BTEC Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Lefel 2): cymorth addysgu a dysgu atodol

Cyflwyniad

Mae'r ddogfen addysgu a dysgu atodol hon yn cyd-fynd â Manylebau a Briffiau Aseiniadau Enghreifftiol y BTEC yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Lefel 2). Gan gyfeirio at addysgu a dysgu, fe'i lluniwyd i ychwanegu at y fanyleb, sy'n cynnwys cyflwyniad i'r uned, crynodeb o'r uned, y meysydd addysgu allweddol (sgiliau sector, gwybodaeth, a sgiliau trosglwyddadwy/ymddygiad), cynnwys yr addysgu, meini prawf, gwybodaeth hanfodol ar gyfer asesu sy'n ymdrin â phob nod dysgu, sefyllfaoedd a awgrymir ar gyfer asesu, a'r canllawiau cyflwyno sy'n cefnogi cynlluniau addysgu, dysgu ac asesu.

Y Pedwar Llwybr

Diploma Pearson BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Hyfforddi Hyfforddiant Cylchol)				
Rhif yr uned	**Teitl yr uned**	**Oriau dysgu dan arweiniad**	**Math**	**Dull asesu**
1	Gweithio yn y Diwydiant Chwaraeon a Hamdden Egnïol	**120**	Gorfodol	Mewnol
2	Datblygu Gwybodaeth a Sgiliau'r Hyfforddwr Ymarfer	**60**	Gorfodol	Mewnol
3	Hyfforddiant Cylchol mewn Grŵp	**60**	Gorfodol	Mewnol
4	Gweithio fel Hyfforddwr Hyfforddiant Cylchol mewn Grŵp	**120**	Gorfodol	Mewnol Synoptig

Diploma Pearson BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Hyfforddi Ymarfer mewn Campfa)				
Rhif yr uned	**Teitl yr uned**	**Oriau dysgu dan arweiniad**	**Math**	**Dull asesu**
1	Gweithio yn y Diwydiant Chwaraeon a Hamdden Egnïol	**120**	Gorfodol	Mewnol
2	Datblygu Gwybodaeth a Sgiliau'r Hyfforddwr Ymarfer	**60**	Gorfodol	Mewnol
3	Paratoi Cleientiaid ar gyfer Rhaglen Ymarfer Mewn Campfa	**60**	Gorfodol	Mewnol
4	Gweithio fel Hyfforddwr Campfa	**120**	Gorfodol	Mewnol Synoptig

Diploma Pearson BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Arwain Gweithgareddau Chwaraeon Plant)				
Rhif yr uned	**Teitl yr uned**	**Oriau dysgu dan arweiniad**	**Math**	**Dull asesu**
1	Gweithio yn y Diwydiant Chwaraeon a Hamdden Egnïol	**120**	**Gorfodol**	**Mewnol**
2	Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion a Lleoliadau Cymunedol	**60**	**Gorfodol**	**Mewnol**
3	Arweinyddiaeth Chwaraeon	**60**	**Gorfodol**	**Mewnol**
4	Gweithio fel Arweinydd Chwaraeon	**120**	**Gorfodol**	**Mewnol Synoptig**

Diploma Pearson BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Cynorthwy-ydd Hamdden Chwaraeon a Hamdden Egnïol)				
Rhif yr uned	**Teitl yr uned**	**Oriau dysgu dan arweiniad**	**Math**	**Dull asesu**
1	Gweithio yn y Diwydiant Chwaraeon a Hamdden Egnïol	**120**	**Gorfodol**	**Mewnol**
2	Rôl a Chyfrifoldebau'r Cynorthwy-ydd Hamdden	**60**	**Gorfodol**	**Mewnol**
3	Sgiliau Gwasanaeth Cwsmeriaid y Cynorthwy-ydd Hamdden	**60**	**Gorfodol**	**Mewnol**
4	Gweithio fel Cynorthwy-ydd Hamdden	**120**	**Gorfodol**	**Mewnol Synoptig**

Unedau a rennir

Uned 1: Gweithio yn y Diwydiant Chwaraeon a Hamdden Egnïol

Mae'r uned hon yn berthnasol i'r cymhwyster/cymwysterau canlynol:

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Hyfforddi Hyfforddiant Cylchol)

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Hyfforddi Ymarfer mewn Campfa)

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Arwain Gweithgareddau Chwaraeon Plant)

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Cynorthwy-ydd Hamdden Chwaraeon a Hamdden Egnïol)

	Cyd-destun ac enghreifftiau	Rolau sector/ amgylcheddau
Pam mae'r hyn a ddysgir yn yr uned hon yn bwysig ar gyfer gweithio yn y sector?	Er mwyn deall y tirlun chwaraeon a gweithgarwch corfforol ehangach a chefnogi cyfranogiad.	• Datblygu chwaraeon • Rheolaeth hamdden • Gwyddor chwaraeon ac ymarfer • Hyfforddwr ymarfer a ffitrwydd • Hyfforddi chwaraeon • Gwirfoddoli yn y gymuned
Ym mha sefyllfaoedd gweithio y byddech chi'n ei ddefnyddio?	Wrth benderfynu pa rôl y gallech ei chyflawni o ran hwyluso cyfranogiad. Wrth weithio mewn amrediad eang o rolau chwaraeon a gweithgarwch corfforol.	

Termau a chysyniadau allweddol

Nod yr adran hon yw ymhelaethu ar y termau a'r cysyniadau allweddol a geir ym manyleb y cymhwyster, er mwyn cefnogi addysgu a dysgu cynnwys y cymhwyster.

Chwaraeon a gweithgarwch corfforol

Er bod y termau hyn yn ymddangos gyda'i gilydd fel arfer, nid ydynt yn gyfnewidiadwy nac yn gyfystyr â'i gilydd. Defnyddir gweithgarwch corfforol yn derm rhychwantol i olygu unrhyw symudiad corfforol, gan gynnwys gweithgareddau anffurfiol megis cerdded i'r ysgol a bownsio ar drampolîn yn yr ardd, ond fe all gynnwys dulliau mwy trefnus hefyd (e.e. grŵp cerdded, beicio hamdden, cynllun chwarae yn ystod y gwyliau ac ati). Mae ystyron mwy ffurfiol i chwaraeon, sy'n ymwneud â rheolau a dymuniad (yn aml, ond nid bob tro) i wella sgiliau a/neu ffitrwydd. Bydd argymhellion ar gyfer cynnal ffordd iach o fyw yn cyfeirio at weithgarwch corfforol (y cyfeirir ato weithiau fel gweithgarwch cymedrol neu egnïol er mwyn cynnig arweiniad ychwanegol) yn hytrach na chwaraeon neu ymarfer, mewn ymdrech i gadarnhau bod pob symudiad yn llesol, ac nad oes angen i 'ffordd iach o fyw' gynnwys cyfranogi mewn 'chwaraeon'.

Diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol

Mae'r diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol yn cwmpasu tair prif elfen, sef chwaraeon a hamdden, iechyd a ffitrwydd a'r awyr agored. Mae rhannu'r sector ehangach yn feysydd mwy penodol fel hyn yn caniatáu i'r diwydiant amlygu'r gwahanol fathau o ddiddordebau, profiadau a chymwysterau sy'n angenrheidiol er mwyn gweithio yn y gwahanol amgylcheddau. Yn ôl y diffiniad ffurfiol (gweler skillsactive.com), mae'r sector hefyd yn cynnwys gwaith chwarae a charafanio, ond nid yw'r ddau faes hyn mor berthnasol i'r cymhwyster hwn, ac felly gellir eu hanwybyddu.

Mentrau chwaraeon, gweithgarwch corfforol a/neu iechyd

Yn y cyd-destun hwn, mae'r gair 'menter' yn cyfeirio at brosiect neu gynllun i wella sefyllfa gyfredol. Mae amryw byd o fentrau chwaraeon, gweithgarwch corfforol a/neu iechyd sydd i gyd â'r nod o helpu pobl i fod yn fwy egnïol a/neu wneud gwell dewisiadau er mwyn gwella eu hiechyd a'u llesiant. Mae rhai o'r rhain yn fentrau cenedlaethol sy'n cael eu dylunio a'u hyrwyddo gan y Llywodraeth, e.e. Newid am Oes, tra bydd eraill efallai yn cael eu datblygu a'u rheoli ar raddfa lawer llai, ar gyfer grŵp neu ardal benodol neu nod a dargedir.

DPP

Ystyr DPP yw Datblygiad Proffesiynol Parhaus ac mae'n cyfeirio at y broses o gymryd camau cadarnhaol i wella a datblygu dealltwriaeth, sgiliau a galluoedd proffesiynol. Mae sawl math gwahanol o DPP: cymwysterau, gweithdai, cynadleddau, rhaglenni e-ddysgu, darllen llenyddiaeth broffesiynol, gwylio cydweithwyr mwy profiadol, ac ati.

Asiantaethau chwaraeon a hamdden egnïol

Y cyrff hyn sy'n gyfrifol am elfennau penodol sy'n effeithio ar gyflwyno chwaraeon a gweithgarwch corfforol neu gyfranogiad ynddyn nhw. Maen nhw'n cynnwys sefydliadau megis: Cyrff Llywodraethu Chwaraeon Cenedlaethol (NGBs) sy'n gyfrifol am eu camp, o'r ddarpariaeth ar lawr gwlad i lefelau elît; grwpiau sy'n canolbwyntio ar ddiogelwch, megis yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE); sefydliadau cenedlaethol a gyllidir gan y Llywodraeth, megis Sport England, a chyrff rhanbarthol neu leol, megis Partneriaethau Actif.

Diogelu

Yng nghyd-destun chwaraeon a gweithgarwch corfforol, mae diogelu yn cyfeirio at y camau sy'n cael eu rhoi ar waith i sicrhau diogelwch a lles pawb sy'n gweithio ac yn cyfranogi yn y sector, er mwyn sicrhau bod lle diogel gan oedolion a phlant i chwarae camp neu gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Bydd hyn yn cynnwys amrediad o elfennau gwahanol, o gamau ymarferol megis sicrhau bod cyfarpar a mannau gweithgarwch yn ddiogel i'w defnyddio, i sicrhau bod cyflwyniad y sesiwn yn briodol i'r rhai sy'n cymryd rhan, ac i gynyddu ymwybyddiaeth o bolisïau a phrosesau. Gall fod angen arferion diogelu ychwanegol neu benodol ar rai grwpiau, megis plant, pobl ifanc ac oedolion agored i niwed, yn dibynnu ar y sefyllfa.

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon: Adnoddau Athrawon (2021) © Pearson Education Limited 2022

Cysylltiadau ag Adnoddau'r Diwydiant

Lluniwyd yr adran Cysylltiadau ag Adnoddau'r Diwydiant i ddarparu amrediad o ddolenni/adnoddau sydd ar gael i'r cyhoedd a allai fod o gymorth wrth i chi addysgu a chyflwyno'r cymwysterau:

Y Cyfryngau Cymdeithasol

@cimspa

@PearsonPESport

@Sport_England

@_UKCoaching

@bbcsport

@guardian_sport

@sport_wales

Cyfnodolion/Gwerslyfrau

Auld, C, Cuskelly, G a Hoye, R, *Working with Volunteers in Sport*, Routledge, 2006
ISBN 9780415384537

www.leisureopportunities.co.uk – E-gylchgrawn sy'n cynnwys erthyglau a swyddi yn y diwydiant hamdden

https://www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2017/10/From-Barriers-to-Benefits-FINAL-REPORT.pdf – Papur ynghylch rhwystrau a manteision cyfranogiad menywod a merched mewn chwaraeon

https://issuu.com/careersinsport/docs/get_into_sport_issue_2020 – Cylchgrawn ar-lein *Get into Sport*

Podlediadau/Gwefannau

www.cimspa.co.uk – Sefydliad Siartredig Rheoli Chwaraeon a Gweithgaredd Corfforol

www.careers-in-sport.co.uk – Gyrfaoedd mewn chwaraeon

https://nationalcareers.service.gov.uk/job-categories/sports-and-leisure – Proffiliau swyddi ar gyfer amrediad eang o swyddi ym maes chwaraeon a hamdden egnïol

https://sportingopportunities.com/careers-in-sport-and-the-leisure-industry/ – Cymorth i'r sawl sy'n ystyried gyrfa mewn chwaraeon a hamdden egnïol, gan gynnwys cysylltiadau â gwefannau a chyfleoedd am swyddi mewn nifer o wledydd gwahanol

https://www.prospects.ac.uk/ – Cyngor ac arweiniad i'r sawl sy'n ystyried addysg uwch fel llwybr i rolau chwaraeon a hamdden egnïol

https://www.uksport.gov.uk/ – Ar gyfer newyddion, erthyglau ac adnoddau ynghylch chwaraeon perfformiad uchel yn y Deyrnas Unedig

https://www.outdoor-learning.org/ – Newyddion, swyddi, ymchwil, mentrau a datblygiad proffesiynol i'r sawl sy'n gweithio mewn rolau hamdden awyr agored

https://www.sportanddev.org/en/learn-more/health/sport-and-public-health-campaigns-0 – Yn gweithio ar draws y byd i wella cyfleoedd bywyd trwy ddatblygu chwaraeon

https://www.sportengland.org/ – Sut mae chwaraeon yn cael eu trefnu, eu hyrwyddo a'u rheoli yn Lloegr, gan gynnwys adnoddau sydd o gymorth i gefnogi diogelu, mentrau cenedlaethol ar gyfer grwpiau targed, a llawer mwy

www.parentsinsport.co.uk/2021/06/13/parents-in-sport-podcast-a-conversation-with-steve-sallis/ – Amrediad eang o adnoddau ar gyfer rhieni a hyfforddwyr, gan gynnwys cyfres o bodlediadau ynghylch amrywiaeth o wahanol bynciau trafod yn seiliedig ar chwaraeon a hamdden egnïol

https://cpduk.co.uk/industries/sport – Esboniad ynghylch DPP, yn ogystal â'r amrediad o gyrsiau DPP seiliedig ar chwaraeon a gynigir

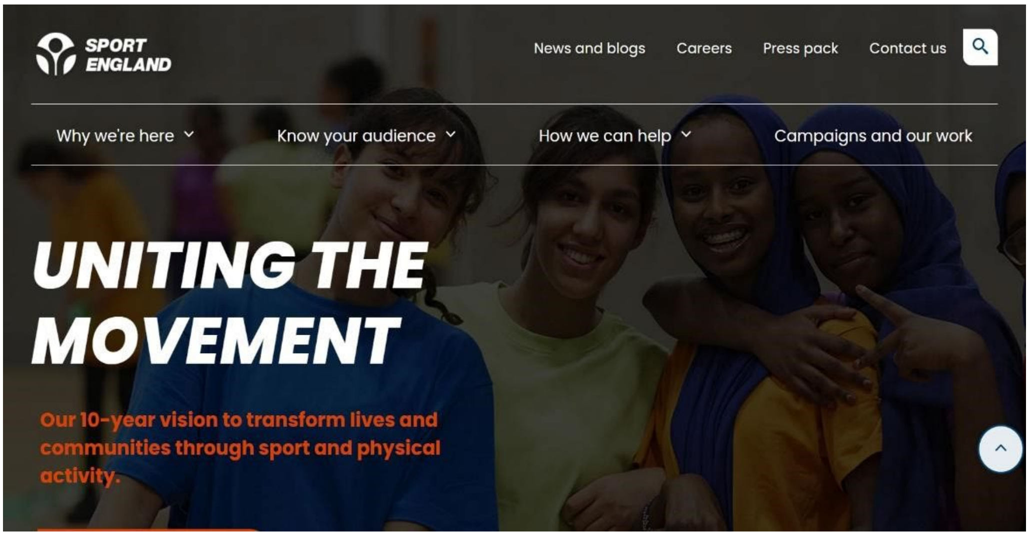
https://thecpsu.org.uk/ – Newyddion, adnoddau, gweminarau ac erthyglau sy'n ymwneud ag amddiffyn plant mewn chwaraeon

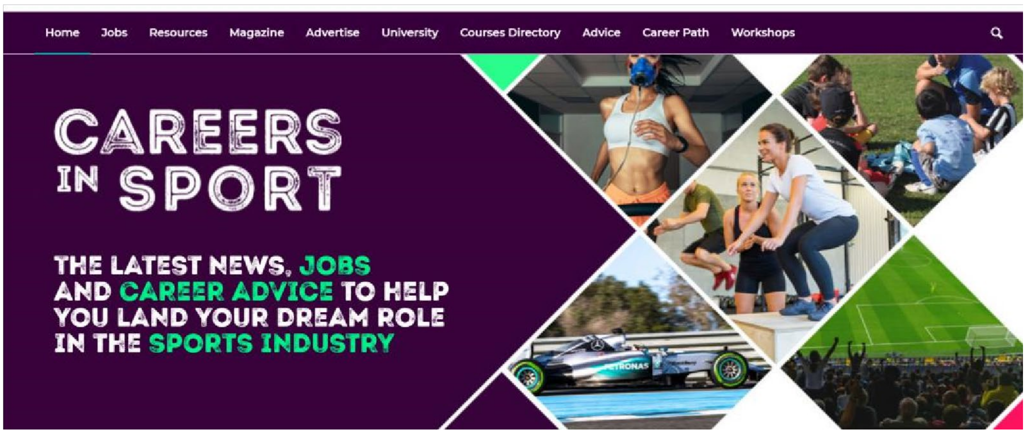
https://www.sportindustry.biz/ – gwefan newyddion byr allweddol ar gyfer gweithwyr proffesiynol yn y diwydiant

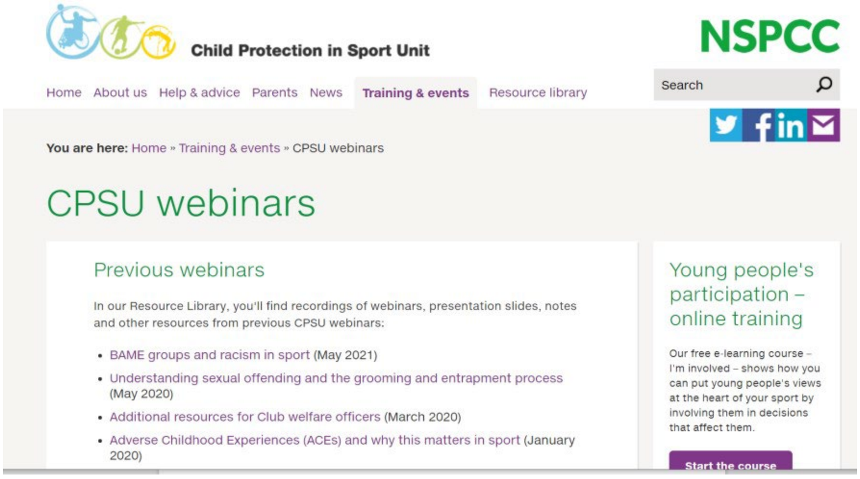
Nod y dolenni isod yw dangos detholiad o ddiwydiannau/gyflogwyr sy'n enghreifftiau penodol ar gyfer maes topig a roddwyd: gan alluogi eich dysgwyr i gael gwybodaeth am y diwydiant sy'n gyfoes ac yn perthyn i'r byd go iawn, a'ch helpu chi i ddod â'r topig yn fyw.

Mater i chi, fel addysgwr proffesiynol, yw penderfynu a yw'r adnoddau hyn yn addas i chi a'ch myfyrwyr, a'r ffordd orau i'w defnyddio.

Nid yw Pearson yn gyfrifol am gynnwys unrhyw wefannau allanol. Mae'n hanfodol bwysig eich bod chi'n edrych ymlaen llaw ar bob gwefan cyn ei defnyddio er mwyn sicrhau bod yr URL yn gywir, yn berthnasol ac yn briodol o hyd. Awgrymir hefyd eich bod yn rhoi nodau tudalen i wefannau defnyddiol ac yn ystyried galluogi'r myfyrwyr i gael mynediad atynt trwy fewnrwyd yr ysgol/coleg.

Sport England	
Disgrifiad	Mae'r wefan hon yn cynnwys gwybodaeth ac adnoddau helaeth, gan gynnwys ymgyrchoedd iechyd a ffitrwydd cenedlaethol, gwybodaeth ac adnoddau diogelu, cyrff llywodraethu cenedlaethol a chanolfan wybodaeth ar gyfer y cyrff hyn, gwybodaeth ar gyfer gwirfoddolwyr, a llawer mwy.
Yn cefnogi	Nodau dysgu A, B a D
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	
Dolen	https://www.sportengland.org/

Cyfleoedd Chwaraeon	
Disgrifiad	Mae’r wefan hon yn cynnwys digwyddiadau, gweithdai a chyflwyniadau gyrfaoedd, yn ogystal â hysbysebu swyddi a darparu adnoddau a chyngor ynghylch gweithio yn y sector chwaraeon a hamdden egnïol.
Yn cefnogi	Nod dysgu B
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	
Dolen	https://careers-in-sport.co.uk/

Uned Amddiffyn Plant mewn Chwaraeon	
Disgrifiad	Dyma wefan bwrpasol ynghylch amddiffyn plant mewn chwaraeon, sy’n cynnwys amrywiol weminarau, cyngor, cymorth, newyddion, ac adnoddau i gefnogi’r rhai sy’n gweithio gyda phobl ifanc mewn chwaraeon a hamdden egnïol.
Yn cefnogi	Nod dysgu D
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	
Dolen	https://thecpsu.org.uk/

Uned 2: Datblygu Gwybodaeth a Sgiliau'r Hyfforddwr Ymarfer

Mae'r uned hon yn berthnasol i'r cymhwyster/cymwysterau canlynol:

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Hyfforddi Hyfforddiant Cylchol)

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Hyfforddi Ymarfer mewn Campfa)

	Cyd-destun ac enghreifftiau	**Rolau sector/ amgylcheddau**
Pam mae'r hyn a ddysgir yn yr uned hon yn bwysig ar gyfer gweithio yn y sector?	Er mwyn cynorthwyo pobl sydd am ymarfer; deall systemau'r corff a'u hymateb i ymarfer, a sut i wasanaethu anghenion y cwsmer mewn modd diogel a phriodol.	• Ffitrwydd, e.e. hyfforddwr campfa, hyfforddwr grwpiau ymarfer, hyfforddwr personol • Hyfforddi • Gwirfoddoli • Gwyddor chwaraeon ac ymarfer, e.e. seicoleg chwaraeon, therapi chwaraeon ac ati
Ym mha sefyllfaoedd gweithio y byddech chi'n ei ddefnyddio?	Wrth weithio'n uniongyrchol gyda chwsmeriaid mewn sefydliad neu gyfleuster chwaraeon a ffitrwydd. Wrth weithio mewn amgylchedd lle byddai deall systemau'r corff a'u hymateb i ymarfer yn fanteisiol.	

Termau a chysyniadau allweddol

Nod yr adran hon yw ymhelaethu ar y termau a'r cysyniadau allweddol a geir ym manyleb y cymhwyster, er mwyn cefnogi addysgu a dysgu cynnwys y cymhwyster.

Demograffeg

Mae'r term 'demograffeg' yn cyfeirio at ddata ystadegol ynghylch nodweddion poblogaeth benodol. Gallai hyn gynnwys ffactorau fel eu hoed, eu rhyw, eu hincwm, eu tarddiad ethnig, yr iaith/ieithoedd a siaredir ac ati. Gall ymwybyddiaeth o ddemograffeg grwp(iau) neu ardal(oedd) daearyddol penodol fod yn ddefnyddiol o ran caniatáu i benderfyniadau ystyried yr agweddau hyn, a sicrhau bod gwasanaethau yn gweddu orau i'r dymuniadau a'r anghenion sy'n aml yn cael eu pennu gan y ffactorau hyn neu'n gysylltiedig â nhw.

Gwasanaeth cwsmeriaid

Mae hyn yn cyfeirio at gyfres o weithgareddau sydd i gyd wedi'u dylunio i gynnig y profiad gorau posibl o gynnych neu wasanaeth i gwsmeriaid, er mwyn bodloni eu disgwyliadau neu ragori arnyn nhw. Gall gwasanaeth cwsmeriaid llwyddiannus wella enw da ynghyd â theyrngarwch cwsmeriaid, tra gall gwasanaeth cwsmeriaid gwael danseilio hynny. Gall gwasanaeth cwsmeriaid gynnwys rhyngweithio wyneb yn wyneb, yn ogystal â chyswllt dros y ffôn, trwy e-bost a'r cyfryngau cymdeithasol ac ati.

Cynhwysiant cymdeithasol

Diffinnir hyn fel proses o wella telerau cyfranogi i'r aelodau hynny o'r gymdeithas sy'n aml o dan anfantais neu y mae eu safon byw yn is na'r safon 'gyffredin'. Gellir gwneud hyn trwy wella cyfleoedd, cynnig mynediad ehangach at adnoddau, gwrando ar eu dymuniadau a'u hanghenion penodol a darparu ar eu cyfer, parchu gwahaniaethau, a strategaethau eraill sy'n sicrhau bod yr unigolion/grwpiau hyn yn teimlo wedi'u gwerthfawrogi a bod eu hawliau'n cael eu parchu.

Gweithdrefnau gweithredu

Dyma gofnod o'r prosesau sydd ar waith gan sefydliad i sicrhau bod pawb yn cyflwyno gwasanaethau effeithiol a chyson bob amser. Yn aml, ysgrifennir gweithdrefnau gweithredu ar ffurf cyfres o gyfarwyddiadau fesul cam y gall cyflogeion eu dilyn i gyflawni tasg benodol, gan sicrhau bod safonau'r cwmni a'r diwydiant yn cael eu bodloni.

