

提升柔道運動裁判員專業執行能力之探討

盧彥丞*、黃琬婷、李建霖

中華醫事科技大學運動健康與休閒系

摘要

本文旨在探討柔道運動裁判人員之專業執行能力，並透過文獻蒐集之方法探討柔道裁判人員專業執行能力之素質、自信心、認知及心理品質等，所得結果可提供柔道教練或裁判之參考。柔道運動是一種兩人徒手較量的競技運動，也是屬於同場競技直接接觸的格鬥性運動項目，在比賽過程中對雙方的、智能、體力、實戰技術、柔道技巧和心理因素等綜合抗衡的要點，都具有高度的攻防實戰性技術和激烈的對抗性的要求，尤其當雙方選手的實力不相上下時，柔道裁判的判斷能力更是非常重要的關鍵。在任何柔道比賽中，都必須有周延的賽程規劃、優秀的選手、高水準的觀眾，與公平公正完善的裁判人員，因為從運動競賽結構來說，公平競爭是一切比賽的最高原則。裁判是比賽中責無旁貸的唯一執法人員，必須依據規則推動比賽進行，並依據規則判決比賽所有的犯規動作，以維持比賽的公平性，減少因犯規而導致選手受傷害，並判定比賽的勝負。裁判人員更是讓比賽能順利進行並保障比賽公平的重要關鍵，在比賽中扮演著極重要的角色，比賽的公平與否，與比賽過程是否流暢順利，都取決於裁判本身專業素質能力的高低與判決是否公平。每位柔道裁判人員都必須熟悉柔道規則，和不斷熟練精進柔道相關技術能力，及強化快速正確的判斷力。最重要的是裁判人員必須公平、公正、果敢、認真的對待比賽，依其角色的超然特性，擁有超然道德理想，公平不偏袒的依據規則執法，才能是一位優秀的柔道裁判人員。

關鍵詞：判斷力、柔道、裁判員、競技運動

*通訊作者：盧彥丞 Email: judo@mail.hwai.edu.tw

中華醫事科技大學運動健康與休閒系助理教授

Enhancing the Professional Execution Ability of Judo

Referees

Lu, Yen-Cheng^{*}, Huang, Wan-Ting, Jiun-Lin, Lee

Chung Hwa University of Medical Technology, Department of Sports, Health, and
Leisure

Abstract

The purpose of this study is to investigate the professional execution ability of judo referees. Through literature review, the execution quality, self-confidence, cognitive and psychological quality of judo referees were also discussed. Judo is a competitive sport that two people compete in bare hands. It is also a combat sport in which both sides have direct contact with each other. In competition, the intelligence, physical strength, practical skills, judo skills and psychological factors on both sides, are the key points of the integrated resistance to be considered as offensive and defensive practical skills, and intense confrontational factors. When the strengths of the two players are very close, the judo referee judgment is very important to determine who is the winner. In any competition, there must be a thorough schedule planning, excellent players, high level of audience, and fair and perfect judges because from the sports competition structure, fair competition is the highest principle of all competitions. The referee is the only person responsible for enforcing the rules of the game. They must rule the game, decide whether there is foul play in the game, maintain fairness, reduce injuries caused by foul play, and decide the winner of the game. The referee plays a very important role in the competition. The fairness of the competition and the smoothness of the competing process depend on the professionalism of the referee and the fairness of his or her decision calls. Each judo referee must be know the rules and regulations of judo, and constantly improve his or her technical skills, as well as his or her ability to make quick and accurate judgments. Most importantly, they must be fair, impartial, courageous and serious in the competition. In accordance with the transcendent nature of his or her role, he or she must have moral spirits and enforce the rules in a fair and unbiased manner. This is what makes a good judo referee.

