謙:教練請問您畢業於什麼學校?

謝:教練畢業於東方技術學院，主要是電子科系。

謙:請問教練有沒有除了足球之外的運動專長?

謝:除了運動方面，教練還經營音樂教室，目前已持續20多年了。

謙:請問教練擁有什麼運動證照?

謝:目前教練有國家級教練證

謙:請問教練曾經是足球球員嗎?請問是踢什麼位置?

謝:沒有錯，是足球員，踢的位置是中場。

謙:請問指導過那些俱樂部?或是校隊

謝:教練指導球隊剛開始是在台電足球隊任教，持續了9年。台電足球隊退下來，在花蓮美崙國中指導了4年。接著在花蓮農校，也持續擔任教練12年。到了最後因為澳花國小是台電的扶養單位所以教練也持續5年，每周都到澳花國小指導，最後是美育虎俱樂部成立，致今也有五年多快六年了，這一兩年也在慈小任教。

謙:請問教練如何評估一個人適不適合踢足球?有什麼特別的方法嗎?

謝:應該任何人都可以參與足球這個運動，我們當教練的人，應該如何設計各種踢球的條件，給予不同的人參與足球運動的機會，無論他是男、女、高、矮、胖、瘦或是身理有殘缺，我覺得這都不重要，重要的是他的態度，他喜歡這個運動，我們就樂意接受他來參與享受足球這個運動。

謙:請問守門員需要具備的生理條件?

謝:關於球員身理具備的條件，教練會分為三個單元，第一個是任務，主要他是球隊的支柱，c1-1-1身材魁武，並具有優異的判斷力，以及敏捷力等基本條件，他要有這個任務。技術方面他的c1-1-2協調敏捷、接球能力，還有長傳精準度的反攻都要有，他的條件當然是身材高大，判斷力正確，敏捷力、爆發力的彈跳能力，他都要很強。

謙:請問後衛需要具備的生理條件?

謝:後衛跟守門員就有一點差異性，因為後衛不能用手，所以相對的，他的任務是他的身體，c1-1-3他的身高，都要有優異，可能高，頭頂優異，矮他的速度要有，因為後衛是最後一道防線，所以擔任指揮及堅定、堅固的防守中心，因為他是最後一道防線，所以要c1-1-4具備長傳的能力，並且有突破攻擊的能力，至於技術方面，他當然要c1-1-5強猛的爭球，有壓迫，讓對方有壓迫性，當然，他有c1-1-6迅速攔截反擊的能力，預測能力指揮能力都要有，至於條件當然c1-1-7以身材為主，判斷力要佳，反應力要快，對四周環境的敏捷及優異的心肺功能，他的體能一定是很重要的。

謙:請問中場需要具備的生理條件

謝:中場具備的生理條件，他的任務為c1-1-8前鋒，跟後衛溝通的橋樑，並要兼具優異的體力，還有傳球技數，能夠及時展開整個攻擊的指令，可以稱作中場的發電機，技術方面它的c1-1-9持控球要穩，傳球要快、準，並且有良好的預測能力，就所謂閱讀比賽的能力，能夠主控全場的攻擊節奏，快慢，這個c1-1-10節奏他要有這個能力指揮，至於條件最基本的頭腦要冷靜、果斷、對四周的環境敏捷高度，具有戰略的判斷力，所以他的基本條件就是閱讀要快，是不是攻擊的方面要走轉換，還是要節奏慢一點，他中場說實在是相當重要。

謙:請問前鋒需要具備的生理條件?

謝:前鋒具備的生理條件，當然他要有c1-1-11良好的射門企圖慾望，有一針見血，優異的個人突破能力，以及技術，關於技術方面，他的c1-1-12盤球能力要佳，射門要精準，要有良好的敏捷力，和爆發力，能夠擺脫對手的能力，並有優越的閱讀比賽能力，他要去判斷第二波，右邊射門，往中間射，他要去尋找第二波攻擊，射門的點，他的預測能力要有，當然他的能力，c1-1-13頭腦要冷靜，果斷、速度快、敏捷還有腳法俐落，最重要彈跳要高，可能底線傳中他要c1-1-14一腳、頭頂球或是射門，他的彈跳能力要具備。

謙:請問守門員需要的心理條件?

謝:守門員具備的心理條件，可能就是有關他的c1-2-1心跳力、肺活量，還有最大攝氧，因為守門員他與其他球員不大一樣，他比賽的位置，相對的他跑動的距離，比較短所以不需要太多的有氧系統， 作為主要的供應系統，相對的他在短距離衝刺，他要快，他的爆發力要快，最主要他的心理狀態，他的c1-2-2肺活量沒有像我們的中場、後衛，要攝取這麼多。

謙:請問後衛需要具備的心理條件

謝:後衛具備的心理條件一樣就是要說，他的功能性因為後衛左右後衛或是左右中場，因為他經常是要反覆的衝刺跑，所以他短距離、長距離，所以他的c1-2-3無氧能力要很強，可能就是一去可能就20公尺，30公尺，相對的他可能休息一秒、兩秒， 因為攻守轉換的時候，他要及時回來，所以他的無氧的活動要增加，而且蓄力，他的肺活量要增強，對於他，才能有辦法勝任這個位置，所以心理上，他要建立他的c1-2-4耐力要好、肌耐力要好對他來是比較有幫助。

謙:請問中場需要具備的心理條件?

謝:中場具備的心理條件，跟前鋒一樣，就是因為比賽的時候他可能是滿場的奔跑，中場他可能要回來防守，要迎前去支援攻擊，所以他跑的次數也可能會很重、很多，可能他跑的距離，不像後衛那麼長，他可能只是10公尺、15公尺以內或是短距離2、3公尺爆發力瞬間，急停轉換所以，他在c1-2-5有氧複合能力，至關重要。

謙: 請問前鋒需要具備的心理條件?

謝:前鋒具備的心理條件，應該來講，可能跟我們中場中相對，差不多的情形因為前鋒他可能在最前面，相對的他的c1-2-6抗壓性，因為他隨時都有防守者跟著他，所以相對他的組織的抗壓，他的肌肉夠不夠強，有沒有這個能力，跟人家硬碰硬，得到這個球，所以你太小、太瘦了，這個位置相對的，就比較吃虧，所以他的運動量照理來講，跟中場一樣，他有氧的複合能力也相當的重要，所以這幾個位置，可能就是守門要身高夠高，所以他相對的，他吃的營養跟後衛、中場的營養息息有關係，那當然前鋒速度快，他不一定要高，但是c1-2-7它速度快，敏捷快，所以他腳的敏捷力，相當的重要，這是技術方面，所以在心裡方面的話，可能每一個青少年在於心理的能力最大的關鍵可能因為c1-2-8運動員本身的糖酵解能力跟乳酸排換能力和耐乳酸能力，及最大攝氧量的生理調解狀況，越好表現越好，經過運動訓練後他的能力，能夠有突破的表現，所以說生理機能的條件的能力，包括有c1-2-9心跳力、肺活量還有最大攝氧量，這三個他越強對於他的心理上、生理上都有相當的幫助。

謙:謝謝教練