

TAG ADDYSG GORFFOROL

CANLLAWIAU I UNEDAU PE2

Teitl y Cynnwys: Egwyddorion Targedau Smart

Pwyntiau allweddol

- Buddion gosod nodau
- Defnyddio *SMART* i osod targedau
- Sut i greu nodau tymor byr a nodau tymor hir

Mae GOSOD TARGEDAU (NODAU) yn gallu effeithio ar berfformiad drwy'r canlynol:

- Cyfeirio sylw gan sicrhau bod canolbwyntio ar ddysgu.
- Rheoli faint o ymdrech a roddir i dasg benodol – mae ymarfer wedi'i gynllunio a'i strwythuro.
- Sicrhau bod ymdrech yn cael ei chynnal nes i'r nod gael ei gyrraedd.
- Cymell unigolion i ddatblygu amrywiaeth o strategaethau i gyrraedd eu nodau.
- Darparu gwerthusiad ac adborth penodol.

Mae gosod nodau yn gallu helpu i leddfu pryder a straen a chynyddu hyder.

Dylai pob nod ddilyn egwyddorion targedau *SMART* (yn ôl y llythrennau Saesneg):

S – penodol (*specific*): yn benodol i'r sefyllfa a'r perfformiwr

M – mesuradwy (*measurable*): dylai fod modd i fonitro cynnydd o ran cyrraedd y nod

A – cytunedig (*agreed*): dylen nhw gael eu trafod rhwng y perfformiwr a'r hyfforddwr.

R – realistig: dylen nhw fod yn gyraeddadwy

T – cyfnodol (*time-phased*): rhaid bod cyfnod sydd wedi'i nodi ar gyfer cyrraedd y nod.

Cymhwysiad Ymarferol/Esboniad

- Dylai gosod nodau ddechrau gyda nodi nod tymor hir person e.e. cynrychioli ei wlad ym mhencampwriaeth y byd sydd i'w gael ei chynnal ymhen 12 mis, neu gael graddiad o 3.1 mewn tennis.
- Yna gall hwn gael ei dorri i lawr yn nod rhyngol (*intermediate*)/nod tymor canolig (e.e. chwarae mewn digon o gystadlaethau sy'n rhoi cyfleoedd i chwarae yn erbyn chwaraewyr sydd â graddiadau gwell), a nodau tymor byr (e.e. gwella'r ail serfiad gan fod hynny'n wendid) gyda'r rhain i gyd yn arwain at gyrraedd y nod tymor hir.
- Rhaid adolygu targedau/nodau yn rheolaidd.

Awgrymiadau:

Y brif broblem wrth ateb cwestiynau ar osod nodau yw bod y nodau yn aml yn amwys a dydyn nhw ddim bob amser yn fesuradwy e.e. bod yn well ciciwr golau y tymor nesaf. Er mwyn ennill marciau, rhaid i'r nod fod yn glir e.e. mewn tennis i gael cyfradd lwyddo o 65% ar gyfer fy serfiadau cyntaf dros gyfnod y twrnament. Mae hyn yn cyd-fynd â holl feini prawf yr egwyddor *SMART*.



Cwestiynau ar arddull cwestiwn arholiad

1. (i) Nodwch darged **penodol** o'ch gweithgaredd dewisol ymmyd chwaraeon ac eglurwch sut y byddech chi'n cymhwyso ffactorau *SMART* (yn ôl y llythrennau Saesneg) i wneud gosod y targed hwn yn effeithiol.

[3]

- (ii) Beth yw buddion gosod nodau wrth ddatblygu perfformiad ym myd chwaraeon.

[4]

Atebion