

Trosolwg

Mae'r safon hon ynghylch dadansoddi, dylunio, perfformio ac adolygu rhaglen cryfder a chyflyru sy'n addas, ac wedi ei theilwra ar gyfer, athletwyr o bob gallu, oedran a champau datblygiad aeddfedol.

Mae hyfforddwyr cryfder a chyflyru'n gweithio'n nodweddiadol heb oruchwyliaeth uniongyrchol ond yn aml fel rhan o dîm cefnogi aml-ddisgyblaethol.

Prif ganlyniadau'r safon hon yw:

1. perfformio dadansoddiad anghenion o'r gweithgaredd perfformiad a'r athletwr
- 2.

dylunio a chytuno ar raglen cryfder a chyflyru

1. cyflwyno, adolygu a diwygio rhaglen cryfder a chyflyru

Mae'n rhaid i chi gynnwys yr wybodaeth graidd ynghylch ymarfer corff a ffitrwydd a dealltwriaeth ddamcaniaethol fel y manylir arnynt yn y ddogfen Gofynion Gwybodaeth Graidd ynghylch Ymarfer a Ffitrwydd SkillsActive sy'n berthnasol i rôl y swydd.

Mae'r safon hon ar gyfer hyfforddwyr ffitrwydd a hyfforddwyr personol a fydd yn gweithio ar ddatblygu'r athletwr, gan ganolbwyntio ar yr hyn sydd ei angen i wella perfformiad, fel cryfder, cyflymdra, dycnwch, symudedd a chymhwysedd symudiad.

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

Perfformio dadansoddiad anghenion o'r gweithgaredd perfformiad a'r athletwr**

1. dadansoddi **gofynion** y gweithgaredd perfformiad**
2. nodi a chytuno ar **ofynion** y perfformiad gyda'r **athletwr**, a **tîm cefnogi**
3. dadansoddi **galluoedd perfformiad** cyfredol rhyngweithiol yr **athletwr** mewn perthynas â'r gweithgaredd perfformiad
4. nodi a chytuno'r proffil gyda'r **athletwr** a'r **tîm cefnogi**
5. nodi a chytuno ar rolau a chyfrifoldebau gyda'r **athletwr** a'r **tîm cefnogi**
6. glynu at **weithdrefnau cyfreithiol a sefydliadol** ynghylch gwarchod data
7. gwerthuso **gofynion** perfformiad a galluoedd **athletwr**
8. datblygu a chytuno ar dargedau perfformiad brys, tymor byr a thymor hir â'r **athletwr** a'r **tîm cefnogi**, a adeiladwyd ar **ofynion** perfformiad a galluoedd **athletwr**
9. datblygu a chytuno ar dargedau rheoli risg anaf
10. cytuno ar strategaeth i werthuso ac adolygu newid mewn galluoedd perfformiad sy'n hwyluso addasu rhaglen
11. gofyn am gyngor arbenigol lle bo angen

**

**

Dylunio a chytuno ar raglen cryfder a chyflyru**

12. dylunio cynllun tymor hir i gyflawni **nodau** a gytunwyd gan ystyried **cyfnodoli ac ystyriaethau cynllunio allweddol** a'r casgliad bwriadedig o addasiadau i hyfforddiant

1. dylunio cynllun tymor byr i ganolig i gyflawni **nodau****, a **osodwyd yng nghydestun y cynllun tymor hwy**

14. cynllunio sesiynau ac unedau hyfforddi gan ystyried **ystyriaethau cyfnodoli a chynllunio allweddol**

15. cytuno'r rhaglen â'r **athletwr** i ganiatáu ymrwymiad annibynnol

16. cytuno'r rhaglen â'r **tîm cefnogi** i hwyluso dealltwriaeth ac ymrwymiad

**

**

Cyflwyno, adolygu a diwygio rhaglen cryfder a chyflyru**

17. paratoi cyfleuster a darpariaeth cyfarpar ar gyfer sesiwn ac unedau hyfforddi a gynlluniwyd

