

Trosolwg

Mae'r safon hon yn ymwneud â phwysigrwydd rheoli ffordd o fyw i athletwyr. Mae cyflawni rhagoriaeth yn eich chwaraeon yn ymwneud â mwy na datblygiad corfforol a sgiliau technegol, tactegol a seicolegol yn unig; mae bod yn broffesiynol ym mhob agwedd ar eich bywyd yn bwysig hefyd. Mae eich llwyddiant yn dibynnu arnoch chi'n gwneud penderfyniadau gwybodus, bod yn ddibynadwy a threulio amser mewn ffordd nad yw'n amharu ar eich gallu i berfformio neu'n dwyn anfri arnoch chi neu eich chwaraeon.

Dyma brif ddeilliannau'r safon hon:

1.
Cynllunio eich ymrwymïadau chwaraeon a'u rheoli
2.
Cynllunio eich amser y tu allan i chwaraeon a'i reoli

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:

Cynllunio eich ymrwymadau chwaraeon a'u rheoli

1.
cydweithio ag eraill er mwyn cynllunio eich ymrwymadau chwaraeon, cytuno arnynt a'u cofnodi
2.
cynllunio eich amser a'i reoli er mwyn cyflawni eich ymrwymadau chwaraeon
3.
defnyddio adnoddau er mwyn cyflawni eich ymrwymadau chwaraeon
4.
hysbysu eraill sydd angen gwybod am eich cynlluniau
5.
addasu eich ymrwymadau chwaraeon wrth i amgylchiadau newid

Cynllunio eich amser y tu allan i chwaraeon a'i reoli

1.
cynllunio eich bywyd bob dydd er mwyn gwneud y mwyaf o'r amser a'r cyfleoedd sydd ar gael ar eich cyfer
2.
gorffwys ac ymlacio fel y cytunir ar hynny gydag eraill
3.
rheoli dylanwadau cadarnhaol a negyddol pobl eraill a gweithgareddau yn eich bywyd
4.
rheoli amser oddi cartref yn effeithiol
5.
dewis pobl sydd â sgiliau, gwybodaeth a phrofiad perthnasol sy'n gallu rhoi cymorth a chefnogaeth pan fo angen

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

Cynllunio eich ymrwmiadau chwaraeon a'u rheoli

1.
pwysigrwydd cynllunio eich ymrwmiadau a'u rheoli
2.
pwysigrwydd bod yn glir ynghylch eich ymrwmiadau a sut i'w blaenoriaethu
3.
dulliau cynllunio a rheoli eich amser
4.
y mathau o bethau sy'n gallu peri i chi wastraffu amser mewn ffordd a allai effeithio ar eich ymrwmiadau gwaith a sut i gael cyn lleied ohonynt â phosibl
5.
y mathau o adnoddau sydd eu hangen arnoch i'ch helpu i gwrdd â'ch ymrwmiadau
6.
pwysigrwydd sicrhau bod eraill yn ymwybodol o'ch ymrwmiadau cyfredol
7.
pam mae'n bwysig bod yn hyblyg wrth gynllunio eich ymrwmiadau a sut i wneud hyn
8.
pwy sy'n gallu eich helpu i gynllunio eich ymrwmiadau

Cynllunio eich amser y tu allan i chwaraeon a'i reoli

1.
pam mae'n bwysig i athletwyr wneud defnydd da o'u hamser
2.
pwysigrwydd gorffwys ac ymlacio i chi fel athletwr
3.
sut i wybod faint o amser gorffwys ac ymlacio sydd ei angen arnoch i gyflawni'r canlyniadau gorau yn eich chwaraeon
4.
gweithgareddau hamdden sy'n gallu helpu neu rwystro eich perfformiad a'ch statws yn eich chwaraeon
5.
gweithgareddau hamdden sy'n gallu eich helpu i ddatblygu'n bersonol

-
6.
y dylanwadau a'r mathau o berfformiad a allai niweidio eich perfformiad a'ch statws fel athletwr o'r radd flaenaf
 7.
effaith y cyfryngau cymdeithasol
 8.
pwy sy'n gallu eich helpu i wneud defnydd da o'ch amser a rhoi cymorth gyda materion personol

Cwmpas/Ystod

Eraill

1.
hyfforddwyr a/neu staff perthnasol eraill
2.
mentoriaid
3.
athletwyr eraill
4.
ysgol neu goleg
5.
rhieni

Adnoddau

1.
dillad a chyfarpar
2.
gwybodaeth
3.
pobl
4.
cyllid
5.
trefniadau teithio

SKAES6

Rheoli eich ffordd o fyw er mwyn cyflawni 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	SKASE15
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	Rheoli; ffordd o fyw; cyflawni; rhagoriaeth; chwaraeon
