

投稿類別：各類議題

篇名：

足球運動位置選擇看法之探究—以花蓮縣美育虎足球隊為例

作者：

陳語謙。自強國中。七年三班

林祐璿。自強國中。七年三班

指導老師：

沈盈君老師

陳禹翔老師

壹、前言

一、研究動機：

我從小班就開始在練足球，已經練了九年，但比賽的時候位置隨時都會更換，像我一開始是中鋒，後來去了前鋒，最近又去了後衛，我想了解為什麼要這樣換來換去。

我的爸爸也是為了我才去考教練執照，所以也想藉此機會，探討爸爸與隊上的教練們，在挑選隊員位置的時候，對球員們有那些身體條件的要求？為什麼一個人會被換好多不同位置，除了天生的生理條件之外，心理條件是否也是影響的關鍵？另外，我也很好奇，大家心中想要踢的位置的和目前自己正在踢的位置是否相同？

我希望我的研究可以幫助助球員們知道要踢足球不同的位置所需具備的條件，未來想要爭取某個位置時，有個努力的目標作為參考，也能解開教練為什麼會一直更換我們的位置的謎團，也了解球員們自己想要的踢的位置與教練評估是否有落差，做為未來足球隊換位置的依據。

二、研究目的：

- (一)挑選隊員位置的時候有那些身心條件的要求。
- (二)球員目前在球隊擔任的位置與心目中想要的位置是否相同。
- (三)比賽或練習的時候位置隨時都會更換，我想了解為什麼要這樣換來換去。

貳、正文

一、文獻探討

(一)足球介紹

1.足球簡介

足球，是全世界最普及的運動之一，現代足球運動經過一百多年的發展，已逐漸從單純的競技項目轉化為許多國家在地的的重要運動文化。關於足球的起源，大家都知道那是起源於中國的，在古代足球被稱為「蹴鞠」。在古代的中國，蹴鞠是人們喜愛的一種體育運動，到了後來經過阿拉伯人傳到歐洲，發展成現代足球。並且受到巴西、阿根廷等國家民眾好的喜愛。漸漸的就有了現在的世界盃。（夜空不耀眼的星，2016）

(1)8 人足球賽制

常見的成人足球賽制是 11 人制，但是因為目前是小學階段，比較適合的是 8 人賽制，本研究對象花蓮美育虎足球隊也是以 8 人制的足球賽制為主，以下介紹 8 人足球賽制及為什麼國小階段大多採 8 人制足球的原因。

(2) 8 人賽制是場上兩隊各由 1 位守門員與 7 位一般球員組成，以進球數定比賽勝負；比賽中，除了守門員，其他球員不得以手觸碰球。分為上、下半場，每場為 30 分鐘，中場休息時間不得超過 10 分鐘。（蘇明池，2019）

2.8 人制比較適合國小階段的孩子的原因，主要有以下幾點：

(1)每名運動員可以儘可能多的觸球，因此可以更好地參與比賽。

(2)8 比 8 的足球比賽可以保證球員更好地學習技術。

(3)每個球隊只有 8 名運動員，這樣比賽被中斷的次數就會少些，而踢球的時間會更多一些。（哈比足球，2016）

表 2-1 足球球員不同的位置、任務與代表人物。

黃子榮、趙榮瑞、黃正宗，2011、Eason Peng，2016）

球員位置	任務	代表人物
守門員	是大家熟知為穿戴手套並阻止對手射門的人。他的特殊地位是允許用手比賽，但限制在自己的禁區內，並且隊友球沒有刻意傳給他時，守門員的分球是在救到球後決定是否用腳球踢或用手扔時發生。除了最後防線後衛，守門員是第一個發動攻擊的人。	詹路易吉·布馮、曼努埃爾·諾伊爾
後衛	位置處於守門員的前方及左右閘之間，活動範圍在於中後場，屬於全隊防守力量的核心，主要職責是阻止對方球員策動攻勢並同時封鎖在對方控球之下進入本方的禁區位置。	水爺拉莫斯
中鋒	這個位置是將進攻和防守連接起來的人，他們在進攻時把球給前鋒，非持球時阻止球繼續往後方防守者移動。如果沒有穩固中場，前鋒將會非常難得分，而防守往往在對手的攻擊危險中。	貝克漢姆、卡卡
前鋒	前鋒，是一支球隊中位置最靠前、最接近對方球門的球員，基本的任務就是進球，除了抓住進球機會外，前鋒還肩負著製造進球機會的任務，控制住球，等待隊友參與進攻，作為球隊主要的進球者，前鋒經常是一支球隊中最出名和身價最昂貴的球員。	C 羅、梅西、內馬爾

