



|                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| Teitl y Swydd: | Hyfforddwr Cryfder a Chyflyru   |
| Uned/Ysgol:    | Chwaraeon Metropolitan Caerdydd |
| Gradd:         | 4A/B                            |
| HERA:          | CMETS144                        |

### Diben Craidd y Rôl

Mae'r tîm Gwasanaethau Perfformiad yn rhan annatod o'r System Chwaraeon ehangach, gan weithio ar draws rhaglenni perfformiad y Brifysgol i ddarparu cymorth o'r safon uchaf, gyda'r nod o sicrhau'r profiad gorau posibl i fyfyrwyr-athletwyr.

Bydd gan y rôl hon gyfrifoldeb dros ddatblygu a darparu rhaglenni cryfder a chyflyru i dimau Rygbi'r Dynion BUCS Super Rugby (MBSR) a'r Uwch Gynghrair WRU. Bydd y deiliad llwyddiannus yn gweithio'n agos gyda'r tîm Gwasanaethau Perfformiad presennol i ddatblygu'r ddarpariaeth cymorth perfformiad, gan weithredu hefyd fel arweinydd perfformiad corfforol rhaglen rygbi'r dynion.

### Prif Gyfrifoldebau a Chyfraniadau

- Gweithredu fel prif gyswllt paratoi corfforol gyda Phennaeth Perfformiad Rygbi, Prif Hyfforddwr y Dynion, a Phennaeth Gwasanaethau Perfformiad i ddeall a diwallu anghenion y rhaglenni perthnasol.
- Bod yn gyfrifol am gynllunio a gweinyddu darpariaeth gadarn o gryfder a chyflyru ar gyfer rhaglen perfformiad rygbi dynion Metropolitan Caerdydd.
- Arwain y gwaith o ddarparu rhaglen fanwl o gryfder a chyflyru ar gyfer timau perfformiad y dynion, gan ddefnyddio'r tîm amlddisgyblaethol (MDT), staff academaidd, a'r gweithlu myfyrwyr i ategu'r gwasanaethau.
- Gweithio'n agos gyda Phennaeth Perfformiad Rygbi a Phennaeth Gwasanaethau Perfformiad i gydlynu'r ddarpariaeth gryfder a chyflyru fanwl, gan ddefnyddio'r MDT ehangach, staff academaidd a'r gweithlu myfyrwyr.
- Gweithio'n agos gyda Phennaeth Perfformiad Rygbi, clybiau proffesiynol a Chyrff Llywodraethu Cenedlaethol (NGBs) i alinio cefnogaeth a rheolaeth athletwyr sydd dan gontract er mwyn galluogi amgylchedd chwaraeon prifysgol perfformiad uchel.
- Sicrhau bod gan bob chwaraewr rhaglen berfformiad strwythuredig ac wedi'i theilwra'n unigol.
- Ar y cyd â Ffisiotherapydd Rygbi'r Dynion, darparu prosesau dychwelyd i chwarae (RTP) strwythuredig a phrotocolau cyfergyd sy'n cyd-fynd â chanllawiau'r RFU a'r WRU, a nodi cyfleoedd ar gyfer darpariaeth briodol i aelodau clybiau ehangach.
- Sicrhau dull rhagweithiol, cadarn a chydweithredol o gynllunio paratoi corfforol a darparu clinigau drwy gydol y tymor.
- Darparu cymorth cryfder a chyflyru i sesiynau hyfforddi, ynghyd â chymorth ar ymyl y cae ar ddyddiau gemau cartref ac oddi cartref MBSR ac Uwch Gynghrair Cymru.



- Darparu adroddiadau digidol rheolaidd i Bennaeth Perfformiad Rygbi a Phennaeth Gwasanaethau Perfformiad i gefnogi rhaglenni, cynllunio, dewis timau a phenderfyniadau ar sail carfanau.
- Cydlynu a chefnogi goruchwyliaeth myfyrwyr ar leoliadau ac interniaethau.
- Cydymffurfio â phob proses llywodraethu clinigol a chod ymddygiad, gan gwblhau dyletswyddau cysylltiedig â safonau gweithredu lleiaf BUCS a Gwasanaethau Perfformiad, gan gynnwys archwilio ac adolygu pob maes perthnasol.

## **Manyleb y Person**

### **Cymwysterau Hanfodol / Aelodaeth Broffesiynol**

- Gradd israddedig mewn cryfder a chyflyru (neu raddau gwyddor chwaraeon/ymarfer corff cysylltiedig tebyg).
- Aelod o'r UKSCA.

