

8. Mincă D., Marcu M. Sănătate publică și management sanitar. București: Ed. Medicală; 2002.
9. Nollau V., Partzsch L., Storm R., Lange C. Wahrscheinlichkeitsrechnung und Statistik in Beispielen und Aufgaben. Stuttgart: Teubner Verlag; 1997.
10. Omori M., Ingersoll G.M. Health-endangering behaviours among Japanese college students: a test of psychosocial model of risk-taking behaviours. *Journal of Adolescence*, 2004; 28: 17-33.
11. Roberts L.W., Warner T.D., Trumpower D. Medical students' evolving perspectives on their personal health care: clinical and educational implications of a longitudinal study. *Comprehensive Psychiatry*, 2000; 41(4): 303-314.
12. Roberts L.W., Warner T.D., Lyketsos C., Frank E., Ganzini L., Carter D.D. et al. Caring for medical students as patients: access to services and care-seeking practices of 1027 students at nine medical schools. *Academic Medicine*, 2000; 75: 272-277.
13. Steker T. Well-being in an academic environment. *Medical Education*, 2004; 38: 465 - 478.
14. Steptoe A., Wardle J., Cui W., Bellisle F., Zotti A.M., Baranyai R., Sanderman R. Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries: 1990-2000. *Preventive Medicine*, 2002; 35(2): 97 – 104.
15. Steptoe A., Wardle J. Health behaviour, risk awareness and emotional well-being in students from Eastern Europe and Western Europe. *Social Science and Medicine*, 2001; 53(12): 1621-1630.
16. Stock C., Willie L., Kramer A. Gender-specific health behaviours of German university students predict the interest in campus health promotion. *Health Promotion International*, 2001; 16(2): 145-154.
17. Torres J.B., Solberg V.S. Role of self-efficacy, stress, social integration, and family support in Latino college student persistence and health. *Journal of Vocational Behaviour*, 2001; 59: 53-63.
18. Zamfir C., Rebedin I. Stiluri de viață. Dinamica lor în societatea contemporană. București, Ed. Expert; 2003.
19. <http://www.insse.ro/cms/files/aplicatie/Metodologii%20CAM/Social/Metodologia%20SANATA TE.pdf>. Metodologia cercetării statistice a sistemului sanitar, București, 2006.
20. Calitatea vieții în România, coord. Ioan Mărginean, Ana Bălașa. București: Ed. Expert; 2002.
21. Raport de activitate CNAS pe anul 2004, CNAS 2003.
22. Raportul dezvoltării umane, 2004.
23. Rapport du Conseil de L'Europe. Les Editions du Conseil de L'Europe. Bruxelles, 2002.
24. Revista Calitatea vieții, nr. 3-4, 2004.

MENTAL STABILITY - WHAT DOES IT MEAN AND HOW TO ACHIEVE IT

Wolfgang POLLANY
University of Vienna

Key words: mental stability, performance, athlete, capacity.

Abstract

Talking about mental stability of course focuses on a positive state of mind thus resulting in a good performance.

The performance of any athlete in this status is very good, sometimes remarkably beyond their regular capacity.

The most recent researches do lead to the level of self value of the respective athlete as the most decisive factor of the stabilization of performance.

The crucial point is to find certain drills and configurations of tasks that will give a good chance for the athlete to be successful in showing competence.

Introduction

Talking about mental stability of course focuses on a positive state of mind thus resulting in a good performance. The status that we are looking for is called „Readiness for performance“ and from this status we have a chance to shift to the status of „FLOW“ as described by SIKSZENTMIHALYI (1975), a status in

which the athlete gains the sensation of being in full command of the situation and having all the time in the world for all actions due to an individual change in time recognition.

The performance of any athlete in this status is very good, sometimes remarkably beyond their regular capacity.

Unfortunately this status can be broken in the split of a second by either surprising developments in the challenge or by failure.

