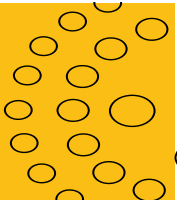


Rhaglen o weithdai seicoleg chwaraeon i hyfforddwr

GWEITHLYFR 4: SGILIAU YMLACIO

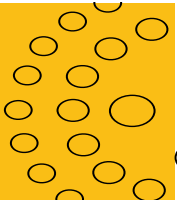


CYNNWYS

PWNC

TUDALEN

1. Bwriad y gweithlyfr	3
2. Beth yw ymlacio?	4
3. Manteision Sgiliau Ymlacio	5
4. Mae sgiliau ymlacio yn gweithio!	6
5. Dod i ddeall sgiliau ymlacio	8
6. Math o Ymlacio	10
7. Crynhoi	13

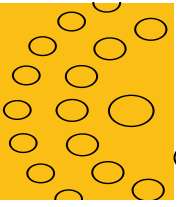


1. BWRIAD Y GWEITHLYFR

Bwriad y Gweithlyfr hwn:

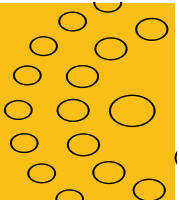
- ❖ Esbonio beth yw sgilau ymlacio
- ❖ Egluro fam bod defnyddio sgiliau ymlacio yn bwysig
- ❖ Egluro sut i ddefnyddio sgiliau ymlacio

Bydd tasgau i chi gwblhau yn ystod y gweithlyfr fydd yn rhoi cyfle i chi feddwl am eich hyfforddi chi a sut gall y sgilau fantesio eich athletwyr. Bydd adran i chi ar ddiwedd y gweithlyfr i chi wneud nodiadau.



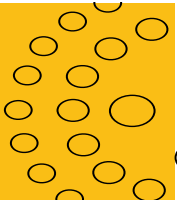
2.BETH YW YMLACIO?

- ❖ Ymlacio yw'r broses o leihau tensiwn cyhyrol digroeso, lleihau bywiogrwydd gormodol yn y system nerfol ymatebol (e.e. sefydlogi cyfradd curiad y galon ac arafu anadlu) a thawelu'r meddwl.
- ❖ Pan mae'r system nerfol ymatebol yn fywiog mae gennym ymateb 'ymladd neu ddianc' sy'n bywiogi ein meddwl a'n corff.
- ❖ Wrth greu ymateb ymlaciol, mae'r corff a'r meddwl yn cael eu cyfuno a bydd tensiwn cyhyrol yn lleihau a bydd y meddwl yn cael ei dawelu.



3. BETH YW MANTEISION SGILIAU YMLACIO?

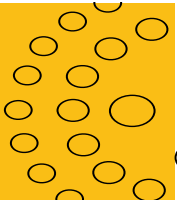
- ❖ Gall defnyddio sgiliau ymlacio gynyddu mwynhad yr athletwr
- ❖ Lleihau unrhyw densiwn yn y cyhyrau sydd wedi ei achosi gan deimlo'n nerfus.
- ❖ Gall dawelu'r meddwl i alluogi'r athletwr ganolbwyntio ar y perfformiad.
- ❖ Gall helpu adferiad (recovery).
- ❖ Gall helpu gwarchod egni a lleihau straen mewn cystadleuaeth.
- ❖ Gall sgiliau ymlacio hefyd fod yn ddefnyddiol mewn sefyllfa lle mae rhywbeth yn mynd o'i le – os ydynt yn cyrraedd yn hwyr i gystadleuaeth neu os oes problem pan maent yn cystadlu.



4. MAE SGILIAU YMLACIO YN GWEITHIO!

Mae hyfforddwyr ac athletwyr yn cydnabod yr effaith bositif a all ymlacio gael ar berfformiad ym mhob chwaraeon.

- ❖ Pwysleisiodd Ian Mitchel – **Seicolegwr tîm pêl droed Cymru yn ystod y bencampwriaeth Euro 2016** bod yn holl bwysig cadw'r awyrgylch yn y camp yn hollol hamddenol i wneud yn siŵr bod y chwaraewyr yn ymlacio ac osgoi effeithiau teimlo straen y gystadlaeth ar eu perfformiad.
- ❖ Mae nifer o sgiliau wedi eu datblygu i ennyn ymateb ymlacio yn eich athletwyr. Bydd y gweithdy hwn yn esbonio'r sgiliau hyn ac sut gallwch hyfforddi'r ymlacio.



TASG

Meddyliwch am eich arddull hyfforddi ar hyn o bryd.....

Rhowch farc i chi eich hunain allan o 10 am bam or effeithiol yw eich hyfforddi chi o sgiliau ymlacio ar hyn o pryd.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pam ydych wedi rhoid y marc hwn i chi eich hun?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

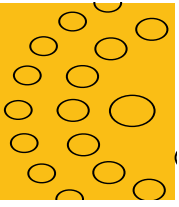
Pryd ydych chi yn defnyddio'r sgiliau hyn hefo eich athletwyr?

.....

.....

.....

.....



