

”חלוצה מרכזית”: אמה גרון ותרומתה להתפתחות הפסיכולוגיה של הספורט והלמידה המוטורית בישראל

רוני לידור, מיכאל בר-אלי

תקציר

סיפורה של אמה גרון אינו רק פרשה אישית מרתקת של מדענית יהודייה שבתחילת שנות השבעים של המאה הקודמת היגרה לישראל ממולדתה (בולגריה) וויתרה על מעמדה האקדמי הרם במדינה הקומוניסטית. זהו גם סיפור המציג את שלבי ההתפתחות הראשונים של שתי דיסציפלינות אקדמיות בישראל: הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני והלמידה המוטורית. פעילותה האקדמית-חינוכית של אמה גרון בשתי הדיסציפלינות האלו יצרה "יש מאין" ויצקה את היסודות התאורטיים והיישומיים להתפתחותן בישראל. במאמר זה מנותחת תרומתה החלוצית והייחודית של אמה גרון להתפתחות הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני ולהתפתחות הלמידה המוטורית בישראל.

ניתוח הפעילות האקדמית של אמה גרון עוסק בארבעה היבטים: מעורבות מחקרית, כתיבה ועריכה של ספרים בתחומי הדעת הרלוונטיים, ארגון כנסים מדעיים והוראת קורסים אקדמיים. מניתוח זה עולה כי לאמה גרון היה תפקיד מרכזי ורב-חשיבות בפיתוח שתי הדיסציפלינות האקדמיות האלו בישראל, דיסציפלינות שקיימת זיקה ישירה בינן לבין תוכניות להכשרת מורים לחינוך גופני ומאמנים בספורט. בלשון משחק הכדורגל אפשר לומר שאמה גרון הייתה חלוצה מרכזית בתחומים האלה: היא "כבשה" וסללה את הדרך לבאים אחריה.

מילות מפתח: חינוך גופני, למידה מוטורית, מחקר, פסיכולוגיה של הספורט

מבוא

מאמר זה בוחן את תרומתה של אמה גרון להתפתחותן של שתי דיסציפלינות אקדמיות בישראל: דיסציפלינת הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני ודיסציפלינת הלמידה המוטורית. הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני (sport and exercise psychology) היא תחום דעת אשר עוסק בחקר ההתנהגות של יחיד או קבוצה הפועלים במסגרות ספורטיביות; חקר ההתנהגות משמש לבחינת דרכים ליישם הלכה למעשה את הידע העולה ממחקרים בתחום דעת זה (Weinberg & Gould, 2019). למידה מוטורית (motor learning), דיסציפלינה שבשלב התפתחותה הראשונים הושפעה רבות מהפסיכולוגיה של הלמידה, היא תחום דעת העוסק בחקר של מכלול התהליכים הפנימיים אשר מתקיימים בתרגול ובהתנסות המובילים לשינוי (קבוע למדי) ברמת המיומנות המוטורית של הלומדים (Schmidt et al., 2019).

בכל אחד משני תחומי הדעת והעיסוק הללו נבחנות סוגיות ייחודיות אחרות כדי ללמוד על ההתנהגות המוטורית, או הספורטיבית, של היחיד או הקבוצה. כך למשל הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני בוחנת נושאים דוגמת אישיות הספורטאי, מנהיגות בספורט, לכידות קבוצתית, יחסי מאמן-ספורטאי ותרומת המשפחה להתפתחות הספורטאי הצעיר. לעומת זאת, הלמידה המוטורית מייחסת חשיבות רבה להבנת התרומה של סוגי אימונים לרכישת המיומנות המוטורית, כמו גם להבנה של תרומת השימוש בסוגי משובים בלמידה ולזיהוי דרכים ליישם את פעולות הלומד בסביבת הלמידה הפורמלית גם בסביבות לא פורמליות (כמו למשל בעת פעילותו במגרש המשחקים בשעות הפנאי). עם זאת, לשני תחומי הדעת האלה יש גם נושאי מחקר משותפים: אסטרטגיות למידה וחשיבה, הדמיה, זמן תגובה, מיקוד או פיצול של הקשב, תפקוד מוטורי וכן הלאה (Hackfort & Schinke, 2020; Papaioannou & Hackfort, 2014; Tenenbaum & Eklund, 2020). כיוון שכמה מנושאי התעניינותה המחקריים והיישומיים של אמה גרון שייכים לתחום הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני ולתחום הלמידה המוטורית, נבחנת במאמר תרומתה החלוצית להתפתחותם של שני התחומים האלה בישראל. בעבר נלמדו שתי הדיסציפלינות רק במכללות אקדמיות לחינוך אשר מכשירות סטודנטים להוראת החינוך הגופני. עם השנים הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני יצאה מגבולות המסגרת של מדעי הספורט והתנועה, והיא החלה להילמד גם בתוכניות לימודים לתואר ראשון ולתואר שני בתחומים דוגמת מנהל עסקים, גיהול ופסיכולוגיה. גם בתחום הלמידה המוטורית המסלול היה דומה: אם בתחילה דיסציפלינה זו נלמדה במכללות המכשירות מורים לחינוך גופני, הרי בהמשך היא החלה להילמד ולהיחקר גם באוניברסיטאות ובמכללות המכשירות סטודנטים לעסוק בסיעוד, בפזיזותרפיה ובריפוי בעיסוק.

סקירה היסטורית של התפתחות הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני בישראל (לידור, בדפוס; Lidor, 2016) מצביעה על שלוש תקופות התפתחות בתחום דעת זה: (א) התקופה הראשונה, 1970-1980; (ב) תקופת הביניים, 1981-1995; (ג) התקופה העכשווית, 1996 עד היום. התקופה הראשונה מתאפיינת בהנחת היסודות האקדמיים והמקצועיים לפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני ובקידום מחקר פסיכולוגי ראשוני על ספורטאי עילית בישראל. בתקופה זו עשו את הצעדים הראשונים לביסוס תחום הדעת בישראל בעיקר שני אנשים, אמה גרון וגלעד ויינגרטן. האחרון למד בארצות הברית, ועבודת הדוקטור שלו עסקה בפסיכולוגיה של הספורט. באותה התקופה גרון החלה ללמד במכון וינגייט פסיכולוגיה של הספורט הן כחלק מתוכנית הלימודים להכשרת מורים לחינוך גופני והן בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים בענפי ספורט למיניהם. היא גם התחילה לערוך מחקרים יישומיים ביחידת המחקר במכון וינגייט, ואלה התמקדו בספורטאי עילית בישראל. גרון ווינגרטן ניסו לבחון מאפייני אישיות של ספורטאים הישגיים במגוון ענפים, כמו למשל הרמת משקולות, התעמלות ושחייה (גרון, 1976). השניים המליצו למאמנים לאתר ספורטאים צעירים בהסתמך על פרופילים פסיכולוגיים שנמצאו במחקריהם על ספורטאי עילית (מחקרים אלו התמקדו בעיקר בתפקוד הספורטיבי של ספורטאי עילית).

