

Trosolwg o Gaffael Sgiliau

**Dadansoddi
ymatebion tymor
byr i ymarfer sy'n
cael effaith ar
berfformiad. (AA3)**

A. Trosolwg o Brosesu Gwybodaeth

- Mae damcaniaeth prosesu gwybodaeth yn esbonio prosesau'r ymennydd ar gyfer gwneud penderfyniadau a dysgu.
- Y ddamcaniaeth gyffredinol yw mewnbwn synhwyrdd, canfod a sylw detholus, gwneud penderfyniadau gan gynnwys cof (storfa synhwyrdd tymor byr, cof tymor byr a thymor hir ac effeithydd/allbwn.)
- Mae dwy brif ddamcaniaeth, Welford a Whiting, a bach iawn yw'r gwahaniaeth rhwng eu modelau ar brosesu gwybodaeth.
- Mae model Welford (1968) yn rhannu mewnbwn, gwneud penderfyniadau ac allbwn, ac mae ganddo ddau fecanwaith adborth, mewnol ac allanol.
- Fodd bynnag mae model Whiting (1969) yn dueddol o ddefnyddio terminoleg wahanol ac yn ystyried y broses yn fwy fel cylch. Mae'n cyfeirio at bedwar cam i'r broses: System derbynnydd – dyma'r organau synhwyrdd; Mekanwaith canfyddiadol – hidlo gwybodaeth; Mekanwaith trawsfudol – lle mae penderfyniadau'n cael eu gwneud; Mekanwaith effeithydd – mae negeseuon allbwn yn cael eu hanfon i rannau'r corff drwy'r system nerfol.

Gellir rhannu'r broses wybodaeth i dri cham:

Mewnbwn sy'n cynnwys:

- Mae MEWNBWN SYNHWYRAIDD yn golygu gwybodaeth sy'n mynd i mewn i'r corff o'r organau synhwyrdd, yn fewnol ac allanol.
- CANFYDDIAD yw'r broses pan roddir ystyr i'r mewnbwn synhwyrdd; tri cham; CANFOD – nodi'r symbyliad cywir; CYMHARU – yr ymennydd yn prosesu'r wybodaeth hon; ADNABOD – darn o wybodaeth sy'n cyfateb yn ein cof.
- SYLW DETHOLUS – Mae'n bwysig ei fod yn dewis y wybodaeth gywir i'w ddefnyddio. Wrth i'r perfformiwr symud drwy'r camau dysgu, maen nhw'n gallu defnyddio mwy o elfennau.

GWNEUD PENDERFYNIADAU yw ein gallu i ddefnyddio'r wybodaeth a roddwyd i wneud penderfyniadau.

Defnyddir y COF i wneud y penderfyniad cywir. Mae TAIR agwedd i'r cof:

- STÔR SYNHWYRAIDD TYMOR BYR - mae gwybodaeth yn cael ei chadw am UN eiliad yn unig ac os nad yw'n cael ei hystyried yn bwysig, mae'n cael ei anghofio.
- Mae COF TYMOR BYR (cof gweithredol) yn para am 20-30 eiliad cyn i ni golli'r wybodaeth honno, ac fel rheol, dim on 5-9 eitem y gallwn ni eu cadw.
- COF TYMOR HIR – profiadau o'r gorffennol yw'r rhain ac mae gan y cof gapasiti diddiwedd. Unwaith mae gwybodaeth yn cael ei storio yn y Cof Tymor Hir, ni fydd yn cael ei anghofio. Credir fod y wybodaeth hon yn cael ei storio fel rhaglenni motor neu sgema.
- Cyfres o is-reolweithiau yw rhaglenni motor sy'n cael eu rhoi yn y drefn gywir er mwyn perfformio symudiad (sy'n gysylltiedig â chymau dysgu) e.e. ergyd tennis – gaffael, safiad, swingio a dilyn yr ergyd drwodd.
- Mae rhaglenni motor yn golygu nad oes angen i bob rhan o weithred fynd drwy'r cof tymor byr (sy'n goresgyn problemau gyda gorlwytho'r cof). Mae hefyd yn caniatáu i symudiad gael ei berfformio'n gyflym/effeithiol ac effeithlon.
- Mae dwy ddamcaniaeth: dolen gaeedig – adborth cynhenid a chywiro yn ystod perfformiad; dolen agored – gwybodaeth fel neges unigol nad yw'n dibynnu ar adborth.
- Mae damcaniaeth sgema'n herio'r ddwy ddamcaniaeth ac yn nodi fod rhaglenni motor wedi'u clystyru at ei gilydd ac yn rhyngnewidiol mewn ymateb i'r sefyllfa.

Allbwn sy'n cynnwys:

- Amser adweithio yw cyfanswm yr amser rhwng symbyliad a'r symudiad cyntaf a wneir fel ymateb i'r symbyliad.
- Y mwyaf o ddewisiadau sydd gan berson, y mwyaf o wybodaeth sydd angen ei phrosesu, y mwyaf o amser mae'n ei gymryd i brosesu'r wybodaeth, a'r arafaf yw'r amser adweithio. Yr enw ar hyn yw Cyfraith Hick.

- Cyfnod Diddigwydd Seicolegol (PRP). Mae hyn yn cyfeirio at yr amser mae'n ei gymryd i ymateb, unwaith mae unigolyn wedi sylweddoli ei fod ef/ei bod hi wedi ymateb yn anghywir ac eisiau newid ei ymateb/hymateb.
- Amser symud yw'r amser rhwng dechrau a gorffen y symudiad.
- Amser ymateb yw'r amser rhwng cyflwyno'r symbyliad i ddechrau a gorffen y symudiad.
- $AMSER\ YMATEB = AMSER\ ADWEITHIO + AMSER\ SYMUD$
- Daw adborth cynhenid yn ystod y symudiad o'ch synhwyrau, cyfeirir ato weithiau fel cinesthetig.
- Daw adborth anghynhenid o ffynonellau allanol; dau fath – GWYBODAETH AM BERFFORMIAD a GWYBODAETH AM GANLYNIADAU.
- Gwybodaeth am berfformiad yw pa mor dda wnaethon nhw berfformio. Gwybodaeth am ganlyniadau yw adborth terfynol sy'n rhoi gwybodaeth syml am llwyddiant y perfformiad/canlyniad.
- Dylai adborth llwyddiannus gymell, herio, atgyfnerthu a llywio perfformwyr, gan eu cefnogi i ddatblygu sgiliau a pherfformiad.
- Adborth effeithiol. Dyma bum prif egwyddor; **cadarnhaol – adeiladol a llawn gwybodaeth; penodol a chyson; uniongyrchol; rheolaidd ac wedi'i dorri'n rhannau; cywir a gonest.**

Cydnabyddiaethau

Tudalen	Is-adran	Cydnabyddiaethau
Clawr	Pêl-droed	Simon Hofmann/Stringer/Getty Images