5. DOD I DDEALL SGILIAU YMLACIO

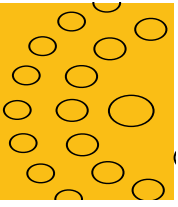
Mae tri gwahanol ffordd o ymlacio:

YMLACIO LLWYR

YMLACIO CIW

YMLACIO CYFLYM

- ❖ Pan rydych yn hyfforddi eich athletwyr i ddeall sgiliau ymlacio, mae'n bwysig eu bod yn dod i ddeall pryd maen nhw yn cyffroi cyn perfformio.
- ❖ Drwy wneud hyn gallant sylweddoli pryd gallant gael mantais o ddefnyddio sgiliau ymlacio



6. GWAHANOL FATH O YMLACIO

Bydd yr adran hwn yn edrych a y tri ffordd gallwch ymlacio.

a) YMLACIO LLWYR

PAM YMLACIO LLWYR?

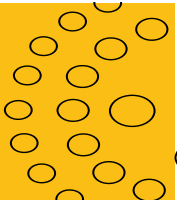
- ❖ Gall leihau straen a phryder.
- ❖ Gall helpu yn y broses adferiad ar ôl sesiwn hyfforddi neu anaf.
- ❖ Helpu cwsg.
- ❖ Datblygu sgiliau ymlacio cyflym.

PRYD MAE'N ADDAS?

- ❖ Ar ôl sesiwn hyfforddi, cystadleuaeth neu anaf.
- ❖ Ddim yn addas yn ystod sesiwn hyfforddi neu gystadleuaeth.

AMSER?

- ❖ Does dim amser arbennig i hyn, mae'n cymryd mor hir ac sydd angen – gall fod rhwng 20 munud i awr.



b) YMLACIO CIW

PAM YMLACIO CIW?

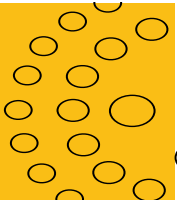
- ❖ Mae'n sydyn ac yn hawdd i'w feistroli.
- ❖ Gall ei ddefnyddio mewn bron i unrhyw sefyllfa.
- ❖ Ffordd o atgoffa a helpu eich athletwyr i ymlacio cyn perfformio ac yn ystod cystadleuaeth.

PRYD MAE'N ADDAS?

- ❖ Mae nifer o athletwyr yn defnyddio ymlacio cyn cystadleuaeth, neu yn ystod cystadleuaeth pan maent yn teimlo eu hunain yn teimlo straen neu densiwn.

AMSER?

- 3 – 5 eiliad



c)YMLACIO CYFLYM

PAM YMLACIO CYFLYM?

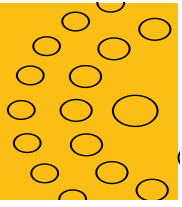
- ❖ Mae'n lleihau tensiwn yn y cyhyrau sydd wedi ei achosi gan deimlo straen neu bryder.
- ❖ Rheoli cyffroad (arousal).
- ❖ Lleihau straen a phryder.
- ❖ Cynyddu mwynhad.

PRYD MAE'N ADDAS?

- ❖ Cyn neu yn ystod cystadleuaeth.

AMSER?

- ❖ Ar y cyfan, mae ymlacio cyflym yn cymryd rhwng 3-90 eiliad a mae'n cael effaith yn syth.



EFFAITH NEGYDDOL?

- ❖ Mae ymalcio yn rhywbeth personol, a bydd pob athletwr yn cael gwahanol fantesion o ddefnyddio sgiliau ymlacio ar wahanol adegau.
- ❖ Mae'n bwysig i'r athletwr fod yn ymwybodol o'i lefel o gynryfiad cyn cystadleuaeth.
- ❖ I'r athletwr sydd wedi or-gynhyrfu (ofn, poeni, pryderus) gall defnyddio sgiliau ymlacio helpu'r athletwr gyrraedd stad o gyffroad optimaidd (Wedi cynhyrfu ond edrych ymlaen I gystadlu, teimlo yn gryf ac yn bosatif)a all gael effaith bosatif ar berfformiad.
- ❖ Ar y llaw arall os yw athletwr ddim wedi cynhyrfu cyn cystadlu (dim llawer o ddiddordeb, dim llawer o egni) yn defnyddio sgiliau ymalcio, gall hyn ei wneud yn annoddach iddynt baratoi yn feddyliol am y gystadleuaeth a felly cael effaith negyddol at ei berfformiad.

CRYNHOI



Beth yw mantais defnyddio sgiliau ymlacio?

- 1 Gwarchod egni a lleihau straen mewn cystadleuaeth
- 2 Cynyddu mwynhad
- 3 Lleihau unrhyw densiwn yn y cyhyrau
- 4 Tawelu'r meddwl
- 5 Helpu adferiad

Lorem ipsum dolor sit amet, possit scitis quas praesenti



dolor sit amet, possit praesenti perdideram, quas praesenti ram vestes.



Mae 3 ffordd o ymlacio:

YMLACIO LLWYR

Ffordd o leihau straen a phryder, helpu yn y broses adferiad ar ôl sesiwn hyfforddi neu anaf a helpu unigolion gael cwsg gwell

psum dolor possit scitis praesenti

YMLACIO CYFLYM

Ffordd o leihau tensiwn yn y cyhyrau sydd wedi ei achosi gan deimlo straen neu bryder, gall hefyd reoli cyffroad a lleihau straen a phryder. Mae'n addas i'w ddefnyddio cyn neu yn ystod cystadlu.

YMLACIO CIW

Ffordd o gysylltu ymlacio llwyr ac ymlacio cyflym.