Therefore we are looking constantly to stabilize this status of good performance of our athletes and to put away flaws and/or failure without significant influence on their performing.

The most recent researches do lead to the level of self value of the respective athlete as the most decisive factor of the stabilization of performance.

Based upon an idea by HARTER (1978) a theory was created concerning the connection between successful performing and the level of self value of the respective athlete.

The effect seems to lead to three circuits of regulation that occur according to the situation of performing successfully or unsuccessfully.

The basic position is the motivation to show competence, which leads to activity.

The resulting action can be either successful which will lead to the positive circuit effecting more activity and higher levels of feeling of competence and thus self value, or the result will be failure, leading to frustration and thus starting a spiralic circuit of less readiness to show competence resulting in less activity and ending in drop out.

So one might think that is a mere matter of the outcome of the first activity deciding the further direction of the process.

And furthermore, even if a number of positive activities will feed the positive circuit, the very first experience of failure will destroy the overall performance.

And here it is where we define mental stability.

If we have an athlete following this procedure that was mentioned above – any failure will lead to the negative spiralic circuit – we will call this athlete mentally instable.

Mental stability means that the athlete will react in case of failure with the full statement of personal self value: „I can do much better and I will demonstrate this.“ The higher the level of self value of the athlete is, the more failed actions can be taken without losing fighting spirit and motivation of demonstrating confidence which will lead to further and thus give yet another chance to succeed.

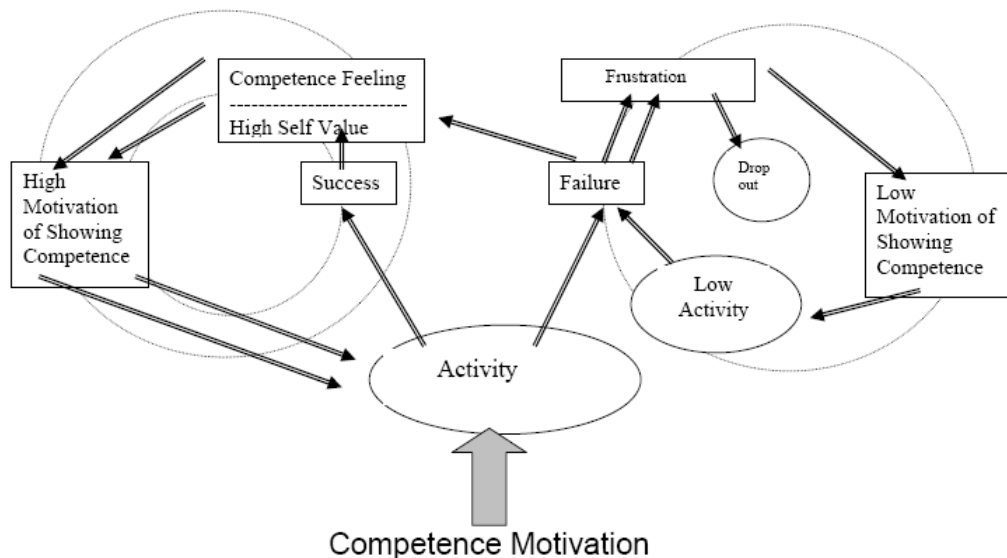


Fig 1. Model of self value

The very big challenge is now to establish a high level of self value in the mind of the athlete. In order to achieve this we have to move towards cognitive learning which is one part of the overall system of learning.

Different from mere conditioning cognitive learning is indispensable for the change of behavior and/or habits. This means that the athlete in question must have an idea of the direct connection between the action and the outcome and has to be able to understand that the outcome is a function of the action.

The duty of the coach is to trigger this mental bridge, especially in case of failure. This is done by the simple question: "What did you do? ", and in case the athlete was not aware of this by a demonstration of the respective action. After doing this for several times the athlete will know that every now and then the coach will ask this question and will be prepared.