Keywords: judgment, Judo, referee, athletics

壹、前言

一位客觀公正柔道運動執行裁判員，主要是能使柔道競技比賽得以順利進行是基本條件之一。柔道運動裁判員怎樣才能在激烈緊張的比賽中出色地完成執行裁判工作，其中重要的條件之一，就是要具備良好的臨場心理素質。所謂裁判員臨場心理，是指裁判員在臨場裁判執行過程中，在雙方人員包括選手及教練等的言行，裁判員之間相互影響以及對場地、環境、溫度、觀眾等諸多因素相互作用下的心理反映（廖俊強、王明月、乃慧芳，2015）。

在每項運動比賽中裁判員都要依據各單項運動裁判法，所依據的運動規則及競賽規程，其立法與執法之主要精神，並使比賽公平、公正，使運動具有教育意義，提升運動技術，減少犯規而受傷害（樊正治，1990）。柔道運動裁判員的工作是神聖，不僅本身需要具備柔道運動技能一定的基礎，並且擁有裁判員、公平、公正、正義、熱忱、客觀、自信等特質。一位優秀傑出之柔道裁判人員，必須經過相當長的時間培育與訓練。

柔道運動裁判員身為比賽唯一合法執法者，在比賽中擁有絕對的執法權力。若不能公正執法，便會讓比賽失去公平性。裁判員遵守裁判倫理，維護柔道運動本質，強化柔道運動道德，提昇運動家的精神，是裁判最高守則。以服務的態度，為比賽、教練、選手與觀眾。執行規則的規範。讓柔道比賽在公平、公開、公正的環境下進行競技比賽（陳進發、蔡崇濱，2009）。並藉此教育國內柔道教練與選手，遵守運動精神進行公平競爭的比賽，以培養選手公正、正義、不屈不撓的精神，謙虛禮讓的美德。因此培養裁判遵守裁判倫理素質，培養崇高的品德，相信在每一場的比賽中都能順利、圓滿、成功。

柔道競賽是在規則的制約下進行的，而柔道比賽過程中是多元變化抽象的過程，只有通過專業柔道裁判人員的實踐，才可能發揮它應有的功能和效用。因此沒有專業柔道裁判人員的參與，就沒有正式的柔道比賽，沒有專業柔道裁判人員，也就無法呈現高水準的柔道競賽活動，更談不上柔道運動的進一步發展。柔道裁判員是一場比賽的執法者，是柔道競賽規則的具體實踐者和維護者，是比賽的組織者和評判者。

而柔道裁判員自身就有柔道運動的專業能力者，但裁判員在專業素質的高低下，也可能會直接關係到比賽是否能順利進行，也會間接影響到選手在比賽中技術和戰術是否能正常或超水準的發揮，也關係到觀眾是否心情愉快的欣賞到一場高水準的競技賽會。柔道裁判員的工作如此重要，要想從事裁判工作，並成為一名專業優秀的柔道裁判員，應不斷自我加強提升專業執行能力之素質、自信心、

認知態度及心理品質等各方面能力的提升，才能不斷保持柔道裁判專業執行能力之素質。

貳、提升柔道裁判人員專業執行能力之素質

柔道裁判執行的工作是提昇參賽選手之運動能力表現、認識規則、服從裁判、養成運動家精神的最有效方式、提昇柔道運動比賽的品質、具多方面的教育效果，亦可促進裁判人員之成長、提昇裁判執行品質，改善裁判人員之素質，更重要的是使裁判工作判斷的有效性，其執行效力可使比賽順利進行，使選手公平競爭，杜絕不當犯規之流弊、減少選手運動傷害之產生（柯文益，2017）。因此，要如何提升柔道運動裁判的專業能力素質，應從下列幾方面著手：

