ASPECTOS MOTIVACIONAIS EM PRATICANTES DE JUDÔ FAIXA PRETA

MOTIVATIONAL ASPECTS IN BLACK BELT JUDO PRACTITIONERS

Felipe Penido Xavier Calabrio[1]

Lidiane Juvenal Guimarães[2]

1- Universidade Federal do Rio de Janeiro;

2- Universidade Salgado de Oliveira.

E-mail: fcalabrio90@gmail.com

Resumo Objetivo: investigar os principais fatores motivacionais em praticantes de judô, dos sexos masculino e feminino. **Métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática e utilizou as seguintes bases de dados: LILACS, Scopus e Pubmed. As buscas foram feitas no mês Junho de 2022, sem corte temporal e 7 estudos foram incluídos na síntese qualitativa. **Conclusão:** Foi possível constatar diferentes direções motivacionais em determinados estudos, alguns deles apontaram para elementos relacionados a motivação intrínseca e outros para motivação extrínseca. Os atletas de elite e não elite demostraram alto nível de motivação, quando comparado com outros esportes o judô demonstrou diferenças relevantes na hierarquia de aspirações entre judocas e outros praticantes de artes marciais.
Palavras-chave: Motivação, Atividade física, Judô.

Abstract: Objective: to investigate the main motivational factors in judo practitioners, male and female. **Methods:** This is a systematic review and used the following databases: LILACS, Scopus and Pubmed. Searches were carried out in June 2022, without time cut and 7 studies were included in the qualitative synthesis. **Conclusion:** It was possible to see different motivational directions in certain studies, some of them pointed to elements related to intrinsic motivation and others to extrinsic motivation. Elite and non-elite athletes showed a high level of motivation, when compared to other sports, judo showed relevant differences in the hierarchy of aspirations between judokas and other martial arts practitioners.
Keywords: motivation, physical activity, judo.

10.31668/movimenta.v15i3.13270

Recebido em: 19/07/2022
Revisado em: 10/02/2023
Aceito em: 03/03/2023

Copyright: © 2022. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

INTRODUÇÃO

Segundo Weinberg e Gould[1], a motivação está relacionada com a direção e intensidade do esforço. Sendo a direção uma busca ou atração por situações diversas, enquanto a intensidade é o empenho que aplicado em determinada situação. Uma teoria que auxilia na compreensão dos fatores motivacionais no âmbito esportivo é a teoria da autodeterminação (TAD) quem tem por objetivo investigar quais fatores atuam como estimulantes para motivação. A motivação não se altera somente em quantidade (magnitude), mas também em qualidade e orientação. Os seres humanos a partir da sua interação com o meio, eles escolhem as atividades que são mais agradáveis e prazerosas para si [2].

A motivação pode ser dividida em duas partes. Motivação intrínseca está relacionada a sentimentos internos, como a satisfação pessoal na de habilidades, conquista de desafios ou realização de uma ação[3]. Contudo a motivação extrínseca tem correlação com recompensas externas, aceitação social e estética[4]. O oposto da motivação é a amotivação. Ocorre quando o indivíduo tem a completa falta de vontade de realizar uma ação, ou até mesmo falha antes mesmo de agir[5]. No que concerne o desporto no alto rendimento, a motivação é de suma importância para evolução e desempenho, seja ele individual ou coletivo.

O conceito de motivação de performance, é relacionado a vontade de melhorar, evoluir no esporte ou fazer manutenção de um nível elevado de rendimento por um determinado tempo[6]. A motivação é caracterizada através de um processo intencional e direcionado, por tudo que faz um indivíduo agir de acordo com um determinado objetivo, no qual depende da interação razões pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Também pode ser visto através de estímulos que forçam a realizar uma ação específica, designando sua direção, intensidade e persistência no comportamento [7,8].

