# Dyfarniad Hyfforddi

# Canŵio Prydain

# Canllaw Cwrs

**Canllaw Cwrs Dyfarniad Hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain**

**Copyright BCAB 2017**

Mae'r Canllaw Cwrs hwn yn hawlfraint Corff Dyfarnu Canŵio Prydain (BCAB). Cedwir pob hawl. Ni cheir ailgynhyrchu'r cyhoeddiad hwn, ei storio mewn unrhyw ffordd neu fodd yn electronig, mecanyddol, ar ffurf ffilm neu fel arall heb ganiatâd ymlaen llaw gan berchennog yr hawlfraint. Caiff deunydd wedi'i ddiweddaru a'i uwchraddio ei ddiogelu ar yr un sail.

**Cydnabyddiaeth**

Mae'r cymhwyster wedi cael ei ddatblygu mewn partneriaeth â Grŵp Dysgu a Datblygu Corff Dyfarnu Canŵio Prydain. Rhoddir diolch hefyd i'r Cymdeithasau Gwledydd Cartref a'r Canolfannau Darparu am eu cyfraniad at ddatblygu'r cymhwyster hwn.

**Cyhoeddwyd a Dosbarthwyd gan:**

Corff Dyfarnu Canŵio Prydain,
Canolfan Chwaraeon Dŵr Genedlaethol,
Adbolton Lane,
Holme Pierrepont,
Nottingham, NG12 2LU
Ffôn: 0300 0119 500
E-bost: enquiries@britishcanoeingawarding.org.uk
Gwefan: www.britishcanoeingawarding.org.uk

## Contents


Canllaw Cwrs Dyfarniad Hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain 1

Rhagarweiniad 3

Cymwysterau Hyfforddi ac Arwain Corff Dyfarnu Canŵio Prydain 5

Y Dyfarniadau Hyfforddi 6

Llwybr Cymhwyster Dyfarniad Hyfforddi 8

Paratoi 9

Hyfforddiant Hanfodol 10

- Hyfforddiant Hyfforddi Craidd 11
- Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol 12
- Pecyn e-ddysgu Dyfarniad Hyfforddi 13

Dysgu Annibynnol ac Ategol 13

Asesu 17

Ar ôl Cymhwyso 20

Polisïau Ategol 22

Adnoddau'r Argymhellir 24

- E-ddysgu 24
- Llyfrau 24

Manylion Cyswllt 26

Atodiad 1: Dysgu Blaenorol wedi'i Achredu 27

Atodiad 2: Disgyblaethau Penodol 29

Atodiad 3: Canllaw Sgiliau Personol 33

Rhestr Wirio Sgiliau Rhwyfo Personol Dyfarniad Hyfforddwr 34

**Rhagarweiniad**

Croeso i Ganllaw Cwrs Dyfarniad Hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain. Mae'r canllaw hwn yn eich cyflwyno i strwythur a chynnwys y cymwysterau.

**Pam ddewis Cymhwyster Corff Dyfarnu Canŵio Prydain?**

- mae ein cymwysterau yn rhoi gwybodaeth ymarferol a'r gallu i hyfforddi gweithgareddau chwaraeon padlo
- Mae gan Corff Dyfarnu Canŵio Prydain dros 40 mlynedd o brofiad o redeg cymwysterau hyfforddiant
- ein bwriad yw eich cefnogi beth bynnag yw eich profiad, sgiliau neu anghenion penodol
- mae ein cymwysterau wedi cael eu derbyn fel safonau diwydiannol am dros 35 o flynyddoedd
- mae ein cymwysterau hyfforddi yn cael eu cynnwys yn y Gofrestr o Gymwysterau Rheoledig
- ein bwriad yw darparu cymwysterau addas at eu diben drwy wasanaeth o ansawdd da ac sy'n gost effeithiol
- ni yw'r unig Gorff Dyfarnu sy'n cynnig cymwysterau Dyfarniad Hyfforddi.

Cawn ein cydnabod a'n rheoleiddio gan y Swyddfa Rheoleiddio Cymwysterau ac Arholiadau (Ofqual), Cyngor Cwricwlwm, Arholiadau ac Asesu (CCEA), a Chymwysterau Cymru. Golyga hyn y gallwch fod yn gwbl hyderus yng ngrym y gweithdrefnau sy'n sail i gynllun a darpariaeth y cymwysterau.

Mae ein datganiad gwasanaethau cwsmeriaid ar gael ar ein gwefan (www.britishcanoeingawarding.org.uk).

Caiff cyrsiau hyfforddi ac asesu'r Dyfarniad Hyfforddi eu darparu mewn Canolfannau Darparu sydd wedi'u dilyso'n allanol gan Ddyfarniad Corff Dyfarnu Canŵio Prydain. Mae'r Canolfannau Darparu'n gyfrifol am werthuso'n fewnol ac am benodi darparwyr i gynnal safonau a chysondeb.

