



---

# CYNLLUN MARCIO TAG

---

**HAF 2016**

**ADDYSG GORFFOROL - PE4  
1314/01**

## **RHAGARWEINIAD**

Defnyddiwyd y cynllun marcio hwn gan CBAC ar gyfer arholiad 2016. Penderfynwyd arno'n derfynol yn dilyn trafodaeth fanwl mewn cynadleddau arholwyr gan yr holl arholwyr oedd yn ymwneud â'r asesiad. Cynhaliwyd y gynhadledd yn fuan ar ôl sefyll y papur fel y gellid cyfeirio at yr amrediad llawn o ymatebion ymgeiswyr, gyda sgrïptiau wedi'u llungopïo yn sail i'r drafodaeth. Amcan y gynhadledd oedd sicrhau bod y cynllun marcio wedi'i ddehongli a'i gymhwysu yn yr un modd gan yr holl arholwyr.

Gobeithir y bydd y wybodaeth hon o gymorth i ganolfannau ond cydnabyddir ar yr un pryd y gallai fod gan athrawon safbwyntiau gwahanol ynglŷn â manylion neu ddehongli gan nad ydynt wedi bod yn rhan o'r gynhadledd farcio.

Mae'n flin gan CBAC ond nid oes modd iddo ymgymryd ag unrhyw drafodaeth na gohebiaeth am y cynllun marcio hwn.

**TAG Addysg Gorfforol**  
**CYNLLUN MARCIO HAF 2016**

**ADRAN A**

1. Mae dadansoddi perfformiad yn chwarae rôl sy'n fwy a mwy pwysig mewn chwaraeon ac mae hyfforddwr/hyfforddwagedd yn dod yn fwy a mwy soffistigedig yn y strategaethau maen nhw'n eu defnyddio i ddadansoddi perfformiad ac wedyn rhoi adborth.

(a) Esboniwch gyfyngiadau defnyddio arsylwi amser real yn unig i ddadansoddi perfformiad ym myd chwaraeon? [4]

Lefel 1      1-2      Mae'r ymgeisydd yn rhestru rhai o gyfyngiadau defnyddio arsylwi amser real ond does fawr ddim esbonio.

Lefel 2      3-4      Mae'r ymgeisydd yn esbonio'n fanwl gyfyngiadau defnyddio arsylwi amser real er mwyn helpu i fireinio perfformiad ym myd chwaraeon.

**Mae'r canlynol yn dangos y deunydd y gellid ei gynnwys yn yr ateb.**

- Mae'n anodd iawn, os nad yn amhosibl, i hyfforddwr arsylwi a chofio pob digwyddiad allweddol sy'n digwydd mewn sesiwn ymarfer neu gêm gan ddefnyddio dim ond eu sylwgarwch. Dyma pam mae defnyddio dadansoddi perfformiad fel disgyblaeth mewn chwaraeon yn datblygu'n gyflym iawn.
- Problemau ynghylch cadw a galw i gof gwybodaeth mae hyfforddwr wedi ei gweld yn ystod gemau. Mae astudiaethau'n awgrymu bod hyfforddwr yn gallu galw i gof dim ond 30-50% o'r ffactorau perfformiad allweddol maen nhw wedi eu gweld mewn gêm o ganlyniad i'r ffordd mae ein cof yn gweithio.
- Gall hyfforddwr ffurfio barn dueddol am eu mabolgampwyr, a gall hynny yn ei dro olygu y rhoddir arweiniad anghywir ynghylch sut i wella perfformiad.
- Yn ystod gêm, bydd hyfforddwr yn gallu arsylwi rhannau bach yn unig o'r hyn sy'n digwydd. Efallai bydd rhywbeth yn eu rhwystro nhw rhag gweld neu efallai bod safle'r hyfforddwr yn golygu nad yw'n gallu gweld y cae chwarae cyfan. Dyma lle mae dulliau eraill o ddadansoddi perfformiad fel dadansoddiad fideo a dadansoddiad nodiannol wedi profi'n fuddiol iawn.
- Efallai bydd goddrychedd mewn sefyllfa sydd wedi'i dwysáu gan berfformiad yn achosi i'r hyfforddwr wneud y penderfyniad anghywir.
- Gall natur emosiynol y sefyllfa gystadleuol olygu nad yw perfformwyr yn gallu derbyn gwybodaeth neu efallai na fydd hyfforddwr yn gallu mynegi eu barn yn glir.
- Storio ac adfer gwybodaeth – dydy arsylwadau hyfforddwr ddim yn darparu cofnod parhaol y gall mabolgampwyr edrych yn ôl arno.

