

國立○○大學男子排球隊團隊規則(範例)

我們是○○男子排球隊的一員，深以本隊具有悠久的歷史與優異的表現感到無比榮耀。為廣續維護本隊的傳統與榮譽，我們經過團隊會議討論通過以下所列之團隊規則，並鄭重宣誓堅決遵守隊規規定。如有違犯，願意接受應有的懲罰:

1. 我們是堅決奮發永不放棄的團隊，以保持聯賽前三名為目標，付出一切代價贏球，沒有任何藉口。
2. 我們絕對尊重領隊、教練、隊長及資深隊友，不會做出違抗叛逆的行為。
3. 我們會始終彼此尊重、互相照應、坦誠相待，營造親密無間的團隊氛圍
4. 我們會肯定每位隊友都有他的價值，不論其運動水準或隊中角色。
5. 我們會無私無我的默默奉獻，總是優先考慮團隊，以團隊為先，為實現共同目標做出貢獻。
6. 我們會尊重本隊及對隊的所有運動員、教練、裁判、觀眾、媒體和大會工作人員，並且期待得到同樣的尊重。
7. 我們會不斷努力，勇於接受任何情況的挑戰，保持適當的訓練、飲食、休息，爭取成為最優秀的運動員。
8. 我們會準時參加所有的訓練、會議和比賽，除非有可以接受的理由。
9. 我們會充分了解運動規則，遵從規則規定，參與公平良性的競爭。
10. 我們會培養積極求學的態度與養成主動學習的習慣，讓學業與球技齊頭並進。
11. 我們會配合學校的行事活動，絕不要求特殊待遇，以捍衛球隊的尊嚴。
12. 我們要為人誠實、敦厚有禮、不撒謊、不欺騙、不偷盜、不說髒話或者使人難堪。
13. 我們絕不搶奪、佔有或任意濫用他人財物，如有惡意損壞公物，願意負起賠償責任。
14. 我們絕不參與運動賭博，不與賭博的人混在一起。
15. 我們絕不提供、使用、寬恕吸菸、飲酒、使用增強劑和興奮劑的行為。
16. 我們尊重兩性平權，絕對不會有性侵害，性騷擾或性猥褻的行為，並且勇於舉報他人觸犯該等情事。
17. 我們會保持儀容整齊、穿著得體，避免奇裝異服、怪異打扮。
18. 我們會遵守團隊住宿的規定，絕對配合熄燈時間按時就寢，不會藉故外出或在外遊蕩。
19. 我們會遵守紀律，外出比賽時，團進團出，注意交通、住宿、飲食的安全，避免當眾嬉戲、玩鬧和違紀的行為。
20. 我們渴望勝利，表現積極的求勝態度與作為，絕不爭功諉過或怪罪別人。
21. 我們會正面、理性的看待比賽勝負，重視比賽的過程，非僅比賽的結局。
22. 我們會勇於承擔責任，樂於分擔隊務工作，善盡角色任務。
23. 我們絕不接受任何誘惑，在入隊或轉隊時，拒絕以金錢交易、出賽時間、先

發球員、特殊待遇等等作為交換條件。

24. 我們會營造一個安全的練習和比賽環境，遵守安全規定，避免傷及自己和其他任何一位運動員。
25. 我們會絕對遵守法律、校規與隊規，如有違犯，願意接受應得的懲罰。
26. 我們會盡力表現優異，爭取獲得應有的表揚和獎賞。
27. 我們會做好生涯規劃，勇敢面對整場人生的挑戰，永無止境的提高自己的生活品質。
28. 我們會使高中三年的生活多采多姿、有價值、有深度，並且享受運動的樂趣。
29. 我們會樂於助人，擔任無酬志工，熱心參加學校、社區、社群公益活動。

運動員簽名：_____

見證人簽名：_____

制定團隊常規

制定團隊常規的用意，就是針對某些特殊的場合，制定一套穩定的執行要項、行動流程及行為模式，確保團隊運作得以按步就班、有條不紊的高效進行。明確的團隊常規能讓運動員明白在特定的情況下應該做些甚麼，既能幫助運動員建立團隊精神，也能幫助教練減少指導與監督運動員的時間，更加彰顯運動團隊管理的效率。

甚至，透過有創意設計的團隊儀式和常規，也能鼓勵運動員實踐品德準則中的道德價值。例如：透過要求運動員與對方隊員握手致意，練習表達應有的尊重；透過集資活動和參加學校及社區服務項目，發展運動員的良好公民行為；採用輔導計畫幫助更年輕的運動員實施訓練，發展關心他人的習慣；透過建立練習後收拾裝備和打掃更衣室的常規，鼓勵負責的態度。

