



Sut gall gwybodaeth am seicoleg chwaraeon helpu rhywun ym myd y campau i wella'i berfformiad?

Seicoleg chwaraeon
Pennod 4

Er mwyn ateb y cwestiwn mawr bydd angen i chi allu cwblhau'r tasgau canlynol:

1. Asesu dosbarthiad sgiliau (AA3).
2. Dadansoddi'r gwahanol fathau o gyfarwyddyd (AA3).
3. Asesu'r cyfnodau dysgu (AA3).
4. Dadansoddi'r gwahanol fathau o adborth a'i rôl wrth brosesu gwybodaeth (AA3).
5. Dadansoddi rôl gosod nodau wrth wella perfformiad (AA3).
6. Trafod sut gall paratoi meddyliol helpu pobl ym myd y campau (AA3).

Dosbarthiad sgiliau

Asesu dosbarthiad sgiliau (AA3).

Nodweddion perfformiad medrus

Gall pob un ohonom ni adnabod perfformiad medrus ond weithiau mae'n anodd disgrifio'r nodweddion sy'n ei wneud yn fedrus.

I fod yn fedrus, rhaid i berfformiwr gael rhywfaint o allu i ddatblygu'r galluoedd hyn (galluoedd wedi'u dysgu) drwy hyfforddi ac ymarfer. Yna bydd y perfformiwr yn dod yn effeithiol ac yn effeithlon.

Gallai perfformiad effeithiol gynnwys y nodweddion canlynol: Cywirdeb, cysondeb a rheolaeth gyda phenderfyniadau da.

Gallai perfformiad effeithlon ddangos: techneg dda a rhwyddineb diymdrech yn ôl pob golwg a rhinweddau esthetig – mae'n edrych yn dda.

Dosbarthiad sgiliau

Mae sgiliau gwahanol yn gosod gofynion gwahanol ar y perfformiwr ac mae ganddynt nodweddion gwahanol. Yn aml mae sgiliau'n cael eu gosod ar wahanol gontinwa mewn ymgais i'w dosbarthu.



Continwwm agored – caeedig

Mae **sgiliau agored** yn digwydd pan mae rhaid i berfformwyr addasu eu sgiliau i amgylchedd newidiol neu anrhagweladwy. Enghreifftiau o ddylanwadau amgylcheddol neu allanol yw:

- Tywydd a'r ddaear – cae pêl-droed gwlyb ar ddiwrnod gwyntog
- Pobl eraill – chwaraewr pêl-rwyd yn ymateb i chwaraewyr ei dîm ei hun a rhai'r tîm arall
- Sefyllfa – torf anghyfeillgar

I berfformio sgiliau agored mae angen i chi gael dirnadaeth dda o'r symbyliadau hyn a sgiliau i allu gwneud penderfyniadau'n gyflym i addasu i'r amgylchedd allanol.

Yr enw ar sgiliau sydd ddim yn cael eu heffeithio gan yr amgylchedd yw **sgiliau caeedig**. Mae'r rhain yn rhagweladwy pan fydd y perfformiwr yn cyflawni'r weithred drosodd a throsodd heb ddylanwadau allanol, er enghraifft, llofnaid mewn gymnasteg.

Nid yw sgiliau bob amser yn gwbl agored neu gaeedig – gallant fod unrhyw le ar hyd y

continwwm agored – caeedig.

Continwwm cymhlethdod

Mae sgiliau'n amrywio yn ôl pa mor anodd ydynt i'w dysgu a'u perfformio.

Mae **sgiliau sylfaenol** (sgiliau syml) yn syml a rhwydd. Nid ydynt yn cynnwys symudiadau cymhleth ac nid oes angen gwneud llawer o benderfyniadau e.e. rhedeg.

Mae **sgiliau cymhleth** yn anoddach. Maent yn cynnwys symudiadau sy'n gofyn am lawer o gydsymud a rheolaeth. E.e. Llofnaid mewn gymnasteg. Mae sgiliau cymhleth yn aml yn creu gofynion meddyliol fel llunio barn a gwneud penderfyniadau. Mae sgiliau'n amrywio rhwng



sylfaenol a chymhleth hefyd. Maen nhw ar y continwwm cymhlethdod rhwng sgiliau sylfaenol a chymhleth.

Continwwm cyflymder

Sgiliau hunanreoledig: Mae'r perfformiwr yn penderfynu ar amseriad a chyflymder y sgil – er enghraifft, wrth daflu gwaywffon mewn athletau. Sgiliau caeedig yw'r rhain gan amlaf.