綜合以上所述，足球運動經過一百多年的發展，到現在足球已經是全世界最普及的運動之一，而足球不論是 8 人賽制或是 11 人賽制，都需要團體合作，每個位置都有自己的功能，需要大家齊心協力才能取得勝利，本研究就是想知道不同位置的球員須具備什麼樣的條件，而教練們安排球員的位置是否與球員們心中所想的相同，而研究對象則是以我所在的球隊花蓮縣美育虎足球隊，以 8 人賽制為例。

(二)選擇球員位置的標準

1.身體條件

身體素質是隊員發揮技戰術的基礎，尤其是隨著比賽時間的推移，隊員因為身體原因導致失誤的機率也會增大，這時身體素質就成為比賽的制約因素。不同級別的比賽對隊員的身體素質要求不同，但在較高級別的非職業比賽中如果隊員的身體素質太差，其他方面的能力再強也難以彌補。想踢好足球，必須從力量、速度、耐力三個方面提高身體素質。

2.哪些位置適合什麼個性的人

除了基本的身體素質之外，本研究也好奇每個球員的個性，會不會影響他們在場上的表現，怎樣的個性適合到什麼樣的位置，所以也搜尋了相關文獻，做成下列統整表格。

3.足球球員不同的位置與功能

足球常因為使用不同的戰術，會有不同的安排，只有規定總人數及一名守門員，其他位置人數可以自由調配，以下整理常見足球位置的類型，及足球球員不同的位置與任務。(黃子榮…等，2016)

表 2-2 足球員的所需具備的身體條件（黃子榮、趙榮瑞、黃正宗，2011、Eason Peng，2016）

球員位置	所需身體條件
守門員	1.身材高大 2.身高要最高 3.要有足夠經驗
後衛	1.能快速預期對手的動作 2.中後衛 (1) 高大魁梧體格 (2) 判斷力佳 (3) 反應快，對四周環境反應靈敏 3.左右後衛 (1) 身材高大 (2) 速度快 (3) 精力充沛 (4) 視野靈敏 (5) 優異的心肺耐力
中場	1.頭腦冷靜 2.果斷 3.速度快 4.對四周環境靈敏度高 5.左右中場 (1) 速度快

	(2) 精力充沛 (3) 反應靈敏 (4) 優異的心肺耐力。
前鋒	1.頭頂球的準確度 2.控球好 3.當隊友傳球給他時，必須要想辦法將球踢進 4.身材高 5.速度快 6.反應敏捷 7.腳法俐落 8.彈跳高

表 2-3 球員位置適合的個性 (陳信安，孫曉彤，2017，christine，2017)

球員位置	個性
守門員	1. 負有主要責任 2. 抗壓性強 3. 夠對接到的球立即做反應， 4. 判斷球要傳去哪裡。
後衛	1. 中後衛 (1) 保守，沉穩和低調 (2) 是球隊的最後防線，擔任指揮及堅定的防守中心 2. 邊後衛 (1) 平衡 (2) 攻守兼備 (3) 何時上前和何時退後的時機點要掌握得到 (4) 懂得收放自如
中場	中場有分中前衛及邊前衛兩種 1.中前衛的人 (1)支配慾， (2)冷靜 (3)比較平穩 (4)判斷出最精準的傳球選擇 2.邊前衛 (1)做假動作 (2)但有些球員表演慾旺盛會做出不必要的假動作炫技。
前鋒	<ul style="list-style-type: none"> ● 有一定的野心 ● 注目度最高的球員 ● 表演慾 ● 積極開放 ● 也較具有冒險性格

二、研究流程

表 2-4 研究流程

研究流程				
1.	2.	3.	4.	
決定主題 決定研究 目的	文獻資料整理 1.閱讀書籍 2.查詢資料	訪談法 訪問－花蓮美 育虎 4 位教練	問卷調查法 1.編製問卷 2.發放電子問卷	研究結果整 理

