

Teitl y Swydd: Hyfforddwr Cryfder a Chyflyru Uwch

Uned/Ysgol: Chwaraeon Met Caerdydd

Gradd: 5A/B

HERA: CMETS95

Diben craidd y rôl

Mae tîm Gwasanaethau Perfformiad yn rhan annatod o System Chwaraeon ehangach y brifysgol, gan weithio ar draws rhaglenni perfformiad y brifysgol i ddarparu cymorth o'r ansawdd uchaf gyda'r nod o sicrhau'r profiad gorau posibl i fyfyrwyr-athletwyr. Bydd y rôl yn arwain cynllunio, cyflwyno a monitro rhaglen gadarn o gryfder a chyflyru ar gyfer rhaglenni perfformiad dethol.

Prif gyfrifoldebau a chyfraniadau

- Gweithredu fel arweinydd paratoi corfforol ar gyfer rhaglenni perfformiad dethol, gan ymgysylltu a hwyluso cysylltiadau rhwng disgyblaethau eraill, hyfforddi a Phennaeth Gwasanaethau Perfformiad.
- Bod yn gyfrifol am gynllunio a gweinyddu darpariaeth gadarn o Gryfder a Chyflyru ar gyfer rhaglenni perfformiad dethol, gan gynnwys cynllunio cyfnodol i gyfnodau'r tymor a chwmpasu gofynion hyfforddi a chystadlu
- Bod yn aelod annatod o'r tîm amlddisgyblaethol, gan ddarparu arbenigedd technegol mewn paratoi corfforol a chefnogi cynnydd cyffredinol y rhaglen berfformiad. Gweithio ar y cyd i ddatblygu rhwydwaith o gefnogaeth i'r rhaglenni perfformiad drwy amrywiol randdeiliaid, timau academiaidd a phartneriaid.
- Rheoli perthnasoedd rhwng y rhaglenni perfformiad, Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol a chlybiau allanol i sicrhau dull cytbwys sy'n canolbwyntio ar yr athletwr wrth baratoi'n gorfforol.
- Datblygu rhaglenni paratoi corfforol tîm ac unigol.
- Cyflwyno cyfathrebiadau allweddol i chwaraewyr er mwyn deall cynnydd, nodau a chefnogi negeseuon y tîm amlddisgyblaethol a'r tîm hyfforddi ehangach.
- Datblygu prosesau strwythuredig dychwelyd i chwarae (RTP) ar y cyd.
- Darparu'n uniongyrchol neu hwyluso trwy eraill ddarpariaeth Gryfder a Chyflyru ar ddiwrnod gêm yn ôl y gofyn.
- Darparu adroddiadau digidol rheolaidd i staff y rhaglen er mwyn cynorthwyo rhaglennu, cynllunio, dewis timau a gwneud penderfyniadau ar sail y garfan.
- Recriwtio a rheoli myfyrwyr lleoliad a phrentisiaeth.
- Cyflwyno cynnwys ac ymgysylltu'n weithredol â DPP rheolaidd ar draws y Tîm Gwasanaethau Perfformiad.
- Arwain elfennau a mabwysiadu dull cydweithredol i gefnogi dull amlddisgyblaethol o adolygiadau yn ystod y tymor ac ar ddiwedd y tymor.

- Cydymffurfio â phob proses lywodraethu glinigol a chod ymddygiad, gan gwblhau dyletswyddau cysylltiedig ar gyfer safonau gweithredu lleiaf British Universities & Colleges Sport (BUCS) a Gwasanaethau Perfformiad, gan gynnwys y broses archwilio ac adolygu ar gyfer pob maes perthnasol.

Manyleb Person

Cymwysterau hanfodol / Aelodaethau proffesiynol

- Gradd israddedig mewn cryfder a chyflyru (neu raddau tebyg sy'n ymwneud â gwyddor ymarfer corff).
- Statws hyfforddwr achrededig UKSCA (neu gyfwerth NSCA, ASCA ac ati).