Sgiliau arallreoledig: Mae amseriad a chyflymder y sgil yn cael eu rheoli gan ffactorau allanol fel y gwrthwynebwr. Er enghraifft, derbyn serf mewn gêm o dennis. Mae'r rhain yn tueddu i fod yn sgiliau agored

Crynodeb

- Gallai perfformiad effeithiol gynnwys y nodweddion canlynol: Cywirdeb, cysondeb a rheolaeth gyda phenderfyniadau da
- Gall sgiliau gael eu dosbarthu ar gontinwa gwahanol yn dibynnu ar eu nodweddion

I'w drafod ymhellach:

Gosodwch amrywiaeth o sgiliau ar y continwa gwahanol.

Rhowch resymau pam i chi eu gosod felly.

Mathau o gyfarwyddyd

Dadansoddi'r gwahanol fathau o gyfarwyddyd (AA3).

Wrth ddysgu a gwella sgiliau, mae perfformwyr angen cyfarwyddyd. Mae tri phrif fath o gyfarwyddyd:

- Gweledol
- Geiriol
- Llaw/mecanyddol

Gall y rhain gael eu defnyddio mewn gwahanol sefyllfaoedd i gefnogi gwahanol arddulliau dysgu perfformwyr ac maen nhw'n gallu amrywio gan ddibynnu ar gyfnod dysgu'r perfformiwr.

Cyfarwyddyd gweledol

Dyma pan mae'r perfformiwr yn gallu gweld y sgil yn cael ei berfformio fel enghraifft i'w chopïo. Gallai hyn fod ar ffurfiau gwahanol fel:

- Arddangosiad byw
- Enghraifft fideo – fideo o'r sgil yn cael ei berfformio
- Chwarae fideo – recordiad o berfformiad y perfformiwr ei hun

Gall cyfarwyddyd gweledol ddangos y sgil fel un symudiad cyfan neu fesul rhan. Mae'r math hwn o gyfarwyddyd yn arbennig o werthfawr i ddysgwyr yng nghyfnodau cynnar dysgu (gwybyddol), sydd heb weld neu gael profiad o'r sgil o'r blaen.



Cyfarwyddyd geiriol

Dyma pan mae rhywun yn dweud wrth y perfformiwr sut mae gwella sgil. Er enghraifft:

- Hyfforddwr yn rhoi pwyntiau technegol/tactegol
- Adborth gan yr hyfforddwr
- Adborth gan gymheiriaid – gan berfformwyr eraill

Gellir rhoi cyfarwyddyd geiriol cyn, yn ystod neu ar ôl ymarfer a pherfformiad.



Mae'r math hwn o adborth yn helpu dysgwyr i wneud cynnydd drwy'r cyfnodau dysgu ac mae o gymorth i ddatblygu a mireinio sgiliau ar gyfer perfformwyr mwy galluog neu brofiadol.

Cyfarwyddyd llaw/mecanyddol

Cyfarwyddyd llaw yw pan fydd perfformiwr yn cael cyfarwyddyd neu gymorth corfforol gan yr hyfforddwr. Er enghraifft, mae hyfforddwr yn helpu gymnastwr i wneud ôl-fflic.

Mae'r math hwn o gyfarwyddyd yn arbennig o ddefnyddiol wrth ddysgu sgil newydd ond gall gael ei ddefnyddio mewn unrhyw gyfnod dysgu.

Cyfarwyddyd mecanyddol yw pan mae'r cyfarpar yn cynorthwyo'r perfformiwr wrth iddo ymarfer. Byddai'r hyfforddwr yn defnyddio cyfarwyddyd mecanyddol yn y cyfnod dysgu cynnar er mwyn i'r perfformiwr allu ymarfer y sgil yn ddiogel. Mae'n rhoi cyfle iddo ddod yn 'gyfarwydd' â'r symudiad – er enghraifft, cyfarpar i ddatblygu trosben mewn gymnasteg.

Crynodeb

- Mae tri math o gyfarwyddyd.
- Gall gwahanol fathau gael eu defnyddio ar gyfer dysgwyr ar gyfnodau dysgu gwahanol.

Cyfnodau dysgu

Asesu'r cyfnodau dysgu (AA3).

Y gred gyffredinol yw bod perfformiwr yn mynd trwy dri chynod dysgu.