### **Profiad, Gwybodaeth a Sgiliau Hanfodol**

1. Profiad o weithio fel hyfforddwr cryfder a chyflyru mewn amgylchedd rygbi.
2. Profiad o gefnogaeth ar ddiwrnodau gemau, yn enwedig mewn cyd-destun rygbi.
3. Profiad o ddefnyddio offer diagnostig a systemau rhaglenni a monitro athletwyr (e.e. VALD, Gymaware, TrainMyAthlete).
4. Y gallu i ddatblygu a chynnal perthnasoedd cadarnhaol ag athletwyr, staff a rhanddeiliaid.
5. Sgiliau cyfathrebu ysgrifenedig a llafar rhagorol.
6. Sgiliau rhagorol o ran datrys problemau a gwneud penderfyniadau.
7. Ymroddiad amlwg i Ddatblygiad Proffesiynol Parhaus (CPD).
8. Y gallu i weithio'n effeithiol fel rhan o dîm ac yn annibynnol.
9. Ymrwymiad i ddull gweithio hyblyg a dealltwriaeth o oriau gwaith a gofynion chwaraeon perfformiad.

### **Dymunol**

1. Profiad o ddatblygu gwasanaethau i ddiwallu anghenion timau a/neu athletwyr.
2. Profiad o gyfathrebu a gweithio gyda hyfforddwyr neu arweinwyr perfformiad.
3. Statws Hyfforddwr Achrededig UKSCA (neu gymhwyster cyfatebol fel UKSCA Lefel 3, ASCA ayyb).
4. Dealltwriaeth o bwysau bywyd 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 Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd, mae hyfedredd yn y Gymraeg naill ai'n hanfodol neu'n ddymunol. Gellir dod o hyd i wybodaeth am y lefelau drwy weld ein llyfryn: [Lefelau sgiliau'r Gymraeg](#). Os nodir sgil fel un hanfodol yn y tabl isod, sicrhewch eich bod yn ei ddangos yn eich ffurflen gais ar-lein.



| Lefel Iaith a Disgrifiad Cyffredinol  | Gwranddo | Darllen | Siarad  | Ysgrifennu |
|---|----------|---------|---------|------------|
| <b>A1 – Dechreuwr</b><br>Yn gallu deall a defnyddio mynegiadau bob dydd cyfarwydd ac ymadroddion sylfaenol iawn yn y Gymraeg.                             | Dymunol  | Dymunol | Dymunol | Dymunol    |
| <b>A2 – Defnyddiwr Sylfaenol</b><br>Yn gallu delio a gwybodaeth syml a chyfathrebu yn Gymraeg sylfaenol.  |          |         |         |            |
| <b>B1 – Defnyddiwr Canolradd</b><br>Yn gallu cyfathrebu, i raddau cyfyngedig, yn y Gymraeg am bethau sy'n gyfarwydd a/neu'n gysylltiedig a gwaith.        |          |         |         |            |
| <b>B2 – Defnyddiwr Canolradd Uwch</b><br>Yn gallu mynegi fy hun yn y Gymraeg ar amrywiaeth o bynciau a deall y rhan fwyaf o sgwrs gyda siaradwr brodorol. |          |         |         |            |
| <b>C1 – Defnyddiwr Rhugl</b><br>Yn gallu cyfathrebu'n rhugl yn y Gymraeg.   |          |         |         |            |
| <b>C2 – Defnyddiwr Meistr</b><br>Yn gallu cyfathrebu'n rhugl ar faterion cymhleth ac arbenigol yn y Gymraeg.  |          |         |         |            |

### Gofynion Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS)

Mae'r swydd hon yn gofyn am wiriad DBS uwch gyda rhestr wahardd plant.

### Gwybodaeth Gefnogol

Mae'r Brifysgol yn sefydliad deinamig a gall newidiadau fod yn ofynnol o bryd i'w gilydd. Nid yw'r disgrifiad swydd a manyleb y person hon wedi'u bwriadu i fod yn gynhwysfawr.

Mae'r Brifysgol wedi ymrwymo i'r safonau moesegol a phroffesiynol uchaf o ran ymddygiad. Felly, disgwyliwn i bob gweithiwr ystyried effaith eu hymddygiad personol ar y Brifysgol, myfyrwyr, cydweithwyr, rhanddeiliaid busnes a'n cymuned. Rhaid i bob gweithiwr ddangos cydymffurfiaeth â'n Cod Ymddygiad Proffesiynol. Yn ogystal, dylai pob gweithiwr roi sylw penodol i'w cyfrifoldebau o dan bolisiâu a gweithdrefnau Prifysgol Metropolitan Caerdydd.