- (b) Trafodwch y gwahanol strategaethau, ar wahân i arsylwadau amser real, sy'n cael eu defnyddio i ddadansoddi'r agweddau corfforol a thechnegol ar berfformiad mewn gweithgaredd rydych chi'n ei enwi ym myd chwaraeon. [6]

Lefel 1	1-2	Mae'r ymgeisydd yn nodi o leiaf un dechneg dadansoddi gydnabyddedig ac efallai bydd yn ceisio esbonio sut mae'n gysylltiedig â pherfformiad.
Lefel 2	3-4	Mae'r ymgeisydd yn cymhwyso gwahanol dechnegau dadansoddi gan eu cysylltu nhw â mireinio perfformiad.
Lefel 3	5-6	Mae'r ymgeisydd yn dadansoddi gwahanol dechnegau dadansoddi ac yn eu cymhwyso nhw'n effeithiol i ddangos sut gallan nhw helpu i fireinio perfformiad.

### **Mae'r canlynol yn dangos y deunydd y gellid ei gynnwys yn yr ateb.**

Mae'r prif ffactorau perfformiad y gellir eu monitro a'u dadansoddi wrth geisio mireinio perfformiad yn gallu cael eu grwpio dan y penawdau canlynol:  
**ffactorau corfforol/ffisiolegol, ffactorau technegol, ffactorau tactegol a ffactorau ymddygiadol/seicolegol.**

Mae ffocws y dadansoddi yn dibynnu gryn dipyn ar y gweithgaredd ym myd chwaraeon a lefel y perfformiwr gyda gweithgareddau gwahanol ym myd chwaraeon yn rhoi pwyslais gwahanol ar y cydrannau hyn.

Mae gweithgareddau ym myd chwaraeon yn rhoi pwyslais gwahanol ar y cydrannau hyn.

- Agweddau corfforol: Mae ffitrwydd corfforol yn ffactor hollbwysig yn y rhan fwyaf o gampau – dylai'r rhaglenni ymarfer corfforol gyd-fynd â'r gofynion a roddir ar y perfformiwr tra'n cystadlu.
- Agweddau technegol: effeithlonrwydd symud a'i nodweddion esthetig – mae dealltwriaeth drylwyr o ofynion technegol y gamp yn hanfodol i'r hyfforddwr a'r perfformiwr.

### **Technegau dadansoddi perfformiad corfforol**

- Profion ffitrwydd: maes (e.e. Prawf Ffitrwydd Aml-gam) a labordy (e.e. prawf Anaerobig Wingate). Y tu allan i gystadlu er mwyn cael gwybodaeth am berfformiad e.e. cyflyru corfforol. Y defnydd pwysicaf o brofion ffitrwydd yw i roi adborth i berfformwyr am eu cynnydd mewn perthynas â'u nodau. Mae'r rhain yn dda ar gyfer gosod man cychwyn i berfformwyr (gwybodaeth waelodlin) ac yn ddefnyddiol ar gyfer helpu i gynllunio rhaglenni ymarfer.
- Profion ffisiolegol e.e. dadansoddi lactad gwaed, pwysedd gwaed, cyfradd curiad y galon wrth orffwys.
- Systemau tracio GPS e.e. *Prozone, Nike +, Strava, Garmin Connect*. Yn cael eu defnyddio fwy a mwy gan berfformwyr adloniadol yn ogystal â'r elit.