Várias vantagens podem ser observadas na prática regular de exercícios físicos, entre elas estão evolução nas funções cardiovascular e respiratória[9]. Também são relatados benefícios a saúde mental e desenvolvimento cognitivo em diversas idades[10]. Podendo ser observado evidências em relação a eficiência na preservação da saúde cerebral e cognitiva, associação positiva entre memória associativa e volume do hipocampo, através do exercício físico[11]. A família, amigos, comunidade e projetos esportivos podem exercer um papel fundamental na prática regular sistematizada [12]. Entretanto a ausência de exercício físico regular, ocasiona um aumento na incidência de doenças crônicas, que consequentemente gera um maior custo com atendimento médico, particular e público. Contudo a prática regular de exercício físico, além da melhora da aptidão física também é uma forma de economizar recursos financeiros[13].

O judô é um esporte de combate com origem no Japão, e foi a primeira arte marcial a ser incluída no programa dos jogos olímpicos, em 1964. Posteriormente sendo adicionada nos primeiros jogos olímpicos da juventude em 2010 [14]. O ensino e aprendizado do judô está além da luta em si, os valores e o desenvolvimento do ser humano em todas as dimensões estão

relacionados ao bem-estar e prosperidade (jita kyoei)[15].

A modalidade requer uma grande capacidade de equilíbrio, o judoca está sempre reagindo a uma ação do adversário, buscando o domínio da pegada e posteriormente projetando o adversário ao chão com máximo de controle e eficiência para terminar a disputa[16]. A movimentação é intensa, com alta ativação de procedimentos cognitivos como a compreensão ambiental, onde o praticante se adianta em relação as ações do oponente. As técnicas especificas devem ser feitas de forma rápida e precisa, para garantir alto nível de eficiência da mesma[17,18].

Como característica, no judô existem classificações de técnicas geralmente relacionadas a aspectos biomecânicos. A utilização das técnicas, combinação de grupos, frequência de uso, estão correlacionados a categoria de peso em que o judoca se encontra, gênero e nível de habilidade [19,20]. A prática tem características intermitentes de alta intesidade, sendo de suma importância para o sucesso competitivo. Alto incremento de qualidades físicas, aliado a evolução técnico tática[21].

Conforme as diretrizes da Confederação Brasileira de Judô (CBJ)[22], o sistema de graduação é realizado através de faixas com diferentes colorações, que vão de acordo com o nível de competência do praticante. Essas competências são avaliadas por meio da aquisição de conhecimentos históricos, filosóficos, pelos princípios do espírito do judô, além do domínio e habilidades na execução das técnicas e na contribuição do progresso do judoca.

Levando em consideração as limitações relacionadas as evidências científicas e a importância de aprender sobre a motivação no âmbito dos esportes de combate, e em especial no judô, o objetivo desta pesquisa é investigar os principais fatores que motivam à prática do judô em praticantes do sexo masculino e feminino, além de comparar os níveis de motivação em suas diferentes dimensões e gênero.

MATERIAIS E MÉTODOS

Essa revisão sistemática foi realizada de acordo com as diretrizes Preferred Reporting Items for Systematic Reviews. Foram utilizadas as seguintes bases de dados: LILACS, Scopus e Pubmed. As buscas foram feitas no mês de Junho de 2022, sem corte temporal com o objetivo de encontrar estudos que investigassem os efeitos da motivação em praticantes de judô. as seguintes palavras foram utilizadas: Motivation, Motivations, Disincentives, Disincentive, Expectations, Expectation, Incentives, Incentive e Judo. Em seguida as palavras foram verificadas nos glossários das áreas de ciências da saúde "Medical SubjectHeadings" - MeSH e Descritores em Ciência da Saúde - DeCS. A definição dos termos foi realizada na língua inglês americano assim como a estratégia de buscas. Foram pesquisados sem títulos e resumos os seguintes termos: Motivation OR Motivations OR Disincentives OR Disincentive OR Expectations OR Expectation OR Incentives OR Incentive AND Judo. Os critérios de inclusão na amostra foram estudos que mensurassem a motivação através de algum instrumento com judocas faixa preta de ambos os sexos. Foram excluídos estudos de revisão sistemática e que incluíram várias

modalidades além do judô, mas que não separaram os resultados das mesmas.