This means that the athlete will develop a kind of feeling that I do call „self consciousness“. Most probably a lot of actions will turn out successful because of the fact of improved attention and awareness of the situation thus leading from self consciousness to „self confidence“. Self confidence will lead to some feeling of competence and the aim to demonstrate this competence. When the coach can manage the trick to let a number of these demonstrations end in success a certain level of self security will build up in the athlete automatically and this will give the targeted feeling of self value.

The crucial point is to find certain drills and configurations of tasks that will give a good chance for the athlete to be successful in showing competence. And the trigger question has to be asked irregularly – sometimes in case of success and sometimes in case of failure thus creating a token programme for learning to achieve a high level of stabilization.

Self consciousness -> Self confidence -> Self security -> Self value

Fig.2 : Development of mental stability by cognitive learningWop, 2007

STABILITATEA MINTALĂ- Ce înseamnă și cum se dobândește

Wolfgang POLLANY
Universitatea din Viena.

(Traducere cu acordul scris al autorului, Acsinte Alexandru, Lucian Lupescu).

Cuvinte cheie: stabilitate mintală, performanță, sportiv, capacitate

Rezumat

Stabilitatea mentală, se referă la o stare de bine din punct de vedere a unei stări de spirit, generatoare de performanțe bune, în ceea ce privește competiția în handbal.

Noi ca specialiști, suntem preocupați să menținem cât mai mult cu putință această stare la nivelul sportivilor noștri, și să împiedicăm pe cât posibil perturbarea acestei stări din cauza anumitor factori externi ce ar putea afecta performanța.

Punctul crucial este acela de a găsi mijloacele potrivite, sarcini și obiective corespunzătoare, care să conducă sportivul spre execuții de succes, eficiente, astfel, sportivul demonstrându-și sieși competența și abilitățile necesare.

Introducere

”Când vorbim despre stabilitatea mentală, ne referim, bineînțeles la o stare de bine din punct de vedere a unei stări de spirit, generatoare de performanțe bune, în ceea ce privește competiția în handbal.

Starea despre care vorbim se mai numește și ”Gata pentru performanță”, și plecând de la acest concept ne îndreptăm repede spre conceptul ”FLOW”, descris de către CSIKSZENT MIHALY (1975), stare care se poate caracteriza prin senzația sportivului de a avea eficiență crescută la nivelul tuturor execuțiilor, liniște interioară, controlul situației, siguranța că tot ce își va propune va fi realizat la cote maxime.

Performanțele obținute pe acest fond, sunt remarcabile, de multe ori peste așteptări. Din nefericire această stare poate fi afectată fundamental doar într-o fracțiune de secundă prin apariția unor situații nebanuite sau în urma unei execuții defectuoase.

Astfel, noi ca specialiști, suntem preocupați să menținem cât mai mult cu putință această stare la nivelul sportivilor noștri, și să împiedicăm pe cât posibil perturbarea acestei stări din cauza anumitor factori externi ce ar putea afecta performanța. Ultimele cercetări au condus spre concluzia că ”valoarea eu-ului” este componenta determinantă a sportivului, ce determină nivelul performanței. Teoria fundamentată pe ideea lui

HARTER (1978) afirmă că performanța ridicată a unui sportiv este în relație directă cu "valoarea eu-ului" său. Această teorie conduce spre identificarea a trei circuite de reglare, ce sunt răspunzătoare de reușita sau nereușita sportivului.

