TAG ADDYSG GORFFOROL

CANLLAWIAU I UNEDAU PE2

Teitl y Cynnwys: Dynameg Grŵp a Chydlyniad

Pwyntiau allweddol

- Dynameg grŵp a pherfformiad grŵp
- Cydlyniad
- Diogi Cymdeithasol

Diffiniad o Grŵp – 'dau berson neu fwy sy'n rhyngweithio â'i gilydd, fel y bydd pob person yn dylanwadu ar, ac yn cael ei ddylanwadu gan bob person arall.' Moorhead and Griffin (1998)

Mae pob tîm llwyddiannus yn tueddu i weithio gyda'i gilydd i gyflawni nod. Rhaid i hyfforddwyr / arweinwyr fod yn ymwybodol o'r prosesau cymdeithasol sy'n gweithredu o fewn grŵp. Y term am y rhyngweithio hyn yw **dynameg grŵp**.

Yn ôl Carron (1980), bydd gan grwpiau/dimau sy'n rhyngweithio'n dda y nodweddion canlynol:

1. Hunaniaeth gyfunol
2. Teimlad o hunaniaeth ar y cyd
3. Strwythur clir ar gyfer cyfathrebu

Mae tîm llwyddiannus yn gwneud y gorau posibl o'r nodweddion hyn.

Bydd hyfforddwr effeithiol yn defnyddio'r hyn mae'n ei wybod am ddynameg grŵp i gael y gorau allan o'i dîm.

Yn ôl Steiner:

PERFFORMIAD GRŴP GWIRIONEDDOL = CYNHYRCHEDD POSIBL – COLLEDION OHERWYDD PROSESAU DIFFYGIOL

Cynhyrchedd Posibl = Perfformiad gorau'r grŵp pan fydd pob ffactor yn gryf.

Prosesau Diffygiol = Ffactorau a all fynd o chwith ym mherfformiad y tîm h.y. colledion cyd-drefniant (**Effaith Ringelmann** – pan na fydd tîm yn gallu cynnal ei effeithiolrwydd e.e. tactegau'n torri i lawr. Yn fwy tebygol o ddigwydd gyda grwpiau mawr) a cholledion cymhelliant (**diogi cymdeithasol** – chwaraewr yn lleihau ei ymdrech gan feddwl y bydd chwaraewyr eraill yn gwneud iawn am ei ddiffyg ymdrech, a meddwl na sylwir ar ei ddiffyg ymdrech.)

Cynhyrchedd Gwirioneddol = Perfformiad y tîm ar adeg benodol.

Diffiniad o Gydlyniad – 'swm y grymoedd sy'n dylanwadu ar aelodau o ran p'un ai i aros yn rhan o grŵp.' Festinger ac eraill (1950).

Cydlyniad Tasg – mae'n ymwneud â'r ffordd y bydd grŵp yn gweithio gyda'i gilydd i gyflawni tasg yn llwyddiannus – yn bwysig iawn mewn campau rhyngweithiol fel rygbi a phêl-rwyd.

Cydlyniad Cymdeithasol – mae'n cynnwys y perthnasoedd cymdeithasol o fewn y grŵp. Mae llawer o grwpiau'n datblygu is-grwpiau e.e. cliciau, parau dwyochrog, unigion a gwrthodeion.

Cymhwysiad Ymarferol/Esboniad

Sut mae Hyfforddwyr yn Lleihau Prosesau Diffygiol:

- Llawer o ymarfer fel y bydd pob aelod o'r tîm yn gwybod ei rôl ac yn hyderus o ran gallu gweithredu tactegau/strategaethau.
- Gorddysgu chwarae gosod (*set plays*).
- Defnyddio gwobrau allanol yn briodol i optimeiddio cymhelliant.

Sut i Gynyddu Cydlyniad:

- Sefydlu nodau cyffredin o fewn y grŵp.
- Sicrhau profiadau ar y cyd, ymarferion bondio tîm.
- Gwobrau.
- Creu awydd i lwyddo.
- Arddull ddemocrataidd o arweinyddiaeth/wneud penderfyniadau.
- Cadw'r tîm gyda'i gilydd a rhoi amser i gydlynu i ddigwydd.
- Mae gan hyfforddwr ddealltwriaeth o bersonoliaethau o fewn y grŵp.
- Mae hyfforddwyr/arweinwyr yn aros yn gadarnhaol tuag at y chwaraewyr.

Sut i Osgoi Diogi Cymdeithasol:

- Gwerthfawrogi cyfraniadau unigol.
- Defnyddio dadansoddiad nodiant i fonitro cyfraniadau unigolyn i berfformiad.
- Atgyfnerthu cadarnhaol o berfformiadau da.
- Rhoi rolau a chyfrifoldebau penodol i unigolion.
- Meithrin ysbryd tîm da drwy werthfawrogi cyfraniadau pawb.
- Gwella ysbryd tîm/cydlyniad drwy weithgareddau cymdeithasol.
- Pwysleisio nodau'r grŵp.

Awgrymiadau:

Er yr ymdrinnir â dynameg grŵp, cydlyniad a diogi cymdeithasol ar wahân, maen nhw i gyd mewn gwirionedd yn gysylltiedig â'i gilydd. Mae hyfforddwyr / arweinwyr yn ymdrechu'n gyson i gynnal cytgord o fewn grŵp o chwaraewyr, er mwyn ceisio cael y canlyniadau gorau posibl mewn gemau. Mae bob amser yn bwysig defnyddio enghreifftiau o'ch profiadau chi eich hun ym myd chwaraeon lle mae hyfforddwyr / arweinwyr yn ceisio sicrhau cydlyniad ac atal diogi cymdeithasol ayb.

Cwestiynau ar arddull cwestiwn arholiad

1. Beth yw ystyr y term *cydlyniad* a sut y gall hyfforddwr helpu tîm i ddod yn fwy cydlynol? **[4]**

Atebion