## Technegau dadansoddi perfformiad technegol

- **Biomecaneg:** Mae dadansoddi biomecanyddol o dechneg yn hanfodol i waith hyfforddwyr yn y rhan fwyaf o gampau. Gall bennu sut mae hyfforddwyr yn dyfeisio ac addasu sesiynau ymarfer a pha adborth maen nhw'n ei roi i berfformwyr. Er mwyn cyflawni dadansoddiad techneg mae angen i'r hyfforddwr wybod sut mae techneg dda yn edrych a chael dealltwriaeth o'r egwyddorion biomecanyddol sydd ynghlwm wrth ei gweithredu. Astudio mudiannau'r corff o ran grym, amser, pellter. Dadansoddi fframiau.
- **Nodiant:** Defnyddio symbolau i gofnodi gwybodaeth am berfformiad – ystadegol – patrymau chwarae – camgymeriadau a chyflawniadau technegol – ysbeidiau gwaith/gorffwys. Mae dadansoddi gêm yn darparu data crai yn unig ond mae'n gallu helpu wrth wneud penderfyniadau mwy gwybodus am berfformiad. Mae llawer o gwmnïau meddalwedd wedi datblygu cynhyrchion cyfrifiadurol fel *Prozone* i helpu dadansoddi gemau – mae cyflymder dadansoddi yn effeithio ar ddyfnder dadansoddi.
- **Fideo:** Mae'n darparu gwybodaeth wrthrychol ac yn gallu gwella dadansoddi perfformiad. Parhaol, di-oed, cymhorthion technolegol (rhewi, arafu lluniau). Defnyddio meddalwedd dadansoddi perfformiad fel *Dartfish*.

*Rhaid defnyddio gweithgaredd wedi'i enwi ym myd chwaraeon. Fel arall uchafswm o 3 marc.*

2. Mae astudiaethau diweddar wedi awgrymu gallai cost cyflyrau gordewdra a gorbwysedd ar y GIG gynyddu o rhwng £6 biliwn ac £8 biliwn yn 2015 i rhwng £10 biliwn ac £12 biliwn yn 2030.

(a) Diffiniwch 'gordewdra' ac esboniwch, gan ddefnyddio'r hafaliad cydbwysedd egni, sut mae unigolyn yn gallu rheoli ei bwysau/ei phwysau drwy ddeiet a hefyd ymarfer. [3]

(b) Diffiniwch gysyniad delwedd y corff ac esboniwch sut mae'n cael ei lunio'n ddiwylliannol. [3]

### **Cysyniad delwedd y corff**

- Mae delwedd y corff yn gyfuniad o'r darlun o'u corff eu hunain sydd gan unigolyn, sut mae pobl eraill yn ein gweld ni a'r gwerthoedd mae cymdeithas yn eu cysylltu â siâp a maint y corff. Rhywbeth personol i bob un ohonom ydyw ac, felly, mae'n gysylltiedig â hunanhyder a hunan-barch.
- Mae Cash a Pruzinsky yn diffinio delwedd y corff fel 'cynrychioliadau mewnol, goddrychol o ymddangosiad corfforol a phrofiad corfforol.' Caiff cynrychioliadau eu hidlo drwy'r ffordd mae cyrff yn cael eu portreadu'n ddiwylliannol, darluniadau'r cyfryngau a disgwyliadau grwpiau cyfoedion.

### **Sut mae delwedd y corff yn cael ei llunio'n ddiwylliannol**

- O ran y safbwynt dehongliadol o'r corff gallwn ddeall y cysylltiadau rhwng delwedd y corff a'r cyfryngau. Nid proses naturiol yw'r ffordd yr ydym yn gweld ein hunan corfforol ond yn hytrach rhywbeth wedi'i gyfryngu'n ddiwylliannol.
- Caiff cysylltiadau eu ffurfio'n aml h.y. mae tewdra'n cyfateb i hyllter tra bod teneuwch yn cyfateb i ddengarwch. Ystyrir bod y bobl hynny y mae eu cyrff yn cymharu'n ffafriol â'n disgwyliadau diwylliannol yn gallu cael eu gwobrwyo e.e. triniaeth ffafriol.
- Defnyddir delweddau'r corff i werthu cynhyrchion ac yn aml bydd siâp corff penodol yn cael ei gysylltu â chynnyrch.
- Mae ymdrechion menywod (dynion mewn cyfnodau mwy diweddar) i gyfiawnhau delweddau'r cyfryngau yn gallu arwain at anfodlonrwydd â'u corff eu hunain a gall arwain at anhwylderau bwyta fel anorecsia a bwlimia.
- Mae llawer o unigolion yn addasu eu ffordd o fyw er mwyn gwella delwedd eu corff (a'u hunan-barch). Ymhlith newidiadau o'r fath mae hyfforddi at bwrsasau ymddangosiad neu reoli'r pwysau, mynd ar ddeiet a 'newidiadau amddiffynnol' (fel defnyddio colur neu ddilladu sy'n cuddio siâp y corff). Mae newidiadau gwybyddiaeth hefyd – y syniad o 'ddysgu byw â'r hyn ydym ni'.