Rheoli risg

Dyma'r broses o nodi risgiau posibl, eu dadansoddi, a chymryd camau i'w rheoli neu eu lliniaru. Mewn amgylchedd ffitrwydd, gall risgiau fod yn gysylltiedig â'r amgylchedd (e.e. peryglon llithro neu faglu), y cyfarpar (e.e. o ran ei gyflwr, arfer anniogel), ymddygiad y cwsmer (e.e. ffurf wael, gwrtharwyddion), ymddygiad yr hyfforddwr (cynllunio neu oruchwyliaeth amhriodol) neu ffactorau busnes a/neu enw da, megis camdrafod data cleientiaid, materion ariannol ac ati.

Haenu risg

Mae hyn yn cyfeirio at y broses a ddilynir gan y cyfleuster neu'r gweithiwr ffitrwydd proffesiynol, cyn, yn ystod ac ar ôl i gleient ymgymryd ag unrhyw fath o weithgaredd ffurfiol, er mwyn sicrhau bod risgiau yn cael eu hamlygu a'u lliniaru. Mae yna brosesau cydnabyddedig (a elwir yn aml yn fodelau haenu risg) sy'n disgrifio proses y gellir ei dilyn, neu gall unigolyn/sefydliad greu ei fodel ei hun. Bydd modelau haenu risg, sy'n aml yn cael eu hysgrifennu ar ffurf siart llif, cyfres o gwestiynau i'w hateb neu gamau i'w dilyn, yn darparu dull gweithredu rhesymegol sy'n helpu gweithwyr ffitrwydd proffesiynol i sicrhau bod eu cleientiaid yn ddiogel bob amser.

Cysylltiadau ag Adnoddau'r Diwydiant

Lluniwyd yr adran Cysylltiadau ag Adnoddau'r Diwydiant i ddarparu amrediad o ddolenni/ adnoddau sydd ar gael i'r cyhoedd a allai fod o gymorth wrth i chi addysgu a chyflwyno'r cymwysterau:

Y Cyfryngau Cymdeithasol

@AnatomyOfFit

@OnlineAandP

@FitnessMagazine

@uk_fitpros

@Fiton_app

@LesMills

@onepeloton

@thebodycoach

Gwerslyfrau/Cyfnodolion

https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/pages/default.aspx – Cyfnodolyn Iechyd a Ffitrwydd ACSM (codir ffi danysgrifio, ond mae llawer o gynnwys am ddim ar y wefan hefyd)

Current, A, *Science of Strength Training: Understand the Anatomy and Physiology to Transform Your Body*, DK, 2021, 9780241389454

Podlediadau/Gwefannau

https://www.ptdirect.com/training-design/anatomy-and-physiology – Amrediad o wybodaeth ac erthyglau am anatomeg a ffisioleg ar gyfer hyfforddwyr ffitrwydd

https://www.academyoffitnessprofessionals.com/personal-trainer-factsheets/ – Ffeithlenni sy'n gysylltiedig â hyfforddi personol

https://www.getbodysmart.com/ – Diagramau o brif systemau'r corff, wedi'u hanodi

https://www.fit4training.com/single-post/2017/04/11/anatomy-physiology-revision-online-resources-fit4training – Rhestr o wefannau ac adnoddau anatomeg a ffisioleg defnyddiol i gynorthwyo gweithwyr ffitrwydd proffesiynol

https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zy62hv4/revision/2 – Trosolwg o effaith demograffeg ar gyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol

https://www.clubindustry.com/step-by-step/ten-commandments-exceptional-customerservice-fitness-industry – Nodweddion allweddol gwasanaeth cwsmeriaid rhagorol mewn amgylchedd ffitrwydd

https://www.gymmaster.com/customer-service-importance/ – Sut i ddarparu gwasanaeth cwsmeriaid gwych yn y gampfa

https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/health-and-safety/health-and-safety-guidance-for-gym-staff/ – Canllawiau iechyd a diogelwch ar gyfer staff campfa

https://www.healthline.com/health/coronary-artery-disease/risk-factors – Ffactorau risg ar gyfer Clefyd Coronaidd y Galon

https://www.cntw.nhs.uk/content/uploads/2017/12/HS-PGN-14-App9-Irwin-MorganRiskStratTool-V02-Iss-2-Oct-19.pdf – Tabl haenu risg Irwin a Morgan

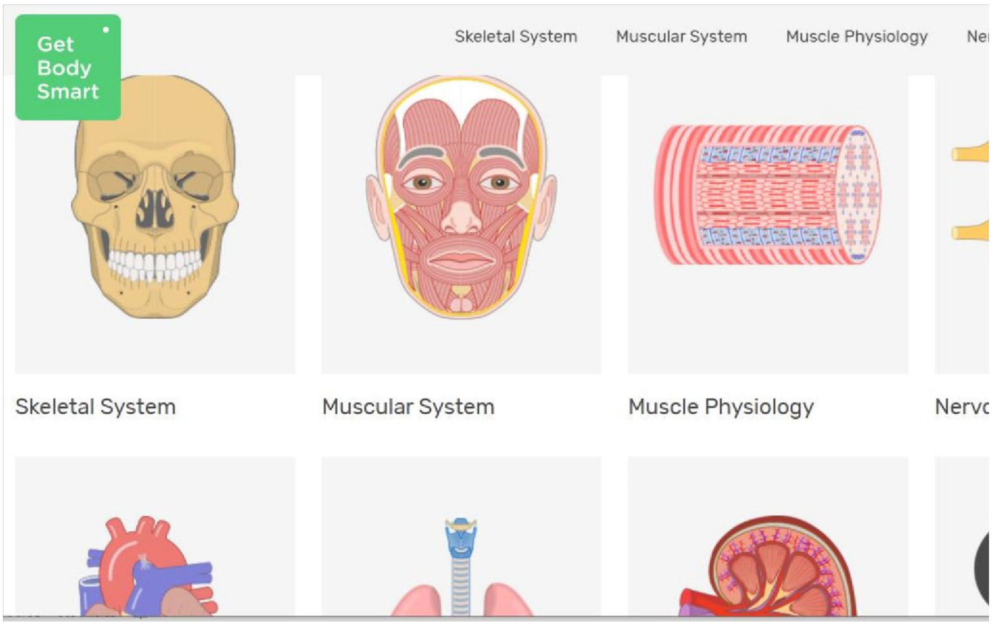
https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/11/11/acsm-riskstratification-chart-download – Siart y mae modd ei lawrlwytho sy’n dangos proses haenu risg i’w dilyn

https://fitlegally.com/10-ethical-guidelines-fitness-professionals/ – Canllawiau moesegol ar gyfer gweithwyr ffitrwydd proffesiynol

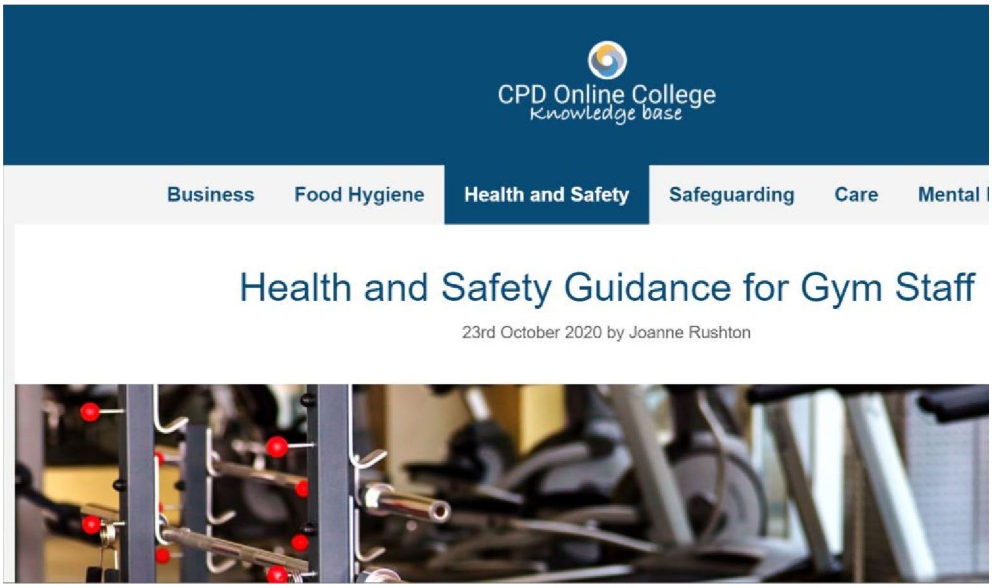
Nod y dolenni isod yw dangos detholiad o ddiwydiannau/gyflogwyr sy’n enghreifftiau penodol ar gyfer maes topig a roddwyd: gan alluogi eich dysgwyr i gael gwybodaeth am y diwydiant sy’n gyfoes ac yn perthyn i’r byd go iawn, a’ch helpu chi i ddod â’r topig yn fyw.

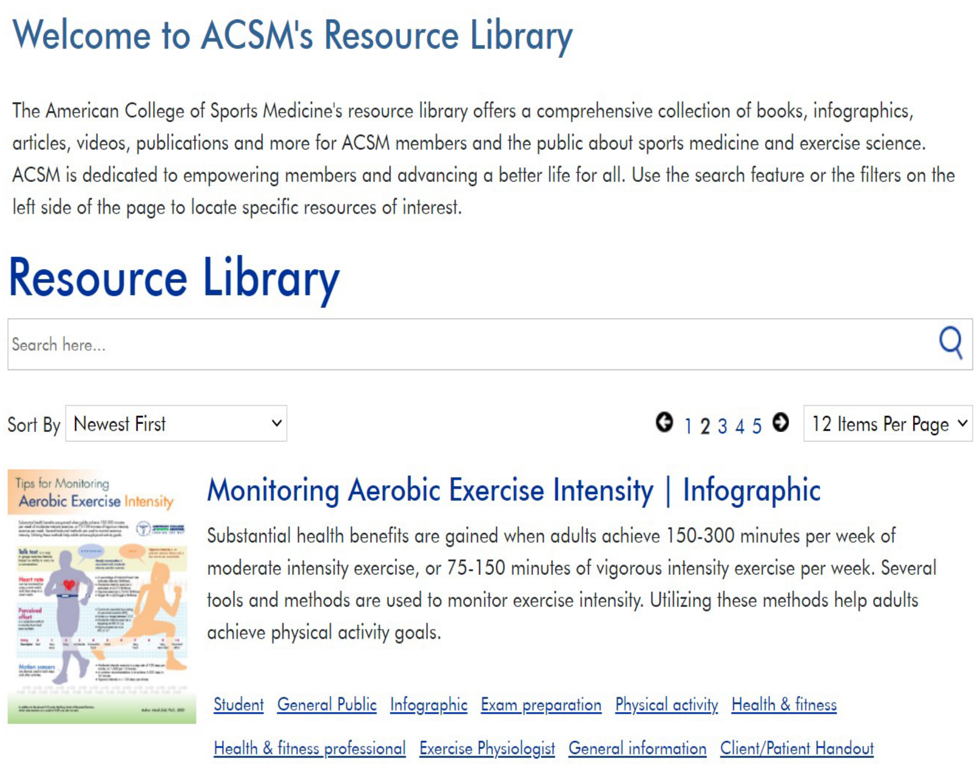
Mater i chi, fel addysgwr proffesiynol, yw penderfynu a yw’r adnoddau hyn yn addas i chi a’ch myfyrwyr, a’r ffordd orau i’w defnyddio.

Nid yw Pearson yn gyfrifol am gynnwys unrhyw wefannau allanol. Mae’n hanfodol bwysig eich bod chi’n edrych ymlaen llaw ar bob gwefan cyn ei defnyddio er mwyn sicrhau bod yr URL yn gywir, yn berthnasol ac yn briodol o hyd. Awgrymir hefyd eich bod yn rhoi nodau tudalen i wefannau defnyddiol ac yn ystyried galluogi’r myfyrwyr i gael mynediad atynt trwy fewnrwyd yr ysgol/coleg.

Get Body Smart	
Disgrifiad	Gwefan ryngweithiol sy'n defnyddio diagramau wedi'u hanodi i helpu i addysgu anatomeg a ffisioleg prif systemau'r corff.
Yn cefnogi	Nod dysgu A
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	
Dolen	https://www.getbodysmart.com/

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon: Adnoddau Athrawon (2021) © Pearson Education Limited 2022

Sylfaen wybodaeth y Coleg DPP Ar-lein	
Disgrifiad	Mae'r wefan hon yn cynnwys amrywiaeth o adnoddau defnyddiol ynghyd â pheth cyngor cynhwysfawr ynghylch cadw cwsmeriaid a chydweithwyr yn ddiogel mewn campfa.
Yn cefnogi	Nod dysgu B
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	
Dolen	https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/health-and-safety/health-and-safety-guidance-for-gym-staff/

Llyfrgell adnoddau ACSM	
Disgrifiad	Gwybodaeth helaeth ar ffurf erthyglau, ffeithluniau, cyhoeddiadau, fideos a mwy, am amrediad eang o dopigau sy’n gysylltiedig ag iechyd, ffitrwydd, gwyddor chwaraeon a meddygaeth chwaraeon.
Yn cefnogi	Nodau dysgu A ac C
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	
Dolen	https://www.acsm.org/read-research/resource-library

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau’r Diwydiant Chwaraeon: Adnoddau Athrawon (2021) © Pearson Education Limited 2022

Uned 3: Hyfforddiant Cylchol mewn Grŵp

Mae’r uned hon yn berthnasol i’r cymhwyster/cymwysterau canlynol:

[BTEC Lefel 2 yn Sgiliau’r Diwydiant Chwaraeon (Hyfforddi Hyfforddiant Cylchol)]

<table>
<tr><th></th><th>Cyd-destun ac enghreifftiau</th><th>Rolau sector/ amgylcheddau</th></tr>
<tr><td>Pam mae’r hyn a ddysgir yn yr uned hon yn bwysig ar gyfer gweithio yn y sector?</td><td>Er mwyn deall gwahanol ddosbarthiadau ymarfer mewn grŵp, gan ganolbwyntio ar hyfforddiant cylchol, gan fod yn ymwybodol o’r gwahanol fathau o sesiynau hyfforddiant cylchol, eu strwythurau a’u ffurfiau, a deall y rôl y gallant ei chyflawni o ran gwella a chynnal ffitrwydd corfforol.</td><td rowspan="2">Ffitrwydd, e.e. hyfforddwr campfa, hyfforddwr ymarfer mewn grŵp, hyfforddwr personol
Hyfforddi a gwirfoddoli, e.e. sesiynau hyfforddiant cylchol ar gyfer camp benodol
Rhaglenni atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff ac ymarfer ar bresgripsiwn a’u tebyg, e.e. rhai sydd wedi’u teilwra ar gyfer anghenion iechyd a ffitrwydd y cleient</td></tr>
<tr><td>Ym mha sefyllfaoedd gweithio y byddech chi’n ei ddefnyddio?</td><td>Wrth weithio mewn campfa neu amgylchedd ffitrwydd, fel hyfforddwr campfa neu hyfforddwr ymarfer mewn grŵp.

I gynorthwyo cleientiaid a chwsmeriaid sydd am gynnwys dosbarthiadau ymarfer cylchol mewn grŵp yn eu rhaglenni ffitrwydd a hyfforddiant.</td></tr>
</table>

Termau a chysyniadau allweddol

Hyfforddiant egwyl

Mewn hyfforddiant egwyl cyflawnir ymarfer byr a dwys iawn am yn ail â chyfnodau o orffwys. Caiff y cylch gweithio/gorffwys hwn ei ailadrodd sawl gwaith, weithiau gan ddefnyddio’r un ymarfer (e.e. gwibio) ac weithiau gan ddefnyddio amrediad o wahanol ymarferion (e.e. neidiau twc, dringwyr mynydd, neidiau gwasg). Oherwydd eu harddwysedd, mae’r cyfnodau ymarfer yn fyr – oddeutu 30 eiliad yn aml – gyda chyfnod o orffwys neu ymarfer ymadfer ysgafn (e.e. cerdded) rhwng pob un. Mae ‘hyfforddiant egwyl’ yn derm cyffredinol sy’n cwmpasu amrediad o ddosbarthiadau/fathau o ymarfer (sydd i gyd yn debyg iawn i’w gilydd), ac yn cynnwys: Metafit, Tabata, HIIT, LIIT, GRIT ac ati.

Cyflyru'r corff

Mae cyflyru'r corff yn sesiwn ymarfer ar gyfer y corff cyfan sy'n defnyddio amrediad o ymarferion i dargedu'r holl elfennau ffitrwydd corfforol er mwyn cryfhau, newid ffurf a thynhau'r corff. Mae'n gallu cyfuno ymarferion, fel hyblygrwydd, cryfder ac ymwrthiant, ac fel rheol mae'n cynnwys ymarferion tra egnïol a heriol yn ogystal â rhai sy'n canolbwyntio ar gryfder cyhyrol a dygnwch.

Hyfforddiant cylchol

Mae hwn yn ddosbarth sydd fel arfer yn cynnwys rhwng 6 a 12 'gorsaf' wahanol gydag ymarfer gwahanol yn cael ei gyflawni ym mhob un. Bydd cyfnod gorffwys byr rhwng gorsafoedd a chyfnod gorffwys hirach cyn ailadrodd y cylch. Un o fanteision hyfforddiant cylchol yw amrywiaeth a hyblygrwydd; gellir dylunio cylchoedd i ddarparu ar gyfer unrhyw allu, profiad, angen a dymuniad. Gellir cynnal cylchoedd ym mhob amgylchedd bron, naill ai heb gyfarpar neu gan ddefnyddio cyfarpar gosod, cyfarpar wedi'i bweru, cyfarpar bach neu gyfarpar ar gyfer camp benodol.

Gosodiad gorsafoedd

Gorsafoedd yw'r enw ar y gwahanol ymarferion sy'n rhan o gylch ymarfer. Bydd pob gorsaf yn canolbwyntio ar ymarfer neu weithgaredd gwahanol. Wrth gynllunio cylch, rhaid ystyried sut mae gosod y gorsafoedd – gan gynnwys pa orsafoedd i'w defnyddio, a sut i'w trefnu nhw er mwyn sicrhau defnydd diogel o ran y lle sydd ar gael ac mewn perthynas â'i gilydd. Fel rheol, trefnir y gorsafoedd er mwyn cynnal diddordeb y cyfranogwyr, felly bydd pob un yn targedu grwpiau gwahanol o gyhyrau a/neu'n sicrhau dull gweithredu cytbwys sy'n fodd i roi sylw i bob maes ffocws heb orlwytho nac achosi blinder mewn rhan benodol o'r corff.

Cerdyn hyfforddiant cylchol

Mae nifer o resymau dros ddefnyddio cardiau hyfforddiant cylchol: maen nhw'n helpu'r cyfranogwyr i gofio beth i'w wneud ym mhob gorsaf, maen nhw'n fodd i gofnodi sgorau, amlygu technegau ymarfer da, awgrymu cynnydd, atchweliad ac addasiad, a gallant helpu'r hyfforddwr i gyflwyno'r sesiwn. Mae ffurf y cardiau hyfforddiant cylchol a'r angen amdanynt yn gallu newid yn dibynnu ar brofiad, gallu ac anghenion y cyfranogwyr a'r hyfforddwr.

Modelu

Yn syml, ystyr modelu yw pan fydd yr hyfforddwr neu gyfranogwr arall yn arddangos yr ymarfer neu'r gweithgaredd sydd i'w gyflawni. Mae llawer o bobl yn dysgu orau trwy weld yr ymarfer yn ogystal â chlywed amdano, felly bydd cynnig model gweledol i gefnogi disgrifiad llafar yn helpu i sicrhau bod yr holl gyfranogwyr yn deall y gofynion. Mae modelu hefyd yn fodd o amlygu camgymeriadau neu gamsyniadau cyffredin, a chynnig awgrymiadau a chliwiau gweledol ynglŷn â sut i'w hosgoi neu eu cywiro, gan wella diogelwch ac effeithiolrwydd.

Adlewyrchu

Yn yr un modd â modelu, mae adlewyrchu yn cyfeirio at arddangos yr ymarfer neu'r weithred a gyflawnir, ond, fel mae'r gair yn awgrymu, mae'r hyfforddwr yn ddrych o symudiadau'r cyfranogwyr. Fe'i defnyddir yn aml mewn dosbarthiadau lle bydd yr hyfforddwr yn sefyll yn y blaen gan wynebu'r cyfranogwyr (e.e. ymarfer mewn grŵp gan ddefnyddio cerddoriaeth), a rhaid cyflwyno'r symudiadau fel drych-ddelwedd y dylai'r grŵp ei dilyn. Er enghraifft, pan fydd angen i'r grŵp fynd i'r dde, bydd yr hyfforddwr yn mynd i'r chwith, fel bod pawb yn symud 'i'r un cyfeiriad' neu os bydd angen i'r grŵp gamu ymlaen, bydd yr hyfforddwr yn camu'n ôl er mwyn symud 'i'r un cyfeiriad' eto â'r cyfranogwyr.

Cysylltiadau ag Adnoddau'r Diwydiant

Lluniwyd yr adran Cysylltiadau ag Adnoddau'r Diwydiant i ddarparu amrediad o ddolenni/adnoddau sydd ar gael i'r cyhoedd a allai fod o gymorth wrth i chi addysgu a chyflwyno'r cymwysterau:

Y Cyfryngau Cymdeithasol

Twitter

@EMDForLife

@_ukactive

@stevekamb

@BarrysBootcamp

@CrossFit

@senada.greca

@thebodycoach

Gwerslyfrau/Cyfnodolion

https://www.worldofbooks.com/en-gb/books/debbie-lawrence/advanced-circuit-training/9781472980410?gclid=CjwKCAjwieuGBhAsEiwA1Ly_nTjyQdglT7MFP4lNHx0S6j5OztnXGZ-0PyGJHZaPyq5eu0ThSTqB5BoCE2gQAvD_BwE – Canllaw cyflawn i gynllunio a hyfforddi sesiynau hyfforddiant cylchol

https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2013/05000/high_intensity_circuit_training_using_body_weight_.5.aspx – Erthygl am ddim o Gyfnodolyn ACSM

Podlediadau/Gwefannau

https://emduk.org/resources/whats-available/ – Y Corff Llywodraethu Cenedlaethol ar gyfer ymarfer mewn grŵp, sy'n cynnwys rhestr gynhwysfawr o ddosbarthiadau ymarfer mewn grŵp.

https://www.spookynooksports.com/blog/manheim/how-to-choose-the-best-group-exercise – Amrywiaeth o wybodaeth ac ymarfer mewn grŵp, y manteision a'r gwahanol fathau o ddosbarthiadau

https://www.everyoneactive.com/content-hub/fitness/circuit-training/ – Beth yw hyfforddiant cylchol a'r rhesymau dros gymryd rhan?

https://stretchcoach.com/articles/circuit-training/ – Esboniad ar hyfforddiant cylchol, gan gynnwys rhai cylchoedd enghreifftiol

https://www.nerdfitness.com/blog/circuit-training-build-some-muscles-burn-some-fat/ – Syniadau am 15 cylch gwahanol, i gyd wedi'u cyflwyno ar ffurf fideos YouTube

https://www.sport-fitness-advisor.com/circuit-training-exercises.html – Amrediad eang o syniadau hyfforddiant cylchol ar gyfer agweddau gwahanol ar ffitrwydd yn ogystal â hyfforddiant ar gyfer gwahanol chwaraeon

https://www.twinkl.co.uk/ – Trwy chwilio am hyfforddiant cylchol, ceir ystod eang o adnoddau addas ar gyfer gwahanol oedrannau a galluoedd, y bydd llawer ohonyn nhw ar gael trwy'r tanysgrifiad am ddim

https://www.bootcampideas.com/how-to-make-circuits-more-interesting/ – Llawer o syniadau am gylchoedd diddorol ac arloesol

https://emduk.org/class-music-need-to-knows-for-fitness-instructors/ – Trosolwg o ddefnyddio cerddoriaeth mewn dosbarthiadau ymarfer mewn grŵp

https://pplprs.co.uk/what-is-themusiclicence/ – Gwefan y corff diwydiant sy'n gyfrifol am roi trwyddedau cerddoriaeth

https://www.academyoffitnessprofessionals.com/how-to-develop-effective-client-relationships/ – Awgrymiadau ynghylch sut i ffurfio perthnasoedd gwaith effeithiol gyda chleientiaid

https://www.youtube.com/c/JuiceToya – Ystod eang o sesiynau ymarfer y gellir eu dilyn

https://www.bbc.co.uk/programmes/p09by3yy/episodes/downloads – Podlediadau sy'n canolbwyntio ar iechyd a ffitrwydd, wedi'u cyflwyno gan Dr Michael Mosley

https://www.lesmills.com/ – Sesiynau ymarfer ar-lein

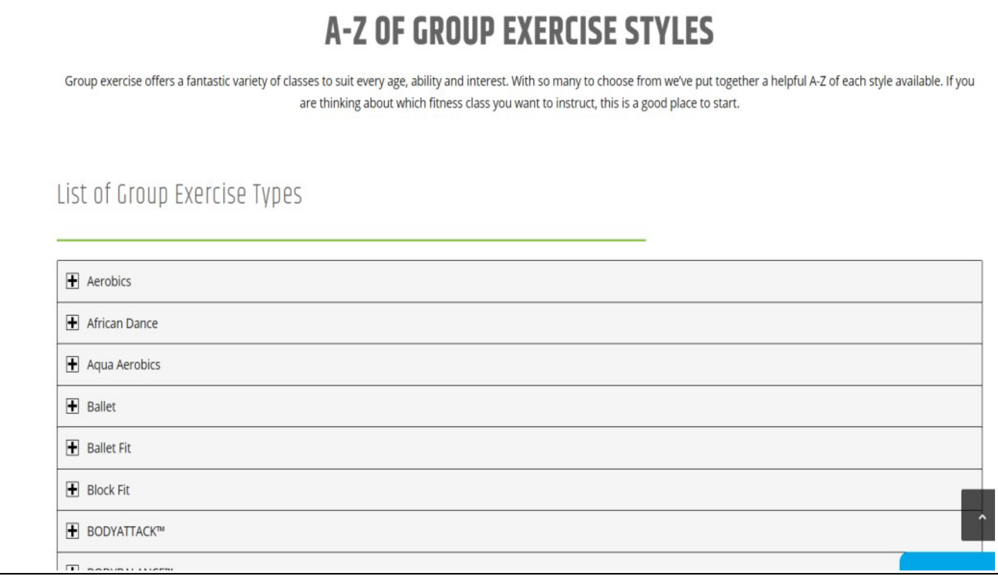
https://fitonapp.com/ – Sesiynau ymarfer ar-lein

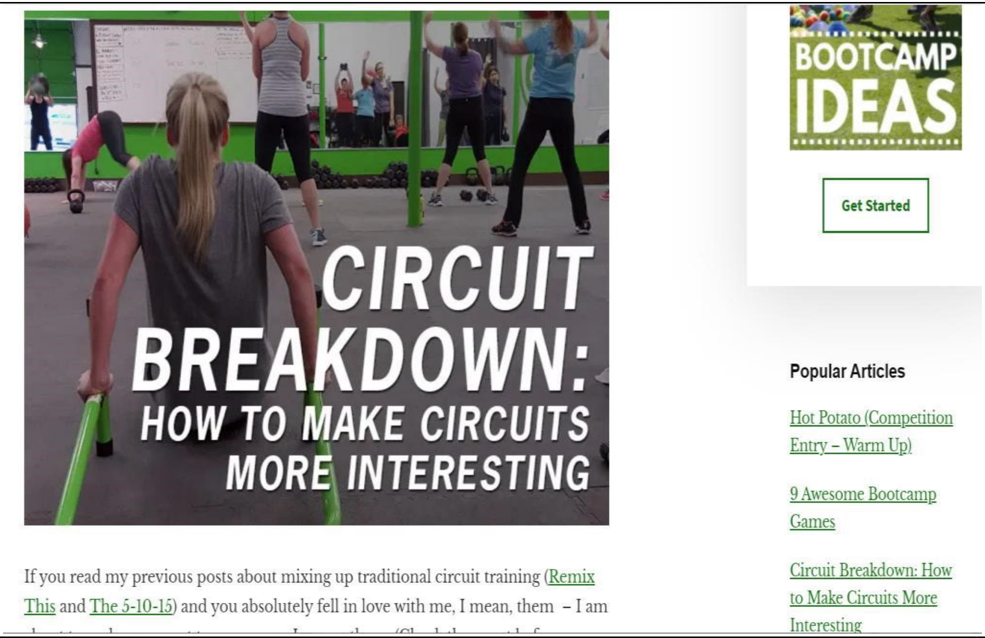
BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon: Adnoddau Athrawon (2021) © Pearson Education Limited 2022

Nod y dolenni isod yw dangos detholiad o ddiwydiannau/gyflogwyr sy’n enghreifftiau penodol ar gyfer maes topig a roddwyd: gan alluogi eich dysgwyr i gael gwybodaeth am y diwydiant sy’n gyfoes ac yn perthyn i’r byd go iawn, a’ch helpu chi i ddod â’r topig yn fyw.