一、優秀柔道裁判員應具備的基本素質

- (一) 良好的執法道德：做裁判和做人、做事業一個樣，必須有良好的職業道德；沒有良好的執法道德，沒有公正執法、不徇私情的心態，要能做到人情面前不受影響，才是做好一名裁判人員的要點。因此要想做好裁判工作，須先學會做人，人做好了，裁判工作會越做越好，裁判的道路也會越走越寬。要把自己的聲譽看得比生命更重要，更決不能因為蠅頭小利，而影響自己的前程。
- (二) 熱愛裁判工作：要對裁判工作十分熱愛，把裁判工作看成自己的事業。有為裁判工作獻身的精神，對投身裁判工作不講價錢，不計報酬，願把自己的青春和年華貢獻給裁判工作。要認識到裁判工作關係到一項運動的存在與發展，關係到該項目競技、戰術水準的提高，和運動員優良體育道德品質的形成，及一個國家體育運動的發展；而體育運動則關係到全國人民的身體健康，和國家的聲望和榮譽。有了這樣的認識，才會熱愛和忠誠裁判執行工作，並執著地專心致志地服務從事其業，從而在奉獻中感到欣慰，從宣判的公正準確中得到滿足，和不斷的提高專業能力中得到充實與鼓舞。
- (三) 精通柔道運動規則和裁判工作執行方法：柔道規則是臨場執法的主要依據，必須深刻領會柔道運動技術以及規則的實質精神，精通柔道技術與規則。但僅限於此並不能執行好一場比賽，在柔道比賽中臨場的情況是千變萬化的，而裁判人員要深深熟悉和相關柔道技能，並掌握柔道規則的精神實質，才能在激烈複雜的攻防對抗中，根據比賽場上的具體情況，做出快速具體的分析，達到準確判斷，果斷裁決。雖然由於柔道裁判人員的級別不同，自身專業技能也有高低，對每場柔道比賽會有不同裁決。但作為一位優秀的柔道裁判員必須精通柔道競技的規則，在此基礎上裁判人員才能臨場遇事不慌，處理臨

場的突發事件自如。而柔道規則是裁判人員作為，在比賽場上更好地完成執法任務，從而對違反規則的選手行為做出正確的判斷或裁決。目前柔道比賽場中執法人員是 1 名裁判人員，但比賽場外有二人副裁判人員和數名柔道審判技術委員共同評估執法，只有這樣，才能使比賽的過程更公正，進而使裁判之間配合更有默契，才能在柔道比賽中把裁判人員的失誤降低到最低點，最終達到在比賽場的選手、教練、觀眾、裁判等四方面人員都滿意。

二、柔道裁判人員要不斷充實相關專業學能

要想成為一位優秀柔道裁判人員，首重平時學識能力之充實，除了一般的學識與能力之外，柔道裁判必需充實競賽執法者應有的柔道專業學識與能力。

(一) 專業學識：是對柔道運動項目之技術動作，競賽規則，專門用語等，有相當深入之瞭解與精湛之研究。此類專業學識，多來自柔道書籍，規則及相關資訊，加上本身之學習、觀摩與體會。然必須配合時代之脈動變化，精益求精，才能使柔道專業學識在執法時，能正確地運用而不致發生錯誤。

(二) 專業能力：是對柔道之技術有通盤的瞭解，具有講解及示範之能力，於柔道競賽過程中，執法時能準確對柔道選手施展的技術做出快速正確的判決與能處理比賽中的各種狀況之專業能力。

三、柔道執行裁判人員要不斷參與研習活動

柔道執法人員要不斷參與研習活動，每年全國柔道協會將會定期舉辦之年度裁判講習活動，柔道執法人員一定要參與研習活動，以瞭解有關國際柔道總會對柔道比賽規則之修正與更新異動情形，吸收最新資訊，充實自己，以增進裁判技術。

在比賽時，則應參加賽前之裁判會議，以了解競賽規程內容及大會有關規定與措施。每日比賽後裁判人員之檢討會，更應參加，在裁判長及審判技術委員善意之講評與建議中，便可提升裁判人員有所改進，進而對柔道執法中能有更專業執法能力（陳進發，2003）。

而全國柔道協會也要不斷派遣柔道執法相關人員，並積極參與洲際聯盟或國際柔道總會所辦理柔道相關講習或裁判會議，以了解柔道規則之更新異動、及柔道技術新趨勢或比賽方式與制度的改變等，並將相關新資訊，提供國內各層級柔道裁判、教練、選手之參考學習。

四、強化裁判人員熟練柔道運動技術的變化

柔道運動競賽執法裁判人員，對柔道技術的認知深度之優劣常是影響比賽成敗的主要關鍵因素。一位有經驗豐富的資深柔道裁判員，其裁判技術認知自是高超、純熟而優異。裁判對柔道技術磨練與養成，是不斷從多次的比賽執法過程中累計出來的相關之經驗，裁判才能了解其不同之差異性與難易度，從而累積成敗經驗，提昇裁判執法技術之水準。