A síntese dos dados e a extração foram realizadas por dois revisores. Caso o título e o resumo apresentassem dúvidas sobre os critérios de inclusão, os revisores acessavam o texto completo para avaliação. Se persistisse dúvida, um terceiro revisor era admitido.

As buscas iniciais apresentaram um total de 256 artigos (LILACS n = 15, Scopus = 47 e Pubmed n = 174). Em seguida, as duplicatas foram excluídas. Após, foram acessados os títulos e resumos a fim de identificar uma compatibilidade inicial, 19 artigos foram compatíveis com os critérios iniciais de inclusão levando ao resgate do texto completo na íntegra, desses, 19 foram elegíveis. 11 foram excluídos no total, entre esses, 4 artigos não utilizaram ambos os gêneros em seus estudos, 4 artigos apresentaram desfechos diferentes, 2 artigos tinham público-alvo diferente e 1 artigo era revisão. Foi utilizado o programa EndNoteweb/Clarivate analytics para organização e separação dos artigos encontrados nas bases de dados. O fluxograma dos estudos se encontra na (Figura 1).

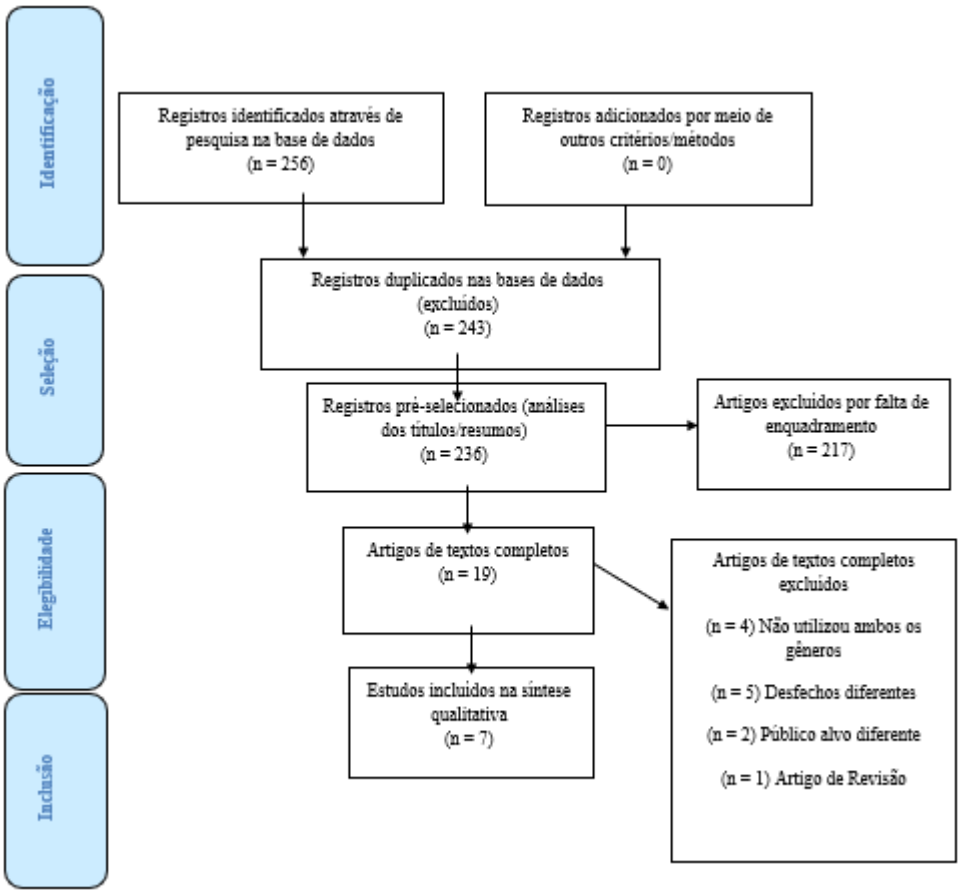

Figura 1. Fluxograma dos estudos

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta revisão sistemática reuniu e sintetizou estudos de diversos países, sendo eles: Brasil(n=2); Polônia (n=2); França (n=1); Espanha (n=1); Eslovênia (n=1). Estes foram publicados entre os anos de 2008 e 2020. A temática que mais se fez presente nos estudos foi de motivação de judocas (n=3). Seguidos de motivação de esportistas (n=2) e motivação de praticantes de artes marciais (n=2). A maioria dos estudos utilizaram questionários validados, são eles: Inventário de Motivação para Prática Desportiva, de Gaya e Cardoso; Teste de Motivação de Realização Objetiva (OLMT, Schuhfried®); Questionário de Motivação de participação (Versão em português); Questionário de Motivação proposto por Terry & Fowles; Escala de Motivação esportiva (Versão Francesa) e Dois questionários desenvolvidos por Wojciech J. Cynarski. Todavia, um dos estudos utilizou um questionário de entrevista com 6 perguntas abertas e 1 pergunta fechada, que investigaram a personalidade, a característica estrutural motivacional e intensidade. Nenhum estudo utilizou o mesmo instrumento de avaliação de motivação. A amostragem dos estudos foi bastante diversificada, o estudo que obteve a maior amostra de conveniência teve um total de 392 participantes. No entanto, o que obteve menor teve apenas 4 participantes. O número de participantes do sexo feminino era inferior ao número de participantes do sexo masculino, em todos os estudos presentes nessa revisão. Maiores informações sobre as características dos estudos se encontram na Tabela 1.

Tabela 1. Características gerais dos estudos.

	Estudo e Ano	Título	País	Amostragem	Escala de Mensuração	Conclusão