18. glynu at ganllawiau sy'n ymwneud ag iechyd a diogelwch a gweithdrefnau gweithredu cyfleuster lleol
19. asesu, cytuno ar ac adolygu cyflwr parodrwydd ac ysgogiad yr **athletwr** i gymryd rhan yn y sesiwn a gynlluniwyd
20. cynnal ystwytho'r cyhyrau sy'n paratoi'r **athletwr** ar gyfer y sesiwn a gynlluniwyd
21. goruchwylio cwblhau unedau hyfforddi a gynlluniwyd o fewn y sesiwn
22. arsylwi'r **athletwr** a dadansoddi **gwybodaeth** sydd ar gael ynghylch perfformiad
23. rhoi adborth i hwyluso gwell perfformiad a dysgu
24. addasu gweithgaredd hyfforddi sy'n seiliedig ar nodau ac amcanion unedau hyfforddi o fewn y sesiwn a statws yr **athletwr**
25. cofnodi addasiadau a gwerthuso goblygiadau ar gyfer cynllun y sesiwn a'r rhaglen
26. cefnogi cynnal ymrwymiad yr **athletwr** yn yr uned a rhaglen hyfforddi
27. dewis partneriaid hyfforddi ac adeiladu grwpiau hyfforddi i hwyluso canlyniadau sesiwn orau
28. gweithredu monitro a gytunwyd
29. gwerthuso newidiadau yn statws yr **athletwr** ac effeithiolrwydd y rhaglen, a chyflwyno canlyniadau i'r **athletwr** a'r **tîm cefnogi**
30. cytuno ar addasiadau i dargedau perfformiad o ganlyniad i newidiadau mewn statws
31. gwneud addasiadau i gynnwys rhaglen wrth ymateb i newidiadau yn statws yr **athletwr** anaf, neu ailasesu effeithiolrwydd y rhaglen barhaus**
32. gofyn am gyngor arbenigol lle bo angen

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

Perfformio dadansoddiad anghenion o'r gweithgaredd perfformiad a'r athletwr**

1. teclynnau a thechnegau dadansoddi anghenion ar gyfer dadansoddi **gofynion** y gweithgaredd perfformiad a deall sut maent yn rhyngweithio
2. y sgiliau cyfathrebu sydd eu hangen ar gyfer cytuno ar **ofynion** y gweithgaredd perfformiad gyda'r athletwr a **thîm cefnogi**
3. sut i gasglu a dadansoddi **galluoedd perfformiad** cyfredol yr athletwr mewn perthynas â **gofynion** y gweithgaredd perfformiad
4. arwyddocâd **gwahaniaethwyr sylfaenol** rhwng athletwyr
5. sut i benderfynu'r dulliau **profi a monitro** gorau
6. y fethodoleg ar gyfer dylunio **trefn brofion** y gellir ei defnyddio i gasglu **gwybodaeth** am yr athletwr**
7. y gwahanol rolau a chyfrifoldebau sydd eu hangen a sut i gytuno arnynt gyda'r athletwr a **thîm cefnogi**
8. lle i gael mynediad i a sut i ddehongli'r **gweithdrefnau cyfreithiol a sefydliadol** ynghylch gwarchod data sydd angen eu hystyried ar gyfer yr athletwr
9. pam ei bod yn bwysig seilio targedau perfformiad ar eich dadansoddiad o anghenion athletwr
 1. sut i ddatblygu, cytuno a chofnodi perfformiad tymor byr, canolig a hir a thargedau risg anaf ar gyfer yr athletwr, gan ystyried rhwystrau a sicrhau eu bod yn cysylltu â'r **dulliau hyfforddi** a dadansoddiad anghenion yr athletwr
11. sut i ddatblygu strategaeth i werthuso ac adolygu newidiadau yn y **galluoedd perfformiad a gytunwyd****

12. ffiniau eich gwybodaeth a dealltwriaeth, y sgiliau a'r wybodaeth sydd gan eraill yn y **tîm cefnogi** a sut i'w hymrwymo