נוסף על הוראת קורסים בפסיכולוגיה של הספורט וקידום מחקר על ספורטאים פרסמה גרון באותה התקופה ספר העוסק בהכשרה מנטלית של ספורטאים, **הכשרה נפשית של ספורטאים: שיטות ואמצעים** (1976). ספר זה התבסס בין השאר על ממצאי מחקרים בנושא ספורטאי עילית שערכה גרון בבולגריה ובישראל, והוא נסקר בהמשך המאמר. יש לציין כי שנתיים לפני כן פרסם הפסיכולוג דוד רודי (1974) ספר שעסק בטניס ופסיכולוגיה; בניגוד לספרה של גרון, ספרו של רודי ניסה ליישם את יסודות הפסיכואנליזה בטניס לפי הבנתו של המחבר, פסיכולוג וחובב טניס. ב-1974 נוסד "האיגוד הישראלי לפסיכולוגיה וסוציולוגיה של הספורט". החברות באיגוד זה מאפשרת לחוקרים, לסטודנטים, למאמנים ולקובעי מדיניות בספורט להשתייך למסגרת מקצועית מקומית, מסגרת אשר יוזמת כנסים ומפגשים העוסקים במגוון נושאים בפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני. אמה גרון עמדה בראש איגוד זה בתחילת דרכו וניווטה אותו בשנותיו הראשונות.

התקופה השנייה (1981-1995) מתאפיינת בביסוס המחקר העוסק בהיבטים פסיכולוגיים בספורט - הן בתנאי מעבדה מבוקרים הן בתנאי שדה. בתקופה זו חוקרים ויועצים פסיכולוגיים מתעניינים עדיין בעיקר בשיפור התפקוד וההישגים בספורט ההישגי-תחרותי. הקהילה האקדמית של חוקרי הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני הולכת וגדלה, וקורסים בתחום זה נלמדים במכללות המציעות תוכניות לימודים לתואר ראשון בחינוך גופני, ואף בכמה אוניברסיטאות בישראל. מחקרים רבים בתקופה זו מתמקדים בספורטאים ובספורטאיות בענפים אישיים וקבוצתיים, ואלה מתבססים על מתודולוגיות מחקר מתקדמות. נוסף על ההתעניינות ברכיבי האישיות של הספורטאים נבחנים במחקרים גם נושאים דוגמת קבלת החלטות במשחקי כדור, פתרון בעיות, ציפייה, קשב, משבר פסיכולוגי בתחרות ואסטרטגיות חשיבה בלמידה מוטורית.

התקופה השלישית (1996 עד היום) מתאפיינת בהרחבת המיקוד המחקרי (מהתמקדות בספורט הישגי-תחרותי לבחינת סוגיות שעניינן פעילות גופנית, מאמץ, תפקוד, שיקום ובריאות) ובהתבססות הייעוץ הפסיכולוגי בספורט ובפעילות גופנית. בתקופה זו חוקרים החלו להתעניין לא רק בהיבטים פסיכולוגיים בספורט, אלא גם בהיבטים פסיכולוגיים של למידת מיומנויות מוטוריות, שיקום תנועתי, תפקוד, חינוך גופני ופעילות גופנית עממית. העשייה המחקרית התרחבה, וחוקרים ישראלים פרסמו מאמרים בכתבי עת בין-לאומיים מובילים בתחום הדעת. כמה מהחוקרים הישראלים החלו להיות פעילים גם באגודות בין-לאומיות לפסיכולוגיה של הספורט - כמו למשל החברה הבין-לאומית לפסיכולוגיה של הספורט (ISSP: International Society of Sport Psychology) והאיגוד האירופי לפסיכולוגיית ספורט (FEPSAC: Fédération Européenne de Psychologie des Sport et des Activités Corporelles) [שמו של האיגוד האירופי כיום הוא (EFPA: European Federation of Sport Psychology)] - ולמלא בהן תפקידי מפתח.

בשנים האחרונות מוסדות אקדמיים בישראל מציעים תוכניות אקדמיות ומקצועיות בפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני. כך למשל במכללה למינהל נפתחה תוכנית ללימודי

תואר שני בפסיכולוגיה של הספורט והאימון הגופני; המכללה האקדמית תל-אביב-יפו מציעה אפשרות להרחיב בלימודי הפסיכולוגיה של הספורט כחלק מהלימודים לתואר ראשון במדעי ההתנהגות; ובאוניברסיטת רייכמן אפשר ללמוד חטיבה בפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ כחלק מהלימודים לתואר שני בפסיכולוגיה חברתית. כיום מוצעות בישראל גם תוכניות העשרה בפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני (אחד המוסדות שקיימת בו תוכנית כזו הוא המכללה האקדמית בווינגייט), תוכניות אשר אינן חלק מהלימודים לתארים אקדמיים. האקדמיזציה של התחום מהווה צעד חשוב במיסודו, והיא מאפשרת הקניית ידע אקדמי מבוסס ראיות לעוסקים בו. תרומתה של אמה גרון להתפתחות הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני ולהתפתחות הלמידה המוטורית בישראל נבחנת במאמר זה בעיקר בתקופת ההתפתחות הראשונה של תחומי הדעת האלה, כלומר בין השנים 1970 ל-1980 (לידור, בדפוס; Lidor, 2016). עם זאת, ניתוח פעילותה גולש גם לחלקה הראשון של התקופה השנייה (1981-1995). בניתוח הפעילות של אמה גרון התמקדנו בארבעה היבטים: מעורבות מחקרית, כתיבה ועריכה של ספרים בתחומי הדעת הרלוונטיים, ארגון כנסים אקדמיים והוראת קורסים מדעיים. בהתבסס על ניתוח פעילותה של אמה גרון אנו מעלים שלוש טענות עיקריות: (א) פעילותה של אמה גרון בכל אחד מארבעת ההיבטים המתוארים הייתה ראשונית וחדשנית לתקופתה; (ב) פעילות מוקדמת זו הניעה תהליכים אקדמיים עתידיים בשני תחומי הדעת, תהליכים שהתרחשו בעשורים מאוחרים יותר; (ג) בפעילותה של אמה גרון בשני תחומי הדעת הנסקרים במאמר זה "השלם גדול מסך חלקיו". פעילותה המגוונת בארבעת ההיבטים, ולא התמקדות והעמקה בהיבט אחד בלבד (כמו למשל מעורבות מחקרית או הוראה), היא שהקנתה לאמה גרון את מעמדה כ"אימא" של הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני והלמידה המוטורית בישראל. תרומתה הייתה אפוא משמעותית לא רק להתפתחות תחומי הדעת, אלא גם להתפתחותם האקדמית והמקצועית של כמה מהעוסקים כיום בישראל בתחומי הדעת האלה.¹

במאמר חמישה חלקים וסיכום. החלק הראשון מציג את הסיפור האישי של אמה גרון מימיה כפסיכולוגית בבולגריה עד לעלייתה והשתקעותה בישראל. החלק השני בוחן את מעורבותה בפעילות מחקרית בפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני ובלמידה מוטורית, והחלק השלישי מתמקד בניתוח של כמה רעיונות העולים מחמישה ספרים שכתבה וערכה. החלק הרביעי מתמקד בתרומתה לארגון כנסים מדעיים בישראל, ובחלק החמישי נדונה תרומתה לפיתוח קורסים אקדמיים בפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני ובלמידה מוטורית.