01	Interdonato et al., 2008	Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva	BRASIL	87 Atletas (72 Masculino e 15 Feminino)	Inventário de Motivação para Prática Desportiva, de Gaya e Cardoso	A preferência pela categoria saúde pode ser explicada pelo conhecimento por parte dos esportistas de informações relacionadas a uma melhor qualidade de vida.
02	Pulido-Pedrero et al., 2020	Motivación de logro en deportistas de combate de élite: Evaluación objetiva computerizada	ESPANHA	69 Atletas (49 Masculino e 20 Feminino)	Teste de Motivação de Realização Objetiva (OLMT, Schuhfried®).	Existem diferenças entre os gêneros, os resultados mostram uma característica motivacional especial nos esportes de combate, já que atletas de elite e não competitivos são igualmente motivados, sem diferenças. Foram motivados por objetivos pessoais ou nível de aspiração por meio de fatores. (Motivação intriseca)

03	Guedes e Missaka, 2015	Sport participation motives of young Brazilian judo athletes	BRASIL	392 Atletas (229 Masculino e 163 Feminino)	Questionário de Motivação de participação (Versão em Português)	Os meninos deram mais importância para o dimensões motivacionais competição e desenvolvimento de habilidades, enquanto as meninas deram mais importância para aspectos relacionados ao trabalho em equipe e amizade.
04	Sterkowicz-Przybycien et al., 2017	Motivation in judo: Rethinking the changes in the European society	POLÔNIA	102 Atletas (53 Masculino e 49 Feminino)	Questionário de Motivação proposto por Terry & Fowles	Houve diferença entre mulheres e homens nas dimensões estresse e agressão. Além de significativo aumento na importância dos fatores de excelência, poder e sucesso (motivação extrínseca).
05	Gorner et a.l, 2019	Motivational Structure of Men and Women in High Performance and Elite Judo	ESLOVÊNIA	4 Atletas (2 Masculino e 2 Feminino)	Questionário de entrevista (6 perguntas abertas e 1 fechada) Investigando: personalidade, características, estrutural motivacional e intesidade	A dimensão mais motivadora foi aparência corporal, que está relacionada a alcançar seu objetivo (Motivação instriseca). O treinamento deve ser baseado na motivação intrínseca, relacionando metas, estágios, significado do trabalho e gradualmente sucesso nos campeonatos.
06	Gillet et al., 2010	Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation	FRANÇA	101 atletas (69 Masculino e 32 Femino)	Escala de Motivação esportiva (Versão Francesa)	A motivação instrínseca e regulação identificada é a mais forte em relação a todas as outras.
07	Witkowski e Cynarski, 2013	Motivations and Determinants Underlying the Practice of Martial Arts and Combat Sports	POLÔNIA	64 Atletas (34 Masculino e 30 Feminino)	Dois questionários desenvolvidos por Wojciech J. Cynarski	As motivações eram iguais no caso dos judocas, em ambos os gêneros. Havia diferenças consideráveis na hierarquia de aspirações (motivações) entre judocas e outros praticantes de artes marciais.