Mater i chi, fel addysgwr proffesiynol, yw penderfynu a yw’r adnoddau hyn yn addas i chi a’ch myfyrwyr, a’r ffordd orau i’w defnyddio.

Nid yw Pearson yn gyfrifol am gynnwys unrhyw wefannau allanol. Mae’n hanfodol bwysig eich bod chi’n edrych ymlaen llaw ar bob gwefan cyn ei defnyddio er mwyn sicrhau bod yr URL yn gywir, yn berthnasol ac yn briodol o hyd. Awgrymir hefyd eich bod yn rhoi nodau tudalen i wefannau defnyddiol ac yn ystyried galluogi’r myfyrwyr i gael mynediad atynt trwy fewnrwyd yr ysgol/coleg.

Rhestr gynhwysfawr o arddulliau ymarfer mewn grŵp	
Disgrifiad	Mae’r rhestr hon yn cynnwys disgrifiad byr o oddeutu 70 math gwahanol o ddosbarthiadau ymarfer mewn grŵp, o *Boogie Bounce* i *Lishi*, o Pilocsio (*Piloxing*) i Ddawnsio Tap.
Yn cefnogi	Nod dysgu A
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	
Dolen	https://emduk.org/resources/whats-available/

Sut i wneud cylchoedd yn fwy diddorol	
Disgrifiad	Mae'r wefan hon yn cynnwys ystod eang o erthyglau a syniadau i'ch helpu i ddylunio a chyflwyno sesiynau hyfforddiant cylchol diddorol ac arloesol.
Yn cefnogi	Nod dysgu B
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	
Dolen	https://www.bootcampideas.com/how-to-make-circuits-moreinteresting/

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon: Adnoddau Athrawon (2021) © Pearson Education Limited 2022

<table>
<tr><th colspan="2">Sut i ddatblygu perthnasoedd effeithiol gyda chleientiaid</th></tr>
<tr><td>Disgrifiad</td><td>Awgrymiadau syml ond effeithiol ynghylch meithrin perthnasoedd gwaith cadarnhaol mewn amgylchedd ymarfer mewn grŵp</td></tr>
<tr><td>Yn cefnogi</td><td>Nod dysgu C</td></tr>
<tr><td>Fformat</td><td>Gwefan</td></tr>
<tr><td>Sgrinlun</td><td>
1 – It Begins With First Impressions

It's commonly said that you've less than 3 seconds to make a great first impression so time really does count here!

• Smile, shake hands, make eye contact and greet using the name of your client.
• Pay attention to your professional appearance and conduct. Look smart, maintain tidy hair, have clean clothes and behave and speak in a way that reflects your position.
• Ask open questions that build a connection.
• Stand or sit confidently.
• Turn friendship on quickly by treating your client how you'd like to be treated, always with an optimistic outlook.
• Be punctual for booked appointments and avoid interruptions.

In brief, ask yourself 'Have I made a connection with my client?'

2 – Be a Positive Role Model

To get off to the best possible start with your client it's vital you present yourself positively. After all, your job as a Fitness Instructor or Personal Trainer is about more than simply prescribing exercise. Your client will look upon you as a role model, a leader and a source of knowledge and expertise to help them accomplish their goals.
</td></tr>
<tr><td>Dolen</td><td>https://www.academyoffitnessprofessionals.com/how-todevelop-effective-client-relationships/</td></tr>
</table>

Uned 4: Gweithio fel Hyfforddwr Hyfforddiant Cylchol mewn Grŵp

Mae'r uned hon yn berthnasol i'r cymhwyster/cymwysterau canlynol:

[BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Hyfforddi Hyfforddiant Cylchol)]

<table>
<tr><th></th><th>Cyd-destun ac enghreifftiau</th><th>Rolau sector/ amgylcheddau</th></tr>
<tr><td>Pam mae'r hyn a ddysgir yn yr uned hon yn bwysig ar gyfer gweithio yn y sector?</td><td>Er mwyn datblygu'r sgiliau angenrheidiol i gynllunio, hyfforddi a myfyrio'n llwyddiannus ar eich dosbarthiadau hyfforddiant cylchol mewn grŵp, gan sicrhau eu bod nhw'n bodloni anghenion a dymuniadau'r holl gyfranogwyr.</td><td rowspan="2">• Ffitrwydd, e.e. hyfforddwr campfa, hyfforddwr ymarfer mewn grŵp, hyfforddwr personol
• Hyfforddi a gwirfoddoli, e.e. sesiynau hyfforddiant cylchol ar gyfer camp benodol
• Rhaglenni atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff ac ymarfer ar bresgripsiwn a'u tebyg, e.e. rhai sydd wedi'u teilwra ar gyfer anghenion iechyd a ffitrwydd y cleient</td></tr>
<tr><td>Ym mha sefyllfaoedd gweithio y byddech chi'n ei ddefnyddio?</td><td>Wrth weithio fel hyfforddwr campfa, hyfforddwr personol, neu hyfforddwr ffitrwydd mewn grŵp, gyda grwpiau o bobl sydd am gymryd rhan mewn dosbarthiadau hyfforddiant cylchol fel rhan o'u rhaglen iechyd a ffitrwydd.</td></tr>
</table>

Termau a chysyniadau allweddol

Ystyriaethau cynllunio

Cyn dechrau cynllunio unrhyw sesiwn, mae gwybodaeth benodol y mae'n rhaid ei chael er mwyn gallu cynllunio'n briodol ac yn effeithiol. 'Ystyriaethau cynllunio' yw'r enw ar y darnau hyn o wybodaeth, gan fod rhaid eu cymryd nhw i ystyriaeth wrth gynllunio'r sesiwn. Mae hyn yn cynnwys elfennau megis nifer, oedran, lefelau gallu, profiad blaenorol, anghenion a dymuniadau'r cyfranogwyr, yn ogystal â nodau'r sesiwn, y cyfleuster, yr amgylchedd, y man gweithio, y cyfarpar sydd ar gael, cerddoriaeth ac ati.

Cydbwysedd cyhyrol

Mae'r cyhyrau yn gweithio gyda'i gilydd fel pâr (gweithydd a gwrthweithydd) a chyda'r cyhyrau o'u cwmpas (synergydd) i achosi symudiad mewn cymal. Mae cydbwysedd cyhyrol yn cyfeirio at gynnal cydbwysedd wrth ddefnyddio'r cyhyrau hyn, i ddal y cymal ynghanol y symudiad er mwyn amddiffyn rhag niwed a sicrhau symudiad effeithlon. Bydd ymarferion sy'n canolbwyntio ar gyhyr neu grŵp o gyhyrau penodol heb ganiatáu amser gorffwys nac ymadfer, neu ymarferion a gyflawnir â thechneg neu aliniad anghywir yn llai effeithiol ac yn cynyddu risg anafiadau.

Pennu nodau CAMPUS

Defnyddir yr acronym CAMPUS yn aml i gynorthwyo â gosod nodau **c**yraeddadwy, **a**mserol, **m**esuradwy, **p**enodol ac **u**chelgeisiol/**s**ynhwyrol. Gellir defnyddio CAMPUS i hoelio'r sylw ac amlygu nodau sy'n gyraeddadwy o fewn y paramedrau sydd ar gael. Un enghraifft o'r acronym CAMPUS yw hyn, mae dewisiadau eraill yn ddilys os cânt eu hesbonio a'u rhoi ar waith yn glir, i gefnogi gosod nodau.

Sgrinio iechyd

Rhaid i bob hyfforddwr ymarfer gymryd camau rhesymol i ddiogelu ei gyfranogwyr. Mae hyn yn golygu, yn ogystal â sicrhau bod y man gweithio a'r cyfarpar yn ddiogel ac yn gweithio'n dda, fod rhaid iddo gadarnhau na fydd neb sy'n dymuno cymryd rhan yn wynebu risg gorfforol wrth wneud hynny. Sgrinio iechyd yw'r term sy'n disgrifio'r camau y bydd hyfforddwyr yn eu cymryd i gael gwybod a oes gan gyfranogwr gyflyrau iechyd isorweddol a allai waethygu neu ddwysáu yn sgil gweithgarwch corfforol. Gall hyfforddwyr gynnwys gwiriadau ffurfiol megis mesur pwysedd gwaed, holi am hanes meddygol ac ati a/neu ofyn cwestiynau (oes gan rywun unrhyw anafiadau?) cyn dechrau'r sesiwn, i'w galluogi i ohirio, atgyfeirio neu addasu'r gweithgaredd a gynlluniwyd er mwyn sicrhau bod y cyfranogwyr mor ddiogel â phosibl.

Asesu risg dynamig

Tra bydd asesiad risg 'traddodiadol' yn cael ei gynnal cyn dechrau'r sesiwn, bydd asesu risg dynamig yn digwydd ar hyd y sesiwn. Mae'n golygu bod yr hyfforddwr yn ymwybodol o beryglon posibl, yn sylwi ar sefyllfaoedd anniogel wrth iddyn nhw ddatblygu ac yn cymryd camau yn y fan a'r lle i unioni'r sefyllfa. Mae cwblhau a chofnodi asesiad risg cyn y sesiwn yn unol â pholisi'r sefydliad yn bwysig, ond bydd asesu risg mewn modd dynamig yn ystod y sesiwn yn troi'r rhagamcaniadau a'r tybiaethau papur hyn yn strategaethau diogelwch amser real.

Canllawiau argymelledig cenedlaethol ar gyfer gweithgarwch corfforol ac iechyd

Mae Prif Swyddogion Meddygol y Deyrnas Unedig yn cyhoeddi canllawiau sy'n disgrifio faint o weithgarwch corfforol y dylai gwahanol grwpiau o'r boblogaeth ei wneud bob dydd i gadw'n iach. Rhennir y boblogaeth yn gategorïau: o enedigaeth i 5 mlwydd oed, 5–18 mlwydd oed, oedolion dros 19 oed, oedolion anabl, a menywod beichiog ac ôl-enedigol. Gall y cyhoedd ddefnyddio'r wybodaeth hon i helpu i lywio eu gweithgarwch corfforol ac fe'i defnyddir hefyd gan lunwyr polisïau, gweithwyr iechyd proffesiynol ac eraill sy'n gweithio yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol.

Cromlin aerobig

Mae'r gromlin aerobig yn cyfeirio at 'siâp' cyfradd curiad calon cyfranogwyr mewn sesiwn ymarfer. Beth bynnag yw'r sesiwn a gynhelir (mae'r gair 'aerobig' yn cyfeirio at y ffordd y mae'r corff yn defnyddio ocsigen i gynhyrchu tanwydd, ac nid at ddosbarth aerobeg yn benodol), bydd hyfforddwyr fel arfer yn anelu at gynyddu cyfradd waith y cyfranogwyr o dipyn i beth o'r ymgynhesu i lefel egnïol uwch (sy'n cyflymu cyfradd curiad y galon) nes cyrraedd 'pegwn'. Tybir mai'r pegwn hwn, pan fydd cyfradd curiad y galon wedi cyrraedd rhwng 70% ac 80% o'i huchafswm, yw'r adeg orau i wella ffitrwydd aerobig. Ar ôl cynnal y pegwn hwn am gyfnod, bydd arddwysedd yr ymarfer yn dechrau lleihau tan yr ymoeri, sy'n helpu cyfradd curiad y galon i ddychwelyd i'w lefel arferol.

Gwrtharwyddion absoliwt i ymarfer

Mae'r term hwn yn cyfeirio at gyflyrau iechyd penodol sy'n golygu na ddylai rhywun ymgymryd ag ymarfer. Mae'r rhain yn cynnwys cnawdnychiad myocardiaidd neu newidiadau electrocardiograffig, rhwystr llwyr ar y galon, diffyg gorlenwad acíwt y galon, angina ansefydlog, a gorbwysedd direolaeth. Dylai hyfforddwyr ddod i wybod am y cyflyrau hyn trwy ddefnyddio dulliau sgrinio iechyd cyn ymarfer a rhaid iddynt gyfeirio'r cyfranogwr at feddyg neu weithiwr proffesiynol perthnasol tebyg cyn rhoi cynnig ar unrhyw ymarfer.

Cysylltiadau ag Adnoddau'r Diwydiant

Y Cyfryngau Cymdeithasol

@stackmedia

@muscleforlife

@techno_gym

@thebodycoach

@onepeloton

Gwerslyfrau/Cyfnodolion

https://www.enhertsccg.nhs.uk/sites/default/files/pathways/Physical%20Activity%20-%20Referral%20&%20Signposting_0.pdf – Gwrtharwyddion absoliwt i ymarfer

Podlediadau/Gwefannau

https://www.verywellfit.com/what-is-the-aerobic-zone-3436575 – Cyfraddau curiad y galon yn y parth aerobig a manteision y parth

https://www.exercise.com/learn/designing-group-fitness/ – Awgrymiadau ar gyfer cynllunio dosbarth ymarfer mewn grŵp

https://www.bootcampideas.com/the-simple-guide-to-planning-sessions-for-mixedfitness-levels/ – Sut i gynllunio ar gyfer lefelau ffitrwydd cymysg

https://www.shape.com/fitness/workouts/how-build-perfect-circuit-workout – Sut i lunio cylch

https://opt.net.au/optimum-life/difference-fitness-and-health/ – Y gwahaniaeth rhwng ffitrwydd ac iechyd

https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-infographics – Ffeithluniau canllawiau gweithgarwch corfforol

https://www.slideshare.net/TodaysFitnessTrainer/understanding-the-elevencomponents-of-fitness – Elfennau ffitrwydd

https://www.verywellfit.com/f-i-t-t-principle-what-you-need-for-great-workouts-1231593 – Egwyddorion FITT

https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/ztntfrd/revision/1 – Egwyddorion hyfforddi SPORT

https://www.youtube.com/watch?v=iB0dJwAWdtQ – Joe Wicks – ymgynhesu cyn sesiwn HIIT

https://www.youtube.com/watch?v=RDsdplsAqK8 – Joe Wicks – ymoeri ar ôl sesiwn HIIT

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Exercise_zones.png – Parthau cyfradd curiad y galon

https://www.verywellfit.com/details-on-circuit-training-1230837 – Enghreifftiau o sesiynau hyfforddiant cylchol

https://www.insure4sport.co.uk/blog/risk-assessment-tips-for-personal-trainers/ – Awgrymiadau ynghylch asesu risg ar gyfer hyfforddwyr personol

https://www.nfpt.com/resources/client-screening-questions – Cwestiynau sgrinio iechyd a gwybodaeth i hyfforddwyr

https://www.insure4sport.co.uk/blog/what-makes-a-great-fitness-instructor/ – Beth sy'n gwneud hyfforddwr ffitrwydd gwych?

https://www.acefitness.org/education-and-resources/professional/expertarticles/5980/how-to-make-an-impression-in-your-group-fitness-class – Awgrymiadau ynghylch sut i fod yn hyfforddwr ffitrwydd gwych

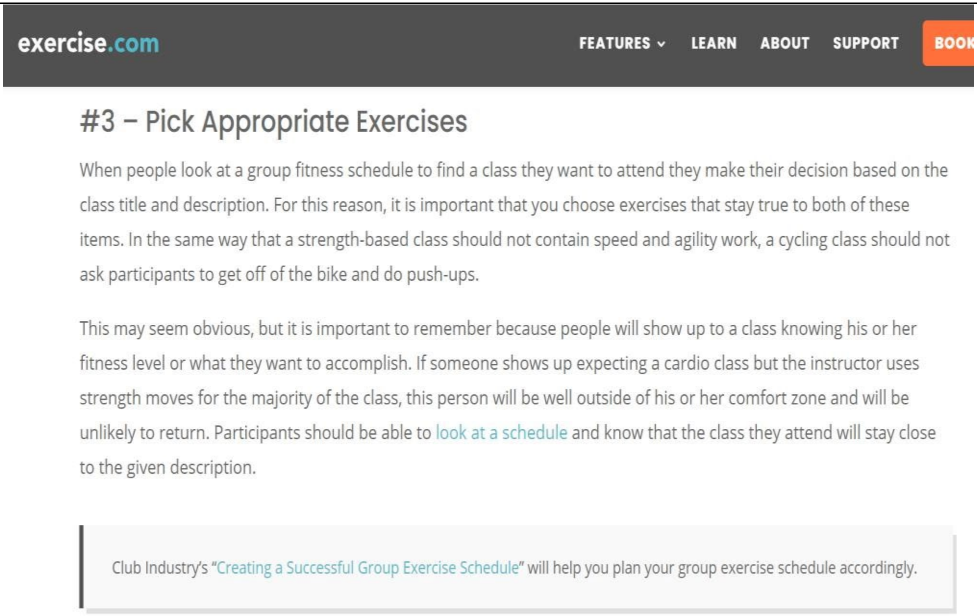
https://www.bidsketch.com/blog/everything-else/personal-performance/ – Sut i adolygu eich perfformiad eich hun (nad yw'n ymwneud yn benodol â ffitrwydd)

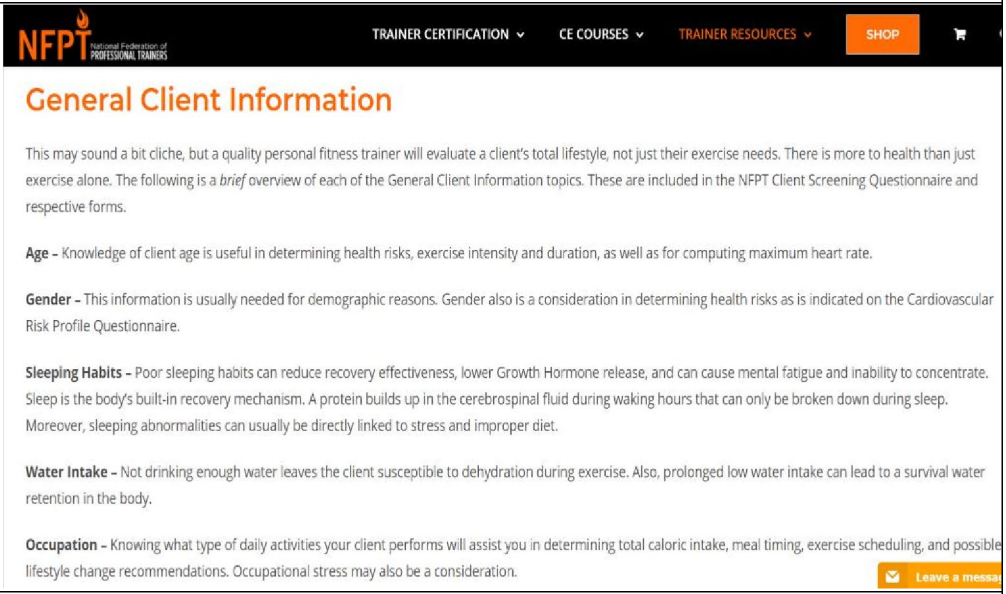
https://www.perfectgym.com/en/blog/business/6-helpful-fitness-survey-ideas-examples – Syniadau ac enghreifftiau o arolwg barn a dulliau/ffurflenni gwerthuso ar gyfer cleientiaid campfa

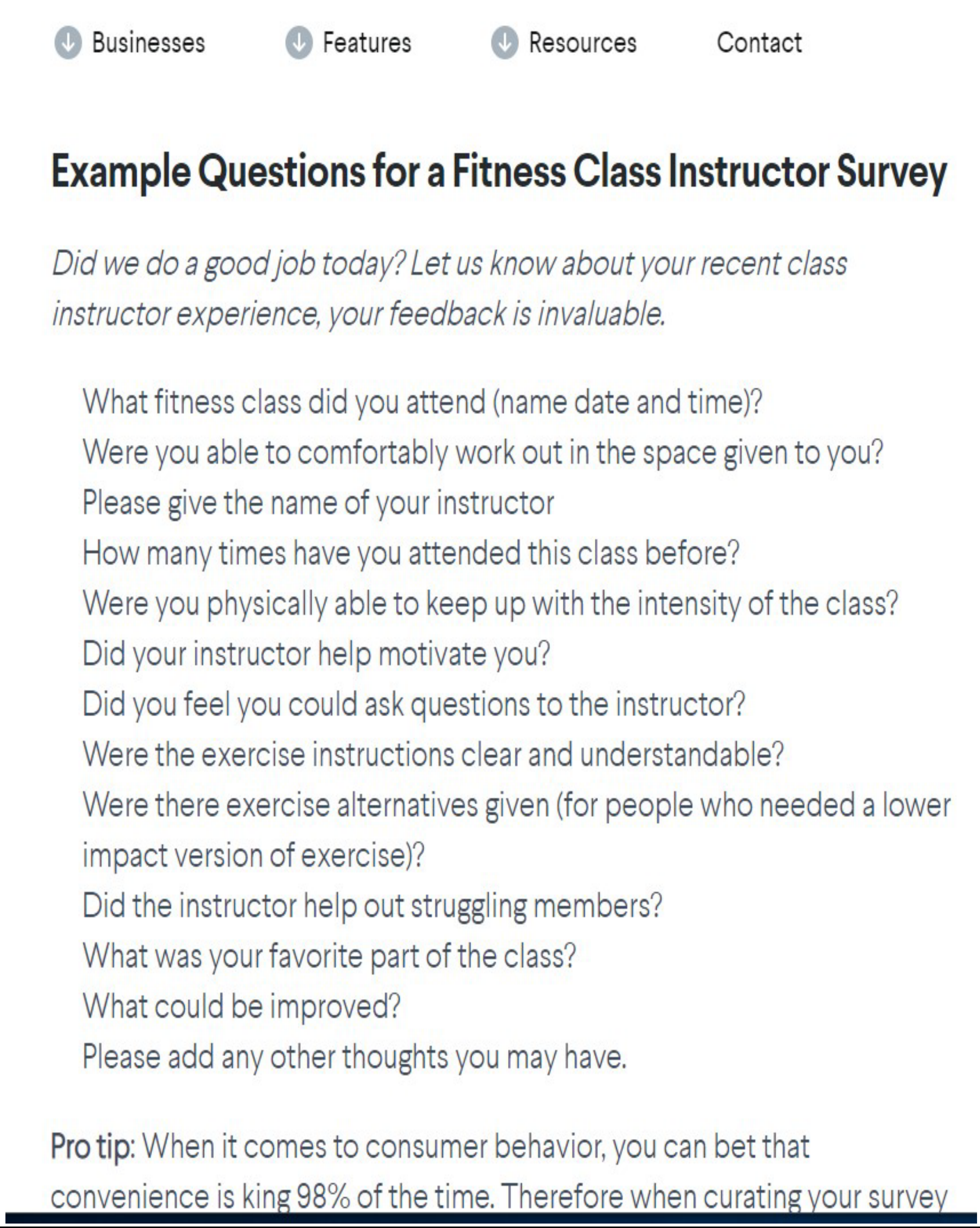
Nod y dolenni isod yw dangos detholiad o ddiwydiannau/gyflogwyr sy’n enghreifftiau penodol ar gyfer maes topig a roddwyd: gan alluogi eich dysgwyr i gael gwybodaeth am y diwydiant sy’n gyfoes ac yn perthyn i’r byd go iawn, a’ch helpu chi i ddod â’r topig yn fyw.