1 אנו, כותבי המאמר, נחשפנו לפעילותה המגוונת של אמה גרון ואף היינו חלק מפעילות זו. ר"ל היה סטודנט בשני קורסים שאמה גרון לימדה במכללה האקדמית בווינגייט בסוף שנות השבעים ובראשית שנות השמונים של המאה הקודמת. קורסים אלו חשפו אותנו לעולמה המרתק של הלמידה המוטורית, תחום שהוא עוסק בו עד היום כחוקר וכמרצה. מב"א שימש במשך כמה שנים עוזר מחקר של אמה גרון במכון וינגייט; בפרויקטים המחקריים שהיה מעורב בהם רכש את יסודות הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני, תחום שבו השלים לימודים לתואר שלישי.

סיפורה האישי של אמה גרון

השורשים המקצועיים בבולגריה

אמה גרון נולדה בבולגריה ב-13 באוקטובר 1920. היא החלה את הקריירה האקדמית שלה באקדמיה הלאומית לספורט (NSA: National Sports Academy) שבבירה סופיה. ב-1948 התמנתה למרצה (Assistant Professor), ולאחר מכן החלה להתקדם בסולם הדרגות האקדמית שהיה נהוג בבולגריה באותה העת: בשנת 1952 מרצה בכירה (Senior Assistant Professor), בשנת 1955 פרופסור חבר (Associate Professor) ובשנת 1967 פרופסור מן המניין (Full Professor). היא נבחרה לשמש כראש המחלקה לפסיכולוגיה באקדמיה הלאומית לספורט (Tenenbaum et al., 2011). בין השנים 1957 ל-1965 פרסמה שלושה ספרים שעסקו בפסיכולוגיה של תפקוד בספורט. ספרים אלו תרמו לביסוסן באירופה של הדיסציפלינות "הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני" ו"הלמידה המוטורית" - שתי דיסציפלינות שהחלו להתפתח בלימודי מדעי הספורט והתנועה (sport and exercise sciences) במהלך ארבעת העשורים האחרונים של המאה הקודמת (Weinberg & Gould, 2019).

בעת עבודתה באקדמיה הלאומית לספורט בבולגריה ייסדה אמה גרון את המעבדה הראשונה לחקר הספורט. מטרתה העיקרית של מעבדה זו הייתה לחקור היבטים מנטליים ורגשיים בפעילותם של ספורטאי עילית. היא נבחרה לעמוד בראש האיגוד הבולגרי לפסיכולוגיה של הספורט ולשמש סגנית ליושב ראש האיגוד לפסיכולוגיה בבולגריה. נוסף על כך הייתה חברה באקדמיה הבולגרית למדעי הארגומטריה והגרונטולוגיה.

הכנס הבין-לאומי הראשון לפסיכולוגיה של הספורט התקיים ב-1965 ברומא; את הכנס הזה ארגנה החברה הבין-לאומית לפסיכולוגיה של הספורט (ISSP). אמה גרון השתתפה בו ונחשפה לראשונה לקהילת החוקרים הבין-לאומית בתחום, קהילה שהתעניינה בהיבטים פסיכולוגיים בספורט. כמה שנים לאחר כנס זה, בדצמבר 1968, ארגנה גרון בבולגריה כנס ראשון מסוגו באותה העת שעסק בסוגיות בהכנה מנטלית של ספורטאים. בכנס זה אמה וקבוצת חוקרים מאירופה החלו לדון בייסוד ארגון אירופי לפסיכולוגיית ספורט, ארגון שיאפשר לחוקרים ולאנשי מקצוע בתחום מכל רחבי אירופה להתאסף אחת לכמה זמן ולדון בסוגיות פסיכולוגיות בספורט. ואכן, בשנת 1969 נוסד בעיירה ויטל שבצרפת האיגוד האירופי לפסיכולוגיית ספורט (FEPSAC). אמה גרון נבחרה לנשיאה הראשונה של האיגוד האירופי וכיהנה בתפקיד זה עד 1973. בארבע השנים האלו התקיימו עשרה מפגשים של הנהלת האיגוד, ושם נוצקו היסודות הארגוניים והמדעיים לפעילותו. בד בבד עם פעילותה באיגוד האירופי לפסיכולוגיית ספורט פעלה אמה גם בחברה הבין-לאומית לפסיכולוגיה של הספורט: היא שימשה בה חברת הנהלה בשנים 1968-1973 וסגנית נשיא בשנים 1973-1977.

ההגירה לישראל

בשנת 1973 היגרו אמה גרון ובעלה מבולגריה לישראל. בעלה של אמה, היסטוריון במקצועו, סבל מהתנכלות של המפלגה הקומוניסטית ששלטה בבולגריה. בני הזוג נאלצו להותיר את

ילדם היחיד בבולגריה; הלה הוחזק שם כבן ערובה, ורק כעבור כמה שנים השלטונות אישרו לו לעזוב את המדינה ולטוס לישראל. דומה שהאקלים הפוליטי בבולגריה באותה העת לא אפשר לאמה ולבעלה להתפתח אקדמית ומקצועית, וזו הייתה הסיבה העיקרית לעזיבתם את בולגריה ולהגעתם לישראל (Tenenbaum et al., 2011). עם הגעתה לישראל החלה אמה גרון ללמד במכון וינגייט קורסים בלמידה מוטורית ובפסיכולוגיה של הספורט. כמו כן היא ערכה מחקרים חלוציים שבחנו סוגיות רבות ומגוונות בתחומי הספורט והחינוך הגופני: מה הם הגורמים המניעים ילדים ובני נוער להשתתף בספורט ובפעילות גופנית? כיצד אפשר לשפר תהליכים של למידה מוטורית בקרב ילדים? ומה הם הרכיבים האישיותיים של ספורטאי עילית? נוסף על כך היא פרסמה את ספר העיון הראשון בישראל שעסק בפסיכולוגיה של הספורט, **הכשרה נפשית של ספורטאים: שיטות ואמצעים** (גרון, 1976); ארגנה את הכנסים המדעיים הראשונים בישראל בתחום זה; והכשירה דורות של מרצים וחוקרים בתחומי הלמידה המוטורית והפסיכולוגיה של הספורט. חודשיים לפני פטירתה בשיבה טובה בשנת 2011 ראה אור ספרה האחרון, **מוטיבציה לפעילות גופנית ולספורט** (גרון ואחרים, 2010).