O objetivo dessa revisão sistemática foi investigar aspectos motivacionais em praticantes de judô de ambos os sexos. Ao comparar os aspectos motivacionais entre os gêneros, os achados mostram diferenças significativas. Hepler[23], ao pesquisar a motivação para execução, constatou que os indivíduos do sexo masculino têm uma maior influência do ego e são mais motivados extrinsecamente, quando comparado as mulheres. E dependendo do contexto que estejam inseridos, essa característica pode

interferir no objetivo final e na conquista. Meninos deram mais relevância para os fatores motivacionais relacionados a competição e desenvolvimento de habilidades. Evidências literárias comprovam a tendência de meninas de se identificarem mais amplamente com fatores sociais e de participação esportiva [1,24]. Em contrapartida, em um estudo realizado no chile, com 148 judocas de ambos os sexos ao investigarem a motivação através de auto reportagem, não foram encontradas diferenciação entre homens e mulheres, em relação a motivação[25].

Quando observamos a literatura, conseguimos constatar que a maior parte dos resultados da associação narrativa está relacionada a dimensões de motivação intrínseca, mesmo utilizando instrumentos de mensuração diferentes. Sterkowicz-przybycień [26], ao analisar os fatores motivacionais obteve scores superiores comparando as medidas de motivação externa em paralelo com a interna. Ficando caracterizado a baixa obrigação de autonomia, sendo correlacionado a regulação externa estabelecida e atrelada a obter recompensas e evitar punições. Quando o judoca não realiza ações efetivas de ataque, ele é punido com "shido" por falta de combatividade. Logo estratégias táticas e técnicas são fundamentais para o resultado de uma luta de judô[27]. Motivações e objetivos se transformam com o passar dos anos. Por exemplo, o resultado positivo em competições é mais regularmente citado por jovens praticantes de artes marciais. A exemplificação da necessidade do êxito esportivo, é descoberto nas afirmações de praticantes com menor experiência e iniciantes[28]. Um estudo de Witskoski e Cynarski[29], ao investigarem os aspectos motivacionais nos esportes de combate entre indivíduos categorizados em atletas de elite e não elite, constataram que esses não eram tão motivados quanto aqueles que eram considerados atletas de alto nível.

A motivação pode se manifestar de diferentes formas se tratando de onde o atleta está inserido, por exemplo, Weis[30], ao investigar atletas jovens que participavam de eventos esportivas em regiões diferentes observou-se que os judocas que só havia participado de eventos regionais deram mais relevância para dimensões relacionadas a realização, trabalho em equipe, emoção, amizade e diversão. Contudo, atletas de categoria internacional, demonstraram maior apreciação por dimensões como: fitness, competição e habilidade. Corroborando assim com resultados encontrado em diversas pesquisas realizadas anteriormente, que enfatizaram a importância do acompanhamento de jovens em estágios iniciais de carreira, visando o desenvolvimento de habilidades sociais emocionais[31].

O presente estudo apresentou algumas limitações, o número de artigos encontrados foi bem limitado para uma pesquisa de caráter qualitativo. Outro fator limitante foi a diversidade de questionários encontrados nos referidos estudos, dificultando a homogeneidade de resultados e caraterização das dimensões motivacionais. O número de participantes do sexo feminino sempre foi inferior ao do sexo masculino. Seria interessante para busca de resultados mais homogêneos, que o número de participantes fosse equiparado nas

pesquisas futuras. Um outro aspecto limitador é fato de muitos estudos não fornecerem informações suficientes para inclusão ou até a separação de esportes no próprio trabalho.