Profiad, gwybodaeth a sgiliau hanfodol

1. Profiad o weithio fel hyfforddwr cryfder a chyflyru mewn amgylchedd perfformiad neu lwybr.
2. Profiad o arwain elfennau cynllunio a chyflwyno paratoi corfforol.
3. Profiad o ddefnyddio offer diagnostig a systemau rhaglennu a monitro athletwyr (VALD, Gymaware, TrainMyAthlete ac ati).
4. Gallu i ddatblygu a chynnal perthnasoedd cadarnhaol gydag athletwyr, staff a rhanddeiliaid.
5. Sgiliau cyfathrebu ysgrifenedig a llafar rhagorol.
6. Sgiliau datrys problemau a gwneud penderfyniadau rhagorol.
7. Ymrwymiad amlwg i DPP.
8. Gallu i weithio fel rhan o dîm ac yn annibynnol.
9. Ymrwymiad i weithio mewn dull hyblyg a dealltwriaeth o oriau gwaith a gofynion chwaraeon perfformiad.

Dymunol

1. Profiad o ddatblygu darpariaeth gwasanaeth i ddiwallu anghenion timau a/neu athletwyr.
2. Profiad o gyfathrebu a gweithio gyda hyfforddwy'r neu arweinwyr Perfformiad.
3. Dealltwriaeth o bwysau myfyrwyr-athletwyr.

Gofynion sgiliau Cymraeg

Mae'r Gymraeg yn hanfodol i'n myfyrwyr a'n staff ac mae'n rhan allweddol o'n darpariaeth a'n gwasanaethau. Ar gyfer pob swydd ym Met Caerdydd, mae hyfedredd yn yr iaith Gymraeg naill ai'n hanfodol neu'n ddymunol. Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am y lefelau drwy edrych ar ein llyfryn: [Lefelau sgiliau iaith Gymraeg](#). Os rhestrir sgil fel un hanfodol yn y tabl isod, gwnewch yn siŵr eich bod yn dangos hyn ar eich ffurflen gais ar-lein.

Lefel iaith a disgrifiad cyffredinol	Gwranddo	Darllen	Siarad	Ysgrifennu
A1 – Dechreuwr Gall ddeall a defnyddio ymadroddion cyfarwydd bob dydd a chymalau sylfaenol iawn yn Gymraeg.	Dymunol	Dymunol	Dymunol	Dymunol
A2 - Defnyddiwr sylfaenol Gall ymdrin â gwybodaeth syml, glir a chyfathrebu mewn Cymraeg sylfaenol.				
B1 - Defnyddiwr canolradd Gall gyfathrebu, i lefel gyfyngedig, yn Gymraeg am bethau sy'n gyfarwydd a/neu'n gysylltiedig â gwaith.				
B2 - Defnyddiwr canolradd uwch Gallaf fynegi fy hun yn Gymraeg ar amrywiaeth o bynciau a deall y rhan fwyaf o sgwrs gyda siaradwr brodorol.				
C1 - Defnyddiwr rhugl Gall gyfathrebu'n rhugl yn Gymraeg.				
C2 - Meistr ddefnyddiwr Gall gyfathrebu'n rhugl ar faterion cymhleth ac arbenigol yn Gymraeg.				

Gofynion y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd

Mae angen nid oes angen gwiriad DBS ar gyfer y swydd hon.

Gwybodaeth ategol

Mae'r Brifysgol yn sefydliad dynamig ac efallai y bydd angen newidiadau o bryd i'w gilydd. Ni fwriedir i'r disgrifiad swydd hwn a'r fanyleb person fod yn gynhwysfawr.

Mae'r Brifysgol wedi ymrwymo i'r safonau moesegol a phroffesiynol uchaf o ran ymddygiad. Felly, disgwylir i bob cyflogai roi sylw dyledus i effaith eu hymddygiad personol a'u hymarweddiad ar y Brifysgol, myfyrwyr, cydweithwyr, rhanddeiliaid busnes a'n cymuned. Rhaid i bob cyflogai ddangos ymrwymiad i'n Cod Ymddygiad Proffesiynol. Yn ogystal, dylai pob cyflogai roi sylw arbennig i'w cyfrifoldebau o dan bolisïau a gweithdrefnau Prifysgol Metropolitan Caerdydd.