SKASC4

Adolygu sesiynau hyfforddi chwaraeon

Trosolwg

Mae'r safon hon yn ymwneud â chi yn adolygu sesiynau hyfforddi chwaraeon.

Rhaid i hyfforddwyr ystyried hefyd y canllawiau a roddir gan y Cyrff Llywodraethu Chwaraeon a'u profiad blaenorol personol wrth adolygu sesiynau hyfforddi chwaraeon.

Mae'r safon hon ar gyfer hyfforddwyr sy'n adolygu sesiynau hyfforddi.

Prif ddeilliant y safon hon yw:

1. adolygu sesiynau hyfforddi chwaraeon

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

**Adolygu sesiynau hyfforddi chwaraeon

**

1. cynnal adolygiad pan geir cyfleoedd amserol
2. casglu **tystiolaeth** i ategu adolygu'r sesiynau hyfforddi chwaraeon
3. adnabod sut i wella cynllunio a chyflwyno sesiynau hyfforddi chwaraeon yn y dyfodol ar gyfer y **cyfranogwyr** a chi eich hun
4. trafod a chytuno ar eich adolygiad gyda'r **cyfranogwyr** ac **eraill**
5. cofnodi eich adolygiad
6. addasu sesiynau yn y dyfodol i fodloni canlyniadau eich adolygiad

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

**Adolygu sesiynau hyfforddi chwaraeon

**

1. diben a phwysigrwydd adolygu sesiynau hyfforddi chwaraeon yn barhaus
2. y mathau o wybodaeth y mae angen i hyfforddwr eu casglu er mwyn adolygu sesiynau hyfforddi
3. sut i adnabod ffynonellau adborth dilys gan **eraill** i gynorthwyo eich adolygiad
4. sut i wella cynllunio a chyflwyno sesiynau hyfforddi yn y dyfodol ar gyfer **cyfranogwyr** a chi eich hun
5. pwysigrwydd trafod a chytuno ar ganlyniad yr adolygiad gyda'r **cyfranogwyr** ac **eraill**
6. pwysigrwydd adolygu pob agwedd ar gynllunio a chyflwyno'r sesiynau hyfforddi
7. pwysigrwydd mesur pa mor effeithiol y bu gweithgareddau unigol
8. sut i ddefnyddio prosesau hunan-fyfyriol i sicrhau safon ac adnabod unrhyw gamau datblygu all fod eu hangen
9. ffactorau sy'n effeithio ar y gallu i adnabod eich anghenion datblygu chi eich hun
10. y mathau o weithgareddau datblygu sydd ar gael i hyfforddwyr a sut i gael mynediad i'r rhain
11. sut i gwblhau cynllun datblygu a phwysigrwydd cofnodi canlyniadau eich adolygiad er gwybodaeth yn y dyfodol
12. sut i ddefnyddio gwybodaeth a godwyd o'r adolygiad i wella sesiynau yn y dyfodol
13. pryd a sut y byddech chi'n addasu sesiynau yn y dyfodol i fodloni canlyniadau eich adolygiad
14. sut i fesur safon y profiad hyfforddi a datblygiad y **cyfranogwyr**

Cwmpas/Ystod cysylltiedig â meini prawf perfformiad

1. Tystiolaeth

*
*

1.1 holiaduron

1.2 arsylwadau

1.3 dadansoddi perfformiad

1.4 ystadegau

1.5 profion ffisiolegol

1.6 profion seicolegol

2. Cyfranogwyr

* *

2.1 unigolion

2.2 grwpiau

2.3 cyfranogwyr sydd ag anghenion penodol

* *

3. Eraill

* *

3.1 gwylwyr

3.2 hyfforddwyr eraill

3.3 maethegwyr

3.4 rhieni neu warcheidwaid

3.5 ffisiotherapyddion

3.6 defnyddwyr y cyfleuster

3.7 mentoriaid

3.8 gwirfoddolwyr

3.9 gweinyddwyr chwaraeon

3.10 ffisiolegwyr

3.11 biofecanyddion

3.12 hyfforddwyr cryfder a chyflyru

3.13 hyfforddwyr ffordd o fyw

Gwerthoedd

Mae'r gwerthoedd allweddol **canlynol yn tanategu'r broses hyfforddi a byddant o gymorth i hyfforddi chwaraeon er mwyn sicrhau ei fod yn cael yr effaith a fwriedir ar y cyfranogwyr.