1+1 (ymhelaethiad)

(c) Esboniwch y gwahanol strategaethau gallai unigolyn eu defnyddio i sicrhau cwblhau rhaglen ymarfer sydd wedi'i chynllunio at bwrpasau rheoli pwysau.[4]

- Gosod nodau priodol (dull *SMARTER*). Dylai nodau fod yn gysylltiedig â pherfformiad, nid yn gysylltiedig â chanlyniad.
- Ymarfer gyda phobl eraill e.e. ymarfer gyda chyfoedion, mynd i ddosbarthiadau ffitrwydd, cefnogaeth ac anogaeth gan y teulu, ffrindiau (atgyfnerthu cadarnhaol) ac athrawon
- Amrywio gweithgareddau i osgoi diflastod e.e. dosbarthiadau campfa fel sbinio, *HIIT*, *Zumba*, cerddoriaeth tra'n ymarfer.
- Gwobrau e.e. mathau allanol o gymhelliant fel rhoddion am ddim gan gampfeydd, tystysgrifau am bresenoldeb/disgybl sydd wedi gwella fwyaf, cymhellion ariannol gan y teulu, canmoliaeth gan eraill.
- Strategaethau gwybyddol ('adeiladu cyfeiriad meddwl gweithredol') e.e. hunansiarad cadarnhaol, rhoi meddyliau cadarnhaol yn lle rhai negyddol (cysylltiadau â damcaniaeth priodoli), technegau rheoli straen ac osgoi'r ffenomen 'y cyfan neu ddim' fel y'i gelwir (lle mae'r unigolyn yn 'anghofio' bod gwneud rhywfaint o ddadansoddi perfformiad yn well na gwneud dim o gwbl ac yn datblygu hunan negyddol).
- Sicrhau bod y rhaglen yn effeithlon ac yn cael ei chynllunio'n ofalus. Mae *HIIT* yn effeithiol iawn gan ei fod yn gallu ffitio i mewn i amserlen brysur gan fod pob sesiwn ymarfer yn cymryd 15-20 munud yn unig. Gallech, felly, mewn gwirionedd ymarfer yn ystod awr ginio.
- Strategaethau ymarferol e.e. dewis rhaglen ymarfer y gallwch ei gwneud unrhyw le. Mae *HIIT* yn cael ei ystyried yn dda iawn o'r safbwynt hwn gan fod y rhan fwyaf o'r ymarferion a ddefnyddir yn ymarferion pwysau'r corff yn unig a does dim angen cyfarpar campfa drud.

3. Mae lefelau pryder a sbarduno yn gallu amrywio i berfformwyr gwahanol ac ar draws gweithgareddau gwahanol ym myd chwaraeon.

Gan ddefnyddio damcaniaethau priodol, esboniwch pam mae lefelau sbarduno a phryder yn gallu amrywio. Hefyd, amlinellwch y gwahanol dechnegau rheoli straen gallai perfformiwr eu defnyddio er mwyn cael y perfformiad gorau posibl. [10]

### **Mae'r canlynol yn dangos y deunydd y gellid ei gynnwys yn yr ateb.**

- Diffiniadau - sbarduno (cyflwr o effrogarwch a rhagddisgwyl sy'n paratoi'r corff ar gyfer gweithredu neu debyg) a phryder (math o ofn sy'n cael ei greu gan ymwybyddiaeth o'r sbarduno hwn: mae'n gyflwr emosiynol negyddol a achosir oherwydd bod sefyllfa'n cael ei hystyried yn fygythiol neu debyg). Efallai y cysylltir hyn â straen (cyfyngder).
- Damcaniaethau sbarduno – damcaniaeth cymhelliad (Hull); damcanaeth yr U wrthdro (Yerkes-Dodson), damcaniaeth trychineb (Fazey and Hardy), cylchfa gweithrediad optimaidd (Hanin), culhau sylw ac anterth llif (Csikzentmimalyi)
- Bydd angen lefelau gwahanol o sbarduno ar berfformwyr gwahanol er mwyn perfformio ar eu lefel optimaidd. Amrywiadau o ganlyniad i lefel arbenigedd/cyfnod dysgu, y math o bersonoliaeth a'r math o sgil sy'n cael ei gyflawni (Oxendine, 1970). Er enghraifft, mae angen lefelau isel o sbarduno ar gyfer pytio mewn golff, ond mae angen lefelau uchel o sbarduno ar gyfer tacl mewn rygbi.
- Mathau o bryder: pryder nodwedd; pryder cyflwr (gwybyddol a somatig) a phryder cystadleuol. Efallai bydd ymgeiswyr yn gwneud cysylltiadau â hunanfeddiant, methu o safle ffafriol, hunanhyder a hunaneffeithiolrwydd.
- Mae perfformiad optimaidd yn digwydd pan fydd pryder cyflwr somatig ar lefelau cymedrol. Fodd bynnag, po isaf yw lefel pryder cyflwr gwybyddol, gorau oll yw'r perfformiad. Gwelwyd lefelau uchel o bryder cyflwr gwybyddol yn cael effaith niweidiol fawr ar berfformiad.