מעורבות מחקרית

עיקר הפעילות המחקרית של אמה גרון הייתה בתקופה שקדמה לפרסומם של כתבי עת אקדמיים העוסקים בפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית ובלמידה המוטורית.² בשנות השישים והשבעים של המאה הקודמת חוקרים בתחומי הדעת האלה פרסמו את עבודותיהם בעיקר באסופות מאמרים (proceedings), ואלו כללו עבודות מחקר שהוצגו בכנסים מדעיים: החוקרים הציגו את ממצאיהם המחקריים בכנס המדעי, ולאחר הכנס מארגניו פרסמו ספר אשר כלל את עבודות המחקר שהוצגו בכנס. בהקשר הזה חשוב לציין כי התרבות האקדמית במדעי הספורט והתנועה שהייתה קיימת במוסדות אקדמיים במדינות מזרח אירופה (לרבות בולגריה), לא דמתה לזו שהייתה קיימת במוסדות דומים במדינות מערב אירופה וצפון אמריקה (Weinberg & Gould, 2019). כך למשל במזרח אירופה מדעני ספורט לא נדרשו לערוך מחקרים שמטרתם לשפר את הידע האנושי בתחום מחקרם ולפרסם את ממצאיהם בספרות אקדמית בין-לאומית, אלא בעיקר לסייע לספורטאים ההישגיים במדינותיהם לשפר את הישגיהם הספורטיביים ולהגיע להישגים בזירת הספורט הבין-לאומית (אליפויות יבשת, אליפויות עולם, משחקים אולימפיים) כדי להאדיר את פועלו של המשטר הקומוניסטי באותן המדינות (ראו למשל אצל Riordan, 1978, 1980). בדרך זו נהגה גם אמה גרון, שכן היא גדלה והתפתחה בתרבות המעמידה במרכז את הישגיהם של הספורטאים ההישגיים. הקהילה האקדמית שבה פעלה נדרשה לסייע

2 בשנת 1965 ייסדה החברה הבין-לאומית לפסיכולוגיה של הספורט את כתב העת הראשון בתחום, *International Journal of Sport Psychology* (שמו הנוכחי הוא *International Journal of Sport Psychology*) (Sport and Exercise Psychology Journal). רק בשנת 1979 ראה אור כתב עת נוסף בתחום זה, *Journal of Sport and Exercise Psychology* (שמו הנוכחי הוא *Journal of Sport and Exercise Psychology*).

לספורטאים הללו לשפר את הישגיהם האישיים ולגבור על מתחרים ממדינות אחרות (בעיקר מדינות שהמשטר בהן היה קפיטליסטי).

אמה גרון התמקדה במחקריה בשני נושאים עיקריים: אישיות הספורטאי והמוטיבציה להגיע להישגים בספורט. אישיות הספורטאי הייתה אחד מנושאי המחקר הבולטים שהעסיקו את קהילת חוקרי הפסיכולוגיה בשנות השישים והשבעים של המאה הקודמת, ובייחוד את חוקרי הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני (לידור, בדפוס; Weinberg & Gould, 2019). גם אמה גרון התעניינה בסוגיה זו. באחד ממחקריה (גרון ואחרות, 1982) נעשה ניסיון לבנות סולם ייחודי להערכת כדורגלנים באמצעות שימוש בפריטים מתוך שאלון ה-MMPI המקורי.³ באותה התקופה חוקרים של אישיות הספורטאי הניחו שאפשר להעריך את אישיותם של ספורטאים באמצעות שימוש בשאלוני אישיות כלליים. עם זאת, פסיכולוגים רבים טענו ששאלוני אישיות כלליים אינם מתאימים לבדיקת ספורטאים; הם סברו כי יש לפתח מבחני אישיות מיוחדים לספורטאים, ואפילו מבחנים המותאמים לענפי ספורט. אחת הדרכים לפתח מבחני אישיות לספורטאים היא לעבד שאלוני אישיות כלליים ולהתאימם לצרכים הייחודיים של בדיקת אישיות הספורטאים. אמה גרון ועמיתיה ניסו לעשות זאת כדי לסייע במיון ספורטאים, בהתאמתם לענפי ספורט ואף בהתאמת שיטות אימון לדפוסי האישיות של הספורטאי. היה זה הניסיון המחקרי הראשון בישראל לבחון דפוסי אישיות של ספורטאים (כדורגלנים) באמצעות שימוש בכלי מחקר מקובלים. יתרה מזאת, היה זה אחד הניסיונות הראשונים בישראל לבסס מחקר שיטתי בפסיכולוגיה על חקר ספורטאים אשר פעילים באחד מענפי הספורט הפופולריים ביותר בישראל - כדורגל.

במחקר השתתפו 67 כדורגלני עילית, רובם שחקנים בנבחרות ישראל לבוגרים ולנוער. קבוצת הביקורת כללה 53 משתתפים שלא עסקו בכדורגל. המשתתפים במחקר (הגיל הממוצע שלהם היה 22; כולם היו ילידי הארץ, בעלי השכלה תיכונית ומעמד סוציו-אקונומי גבוה למדי) מילאו את שאלון ה-MMPI בגרסתו הארוכה. במחקר נמצא הבדל בין כדורגלנים ל"לא כדורגלנים" רק בסולם אחד של השאלון - סולם המשמש להערכת נטייתם של המשתתפים לראוונות (אקסהיביציוניזם) ולהצגה עצמית חיובית (ציוני הכדורגלנים בסולם זה היו גבוהים מציוני המשתתפים שאינם כדורגלנים). ממצאי המחקר הזה עלו בקנה אחד עם ממצאי מחקרים קודמים: אין הבדלים של ממש בין מאפייני האישיות של ספורטאים לבין מאפייני האישיות של "לא ספורטאים".

נושא נוסף שהעסיק את אמה גרון היה מוטיבציה בספורט ובפעילות גופנית. מה הן הדרכים היעילות להמריץ ספורטאים לשפר את הישגיהם? באחד המחקרים שהיא ערכה בתנאי מעבדה

3 MMPI הוא שאלון מוכר ונפוץ מאוד להערכת אישיותו של האדם על רכיביה המגוונים. המבחן כולל 566 פריטים בגרסתו הארוכה ו-120 או 221 פריטים בגרסאות מקוצרות שלו. פסיכולוגים של ספורט השתמשו בו בניסיונותיהם לבחון רכיבי אישיות של ספורטאים.

מבוקרים (גרון וענבר, 1982), נבדקה ההשפעה של שמונה סוגי מוטיבציה על פעילות אנאירובית בקרב גברים בני 18 עד 21. שמונת סוגי המוטיבציה היו הניעה (מוטיבציה) פנימית, הניעה חיצונית, השפעת קהל, תחרות, עונש, שכר, השתייכות קבוצתית ואחריות חברתית. ממצאי המחקר עולה שלא כל סוגי המוטיבציה סייעו למשתתפים לשפר את הישגיהם בפעילות האנאירובית. כך למשל נמצא כי להניעה חברתית (השפעת קהל, השתייכות קבוצתית ואחריות חברתית) יש השפעה גדולה, חיובית, אחידה וממושכת יותר על הפעילות, ואילו לעונש יש השפעה חיובית אם הוא צפוי, והשפעה שלילית (על חלק מהמשתתפים) אם הוא ניתן פעם נוספת. לא נמצאה השפעה של הניעה פנימית והניעה חיצונית על התפקוד המוטורי. ממצאים אלה מחזקים את ההבנה כי לא כל גורם מוטיבציוני (כמו למשל מתן עונשים) מסוגל לתרום בעקיבות, ולכן מומלץ שאנשי המקצוע (מורים לחינוך גופני, מאמנים וכן הלאה) יבחרו באופן מושכל גורמי מוטיבציה אשר יסייעו להם לדרבן את חניכיהם להגיע להישגים.