但是，制訂太多的具體常規，會使運動員感到厭煩，並且剝奪他們自我負責的機會。教練要仔細判斷那些常規對於團隊較為有利，以及何時釋出善意讓運動員自主支配自己的最佳時機。另外，如果一條常規看似不合時宜，而且運動員也缺乏執行該條常規的動機時，一定要向運動員徵求意見修改這項常規。有時偶而改變常規，可使運動員免受訓練乏味之苦。

1.訓練前在休息室的常規

開始訓練之前的某段時間，運動員會陸續到達休息室，進行必要的事前準備：

- # 檢查個人裝備;
- # 配合防護員檢查受傷情形，接受治療或預防性包紮;
- # 準備乾淨衣物，在訓練結束之後沐浴更衣;
- # 稱體重;
- # 核實布告欄上的任務;
- # 參加訓練前或賽前會議，聆聽教練叮嚀。

2.訓練開始前的常規

一次訓練課有準備活動、主要活動與結束活動三個主要階段。每次訓練都應該以 10-30 分鐘的準備活動開始：

- # 準備活動之前，值勤隊員提早到場，檢視訓練器材設備，布置訓練場地。
- # 為安全性考量，在正式訓練之前，教練應禁止提前到場的運動員使用有危險性的訓練設備。
- # 準備活動按有氧熱身、動態伸展、技術熱身三個階段依序進行，每個階段約持續 5-10 分鐘。
- # 視運動項目和個人喜好，可以整個團隊一起或個人單獨做準備活動。
- # 技術熱身階段，核心技能幾乎需要天天練習，其他技能只須偶而練習。
- # 準備活動的內容應配合主要活動的需要，但不要過於制式，使之變得枯

燥乏味。

3.開始訓練的常規

#絕大多數教練都有自己開始訓練的常規。這一常規十分簡單，譬如站到通常的位置上，吹一聲口哨或發一個口令，每位運動員必須放下手頭正在做的事情，馬上集合，靜候教練宣布當天的訓練計劃。

#集合的位置，要選擇不會讓運動員視覺分心的背景，沒有正面向著太陽，沒有吵雜噪音的練習區域；集合的隊型（圍個圈圈、一字排開或站成口形）要讓運動員能夠看到和聽到教練的講話。

#如果有些運動員不夠專心，直接盯著他們、走近他們、暗示或明示的提醒他們注意。

#講話不宜長篇大論，時間控制在 3 分鐘內。

4.訓練進行中的常規

教練對於訓練活動的進行，必須事先做好規劃，充分利用訓練時間，讓整堂訓練課的進行，一如行雲流水般的緊湊順暢，尤其在轉換練習項目時，不要有絲毫的延宕。

#精心的組織訓練，有效的全體動員，嚴謹的控制時間，不要使大多數運動員的時間浪費在等待上。

#練習換項之間的拖拖拉拉，會使訓練顯得鬆散。分配每位運動員在轉換練習的過程，擔任一個合適的角色，透過理解、示範、演練，熟悉從一個練習轉換到另一個練習的人員移動、場地布置、器材變換，一切都能有條不紊的進行。

#緊湊的進行訓練，在轉換練習時用小跑步就定位，間歇期間採用分批輪休補水的方式，不要使訓練場合整個停頓下來。

#在結束訓練之前，留些時間給運動員自主練習，各自補強弱勢、改進缺點。

#充分組織，最大化地利用可用的設施和裝備。

#在一次訓練課中，通常只傳授一項或兩項新的技能，用時約 20-30 分鐘。

#教練應在最適場合，最佳時機提出特定的積極回饋。

#訓練進行中，運動員要始終保持注意集中、充滿信心和避免分心。

5.訓練結束後的常規

訓練結束之後，要重視盡快消除疲勞的措施，準備接受後續的訓練挑戰，同時，也要重視教練講評的作用。

#訓練結束時，應有 10-15 分鐘的整理活動，依序是低強度的有氧活動、靜態伸展活動、筋膜舒緩活動。

#訓練結束時，教練利用用 5 分鐘回顧團隊訓練情形，針對全隊進行講

評，提醒團隊需要更進一步提高的技能。

教練也可運用講評時間，公開表揚個人的優良表現；公布關於團隊事務的任何必要通知；提醒下一次訓練的時間和地點；以及預告下次的訓練計畫。

6.訓練後在休息室的常規：

訓練結束回到休息室後，教練盡可能及早進行練習評價，利用助理教練輸入的資訊作基礎，指出訓練目標是否達到，並將未來訓練中可能需要給予特殊幫助的運動員做下紀錄，然後把每次訓練計畫歸檔到你的電腦中。在制定將來訓練計畫和下一賽季的計畫時，你會發現這些歸檔的計畫很有幫助。