CONCLUSÃO

O objetivo principal desta revisão integrativa foi investigar os aspectos motivacionais de praticantes de judô de ambos os sexos e comparar os níveis de motivação em suas diferentes dimensões. Essa comparação propiciou um esclarecimento melhor em relação a quais eram os elementos mais motivadores e menos motivadores para judocas de ambos os sexos. Foi possível constatar diferentes direções motivacionais em determinados estudos, alguns deles apontaram para elementos relacionados a motivação intrínseca e outros para motivação extrínseca. Os atletas de elite e não elite demostraram alto nível de motivação, quando comparado com outros esportes o judô demonstrou diferenças relevantes na hierarquia de aspirações entre judocas e outros praticantes de artes marciais. Apenas um estudo demonstrou diferença significativa entre os sexos, houve diferença entre mulheres e homens nas dimensões estresse e agressão.

É de tamanha relevância que a produção científica demande mais estudos em torno do tema proposto, dando devida atenção as metodologias das intervenções e compreendendo a melhor forma a serem implementadas. Outros estudos realizados em maiores e mais diversificados amostras são necessárias para lidar com as limitações aqui presentes.

REFERÊNCIAS

1. Weinberg R, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6th ed. Artmed, editor. Porto Alegre; 2017.

2. Adams N, Little TD, Ryan RM. Self-determination theory. Dev Self-Determination Through Life-Course. 2017;55(1):47–54.

3. Geller K, Renneke K, Custer S, Tigue G. Intrinsic and Extrinsic Motives Support Adults' Regular Physical Activity Maintenance. Sport Med Int Open. 2018;02(03):E62–6.

4. Cerasoli CP, Nicklin JM, Ford MT. Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: A 40-year meta-analysis. Psychol Bull. 2014;140(4):980–1008.

5. Cook DA, Artino AR. Motivation to learn: an overview of contemporary theories. Med Educ. 2016;50(10):997–1014.

6. Samulski D. Psicologia do esporte. 2nd ed. Barueri - SP: Manole; 2009. 168–172 p.

7. Buckworth J. Exercise adherence in college students: Issues and preliminary results. Quest. 2001;53(3):335–45.

8. Samulski D. Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática. 1st ed. Belo Horizonte: Imprensa UFMG; 1995.

9. ACSM. Diretrizes do ACSM para testes de esforço e sua prescrição. 2016. 9 p.

10. Etnier JL, Chang YK. Exercise, cognitive function, and the brain: Advancing our understanding of complex relationships. J Sport Heal Sci [Internet]. 2019;8(4):299–300. Available from: https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.03.008

11. Cassilhas RC, Tufik S, De Mello MT. Physical exercise, neuroplasticity, spatial learning and memory. Cell Mol Life Sci. 2016;73(5):975–83.

12. Li F, Mao L, Chen P. Physical activity and prevention of chronic disease in Chinese youth: A public health approach. J Sport Heal Sci [Internet]. 2019;8(6):512–5. Available from: https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.008

13. Luan X, Tian X, Zhang H, Huang R, Li N, Chen P, et al. Exercise as a prescription for patients with various diseases. J Sport Heal Sci. 2019;8(5):422–41.

14. Ciaccioni S, Condello G, Guidotti F, Capranica L. Effects of Judo Training on Bones: A Systematic Literature Review. J strength Cond Res. 2019 Oct 1;33(10):2882–96.

15. KANO J. Energia mental e Física: escritos do fundador do judô. São Paulo; 2008. 61 p.

16. Detanico D, dos Santos SG. Avaliação específica no judô: Uma revisão de métodosE. Rev Bras Cineantropometria e Desempenho Hum. 2012;14(6):738–48.