裁判技術訓練過程，是根據規則之規定與要求，經由學習、觀摩、實習、實際執法之親身體驗，日積月累，精益求精，之後累計來的專業水準與實力。

就柔道運動項目之裁判執法技術而言，除了端莊儀態，宏亮口令，明確的手勢與適當之移動等基本要求外，對於選手施展柔道技術得分判決的準確度、犯規動作之處罰、比賽中叫停的時機等各種狀況之處理，以及全場比賽進行的掌控等較高難度之技術，必須透過不斷的磨練與充實，才能達到運用自如，恰到好處之境界，正所謂台上十分鐘，台下十年功。

因此，裁判在競賽場上執法，必須要有良好的反應敏捷速度，判決果斷，才能冷靜而正確的處理雙方選手，快速又連續之攻防動作，而不致慌亂失誤。所以，熟練柔道裁判技術是每一位優秀柔道裁判人員所必須具備的專業才能。

而要使柔道裁判技術更純熟與進步之方法，裁判人員可以在平常練習執法中要做到有問題不懂時要多想、多問、多做、多看才能提升裁判執法技術的認知。

- (一)「多想」裁判人員在執法過程中遇到問題時要冷靜並用心思考以發現規則及裁判執法上有關問題與解決方法，以增加裁判技術之深度，因為深思乃能遠慮。
- (二)「多問」在執法中將看到的問題、想到或遇到有關柔道運動競賽規則與裁判技術的相關疑難問題，應提出討論或請教資深裁判人員。要養成「不恥下問」之精神，讓自己更能深入了解柔道執法的要點。
- (三)「多做」從實際執法裁判工作中，累積經驗以增加裁判執法技術的正確度與熟練度，以達「熟能生巧」、「運用之妙，存乎一心」之境界。
- (四)「多看」要多觀摩資深裁判人員在執法技術的過程及自己要不斷充實相關書籍與資訊，來提升增加裁判技術的專業能力。

參、提升柔道裁判人員在執法過程中高度之自信

柔道裁判員熟練柔道技術和規則，是柔道裁判員展示正確判決之利器，而之所以能夠讓裁判技術運用自如，發揮得淋漓盡緻，主要乃建立在「高度自信」之基礎上。

「自信」是一種發自內心世界，無形的高度自我肯定的強大力量，屬於心理的意志之具體表現。在外表所呈現的，則是儀態從容、心平氣和而神情自然、冷靜沉著之鎮定態度。

有高度自信之裁判，因為曾受過艱苦之學習與訓練，和通過嚴格測試與考驗，才能夠風度翩翩，自信滿滿，加上穩重、正確、公正而熟練之判決，予人信心而對之信任，乃至信服（蔡鵬如、胡育霖，2012）。也才能以直接實際之行為，展現對柔道運動教育之功能。

雖然，充分之自信心為柔道運動裁判人員所必備，但亦不可過於固執，變成自以為是，堅持己見。畢竟在執法過程中是以三人小組組織團隊合作原則下，仍應互相尊重，充分配合才能在比賽執法過程中表現的更加完美。

如果擔任主審裁判員，千萬勿因副審裁判員們之改判或教練、觀眾之干擾吶喊而失去信心，應以平常心力求冷靜，勇敢果斷的作判決。當該判決時「寧可誤判，不可不判」，養成敢判之果決習慣。（因為如果判決上稍有失誤，副審裁判員將會全力協助，予以修正，作為補救）。

而裁判人員要有強烈學習與研究之心，可以提升裁判人員高度之自信心，人類之行為，除了與生俱來的本能之外，其餘任何有關生存的相關適應能力，可說都是透過學習，練習而來，而且學習可使人成長，練習則可使人卓越，因此，在人類的生活中，學習心與研究心是絕對必要的。由學習而練習再深入研究。