כתיבה ועריכה של ספרות מדעית

לא פחות משלושים ושלושה כותרים של מאמרים, פרקים בספרים וספרים מופיעים בקטלוג של הספרייה במכון וינגייט תחת הערך "אמה גרון". כיוון שבתקופת פעילותה של גרון לא היו עדיין כתבי עת אקדמיים אשר התמקדו בתחומי עיסוקה, רבים ממאמריה (23) מופיעים כפרקים בספרים. מהקטלוג עולה שגרון פרסמה עשרה ספרים, שמונה מהם בשפה העברית ושניים בשפה האנגלית. בחלק זה של המאמר נתמקד בחמישה ספרים שהיא כתבה או ערכה: שני ספרים שכתבה לבד או עם שותפים (גרון, 1976; גרון ואחרים, 2010) וספר נוסף שערכה עם שותף (גרון ומשיח, 1982) ראו אור בעברית, ושני ספרים שהיא כתבה וערכה - האחד לבד והאחר עם שותפים (Geron, 1982; Geron et al., 1981) - ראו אור באנגלית.

עיון בספרים האלה מלמד על תחומי התעניינותה של אמה גרון ועל כמיהתה לבסס לא רק מחקר, הגות ועיון, אלא גם פרקטיקה אשר תשמש מורים לחינוך גופני, מאמנים ומדריכים בספורט בשני תחומי הדעת שבהם פעלה - הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני והלמידה המוטורית. הרעיונות המופיעים בספריה מדגימים את נושאי המחקר שעניינו את קהילת החוקרים בשנות השבעים ובתחילת שנות השמונים של המאה הקודמת ואת היישומים העולים ממחקרים אלה. דומה שגרון התעניינה לא רק ב"מה", אלא גם ב"כיצד": לא רק בממצאים העולים ממחקרי המעבדה והשדה שעסקו בסוגיות פסיכולוגיות למיניהן בספורט, אלא גם בדרך ליישם את הממצאים האלה בעבודה מעשית עם ספורטאים ועם תלמידים בשיעורי החינוך הגופני בבית הספר.

כפי שצוין לעיל, ספרה הכשרה נפשית של ספורטאים: שיטות ואמצעים היה הספר האקדמי הראשון בישראל אשר עסק בפסיכולוגיה של הספורט. בשל היותו ראשוני וחדשני לתקופתו נתמקד בחלק זה של המאמר בעיקר בו. תפיסתה של אמה גרון באשר לחשיבות המחקר היישומי בתחומי עיסוקה ולשימוש בטכניקות פסיכולוגיות כדי לשפר הישגים נתמכת בממצאים העולים ממחקר זה. כותרת הספר מלמדת על תוכנו: הכותבת טוענת שכדי להצליח בספורט

על הספורטאי להכין את עצמו נפשית לאימון, למשחק ולתחרות. עליו להשתמש בטכניקות פסיכולוגיות אשר יסייעו לו להתמודד עם אתגרי התחרות ולהוציא לפועל את שתכנן:

ההכשרה הנפשית מפתחת את התכונות הנפשיות ואת הכישורים המיוחדים של הספורטאי, המאפשרים לו לווסת את חווייתו ואת התנהגותו. התכונות המיוחדות האלה והכישורים נבדלים מן התכונות המוטוריות ומן הכישורים הטכניים והטקטיים. על כן לעיצובם ופיתוחם דרושים אמצעים ושיטות פדגוגיים מיוחדים משלהם, מכוונים לתכלית. פעילות תחרותית מצליחה תלויה בעיקר ביכולתו של המשתתף לשקול באופן עצמאי ואובייקטיבי את מעמד התחרות, לגייס את כוחותיו לפעולה ברגע המכריע ועוד, וכן לבקר את התנהגותו ואת מחשבותיו ברגע ההתרגשות המירבית. בתחרויות יצליחו רק אלה, אשר מצטיינים בתכונות אינטלקטואליות מיוחדות וברצון לנצחון, אשר יש להם כישורים מיוחדים, תחושה וכישורים פסיכומטוריים. תכונות אלה של ספורטאי ניתנות לפיתוח, יחד עם כישוריו הגופניים, הטכניים והטקטיים. (עמ' 15)

כבר באמצע שנות השבעים של המאה הקודמת העלתה אפוא אמה גרון את הטענה שהכנה פסיכולוגית חשובה לא פחות מהכנה גופנית, טענה המקובלת כיום בקרב פסיכולוגים של ספורט ומאמנים. על מנת להצליח בספורט צריך להפעיל לא רק את "הרגליים" (או הידיים) אלא גם את "הראש", ולכן תוכנית האימונים של הספורטאי צריכה לכלול אימונים מנטליים נוסף על האימונים הגופניים. טענה זו משקפת את ממצאי המחקרים שאמה גרון סוקרת בספר. בהתבסס על ממצאים אלה היא מתארת כמה טכניקות פסיכולוגיות בולטות שעשויות לסייע לספורטאי להגיע מוכן נפשית למשחק ולתחרות: אימון בתנאי תחרות, אימון של תהליכים עצביים, הפחתת הרגישות העצבית, שיטת ההשפעה הנפשית הישירה, שיטת ההשפעה הפסיכוסומטית ושיטות לוויסות בלתי אמצעי של התפקודים הנפשיים. אף שכיום בספרות המקצועית העדכנית בנושא הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני משתמשים במינוח אחר לתיאור סוגי ההכנה המנטלית בספורט, הרי הרעיונות המועלים בספר זה תקפים גם היום: הכנה מנטלית היא נרכשת, ויש לאמן את הספורטאי ביישום טכניקות מנטליות המשקפות את מאפייני ענף הספורט ואת צרכיו האישיים של הספורטאי. אם הספורטאי לא יקדיש זמן בתוכנית אימוניו לחיזוק הפן המנטלי, ייתכן שהוא לא יהיה מוכן לתחרות.

