

TAG ADDYSG GORFFOROL

CANLLAWIAU I UNEDAU PE2

Teitl y Cynnwys: Cymhelliant

Pwyntiau allweddol

- Cymhelliant cynhenid ac allanol
- Ffactorau sy'n effeithio ar gymhelliant

Cymhwysiad Ymarferol/Esboniad

- Mae'n ymwneud â'n cymhellion mewnol i gyflawni nod a phwysau a gwobrau allanol.
- Mae'n effeithio ar ddwysedd a chyfeiriad ein hymddygiad.
- **Cymhelliant cynhenid** – yn deillio o deimladau oddi mewn i ni e.e. hwyl, mwynhau cymryd rhan, cyffro, cyflawniad personol, balchder a boddhad.
- **Cymhelliant allanol** – yn dod o ffactorau allanol e.e. gwobrau. Gall y rhain fod yn **gyffyrddadwy** (gallwch chi gyffwrdd â nhw) e.e. medalau, bathodynnau, gwobrau, arian. Neu gallan nhw fod yn **anghyffwrddadwy** e.e. canmoliaeth a statws.
- Yn gyffredinol mae gan bobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon fwy o gymhelliant cynhenid. Ond mae cymhellwyr allanol wedi cael eu defnyddio i hybu cymhelliant cynhenid. Gelwir hyn yn 'egwyddor ychwanegol'. Mae hyn fwyaf llwyddiannus pan fydd y gwobrau wedi'u cysylltu â gwelliannau mewn perfformiad neu gyflawniadau arbennig. Gelwir y rhain yn wobrau dibynnol e.e. system raddau mewn *Karate*, bathodynnau nofio. Mewn rhai achosion mae defnyddio gwobrau allanol yn gallu lleihau cymhelliant cynhenid. Os yw'r gwobrau allanol yn diflannu, gall rhai unigolion stopio cymryd rhan yn y gweithgaredd.
- Mae ymchwil wedi dangos bod yna **4 prif gymhelliant** pam mae pobl yn cymryd rhan mewn chwaraeon ac ymarfer, sef:
 - Lles corfforol
 - Lles seicolegol
 - Gwella perfformiad
 - Cyflawniad pendant h.y. cyflawni heriau personol ac ennill statws.
- Mae oed a rhywedd yn effeithio ar gymhelliant – cymhellir pobl hŷn gan les seicolegol yn fwy na phobl iau. Cymhellir gwrywod gan gyflawniad pendant yn fwy na benywod.
- Cymhelliant optimaidd – mae ei angen i berfformio ar eich gorau. Rhai o'r ffactorau sy'n effeithio ar hyn yw llwyddiant, ymddygiad yr hyfforddwr, lefelau sbarduno (*arousal*) (Damcaniaeth Cymhelliant a'r U Wrthdro), nodau/targedau priodol, her.

Awgrymiadau:

Ystyriwch yr hyn sy'n eich cymell chi i gymryd rhan mewn chwaraeon/ymarfer.

Ydyn nhw'n cyd-fynd â'r pedwar prif gymhelliad uchod?

Ystyriwch effaith cymhelliant ar eich perfformiad fel perfformiwr ac fel hyfforddwr/arweinydd. Ystyriwch eich profiadau personol wrth ateb cwestiynau sy'n ymwneud â chymhelliant.



Cwestiynau ar arddull cwestiwn arholiad

1. (a) (i) Eglurwch sut y gall gwobrwyon allanol (*extrinsic*) ddylanwadu ar ymddygiad/berfformiad ym myd chwaraeon. [3]
- (ii) Ar wahân i ddefnyddio gwobrwyon allanol, eglurwch strategaeth arall y gallech ei defnyddio i gynorthwyo'r broses ddysgu mewn gweithgaredd penodol ym myd chwaraeon. [3]
2. (a) Pa strategaethau allai gael eu defnyddio i ddatblygu cymhelliant cynhenid (*intrinsic*) mewn mabolgampwr(aig) ifanc? [3]
- (b) Disgrifiwch sut mae hunan-barch (*self-esteem*) isel perfformiwr yn gallu effeithio ar ddysgu sgiliau newydd ac eglurwch sut y gall athro/athrawes/hyfforddwr(aig) helpu i hybu hunanbarch. [4]

Atebion