**

**

Dylunio a chytuno rhaglen cryfder a chyflyru**

13. y **cyfnodoli allweddol ac ystyriaethau cynllunio** a'r casgliad o addasiadau i dechnegau hyfforddi

1. a ddefnyddir i ddylunio rhaglen cryfder a chyflyru strwythuredig a dilynol

15. nodweddion cynllun tymor hir i gyflawni'r nodau **a gytunwyd**

16. nodweddion cynllun tymor byr i ganolig, a osodwyd yng nghyd-destun y cynllun tymor hir

17. technegau ar gyfer dylunio a chynllunio sesiynau ac unedau hyfforddi sy'n ystyried ffactorau logistaidd

18. technegau cyflwyno rhaglen mewn fformat y gellir ei ddefnyddio ar gyfer yr athletwr a'r **tîm cefnogi**

1.

sut i addasu'r rhaglen yn effeithiol yn seiliedig ar effeithiolrwydd rhaglen ganfyddedig a newidiadau mewn amgylchiadau

2.

y mathau o **ddosbarthiad chwaraeon**

21. y **cynllunio logistaidd** sydd ei angen i gyflwyno rhaglen

22. y gofynion ar gyfer **symudiad cymwys**

**

**

Cyflwyno, adolygu a diwygio rhaglen cryfder a chyflyru**

1.

nodau, cynnwys a sail resymegol y cynllun hyfforddi y seilir sesiwn arnynt, gan gynnwys y sail gwybodaeth a ddefnyddiwyd i ddylunio'r rhaglen

2.

sut i baratoi'r cyfleuster a dewis cyfarpar ar gyfer y sesiwn hyfforddi a gynlluniwyd

3.

y canllawiau iechyd a diogelwch a gweithdrefnau gweithredu arferol y cyfleuster a chynlluniau gweithredu mewn argyfwng

4.

y sgiliau sydd ynghlwm wrth asesu cyflwr parodrwydd ac ysgogiad yr athletwr ar gyfer y sesiwn a gynlluniwyd

27. sut i reoli cyflwyno'r uned hyfforddi i leihau risg anaf

28. tystiolaeth a chanllawiau sy'n ymwneud â **newidynnau rheoli sesiwn**

1.

buddion potensial gweithgareddau llacio'r cyhyrau a sut i strwythuro llacio'r cyhyrau, sy'n benodol i'r sesiwn a gynlluniwyd a'r athletwr

2.

sut i arsylwi, rhoi adborth a gwerthuso a gwella perfformiad athletwr yn effeithiol

3.

ffyrdd o addasu'r gweithgaredd hyfforddi'n seiliedig ar nodau'r uned hyfforddi a

pherfformiad a statws yr athletwr

32. sut i gofnodi perfformiad yr athletwr mewn canlyniadau sesiwn hyfforddi
 1. goblygiadau canlyniadau'r sesiwn hyfforddi a sut i wneud newidiadau sydd eu hangen i'r rhaglen yn gyffredinol
 2. technegau ar gyfer rhoi arddangosiadau, esboniadau neu gyfarwyddiadau effeithiol
 3. technegau ar gyfer rheoli a chadw ymrwymiad athletwyr, gan ystyried deinameg partner hyfforddi a grŵp, opsiynau cyfleuster a chyfarpar ac ysgogiadau athletwyr unigol
36. sut i weithredu'r strategaethau monitro a gytunwyd
37. sut i werthuso canlyniadau'r sesiwn, statws athletwr ac effeithiolrwydd rhaglen cyffredinol a phryd i ymrwymo'r athletwr a **thîm cefnogi** yn y gwerthusiad hwn
 1. effaith addasiadau ar dargedau perfformiad a dylanwad yr addasiadau hyn
 2. sut i werthuso ac adolygu'r rhaglen a chyfathrebu gyda'r athletwr a'r **thîm cefnogi**
40. datblygiad strategaeth i lywio addasu'r rhaglen

SKAEF27

Cynllunio, paratoi, cyflwyno ac adolygu rhaglen cryfder a chyflyru



Cwmpas/Ystod cysylltiedig â meini prawf perfformiad