本研究分為 4 個階段，如上表所示，第一階段，先決定主題和研究目的。1.了解不同位置球員所需的生理條件標準 2.了解不同位置球員所需的心理條件標準 3.球員目前在球隊擔任的位置與心目中想要的位置是否相同。第二階段，透過上網搜尋網站資料，以及閱讀書籍，來撰寫文獻。第三階段，分為兩項，第一項，是透過文獻整理及訪談教練，了解足球球員所需不同的生理與心理條件要求，第二項，使用電子問卷調查隊員們的想法，想了解球員們的自我評估、對於不同位置的球員生理條件及心理特質看法。第四階段，是透過以上的結論來進行研究，分析比對教練與球員對於不同的足球位置看法如何，並根據研究結果撰寫結論與建議。

三、研究方法與對象

(一)研究方法

1.訪談法：

訪談法是指訪談人員通過與被訪談人進行面對面的交流，加深對訪談對象工作的瞭解，以獲取工作信息的一種工作分析方法，其中包括結構式和非結構式（MBA 智庫百科，2018）。本研究採用結構式訪談法，根據研究目的事先擬定訪談大綱，再和受訪者花蓮美育虎足球隊教練群約時間進行訪談，每位受訪者約訪談一小時，訪談結束打成訪談逐字稿並做整理。

2.問卷調查法

問卷調查法是調查者運用統一設計的問卷，向被選取的調查對象瞭解情況或徵詢意見的調查方法，問卷法的運用關鍵在於編製問卷，選擇被試和結果分析（MBA 智庫百科，2018），而本研究這次的研究對象是花蓮美育虎足球隊，隊員共 59 人，這次決定用普查的方式發放問卷，59 位球員每位都填寫問卷的方式進行研究。

本研究為了解足球員在各位置的期待，先蒐集文獻及訪談教練選擇球員位置的標準，然後根據文獻及訪談結果編寫問卷，以線上電子問卷的方式，問卷發放時間在民國 110 年 10 月 1 日到民國 110 年 10 月 5 日止，共五天的時間，請花蓮美育虎足球隊隊員填寫，填寫問卷共 59 人，有效問卷共 59 份。

(二)研究對象：花蓮美育虎足球隊介紹

本研究對象是花蓮美育虎足球隊，美育虎足球俱樂部成立於 104 年 7 月 1 日，由一群對足球充滿熱忱的專業教練與關心孩子成長的家長們共同推動而成。最大的宗旨是希望孩子們能走向戶外，擁抱足球運動所帶來的樂趣與成長，美育虎足球俱樂部透過足球運動，搭配多樣化的遊戲課程去融入足球的專業知識與技巧，讓更多孩子們體驗到足球是一項多麼有趣又充滿挑戰性的活動。（花蓮美育虎足球俱樂部，2017），總共分成 4 個組別，u6（11 人，上小學前的學生）、u8（15 人一、二年級）、u10（25 人三、四年級）和 u12（16 人五、六年級），共 59 人。有六個教練，總教練是謝教練負責教 u6，高教練和李教練負責教 u12，郭教練和陳教練負責教 u10，張教練負責教 u8。

四、研究結果

(一) 透過資料蒐集得知挑選隊員位置時需有下列身心條件的要求：

表 3 球員位置所需具備的身體條件與心理素質(研究者自製)

球員位置	身體條件	編碼	心理條件	編碼
守門員	身材高大、身高要最高、要有足夠經驗、判斷力佳	A	責任心強 抗壓性強	甲
後衛	高大魁梧體格、判斷力佳、反應快、速度快、精力充沛、視野靈敏、優異的心肺耐力、攻守技巧佳	B	沉穩和低調 能收放自如	乙
中鋒	速度快、靈敏度高、精力充沛、優異的心肺耐力	C	有支配慾 冷靜果斷 較穩重	丙
前鋒	頭頂技巧精準、控球技巧好、身高要高、速度快、反應敏捷、腳法俐落、彈跳力好	D	有野心 有表演慾 個性積極開放 較有冒險性格	丁

(二)球員目前在球隊擔任的位置與心目中想要的位置問卷分析

為了收集到有關美育虎足球隊球員自我評估的身體條件與心理條件狀態，以線上電子問卷的方式，請花蓮美育虎足球隊隊員填寫，隊員 67 人，填答問卷的有 59 人(有低年級的人只有六歲，所以沒有填答本問卷)，有效問卷共 59 份，以下為問卷分析整理：