Dylai hyfforddwyr:

1. ddilyn a sefydlu eich athroniaethau a'ch gwerthoedd hyfforddi chi ar gyfer chwaraeon drwy gydol y broses hyfforddi
2. annog a galluogi'r cyfranogwyr i wneud dewisiadau a phenderfyniadau effeithiol ar gyfer gofynion technegol a thactegol y gamp
3. sicrhau bod egwyddorion caffael sgìl yn cael eu cynnwys yn y sesiwn a neu'r rhaglen
4. cefnogi, cydlynu a rheoli'r broses hyfforddi yn effeithiol, gan gadw'r cyfranogwr ynghanol y broses
5. canfod ac adnabod anghenion y cyfranogwr ar ddechrau'r broses a dylai hyfforddwyr anelu at fynd i'r afael â'r rheiny drwy gyfrwng eu hyfforddiant. Mae hyn yn arbennig o berthnasol yn achos cyfranogwr sydd ag anabledd
6. anelu at alluogi'r cyfranogwyr, gan gefnogi eu hawl i wneud dewisiadau, darganfod eu hatebion eu hunain, a'u galluogi i gymryd rhan a datblygu ar eu cyflymder eu hunain ac yn eu ffordd eu hunain oddi mewn i gyfyngiadau'r amgylchedd
7. cynnig cyfleoedd, a hynny mewn amgylchedd sy'n ysgogi, yn rheoli risg, ac yn meithrin her, mwynhad ac, uwchlaw popeth, llwyddiant
8. amcanu at gynyddu hyder a hunan-barch y cyfranogwr
9. cynnal a chadw cyfrinachedd
10. sicrhau gwahaniaethiad a chynhwysiant fydd yn galluogi cyfranogwyr sydd ag anghenion penodol ac sy'n amrywio o ran gallu i gymryd rhan mewn sesiynau a neu raglenni. Dylid ystyried anghenion cyfranogwyr sydd ag anableddau a dylid cyfarfod â'u hanghenion.
11. bod yn ymwybodol o gyfrifoldebau ac atebolrwydd eu sefydliad dan ddeddfwriaeth a chodau ymarfer cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant
12. bod yn ymwybodol o swyddogaethau personél cynnal e.e.

swyddogaethau maethegydd, seicolegydd, meddyg, ffisiotherapydd, ffisiolegydd a defnyddio strwythurau chwaraeon-benodol i ganfod cefnogaeth, gan gynnwys adnabod pryd i gyfeirio problemau at sylw arbenigwyr

13. derbyn a pharchu swyddogaeth swyddogion wrth iddyn nhw sicrhau bod y dull o gynnal cystadlaethau yn deg ac yn unol â'r rheolau

14. myfyrio ar eu harferion eu hunain a cheisio bob amser i wella eu gallu hyfforddi

15. annog pobl i beidio defnyddio cyffuriau gwella perfformiad, ac unrhyw sylwedd anghyfreithlon

16. parhau i gynnal a chadw iechyd, diogelwch a lles y cyfranogwyr, a hynny drwy gydol y broses hyfforddi

Ymddygiadau

Mae'r ymddygiadau canlynol yn tanategu'r broses hyfforddi. Mae'r ymddygiadau hyn yn sicrhau bod hyfforddi chwaraeon yn digwydd mewn amgylchedd cadarnhaol a chynhwysol.

Dylai hyfforddwyr:

1. annog ymddygiad positif a hynny mewn ffordd deg, cyson, cymeradwy ac effeithiol

2. rheoli ymddygiad unigolyn a grŵp; dylid herio a rheoli problemau risg ac ymddygiad gyda golwg ar y côd ymarfer perthnasol

3. gosod rheolau sylfaenol ar gyfer ymddygiad ar waith yn ystod y sesiwn hyfforddi a neu'r rhaglen

4. gweithredu fel patrwm ymddwyn drwy gynnal a chadw'r safonau ymddygiad personol uchaf posib a chyflwyno argraff ffafriol o chwaraeon

5. defnyddio technegau cyfathrebu priodol ac ymatebion addas wrth ymdrin â gwrthdaro lle bynnag y gall hwnnw ddigwydd; e.e. ennill cydweithrediad, osgoi adweithiau stereoteip, hunanreolaeth a delio'n effeithiol â negyddoldeb

6. annog a gwobrwyo ymddygiad positif

7. adnabod mathau o ymddygiad gan gyfranogwyr ac eraill all beri gofid emosiynol a gwybod sut i ymateb

8. adnabod ymddygiad gwahaniaethol oddi mewn i'r grŵp neu gan eraill sy'n ymwneud â'r rhaglen a gwybod beth yw'r gweithdrefnau y dylid eu dilyn os digwydd unrhyw helynt

9. bod yn ymwybodol o'r grym y bydd hyfforddwr yn ei ddatblygu gyda chyfranogwyr yn y berthynas hyfforddi ac osgoi unrhyw gyfeillach

Sgiliau

Mae'r **Sgiliau** canlynol yn tanategu'r broses hyfforddi. Mae'r sgiliau hyn yn sicrhau bod rhaglen hyfforddi chwaraeon yn cael yr effaith y bwriadwyd iddi ei chael ar y cyfranogwyr ac ar eraill.