- Gwybyddol (dechreuwr)
- Cysylltiadol (canolradd)
- Ymreolaethol (uwch)

Cyfnod gwybyddol

Mae'r perfformiwr yn anghyson ac yn gwneud llawer o gamgymeriadau. Mae angen arddangos ac ailadrodd yn y cynod hwn. Mae angen i berfformiad cywir gael ei ategu gan adborth cadarnhaol. Y dull ymarfer mwyaf priodol fyddai'r dull cyfan-rhan-cyfan.

Cysylltiadol

Mae perfformwyr yn gwneud llai o gamgymeriadau yn y cynod hwn. Mae'n gallu prosesu gwybodaeth fwy cymhleth. Byddai ymarfer rhannau yn cefnogi'r cynod hwn.

Ymreolaethol

Yn y cynod hwn mae'r perfformiwr yn gyson ac yn effeithiol ac yn arddangos nodweddion perfformiwr medrus. Mae'n gwneud y penderfyniadau cywir gan amlaf. Gall brosesu gwybodaeth gymhleth ac mae'r hyfforddwr yn gallu rhoi adborth manwl i fireinio perfformiad. Mae ymarfer y cyfan yn tueddu i gael ei ddefnyddio yn y cynod hwn.

Crynodeb

- Mae yna dri chynod dysgu

I'w drafod ymhellach:

Beth yw'r tri chynod dysgu?

Pa fath o gyfarwyddyd sydd fwyaf addas i ba gynod dysgu? Rhowch resymau dros eich atebion.

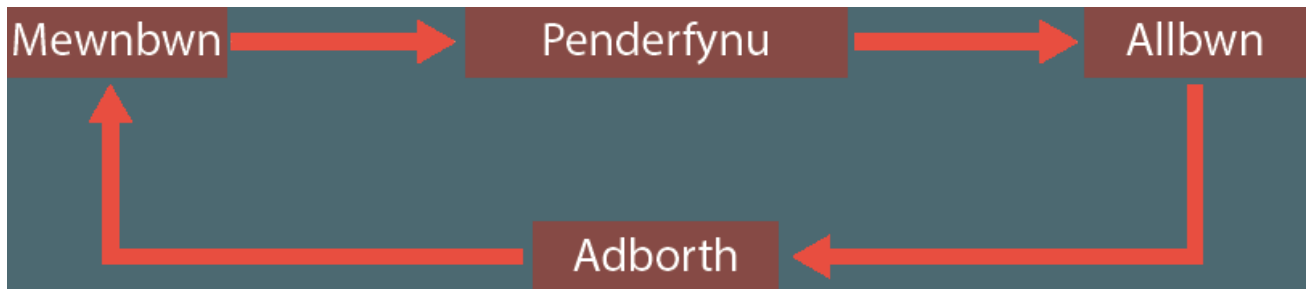
Adborth

Dadansoddi'r gwahanol fathau o adborth a'i rôl wrth brosesu gwybodaeth (AA3).

Mae adborth yn rhoi gwybodaeth i'r perfformiwr am agweddau ar ei berfformiad. Mae'n rhan hanfodol o brosesu gwybodaeth.

Prosesu gwybodaeth

Mae'r model prosesu gwybodaeth yn un model sy'n gallu cael ei ddefnyddio i ddangos sut mae dysgu'n digwydd. Mae'r model yn cynnwys pedair rhan sy'n cael eu cysylltu mewn dolen.



Mewnbwn yw'r wybodaeth sy'n cael ei derbyn oddi wrth y synhwyrâu.

Mae **penderfynu** yn dehongli'r mewnbwn drwy ddefnyddio ei gof tymor byr a thymor hir.

Allbwn yw'r camau sy'n cael eu cymryd ar ôl gwneud penderfyniad.

Bydd **adborth** yn rhoi gwybodaeth i'r perfformiwr am agweddau ar ei berfformiad.

Mathau o adborth

Mae dau fath o adborth:

- cynhenid
- anghynhenid

Adborth cynhenid yw'r hyn mae'r perfformiwr yn ei deimlo yn ystod perfformiad. Er enghraifft, gymnastwr wrth wneud llofnaid.

Mae adborth anghynhenid yn cael ei roi gan ffynonellau allanol yn ystod, neu ar ôl, perfformiad. Mae'n cynnwys yr hyn mae perfformiwr yn gallu ei glywed neu ei weld e.e. adborth hyfforddwr; sylwadau aelodau eraill y tim; gweithrediadau gwrthwynebwyr.