### **Rheoli straen**

- Technegau somatig a gwybyddol.
- Mae technegau somatig yn ymwneud â'r corff a'u pwrpas yw lleihau'r ymatebion ffisiolegol sy'n gysylltiedig â sbarduno e.e. bioadborth (defnyddio cyfarpar mesur ffisiolegol i helpu i addysgu mabolgampwyr sut i reoli ymatebion ffisiolegol); technegau rheoli anadlu ac ymlacio gan gynnwys llacio cynyddol o'r cyhyrau (*PMR*) a myfyrio.
- Mae **technegau gwybyddol** yn ymwneud â meddwl ac maen nhw'n pwysleisio rôl y prosesau meddwl yn y gwaith o reoli sbarduno a phryder e.e. delweddaeth; ymarfer meddyliol; gosod nodau (yn gyfeiriedig at berfformiad nid yn gyfeiriedig at ganlyniad ac yn fesuradwy); hunansiarad cadarnhaol ac ail-labelu gwybyddol.



### **Lefel 3 (8-10 marc)**

Mae'r ymgeisydd yn dangos gwybodaeth ragorol am ddamcaniaethau'n ymwneud â sbarduno a phryder. Ceir trafodaeth fanwl am sut gall sbarduno a phryder fod yn wahanol mewn chwaraeon gwahanol ac unigolion â phersonoliaethau gwahanol. Mae esboniad manwl wedi'i roi am dechnegau rheoli straen (gwybyddol a somatig). Mae enghreifftiau perthnasol ac iaith dechnegol yn cael eu defnyddio'n rhagorol drwyddi draw.

### **Lefel 2 (5-7 marc)**

Mae'r ymgeisydd yn dangos gwybodaeth dda am ddamcaniaethau'n ymwneud â sbarduno a phryder. Ceir rhywfaint o drafodaeth dda am sut gall sbarduno a phryder amrywio i chwaraeon ac unigolion ond nid yw'n gwbl ddatblygedig. Mae'n amlwg bod gwybodaeth am dechnegau rheoli straen (gwybyddol a somatig) ond ni thrafodir hyn yn fanwl. Mae enghreifftiau perthnasol ac iaith dechnegol yn cael eu defnyddio'n dda drwyddi draw.

### **Lefel 3 (1-4 marc)**

Mae'r ymgeisydd yn dangos gwybodaeth gyfyngedig am ddamcaniaethau'n ymwneud â sbarduno a phryder. Ychydig o ddealltwriaeth sy'n cael ei dangos am sut gall sbarduno a phryder newid mewn sefyllfaoedd gwahanol ac i unigolion gwahanol. Efallai fod y wybodaeth am dechnegau rheoli straen yn arwynebol. Defnyddir iaith dechnegol yn gyfyngedig yn unig ac nid yw'r enghreifftiau bob amser yn cyfateb yn briodol.

## ADRAN B

Dylid cymhwyso'r lefelau canlynol at y ddau gwestiwn.