教練也可召集開會，與運動員共同檢討本次訓練的優點與缺失，作為改善的參考。

離開休息室前，一定要打掃乾淨，完全恢復原狀。

7.賽前準備常規：

制定賽前準備常規，是幫助運動員在重要的時刻保持準備就緒狀態。這些常規在比賽的前一天就已經開始，而且延續到比賽當日。

比賽之前的最後一次練習，時間通常不會練得太久，但會保持較高的強度。依據賽前偵查報告，重點放在隔天取得比賽勝利最為重要的關鍵技能、戰術策略和組織提醒。

教練總會準備一個比賽計畫，例如實地勘查路線，按照實際路線練習，這種賽前準備策略稱之路線排演；

賽前一晚的睡眠，對運動表現和情緒的影響頗大，睡前一小時應該用於聽音樂、閱讀、聊天或冥想，並戴眼罩幫助入眠，避免使用發光的電子設備，

幫助運動員保持精力充沛，並釋放一些緊張的能量，可以鼓勵運動員每天閱讀一個小時，來降低賽前的焦慮情緒。

教練應為比賽日制定詳細的行動計劃，例如起床時間、早餐時間、交通運輸、現場賽前熱身、賽前清單檢視、同天多次出賽的休息飲食營養、疲勞恢復措施…。

準備詳細的賽前偵查報告，以應對對手的習慣和偏好，強化比賽策略。

成功的教練都會精心策畫賽前程序，為了確保教練和運動員沒有遺漏或忘記其程序的某些部份，建議準備一份「賽前檢查清單」作為檢核工具，這是提高比賽日效率的最佳方式。

現場賽前熱身通常會是運動員當天表現成敗的關鍵。重點在於幫助運動員做好身體和精神上的準備，以能發揮最佳水準。內容可以包括為激活身體做好準備（如同訓練開始前的熱身常規，但每個階段的持續時間可以加長一些），同時也要為心理和情緒做好準備，使之達到個人最佳功能區

(individual zones of optimal functioning)。

賽前演講時間不能太長，可以是諭情式、激勵式、資訊性或指導性，讓運動員信心滿滿、鬥志高昂的衝出休息室，並贏得冠軍。

比賽期間替補隊員要負責注意比賽情況，一旦替補進場，都應該已經準備就緒。

8.賽後常規

比賽結束之後，不論結果是輸或贏，都應謙虛慶幸勝利或坦然接受失敗，表現運動家風度。

誠懇的與對方隊員握手相互寒暄彼此交流，並向觀眾、裁判員表達謝意。

獲勝時，不要表現出志得意滿、自讚炫耀的舉動，以免讓對手有被羞辱的感覺。

失敗時，不要表現出垂頭喪氣、黯然神傷的姿態，並切忌使用嘲弄的言詞貶損隊友。

依照大會安排接受媒體採訪。受訪中要展示自己的修養與內涵，真心的讚美對手，用合適的語詞、得體的談話，以示尊敬。

賽後如有慶祝活動，應該有所節制，不可得意忘形而有過激的舉動。

9.旅行常規

球隊開拔遠赴外地比賽是常有之事，所需處理的相關事務相當繁瑣，而且深怕掛一落萬，因此，訂定旅行常規讓每位運動員各司其職極其必要。

每位運動員都要檢查自己必須攜帶的盥洗、衣物、裝備、證件…等等個人物品。

確定如何到達客場的交通問題，包括旅行方式、交通工具、票卷預定、座位安排、在地交通…等等。

如何張羅外地的飲食問題、包括食安、訂餐、用餐時間、送餐地點、餐費支付及個人特殊飲食習慣…等等。

如何安排飯店的住宿問題，包括區段評估、價位高低、預算額度、安全性、舒適度、訂房、入住、房間分配、宵禁規定、言行規約、自費支付…等等。

裝備管理的問題，包括了解比賽環境的特殊設施; 出發之前檢查比賽器材、服裝和裝備齊全; 籌措必備用品; 行李托運…等等。

危機管理的問題，包括處理旅行過程的偶發事件，投保旅遊險…。

10.隊務分攤常規。

一般而言，運動團隊經常會有人少事多的困擾，必須要有總教練，助理教練管理及全體隊員共同分攤，才能有效運作。

持平而論，教練所需執行的團隊管理職責相當廣泛而且繁重，若是全由教練一人操持，恐有力不從心之虞。管理一個運動團隊如同經營一個班級，必須選出班長、副班長及其他幹部，協助導師處理班級事務，因此，教練可以列舉各項職責的日常工作內容，動員助理教練、熱心家長、志工人員、資深隊員、全體隊員，或依性向所近、或按個人志願、或以輪調方式，分派所有人員分別負責某些職務在經職前教育訓練之後，就可分工合作各司其職。