Mae adborth yn seiliedig ar ddau faes gwybodaeth:

- gwybodaeth am ganlyniadau
- gwybodaeth am berfformiad

Mae gwybodaeth am ganlyniadau'n canolbwyntio ar y canlyniad – er enghraifft, y sgôr neu'r amser.

Mae gwybodaeth am berfformiad yn canolbwyntio ar ba mor dda berfformiodd yr athletwr e.e.

problemau technegol sy'n effeithio ar bellter taflwr gwaywffon.

Mae angen i adborth fod yn **gadarnhaol** er mwyn helpu'r perfformiwr i wella eu sgiliau. Dylai adborth gael ei roi yn syth a dylai fod yn benodol ac yn gywir.

Crynodeb

- mae adborth yn agwedd hanfodol ar brosesu gwybodaeth
- mae pedair prif agwedd i brosesu gwybodaeth

I'w drafod ymhellach:

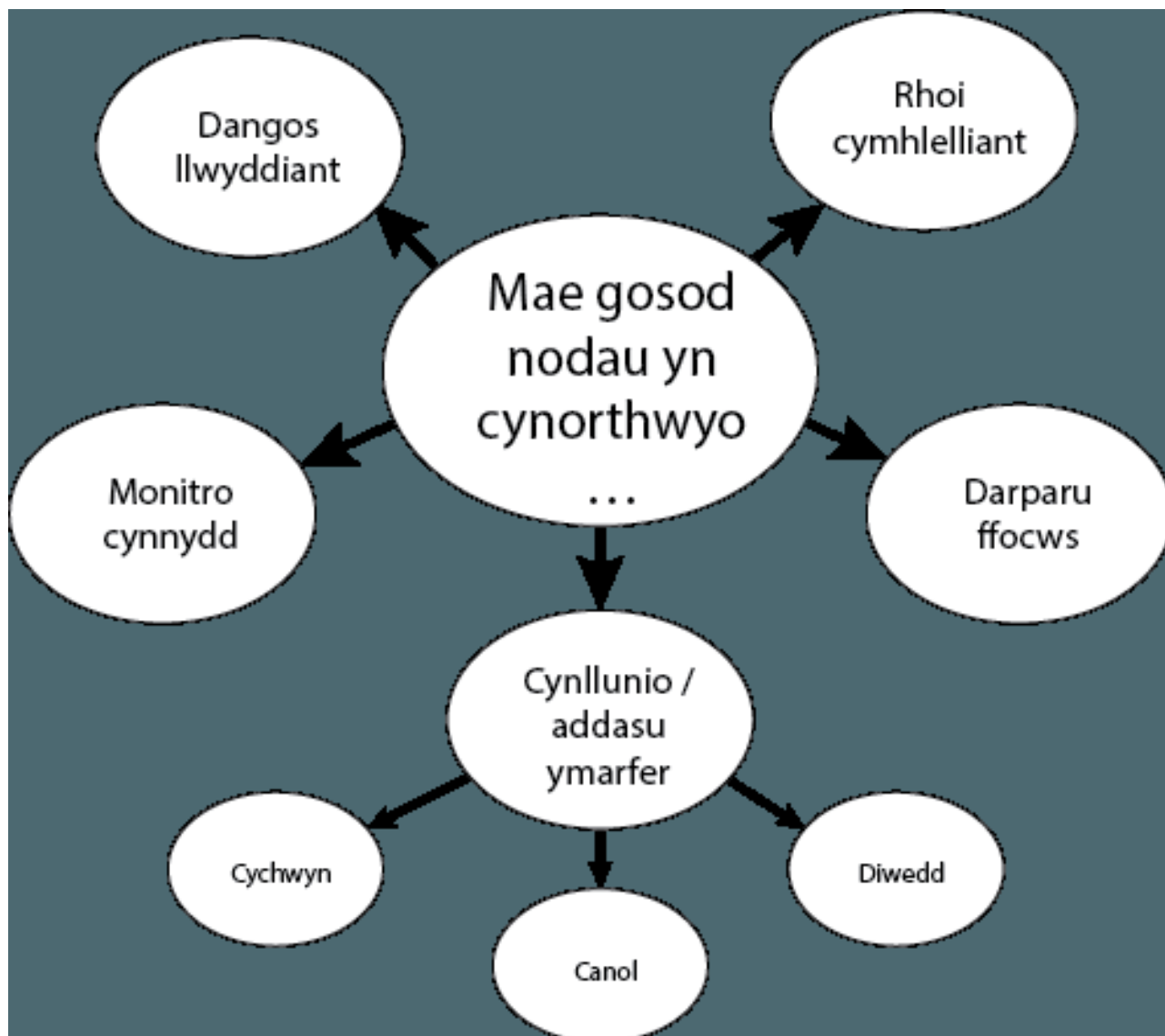
Eglurwch y term sylw dethol.