LEFEL	BAND MARCIAU	DISGRIFIAD
Lefel 1	1-5	<p>Nid yw'r ymgeisydd yn gwneud fawr ddim pwyntiau perthnasol, os o gwbl, ac nid oes dim gwir gymhwyso. Efallai bydd cynnig ar dynnu casgliadau, ond mae'r ddealltwriaeth o gysylltiadau rhwng meysydd gwahanol o'r cynnwys pwnc yn gyfyngedig neu heb ei dangos.</p> <p>Mae gwybodaeth wedi'i threfnu'n wael. Gwneir defnydd cyfyngedig o dermau/eirfa arbenigol ac mae gwallau aml mewn sillafu, atalnodi a gramadeg.</p>
Lefel 2	6-10	<p>Mae'r ymgeisydd yn gwneud rhai pwyntiau dilys gan ddefnyddio egwyddorion, cysyniadau a damcaniaethau perthnasol. Gall fod rhywfaint o gymhwyso gyda chasgliadau dilys yn cael eu tynnu. Dangosir rhywfaint o allu i wneud cysylltiadau rhwng rhannau gwahanol o'r cynnwys pwnc.</p> <p>Mae gwybodaeth wedi'i threfnu'n dda a mynegir syniadau mewn modd rhesymegol. Gwneir defnydd da o dermau/eirfa arbenigol gyda rhai gwallau mewn sillafu, atalnodi a gramadeg, ond nid yw'r rhain yn ymwithiol.</p>
Lefel 3	11-15	<p>Mae'r ymgeisydd yn dangos gwybodaeth a dealltwriaeth dda o egwyddorion, cysyniadau a damcaniaethau perthnasol. Mae cymhwyso a dadansoddi da gyda chasgliadau rhesymegol cadarn yn cael eu tynnu. Mae'r gallu i wneud cysylltiadau rhwng rhannau gwahanol o'r cynnwys pwnc yn cael ei ddangos sawl gwaith.</p> <p>Mae gwybodaeth wedi'i threfnu'n dda iawn a mynegir dadl yn glir ac yn gydlynol. Gwneir defnydd da o dermau/eirfa arbenigol ac mae sillafu, atalnodi a gramadeg yn gywir yn gyffredinol.</p>
Lefel 4	16-20	<p>Mae'r ymgeisydd yn dangos gwybodaeth, dealltwriaeth, dadansoddi a gwerthuso rhagorol gan ddefnyddio egwyddorion, cysyniadau a damcaniaethau perthnasol. Mae'r gallu i syntheseiddio a gwneud cysylltiadau rhwng rhannau gwahanol o'r cynnwys pwnc yn cael ei ddangos yn llawn trwy'r ateb i gyd.</p> <p>Mae gwybodaeth wedi'i threfnu'n dda iawn ac mae ffurf ac arddull y cyfathrebu yn briodol iawn. Gwneir defnydd da iawn o dermau/eirfa arbenigol heb fawr ddim gwallau mewn sillafu, atalnodi a gramadeg, os o gwbl.</p>

4. Er mwyn cyflawni llwyddiant cenedlaethol ym myd chwaraeon mewn digwyddiadau byd-eang fel y Gemau Olympaidd a Chwpanau/Pencampwriaethau y Byd, dylai gwledydd ganolbwyntio eu hymdrechion ar ddatblygu rhagoriaeth yn lle hyrwyddo cyfranogiad torfol. [20]

Dadansoddwch y gosodiad hwn yn feirniadol.

- Diffiniad – cyfranogiad torfol (y cysyniad bod chwaraeon yn agored i bawb ac nid yn unig y rhai sy'n fedrus iawn neu sydd ag ymrwymiad eithriadol).
- Cyflwyniad a chyd-destun –continwrm cymryd rhan mewn chwaraeon a strwythur pyramid. Pwysigrwydd adnabod a datblygu. Ar y lefelau uchaf/elitaidd (rhagoriaeth), mae perfformwyr ar fin neu wedi cyrraedd uchafbwynt perfformiad ym myd chwaraeon – lefel genedlaethol/ryngwladol.
- **Yn anochel, mae cysylltiad rhwng lefelau gwahanol y pyramid ac felly bydd newidiadau ar un pen (fel mewn cyllido chwaraeon elitaidd) yn cael effaith gynyddol ar y pen arall.**
- Cyfranogiad torfol (y werin / chwaraeon i bawb) yn erbyn perfformiad elitaidd / rhagoriaeth.
- A ellir cyfiawnhau gwario swm mor anghyfartal o arian cyhoeddus ar baratoi mabolgampwyr elitaidd ar draul cynlluniau cyfranogiad torfol/chwaraeon i bawb? Mae *UK Sport* yn gwario mwy na £100 miliwn y flwyddyn ar ei raglenni perfformiad elitaidd drwy gyfuniad o arian y Trysorlys ac arian y Loteri Genedlaethol. Pwy sy'n cael budd o llwyddiant?
- Mae *UK Sport* yn mabwysiadu dull '**dim cyfaddawd**' o ymdrin â chyllido campau a mabolgampwyr. Mae hyn yn golygu na fydd campau nad ydynt yn llwyddiannus (h.y. nad ydynt yn ennill medalau) yn cael eu hariannu neu y bydd eu cyllid yn cael ei leihau'n sylweddol. Ydy'r dull hwn yn rhy ddidrugaredd?
- Mae nifer o fuddion sy'n gysylltiedig â llwyddiant mewn cystadlaethau rhyngwladol ym myd chwaraeon (fel Cwpanau y Byd a'r Gemau Olympaidd) ac erbyn hyn mae llawer o lywodraethau yn teimlo bod cefnogi mabolgampwyr elitaidd yn ddefnydd cyfiawn o arian cyhoeddus. Fodd bynnag, mae cefnogi chwaraeon elitaidd yn gostus iawn ac mae eraill yn dadlau y gallai arian gael ei ddefnyddio'n well mewn meysydd eraill fel iechyd, addysg a hyrwyddo chwaraeon i bawb.