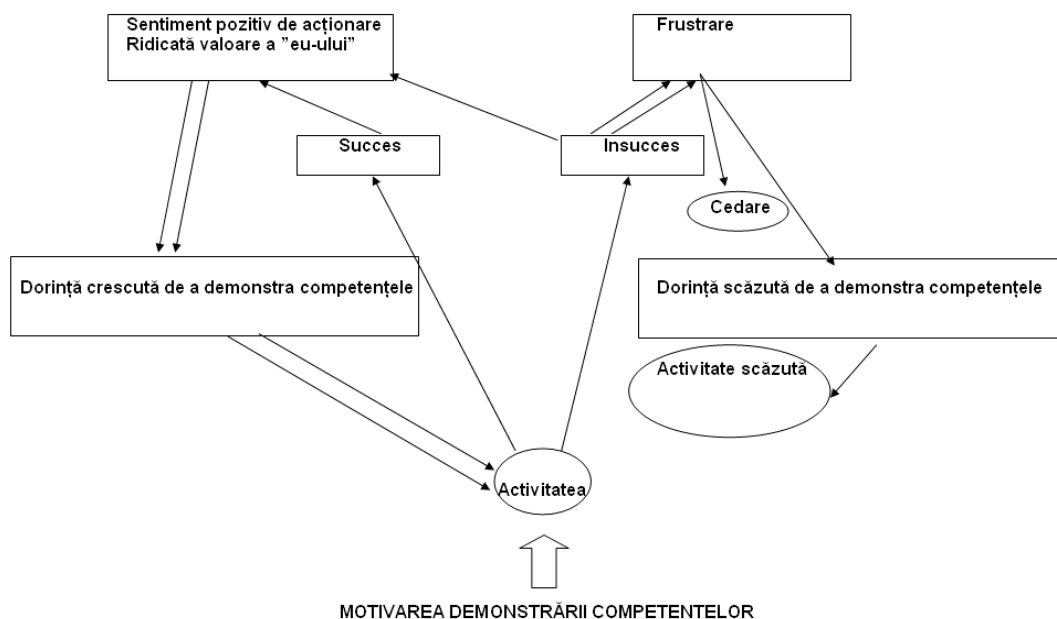


Fig. 1. Modelul "valorii eu-ului"

Punctul de plecare îl reprezintă motivația, generatoare de dorință de acțiune.

Acțiunea rezultată poate fi atât reușită, și va conduce spre un circuit pozitiv, ce va genera în continuare acțiuni eficiente și dătătoare de siguranță de sine, cât și nereușită, generând astfel, o stare de frustrare, care mai departe acționează ca factor limitativ în efectuarea unor acțiuni eficiente, mai departe în lipsă de inițiativă, finalizându-se cu clacarea. Deci, am putea aprecia faptul că, foarte importantă este prima acțiune efectuată de către sportiv, în funcție de aceasta se vor determina și acțiunile ulterioare. Dar chiar dacă un număr crescut de acțiuni pozitive vor alimenta circuitul pozitiv, prima experiență negativă va distruge această stare. În acest punct intervine "stabilitatea mentală".

Dacă avem un sportiv care se suprapune pe tiparul menționat mai sus, orice nereușită va acționa în spirală asupra circuitului negativ, acest tip de sportiv, putând fi catalogat ca "instabil mental".

Stabilitatea mentală se concretizează în faptul că sportivul va reacționa, în caz de nereușită, cu tot potențialul său reglator generat de "valoarea eu-ului". Cu cât valoarea eu-ului este mai ridicată, cu atât sportivul poate face față mai multor situații frustrante, fără a fi afectată eficiența acțiunilor acestuia, spiritul de luptă și motivația conducând spre încrederea în sine și implicit dorința de a reuși în continuare.

Cea mai mare provocare este aceea de a crea o cotă ridicată a "valorii eu-ului" în mintea sportivului nostru.

Pentru a dobândi această stare, trebuie să facem referiri la învățarea cognitivă, care face parte din toate formele și sistemele de învățare, de altfel. Diferitele forme ale învățării cognitive conduc spre schimbări de comportament și/sau obișnuințe. Asta înseamnă că sportivul nostru trebuie să realizeze faptul că există o conexiune directă între acțiunile sale și efecte. Astfel, rolul antrenorului este acela de a crea această "punte mentală" între acțiune și efect, chiar și atunci când sportivul greșeste. Asta se poate realiza foarte simplu prin intermediul întrebării "Ce ai făcut?", iar acolo unde este posibil, dacă sportivul nu a realizat greșeala, se va demonstra din nou. După câteva situații de acest gen, sportivul va fi pregătit pentru a răspunde la întrebare, astfel, fiind mai concentrat și conștient de acțiunile sale. Astfel am ajuns la "conștiința de sine".