1.基本資料

<p>1.年齡？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 6歲以下 (U6) ● 6歲~8歲 (U8) ● 8歲~10歲 (U10) ● 10歲~12歲 (U12) ● 12歲以上 	<p>2.請問教練最常讓您擔任什麼位置？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 守門員 ● 後衛 ● 中鋒 ● 前鋒
<p>3.請問您自己最喜歡下列哪個位置？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 守門員 ● 後衛 ● 中鋒 ● 前鋒 	<p>4.呈上題，原因為何？</p>
<p>根據上表可知，球員大多是 10 歲~12 歲以上(66.1%)，教練最常讓他們當的位置是後衛(42.4%)，而大多數人喜歡當前鋒(42.4%)，最喜歡該球員位置的原因是因為待久了發現很適合自己(44.1%)。從此處可發現大多數人喜歡當前鋒，但大部分人在的位置卻是後衛，喜歡的原因來自於時間久了，自己認為自己適合這個位置。</p>	

2.球員位置與身、心理關係之探討

為了調查球員本身的身、心理狀態與目前教練派予的位置和自己本身想要擔任位置三者之間的對照關係，在設計問卷選項時，將球員不同位置所需的身體條件編碼為 A(守門員)、B(後衛)、C(中鋒)、D(前鋒)，所需的心理條件編碼為甲(守門員)、乙(後衛)、丙(中鋒)、丁(前鋒)，如表 3 所示，讓受試者不知道選項代表的球員位置，以下為整理結果。

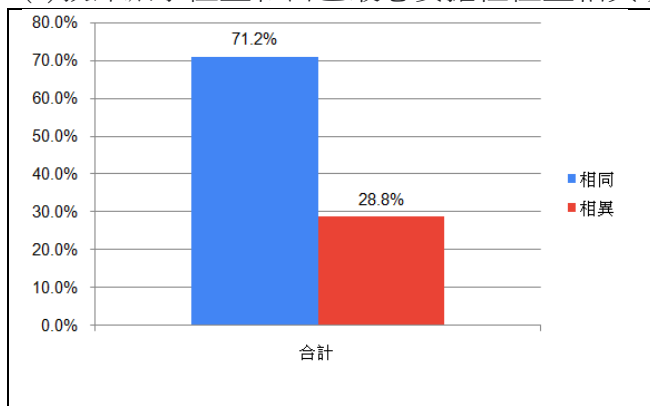
(1)請問您覺得自己身體素質最符合以下那個類型？

<ul style="list-style-type: none"> ● A ● B ● C ● D 	<p>大部分的球員認為自己身體素質最符合後衛(45.8%)，其次是中鋒(22%)。</p>
--	---

(2)請問您覺得自己心理素質最符合以下那個類型？

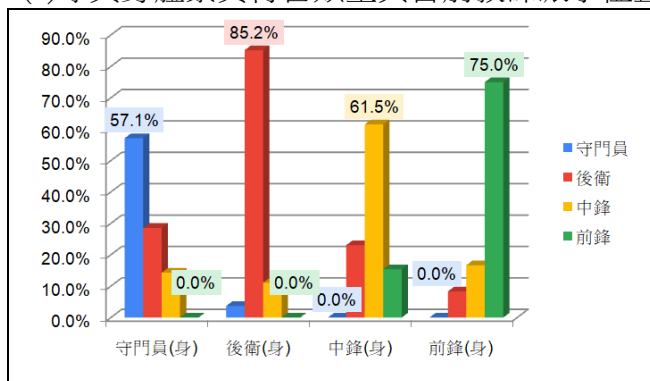
<ul style="list-style-type: none"> ● 甲 ● 乙 ● 丙 ● 丁 	<p>大部分的球員認為自己心理素質最符合後衛(44.1%)，其次是前鋒(24%)。</p>
--	---