### **Materion ynglŷn â hyrwyddo a chyllido rhagoriaeth ym myd chwaraeon**

- Mae llwyddiant ym myd chwaraeon yn gallu cynyddu balchder cenedlaethol a morâl. Cysyniad y 'ffactor teimlo'n dda' a damcaniaeth bara a syrcau – troi sylw i ffwrdd o broblemau yn y gymdeithas (yn arbennig o bwysig yn oes llymder)
- Buddion economaidd – polisi ffenestr siop. Cynyddu twristiaeth ar gyfer y wlad.
- Llwyddiant mewn chwaraeon elitaidd fel ysgogwr mawr i gyfranogiad torfol.
- Mae llwyddiant ar lefel elitaidd yn gallu helpu i greu mwy o ddelfrydau ymddwyn gan arwain at fwy o gyfranogiad (ehangu sylfaen y pyramid cyfranogiad) – mwy o sylw yn y cyfryngau.
- Creu delfrydau ymddwyn – cysylltiadau â damcaniaeth dysgu cymdeithasol. Yr Arglwydd Coe - mae popeth yn dechrau o efelychu a dyheu.
- Ydy chwaraeon elitaidd yn rhy elitaidd? Mae arian yn cael ei roi i'r ychydig dethol ar draul y gweddill.
- Ydy chwaraeon elitaidd yn rhywbeth i ddyheu amdano? Problemau gydag ennill ar bob cyfrif (y foeseg Lombardiaidd) a gwyredd – yn cael eu gwneud yn waeth gan fasnacheiddio chwaraeon?

### **Materion ynglŷn â chyllido a hyrwyddo cyfranogiad torfol**

- Mae llywodraethau'n defnyddio chwaraeon fel mecanwaith ar gyfer cyflwyno neu atgyfnerthu cytgorod cymdeithasol. Drwy ddarparu cyfleoedd a chyfleusterau, credir y bydd pobl yn defnyddio'u hamser hamdden yn gynhyrchiol. Efallai wedyn bydd hyn yn lleihau achosion o droseddu ac ymddygiad gwrthgymdeithasol.
- Dadl iechyd y genedl. Bydd lefelau uwch o gyfranogiad y werin, yn anochel, yn arwain at fuddion iechyd cysylltiedig/leihau straen ar y GIG.
- Buddion chwaraeon wedi'u cysylltu â datblygu unplygrwydd moesol, sgiliau arwain, parch at reolau ac awdurdod – mae chwaraeon yn adeiladu cymeriad.
- Casgliad: A yw'n bosibl i lywodraethau hyrwyddo rhagoriaeth a hefyd cyfranogiad torfol (lefelau meidraidd o gyllid – gall cyllido rhaglenni elitaidd gyfeirio arian i ffwrdd o raglenni cyfranogiad torfol – mae'r ddau'n gostus).
- Mae canlyniadau o gyllido chwaraeon elitaidd yn weladwy ac yn ddiriaethol yn gynt - ...

**Rhaid rhoi clod i ymgeiswyr am unrhyw wybodaeth berthnasol arall sydd wedi'i chynnwys**

5. Mae sbortsmonaeth, unplygrwydd moesol a chwarae teg wedi dirywio'n raddol wrth i chwaraeon ddod yn fwy a mwy masnachol a byd-eang.

Trafodwch y gosodiad hwn.

