首场比赛，感觉自己发挥如何？

于睿：来到新的球队之后，对我来说什么都是新的开始，同时也是新的挑战。很开心教练对我的信任，给了我这一次出场的机会。我感觉自己表现中规中矩，可能还有很多好的地方没有展现出来，希望通过之后的训练和比赛一点一点展现出更好的自己。

东方体育：其实你已经是一名比赛经验比较丰富的球员了，只不过周三晚上是加盟新球队后的第一次首发，赛前是否有预感，身体上和心理上做了哪些准备？

于睿：赛前基本上也清楚自己可能首发，从身体上来说还不是最好，这点从比赛当中也可以看到，第70多分钟后出现了抽筋的状况。心理层面还行，上一场之后和队友之间多呼应多互助，在和队友的沟通交流方面没有什么问题。从结果来看，球队做到了赛前我自己心里定下的小目标，那就是零失球，所以还是比较开心。

东方体育：重庆队前场几名外援能力比较突出，这场比赛教练组对你和防线做了哪些要求，你自己是否也会有研究对手前锋技术特点的习惯？

于睿：重庆当代队的外援基本上没怎么更换，所以也交手过许多次了，对他们并不陌生。教练会告诉我一些对方人员的特点，以及细节处理上需要注意的地方。对我来说，虽然有一年没踢中超联赛了，但是我时时刻刻都在关注着联赛，而且重庆队中也有我以前亚泰的队友，所以自然会关注更多一些，整体而言，对他们的球员、尤其外援的技术特点还是比较熟悉。

东方体育：这场比赛，你在中卫位置上的搭档是年轻的魏震，从零封对手的结果来看，你们之间的配合效果还不错，你怎么看待与这位年轻中卫之间的组合？

于睿：我们在比赛开始前就进行过交流，到了场上之后也做到了多呼应、多交流，互相弥补和帮助对方。第一次搭档的过程挺顺利的，完成了零失球的目标。

东方体育：上港队在比赛中经常会在几种不同体系中切换，作为一名中卫，在平时训练和比赛中，你是否已经完全适应了这样的要求？

于睿：我是纯中后卫出身，无论三中卫还是四后卫都曾踢过不少，这方面主要还是看教练的安排和部署，作为球员，我去执行好他的安排是最重要的。

爱喝茶常看英超 每晚入睡都要儿子“陪”

球场上的于睿勇猛果断，球场之下，这位东北大汉却始终以腼腆一面示人，于睿自己也说，自己场内外的区别不小。今年年初，于睿的儿子降生，结果因为训练备战的关系，他真正能陪伴在儿子与家人身边的时间非常有限，如今随队在外征战中超，又得和宝宝分别两个月，于睿说，自己每天都要看着儿子的照片和视频才会入睡。

东方体育：前六轮比赛中，大家都比较期待你的出场。在等待机会的过程中，你的心理状态是怎样的，是否也会有些着急？

于睿：心态确实也出现过着急的时候，作为职业球员，肯定想为球队做贡献。当然，对我来说职业生涯一路过来经历了许多，通过自我调整逐渐也能够沉稳下来。

东方体育：随队出来比赛一个多月了，孩子其实年初才降生，作为父亲这前半年陪伴他的时间并不多，你一直说自己是个不太会表达的人，平时通过什么方式缓解这份思念之情？

于睿：现在每天都会通过视频看看儿子和妻子，儿子出生到现在七个半月时间，没有在他身边的日子里，我每天都很想念他。每天睡觉前，都要看看我太太发给我的照片和视频，看完后睡觉时偶尔也会在梦中梦见和他们在一起的时光。

东方体育：加盟球队半年多，融入得如何？日常训练和比赛期间，你会用什么方式打发一些空余时间呢？

于睿：平时会喝喝茶，打打游戏，和队友们聊聊天，自己一个人的时候也会看看综艺节目。

东方体育：与你接触过的一些队友都说，作为东北汉子，你却有着非常腼腆的性格，你如何评价球场上和球场下的于睿？

于睿：场下的我很好相处，怎样都行。场上的我确实反差比较大，我比较喜欢对抗，平时看比赛也都是喜欢英超联赛更多一些，因为对抗性强，节奏比较快的关系，这应该也就是我个人的风格。