(3)教練派予位置和自己最想要擔任位置相異或相同



大部分的球員認為教練派予位置和自己最想要擔任位置，相同者占大約七成(71.2%)。

(4)球員身體素質符合類型與目前教練派予位置間的關係

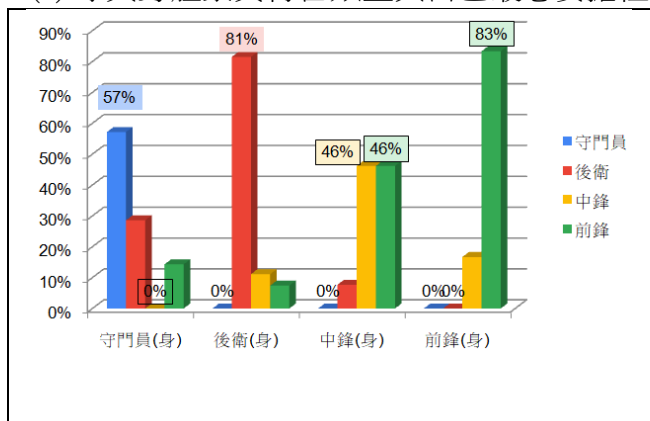


身體素質為守門員目前擔任守門員的比例最多(57%)，身體素質為後衛者目前擔任後衛的比例最多(85%)，身體素質為中鋒者目前擔任中鋒的比例最多(62%)，身體素質為前鋒者目前擔任前鋒的比例最多(75%)。

小結：

1. 由此表可知目前教練派予位置與球員的身體素質契合度高。
2. 四個項目中，以後衛契合度最高(85%)。

(5) 球員身體素質符合類型與自己最想要擔任位置間的關係

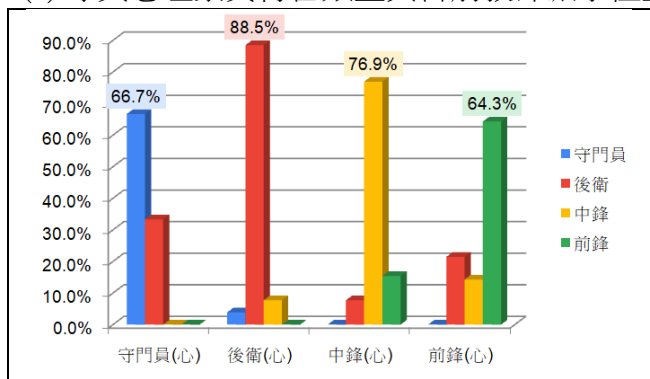


身體素質為守門員目前擔任守門員的比例最多(57%)，身體素質為後衛者目前擔任後衛的比例最多(81%)，身體素質為中鋒者目前擔任中鋒和前鋒的比例最多(46%)，身體素質為前鋒者目前擔任前鋒的比例最多(83%)。

小結：

1. 由此表可知目前教練派予位置與球員的身體素質契合度高，除了中鋒。
2. 四個項目中，以前鋒契合度最高(83%)。

(6) 球員心理素質符合類型與目前教練派予位置間的關係

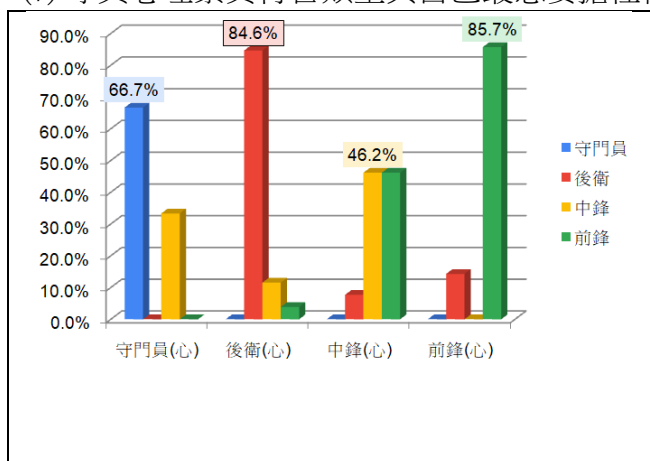


身體素質為守門員目前擔任守門員的比例最多(66.7%)，身體素質為後衛者目前擔任後衛的比例最多(88.5%)，身體素質為中鋒者目前擔任中鋒的比例最多(76.9%)，身體素質為前鋒者目前擔任前鋒的比例最多(64.3%)。