Mater i chi, fel addysgwr proffesiynol, yw penderfynu a yw’r adnoddau hyn yn addas i chi a’ch myfyrwyr, a’r ffordd orau i’w defnyddio.

Nid yw Pearson yn gyfrifol am gynnwys unrhyw wefannau allanol. Mae’n hanfodol bwysig eich bod chi’n edrych ymlaen llaw ar bob gwefan cyn ei defnyddio er mwyn sicrhau bod yr URL yn gywir, yn berthnasol ac yn briodol o hyd. Awgrymir hefyd eich bod yn rhoi nodau tudalen i wefannau defnyddiol ac yn ystyried galluogi’r myfyrwyr i gael mynediad atynt trwy fewnrwyd yr ysgol/coleg.

Dylunio sesiynau ffitrwydd mewn grŵp	
Disgrifiad	Awgrymiadau hawdd eu dilyn, ynghyd â dolenni i adnoddau defnyddiol, ar gyfer cynllunio sesiynau ffitrwydd mewn grŵp ar gyfer cleientiaid sy’n amrywio o ran gallu.
Yn cefnogi	Nod dysgu A
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	
Dolen	https://www.exercise.com/learn/designing-group-fitness/

Cwestiynau sgrinio cleientiaid	
Disgrifiad	Mae’r wefan hon yn cynnwys gwybodaeth helaeth i hyfforddwyr proffesiynol, gan gynnwys y cwestiynau sgrinio iechyd hyn.
Yn cefnogi	Nod dysgu B
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	 NFPT National Federation of PROFESSIONAL TRAINERS TRAINER CERTIFICATION CE COURSES TRAINER RESOURCES SHOP **General Client Information** This may sound a bit cliche, but a quality personal fitness trainer will evaluate a client's total lifestyle, not just their exercise needs. There is more to health than just exercise alone. The following is a *brief* overview of each of the General Client Information topics. These are included in the NFPT Client Screening Questionnaire and respective forms. **Age** – Knowledge of client age is useful in determining health risks, exercise intensity and duration, as well as for computing maximum heart rate. **Gender** – This information is usually needed for demographic reasons. Gender also is a consideration in determining health risks as is indicated on the Cardiovascular Risk Profile Questionnaire. **Sleeping Habits** – Poor sleeping habits can reduce recovery effectiveness, lower Growth Hormone release, and can cause mental fatigue and inability to concentrate. Sleep is the body's built-in recovery mechanism. A protein builds up in the cerebrospinal fluid during waking hours that can only be broken down during sleep. Moreover, sleeping abnormalities can usually be directly linked to stress and improper diet. **Water Intake** – Not drinking enough water leaves the client susceptible to dehydration during exercise. Also, prolonged low water intake can lead to a survival water retention in the body. **Occupation** – Knowing what type of daily activities your client performs will assist you in determining total caloric intake, meal timing, exercise scheduling, and possible lifestyle change recommendations. Occupational stress may also be a consideration.
Dolen	https://www.nfpt.com/resources/client-screening-questions

Syniadau am arolygon ffitrwydd	
Disgrifiad	Mae’r wefan hon yn cynnwys amrediad eang o arolygon, ffurflenni adborth a holiaduron enghreifftiol ar gyfer gweithwyr ffitrwydd proffesiynol ynghyd ag awgrymiadau a gwybodaeth am yr angen i gasglu adborth gan gleientiaid.
Yn cefnogi	Nod dysgu C
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	 Businesses Features Resources Contact **Example Questions for a Fitness Class Instructor Survey** *Did we do a good job today? Let us know about your recent class instructor experience, your feedback is invaluable.* What fitness class did you attend (name date and time)? Were you able to comfortably work out in the space given to you? Please give the name of your instructor How many times have you attended this class before? Were you physically able to keep up with the intensity of the class? Did your instructor help motivate you? Did you feel you could ask questions to the instructor? Were the exercise instructions clear and understandable? Were there exercise alternatives given (for people who needed a lower impact version of exercise)? Did the instructor help out struggling members? What was your favorite part of the class? What could be improved? Please add any other thoughts you may have. **Pro tip**: When it comes to consumer behavior, you can bet that convenience is king 98% of the time. Therefore when curating your survey
Dolen	https://www.perfectgym.com/en/blog/business/6-helpful-fitness-survey-ideas-examples

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau’r Diwydiant Chwaraeon: Adnoddau Athrawon (2021) © Pearson Education Limited 2022

Uned 3: Paratoi Cleientiaid ar gyfer Rhaglen Ymarfer mewn Campfa

Mae'r uned hon yn berthnasol i'r cymhwyster/cymwysterau canlynol:

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Hyfforddi Ymarfer mewn Campfa)

<table>
<tr><th></th><th>Cyd-destun ac enghreifftiau</th><th>Rolau sector/ amgylcheddau</th></tr>
<tr><td>Pam mae'r hyn a ddysgir yn yr uned hon yn bwysig ar gyfer gweithio yn y sector?</td><td>Er mwyn gallu gweithio'n fedrus a hyderus i helpu darpar gwsmeriaid a chwsmeriaid newydd i ddechrau eu taith ffitrwydd mewn modd diogel ac effeithiol.</td><td rowspan="2">Ffitrwydd, e.e. hyfforddwr campfa, hyfforddwr ymarfer mewn grŵp, hyfforddwr personol
Hyfforddi a gwirfoddoli, e.e. yn y gymuned
Rhaglenni atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff ac ymarfer ar bresgripsiwn a'u tebyg, e.e. rhai sydd wedi'u teilwra ar gyfer anghenion iechyd a ffitrwydd y cleient
Rolau cynorthwy-ydd hamdden a gwasanaeth cwsmeriaid mewn campfa</td></tr>
<tr><td>Ym mha sefyllfaoedd gweithio y byddech chi'n ei ddefnyddio?</td><td>Wrth weithio'n uniongyrchol gyda chwsmeriaid mewn rôl iechyd a ffitrwydd. Pan fydd darpar gwsmeriaid a chwsmeriaid newydd yn dymuno mynd ati i ymarfer a rhaid eu sgrinio a'u cael i ymgyfarwyddo â'r amgylchedd er mwyn gallu cyfranogi'n ddiogel ac yn effeithiol.</td></tr>
</table>

Termau a chysyniadau allweddol

Ymgynghori â'r cleient

Mae'r term cyffredinol hwn yn cyfeirio at y 'drafodaeth' a gynhelir rhwng y cleient a'r hyfforddwr neu'r cyfleuster/grŵp ffitrwydd cyn dechrau ymarfer. Gall hyn fod ar ffurf trafodaeth ffurfiol, wyneb yn wyneb, ond gall fod yn holiadur, trafodaeth mewn grŵp bach, 'sgwrs' anffurfiol, PAR-Q ac ati hefyd/yn lle hynny.

Meithrin perthynas dda

Mae'r berthynas rhwng yr hyfforddwr a'r cleient yn bwysig o ran helpu'r cleient i fanteisio i'r eithaf ar y cyfleoedd sydd ar gael iddo/iddi, gan gynnwys glynu wrth y rhaglen yn yr hirdymor, cynnal diddordeb, sicrhau techneg gywir a llawer mwy. Bydd meithrin perthynas dda yn golygu bod yr hyfforddwr 'yn gwybod hyd a lled' y cleientiaid; yn deall y math o ryngweithio y mae ei angen/eisiau arnynt (doniol, difrifol, llawer o anogaeth, yn seiliedig ar ddata ac ati) ac yn gallu datblygu perthynas waith effeithiol yn seiliedig ar y ddealltwriaeth honno.

Addewid gwasanaeth cwsmeriaid

Bydd gan y rhan fwyaf o sefydliadau, bach a mawr, 'addewid gwasanaeth cwsmeriaid'. Gall fod yn ysgrifenedig neu beidio a gall fod enw gwahanol arno ond, yn y pen draw, bydd pob sefydliad llwyddiannus yn ystyried ac yn rhoi camau, strategaethau a gweithredoedd ar waith i ddarparu gwasanaeth o'r ansawdd gorau posibl i'r cwsmer.

Sefydlu cleientiaid

Mae sefydlu cleientiaid yn cyfeirio at y broses o gyflwyno cleient newydd i'r gampfa neu'r amgylchedd ffitrwydd. Yn dibynnu ar yr amgylchedd, gallai hyn gynnwys: arddangos cyfarpar y gampfa, taith o amgylch y cyfleuster, cyflwyniad i'r prosesau perthnasol (e.e. archebu dosbarthiadau ac ati) y rheolau a'r rheoliadau y mae'n rhaid eu dilyn, pwyntiau diogelwch penodol ac ati. Os bydd proses sgrinio iechyd berthnasol wedi'i chynnal, gallai'r sesiwn sefydlu gynnwys asesiad ffitrwydd a/neu gyfle i'r cleient ddefnyddio'r cyfarpar a'r cyfleusterau o dan oruchwyliaeth yr hyfforddwr.

Sgrinio iechyd

Rhaid i bob hyfforddwr ymarfer gymryd camau rhesymol i ddiogelu eu cyfranogwyr. Mae hyn yn golygu, yn ogystal â sicrhau bod y man gweithio a'r cyfarpar yn ddiogel ac yn gweithio'n dda, fod rhaid i hyfforddwyr gadarnhau na fydd neb sy'n dymuno cymryd rhan yn wynebu risg gorfforol wrth wneud hynny. Sgrinio iechyd yw'r term sy'n disgrifio'r camau y bydd hyfforddwyr yn eu cymryd i gael gwybod a oes gan gyfranogwr gyflyrau iechyd isorweddol a allai waethygu neu ddwysáu yn sgil gweithgarwch corfforol. Gall hyfforddwyr gynnwys gwiriadau ffurfiol megis mesur pwysedd gwaed, holi am hanes meddygol ac ati a/neu ofyn cwestiynau (oes gan rywun unrhyw anafiadau?) cyn dechrau'r sesiwn, i'w galluogi i ohirio, atgyfeirio neu addasu'r gweithgaredd a gynlluniwyd er mwyn sicrhau bod y cyfranogwyr mor ddiogel â phosibl.

Asesiadau ffitrwydd

Defnyddir asesiadau ffitrwydd i ddarganfod lefelau ffitrwydd sylfaenol cleientiaid, er mwyn gallu datblygu rhaglen briodol ar eu cyfer. Mae'n debygol y bydd profion ffitrwydd sylfaenol yn cynnwys ffitrwydd cardioresbiradol is-facsimwm (*sub-maximal*), cryfder cyhyrol a dygnwch cyhyrol, ond byddai modd ymestyn y rhain i gynnwys elfennau ffitrwydd eraill megis hyblygrwydd, cydbwysedd, ystwythder, amser ymateb, ac ati os bernir eu bod nhw'n berthnasol i'r cleient penodol.

Gwrtharwyddion i ymarfer – absoliwt a chymharol

Mae gwrtharwyddion absoliwt yn cyfeirio at gyflyrau iechyd penodol sy'n golygu na ddylai rhywun ymgymryd ag ymarfer. Mae'r rhain yn cynnwys cnawdnychiad myocardiaidd neu newidiadau electrocardiograffig, rhwystr llwyr ar y galon, diffyg gorlenwad acíwt y galon, angina ansefydlog, a gorbwysedd direolaeth.

Mae gwrtharwyddion cymharol yn llai difrifol na'r rhai absoliwt ac yn cynnwys cyflyrau megis clefyd cymedrol y galon, stenosis y rhydweli goronaidd chwith, tacyarrhythmia a bradyarrhythmia, ymhlith eraill.

Cysylltiadau ag Adnoddau'r Diwydiant

Y Cyfryngau Cymdeithasol

Nasm_fitness (Instagram)

@Archon_app

@NASM

@PureTraining2

@REPsUK

@Fitpro_online

Gwerslyfrau/Cyfnodolion

Coulson, M, Archer, D, *The Advanced Fitness Instructor's Handbook*, A&C Black, 2008, 9781408101469

Kluwer, W, *ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual* – 5ed Argraffiad, LWW, 2017, 9781496338808

Podlediadau/Gwefannau

https://www.youtube.com/watch?v=KcKZ1QCUij8 – Fideo YouTube sy'n dangos sut mae cynnal ymgynghoriad

https://blog.nasm.org/how-to-conduct-fitness-consultations – Awgrymiadau ynghylch ymgynghori â chleientiaid

https://puretraininganddevelopment.co.uk/category/blog/ – Gwybodaeth am hyfforddi gyda phoblogaethau arbennig yn benodol

https://www.instituteofpersonaltrainers.com/blog/master-personal-training-consultation-in-7-steps – Sut i ymgynghori â chleientiaid mewn 7 cam

https://www.exerciseregister.org/media/images/REPs_Members_PAR_Questionnaire_Long_Version.pdf – Enghraifft o PAR-Q gan REPS (Cofrestr Gweithwyr Ymarfer Corff Proffesiynol)

https://www.glofox.com/blog/fitness-technology-is-transforming-the-industry/ – Erthygl sy'n trafod sut mae technoleg yn gweddnewid profiad defnyddwyr campfa

https://www.youtube.com/watch?v=BQaPFXXlqbY – Fideo o sesiwn sefydlu mewn campfa

https://www.youtube.com/watch?v=42fVGpylH2Y – Fideo o asesiad ffitrwydd

https://www.glofox.com/blog/5-elements-of-a-great-fitness-assessment/ – 5 elfen asesiad ffitrwydd gwych

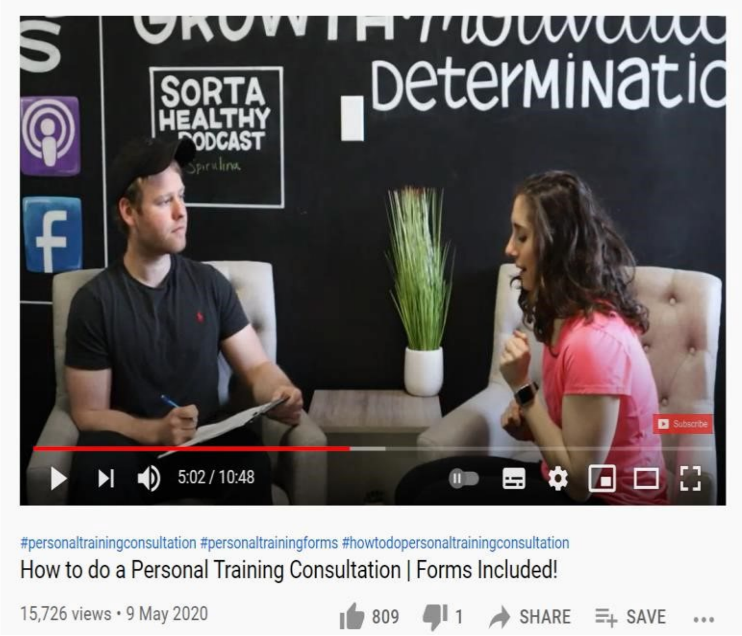
https://www.exercise.com/learn/health-and-fitness-assessments-guide/ – Canllaw cyflawn i asesiadau ffitrwydd, gan gynnwys dolenni YouTube

https://www.acefitness.org/education-and-resources/professional/expert-articles/2105/defining-excellent-customer-service-from-fitness-professionals-and-its-value-to-clients/ – Beth yw gwasanaeth cwsmeriaid a pham mae’n bwysig?

Nod y dolenni isod yw dangos detholiad o ddiwydiannau/gyflogwyr sy’n enghreifftiau penodol ar gyfer maes topig a roddwyd: gan alluogi eich dysgwyr i gael gwybodaeth am y diwydiant sy’n gyfoes ac yn perthyn i’r byd go iawn, a’ch helpu chi i ddod â’r topig yn fyw.

Mater i chi, fel addysgwr proffesiynol, yw penderfynu a yw’r adnoddau hyn yn addas i chi a’ch myfyrwyr, a’r ffordd orau i’w defnyddio.

Nid yw Pearson yn gyfrifol am gynnwys unrhyw wefannau allanol. Mae’n hanfodol bwysig eich bod chi’n edrych ymlaen llaw ar bob gwefan cyn ei defnyddio er mwyn sicrhau bod yr URL yn gywir, yn berthnasol ac yn briodol o hyd. Awgrymir hefyd eich bod yn rhoi nodau tudalen i wefannau defnyddiol ac yn ystyried galluogi’r myfyrwyr i gael mynediad atynt trwy fewnrwyd yr ysgol/coleg.

Sut i gynnal ymgynghoriad hyfforddi personol	
Disgrifiad	Fideo hawdd ei ddefnyddio sy’n trafod sut mae cynnal ymgynghoriad hyfforddi personol.
Yn cefnogi	Nod dysgu A
Fformat	Fideo
Sgrinlun	
Dolen	https://www.youtube.com/watch?v=KcKZ1QCUij8

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau’r Diwydiant Chwaraeon: Adnoddau Athrawon (2021) © Pearson Education Limited 2022

Pwysigrwydd gwasanaeth cwsmeriaid ardderchog i'r gweithiwr ffitrwydd proffesiynol	
Disgrifiad	Erthygl o'r we sy'n archwilio amrediad o ffactorau gwasanaeth cwsmeriaid yn eu cyd-destun a allai effeithio ar weithiwr ffitrwydd proffesiynol.
Yn cefnogi	Nod dysgu B
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	Here are some other important facts to consider about the importance of focusing on customer service: • It costs 5 to 6 times more to attract a new customer than to keep an existing one. • Happy customers tell 4 to 5 others of a positive experience while dissatisfied customers tell 9 to 12 about a bad service experience. • A study by researcher Daniel Yankolovich revealed that two-thirds of customers do not feel valued by those serving them. While most of these numbers are not specific to our industry, they still demonstrate the importance of the delivery of a service. Our client's time is extremely valuable, so we need to create a positive experience for them by keeping them happy and delivering what they want or expect during the training session. We have to keep in mind that we are not only competing against other fitness providers for clients, but also against other demands such as families, work obligations and entertainment activities.
Dolen	https://www.acefitness.org/education-and-resources/professional/expert-articles/2105/defining-excellentcustomer-service-from-fitness-professionals-and-its-value-toclients/

Y canllaw gorau i asesiadau ffitrwydd	
Disgrifiad	Canllaw cynhwysfawr i asesiadau ffitrwydd, gan gynnwys dolenni defnyddiol, fideos sydd o gymorth i esbonio llawer o’r profion a awgrymir a’r data normadol.
Yn cefnogi	Nod dysgu C
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	Cardiorespiratory Fitness There are specialized tests usually completed in a laboratory, such as treadmill or cycle ergometer tests to measure VO2max. VO2max requires expensive and specialized equipment, a trained professional, and can be uncomfortable for many clients. If a trainer has the resources available for these VO2 max tests, they are very accurate and informative. If not, other tests can be done quickly to estimate VO2 max with little to no equipment. The 12-minute run assessment was developed by the Cooper Institute and has been used for 50 years. After a brief warm-up, the client runs as far as they can in 12 minutes. If you are using a track, you can convert the laps to distance covered using a chart. The completed distance is then used to estimate VO2 max. The Rockport Walk Test is also commonly used with clients of all ages. After a brief warm-up, the client walks a mile as fast as possible. The time to complete the mile in minutes and seconds is recorded. After completion, the client’s heart rate is immediately measured and recorded. The time, heart rate, sex, and age are used to estimate VO2 max and compare to other exercisers of the same age and sex.
Dolen	https://www.exercise.com/learn/health-and-fitness-assessments-guide/

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau’r Diwydiant Chwaraeon: Adnoddau Athrawon (2021) © Pearson Education Limited 2022

Uned 4: Gweithio fel Hyfforddwr Campfa

Mae'r uned hon yn berthnasol i'r cymhwyster/cymwysterau canlynol:

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Hyfforddi Ymarfer mewn Campfa)

	Cyd-destun ac enghreifftiau	Rolau sector/ amgylcheddau
Pam mae'r hyn a ddysgir yn yr uned hon yn bwysig ar gyfer gweithio yn y sector?	Er mwyn deall sut mae cynllunio a chyflwyno rhaglenni ymarfer mewn campfa, a gallu gwneud hynny, i alluogi cleientiaid i gyflawni eu nodau ffitrwydd.	• Hyfforddwr ffitrwydd mewn campfa • Hyfforddwr personol mewn campfa
Ym mha sefyllfaoedd gweithio y byddech chi'n ei ddefnyddio?	Wrth weithio fel hyfforddwr campfa neu hyfforddwr personol mewn campfa.	

Termau a chysyniadau allweddol

Ymarferion swyddogaethol

Ymarferion sy'n ymwneud yn uniongyrchol â bywyd y cleient y tu allan i'r gampfa yw ymarferion swyddogaethol. Maen nhw'n cynnwys patrymau symud ac ymarferion a fydd yn cefnogi gwelliannau ym mywyd y cleient, boed yn gamau gweithredu 'pob dydd' fel dringo i mewn ac allan o'r car neu blygu i lawr i glymu esgid, camau gweithredu ar gyfer swyddi penodol megis dringo ysgol neu godi llwythi trwm, neu'n weithgareddau hamdden megis beicio neu chwarae pêl-droed.

Canllawiau argymelledig cenedlaethol ar gyfer gweithgarwch corfforol ac iechyd

Mae Prif Swyddogion Meddygol y Deyrnas Unedig yn cyhoeddi canllawiau sy'n disgrifio faint o weithgarwch corfforol y dylai gwahanol grwpiau o'r boblogaeth ei wneud bob dydd i gadw'n iach. Rhennir y boblogaeth yn gategorïau: o enedigaeth i 5 mlwydd oed, 5–18 mlwydd oed, oedolion dros 19 oed, oedolion anabl, a menywod beichiog ac ôl-enedigol. Gall y cyhoedd ddefnyddio'r wybodaeth hon i helpu i lywio eu gweithgarwch corfforol ac fe'i defnyddir hefyd gan lunwyr polisïau, gweithwyr iechyd proffesiynol ac eraill sy'n gweithio yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol.

Arddulliau dysgu cleientiaid

Gallai'r farn gyhoeddus awgrymu bod modd dosbarthu pobl ar sail eu hoff arddull dysgu, ond bydd y rhan fwyaf o bobl yn dysgu orau pan gyflwynir amrediad o dechnegau addysgu gwahanol iddyn nhw. Mae'n wir bod rhai pobl yn ffafrio gwylio rhywun yn dangos sut mae gwneud rhywbeth (gweledol), tra bydd eraill yn hoffi clywed amdano (clywedol) a bydd eraill yn ddysgwyr cinaesthetig (yn dysgu orau trwy wneud rhywbeth drostynt eu hunain), ond bydd yr hyfforddwr effeithiol yn defnyddio sawl dull gwahanol – gan esbonio, arddangos, cywiro techneg, annog ac ati – er mwyn creu'r amgylchedd addysgu a dysgu mwyaf effeithiol ar gyfer y cleientiaid.

Cwmpas eu hymarfer eu hun

Rhaid i hyfforddwyr ymarfer mewn campfa weithio o fewn cwmpas eu hymarfer eu hunain bob amser. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid iddynt sicrhau bob amser fod y cymwysterau priodol ganddynt ar gyfer y cyngor maen nhw'n ei gynnig, y gweithgareddau maen nhw'n eu hyfforddi, y cleientiaid maen nhw'n gweithio gyda nhw a'r amgylcheddau y byddant yn gweithio ynddynt. Er enghraifft, ni ddylai hyfforddwr fod yn cynnig ei wasanaeth fel deietegydd neu faethegwr os nad oes ganddo gymwysterau priodol yn seiliedig ar faetheg.

Egwyddorion anatomeg a ffisioleg

Mae hyn yn cyfeirio at yr egwyddorion anatomeg a ffisioleg sylfaenol a ystyrir wrth gynllunio a chyflwyno ymarfer mewn campfa, er mwyn creu sesiynau sy'n ddiogel ac effeithiol. Gallai hyn gynnwys elfennau megis: effeithiau byrdymor a hirdymor ymarfer ar wahanol systemau'r corff, systemau egni, liferi, gweithrediad cyhyrau, potensial cymalau ac ati.

Pennu nodau CAMPUS

Defnyddir yr acronym CAMPUS yn aml i gynorthwyo â gosod nodau **c**yraeddadwy, **a**mserol, **m**esuradwy, **p**enodol ac **u**chelgeisiol/**s**ynhwyrol. Gellir defnyddio CAMPUS i hoelio'r sylw ac amlygu nodau sy'n gyraeddadwy o fewn y paramedrau sydd ar gael. Un enghraifft o'r acronym CAMPUS yw hyn; mae dewisiadau eraill yn ddilys os cânt eu hesbonio a'u rhoi ar waith yn glir, i gefnogi gosod nodau.