Dylai hyfforddwyr:

1. gynnig ysbrydoliaeth

2. cyfathrebu'n glir ac yn fanwl gywir

3. tanio a chynnal brwdfrydedd

4. annog cymhelliad

5. sicrhau cynhwysiant a chydraddoldeb

6. hybu gwneud penderfyniadau

Geirfa

Gweithgareddau
**Elfennau o sesiwn hyfforddi chwaraeon all fod yn canolbwyntio ar sut y byddwch chi'n datblygu: nerth, dyfalbarhad, technegau neu ymwybyddiaeth dactegol neu strategaethau'r cyfranogwr ar gyfer datrys problemau. Mae sesiynau hyfforddi chwaraeon yn cynnwys un neu fwy o weithgareddau.

Dull hyfforddi
**Sut y byddwch chi, fel yr hyfforddwr, yn cyflwyno sesiwn hyfforddi chwaraeon. Mae'n bosib y byddwch yn defnyddio un neu fwy o'r dulliau canlynol wrth gyflwyno sesiwn hyfforddi chwaraeon: cyfan, rhan, cyfan; llunio; modelu; gorchymyn ac ymateb; cwestiwn ac ateb, cyfarwyddyd drwy dasgau gosod penodol; gemau hybu dealltwriaeth; Dweud, gwerthu, rhannu a chaniatáu.

Steil hyfforddi
**Y ffordd rydych chi'n meithrin perthynas â'r cyfranogwyr yn ystod sesiwn hyfforddi chwaraeon; gall hyn gynnwys defnyddio amrywiaeth o ddulliau. Er enghraifft: rhoi cyfarwyddyd i'r cyfranogwyr ynghylch beth i'w wneud, neu eu cefnogi er mwyn iddyn nhw ddatrys problemau drostynt eu hunain.

Côd Ymarfer

Yn ychwanegol at y Gwerthoedd Allweddol ar gyfer Hyfforddi sydd wedi eu cynnwys yn

y safon hon, mae'n bosib bod canllawiau penodol i hyfforddwyr, swyddogion a chyfranogwyr ar gael gan chwaraeon neu weithgareddau unigol, drwy'r Corff Llywodraethu Chwaraeon.

Cyfathrebu drwy ysgrifennu

Gall hyn gynnwys nodiadau neu negeseuon byrion neu roi taflen wybodaeth i gyfranogwr neu gyfranogwyr neu anfon e-bost atyn nhw.

*

*

Person neu asiantaeth gymwys

Gall fod yn hyfforddwr, yn arolygydd neu'n sefydliad arall mwy cymwys.

Cydweithwyr

Y bobl rydych chi'n gweithio gyda nhw – pobl sy'n gweithio ar yr un lefel â chi neu eich arolygydd.

Gwybodaeth gyfrinachol
**Dilyn canllawiau cydnabyddedig ar gyfer polisïau a gweithdrefnau.

**

Oeri**

Gweithgareddau diogel sy'n galluogi'r cyfranogwyr i ddod atyn nhw eu hunain yn feddyliol ac yn gorfforol ar ôl gweithgareddau y buon nhw'n eu gwneud mewn sesiwn hyfforddi chwaraeon.

Cyfranogwyr disgwyliedig

Nodweddion eich cyfranogwyr, sef y rhai y gwyddoch eu bod yn cymryd rhan, neu y disgwylir iddyn nhw gymryd rhan, mewn sesiwn hyfforddi chwaraeon neilltuol. Gall manylion am gyfranogwyr disgwyliedig gynnwys: nifer y mynychwyr, eu hoedran, rhyw, anabledd, a lefel eu profiad, potensial, uchelgais ac unrhyw gyflyrau meddygol.

*

*

Adborth
**Y broses o roi a derbyn barn ar berfformiad. Gall hyn gynnwys chi eich hun yn rhoi adborth i gyfranogwyr ar eu perfformiad neu gyfraniad i sesiwn hyfforddi chwaraeon; neu hyfforddwr mwy profiadol yn lleisio barn am eich perfformiad wrth gyflwyno sesiwn hyfforddi chwaraeon neilltuol.