想要成為優秀柔道裁判員，必須充實自己，而具備強烈之學習與研究心態不可免。例如：對柔道比賽競賽中，選手們可能使用的所有柔道技術動作，都應透過學習而瞭解認識；對柔道競賽之相關規則，也應參加裁判研習並透過學習以了解規則之解釋與意識。而對裁判技術之熟練，則應透過觀摩，學習與自我練習，力行不懈以達成。

對於任何與柔道裁判執法有關之體育運動常識、知識及有關資訊，都應隨時蒐集、閱讀，而對柔道比賽規則方面，應經常複習、記憶，並深入研究。至於裁判技術方面，除經由不斷執法，以求熟練之外，更應虛心求教於前輩，期能「百

尺竿頭，更進一步」。

古諺：「活到老，學到老」，想成為一位優秀之柔道裁判員，應具備強烈之學習心與研究心，不忘隨時虛心學習，研究檢討，以充實自己，才能日新又新，進步成功。

肆、強化柔道運動裁判人員應有的認知

柔道裁判是負責，針對比賽當中各種動作進行判決執法的人，必須具備有高度的執法能力，才能夠勝任此項工作，故在比賽當中裁判為比賽雙方都可以具必須信賴專業人士。而知覺的學習就是個體對運動整個過程的領悟與了解 (Feltz,1988)，所以知覺裁判效能是對裁判的信心、能力、素質及態度等的客觀判斷（陳俊勳，2014）。

柔道裁判人員是比賽中的執法者與仲裁者。他具有讓比賽在公平、公開、公正的環境下順利進行的責任。裁判人員依據規則公平、公正的執法以期能正確維護規則的立法精神。提升運動比賽的品質，使比賽更順利、更公平。裁判人員也是教育者，教育教練與選手遵守比賽規程與規章，依據規則執法，教育教練與選手，依法、守法的觀念。要做好裁判工作，首先學習裁判人員應有的基本態度。

（一）目的：瞭解柔道比賽時，裁判人員之職權。（二）意義：瞭解運動比賽中的裁判之重要性。（三）功能：一場精采的柔道比賽之執行，選手、裁判是同等重要，因為裁判執法之能力表現，會影響到比賽進行與激發選手運動技術表現之水準。

做好裁判工作，要瞭解最新國際柔道比賽規則及紀錄法，要確實熟悉「柔道裁判法」中規則相關規定，如裁判手勢、動作表現，判定使用時機、裁判要訣、紀錄規則等等。柔道裁判執行比賽中之判定與移動、判斷的確定力與執行力、裁判之判定差異性。柔道裁判執行的方式，個人與整體執行裁判分工，與合作裁判之規範，如裁判人員執法的合作、執行新規則裁判法的判定，動作規定與標準要一致，事前充分溝通與熟悉規則。

在柔道比賽中因主要是有兩人徒手較量的競技比賽，也是屬於同場競技直接接觸的格鬥運動，因此，在比賽中也有少數的選手為了求勝，不惜違反「運動家精神」，違反「運動道德」。做出舞弊的或傷害對手的事。在運動領域裡，尤其是競技運動，競爭常常是一種非贏即輸。因此，公平的競爭便是柔道運動賽事所追求的本質。然而公平的競爭建立在大會與比賽制度、裁判人員的判決，與選手行為三大部分。

裁判的公平性與執法能力，會直接影響比賽是否順利、是否精采，比賽過程是否流暢。因此想要讓比賽順利，就必需有適當且公正的裁判參與。因此裁判也是一項運動的推廣者。

伍、培養柔道運動裁判員在執法中良好的心理品質

實驗證明，柔道裁判員在臨場執法中，擁有良好的心理品質是取得成功的關鍵因素之一，裁判員想要真正掌控比賽的流暢性，使比賽有條不紊的進行，並獲得教練和選手的信服，僅掌握柔道裁判理論與規則是不夠的，柔道裁判還要擁有良好的心理品質，健全的心理品質是柔道裁判員正常發揮水準的重要保證（林清和，2001）。心理品質過低會影響和阻礙著裁判員臨場判斷能力，心理品質較高的裁判員，無論在多麼複雜和困難的比賽條件下，都能全心投入到臨場裁判工作中，並做到情緒穩定，注意力集中，思維敏捷，意志堅強，不為外界干擾所影響，達到執法公正，判決準確，處理有條不紊的最佳境界。而優秀柔道裁判員這些優良的心理品質，是可以通過培養和訓練來達成的（馬啟偉、張力偉，1996）。