Ble yn y model prosesu gwybodaeth fydddech chi'n defnyddio sylw dethol?

Gosod nodau

Dadansoddi rôl gosod nodau wrth wella perfformiad (AA3).

Drwy osod nodau mae modd olrhain cynnydd a defnyddio strategaethau i gyflawni nodau hirdymor a byrdymor.



I sicrhau bod nodau yn rhai ystyrlon, mae targedau CAMPUS yn cael eu defnyddio'n aml:

- **(C)** Penodol – datgan yn union beth fydd angen ei wneud
- **(A)** Mesuradwy – sicrhau bod modd mesur y nod
- **(M/P)** Cyflawnadwy/Cytuno - gwybod ei fod yn bosibl / trafod y nod e.e. gyda hyfforddwr
- **(U)** Cyraeddadwy/Cofnodadwy – gwybod ei fod yn ymarferol / ysgrifennu'r nod
- **(S)** Amserol – nodi erbyn pryd fydd y nod yn cael ei gyflawni

Enghraifft o dargedau CAMPUS ar gyfer rhedwr 1500m

Nod	Rhedwr 1500m	Eich nodau
C	Byddaf yn gwella fy amser gorau erioed	
A	Byddaf yn ei wella o 1 eiliad.	
M/P	Rydw i wedi trafod hyn gyda fy hyfforddwr ac mae'n gyflawnadwy.	
U	Bydd fy hyfforddiant a'm rasys yn cael eu cofnodi yn fy nyddiadur.	
S	Byddaf yn cyflawni hyn o fewn 6 mis.	

Crynodeb

- Gall gosod nodau helpu i wella perfformiad.
- Mae gosod targedau CAMPUS yn fodd o sicrhau bod nodau'n cael eu cyflawni.

I'w drafod ymhellach:

Cwblhewch y golofn dde yn y tabl uchod i gynnwys eich targedau CAMPUS.

Paratoi meddyliol

Trafod sut gall paratoi meddyliol helpu pobl ym myd y campau (AA3).

Yn ogystal â bod yn barod yn gorfforol ar gyfer gweithgaredd, mae'n bwysig bod athletwyr yn cael eu paratoi'n feddyliol hefyd. Bydd paratoi meddyliol yn cynnwys rheoli emosiynau a dychmygu llwyddiant.

Delweddau

Gall delweddaeth (neu ddychmygu) helpu perfformwyr i weld pethau yn eu meddwl cyn perfformiad. Er enghraifft, cyn ceisio rhwydo'r bêl, gallai chwaraewr pêl-rwyd ddychmygu'r bêl yn taro cefn y rhwyd.

Manteision paratoi meddyliol

- Magu hyder
- Helpu i ganolbwyntio ar y dasg dan sylw
- Lleihau pryder
- Cynyddu cymhelliant
- Gwella

Cymhelliant

Cyfuniad o sbardunau mewnol a grymoedd allanol sy'n ysgogi perfformiad yw hwn. Mae dau brif fath o gymhelliant

- Cynhenid – yn dod o du mewn y perfformiwr e.e. ei awydd i lwyddo, mwynhad
- Anghynhenid – o ffynonellau y tu allan i'r perfformiwr e.e. gwobr ariannol

Er bod pawb yn wahanol, y gred gyffredinol yw bod cymhelliant cynhenid yn ffynhonnell well o gymhelliant hirdymor gan amlaf.

Crynodeb

- Dylai paratoi meddyliol gael ei ystyried yn llawn mor ddifrifol â pharatoi corfforol.
- Mae sawl mantais i baratoi meddyliol

Cydnabyddiaethau

Tudalen	Disgrifiad o'r Ddelwedd	Cydnabyddiaethau
Clawr	Federer	Julian Finney/Getty Images
3	Plymiwr	Matthias Hangst/Getty Images ar gyfer BEGOC
3	Pêl-fasged	Tom Pennington/Getty Images
4	Sbrint	Mark Metcalfe/Getty Images
4	Ceidwad	Mark Metcalfe /Getty Images
5	Verbal guidance - Judy Murray	vgajic / Getty Images
6	Gymnastwr ifanc	vgajic