**

Cyrchnodau*
***Gall y rhain fod yn rhai hir dymor, tymor canolig neu dymor byr. Bydd cyrchodau sesiwn hyfforddi chwaraeon (unigol neu grŵp) yn canolbwyntio ar yr hyn y bydd cyfranogwyr yn gweithio tuag ato yn ystod y sesiwn.

Cydberthynas weithio dda

Y math o berthynas â'ch cyfranogwyr a'ch cydweithwyr sy'n helpu'r cyfranogwyr i gyflawni eu nodau a'r tîm hyfforddi i weithio'n dda ac i roi gwasanaeth o safon uchel i'r cyfranogwyr – mae hyn yn cynnwys dod ymlaen yn dda gyda'ch cydweithwyr, bod yn

deg wrthyn nhw, osgoi unrhyw anghytundebau diangen a pheidio gadael i'ch bywyd personol ddylanwadu ar y ffordd rydych chi'n ymagweddu at eraill.

Perygl

Mae hwn yn rhywbeth peryglus neu'n rhywbeth allai achosi niwed.

*

*

Gofynion iechyd a diogelwch

Y rhai hynny sy'n ofynnol dan y gyfraith, codau ymarfer diwydiant, Cyrff Llywodraethu Chwaraeon (lle mae'r gweithgaredd yn dod dan awdurdod corff Llywodraethu) a gofynion eich sefydliad chi.

Cyfarwyddiadau

Enghreifftiau posib: Cyfarwyddiadau'r gwneuthurwyr neu gyfarwyddiadau sydd wedi eu llunio gan eich sefydliad chi.

Dulliau dysgu

**Y dulliau y mae'n well gan unigolion eu defnyddio er mwyn dysgu; dylech lunio eich sesiynau hyfforddi chwaraeon mewn ffordd fydd yn cyd-fynd â'r rhain.

**

Pobl sydd heb fod yn cymryd rhan**

Pobl sy'n mynychu ond heb fod yn cymryd rhan yn y sesiwn hyfforddi chwaraeon, oherwydd rhesymau meddygol, eu lefel gallu, sialensiau'r amgylchedd corfforol neu ddiffyg cyfarpar priodol.

Eraill

Gallai hyn gynnwys gwylwyr, hyfforddwyr eraill, Maethegydd, Rhieni, Ffisiotherapydd, eraill o'r Cyfleuster, Mentoriaid, Gwirfoddolwyr, Gweinyddwyr Chwaraeon, Ffisiolegydd, Seicolegydd, hyfforddwr Cryfder Biomecaneg a chyflyru, hyfforddwr Ffordd o Fyw, mentor (nid yw hon yn rhestr gyflawn).

Safonau ymddangosiad ac ymddygiad y sefydliad

Sut y mae eich sefydliad yn eich cynghori i wisgo a chyflwyno'ch hun yn ystod eich gweithgareddau hyfforddi; byddai hyn yn cynnwys gwisgo'r swyddwisg gywir neu ddillad eraill a safonau glanweithdra personol; mae hefyd yn cynnwys sut rydych chi'n ymddwyn pan fydd cyfranogwyr yn bresennol.

Cyfranogwyr

Pobl, fel unigolion, neu mewn grwpiau, fydd yn cymryd rhan mewn sesiwn hyfforddi chwaraeon. Mae'r rhain yn cynnwys ieuenctid, talent ac oedolion.

Pobl sydd ag anghenion penodol

Amrywiaeth o bobl y bydd angen addasu eu sesiwn hyfforddi chwaraeon, o bosib, oherwydd anableddau corfforol, dysgu, synhwyraidd neu broblemau meddygol.

Cynllun datblygu personol

Cofnod o'r meysydd rydych chi'n dymuno eu gwella yn eich ymarfer hyfforddi, y nodau personol yr hoffech eu cyflawni, sut rydych chi'n mynd i wneud hyn ac erbyn pryd.

**

Cynllun*
***Disgrifiad o sesiwn arbennig yw cynllun sesiwn hyfforddi chwaraeon; bydd amcanion, nodau, cynnwys, gweithgareddau, amseriadau a chyfarpar angenrheidiol y sesiwn wedi eu cynnwys yn y cynllun. Bydd cynlluniau'n cael eu cofnodi fel arfer fel bod modd eu rhannu gydag eraill a chyfeirio atynt yn ddiweddarach.