Cydbwysedd cyhyrol

Mae cyhyrau yn gweithio gyda'i gilydd fel pâr (gweithydd a gwrthweithydd) a chyda'r cyhyrau o'u cwmpas (synergydd) i achosi symudiad mewn cymal. Mae cydbwysedd cyhyrol yn cyfeirio at gynnal cydbwysedd wrth ddefnyddio'r cyhyrau hyn, i ddal y cymal ynghanol y symudiad er mwyn amddiffyn rhag niwed a sicrhau symudiad effeithlon. Bydd ymarferion sy'n canolbwyntio ar gyhyr neu grŵp o gyhyrau penodol heb ganiatáu amser gorffwys nac ymadfer, neu ymarferion a gyflawnir â thechneg neu aliniad anghywir, yn llai effeithiol ac yn cynyddu risg anafiadau.

Cysylltiadau ag Adnoddau'r Diwydiant

Y Cyfryngau Cymdeithasol

@SELFmagazine

@MadlabSchool

@diablocrossfit

@LesMills

@fiton_app

Gwerslyfrau/Cyfnodolion

Mitchell, N, Taylor, J, *Principles of Muscle Building Program Design (UP Encyclopaedia of Personal Training* Cyfrol 1), UP Fitness, 2017, 9781527216846

Sinicki, A, *Functional Training and Beyond*, Mango, 2021, 9781642505030

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5225122/ – Erthygl cyfnodolyn am effaith technoleg ar oedolion eisteddog

Podlediadau/Gwefannau

https://www.verywellfit.com/f-i-t-t-principle-what-you-need-for-great-workouts-1231593 – Egwyddor FITT

https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/ztntfrd/revision/1 – Egwyddorion hyfforddi SPORT

https://www.sports-training-adviser.com/specificityprinciple.html – Enghreifftiau pellach o ddefnyddio penodoldeb mewn hyfforddiant

https://absolutehealthperformance.com.au/recovery/ – Pam mae amser ymadfer yn bwysig

https://www.youtube.com/watch?v=8nPU6TUwTSA – Fideo sy'n dangos system 6RM Berger

https://www.bulk.com/uk/the-core/10-advanced-training-methods-to-break-through-a-muscle-building-rut/ – Gwybodaeth am wahanol ddulliau hyfforddi cryfder, gan gynnwys uwchsetiau

https://www.theelitetrainer.com/blog/the-not-so-famous-delorme-scheme/ – System 10RM Delorme a Watkins

https://medlineplus.gov/benefitsofexercise.html – Y manteision iechyd sy'n gysylltiedig ag ymarfer

https://www.gq-magazine.co.uk/gallery/top-fitness-gadgets – Technoleg ymarfer

https://www.verywellfit.com/sample-workout-schedule-1230758 – Enghreifftiau o raglenni hyfforddi mewn campfa

https://www.self.com/story/what-functional-training-is-why-its-important – Esboniad ar hyfforddiant swyddogaethol

https://functionaltraininginstitute.com/learning-resources/ – Amrediad eang o adnoddau, gan gynnwys erthyglau a fideos sy'n ymwneud â hyfforddiant swyddogaethol

https://www.avadolearning.com/blog/the-7-different-learning-styles-and-what-they-mean/ – Trosolwg o wahanol ddulliau dysgu

https://fitness.org.au/articles/fitness-industry-news-information/achieve-more-withinyour-scope-of-practice/36/665/184 – Rhestr o gyfrifoldebau sydd o fewn/y tu allan i gwmpas ymarfer yr hyfforddwr campfa

https://www.youtube.com/watch?v=a8oscluTxCk – Sut i greu sesiwn hyfforddi personol

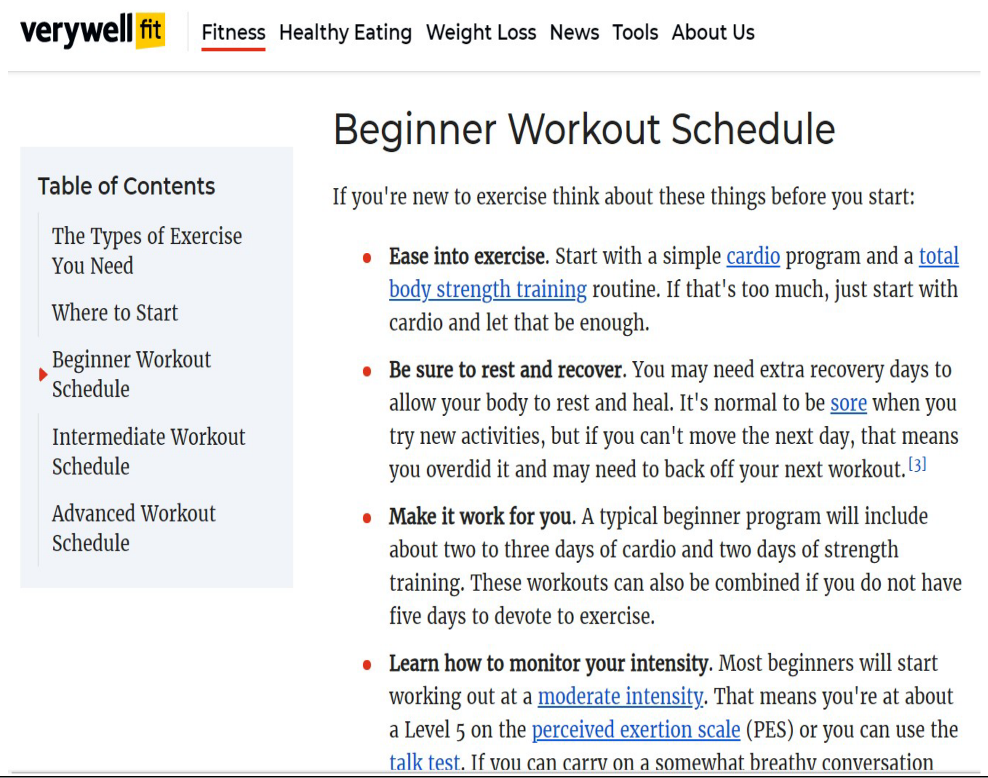
https://www.exercise.com/learn/designing-workout-programs-for-clients/ – Sut i gynllunio rhaglen ymarfer

https://www.thetrainingroom.com/blog/fitness/february-2019/five-key-skills-for-becoming-a-standout-personal-t – Sgiliau sydd eu hangen i fod yn hyfforddwr campfa

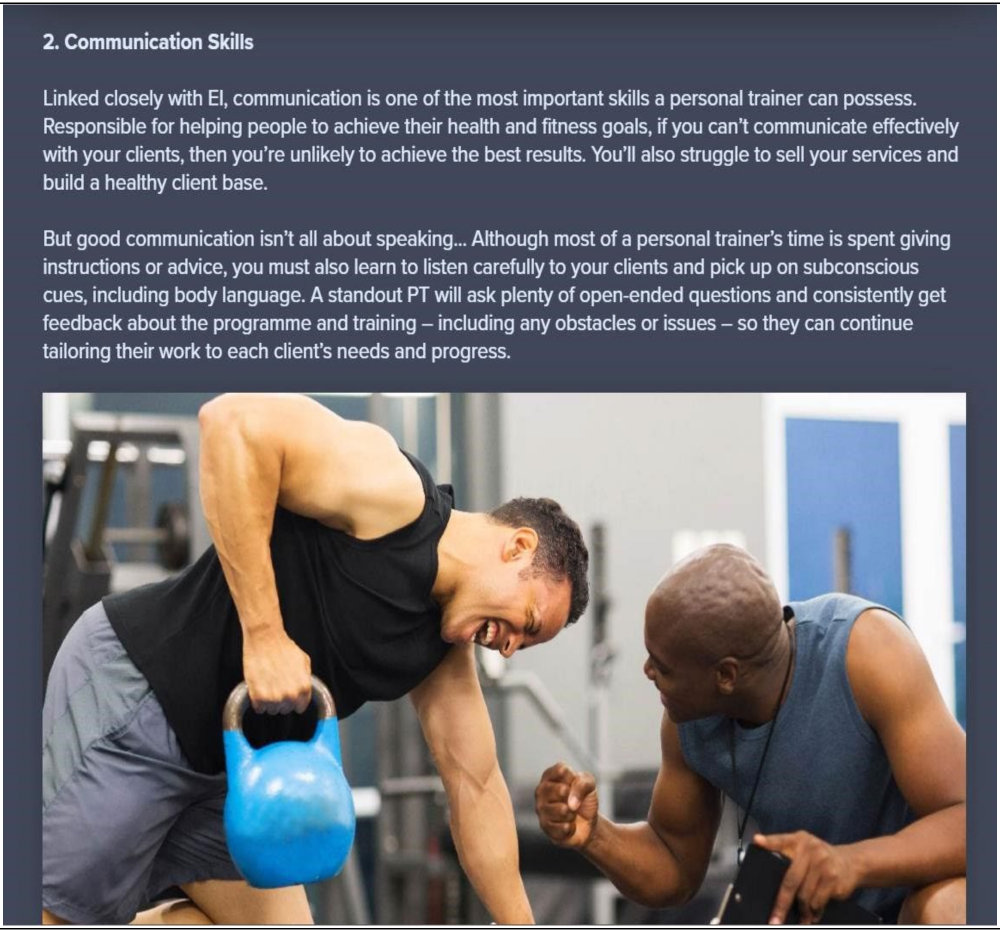
https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/exercise-intensity – Sut i fesur arddwysedd ymarfer

https://www.ptdirect.com/training-delivery/client-assessment/why-are-client-progress-reviews-important – Pam mae adolygiadau o gynnydd cleient yn bwysig?

Egwyddor hyfforddi SPORT	
Disgrifiad	Disgrifiad syml o egwyddorion hyfforddi SPORT a FITT.
Yn cefnogi	Nod dysgu A
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	The acronym **SPORT** can be used to remember the main principles: ■ **S**pecificity ■ **P**rogressive ■ **O**verload ■ **R**eversibility ■ **T**edium **Specificity (S)** - training must be **relevant** to the **individual** and their **sport**. This can be achieved by tailoring training specifically for the sport or even the position that the individual plays, the muscle groups that they use the most or the dominant energy system of the athlete. For example, a 100 m sprinter is likely to train very differently to a 10 km racer despite them both being track athletes. The sprinter will focus on speed and power while the distance runner will train for cardiovascular fitness and the ability to work at high intensity aerobically.
Dolen	https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/ztntfrd/revision/1

Enghreifftiau o raglenni hyfforddi mewn campfa	
Disgrifiad	Mae’r wefan hon yn cynnwys enghreifftiau o raglenni hyfforddi mewn campfa ar lefel dechreuwr, canolradd ac uwch, ynghyd â dolenni i wybodaeth fanylach am y gwahanol ymarferion a gweithgareddau a awgrymir.
Yn cefnogi	Nod dysgu B
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	 verywell fit Fitness Healthy Eating Weight Loss News Tools About Us Beginner Workout Schedule Table of Contents The Types of Exercise You Need Where to Start Beginner Workout Schedule Intermediate Workout Schedule Advanced Workout Schedule If you're new to exercise think about these things before you start: • **Ease into exercise.** Start with a simple cardio program and a total body strength training routine. If that's too much, just start with cardio and let that be enough. • **Be sure to rest and recover.** You may need extra recovery days to allow your body to rest and heal. It's normal to be sore when you try new activities, but if you can't move the next day, that means you overdid it and may need to back off your next workout.[3] • **Make it work for you.** A typical beginner program will include about two to three days of cardio and two days of strength training. These workouts can also be combined if you do not have five days to devote to exercise. • **Learn how to monitor your intensity.** Most beginners will start working out at a moderate intensity. That means you're at about a Level 5 on the perceived exertion scale (PES) or you can use the talk test. If you can carry on a somewhat breathy conversation
Dolen	https://www.verywellfit.com/sample-workout-schedule-1230758

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau’r Diwydiant Chwaraeon: Adnoddau Athrawon (2021) © Pearson Education Limited 2022

Sgiliau angenrheidiol i fod yn hyfforddwr personol gwych	
Disgrifiad	Y 5 sgìl pennaf sydd eu hangen i fod yn hyfforddwr personol gwych
Yn cefnogi	Nod dysgu C
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	 **2. Communication Skills** Linked closely with EI, communication is one of the most important skills a personal trainer can possess. Responsible for helping people to achieve their health and fitness goals, if you can't communicate effectively with your clients, then you're unlikely to achieve the best results. You'll also struggle to sell your services and build a healthy client base. But good communication isn't all about speaking... Although most of a personal trainer's time is spent giving instructions or advice, you must also learn to listen carefully to your clients and pick up on subconscious cues, including body language. A standout PT will ask plenty of open-ended questions and consistently get feedback about the programme and training – including any obstacles or issues – so they can continue tailoring their work to each client's needs and progress.
Dolen	https://www.thetrainingroom.com/blog/fitness/february2019/five-key-skills-for-becoming-a-standout-personal-t

Uned 2: Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion a Lleoliadau Cymunedol

Mae'r uned hon yn berthnasol i'r cymhwyster/cymwysterau canlynol:

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Arwain Gweithgareddau Chwaraeon Plant)

	Cyd-destun ac enghreifftiau	**Rolau sector/ amgylcheddau**
Pam mae'r hyn a ddysgir yn yr uned hon yn bwysig ar gyfer gweithio yn y sector?	Er mwyn deall rôl chwaraeon ysgol a chymuned o ran rhoi profiadau cadarnhaol i bobl ifanc a'u paratoi ar gyfer cyfranogiad gydol oes.	• Arweinyddiaeth chwaraeon • Hyfforddi chwaraeon • Chwaraeon ysgol – cwricwlaidd ac allgyrsiol • Chwaraeon cymunedol • Datblygu chwaraeon • Ffyrdd egnïol o fyw, e.e. hyrwyddo gweithgarwch, hybu iechyd • Agenda drawsbynciol, e.e. ymgysylltu â phoblogaethau arbennig, cydlyniant cymunedol ac ati.
Ym mha sefyllfaoedd gweithio y byddech chi'n ei ddefnyddio?	Wrth weithio gyda phobl ifanc yn yr ysgol neu'r tu allan i'r ysgol. Wrth gynllunio a/neu gyflwyno cyfleoedd chwaraeon neu weithgarwch corfforol i amrediad eang o bobl ifanc.	

Termau a chysyniadau allweddol

Cwricwlwm cenedlaethol addysg gorfforol

Rhaid i bob ysgol ddilyn y cwricwlwm cenedlaethol addysg gorfforol sydd â phedair prif elfen: datblygu'r gallu i ragori mewn ystod eang o weithgareddau corfforol, bod yn gorfforol egnïol am gyfnodau estynedig, cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgareddau cystadleuol, a byw bywydau iach ac egnïol.

Sefydliadau addysg/darpariaeth addysgol

Mae hyn yn cyfeirio at 'ysgol' yn yr ystyr ehangaf. Mae'n rhaid i bob plentyn 5–16 oed fod mewn addysg amser llawn, ac mae enghreifftiau yn cynnwys academïau, ysgolion rhydd, ysgolion cymunedol, ysgolion gramadeg, ysgolion cyfrwng Cymraeg neu ysgolion sylfaen/gwirfoddol. Gall rhai plant ag anghenion ychwanegol fynychu ysgol arbennig.
Nid oes rhaid i bob ysgol ddilyn y cwricwlwm cenedlaethol; er enghraifft, yn Lloegr, nid oes rhaid i academïau, academïau ffydd, ysgolion rhydd nac ysgolion preifat ddilyn y cwricwlwm cenedlaethol. Fodd bynnag, bydd pob ysgol yn cael ei harolygu gan yr arolygiaeth berthnasol megis Ofsted (yn Lloegr), ETI (yng Ngogledd Iwerddon) neu Estyn (yng Nghymru).

Cysylltiadau rhwng ysgolion a chlybiau

Gall y rhain weithio mewn amryw o ffyrdd gwahanol, gan gynnwys clybiau chwaraeon sy'n defnyddio cyfleusterau ysgol, ysgolion sy'n cyfeirio myfyrwyr at glybiau chwaraeon lleol fel rhan o lwybr datblygu ffurfiol, ysgolion sy'n ymwybodol o glybiau lleol ac yn annog myfyrwyr i'w mynychu, clybiau sy'n hysbysebu mewn ysgolion lleol, hyfforddwyr clybiau yn gweithio mewn ysgolion (yn rhan o'r cwricwlwm a/neu'n allgyrsiol) ac ati.

Chwaraeon ysgol

Gall chwaraeon ysgol gwmpasu amrediad eang o ddulliau a nodau gwahanol, gan gynnwys darpariaeth ffurfiol yn ystod amser cwricwlwm (e.e. gwersi addysg gorfforol), darpariaeth ffurfiol y tu allan i amser cwricwlwm (e.e. yn ystod yr awr ginio, ar ôl ysgol ac ati), darpariaeth anffurfiol y tu allan i amser cwricwlwm (e.e. yn ystod yr egwyl a'r awr ginio – gan ddarparu lle a chyfarpar i annog cyfranogiad).

Cyfranogol

Mae hyn yn cyfeirio at chwaraeon a gweithgarwch corfforol sy'n cael eu cynnal gyda'r bwriad o annog pobl i gymryd rhan. Gellid cynnal unrhyw gamp neu weithgaredd mewn modd cyfranogol; fel cyfle hwyliog ac anghystadleuol i bobl ddod draw a 'rhoi cynnig arni'. Fodd bynnag, mae rhai chwaraeon a gweithgareddau yn fwy addas ar gyfer dull gweithredu cyfranogol gan eu bod nhw'n tueddu i beidio â dilyn strwythurau ffurfiol na chynnwys elfen gystadleuol fel arfer, e.e. loncian, trampolinio, ymarfer i gerddoriaeth, gemau iard chwarae, gemau parasiwt ac ati.

Arferion ymarfer gydol oes

Dyma'r term allweddol a ddefnyddir yn aml wrth drafod effaith profiadau chwaraeon cadarnhaol ar bobl ifanc. O ran eu nodau allweddol, dylai chwaraeon ysgol (ffurfiol ac anffurfiol) sicrhau bod cyfranogwyr yn cael hwyl, yn cadw'n iach ac yn cael eu hannog i weld chwaraeon a gweithgarwch corfforol fel rhan naturiol a phleserus o'u ffordd o fyw wrth iddynt gyrraedd llencyndod a bywyd oedolion. Os bydd profiadau chwaraeon a gweithgarwch corfforol plant a phobl ifanc yn helpu i feithrin 'arferion ymarfer gydol oes' yna gellir tybio eu bod nhw wedi bod yn llwyddiannus.

Cysylltiadau ag Adnoddau'r Diwydiant

Y Cyfryngau Cymdeithasol

@educationgovuk

@afPE_PE

@Ofstednews

@FFTEduDatalab

@NAEducation

Gwerslyfrau/Cyfnodolion

https://ffteducationdatalab.org.uk/2017/10/who-are-the-pupils-in-alternative-provision/ – Adroddiad am bobl ifanc sy'n derbyn darpariaeth addysg amgen yn y Deyrnas Unedig

https://www.newschoolsnetwork.org/sites/default/files/files/pdf/Differences%20across%20schoo l%20types.pdf – Y gwahaniaethau rhwng mathau o ysgolion yn y Deyrnas Unedig

https://researchbriefings.files.parliament.uk/documents/SN06836/SN06836.pdf – Briffiad manwl ynghylch addysg gorfforol a chwaraeon ysgol

https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-11-48 – Papur sy'n archwilio effaith chwaraeon ysgol allgyrsiol ar gyfranogiad pobl ifanc mewn chwaraeon

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/ file/818679/An_Unequal_Playing_Field_report.pdf – Chwaraeon allgyrsiol, sgiliau meddal a symudedd cymdeithasol

Podlediadau/Gwefannau

https://www.gov.uk/types-of-school – Esboniad ar y gwahanol fathau o ysgolion yn y Deyrnas Unedig

https://hwb.gov.wales/curriculum-for-wales-2008/key-stages-2-to-4/physical-education-in-the-national-curriculum-for-wales/ – Addysg gorfforol yng Nghwricwlwm Cenedlaethol Cymru

https://www.afpe.org.uk/physical-education/who-we-are-and-what-we-do/ – Pwy yw AfPE (Sefydliad sy'n gweithredu ar lefel y Deyrnas Unedig) a beth yw eu gwaith?

https://www.sport.wales/our-vision-for-sport/#:~:text=The%20Vision%20for%20Sport%20in%20Wales%20is%20that, as%20sporty%20to%20people%20who%20win%20medals.%20Everybody – Gweledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru

https://www.estyn.gov.wales/about-us – Arolygiaeth addysg a hyfforddiant yng Nghymru

https://www.activesuperstars.co.uk/Ofsted-Requirements-in-PE-and-Sport.html – Y gofynion allweddol ar gyfer arolygu addysg gorfforol gan Ofsted (yn Lloegr)

https://www.nordangliaeducation.com/article/2020/6/29/the-importance-of-extra-curricular-activities – Pwysigrwydd chwaraeon allgyrsiol

https://www.crimsoneducation.org/uk/blog/extracurriculars/benefits-of-extracurricular-activities/ – Manteision chwaraeon allgyrsiol

https://www.sec-ed.co.uk/best-practice/extra-curricular-the-fall-and-rise-of-enrichment/ – Rhwystrau rhag cynnal gweithgareddau allgyrsiol

https://www.sportengland.org/know-your-audience/demographic-knowledge/children-and-young-people – Pwysigrwydd cael plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol

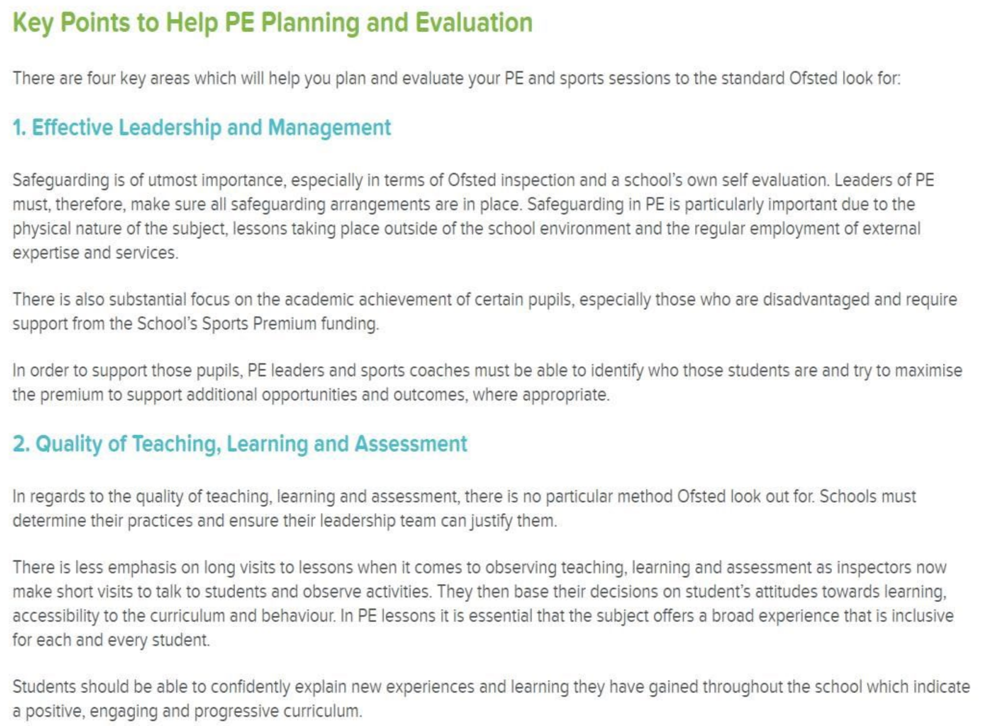
BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon: Adnoddau Athrawon (2021) © Pearson Education Limited 2022

https://thesportinginfluencer.com/objective-of-youth-sport/ – Amcanion chwaraeon ieuenctid

https://www.wesport.org.uk/active-education/secondary-school-sport/school-club-links/ – Manteision cysylltiadau rhwng ysgolion a chlybiau

https://join.pitchero.com/the-a-z-of-club-roles – Rhestr o swyddi mewn clybiau chwaraeon cymunedol

https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/sport-and-children – Manteision chwaraeon i blant

Gofynion Ofsted (yn Lloegr) ar gyfer addysg gorfforol a chwaraeon (Enghraifft yw hon, gan fod modd i ganolfannau edrych ar draws y pedair gwlad am wahanol arferion i gefnogi'r broses ddysgu.)	
Disgrifiad	Esboniad cynhwysfawr o'r prif elfennau mae Ofsted yn chwilio amdanynt wrth arolygu'r ddarpariaeth addysg gorfforol a chwaraeon mewn ysgol.
Yn cefnogi	Nod dysgu A
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	 **Key Points to Help PE Planning and Evaluation** There are four key areas which will help you plan and evaluate your PE and sports sessions to the standard Ofsted look for: **1. Effective Leadership and Management** Safeguarding is of utmost importance, especially in terms of Ofsted inspection and a school's own self evaluation. Leaders of PE must, therefore, make sure all safeguarding arrangements are in place. Safeguarding in PE is particularly important due to the physical nature of the subject, lessons taking place outside of the school environment and the regular employment of external expertise and services. There is also substantial focus on the academic achievement of certain pupils, especially those who are disadvantaged and require support from the School's Sports Premium funding. In order to support those pupils, PE leaders and sports coaches must be able to identify who those students are and try to maximise the premium to support additional opportunities and outcomes, where appropriate. **2. Quality of Teaching, Learning and Assessment** In regards to the quality of teaching, learning and assessment, there is no particular method Ofsted look out for. Schools must determine their practices and ensure their leadership team can justify them. There is less emphasis on long visits to lessons when it comes to observing teaching, learning and assessment as inspectors now make short visits to talk to students and observe activities. They then base their decisions on student's attitudes towards learning, accessibility to the curriculum and behaviour. In PE lessons it is essential that the subject offers a broad experience that is inclusive for each and every student. Students should be able to confidently explain new experiences and learning they have gained throughout the school which indicate a positive, engaging and progressive curriculum.
Dolen	https://www.activesuperstars.co.uk/Ofsted-Requirements-in-PE-and-Sport.html