小結：

1. 由此表可知目前教練派予位置與球員的心理素質契合度高。
2. 四個項目中，以後衛契合度最高(88.5%)。

(7) 球員心理素質符合類型與自己最想要擔任位置間的關係

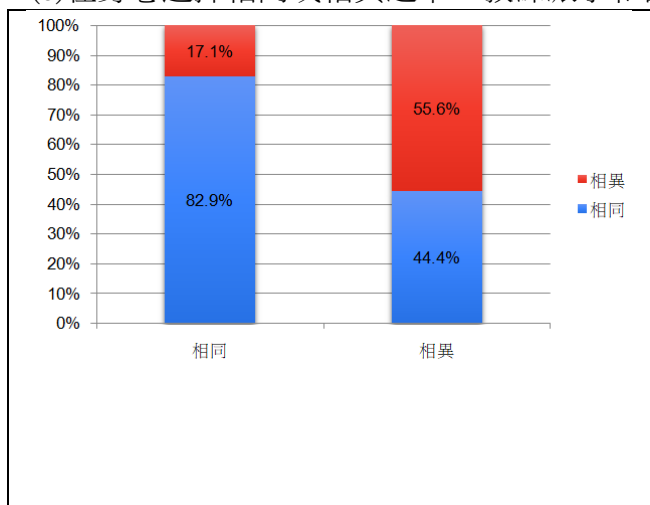


身體素質為守門員目前擔任守門員的比例最多(66.7%)，身體素質為後衛者目前擔任後衛的比例最多(84.6%)，身體素質為中鋒者目前擔任中鋒和前鋒的比例最多(46.2%)，身體素質為前鋒者目前擔任前鋒的比例最多(85.7%)。

小結：

1. 由此表可知目前教練派予位置與球員的身體素質契合度高，除了中鋒，有一半的人喜歡中鋒，也有一半的人喜歡前鋒。
2. 四個項目中，以前鋒契合度最高(86%)。

(8) 在身心選擇相同或相異之下，教練派予和自己最喜歡位置是否相同



身體條件和心理素質選擇相同下，教練派予位置和自己最喜歡位置相同者明顯較多，占82.9%。身體條件和心理素質選擇相異者，教練派予位置和自己最喜歡位置可能性則各占一半。

小結：

1. 由此表可知身體條件和心理素質選擇相同的人，能夠在自己喜歡的位置上與教練派予的位置擁有較高的契合度。
2. 相對來說，身、心選擇相異的人，喜歡的位置則有可能和教練相同，也可能相異。

(三) 比賽或練習的時候球員位置隨時會被更換原因(訪談調查結果)

1. 為了每個人球員都能夠適應兩個位置(C1)。
2. 練習的時候換來換去是為了給小孩子有不同位置的學習(C1、C2)。
3. 小孩可塑性還很大，不確定性也高，需要成長空間讓他們嘗試(C2)。
4. 球隊位置人數因應戰術來作決定(C2)。
5. 因為教練在尋找最適合他們擔任的位置，在訓練中可順便觀察，並且可以讓他們知道所擔任的位置有甚麼特性(C3)。

參、研究結論與建議

一、未來想要爭取某個位置時，該如何建立努力目標(質性訪談結果歸納)

- (一) 有喜歡的位置要充實去練習。如何充實，首先要了解這個位置的重要性，前鋒以攻擊，中場以建設、控制全場，防守方面體格要很強壯，爭搶能力、鬥志力也很旺盛，要有責任感，教練才有辦法放心 (C1)。
- (二) 努力精進的方式可多看影片，在不同的位置所表現出來的技術就會不一樣(C1)。
- (三) 平常除了練習之外還需要多學習，學習一些影片中的經驗，可以讓技巧更成熟更好 (C1)。
- (四) 球員所表現的態度，必須是認真的去完成教練交代的任務，會嘗試利用不同的位置，發揮最好的實力 (C1)。
- (五) 如果球員有自己想要踢的位置時，可以去詢問教練想要踢什麼位置，教練會教導球員這個位置需要什麼特性，或需要什麼條件來做自己加強，來準備那個位置的訓練方式(C3)。

二、教練派予位置、最喜歡的位置與身心素質間的關係

- (一) 球員身、心符合類型與教練派予位置契合度高，與自己最想要擔任的位置契合度也高，但身、心符合中鋒者，卻有一半的比例在最想要擔任位置上選擇前鋒，可能原因為擔任中鋒球員和前鋒有時會互相替補，且中鋒球員本身也有較高的進攻欲望。
- (二) 由問卷結果發現大部分球員身、心理素質皆選擇後衛，可能因為賽制配置上後衛有較多名額，而每個球員擔任的機會與時間相對也比其他位置多，相關經驗累積所致。
- (三) 教練所派予位置會累積球員經驗，如果能自我調整適應，或許有些先天身體條件無法改變，但能靠後天努力球技補強不足之處，久了之後能力提升自信與興趣也隨之增加，可見三者之間息息相關。