1. 培養良好的裁判動機：公正執法，嚴明判決裁判動機與裁判效果緊密相關。良好的裁判動機的形成，則是每位裁判員在不同時期和階段提高專業能力和裁判道德的先前條件。無論什麼運動項目的比賽，對裁判員臨場工作都要求必須做到公正、準確、合理、穩定，其核心是公正，只有心底無私，才能坦然面對選手、教練及觀眾，從而順利執法。因此，裁判員必須加強自身意志品質的培養，要做到正確清楚執法，公正客觀看待比賽，一身正氣，要做到充分估計比賽過程中出現的各種干擾和壓力，並要克服各種困難，儘量頂住各種壓力等，使比賽在公平的氣氛中進行。
2. 提升裁判對專業技能的知覺能力：提高自身感對知覺能力的水準，隨著柔道運動技術的發展，規則也出現相應的多變化，裁判員必須不斷地學習、研究，把握柔道運動技術發展方面和吸取最新相關的比賽規則等資訊，不斷歸納自己裁判專業技能的實踐經驗，並提高自己的知覺能力對柔道技能的判斷分析能力。很多運動項目的比賽，裁判員不僅要熟悉裁判法，還要熟練該運動項目的技能和戰術的方法。因為，在識別犯規問題上，運動員被侵犯的感受要比裁判員敏銳、深刻，裁判員只有熟悉該項運動，才能充分考慮場上的各種因素，即控制場上氣勢的氛圍，又使雙方覺得合乎情理。
3. 提升自我情緒管控的能力：才能創造良好的裁判理想狀態，以積極的情緒為主，情緒振奮而又能控制，在心理上能做到亂中有序，忙而不亂，有條不紊，行為上能動中求穩，這是最佳執法狀態結構中的核心部分。為了防止裁判員消

極情緒狀態的出現，做好裁判員臨場心理調控，可採用以下幾種調試方法。

- (1). 執法的模擬訓練：進行比賽前模擬執法的過程訓練，在模擬練習中檢驗比賽方案的順暢情況，如發現不合適情況，必須及時進行修改，再繼續模擬練習演練，直至結果較滿意為止。
 - (2). 執法認識訓練法：通過談話、討論、寫執行方案等方法使其對面臨的任務有清楚的理解，對自己的執法充滿信心，不怕失敗的勇氣，對可能出現的問題，準備好應變策略等方法，建立正確的心理定向，通過認知的中介作用去有效地調控情感。
 - (3). 執法過程中情緒調節法：執法前和執法中，裁判員儘量用積極語言暗示代替消極情緒，分析場上的多變情況，掌握尺度，樹立信心。
 - (4). 執法過程中呼吸調節法：由於情緒狀態與呼吸之間有著必然的聯繫，因此通過深呼吸可以使裁判員緊張的情緒穩定下來。
 - (5). 執法前音樂調節法：音樂可以使人產生興奮、鎮定、平衡等 3 種情緒狀態，使大腦思維井然有序，當裁判員如有緊張或異常情緒出現不穩定時，可聽有節奏的輕快音樂來調適心理壓力，往往能紓解緊張的壓力還能穩定情緒。
4. 建立主動的記憶和遺忘能力：由於柔道運動是由多種技術與戰術組成的運動，所以要求裁判員在掌握好規則和裁判法的基礎上，主要是加強對自己或他人在執法時，特別是關鍵動作的記憶，各種記憶痕跡越多，越鞏固，當場上出現各種情況時，記憶重現出來，使裁判能從客觀公正的角度來應付複雜的場面。對於一些不良行為場面的記憶及各種負面刺激要主動遺忘，一名裁判員偶然出現，一次失誤或出於外界干擾，如果他一直耿耿於懷的話，那麼在以後的執法中，將永遠無法掙脫枷鎖，很難做出公正性的判決，因此，主動記憶主動遺忘在裁判員執法時也將發揮極其重要的作用。
5. 提升自我注意力的穩定性：防止注意力轉移，注意力的穩定性是指，在比賽時間內把注意力全集中，在雙方選手比賽過程的身上。裁判員是否能判好一場柔道比賽，取決於各種因素，其重要因素之一是看他的注意力是否穩定，是否將注意力集中在執法比賽場上。
6. 提升自我自信心的能力：裁判員執行時要樹立積極適宜的自信心是發揮裁判員技術水準的重要條件之一。如何樹立適宜的自信心，可以從以下兩點著手：
- (1). 對各類比賽要給予高度重視，對完成好執法任務充滿信心，做好思想、技