Disgyniad ac esgyniad cyfoethogi	
Disgrifiad	Erthygl fanwl sy’n edrych ar y rhwystrau sy’n atal cynnal darpariaeth allgyrsiol, ynghyd â rhai awgrymiadau ynghylch sut i’w goresgyn.
Yn cefnogi	Nod dysgu B
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	Extra-curricular: The fall and rise of enrichment Written by: Paul Gammans | Published: 09 November 2016 **In tough economic times, enrichment is often one of the first things to go, but schools ditch these activities at their peril, warns Paul Gammans. He considers what an effective enrichment programme should entail and argues why teachers should be given the time to get involved** Image: Adobe Stock Comment on this article I’ve always lived by the motto: “You get out what you put in.” As far as education is concerned, this means that the more opportunities you take advantage of while you are at school, the more you will learn, the more skills you will develop and the more you will enjoy your time there. When I was at school, the extra-curricular activities were what I enjoyed the most. Of course, we didn’t call it enrichment back in the stone age, but whether it was the school play, the activities week full of choices or the computer club, these were the things that we enjoyed about school. It was a great opportunity to get to know kids we wouldn’t normally mix with in our classes, see the teachers being a bit more normal and learn things we couldn’t learn in lessons. All the time – and this is the key – without actually realising we were learning. Far away from the strictures of the classroom, where pupils can often feel inadequate about their intelligence or ability, enrichment allows them to relax and be themselves in a “safe” environment. It doesn’t matter whether they are rich or poor, whether their target grade is an A or an F, they can enjoy themselves without the pressure of grades or competition.
Dolen	https://www.sec-ed.co.uk/best-practice/extra-curricular-the-fall-and-rise-of-enrichment/

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau’r Diwydiant Chwaraeon: Adnoddau Athrawon (2021) © Pearson Education Limited 2022

Manteision cysylltiadau rhwng clybiau ac ysgolion	
Disgrifiad	Mae’r erthygl hon yn rhoi sylw i bwysigrwydd a manteision cysylltiadau rhwng ysgolion a chlybiau ar gyfer yr ysgol a’r clwb fel ei gilydd.
Yn cefnogi	Nod dysgu C
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	why establish a school-club link? School club links provide reciprocated benefits to all parties involved and here is a list of why it is worth investing in a school-club link agreement from each perspective: Benefits for schools: — Raise the school's community profile – great for attracting new pupils — Strengthen existing PE and school sport offer and provide exit routes for players, coaches and volunteers — Develop student's life skills beyond school and encourage lifelong participation in sport — Support with extra-curricular clubs, competitions and festivals — Offer more sporting opportunities to students — Offer a wider range of sports and enhance school's ability to offer minority sports — Potential to share equipment, facilities and coaching expertise Benefits for clubs: — Increase membership numbers — Increase player talent pool — Raise club and community profile – great for attracting partners and funding — Potential to recruit new volunteers/leaders and coaches — Increased access to training/match venues — Potential to share equipment, facilities and coaching expertise — Quality Assurance (helps to achieve Clubmark) — Support from PE specialists
Dolen	https://www.wesport.org.uk/active-education/secondary-schoolsport/school-club-links/

Uned 3: Arweinyddiaeth Chwaraeon

Mae'r uned hon yn berthnasol i'r cymhwyster/cymwysterau canlynol:

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Arwain Gweithgareddau Chwaraeon Plant)

<table>
<tr><th></th><th>Cyd-destun ac enghreifftiau</th><th>Rolau sector/ amgylcheddau</th></tr>
<tr><td>Pam mae'r hyn a ddysgir yn yr uned hon yn bwysig ar gyfer gweithio yn y sector?</td><td>Er mwyn deall y sgiliau a'r ymddygiadau angenrheidiol ar gyfer arweinydd chwaraeon, yn ogystal â'r arddulliau a'r strategaethau arwain a'r dulliau gwerthuso sy'n gallu cefnogi arweinyddiaeth chwaraeon effeithiol.</td><td rowspan="2">Arweinyddiaeth chwaraeon
Chwaraeon ysgol – cwricwlaidd ac allgyrsiol
Chwaraeon cymunedol
Datblygu chwaraeon
Ffyrdd egnïol o fyw, e.e. hyrwyddo gweithgarwch, hybu iechyd
Agenda drawsbynciol, e.e. ymgysylltu â phoblogaethau arbennig, cydlyniant cymunedol ac ati.</td></tr>
<tr><td>Ym mha sefyllfaoedd gweithio y byddech chi'n ei ddefnyddio?</td><td>Wrth weithio fel arweinydd chwaraeon mewn ysgol neu yn y gymuned.</td></tr>
</table>

Termau a chysyniadau allweddol

Arddull arwain unbenaethol

Mae'r math hwn o arweinydd yn tueddu i fod yn awdurdodaidd, anaml iawn y bydd yn gofyn am gymorth na chyngor gan eraill, ac mae'n ffafrio cadw rheolaeth dynn ar benderfyniadau, yn seiliedig ar ei syniadau a'i farn ei hun.

Arddull arwain democrataidd

Bydd arweinydd democrataidd yn bwrw ati i gynnwys y rhai y mae'n eu harwain yn y broses o wneud penderfyniadau. Yr arweinydd democrataidd sy'n rheoli yn y pen draw, ond mae'n cynnig arweiniad, yn annog eraill i gyfrannu syniadau ac yn gwrando ar farn cyfranogwyr.

Arddull arwain laissez-faire

Cyfieithiad bras o laissez-faire fyddai 'gadewch iddo fod' neu 'gadewch lonydd iddo'.
Mae arweinwyr laissez-faire yn camu'n ôl ac yn fodlon caniatáu i aelodau'r grŵp wneud y penderfyniadau. Gall fod elfen o arweiniad ar ddechrau tasg a bydd y cyfrifoldeb yn y pen draw yn dal i fod yn nwylo'r arweinydd, ond mae'n fodlon caniatáu i'r grŵp fwrw ati â'r dasg heb fawr o ymyrraeth na goruchwyliaeth.

Cyfranogol

Mae hyn yn cyfeirio at chwaraeon a gweithgarwch corfforol sy'n cael eu cynnal gyda'r bwriad o annog pobl i gymryd rhan. Gellir cynnal unrhyw gamp neu weithgaredd mewn modd cyfranogol; fel cyfle hwyliog ac anghystadleuol i bobl ddod draw a 'rhoi cynnig arni'. Fodd bynnag, mae rhai chwaraeon a gweithgareddau yn fwy addas ar gyfer dull gweithredu cyfranogol gan eu bod nhw'n tueddu i beidio â dilyn strwythurau ffurfiol na chynnwys elfen gystadleuol fel arfer, e.e. loncian, trampolinio, ymarfer i gerddoriaeth, gemau iard chwarae, gemau parasiwt, ac ati.

Mathau o ymarfer

Bydd y ffordd y caiff sgiliau eu hymarfer yn dibynnu ar y math o sgìl, gallu'r perfformiwr a dewisiadau'r hyfforddwr. Yn fras, mae ymarferion sgiliau yn ymrannu'n bedwar categori gwahanol: sgiliau gosod, sgiliau amrywiol, sgiliau cyfun a sgiliau dosbarthedig, gydag amrywiadau eraill yn perthyn i'r pedwar math hyn.

Cysylltiadau ag Adnoddau'r Diwydiant

Y Cyfryngau Cymdeithasol

@SportsLeaders

@BPSL

@Leaders_Insight

@Sportslins

@CoachWiser

Gwerslyfrau/Cyfnodolion

McCloud, A, *Coaching Strategies – the top 100 best ways to be a great coach*, Pro Mastery Publishing, 2017, 9781640480117

McCaw, A, *7 Keys to Being a Great Coach – become your best and they will too*, Allistair McCaw, 2017, 9780578179520

http://www.bishopfoxs.co.uk/wp-content/uploads/2015/12/Chapter-5-Sport-psychology.pdf – Strwythurau ymarfer

Podlediadau/Gwefannau

https://believeperform.com/leadership-and-the-role-of-a-leader-in-sports/ – Arddulliau arwain gwahanol sy'n cyfeirio'n benodol at chwaraeon

https://leadersofevolution.com/qualities-of-sports-leader-how-to-become-one-high-school-sports/ – Rhinweddau'r arweinydd chwaraeon

https://www.sportsleaders.org/files/Downloads/Skills%20Framework%20Blue.png – Sgiliau ac ymddygiadau arweinyddiaeth chwaraeon

https://www.verywellmind.com/what-is-autocratic-leadership-2795314 – Arddull arwain unbenaethol

https://www.betterup.com/blog/democratic-leadership-style-pros-cons-examples-and-how-to-make-it-work – Arddull arwain democrataidd

https://online.stu.edu/articles/education/what-is-laissezfaire-leadership.aspx – Arddull arwain laissez-faire

https://www.topendsports.com/coaching/strategies.htm – Strategaethau hyfforddi sydd hefyd yn berthnasol i arweinwyr chwaraeon

https://www.leadershipandsport.com/types-of-sports/ – Gwahanol fathau o sesiynau chwaraeon

https://footballdna.co.uk/planning-structuring-coaching-sessions/ – Syniadau ynghylch strwythuro sesiwn chwaraeon

https://www.leadershipandsport.com/methods-of-practice-types-of-practice/ – Mathau o ymarfer

https://www.soccerdrive.com/blog/1/whole-part-whole-practice-philosophy – Dull y cyfan-rhan-y cyfan

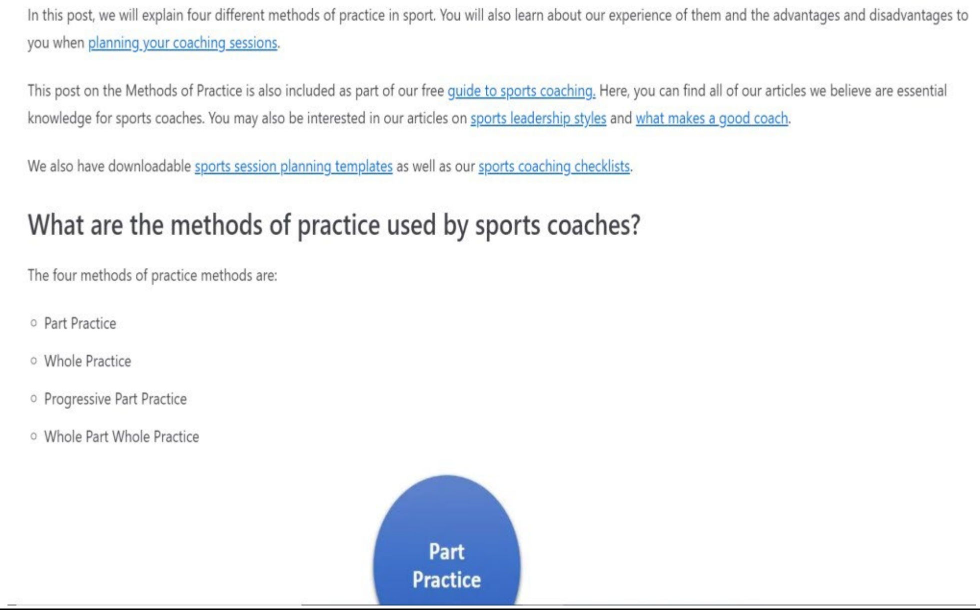
https://www.brianmac.co.uk/coachass.htm – Awgrymiadau ynghylch asesu eich sesiwn arwain

https://teamgenius.com/should-youth-sport-athletes-evaluate-their-coaches/ – A ddylai cyfranogwyr werthuso eu hyfforddwyr?

https://coachingyoungathletes.com/2016/02/29/how-to-evaluate-your-own-coachingperformance/ – Sut i werthuso perfformiad hyfforddi, gan gynnwys defnyddio ffurflenni gwerthuso

10 rhinwedd bwysig yr arweinydd chwaraeon	
Disgrifiad	Mae’r erthygl hon yn amlygu 10 rhinwedd bwysig mewn arweinydd chwaraeon ac yn cynnig awgrymiadau a chyngor ar sut i wella’r rhinweddau hyn eich hun.
Yn cefnogi	Nod dysgu A
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	 **10 Important Qualities of a Sports Leader & How to Become One:** **1. Authentic** Be yourself. Be confident in who you are as a person and this will help you be resilient in the face of adversity. High school is a challenging time, but also a time of growth and development. Be accepting of yourself and cultivate a healthy relationship of respect with yourself. Your self-worth translates into your leadership abilities. This is an important first step to being an effective high school leader because if you don’t believe in yourself, how will your teammates? Authenticity will also help you to inspire confidence in others. **2. Inclusive** Look to include others, get their opinions and thoughts. Listening to and respecting others, including them in decision making help make for a well-rounded final decision. Listen to others for expertise. Paying attention to all members of your team and being an active listener sets an example that everyone is valued. **3. Self-aware** Understand yourself and your impact on others. Effective high school sports leaders have a strong understanding of what motivates them as a person, their strengths and weaknesses, how they manage their emotions and most importantly how their emotions and behaviours have an effect on those around them. As a high school leader, you will be making conscious decisions based on the learning and data you have in order to achieve the goal you are focused on. You will be aware of your motivations and your teammates’ motivations and this will help you lead.
Dolen	https://leadersofevolution.com/qualities-of-sports-leader-how-to-become-one-high-school-sports/

Mathau o ymarfer

Disgrifiad	Mae'r wefan hon yn amlinellu rhai mathau gwahanol o ymarfer y gallai arweinydd neu hyfforddwr chwaraeon eu defnyddio yn ystod ei sesiynau.
Yn cefnogi	Nod dysgu B
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	 In this post, we will explain four different methods of practice in sport. You will also learn about our experience of them and the advantages and disadvantages to you when planning your coaching sessions. This post on the Methods of Practice is also included as part of our free guide to sports coaching. Here, you can find all of our articles we believe are essential knowledge for sports coaches. You may also be interested in our articles on sports leadership styles and what makes a good coach. We also have downloadable sports session planning templates as well as our sports coaching checklists. What are the methods of practice used by sports coaches? The four methods of practice methods are: ◦ Part Practice ◦ Whole Practice ◦ Progressive Part Practice ◦ Whole Part Whole Practice Part Practice
Dolen	https://www.leadershipandsport.com/methods-of-practice-types-of-practice/

Sut i werthuso arweinyddiaeth chwaraeon lwyddiannus	
Disgrifiad	Mae'r erthygl hon yn cwmpasu amryw o elfennau gwahanol y gellid eu gwerthuso yn rhan o berfformiad yr hyfforddwr neu'r arweinydd, gan gynnwys defnyddio ffurflenni gwerthuso.
Yn cefnogi	Nod dysgu C
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	**HOW TO EVALUATE YOUR OWN COACHING PERFORMANCE** **Tips for Developing a Coaching Self-Evaluation Form** Evaluating an athlete's performance is what we do all the time as coaches, but how often do you evaluate your own performance? Monitoring and evaluating your own performance is crucial for ongoing improvement as a coach. A valuable tool for achieving this is a coaching self-evaluation form that can be used following your coaching sessions. Used regularly, this coaching self-evaluation form can: • Help you identify your strengths and weaknesses • Highlight areas for improvement • Track and monitor your performance • Be a source of motivation and reward for you • Be used as a tool to assist you in planning your coaching sessions You can individualize your coaching self evaluation form to feature what you see as important in your own performance as a coach. **How to Create Your Own Coaching Self Evaluation Form** 1. Make a list of the coaching behaviours that you believe contribute to a good coaching performance. For example, one may be "Listening to my athletes". 2. Edit the list to include your top 10-15 behaviours.
Dolen	https://coachingyoungathletes.com/2016/02/29/how-to-evaluate-your-own-coaching-performance/

Uned 4: Gweithio fel Arweinydd Chwaraeon

Mae'r uned hon yn berthnasol i'r cymhwyster/cymwysterau canlynol:

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Arwain Gweithgareddau Chwaraeon Plant)

	Cyd-destun ac enghreifftiau	**Rolau sector/ amgylcheddau**
Pam mae'r hyn a ddysgir yn yr uned hon yn bwysig ar gyfer gweithio yn y sector?	Er mwyn gwybod sut i ymgymryd â rôl arwain chwaraeon; cynllunio, arwain a gwerthuso sesiynau chwaraeon sy'n egnïol, yn hwyl ac yn ddiogel i'r holl gyfranogwyr.	• Arweinyddiaeth chwaraeon • Chwaraeon ysgol – cwricwlaidd ac allgyrsiol • Chwaraeon cymunedol • Datblygu chwaraeon • Ffyrdd egnïol o fyw, e.e. hyrwyddo gweithgarwch, hybu iechyd • Agenda drawsbynciol, e.e. ymgysylltu â phoblogaethau arbennig, cydlyniant cymunedol ac ati.
Ym mha sefyllfaoedd gweithio y byddech chi'n ei ddefnyddio?	Wrth weithio fel arweinydd chwaraeon mewn ysgol neu yn y gymuned.	

Termau a chysyniadau allweddol

Rhoi sgiliau o dan bwysau

Fel arfer, bydd sgiliau'n cael eu haddysgu gyntaf mewn amgylchedd heb unrhyw bwysau, gan ymarfer y sgìl ar ei ben ei hun, heb fod unrhyw ffactorau allanol ar waith. Yn y byd 'go iawn', mae llawer o sgiliau'n cael eu perfformio o dan bwysau, gyda chwaraewyr eraill yn ceisio cipio'r bêl, yn gyflym, yn anghytbwys, mor sydyn â phosibl, ac ati. Un ffordd o gynyddu'r her wrth ddysgu sgiliau neu dechnegau newydd yw cynyddu'r pwysau. Mae modd gwneud hyn wrth i chwaraewyr ddod yn fwy galluog a hyderus ac fe allai olygu ychwanegu gwrthwynebwyr neu ffactorau allanol eraill, sy'n ei gwneud yn anos cyflawni'r sgìl yn llwyddiannus.

Cynllun Gweithredu mewn Argyfwng (EAP)

Gall y Cynllun Gweithredu mewn Argyfwng fod yn rhan o'r trefniadau diogelu/Dyletswydd Gofal mewn rhai sefydliadau. Fel rheol, bydd cynllun gweithredu mewn argyfwng yn cynnwys prosesau i'w dilyn os bydd un o amrediad o argyfyngau yn codi, megis tân, damwain ddifrifol, bom, neu fygythiad gan derfysgwyr ac ati. Bydd rhai sefydliadau yn gofyn bod defnyddwyr yn ymwybodol o'r ddogfen hon, a bydd y caniatâd i ddefnyddio'r cyfleuster yn ddibynnol ar hynny. Gallai bod yn gyfarwydd â'r camau y mae'n rhaid eu cymryd mewn argyfwng fod yn angenrheidiol i rywun sy'n ymgymryd â rôl arweinyddiaeth chwaraeon.

Canllawiau'r sector

Weithiau dylai arweinwyr chwaraeon fod yn ymwybodol o'r canllawiau a bennir gan sefydliadau yn y sector. Gallai'r rhain fod yn gysylltiedig ag oedran (e.e. plant yn codi pwysau), gweithgaredd (e.e. cymwysterau ychwanegol ar gyfer campau penodol, megis trampolinio) neu ganllawiau sy'n ymwneud ag iechyd a diogelwch (e.e. cymarebau, polisïau ac ati).

Ffactorau hysbys

Rhaid ystyried nifer o ffactorau gwahanol wrth gynllunio sesiynau chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Fel mae'r enw yn awgrymu, mae'r rhai sy'n dod i'r amlwg yn ystod y cam cynllunio yn cael eu galw'n 'ffactorau hysbys' ac maen nhw'n cynnwys pethau fel y cyfleuster a ddefnyddir, amser a hyd y sesiwn, yr hyn a gynhaliwyd o'r blaen ac ati. Yn ogystal, gall ffactorau hysbys gynnwys niferoedd ac oedrannau'r cyfranogwyr a'u lefelau gallu ac ati, er na fydd hynny'n wir ym mhob sefyllfa. Ffactorau anhysbys yw'r rhai nad ydynt yn dod i'r amlwg tan y sesiwn, a gallai'r rhain (yn dibynnu ar yr amgylchiadau) gynnwys niferoedd a lefelau gallu yn ogystal â'r tywydd, addasrwydd y gweithgareddau, mwynhad ac ati.

Newidynnau

Yn gysylltiedig â'r ffactorau anhysbys uchod, mae newidynnau yn cyfeirio at agweddau a allai hybu neu ddifetha sesiwn sydd, o reidrwydd, yn dod i'r amlwg ar ddechrau'r sesiwn neu'n gallu newid yn ystod y sesiwn hyd yn oed. Mae'r rhain yn cynnwys elfennau megis hwyliau'r cyfranogwyr, y rhyngweithio rhyngddynt, eu gallu gwirioneddol (o gymharu â'r gallu disgwyliedig), lefelau ymgysylltiad a mwynhad, ac ati. Bydd arweinydd chwaraeon effeithiol yn sylwi ar y rhain ac yn addasu'r sesiwn yn ôl yr angen gan ystyried unrhyw effaith y gallai'r 'newidynnau' hyn fod yn ei chael.

Asesu risg dynamig

Tra bydd asesiad risg 'traddodiadol' yn cael ei gynnal cyn dechrau'r sesiwn, bydd asesu risg dynamig yn digwydd ar hyd y sesiwn. Mae'n golygu bod yr hyfforddwr yn ymwybodol o beryglon posibl, yn sylwi ar sefyllfaoedd anniogel wrth iddyn nhw ddatblygu ac yn cymryd camau yn y fan a'r lle i unioni'r sefyllfa. Mae cwblhau a chofnodi asesiad risg cyn y sesiwn yn unol â pholisi'r sefydliad yn bwysig ond bydd asesu risg mewn modd dynamig yn ystod y sesiwn yn troi'r rhagamcaniadau a'r tybiaethau papur hyn yn strategaethau diogelwch amser real.

Offer a dulliau gwerthuso

Mae'r term hwn yn cyfeirio at ffyrdd o werthuso gweithgareddau neu sesiynau. Gall dulliau gwerthuso gynnwys hunanwerthusiad, gwerthusiad gan gymheiriaid, gwerthusiad hyfforddwr/arweinydd, gwerthusiad grŵp ac ati. Offer gwerthuso yw'r union fecanweithiau a ddefnyddir i gynorthwyo'r broses werthuso, gan gynnwys holiaduron, fideo, cwestiynau trafod, dadansoddi perfformiad, wynebau hapus/trist/blin neu unrhyw strategaethau eraill sy'n galluogi cyfranogwyr a/neu arweinwyr i farnu llwyddiant y sesiwn (a'i gofnodi lle bydd angen).

Dadansoddi bylchau

Mae dadansoddi bylchau yn golygu math o gynllun gweithredu sy'n annog cynnal gwerthusiad o'r sefyllfa bresennol (ble ydych chi nawr?), disgrifio'r sefyllfa ddelfrydol neu'r sefyllfa a ddymunir (ble hoffech chi fod?) ac, yn bwysicaf oll, sut mae pontio'r 'bwlch' (sut byddwch chi'n cyrraedd yno?).

Pennu nodau CAMPUS

Defnyddir yr acronym CAMPUS yn aml i gynorthwyo â gosod nodau **c**yraeddadwy, **a**mserol, **m**esuradwy, **p**enodol ac **u**chelgeisiol/**s**ynhwyrol. Gellir defnyddio CAMPUS i hoelio'r sylw ac amlygu nodau sy'n gyraeddadwy o fewn y paramedrau sydd ar gael. Un enghraifft o'r acronym CAMPUS yw hyn, mae dewisiadau eraill yn ddilys os cânt eu hesbonio a'u rhoi ar waith yn glir, i gefnogi gosod nodau.