עם זאת, בספרה גרון גם מותחת ביקורת על איכותן של תוכניות אימונים שמטרתן להכין מנטלית את הספורטאי למשחק ולתחרות. ביקורת זו מובעת לעיתים גם כיום בספרים העוסקים בפסיכולוגיה של הספורט ההישגי-תחרותי (Sachs et al., 2020; Weinberg & Gould, 2019). לטענתה, תוכניות אימונים שמטרתן קידום הישגים בספורט מתמקדות יותר בהכנה הגופנית של הספורטאי ופחות בהכנה מנטלית שלו. בהקשר הישראלי היא טוענת כי

הספורט הישראלי עדיין צעיר לימים, אבל הספורטאים משתלבים במהירות ובצורה פעילה בהתמודדות הבין-לאומית. השתתפותם בתחרויות הבין-לאומיות דורשת מהם, יחד עם כושר גופני גבוה, גם רמה גבוהה של מוכנות נפשית. אולם הכנתם בכיוון זה

מתנהלת לרוב בצורה נסיונית ובלתי מאורגנת, בלי הבסיס המדעי והידיעות ההכרחיים. (גרון, 1976, עמ' 7)

עיקר הביקורת של גרון היא על כך שההכנה המנטלית אינה שיטתית. הכנה זו אינה מתבססת על ממצאי מחקרים, והמופקדים על תוכנית האימונים של הספורטאי בוחרים בה על סמך ניסיונם האישי. חוקרים רבים בפסיכולוגיה של הספורט הביעו מאז טענות דומות וקראו ללמד את הספורטאי טכניקות להכנה מנטלית המבוססות על מחקר (ראו למשל אצל Moran & Toner, 2017). במילים אחרות, האימון הפסיכולוגי של הספורטאי צריך להיות מבוסס ראיות (EBP: Evidence-Based Practice).

נקודה מעניינת נוספת העולה מקפרה של גרון היא תפיסתה את ההכשרה הנפשית של הספורטאי כהליך חינוכי מתמשך:

ההכשרה הנפשית של הספורטאי היא תהליך מורכב, ולפי תוכנו מורכבת מארבעה תהליכים: 1. פיתוח ושיפור התכונות והכישורים הנפשיים; 2. עיצוב הידע; 3. ויסות המצבים הנפשיים; 4. הבטחת היציבות הנפשית. תהליכי משנה אלה קשורים ביניהם בדרך מיוחדת. פיתוח ושיפור התכונות והכישורים הנפשיים המסוימים הוא תנאי חשוב וישיר לוויסות המצבים הנפשיים. ספורטאי לא יצליח בתחרות ללא כושר הריכוז. עליו להיות מוכשר מבחינת היכולת לווסת את משימותיו, להרפות קבוצות שרירים מסוימות, להעלות בדמיונו מצב מסוים, בעיתוי מסוים, להשפיע על עצמו במילים וכיו"ב. (גרון, 1976, עמ' 31)

מדברים אלה עולה שההכנה המנטלית של הספורטאי היא תהליך המורכב מכמה תתי-תהליכים אשר מצריכים אימון ותרגול חוזר. "עליו להיות מוכשר מבחינת היכולת לווסת את משימותיו" (ההדגשה היא שלנו, ר"ל ומ"ב), מדגישה גרון. כוונתה במונח מוכשר היא להיבט של ההכשרה היסודית והממושכת, לא להיבט של יכולת (כישרון) הספורטאי להגיע לרמה גבוהה. כדי שתהליך הוויסות העצמי יבשיל, על הספורטאי להקדיש זמן לתהליך, להתנסות בו, ליישם את הטכניקות הנלמדות בזמן אמת ולשחזר את שהוא עושה (Blumenstein & Orbach, 2012; Bompa et al., 2019). אמה גרון קוראת לבצע אימון פסיכולוגי מתמשך כחלק מתוכנית האימונים של הספורטאי, תוכנית המתוכננת לטווח ארוך, כדי לסייע לו להשיג שליטה מיטבית במיומנויות הפסיכולוגיות.

הספר השני שלה שראה אור בעברית, מוטיבציה לפעילות גופנית ולספורט, ספר שכתבה עם שולמית רביב ורוני לידור (2010) ואשר היה האחרון שפרסמה, התמקד בהיבט מרכזי אחד של התנהגות הספורטאי והקבוצה: מוטיבציה. לבחינת ההיבט הזה הקדישה גרון שנים רבות של מחקר והגות. הספר דן בממצאי מחקרים על אודות סוגים של מוטיבציה בספורט: מוטיבציה פנימית, מוטיבציה חיצונית, גמול ועונש, מוטיבציה להשתתף בפעילות גופנית ובספורט, מוטיבציה להשיג הישגים, מוטיבציה להתחרות ותחרותיות, מוטיבציות חברתיות ומוטיבציות מוסריות. גרון עמדה בראש צוות הכותבים ו"דחפה" למיצוי סקירת הספרות העדכנית והרלוונטית של כל אחד מסוגי המוטיבציות. הודות לה הספר מציע מגוון של דרכים יישומיות

לטיפוח מוטיבציה בספורט, דרכים אשר מאמנים, מדריכים ומורים לחינוך גופני יכולים לאמץ וליישם בעבודתם עם ספורטאים (ובעיקר עם ספורטאים צעירים הזקוקים להכוונה ולהדרכה טובה).

שלושה ספרים נוספים שכתבה וערכה אמה גרון בעת פעילותה בישראל מתמקדים בהיבטים פסיכולוגיים וחברתיים בספורט. שלושת הספרים האלה - דו"ח הכנס הארצי הראשון בתחום הפסיכולוגיה והסוציולוגיה של הספורט והחינוך הגופני (גרון ומשיח, 1982), אסופת מאמרים של חוקרים בולטים מרחבי העולם בנושא הפסיכולוגיה של הספורט (Geron, 1982) וקובץ מאמרים הדנים בסוגיות פסיכולוגיות-חברתיות הנובעות מעיסוקם של ילדים בספורט (Geron et al., 1981) - ממחישים את הבנתה העמוקה של אמה גרון בתחומי הדעת אשר עסקה בהם, כמו גם את יכולתה להציג נושאים בפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני ובלמידה המוטורית אשר משלבים בין מחקר לפרקטיקה ורלוונטיים לא רק לספורטאים מבוגרים, אלא גם לילדים העוסקים בספורט. אסופות המאמרים שקיבצה גרון מלמדות על החשיבות אשר היא ייחסה לפרקטיקה של תחומי עיסוקיה, כמו גם על תפיסתה (דומה כי זו עוצבה בשנות פעילותה בבולגריה) כי ממצאי מחקרים אמורים לשרת בעיקר את אוכלוסיות הספורטאים והמאמנים. בספרים אלה נכללים פרקים שכתבו אנשי מחקר מובילים, חוקרים אשר גרון הכירה בפעילותה הבין-לאומית (בעיקר בכנסים שארגנו ה-ISSP וה- FEPSAC). הסכמתם של חוקרים אלה "לתרום פרקים" לספרים שערכה גרון, מלמדת על מעמדה המקצועי הנכבד ועל מנהיגותה האקדמית.

24 המאמרים המופיעים בדוח הכנס הראשון שנערך בישראל בתחום הפסיכולוגיה והסוציולוגיה של הספורט והחינוך הגופני (גרון ומשיח, 1982) חולקו לשמונה שיעורים: הניעה ומאמץ גופני; ספורט, פנאי ונופש; התפתחות מוטורית והתפתחות שכלית; מאפיינים חברתיים ואישיותיים של העוסקים בספורט תחרותי; פסיכולוגיה של מצבי לחץ בתחרות ספורטיבית; היבטים פסיכולוגיים וסוציולוגיים של החינוך הגופני; ספורט ושיקום; הילד והפעילות הספורטיבית. פרקי הספר מציגים נושאי מחקר רבים ומגוונים שעניינו את קהילת החוקרים בשנות השבעים ובתחילת שנות השמונים של המאה הקודמת.

