

Trosolwg

Mae'r strategaeth hon yn ymwneud â sgiliau tactegol a'u pwysigrwydd er mwyn cyflawni rhagoriaeth yn eich chwaraeon. Byddwch yn gweithio gyda staff hyfforddi profiadol a hyfedr a/neu staff eraill; fodd bynnag, bydd gennych rôl bwysig hefyd er mwyn gwella eich perfformiad tactegol.

Dyma brif ddeilliannau'r safon hon:

1.
Dewis rhaglen ddatblygu a chytuno arni er mwyn gwella eich sgiliau tactegol.
2.
Rhoi rhaglen ddatblygu ar waith er mwyn gwella eich sgiliau tactegol.
3.
Defnyddio eich sgiliau tactegol a'u gwerthuso

Mae'r safon hon ar gyfer athletwyr sydd â'r potensial gwirioneddol i gyflawni rhagoriaeth yn eu chwaraeon ac sydd am berfformio ar y lefel uchaf.

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

Dewis rhaglen ddatblygu a chytuno arni er mwyn gwella eich sgiliau tactegol.

1. gweithio gyda'ch hyfforddwyr a/neu staff eraill er mwyn:
 - 1.1 cytuno ar y gofynion tactegol er mwyn rhagori yn eich rôl/rolau
 - 1.2 dadansoddi eich lefelau eich hunain o ymwybyddiaeth dactegol a gwneud penderfyniadau a'ch potensial ar gyfer cyflawni rhagoriaeth
 - 1.3 dewis nodau sy'n cyflawni eich blaenoriaethau tactegol
 - 1.4 cynllunio rhaglen ddatblygu a chytuno arni er mwyn cyflawni eich nodau tactegol
 1. cytuno ar eich prif flaenoriaethu gyda'ch hyfforddwyr a/neu staff eraill er mwyn cyflawni rhagoriaeth tactegol yn eich rôl/rolau

Rhoi rhaglen ddatblygu ar waith er mwyn gwella eich sgiliau tactegol.

1. cymryd rhan yn y rhaglen datblygiad tactegol a gynllunnir
2. dadansoddi sut ydych yn cymryd rhan yn y rhaglen datblygiad tactegol
3. cyfrannu at asesiadau parhaus o'ch cynnydd
4. rhoi adborth i'ch hyfforddwyr a/neu staff eraill ynghylch pa mor dda mae eich rhaglen datblygu sgiliau technegol yn bodloni eich anghenion
5. gwneud addasiadau i'r rhaglen ddatblygu er mwyn eich helpu i gyflawni eich nodau tactegol

Defnyddio eich sgiliau tactegol a'u gwerthuso

1. trafod gyda'ch hyfforddwyr a/neu staff eraill sut gallwch ymarfer y sgiliau tactegol angenrheidiol a chytuno ar sut i wneud hyn cyn, yn ystod ac ar ôl cystadlu
2. defnyddio eich galluoedd tactegol i gymryd rhan mewn ymarferion cyn-cystadlu
- 3.

rhoi adborth i'ch hyfforddwyr a/neu staff eraill ar effeithiolrwydd ymarferion sgiliau tactegol cyn-cystadlu a gwneud awgrymiadau er mwyn gwella

4.

integreiddio eich sgiliau tactegol â'ch sgiliau technegol, corfforol a seicolegol bob amser, yn enwedig mewn sefyllfa gystadleuol

5.

gweithio gyda'ch hyfforddwyr a/neu staff eraill er mwyn gwerthuso eich perfformiad a'ch nodau tactegol a'u gwella

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

Dewis rhaglen ddatblygu a chytuno arni er mwyn gwella eich sgiliau tactegol.