Cysylltiadau ag Adnoddau'r Diwydiant

Y Cyfryngau Cymdeithasol

@WinningCoaches

@BetterSportsC

@coachingcoach

@_UKCoaching

@TheCPSU

@femalecoaches

Gwerslyfrau/Cyfnodolion

Cope, E a Partington, M, *Sports Coaching – A Theoretical and Practical Guide*, Routledge, 2019, 9780815392095

https://journals.humankinetics.com/view/journals/iscj/iscj-overview.xml – Cyfnodolyn hyfforddi chwaraeon rhyngwladol

https://www.tandfonline.com/toc/rspc20/current – Adolygiad hyfforddi chwaraeon

https://thesportjournal.org/article/category/sports-coaching/ – Cyfnodolyn chwaraeon

Podlediadau/Gwefannau

https://learnzone.loucoll.ac.uk/sportres/CourseGenie/Sport/2010spec/AASELevel3/L3SportsCoaching/L3SportsCoaching_04Mod/L3SportsCoaching_04Mod_01.htm – Cynllunio sesiwn chwaraeon

https://www.ukcoaching.org/resources/topics/videos/how-to-plan-and-organise-a-coaching-session – 4 fideo gwahanol yn dangos 4 hyfforddwr yn rhannu eu syniadau am sut i gynllunio sesiwn o ansawdd da

https://www.rte.ie/brainstorm/2020/0226/1117743-sports-training-coaching-planning/ – Cynllunio sesiwn hyfforddi

https://www.activehw.co.uk/uploads/including-everyone-in-your-sessions-4.pdf – Cynnwys pawb yn eich sesiwn

https://inclusivesportdesign.com/tutorials/how-to-adapt-and-modify-your-sportactivities-to-include-all/ – Strategaethau gwahanol ar gyfer addasu a gwahaniaethu gweithgareddau

https://community.ukcoaching.org/spaces/10/welcome-and-general/blogs/general/9255/how-to-coach-a-range-of-abilities-within-a-large-group – Sut i hyfforddi amrediad o alluoedd mewn grŵp mawr

https://www.cne-siar.gov.uk/media/5213/p1-7-multi-activity-booklet.pdf – Llond gwlad o syniadau am weithgareddau ymarferol

https://www.unicefkidpower.org/fun-sports-activities-games-resources-kids/ – Rhagor o syniadau am weithgareddau ymarferol

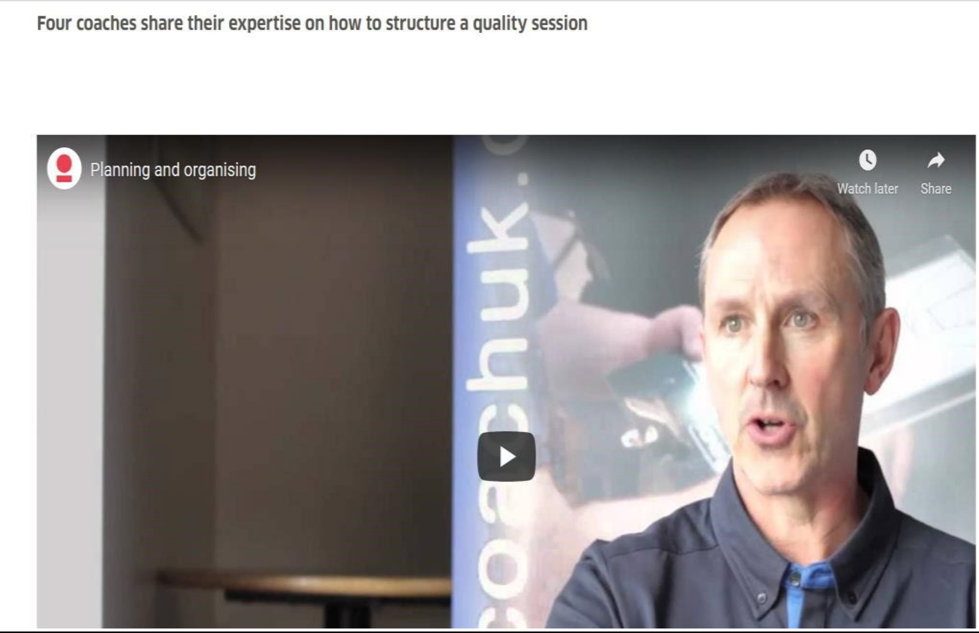
https://content.thecoachingmanual.com/blog/why-we-plan-a-coaching-session – Pam mae cynllunio yn bwysig

https://wgcoaching.com/101-coaching-tips/ – 101 o awgrymiadau hyfforddi!

https://blog.pitchero.com/10-really-effective-ways-to-motivate-your-sports-team – Sut i ysgogi tîm chwaraeon

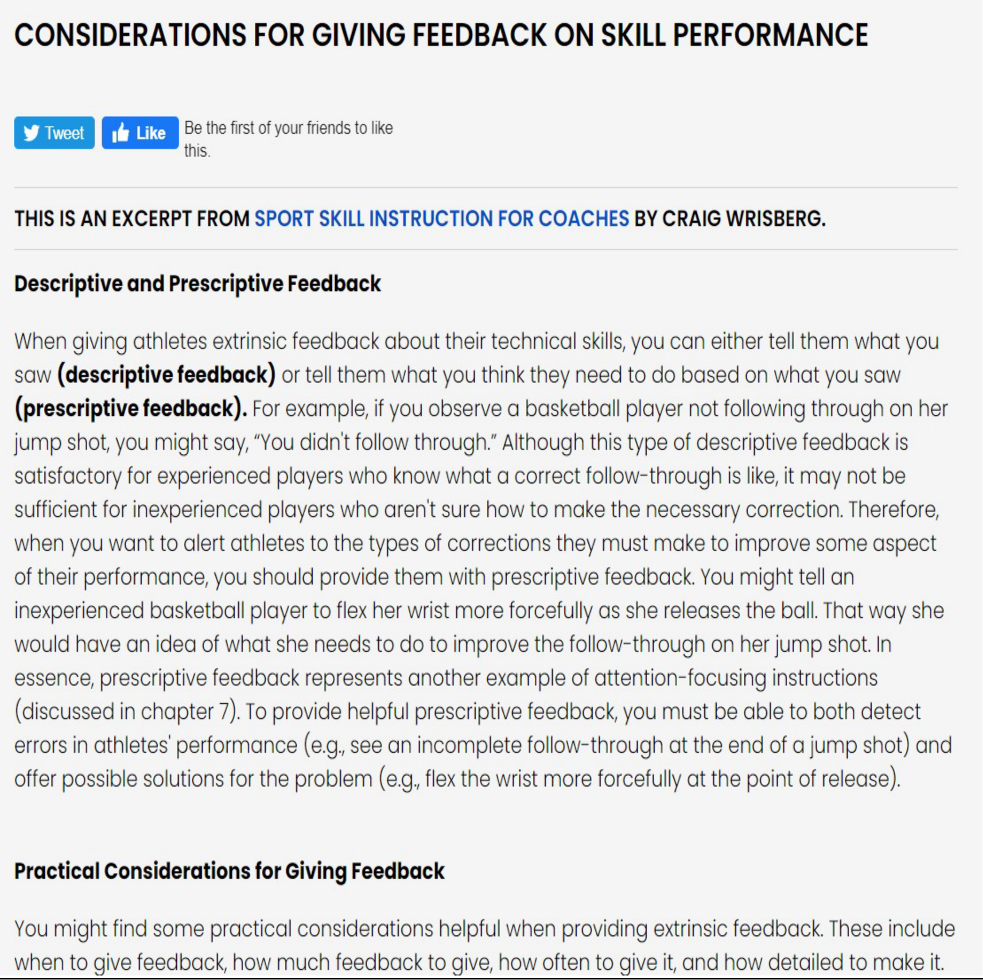
https://www.insure4sport.co.uk/blog/health-and-safety-tips-sports-coaches/ – Awgrymiadau iechyd a diogelwch ar gyfer sesiynau chwaraeon

https://metrifit.com/blog/coach-feedback-how-important-is-it/ – Pwysigrwydd adborth hyfforddi

Sut i gynllunio a threfnu sesiwn hyfforddi	
Disgrifiad	Mae pedwar hyfforddwr profiadol yn rhannu eu hawgrymiadau gwych ynghylch cynllunio a threfnu sesiynau hyfforddi.
Yn cefnogi	Nod dysgu A
Fformat	Fideo
Sgrinlun	
Dolen	https://www.ukcoaching.org/resources/topics/videos/how-to-plan-and-organise-a-coaching-session

Sut i ysgogi cyfranogwyr	
Disgrifiad	Mae'r erthygl hon yn archwilio nifer o ffyrdd gwahanol y gall hyfforddwyr neu arweinwyr chwaraeon ysgogi eu cyfranogwyr.
Yn cefnogi	Nod dysgu B
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	 1. Decide on your type of motivation There are two common types of motivation: Extrinsic and Intrinsic. **Extrinsic** is the use of external factors to encourage and motivate a player to perform or act in the way you want them to, whether it be positive or negative. In the workplace, it could be things like a pay rise, a bonus or the afternoon off. It could of course be less savoury things like the threat of losing your job altogether.
Dolen	https://blog.pitchero.com/10-really-effective-ways-to-motivate-your-sports-team

Pwysigrwydd adborth

<table>
<tr><td>Disgrifiad</td><td>Mae’r erthygl fanwl hon yn archwilio pwysigrwydd cefnogi datblygiad cyfranogwyr a sut y gall hyfforddwyr ac arweinwyr chwaraeon wneud hynny trwy ddefnyddio adborth yn effeithiol.</td></tr>
<tr><td>Yn cefnogi</td><td>Nod dysgu C</td></tr>
<tr><td>Fformat</td><td>Blog/erthygl</td></tr>
<tr><td>Sgrinlun</td><td>

CONSIDERATIONS FOR GIVING FEEDBACK ON SKILL PERFORMANCE

Tweet Like Be the first of your friends to like this.

THIS IS AN EXCERPT FROM SPORT SKILL INSTRUCTION FOR COACHES BY CRAIG WRISBERG.

Descriptive and Prescriptive Feedback

When giving athletes extrinsic feedback about their technical skills, you can either tell them what you saw **(descriptive feedback)** or tell them what you think they need to do based on what you saw **(prescriptive feedback).** For example, if you observe a basketball player not following through on her jump shot, you might say, “You didn't follow through.” Although this type of descriptive feedback is satisfactory for experienced players who know what a correct follow-through is like, it may not be sufficient for inexperienced players who aren't sure how to make the necessary correction. Therefore, when you want to alert athletes to the types of corrections they must make to improve some aspect of their performance, you should provide them with prescriptive feedback. You might tell an inexperienced basketball player to flex her wrist more forcefully as she releases the ball. That way she would have an idea of what she needs to do to improve the follow-through on her jump shot. In essence, prescriptive feedback represents another example of attention-focusing instructions (discussed in chapter 7). To provide helpful prescriptive feedback, you must be able to both detect errors in athletes' performance (e.g., see an incomplete follow-through at the end of a jump shot) and offer possible solutions for the problem (e.g., flex the wrist more forcefully at the point of release).

Practical Considerations for Giving Feedback

You might find some practical considerations helpful when providing extrinsic feedback. These include when to give feedback, how much feedback to give, how often to give it, and how detailed to make it.</td></tr>
<tr><td>Dolen</td><td>https://canada.humankinetics.com/blogs/excerpt/considerations-for-giving-feedback-on-skill-performance</td></tr>
</table>

Uned 2: Rôl a Chyfrifoldebau'r Cynorthwy-ydd Hamdden

Mae'r uned hon yn berthnasol i'r cymhwyster/cymwysterau canlynol:

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Cynorthwy-ydd Hamdden Chwaraeon a Hamdden Egnïol)

	Cyd-destun ac enghreifftiau	**Rolau sector/ amgylcheddau**
Pam mae'r hyn a ddysgir yn yr uned hon yn bwysig ar gyfer gweithio yn y sector?	Er mwyn deall yr amrywiol rolau a chyfrifoldebau y bydd cynorthwy-ydd hamdden yn ymgymryd â nhw er mwyn bodloni anghenion cwsmeriaid a chydweithwyr yn effeithiol.	• Sector chwaraeon a hamdden egnïol • Rôl cynorthwy-ydd hamdden mewn cyfleuster chwaraeon neu hamdden
Ym mha sefyllfaoedd gweithio y byddech chi'n ei ddefnyddio?	Wrth weithio fel cynorthwy-ydd hamdden neu ymgymryd â chyfrifoldebau a gysylltir â chynorthwy-ydd hamdden mewn cyfleuster chwaraeon neu hamdden.	

Termau a chysyniadau allweddol

Sector hamdden egnïol

Mae'r sector hamdden egnïol yn cwmpasu tair prif elfen: chwaraeon a hamdden, iechyd a ffitrwydd a'r awyr agored. Mae rhannu'r sector ehangach yn feysydd mwy penodol fel hyn yn caniatáu i'r diwydiant amlygu'r gwahanol fathau o ddiddordebau, profiadau a chymwysterau sy'n angenrheidiol er mwyn gweithio yn y gwahanol amgylcheddau. Yn ôl y diffiniad ffurfiol (gweler skillsactive.com) mae'r sector hefyd yn cynnwys gwaith chwarae a charafanio, ond nid yw'r ddau faes hyn mor berthnasol i'r cymhwyster hwn, ac felly gellir eu hanwybyddu.

Cyfleusterau cymunedol

Gellid ystyried bod unrhyw gyfleuster sy'n gwasanaethu cymuned leol yn 'gyfleuster cymunedol', ond yn y sefyllfa hon, mae'n derm sy'n cyfeirio'n fwy penodol at gyfleusterau a gynhelir gan awdurdodau lleol yn hytrach na rhai sy'n cael eu gweithredu gan berchnogion preifat. Yn hytrach na chanolbwyntio'n fwy ar fusnes (neu arian), bydd y cyfleusterau hyn yn aml yn cadw anghenion y gymuned leol mewn golwg, ac yn cynnig mentrau sydd, o ran eu strwythurau prisio, eu gweithgareddau ac ati yn hwyluso cyfranogiad y gymuned leol a allai gael ei chau allan (yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol) gan gyfleusterau sydd mewn dwylo preifat.

Cyrff trefnu lleol

Mae'r term hwn yn cynnwys pob sefydliad lleol sy'n darparu cyfleoedd chwaraeon, iechyd, ffitrwydd a/neu weithgarwch corfforol yn y gymuned. Mae hyn yn cynnwys cyfleusterau/ sefydliadau megis campfeydd, canolfannau cymuned a chwaraeon, clybiau, ysgolion ac ati, ynghyd â chyrff trefnu megis Cyrff Llywodraethu Chwaraeon Cenedlaethol, grwpiau awdurdod lleol megis rhai datblygu chwaraeon ac ymddiriedolaethau gofal iechyd, yn ogystal â darparwyr trawsbynciol megis elusennau, asiantaethau gwaith ieuenctid ac asiantaethau statudol.

Cydlyniant cymunedol

Credir ers tro byd bod chwaraeon yn gallu chwalu rhwystrau ac uno elfennau gwahanol o'r gymuned. Mae gwella cydlyniant cymunedol yn rhan uniongyrchol o gylch gorchwyl rhai mentrau chwaraeon a gweithgarwch corfforol, tra bydd eraill yn cyflawni hyn mewn modd mwy anuniongyrchol.

Cenhadaeth a gweledigaeth

Bydd gan y rhan fwyaf o sefydliadau ddatganiadau cenhadaeth a gweledigaeth. Fel rheol, bydd datganiad cenhadaeth yn disgrifio busnes ac amcanion y sefydliad, gan awgrymu sut y byddan nhw'n cael eu gwireddu. Mae datganiad gweledigaeth yn disgrifio'r sefyllfa y mae'r sefydliad yn dymuno bod ynddi yn y dyfodol. Yn aml, cyfunir y genhadaeth a'r weledigaeth i ddarparu datganiad sy'n cynnwys pwrpas y sefydliad, ei werthoedd, a'i nodau.

Cysylltiadau ag Adnoddau'r Diwydiant

Y Cyfryngau Cymdeithasol

@LeisureOpps

@HCMmag

@HealthClubKate

@mylfx

Gwerslyfrau/Cyfnodolion

https://www.sportsthinktank.com/research.html – Amrediad o bapurau ymchwil ar amrywiaeth o dopigau gwahanol sy'n ymwneud â chwaraeon, y gymuned ac annog ffyrdd iach o fyw

https://www.healthclubmanagement.co.uk/digital/index1.cfm?mag=Health%20Club%20Management&codeid=3731&linktype=homepage&ref=n – Cylchgrawn clybiau iechyd

Podlediadau/Gwefannau

https://www.leisureopportunities.co.uk/sectors/news/State+of+the+UK+Fitness+Industry+Report – Llawer o wybodaeth ddiddorol am y diwydiant chwaraeon a ffitrwydd

https://www.sportsmanagement.co.uk/index.cfm – Gwefan gyffredinol ar gyfer gwybodaeth am gyfleusterau chwaraeon a swyddi yn y cyfleusterau hyn

https://www.sportandrecreation.org.uk/pages/grassrootsguide – Canllaw i'r tirlun chwaraeon yn y Deyrnas Unedig

https://www.sportandrecreation.org.uk/pages/national-governing-bodies – Rhestr o Gyrff Llywodraethu Chwaraeon Cenedlaethol

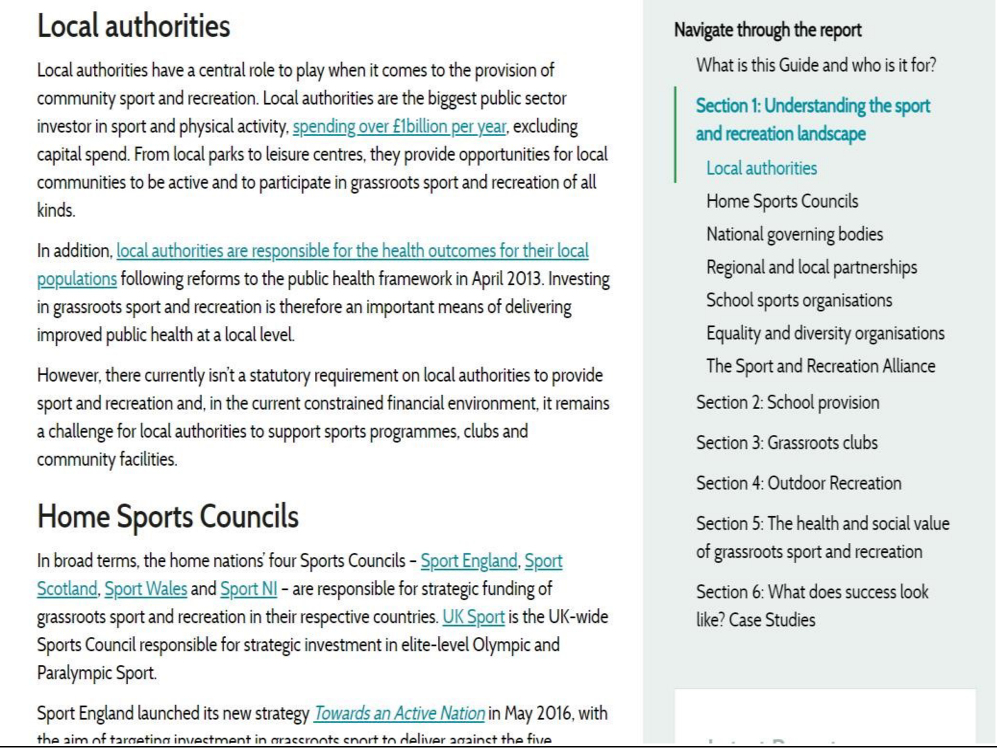
https://network.streetgames.org/resource/community-cohesion-and-sport-information-and-guidance-delivery-staff – Cydlyniant cymunedol trwy chwaraeon

https://www.ukactive.com/news/fitness-and-leisure-sector-to-offer-free-sessions-for-up-to-100000-people-through-social-prescribing/ – Erthygl am sesiynau ymarfer trwy bresgripsiynu cymdeithasol

https://blog.nasm.org/how-to-clean-your-gym – Awgrymiadau ynghylch sut i gadw campfa'n lân

https://careers-in-sport.co.uk/wp-content/uploads/2019/11/Recreation-Assistant.pdf – Rolau a chyfrifoldebau'r cynorthwy-ydd hamdden

https://www.inputyouth.co.uk/jobguides/job-leisurecentreassistant.html – Y sgiliau a'r ymddygiadau sy'n angenrheidiol i fod yn gynorthwy-ydd hamdden

Deall y tirlun chwaraeon a hamdden	
Disgrifiad	Mae’r adroddiad cynhwysfawr hwn yn disgrifio’r tirlun chwaraeon yn y Deyrnas Unedig, gan gynnwys trefniadaeth sefydliadau chwaraeon a’u rôl mewn chwaraeon a hamdden corfforol ar lawr gwlad.
Yn cefnogi	Nod dysgu A
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	 **Local authorities** Local authorities have a central role to play when it comes to the provision of community sport and recreation. Local authorities are the biggest public sector investor in sport and physical activity, spending over £1billion per year, excluding capital spend. From local parks to leisure centres, they provide opportunities for local communities to be active and to participate in grassroots sport and recreation of all kinds. In addition, local authorities are responsible for the health outcomes for their local populations following reforms to the public health framework in April 2013. Investing in grassroots sport and recreation is therefore an important means of delivering improved public health at a local level. However, there currently isn't a statutory requirement on local authorities to provide sport and recreation and, in the current constrained financial environment, it remains a challenge for local authorities to support sports programmes, clubs and community facilities. **Home Sports Councils** In broad terms, the home nations' four Sports Councils – Sport England, Sport Scotland, Sport Wales and Sport NI – are responsible for strategic funding of grassroots sport and recreation in their respective countries. UK Sport is the UK-wide Sports Council responsible for strategic investment in elite-level Olympic and Paralympic Sport. Sport England launched its new strategy *Towards an Active Nation* in May 2016, with the aim of targeting investment in grassroots sport to deliver against the five **Navigate through the report** What is this Guide and who is it for? Section 1: Understanding the sport and recreation landscape Local authorities Home Sports Councils National governing bodies Regional and local partnerships School sports organisations Equality and diversity organisations The Sport and Recreation Alliance Section 2: School provision Section 3: Grassroots clubs Section 4: Outdoor Recreation Section 5: The health and social value of grassroots sport and recreation Section 6: What does success look like? Case Studies
Dolen	https://www.sportandrecreation.org.uk/pages/grassrootsguide

Cyfrifoldebau'r cynorthwy-ydd hamdden	
Disgrifiad	Rhestr o brif gyfrifoldebau'r cynorthwy-ydd hamdden
Yn cefnogi	Nod dysgu B
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	**3.1 Principle Responsibilities** • Preparing activity areas to include the safe setting up/dismantling of equipment and ensuring that all equipment is stored safely and securely when not in use. • Monitoring and helping to maintain a safe and comfortable leisure centre environment by implementing organisational maintenance schedules. • Ensuring the highest possible standards of hygiene and cleanliness are maintained by carrying out routine and other cleaning tasks when required. • Assisting customers with enquires in a friendly and effective manner, proactively developing and maintaining high standards of customer care. • Resolving customers' problems, including situations where there is disagreement over the actions and outcomes involved. • Working as part of a team to ensure the smooth operation of the facility. • Following Normal and Emergency Operating Procedures. • Accurately filling in forms or reports relating to their normal duties. • Taking occasional responsibility for the induction and development of new members of staff. • In a wet-side facility, supervising the safety of the swimming pool environment and working to prevent accidents and emergencies. • Meeting the training and development requirements of the job role. • Working within the job role description at this level, recognising the standards and professional limitations that this provides, referring to appropriate members of staff for guidance and support. **3.2 Other** • To administer First Aid as required. • To act in accordance with, and actively promote, GLL's policies and standards. • To undertake any other duties commensurate with the post's level of responsibility
Dolen	https://careers-in-sport.co.uk/wp-content/uploads/2019/11/Recreation-Assistant.pdf

Y sgiliau a’r rhinweddau sy’n angenrheidiol i fod yn gynorthwy-ydd hamdden

Disgrifiad	Rhestr o’r prif sgiliau a rhinweddau personol sy’n angenrheidiol i fod yn gynorthwy-ydd hamdden.
Yn cefnogi	Nod dysgu B
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	**SKILLS AND PERSONAL QUALITIES NEEDED** Leisure centre assistants need to: - Be able to work well as part of a team. - Have a friendly, helpful attitude. - Be aware of health and safety issues. - Have good communication skills. - Be physically fit. - Be energetic and enthusiastic. - Be able to cope with emergencies. - Be able to deal with problems. - Be willing to do routine tasks. - Be flexible and able to move quickly from one job to another. - Be prepared to do training courses when necessary. **YOUR LONG TERM PROSPECTS** With experience and qualifications, there are opportunities for progression. For example, it is possible to move up to senior leisure centre assistant or supervisor, then to duty or assistant manager, operations manager, and leisure centre manager. Some assistants transfer into related jobs such as fitness or aerobics instructor, coach, or lifeguard. It may be necessary to move to another centre to take up some posts.
Dolen	https://www.inputyouth.co.uk/jobguides/jobleisurecentreassistant.html

Uned 3: Sgiliau Gwasanaeth Cwsmeriaid y Cynorthwy-ydd Hamdden

Mae'r uned hon yn berthnasol i'r cymhwyster/cymwysterau canlynol:

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Cynorthwy-ydd Hamdden Chwaraeon a Hamdden Egnïol)

	Cyd-destun ac enghreifftiau	**Rolau sector/ amgylcheddau**
Pam mae'r hyn a ddysgir yn yr uned hon yn bwysig ar gyfer gweithio yn y sector?	Er mwyn deall pwysigrwydd gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol a gallu darparu hynny wrth weithio fel cynorthwy-ydd hamdden.	• Sector chwaraeon a hamdden egnïol • Rôl y cynorthwy-ydd hamdden mewn cyfleuster chwaraeon neu hamdden
Ym mha sefyllfaoedd gweithio y byddech chi'n ei ddefnyddio?	Wrth weithio fel cynorthwy-ydd hamdden neu ymgymryd â chyfrifoldebau a gysylltir â chynorthwy-ydd hamdden mewn cyfleuster chwaraeon neu hamdden.	

Termau a chysyniadau allweddol

Demograffeg leol

Mae'r term 'demograffeg leol' yn cyfeirio at ddata ystadegol ynghylch nodweddion y boblogaeth leol. Gallai hyn gynnwys ffactorau megis oedran, rhyw, incwm, tarddiad ethnig, yr iaith/ieithoedd a siaredir ac ati. Gall ymwybyddiaeth o ddemograffeg grŵp/grwpiau neu ardal/ardaloedd daearyddol a nodir fod yn ddefnyddiol, gan fod hynny'n caniatáu ystyried yr agweddau hyn mewn penderfyniadau, a sicrhau bod gwasanaethau'n gweddu orau i'r dymuniadau a'r anghenion sy'n aml yn gysylltiedig â'r ffactorau hyn neu'n cael eu pennu ganddynt.