- Diffiniadau – gwyrdd (ymddygiad yr ystyrir ei fod yn gwro o'r norm yn y gymdeithas); gwyrdd absoliwt a chymharol; tangydymffurfio gwyrddroedig a gorgydymffurfio gwyrddroedig (yn gysylltiedig â moeseg chwaraeon).
- Dadl sbortsmonaeth yn erbyn trechafwriaeth. Syniad o'r contract i'w gyflawni.
- A yw'n naif tybio y dylai chwarae teg ddal i fod yn rhan o chwaraeon proffesiynol modern ag ystyried y symiau enfawr o arian sydd ar gael am lwyddo?
- Materion ynglŷn â pherfformwyr ym myd chwaraeon fel delfrydau ymddwyn yn y gymdeithas.
- Mae masnacheiddio chwaraeon yn cyfeirio at y broses o chwaraeon yn dod yn agored i rymoedd marchnad masnach. Mae tystiolaeth bod chwaraeon wedi'u masnacheiddio'n fwyfwy yn cynnwys y cynnydd mawr mewn entrepreneuriaid sy'n prynu timau chwaraeon fel buddsoddiad busnes; gorchwyddiant cyflogau pêl-droedwyr; grym y farchnad drosglwyddo; troi brandiau chwaraeon (fel *Nike* ac *Adidas*) yn nwyddau; pwysigrwydd derbyniadau teledu (ac yn gysylltiedig â hyn sianelau lloeren talu-wrth-wyllo a phenodol-i-gamp); cynnydd mewn gwobrau ariannol a phwysigrwydd cytundebau nawdd a chytundebau hysbysebu.
- Mae'r foeseg ennill yn dominyddu chwaraeon – mae'r gwobrau am ennill wedi dod mor sylweddol fel bod meddylfryd 'ennill ar bob cyfrif' wedi ttreiddio i lif gwaed chwaraeon. Mae'r cysyniad o sbortsmonaeth wedi cael ei erydu ac yn ei le mae cynnydd mewn trechafwriaeth, ymddygiad gwyrddroedig a hyd yn oed treisgar wrth i fabolgampwyr (a thimau/awdurdodau campau) geisio ennill y gwobrau enfawr sy'n gysylltiedig â llwyddiant.
- Mae gwobrau allanol posibl yn gorbwysu canlyniadau cael eu dal yn twyllo. Efallai bydd pwysau'n cael eu rhoi gan noddwyr, hyfforddwyr/rheolwyr a/neu aelodau eraill o'r tîm e.e. achos Lance Armstrong.
- Gellir defnyddio enghreifftiau i enghreifftio cynnydd ymddygiad gwyrddroedig o'r fath e.e. chwarae treisgar, cymryd cyffuriau, trechafwriaeth fel deifio mewn pêl-droed a chega (*sledging*) mewn criced. Gallai enghreifftiau o ymddygiad gwyrddroedig oddi ar y cae gynnwys llwbrwobrwo a thaliadau anghyfreithlon a llygredd mewn perthynas â phroses gynig Cwpan y Byd a'r Gemau Olympaidd.
- A oes cod moesol mewn chwaraeon? A yw'n dderbyniol twyllo oherwydd eich bod yn credu bod pawb arall yn gwneud hynny?
- Ydy egwyddorion traddodiadol chwaraeon Prydain (e.e. parchu nodweddion corfforol a moesol) wedi cael eu herydu gan y cynnydd mewn Americanaiddio? Effaith y foeseg Lombardiaidd.
- Mater diwylliant gwrol a thrais mewn chwaraeon Americanaidd.
- Mae sbortsmonaeth a chwarae teg yn dal i fod yn rhan bwysig o chwaraeon. Mae chwaraewyr sy'n dangos sbortsmonaeth dda nid yn unig yn ufuddhau i reolau ysgrifenedig y gêm ond hefyd yn dilyn y rheolau anysgrifenedig fel cerdded cyn penderfyniad y dyfarnwr mewn criced neu basio'r bêl yn ôl i'r tîm sy'n ymosod ar ôl anaf. Dylid cynnwys enghreifftiau i enghreifftio'r gwrthddadl hon.
- Efallai nad yw gwyrdd mewn chwaraeon yn cynyddu, yr hyn sy'n digwydd yw bod yr awdurdodau chwaraeon yn gwella o ran dal y twyllwyr (e.e. gwaith pwysig Asiantaeth Gwrthddrygio y Byd (*WADA*) a thechnoleg newydd ar gyfer profi am gyffuriau) neu fod mwy o sylw yn y cyfryngau i faterion ynglŷn â gwyrdd mewn chwaraeon.