17. Lech G, Sertić H, Sterkowicz S, Sterkowicz-Przybycień K, Jaworski J, Krawczyk R. Effects of different aspects of coordination on the fighting methods and sport skill level in cadet judo contestants. Kinesiology. 2014;46(1):69–78.

18. Liliana M, Adrian SM. The Role of Attention in the Achievement of Sport Performance in Judo. Procedia - Soc Behav Sci [Internet]. 2013;84:1242–9. Available from: http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.737

19. Segedi I, Sertić H. Classification of Judo Throwing Techniques According To Their Importance in Judo Match. Kineziologija. 2014;46(Supplement 1):108–13.

20. Sterkowicz S, Sacripanti A, Sterkowicz-Przybycień K. Techniques frequently used during London Olympic judo tournaments: A biomechanical approach. Arch Budo. 2013;9(1):51–8.

21. Franchini E, Del Vecchio FB, Matsushigue KA, Artioli GG. Physiological profiles of elite judo athletes. Sport Med. 2011;41(2):147–66.

22. CBJ. Regulamento para exame e outorga de faixa e graus. Confederação Brasileira de Judô - 2019 [Internet]. 2019 [cited 2020 Dec 17]. Available from: https://cbj.com.br/painel/arquivos/documentos_oficiais/arquivo_cbj_180653281019.pdf

23. Hepler TJ. Motivational Regulations and Goal Orientation in Division III Basketball Players: Gender and Playing Status Differences. Int J Kinesiol Sport Sci. 2016;4(2).

24. Sirard JR, Pfeiffer KA, Pate RR. Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. J Adolesc Heal. 2006;38(6):696–703.

25. Ortega FZ, Santos EOZ, Moral PV, Fernndez SR, Snchez MC, Molina JJM. Anlisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. Rev Psicol del Deport. 2017;26(1):71–81.

26. Sterkowicz-Przybycień K, Blecharz J, Sterkowicz S. Motivation in judo: Rethinking the changes in the European society. Arch Budo. 2017;13(April):227–34.

27. Goncalves J, Monteiro L, Chambel L, Cardoso M. New judo rules impact in the fight dynamics-2013 and 2014 world championships data preliminary exploratory analysis. Heal Martial Arts Interdiscip Approach. 2015;(September):178.

28. Dal Bello F, Aedo-Muñoz E, Brito CJ, Miarka B. Performance Analysis and Probabilities By Gender in Judo: Combat Phases, Techniques and Biomechanical Levers. Facta Univ Ser Phys Educ Sport. 2019;(July):135.

29. Witkowski K, Cynarski WJ. op y fo r p ers on al u se Th is c on ly ist rib uti on pro hib ite y fo r p ers on al u se Th is c rib on pro hib ite. 2013;13(1):17–26.

30. Weis G, Navarro López M, Guillén García F. Motivos de participación deportiva de niños brasileños atendiendo a sus edades. Apunt Educ física y Deport. 2005;2(80):29–36.

31. Bliznevsky AA, Kudryavtsev MD, Iermakov SS, Jagiełło W. Formation of active-effective attitude of 12-13 years' judo athletes to sports functioning in competition period. Arch Budo. 2016;12(April):101–15.

32. Interdonato GC, Miarka B, Oliveira AR de, Gorgatti MG. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. Motriz. 2008;14(1):63–6.

33. Pulido-Pedrero S, Vega-Marcos R de la, Fuentes-García JP. Motivación de logro en deportistas de combate de élite: Evaluación objetiva computeritzada. Rev psicol Deport. 2020;29:75–82.

34. Guedes DP, Missaka MS. Sport participation motives of young Brazilian judo athletes. Motriz Rev Educ Fis. 2015;21(1):84–91.

35. Gorner K, Greganova M, Kusnierz C. Motivational structure of men and women in high performance and elite judo. Ido Mov Cult. 2019;19(3):33–41.

36. Gillet N, Vallerand RJ, Amoura S, Baldes B. Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. Psychol Sport Exerc. 2010;11(2):155–61.