Cynhwysiant cymdeithasol

Diffinnir hyn fel proses o wella telerau cyfranogi i'r aelodau hynny o'r gymdeithas sy'n aml o dan anfantais neu y mae eu safon byw yn is na'r safon 'gyffredin'. Gellir gwneud hyn trwy wella cyfleoedd, cynnig mynediad ehangach at adnoddau, gwrando ar eu dymuniadau a'u hanghenion penodol a darparu ar eu cyfer, parchu gwahaniaethau a strategaethau eraill sy'n sicrhau bod yr unigolion/grwpiau hyn yn teimlo wedi'u gwerthfawrogi a bod eu hawliau'n cael eu parchu.

Taith y cwsmer

Mae hyn yn cyfeirio at y 'daith' y mae'r cwsmer yn ei dilyn ar hyd ei amser mewn sefydliad, gan gwmpasu'r holl brofiadau mae'n eu cael gyda'r sefydliad o'r cyswllt cyntaf i'r amser y mae'n gadael/cyrraedd ei nod.

Gwrando gweithredol

Mae hyn yn golygu mwy na chlywed yr hyn mae eraill yn ei ddweud. Mae'n golygu gwneud ymdrech weithredol i wrando, dangos eich bod yn gwrando (trwy gyswllt llygaid, dangos diddordeb ac ati), dehongli arwyddion gweledol (e.e. cymryd cyfathrebu di-eiriau y siaradwr i ystyriaeth hefyd) a llwyr ddeall yr hyn sy'n cael ei ddweud cyn dewis ymateb priodol.

Rheoli gwrthdaro

Mae naws eithaf difrifol i'r gair 'gwrthdaro', ond ystyr rheoli gwrthdaro yw'r broses a ddefnyddir i ddelio ag unrhyw anghytundeb, rhwystredigaeth neu wahaniaeth barn.

Cylch adborth

Mae'r cylch adborth, a elwir hefyd yn ddolen adborth, yn gyfres o gamau y bydd sefydliadau yn aml yn eu cymryd i sicrhau eu bod yn casglu adborth ac yn delio ag ef yn y modd mwyaf effeithiol. Mae'r union broses yn gallu amrywio o un sefydliad i'r llall, ond yn gyffredinol, mae'r cylch adborth yn cynnwys: casglu adborth mewn modd priodol (neu dderbyn a chofnodi adborth mewn modd priodol os yw'n cyrraedd yn ddiofyn), dadansoddi'r adborth, gwneud 'rhywbeth' ag ef (e.e. ei ddefnyddio i wella'r gwasanaethau a amlygwyd ac ati) ac yn olaf, rhoi gwybod i'r rhai a roddodd yr adborth fod eu sylwadau a'u syniadau wedi cael gwrandawiad ac ystyriaeth, ac y gweithredwyd arnynt lle'r oedd hynny'n angenrheidiol.

Cysylltiadau ag Adnoddau'r Diwydiant

Y Cyfryngau Cymdeithasol

@JuliaAhlfeldt

@cxuniversity

@cxupdate

@billquiseng

@CXPA_Assoc

@CXJourney

@jeanniecw

@SteveDiGioia

@dgingiss

Gwerslyfrau/Cyfnodolion

https://jech.bmj.com/content/jech/early/2018/01/12/jech-2017-209882.full.pdf – Papur ymchwil ar effaith defnydd rhad ac am ddim o gyfleusterau hamdden ar y niferoedd sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau

https://www.researchgate.net/publication/248982242_Influence_of_Socio-Demographics_and_Residential_Environment_on_Leisure_Activity_Participation – Papur ymchwil ar y cysylltiad rhwng demograffeg a chyfranogiad mewn gweithgarwch hamdden

https://www.researchgate.net/publication/225106381_Sport_and_Social_Inclusion_Evidence_from_the_Performance_of_Public_Leisure_Facilities – Papur ymchwil ar chwaraeon a chynhwysiant cymdeithasol

Pennington, A, *The Customer Experience Book – How to design, measure and improve customer experience in your business*, Pearson, 2016, 9781292148465

Podlediadau/Gwefannau

https://www.glofox.com/blog/defining-the-member-experience/ – Beth mae pobl am ei gael mewn campfa?

https://www.acefitness.org/education-and-resources/professional/expertarticles/5260/the-importance-of-identifying-your-client-s-why/ – Canfod anghenion a dymuniadau'r cleient

https://www.waldenu.edu/online-bachelors-programs/bs-in-communication/resource/eight-effective-ways-to-communicate-with-customers – Dulliau effeithiol o gyfathrebu â chwsmeriaid

https://www.keepme.ai/blog/forms-of-communication-members-appreciate/ – Sut i gyfathrebu â defnyddwyr campfa

https://www.ihrsa.org/improve-your-club/why-making-your-gym-more-inclusive-is-good-for-business/# – Sut i wneud campfeydd yn fwy cynhwysol yn gymdeithasol

https://www.mindbodyonline.com/en-gb/business/education/guide/how-create-more-inclusive-fitness-business – Sut i greu busnes ffitrwydd sy'n gynhwysol yn gymdeithasol

https://dma.org.uk/article/6-ways-to-manage-your-customer-expectations-when-times-get-tough – 6 dull i reoli disgwyliadau cwsmeriaid

https://callminer.com/blog/25-conflict-resolution-strategies-for-customer-service – Strategaethau datrys gwrthdaro ar gyfer gwasanaethau cwsmeriaid

https://www.salesforce.com/products/service-cloud/best-practices/important-customer-service-skills-list/ – Sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid

https://blog.hubspot.com/service/building-rapport-with-customers – Sut i feithrin perthynas dda gyda chwsmeriaid

https://www.helpscout.com/blog/customer-feedback/ – Adborth gan gwsmeriaid – pam mae'n bwysig a sut i gael gafael arno

https://hiverhq.com/blog/collect-customer-feedback – Sut i gasglu a defnyddio adborth gan gwsmeriaid

Pwysigrwydd rhoi profiadau cadarnhaol i aelodau	
Disgrifiad	Mae’r erthygl hon yn esbonio pam mae rhoi profiadau cadarnhaol i aelodau yn allweddol bwysig i lwyddiant campfa neu gyfleuster ffitrwydd.
Yn cefnogi	Nodau dysgu A a B
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	**Why a Great Member Experience is Crucial For Success** In this section, I’ll outline an example to highlight why a great member experience is crucial for success. Pre-Covid, the member experience at my gym was exceptionally average. The physical gym itself was great; it had everything you’d expect from today’s boutique gyms: top-quality fitness equipment, training zones, and a selection of small group classes with edgy lighting and pumping music. But in my first few months of joining, there was nothing about the experience prompting me to think, “I love my gym.” I wasn’t raving about it to friends or trying to drag them along with me, and I didn’t feel like I was a part of anything. I was just there to exercise. For me, the gym had failed to create a sense of loyalty, and soon, I began trial hopping at some gyms near my office. When Covid came along, my gym quickly pivoted to providing online workouts, but with no sense of loyalty, I canceled my gym membership and sought out alternative online fitness options. I didn’t leave my gym because I’d had a “bad” member experience, but it’s safe to say I didn’t have an “exceptional” one either. I could access great equipment and classes at a fair few
Dolen	https://www.glofox.com/blog/defining-the-member-experience/

Sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid pwysig	
Disgrifiad	Caiff y rhestr hon o sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid pwysig ei chefnogi gan ystadegau perthnasol, wedi'u cyflwyno ar ffurf hawdd ei defnyddio.
Yn cefnogi	Nod dysgu B
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	
Dolen	https://www.salesforce.com/products/service-cloud/bestpractices/important-customer-service-skills-list/

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon: Adnoddau Athrawon (2021) © Pearson Education Limited 2022

Pam a sut mae casglu adborth gan gwsmeriaid?

Disgrifiad	Mae’r erthygl hon yn disgrifio pwysigrwydd casglu adborth gan gwsmeriaid ac yn cynnwys sawl ffordd wahanol o geisio sicrhau a defnyddio adborth.
Yn cefnogi	Nod dysgu C
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	**The best ways to collect customer feedback** There are hundreds of survey tools to collect feedback from customers. Here, we’ll talk about the most popular and effective ways to collect customer feedback. **1. Long form-based surveys** The most common way of collecting customer feedback is survey forms with a set of questions that are usually sent in an email. The one thing you have to always keep in mind here is to not get carried away and ask too many questions. Survey Monkey states that the connection between the number of questions and the time spent answering each question is not linear. The more questions your survey has, the less time your respondents spend, on average, answering each.
Dolen	https://hiverhq.com/blog/collect-customer-feedback

Uned 4: Gweithio fel Cynorthwy-ydd Hamdden

Mae’r uned hon yn berthnasol i’r cymhwyster/cymwysterau canlynol:

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau’r Diwydiant Chwaraeon (Cynorthwy-ydd Hamdden Chwaraeon a Hamdden Egnïol)

<table>
<tr><th></th><th>Cyd-destun ac enghreifftiau</th><th>Rolau sector/amgylcheddau</th></tr>
<tr><td>Pam mae’r hyn a ddysgir yn yr uned hon yn bwysig ar gyfer gweithio yn y sector?</td><td>Er mwyn deall y ddeddfwriaeth, y polisïau a’r gweithdrefnau perthnasol a’u defnyddio, ynghyd â gwybodaeth, sgiliau ac ymddygiadau eraill wrth gyflawni rôl a chyfrifoldebau cynorthwy-ydd hamdden.</td><td rowspan="2">• Sector chwaraeon a hamdden egnïol
• Rôl y cynorthwy-ydd hamdden mewn cyfleuster chwaraeon neu hamdden</td></tr>
<tr><td>Ym mha sefyllfaoedd gweithio y byddech chi’n ei ddefnyddio?</td><td>Wrth weithio fel cynorthwy-ydd hamdden neu ymgymryd â chyfrifoldebau a gysylltir â chynorthwy-ydd hamdden mewn cyfleuster chwaraeon neu hamdden.</td></tr>
</table>

Termau a chysyniadau allweddol

Gweithdrefnau gweithredu arferol

Dyma’r prosesau y mae sefydliad yn eu cofnodi a’u rhoi ar waith i sicrhau bod pawb yn cyflwyno gwasanaethau mewn modd effeithiol a chyson bob tro. Yn aml, caiff gweithdrefnau gweithredu arferol eu hysgrifennu fel cyfres o gyfarwyddiadau cam wrth gam y gall gweithwyr eu dilyn i gyflawni tasg benodol, gan sicrhau bod safonau’r cwmni a’r diwydiant yn cael eu cynnal.

Cynllun gweithredu mewn argyfwng

Bydd cynllun gweithredu mewn argyfwng yn cynnwys prosesau i’w dilyn os bydd un o amrediad o argyfyngau yn codi, megis tân, damwain ddifrifol, bom, neu fygythiad gan derfysgwyr ac ati. Bydd angen i’r sawl sy’n gweithio fel cynorthwy-ydd hamdden fod yn gyfarwydd â’r camau y bydd rhaid iddo/iddi eu cymryd mewn argyfwng, oherwydd mae’n bosibl iawn y bydd defnyddwyr y gwasanaeth yn disgwyl cael eu harwain ganddo/ganddi os bydd sefyllfa a amlygwyd yn codi.

Polisi derbyniadau

Mae hyn yn cyfeirio at y rheolau sydd gan glwb, grŵp, sefydliad, neu gyfleuster ynghylch derbyn cwsmeriaid/cyfranogwyr. Gallai polisi derbyniadau gynnwys rheolau a/neu ganllawiau i gwsmeriaid/gyfranogwyr ynghylch oedran (e.e. dim plant ar eu pen eu hunain), gallu (e.e. mewn clwb neu dîm chwaraeon detholus), ymddygiad (e.e. dim rhegi), y prosesau mae'n rhaid eu dilyn (e.e. gweithdrefnau diogeledd) a/neu'r disgwyliadau (e.e. sychu cyfarpar ar ôl eu defnyddio).

Cwmpas eich ymarfer eich hun

Fel mewn unrhyw swydd gyfrifol, rhaid i gynorthwywyr hamdden weithio o fewn cwmpas eu hymarfer eu hunain bob amser. Gallai hyn olygu eu bod nhw ond yn gwneud yr atgyweiriadau i gyfarpar a pheiriannau y mae ganddynt y cymwysterau a'r yswiriant i'w cyflawni, ac yn sicrhau na fydd eu cysylltiad â chwsmeriaid nac unrhyw gyngor a gynigir ganddyn nhw yn mynd y tu hwnt i'r terfynau a ganiateir gan eu cymwysterau.

Systemau gwaith diogel

Mae hyn yn cyfeirio at y prosesau a ddilynir er mwyn sicrhau bod tasgau sy'n gysylltiedig â'r gwaith yn cael eu cyflawni mewn modd diogel. Gallai hyn gynnwys defnyddio cyfarpar diogelu personol (PPE) pan fydd angen, cwblhau asesiadau risg, ymgyfarwyddo â'r gweithdrefnau argyfwng, dilyn canllawiau'r gwneuthurwr wrth osod, datgymalu, storio a chynnal a chadw cyfarpar a pheiriannau, defnyddio technegau codi a chario diogel, glynu wrth y rheoliadau ynghylch rheoli gwastraff, storio a defnyddio cemegion ac ati.

Patrymau/amserlenni glanhau

Er y bydd peth gwaith glanhau yn cael ei gynnal ar sail *ad hoc* (yn ôl y galw, yn dilyn gollwng hylif, damwain ac ati), mae'n debygol y bydd amserlen lanhau sy'n amlygu beth mae'n rhaid ei lanhau, pa mor aml a chan bwy. Mae ardaloedd tebygol yn cynnwys y toiledau a'r cawodydd, y pwll nofio ac ochr y pwll, cyfarpar, peiriannau a llawr y gampfa. Er efallai fod glanhawyr yn cael eu cyflogi i gyflawni trefn lanhau fwy ffurfiol, mae'n bosibl y bydd disgwyl i gynorthwywyr hamdden ac aelodau eraill o'r staff gyflawni peth gwaith archwilio a glanhau yn ystod eu sifftiau er mwyn sicrhau bod pob ardal yn hylan ac yn ddymunol i'w defnyddio gan gwsmeriaid.

Rheoli gwastraff

Gall rheoli gwastraff fod yn fwy cymhleth nag y tybir ar yr olwg gyntaf, yn enwedig mewn cyfleuster neu sefydliad mawr. Caiff peth gwastraff ei ystyried yn beryglus (e.e. cynhyrchion glanhau, cemegion y pwll nofio ac ati) a rhaid ei waredu yn unol â'r rheoliadau (e.e. rheoliadau COSHH ynghylch Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd) ond bydd cryn dipyn ohono'n wastraff nad yw'n beryglus y gellid ei waredu, mewn egwyddor, mewn bin cyffredin. Fodd bynnag, bydd y rhan fwyaf o sefydliadau yn gweithio tuag at nodau amgylcheddol a nodau cynaliadwyedd ac felly byddan nhw'n gwahanu'r gwastraff nad yw'n beryglus yn eitemau y gellir eu hailgylchu (y gallai fod angen eu didoli ymhellach yn ôl gwydr, papur ac ati) ac eitemau nad oes modd eu hailgylchu. Efallai y bydd angen addysgu defnyddwyr y gwasanaeth hefyd er mwyn iddyn nhw fedru chwarae eu rhan (e.e. trwy ddefnyddio'r bin cywir, a chael eu hannog i ddefnyddio llai o blastig untro ac ati).

Cysylltiadau ag Adnoddau'r Diwydiant

Y Cyfryngau Cymdeithasol

@Fit_Equip_Cafe

@Technogym

@clubsolutionsma

@HealthClubNews

Gwerslyfrau/Cyfnodolion

https://www.hse.gov.uk/pubns/elecjnls.htm – Amrediad o lythyrau newyddion sy'n berthnasol i feysydd pwnc arbenigol

https://www.sciencedirect.com/journal/safety-and-health-at-work/about/aims-and-scope – Cyfnodolyn chwarterol iechyd a diogelwch yn y gwaith

Podlediadau/Gwefannau

https://www.worksafe.uk.com/health-and-safety-legislation/ – Rhestr o ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch y Deyrnas Unedig

https://www.gov.uk/guidance/equality-act-2010-guidance – Deddf Cydraddoldeb 2010

https://www.sta.co.uk/policies/safeguarding-policy/ – Gwybodaeth a chyngor ynghylch diogelu mewn lleoliad chwaraeon/hamdden

http://www.worthingswimmingclub.org/Info/neweap-WSC.pdf – Enghraifft o gynllun gweithredu mewn argyfwng

https://www.thegymgroup.com/legal/the-gym-membership-rules/ – Rheolau aelodaeth/polisi derbyniadau

https://www.hse.gov.uk/simple-health-safety/risk/risk-assessment-template-and-examples.htm – Templedi ar gyfer asesiadau risg

https://www.everyoneactive.com/legal-policies/equality-and-diversity-policy/ – Enghraifft o bolisi cydraddoldeb ac amrywiaeth

https://www.youthsporttrust.org/programmes/search – Enghraifft o fentrau chwaraeon, ffitrwydd ac iechyd a gynhelir gan yr Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuenctid

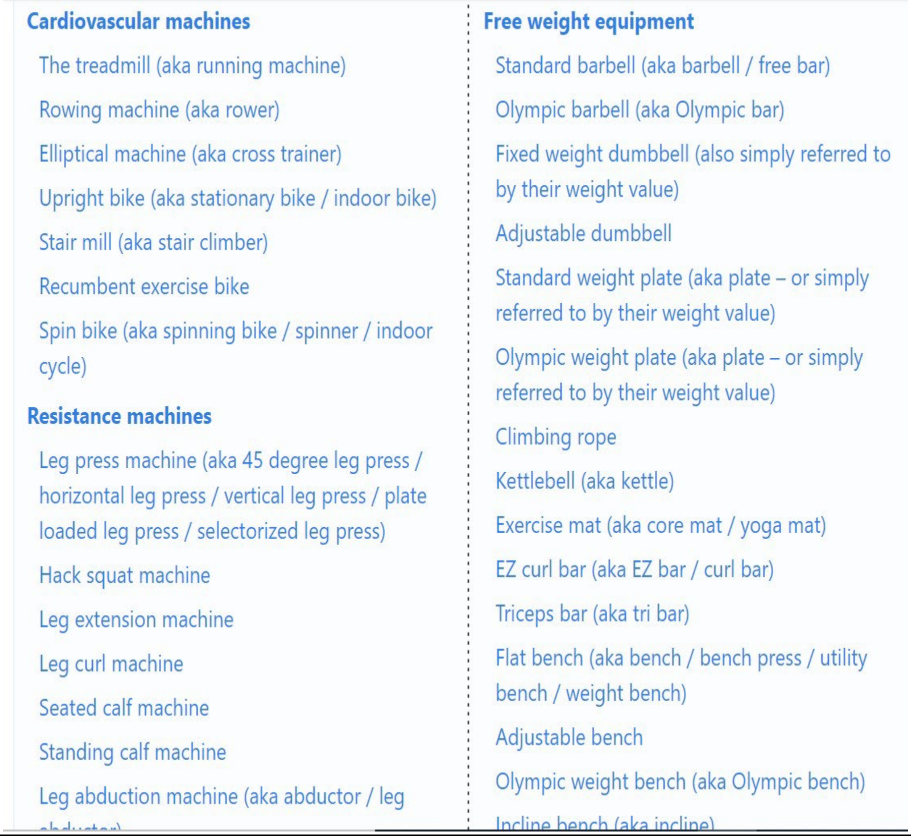
https://campaignresources.phe.gov.uk/resources/campaigns – Mentrau cenedlaethol sy'n seiliedig ar iechyd

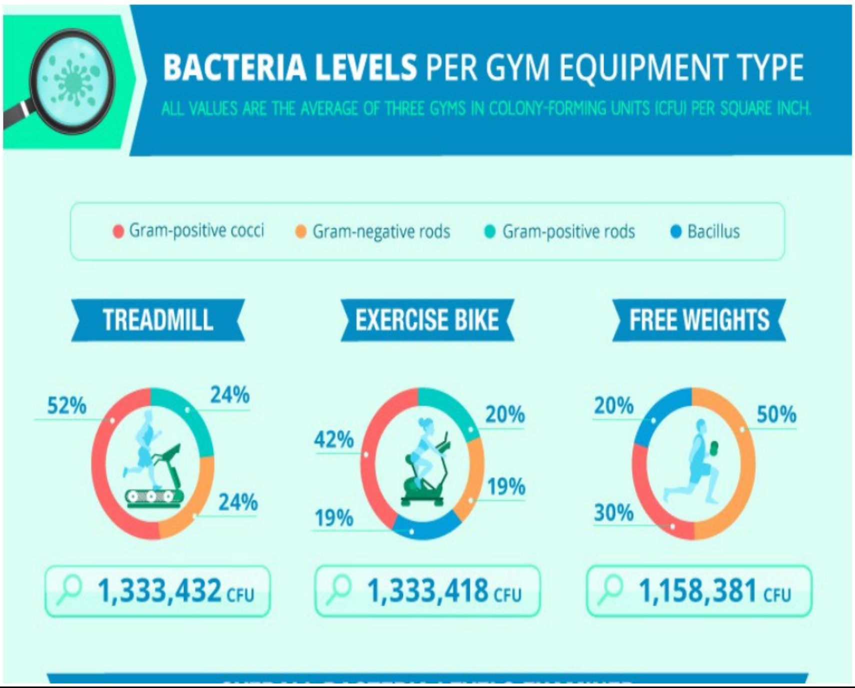
https://www.fitandme.com/guide-gym-equipment-names-how-to-use/ – Cyfarpar a welir mewn campfa, gan gynnwys fideos sy'n dangos sut mae defnyddio pob darn

https://blog.gyminsight.com/1292-how-to-make-your-health-club-more-green-now/# – Sut i wneud eich campfa'n fwy gwyrdd

https://blog.bunzlchs.com/download-cleaning-schedule-supply-template-gyms/ – Sut a pham mae cadw campfa'n lân

Deddfwriaeth iechyd a diogelwch	
Disgrifiad	Rhestr a chrynodeb o bob darn perthnasol o ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch yn y Deyrnas Unedig.
Yn cefnogi	Nod dysgu A
Fformat	Gwefan
Sgrinlun	 List of Health and Safety Legislation • Health and Safety at Work etc Act 1974 • Management of Health and Safety at Work Regulations 1999 • Workplace (Health, Safety and Welfare) Regulations 1992 • The Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations 1992 • The Manual Handling Operations Regulations 1992 amended 2002 • The Regulatory Reform (Fire Safety) Order 2005 • RIDDOR (Reporting of Injuries, Diseases and Dangerous Occurrences Regulations 1995)
Dolen	https://www.worksafe.uk.com/health-and-safety-legislation/

Arweiniad ar gyfarpar campfa	
Disgrifiad	Mae’r rhestr hon yn cynnwys amrediad enfawr o’r cyfarpar a welir mewn campfa, gan gynnwys esboniadau, ac mewn sawl achos, fideos sy’n dangos y cyfarpar ar waith.
Yn cefnogi	Nod dysgu B
Fformat	Gwefan/fideo
Sgrinlun	 **Cardiovascular machines** The treadmill (aka running machine) Rowing machine (aka rower) Elliptical machine (aka cross trainer) Upright bike (aka stationary bike / indoor bike) Stair mill (aka stair climber) Recumbent exercise bike Spin bike (aka spinning bike / spinner / indoor cycle) **Resistance machines** Leg press machine (aka 45 degree leg press / horizontal leg press / vertical leg press / plate loaded leg press / selectorized leg press) Hack squat machine Leg extension machine Leg curl machine Seated calf machine Standing calf machine Leg abduction machine (aka abductor / leg abductor) **Free weight equipment** Standard barbell (aka barbell / free bar) Olympic barbell (aka Olympic bar) Fixed weight dumbbell (also simply referred to by their weight value) Adjustable dumbbell Standard weight plate (aka plate – or simply referred to by their weight value) Olympic weight plate (aka plate – or simply referred to by their weight value) Climbing rope Kettlebell (aka kettle) Exercise mat (aka core mat / yoga mat) EZ curl bar (aka EZ bar / curl bar) Triceps bar (aka tri bar) Flat bench (aka bench / bench press / utility bench / weight bench) Adjustable bench Olympic weight bench (aka Olympic bench) Incline bench (aka incline)
Dolen	https://www.fitandme.com/guide-gym-equipment-names-how-to-use/

<table>
<tr><th colspan="2">Pwysigrwydd glanhau mewn campfa</th></tr>
<tr><td>Disgrifiad</td><td>Mae’r erthygl hon yn esbonio pwysigrwydd cadw’r gampfa’n lân, gyda thempledi y gellir eu defnyddio i lunio amserlenni glanhau.</td></tr>
<tr><td>Yn cefnogi</td><td>Nod dysgu C</td></tr>
<tr><td>Fformat</td><td>Gwefan</td></tr>
<tr><td>Sgrinlun</td><td>
The next time you reach for a dumbbell or swipe the screen on your treadmill, here’s the number of bacteria you could be getting up close and personal with:
• Treadmill = 74 times more bacteria than a public bathroom tap
• Free weights = 362 times more germs than a toilet seat
• Exercise bike = 39 times more germs than a tray from a school canteen
This study was performed before the spread of COVID-19, so when you add new and highly contagious bacteria into the mix, you can only imagine how dirty a gym can really be.


</td></tr>
<tr><td>Dolen</td><td>https://blog.bunzlchs.com/download-cleaning-schedule-supply-template-gyms/</td></tr>
</table>

BTEC Lefel 2 yn Sgiliau’r Diwydiant Chwaraeon: Adnoddau Athrawon (2021) © Pearson Education Limited 2022