1.
ffynonellau gwybodaeth am ofynion tactegol eich rôl yn eich chwaraeon a sut i'w defnyddio'n llawn
2.
y sgiliau tactegol sydd eu hangen i gyflawni rhagoriaeth yn eich rôl yn eich chwaraeon
3.
ffyrdd effeithiol o weithio gyda'ch hyfforddwyr a/staff eraill ar wella eich sgiliau tactegol
4.
y mathau o asesiadau a ddefnyddir i ddadansoddi tactegau ar eich lefel chi yn eich chwaraeon a sut i gymryd rhan ynddynt
5.
pwysigrwydd rhoi eich barn a'ch safbwyntiau eich hun wrth asesu eich sgiliau tactegol
6.
y mathau o flaenoriaethau tactegol y gallai athletwyr yn eich rôl orfod canolbwyntio arnynt er mwyn rhagori

Rhoi rhaglen ddatblygu ar waith er mwyn gwella eich sgiliau tactegol.

1.
pam mae'n rhaid i chi bennu nodau tactegol, eu deall, a chytuno arnynt er mwyn rhagori yn eich chwaraeon
2.
y mathau o nodau tactegol y gallai fod angen i athletwyr ar eich lefel eu pennu ar gyfer eu hunain
3.
prif gydrannau rhaglen dactegol ar eich lefel yn y chwaraeon a sut maent yn gallu helpu i gyrraedd eich nodau
4.
y mathau o wybodaeth y gallwch eu rhoi i hyfforddwyr a/neu staff eraill i'w helpu i ddatblygu eich rhaglen dactegol yn unol â'ch anghenion

5.
pwysigrwydd cadw at eich rhaglen dactegol a sut i wneud hynny
6.
sut i gyfrannu'n gadarnhaol at bob elfen o'ch rhaglen dactegol
7.
pwysigrwydd rhoi adborth gonest i'ch hyfforddwyr a/neu staff eraill ynghylch pa mor dda mae eich rhaglen dactegol yn bodloni eich anghenion
8.
beth i'w gynnwys yn eich adborth yn ystod eich rhaglen datblygiad tactegol
9.
ffyrdd o addasu eich rhaglen datblygiad tactegol i fodloni eich anghenion

Defnyddio eich sgiliau tactegol a'u gwerthuso

1.
sut i wneud y defnydd mwyaf o'ch sgiliau tactegol bob amser, yn enwedig mewn sefyllfa gystadleuol
2.
y mathau o ymarferion tactegol cyn-cystadlu sy'n gallu eich helpu i baratoi ar gyfer cystadleuaeth a sut i'w defnyddio
3.
ffyrdd eraill o helpu eich hyfforddwyr a/neu staff eraill i wella eich ymarferion tactegol cyn-cystadlu
4.
pwysigrwydd gwneud gwerthusiadau manwl a gwrthrychol o'ch perfformiad tactegol bob amser, yn enwedig mewn sefyllfa gystadleuol
5.
dulliau gwerthuso perfformiad tactegol bob amser, yn enwedig mewn sefyllfa gystadleuol
6.
ffyrdd o gyfrannu at werthusiadau o berfformiad tactegol
7.
sut i ddefnyddio gwerthusiadau i wella eich sgiliau tactegol ymhellach

SKASE2

Datblygu eich sgiliau tactegol i gyflawni rhagoriaeth yn eich chwaraeon



Datblygwyd gan	SkillsActive
Dyddiad cymeradwyo	31 Gorff 2019
Dyddiad Adolygu Dangosol	31 Mai 2024
Dilysrwydd	Ar hyn o bryd
Statws	Gwreiddiol
Sefydliad cychwynnol	SkillsActive
RCU gwreiddiol	SKAES9
Galwedigaethau perthnasol	Gweithwyr Proffesiynol Cyswllt a Galwedigaethau Technegol, Hamdden; teithio a thwristiaeth, Chwaraeon; hamdden ac adloniant, Galwedigaethau Chwaraeon a Ffitrwydd
Cyfres/Set	Cyflawni Rhagoriaeth mewn Perfformiad Chwaraeon (Gan gynnwys Newid Mehefin 2007)
Geiriau Allweddol	Datblygu; tactegol; sgiliau; cyflawni; rhagoriaeth; chwaraeon