14 הפרקים באסופת המאמרים שערכה גרון (Geron, 1982) חולקו לארבעה שיעורים: פסיכולוגיית הספורט כמדע; ההיסטוריה והמעמד העכשווי של הפסיכולוגיה של הספורט; גישות פילוסופיות ומתודולוגיות בפסיכולוגיה של הספורט; היבטים כלליים בפסיכולוגיה של הספורט. הספר הציג כמה סוגיות תאורטיות: הפסיכולוגיה של הספורט כתחום מדעי, שיטות מחקר בפסיכולוגיה של הספורט ושימוש בשיטות סטטיסטיות לניתוח נתונים בפסיכולוגיה של הספורט. אולם חדשנותו של הספר הייתה הדין בכמה סוגיות שבאותה העת החלו להיחקר בתחום הפסיכולוגיה של הספורט וטרם נאספו נתונים על אודותיהן, כמו למשל ספורט ובריאות הנפש, מגדר וספורט, או היבטים פסיכולוגיים בהתנהגותם של אלה אשר אינם עוסקים בפעילות גופנית. כמה מהשאלות שעוררו פרקי הספר העסיקו את קהילת החוקרים בפסיכולוגיה של הספורט ובלמידה המוטורית בשנות התשעים של המאה הקודמת ואף במילניום הנוכחי.

קובץ המאמרים שכתבה גרון עם אחרים (Geron et al., 1981) עוסק בהיבטים פסיכולוגיים-חברתיים של פעילות ילדים העוסקים בספורט. באותה העת היה חידוש בכך שכך מאמרים מוקדש למאפיינים פסיכולוגיים-חברתיים של ילדים העוסקים בספורט הישגי-תחרותי. גרון חזתה שבעתיד יגדל מספר הילדים אשר יעסקו בספורט, ולכן העוסקים באימון ילדים בספורט נדרשים להבין את מאפייניהם הפסיכולוגיים-חברתיים של הילדים ואת יכולותיהם להתמודד עם חרדה ולחץ. היא הבליטה את העובדה שילדים העוסקים בספורט אינם מבוגרים העוסקים בספורט, ולכן היחס הפסיכולוגי-חברתי-פדגוגי אליהם צריך להיות אחר. הספר כולל שבעה פרקים שכתבו גרון ופסיכולוגים נוספים מישראל, ובין השאר הוא בוחן את הסוגיות האלה: אינטליגנציה של ילדים העוסקים בספורט; גורמי מוטיבציה של ילדים העוסקים בספורט ואופן ההשפעה עליהם של ההשתתפות בתחרות; תרומת העיסוק בספורט לפופולריות של ילדים; והישגים אקדמיים של ילדים העוסקים בספורט.

ארגון כנסים מדעיים

אמה גרון הבינה את החשיבות והתרומה של כנסים בין-לאומיים להתפתחות תחומי הדעת שהיא עסקה בהם. היא השתתפה בכינוסי היסוד של ה-ISSP וה- FEPSAC והייתה שותפה פעילה בקביעת סדר היום הראשוני של ארגונים בין-לאומיים אלו (Apitzsch & Schilling, 2003; Geron, 2003). פעילותה זו בשני ארגוני הפסיכולוגיה של הספורט, ארגונים שקידמו את הפעילות הבין-לאומית בתחום באותה העת, אפשרה לה ליצור קשרים עם עמיתים רבים אשר עבדו במוסדות אקדמיים באוסטרליה, באירופה, באסיה ובצפון אמריקה. היא הוזמנה להשתתף בכנסים בין-לאומיים, ובאלה הציגה את ממצאי עבודתה בחקר ספורטאים ישראלים. באותה העת השתתפות בכנסים בין-לאומיים הייתה הדרך היחידה כמעט להתעדכן במתרחש בחקר תחומי הדעת ברחבי העולם. זו הייתה הזדמנות לא רק להרחיב אופקים ולרכוש ידע עדכני מבוסס מחקר, אלא גם להכיר אישית את הדמויות המובילות בעולם המחקר בתחום הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני ובתחום הלמידה המוטורית. השתתפותה של גרון בכנסים בין-לאומיים באותה התקופה הקנתה לה את הידע הדרוש כדי לארגן כנסים מדעיים גם בישראל, כאלה שיאפשרו לקהילת החוקרים המקומית ולאנשי שדה (מאמנים ומורים) להיפגש וללמוד על התחום ועל נושאי העיקריים.

דוח הכנס הראשון שנערך בישראל בתחום הפסיכולוגיה והסוציולוגיה של הספורט והחינוך הגופני (גרון ומשיח, 1982), דוח אשר תואר בהרחבה בחלק הקודם של המאמר, הוא תוצר של כנס מדעי ארצי שארגנה אמה גרון. הכנס הפגיש לראשונה בישראל בין אנשי אקדמיה מובילים בתחומי הפסיכולוגיה והסוציולוגיה, ואלה התעניינו בין השאר בחקר סוגיות בספורט. אליהם הצטרפו חוקרי ספורט שעיקר עיסוקם הוא פסיכולוגיה וסוציולוגיה של ספורט. כך למשל הסוציולוג אפרים יער מאוניברסיטת תל-אביב הרצה על הספורט ומשמעותו בחברה בכלל ובחברה הישראלית בפרט; דן זכאי, חוקר מאוניברסיטת תל-אביב המתמקד בתהליכי קבלת החלטות, הרצה על תהליכי קבלת החלטות ומגבלות חשיבה בתחרות ספורטיבית;

חוקרת הספורט אלי פרידמן, מייסדת בית המדרש הממלכתי למורי החינוך הגופני בבאר שבע (לימים מכללת קיי) והמנהלת שלו בשנים 1963-1978, הרצתה על דמותו של המורה לחינוך גופני בעיני תלמידיו ועל ההשלכות של תפיסתם את המורה על הכשרתו; ודב לופי, מתעמל עבר ופסיכולוג, הרצה על אימון ספורטאים צעירים עם קשיי ריכוז. גם אמה גרון השתתפה בכנס והציגה ממצאי מחקרים העוסקים בדפוסי אישיות של כדורגלנים ישראלים ובמוטיבציה להשתתף בפעילות גופנית. כנס זה היה אחד הצעדים החשובים לעיצוב תחומי הדעת שגרון עסקה בהם, שכן הוא חשף את העשייה המחקרית בתחומים אלה לציבור גדול של מתעניינים - אנשי מחקר, מאמנים, מורים לחינוך גופני, קובעי מדיניות בספורט וסטודנטים להוראת החינוך הגופני.

הוראת קורסים אקדמיים

עם עלייתה לישראל החלה אמה גרון ללמד במכון וינגייט בקורסים ובתוכניות להכשרת מאמנים בענפי ספורט למיניהם (Tenenbaum et al., 2011). גרון לימדה קורסי בחירה (סמינריונים) בשני תחומי הדעת שהיא עסקה בהם: בלימודים לתואר ראשון היא הרצתה בקורס בלמידה מוטורית ובקורס נוסף בפסיכולוגיה של הספורט; היא לימדה בקורס בלמידה מוטורית גם בתוכנית ייעודית לסטודנטים שסיימו תואר ראשון והיו מעוניינים לצבור נקודות זכות לקראת לימודים לתואר שני. נוסף על הוראת הקורסים היא עבדה במעבדה לפסיכומטוריקה שבמכון וסיפקה ייעוץ מחקר ומתודולוגי לסטודנטים שערכו פרויקטים מחקריים בלמידה מוטורית ובפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני.