三、比賽或練習的時候當位置被更換但不是自己喜歡的位置時，球員可以怎麼做

如果球員位置被更換，應以理性的態度思考，為甚麼自己會被更換位置，是不是有哪裡做不好，並去修正。先不要排斥嘗試教練所安排的位置，教練或許有他的原因，或許是想鍛鍊球員、戰術安排或認為球員有潛能。可以私下和教練詢問與溝通，了解每個位置需要甚麼身、心條件，會對自己的狀態更能掌握。

四、研究建議

- (一)建議每位球員最少能夠適應兩個位置，被排上場的機會大，累積經驗與磨練球技的機會就能相對增加。
- (二)建議球員心態上認真的去完成每次教練派予的任務，態度改變未來的位置，教練會嘗試利用不同的位置磨練一個球員。
- (三)找出屬於自己最適合的位置而非最喜歡的位置。

肆、引註資料

- 一、AI 足球學校編輯組（2019）。足球賽制：八人制足球。取自：<https://reurl.cc/ld3aR9> christine（2017）。
- 二、【足球心理學】從你喜歡的「位置」看出個人特質。取自：<https://reurl.cc/bRZmlo>
- 三、Eason Peng（2016）。足球場上的位置。取自：<https://reurl.cc/4mkN3K>
- 四、夜空不耀眼的星（2016）。足球起源於中國為什麼流行於巴西。取自：<https://reurl.cc/GdARzZ>
- 五、紅劍足球（2018）。有沒有發現，足球的隊長一般都是這些人。取自：<https://reurl.cc/l0glXY>
- 六、陳信安, 孫曉彤（2017）。個性反映在踢球風格上。取自：<https://reurl.cc/dVale6>
- 七、球隊管家（2016）想踢好足球，必須從力量、速度、耐力三個方面提高身體素質。取自：<https://reurl.cc/xgQ255>
- 八、黃子榮、趙榮瑞、黃正宗（2011）。淺談青少年男子足球運動員選材模式之研究。取自：<https://reurl.cc/zbeL9e>
- 九、華舜嘉（2018）。足球位置有學問！守門員最高、前鋒最年輕 | TVBS 新聞網。取自：<https://reurl.cc/YWObbn>
- 十、蘇明池（2019）。足球功夫秘笈。樂果文化。

附件一訪談大綱

了解足球運動的教練及球員對各個不同位置的挑選標準與看法之研究-以花蓮縣美育虎足球隊為例

訪談大綱

教練好，我是語謙，最近我在研究足球運動的教練及球員對各個不同位置的挑選標準與看法，其中需要訪談教練們對於挑選球員及對不同位置的要求，請問可以借用你幾分鐘的時間，讓我問幾個問題？

教練姓名:

- 1.為甚麼比賽或練習時球員位置會換來換去？
- 2.球員如果有想要擔任的位置，該怎麼努力或訓練自己(生理、心理、...等)，來和教練爭取？
- 3.是否每個球員一定都有自己最適合的位置？如果是，可是那個位置並不是我喜歡擔任的位置時，該怎麼調適？

感謝教練願意花時間接受我的訪談，我會將訪談資料整理好，希望未來能提供球隊在選人員位置的參考資料。

附件二問卷

了解足球教練及球員對不同位置挑選標準的看法之研究-以花蓮縣美育虎足球隊為例

您好，這份問卷主要是想研究足球球員對各個不同位置挑選標準的看法，您所填答的內容，僅做為學術研究使用，請您放心填寫。

祝心想事成

花蓮縣自強國民中學

指導老師：沈盈君陳禹翔

學生：陳語謙敬上

一、基本資料

1.年齡?

- 6 歲以下 (U6)
- 6 歲~8 歲 (U8)
- 8 歲~10 歲 (U10)
- 10 歲~12 歲 (U12)
- 12 歲以上

2.請問教練最常讓您擔任什麼位置?

- 守門員
- 後衛
- 中鋒
- 前鋒

3.請問您自己最喜歡下列哪個位置?

- 守門員
- 後衛
- 中鋒
- 前鋒

4.呈上題，原因為何?

- 可以增加進球的機會
- 不喜歡進攻
- 待的時間久了發現很適合自己
- 我擅長做假動作，喜歡進攻
- 其他

二、球員位置與生心理關係之探討

1.請問您覺得自己身體素質最符合以下那個類型？

A

B

C

D

2.請問您覺得自己心理素質最符合以下那個類型？

甲

乙

丙

丁

3.請問您感覺教練覺得你最適合哪個位置？

守門員

後衛

中鋒

前鋒

問卷到此結束，感謝您的填寫！