**

Ymarfer**

Ailadrodd technegau a sgiliau sy'n cael eu perfformio y tu allan i gyd-destun yr amgylchfyd cystadleuol neu gyfranogiad arferol mewn chwaraeon neu weithgaredd; a gall hyn fod yn sail i sesiwn hyfforddi chwaraeon.

* *

*

*Rhaglen**
**Mae rhaglen hyfforddi chwaraeon yn gynllun ar gyfer sesiynau hyfforddi neu'n gyfres o gynlluniau, fel arfer er mwyn datblygu cyfranogwyr dros gyfnod penodol o amser.

Person cyfrifol

Gall fod yn hyfforddwr, rheolwr, arolygydd gweithgaredd mwy cymwys neu brofiadol, y byddech chi'n adrodd wrtho/wrthi.

* *

*

*Adolygu**
**Y broses lle disgwylir i chi ddadansoddi'r sesiynau a gynlluniwyd ac a gyflwynwyd gennych, gan nodi'r hyn aeth yn dda a pha bethau y gellid fod wedi eu gwella

* *

*

*Rheolau'r gamp neu'r gweithgaredd**

Bydd y rhain wedi eu diffinio, fel rheolau neu gyfreithiau, gan y Corff Llywodraethu Chwaraeon sy'n gyfrifol am y gamp neu'r gweithgaredd.

*

*Sesiwn hyfforddi chwaraeon**

Cyfnod penodol o amser pryd y bydd cyfranogwyr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau gyda'r nod o wella'u perfformiad mewn camp neu weithgaredd penodol.

* *

*

*Arolygydd**

Y person sy'n rheoli'ch gwaith yn uniongyrchol, e.e. hyfforddwr blaen/prif hyfforddwr, arweinydd y gweithgaredd, rheolwr llinell, rheolwr y ganolfan.

* *

*

*Arddangosiadau technegol gywir**

Bydd y rhain wedi'u diffinio fel arfer gan lawlyfrau technegol y Corff Llywodraethu Chwaraeon sy'n gyfrifol am y gamp neu'r gweithgaredd.

*

*Amseru a dilyniant**
**Amseriadau a threfn gweithgareddau oddi mewn i sesiwn neu raglen hyfforddi chwaraeon.

**

Hyfforddiant**

Gall hyn olygu cwrs, ond gallai hefyd gynnwys edrych ar eraill yn gwneud pethau sy'n newydd i chi, derbyn cyfarwyddiadau gan eraill ar bethau newydd sy'n rhaid i chi eu gwneud a chael cyfleoedd i ymarfer sgiliau newydd.

* *

*

*Lleoliad**
**Lle ffisegol neu fan lle mae dŵr lle bwriedir i'ch sesiwn hyfforddi chwaraeon gael ei chynnal. Bydd nodweddion lleoliadau priodol o bosib wedi eu diffinio gan y Corff Llywodraethu Chwaraeon.

* *

*

*Cynhesu**

Gweithgareddau diogel sy'n galluogi cyfranogwyr i baratoi'n feddyliol ac yn gorfforol ar gyfer sesiwn hyfforddi chwaraeon.

*

*Amgylchfyd gweithio**

Pobl a'r amgylchfyd corfforol diffiniedig.

*

*Eich lefel gallu chi**
**Y rôl rydych chi'n gymwys i'w chyflawni, ar y cyd gyda'ch profiad yn y rôl honno; sicrhau nad ydych chi'n rhoi hyfforddiant i gyfranogwyr ar weithgareddau sydd heb fod oddi mewn i'ch lefel gallu chi.

*

*Lles**

Cefnogi lles y cyfranogwr gan gynnwys ffordd o fyw sylfaenol, ymwybyddiaeth o ofal maethol a chyffuriau.

Cysylltiadau â SGC eraill

Mae'r safon hon yn cyplysu â SKASC2 a SKASC3

Adolygu sesiynau hyfforddi chwaraeon

Datblygwyd gan	SkillsActive
Dyddiad cymeradwyo	30 Ion 2014
Dyddiad Adolygu Dangosol	29 Ebr 2018
Dilysrwydd	Ar hyn o bryd
Statws	Gwreiddiol
Sefydliad cychwynnol	SkillsActive
RCU gwreiddiol	SKASC4
Galwedigaethau perthnasol	Hyfforddi Chwaraeon
Cyfres/Set	Hyfforddi Chwaraeon
Geiriau Allweddol	Arolygu; Hyfforddi Chwaraeon; Sesiwn; Nodau; Person Cyfrifol; Cyfranogwr; Gweithgareddau; Cynllun Datblygu; Addasu