În consecință, multe dintre acțiuni ar trebui executate cu mai multă eficiență, datorită creșterii atenției și concentrării asupra sarcinii motrice de executat, lucru care conduce de la conștiința de sine la "încrederea de (în) sine". Încrederea de sine conduce implicit la sentimentul de competență și dorința de a o demonstra. Dacă antrenorul stăpânește acest "truc", de a conduce sportivul spre acțiuni eficiente, atunci va apare sentimentul de "siguranță de sine", lucru, care educat corespunzător, ne va conduce spre o ridicată "valoare a eu-ului".

Conștiința de sine -> încrederea de (în) sine -> siguranța de sine -> valoarea eu-ului

Fig. 2. Dezvoltarea stabilității mentale prin învățarea cognitivă

Punctul crucial este acela de a găsi mijloacele potrivite, sarcini și obiective corespunzătoare, care să conducă sportivul spre execuții de succes, eficiente, astfel, sportivul demonstrându-și sieși competența și abilitățile necesare. În consecință, întrebarea cheie de mai sus, va fi folosită neregulat, câteodată în situații de reușită, câteodată în situații de nereușită, dar acest lucru va conduce cu siguranță la aflarea modalităților de obținere a unei înalte stări de stabilitate psihică a sportivului.

PHISICAL EDUCATION QUALITY IN HIGHER EDUCATION

Cristiana POP

Phisical Education and Sports Department
Economic Studies Academy, Bucharest

Key words: Quality, management, physical education, higher education.

Abstract

A quality service is one which fulfils a set of demands and rules according to a standard and especially according to the internal and external client's expectations. Reaching these goals implies also a new relationship between the service provider and the beneficiary. As a consequence, in educational system is expected also a change regarding the improvement of the educational offer, the educational context, the quality of the human resources and the relationship between teacher and student. We might know if the educational service we provide is a corresponding one through measurements, statistics and objective data. This allows comparisons and classifications among the educational institutions and they prove the evolution in time also. The progress must be the main criteria for all the decisions, actions and process involved in higher education teaching.

Introduction

The competition in higher education is more interesting in this economical crisis when all universities, public and private institutions, are struggling for resources. The competitive environment sanctions a quality low level through decreasing the student's number, clients, sponsors and the resources which they bring.

A quality service is one which fulfils a set of demands and rules according to a standard. Reaching these standards implies also a new relationship between the service provider and the beneficiary. As a consequence, in educational system is expected also a change regarding the improvement of the educational offer, the educational context, the quality of the human resources and the relationship between teacher and student. The educational, medical or social service quality can be appreciated only of the beneficiary of this service, not of the provider. Quoting Prof. Dr. N. Drăgulănescu (2000) in Romania the obstacles against Communitarian Aquis apply is coming from the cultural area: mentalities, prejudices, attitudes and counterproductive behaviors. All this can generate a massive reluctance to change.

The continuously improvement must be a permanent task in quality domain. The organizational experience helps them to prevent the mistakes instead to found solutions after the problems appear.

The manager is formally responsible about quality, but at the same time it is the responsibility of all those involved in the educational process. The attention for recruiting educated and valuable teachers is a condition for evolving and creating also a valuable working force for society. The fact is just a few valuable elements are really motivated to teach in the Rumanian educational system.

Content

How do we know if the service we provide is a corresponding one? Through measurements, statistics and objective data; this allows comparisons and classifications among the educational institutions. This kind of data can be shown in graphics and offers a clear image of the performances evolution. The progress must be the main criteria for all the decisions, actions and process.