術、戰術、身體、心理等全方面的準備，對比賽規則要點進行全方面瞭解與分析，並對比賽場上可能出現的相關問題，可先在腦中模擬適當的處理方式，做到有備無患，基本上能隨機應變處理比賽場上的問題。

- (2).在上場執法之前可進行心理方面的自我調適，進而可產生良好適宜的臨場執法自信心，從而可以充滿自信地執法裁判工作，也能夠比較勝任臨場執法的應變，而在執行裁判工作中，也很有可能發揮出超出自己本身的水準，使比賽持續地、有條不紊的進行下去。總言之，要成為一名優秀的裁判員，必須從諸多方面著手培養和鍛煉。

陸、結語

裁判工作對推展柔道運動具有貢獻與影響性，擔任裁判工作者，應不斷對國際新的柔道規則、技術、戰術等方法，在裁判教學之實施與裁判實習訓練及心理素質上，要有良好的制度和程序安排學習，應要有基礎性的認知，對柔道規則的約束或改變，要及時吸取並適應現行新的柔道規則和執行的方式，如何發揮更高的柔道運動技術和強化裁判員心理的素質，應不斷與相關單位、(如柔道協會等)，積極學習互動和相關執行說明，及相關單位，能不斷提供裁判人員提升強化學習課程，如裁判專業執行術技能力，和心理要素的強化學習，如自信心、認知態度及心理品質等各方面能力的強化學習，是提升裁判專業執行能力的要素關鍵。

提昇裁判專業執行能力素質的理想性，在裁判專業執行能力上，需要正確規劃相關等級，並確定不同等級的裁判執行工作內容，而柔道協會要有長期培育柔道裁判的教育規劃，如比賽執行裁判工作之能力與其效率的評估制度，裁判人員教育訓練、審查資格制度與服務規範等等。並要有展望、有計劃、有效率的提昇裁判能力素質，能具有優質裁判專業素養的人，在擔任裁判工作時，才能藉以引導選手、教練及社會大眾，對於柔道運動的發展與重視，並將能讓柔道運動對未來的推廣，才能跨入另一個嶄新的運動境界。

參考文獻

- 林清和 (2001)。教練心理學。臺北市：文史哲出版社。
- 柯文益 (2017)。柔道裁判專業信念、專業承諾與專業表現之相關研究。朝陽科技大學休閒事業管理系學位論文。1-115。
- 馬啟偉、張力偉 (1996)。體育運動心理學。北京：高等教育出版社。

陳俊勳（2014）。2012 年全國大專排球聯賽選手知覺裁判效能之研究。**嘉大體育健康休閒期刊**，13（3），29-37。

陳進發（2003）。**運動裁判員知覺技能評估及訓練系統之研究**。臺北市：行政院國家科學發展委員會。

陳進發、蔡崇濱（2009）。2009-2012 國際排球規則暨裁判執法實務要領。臺北市：中華民國大專院校體育總會排球委員會。

廖俊強、王明月、乃慧芳（2015）。柔道裁判專業素養之研究，**休閒事業研究**，13（1），47-59。

樊正治（1990）。**運動裁判法新論**。臺北市：中華民國體育運動總會。

蔡鵬如、胡育霖（2012）。圍棋運動裁判專業素養。**中華體育季刊**。26(2)。271-276。

Feltz,D.L (1988). Self- confidence and sports performance.Exercise and Sport ScienceReviews, 16, 423- 457.