אמה גרון הרצתה גם בתוכניות להכשרת מאמנים בענפי ספורט למיניהם. הרצאותיה עסקו בסוגיות נבחרות בפסיכולוגיה של ספורט הישגי-תחרותי: מוטיבציה להשיג הישגים, התמודדות עם לחץ וחרדה, אימון ספורטאים צעירים ובניית פרופיל פסיכולוגי לספורטאים בענפי ספורט אישיים וקבוצתיים.

סיכום

מאמר זה מצביע על תרומתה החלוצית של אמה גרון להתפתחות שני תחומי דעת בישראל: הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני והלמידה המוטורית. היא עלתה לישראל בתחילת שנות השבעים של המאה הקודמת; באותה התקופה מדעי הספורט והתנועה, לרבות תחום הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני ותחום הלמידה המוטורית, היו בראשית התפתחותם בארץ. מדעים אלה לא נלמדו באוניברסיטאות בישראל, אלא רק במכללות שהכשירו סטודנטים להוראת החינוך הגופני (גם כיום רובם נלמדים במכללות בלבד). לפיכך באותן השנים לא התאפשר להכשיר בישראל חוקרים בתחומים אלה שיובילו מחקר, הגות ועיון. היה אפוא צורך אמיתי בטיפוח של מנהיגות אקדמית אשר תוביל את מדעי הספורט והתנועה, תקנה ידע עדכני ורלוונטי לסטודנטים שלמדו אותם ותכשיר עתודה של חוקרים ואנשי שדה המסוגלים לקדם עוד יותר את תחומי הדעת הללו.

הכשרתה האקדמית של אמה גרון בפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני ובלמידה מוטורית הייתה בבולגריה. עם עלייתה לישראל היא הייתה לחלוצה מרכזית בתחומים אלה, תחומים שנדרשה בהם מנהיגות אקדמית. היא חקרה, לימדה וארגנה כנסים מדעיים; היא סללה את הדרך בתחומי עיסוקה האקדמיים לבאים אחריה; והישגיה בזירה המקומית והבין-לאומית היו בבחינת מגדלור הן לעמיתיה למחקר ולהוראה הן לסטודנטים שלימדה. יש לה זכות ראשונים בקידום המחקר בתחומי עיסוקה בישראל, בפיתוח קורסים אקדמיים בתחומים אלה ובארגון כנסים וסמינרים שתרמו ליצירת זהות של קהילה מקצועית רחבה. היא שימשה דוגמה לשילוב בין מחקר (בעיקר יישומי), הוראה וארגון (כנסים וסמינרים) - שילוב אשר ממחיש עד כמה השלם יכול להיות גדול מסך חלקיו.

מקורות

- גרון, א' (1976). *הכשרה נפשית של ספורטאים: שיטות ואמצעים* (תרגום: מ' בן-חנן). מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.
- גרון, א' ומשיח, א' (עורכים) (1982). *דו"ח הכנס הארצי הראשון בתחום הפסיכולוגיה והסוציולוגיה של הספורט והחינוך הגופני*. מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.
- גרון, א' וענבר, ע' (1982). הנעה ופעילות גופנית. בתוך א' גרון וא' משיח (עורכים), *דו"ח הכנס הארצי הראשון בתחום הפסיכולוגיה והסוציולוגיה של הספורט והחינוך הגופני* (עמ' 27-42). מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.
- גרון, א', רביב, ש' ולידור, ר' (2010). *מוטיבציה לפעילות גופנית ולספורט*. מכון מופ"ת.
- גרון, א', רוטשטיין, פ' ודונקלמן, נ' (1982). בניית MMPI לכדורגלנים. בתוך א' גרון וא' משיח (עורכים), *דו"ח הכנס הארצי הראשון בתחום הפסיכולוגיה והסוציולוגיה של הספורט והחינוך הגופני* (עמ' 97-101). מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט.
- לידור, ר' (בדפוס). ציוני דרך בהתפתחות הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית. בתוך ל' גרשגורן, ר' לידור וג' טננבאום (עורכים), *הפסיכולוגיה של הספורט, המאמץ והביצוע: תאוריה ויישום*. מכון מופ"ת.
- רודי, ד' (1974). *טניס ופסיכולוגיה*. המכון לפסיכותרפיה אנליטית.
- Apitzsch, E., & Schilling, G. (2003). Milestones in the history of FEPSAC. In E. Apitzsch & G. Schilling (Eds.), *Sport psychology in Europe: FEPSAC – an organisational platform and a scientific meeting point* (pp. 9-18). FEPSAC.
- Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012). *Mental practice in sport: Twenty case studies*. Nova Science Publishers.
- Bompa, T., Blumenstein, B., Hoffmann, J., Howell, S., & Orbach, I. (2019). *Integrated periodization in sports training & athletic development: Combining training methodology, sports psychology, and nutrition to optimize performance*. Meyer & Meyer Sport.
- Geron, E. (Ed.). (1982). *Handbook of sport psychology. Vol. 1: Introduction to sport psychology*. Wingate Institute for Physical Education and Sport.

- Geron, E. (2003). FEPSAC president from 1969–1974: Emma Geron (Bulgaria and Israel). In E. Apitzsch & G. Schilling (Eds.), *Sport psychology in Europe: FEPSAC – an organisational platform and a scientific meeting point* (p. 19). FEPSAC.
- Geron, E., Mashiach, A., Dunkelman, N., Raviv, S., Levin, Z., & Nakash, E. (1981). *Children in sport: Psycho-sociological characteristics*. Wingate Institute for Physical Education and Sport.
- Hackfort, D., & Schinke, R. J. (Eds.). (2020). *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology*. Routledge.
- Lidor, R. (2016). Israel. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 81-90). Routledge.
- Moran, A., & Toner, J. (2017). *A critical introduction to sport psychology* (3rd ed.). Routledge.
- Papaioannou, A. G., & Hackfort, D. (2014). Introduction. In A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. xiii-xxiii). Routledge.
- Riordan, J. (Ed.). (1978). *Sport under communism*. C. Hurst & Company.
- Riordan, J. (1980). *Soviet sport: Background to the Olympics*. Blackwell.
- Sachs, M. L., Tashman, L. S., & Razon, S. (Eds.). (2020). *Performance excellence: Stories of success from the real world of sport and exercise psychology*. Rowman & Littlefield.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2019). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (6th ed.). Human Kinetics.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2020). *Handbook of sport psychology* (4th ed.). Wiley.
- Tenenbaum, G., Lidor, R., & Bar-Eli, M. (2011). Obituary: Ema Geron (1920-2011). *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 99-101.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.