**Athroniaeth Addysgol Corff Dyfarnu Canŵio Prydain**

Mae Corff Dyfarnu Canŵio Prydain yn credu mewn dull sy'n canolbwyntio ar y cyfranogwr wrth greu a galluogi profiad y bydd pobl yn ei fwynhau, yn dysgu ohono ac yn datblygu ohono drwy chwaraeon padlo. Mae'r cyrsiau Dyfarniad Hyfforddi wedi cael eu llunio i gefnogi hyfforddwyr i ddarparu sesiynau chwaraeon padlo diogel, diddorol sy'n grymuso ac sy'n hwyl, gan roi'r rhwyfwr wrth wraidd y broses; gan hefyd feithrin teimlad cymunedol ymysg rhwyfwyr a chefnogi'r agweddau cymdeithasol cynhenid ar y chwaraeon. Drwy'r dull hwn, rydym yn gobeithio y bydd y rhwyfwyr yn llwyddo ac yn dathlu'r llwyddiant (a hynny drwy ganolbwyntio ar y siwrne, ac nid ar ben y daith).

Dylai profiad yr hyfforddwr drwy lwybr Dyfarniad Hyfforddwyr hefyd fod yn ddiogel, yn ddiddorol ac yn hwyl; a dylai'r hyfforddwr allu llywio ei ddysgu a'i ddatblygu ei hun. Dylai ein Tiwtoriaid ac Aseswyr cwrs gyflwyno'r rhaglen drwy ddefnyddio dull cynorthwyol a grymusol i feithrin angerdd byw am chwaraeon padlo yn ogystal â hyfforddi. Bodlonir anghenion unigolion drwy feithrin cymuned rhwyfo a datblygu dealltwriaeth a pharch am yr amgylchedd y mae'r chwaraeon padlo yn cael eu cynnal.

**Cymwysterau Hyfforddi ac Arwain Corff Dyfarnu Canŵio Prydain**

Rydym yn cynnig amrywiaeth eang o gymwysterau sydd wedi'u dylunio i gynorthwyo Arweinwyr a Hyfforddwyr sy'n gweithio gyda rhwyfwyr ar wahanol lefelau, mewn gwahanol ddisgyblaethau a gwahanol ddyheadau.

Mae'r **Hyfforddwr Chwaraeon Padlo** wedi'i anelu at y rhai sy'n cynnal sesiynau cychwyn a blasu Paddlesport o fewn systemau rheoli diogelwch clybiau, canolfannau neu sefydliadau eraill, ar amgylcheddau dŵr cysgodol iawn. Bydd y cymhwyster yn cefnogi'r Hyfforddwr gyda sgiliau ymarferol fel rhoi hwb i grŵp a mynd ar y dŵr, gweithgareddau ymgyfarwyddo cychwynnol, gemau a gweithgareddau a sut i ddefnyddio teithiau bach i gefnogi dysgu, ysbrydoli antur ac archwilio. Cymeradwyir y cymhwyster ar Lefel 1.

Mae'r **Dyfarniadau Arwain** yn darparu cymwysterau i rwyfwyr arwain eraill mewn ystod o ddisgyblaethau ac amodau amgylcheddol.

Mae'r **Dyfarniadau Hyfforddi** wedi'u dylunio ar gyfer y bobl sy'n dymuno hyfforddi rhwyfwyr sydd am ennill/datblygu sgiliau chwaraeon padlo o fewn disgyblaeth o'u dewis. Gall hyn gynnwys, er enghraifft, datblygiad sgil technegol/tactegol, datblygu'n gorfforol/seicolegol, neu helpu pobl i ddatblygu'r sgiliau er mwyn gallu rhwyfo'n ddiogel heb fod angen hyfforddwr. Gall yr hyfforddwr gynllunio, datblygu ac adolygu sesiynau dilynol yn ddiogel, yn effeithiol ac yn annibynnol. Mae amrywiaeth o opsiynau ar gael sy'n cwmpasu pob un o'n prif ddisgyblaethau ac amgylcheddau. Gweler tudalen 7 am fanylion. Mae'r cymwysterau hyn wedi'u hardystio ar Lefel 3.

Mae'r **Dyfarniadau Hyfforddwr Perfformiad** yn rhaglen ddelfrydol ar gyfer hyfforddwyr profiadol sy'n cael eu gyrru'n gynhenid, ac sydd am wella ar hyfforddi'r padlwyr y maen nhw'n gweithio gyda nhw, ac ar gyfer y rhai sy'n ceisio cydnabyddiaeth bod eu darpariaeth yn cwrdd â lefelau soffistigedigrwydd uwch. Mae'r Hyfforddwr Perfformiad ar gael mewn 21 llwybr, ar draws ein holl brif ddisgyblaethau ac amgylcheddau. Mae'r cymwysterau wedi'u cymeradwyo ar Lefel 4.

## Y Dyfarniadau Hyfforddi

### Rhagarweiniad

Mae'r Dyfarniad Hyfforddi wedi'i ddylunio ar gyfer y bobl sy'n dymuno hyfforddi rhwyfwyr sydd am ennill/datblygu sgiliau chwaraeon padlo o fewn disgyblaeth o'u dewis. Gall hyn gynnwys, er enghraifft, datblygu sgiliau technegol/tactegol, datblygu'n gorfforol/seicolegol, datblygu rhwyfwyr annibynnol, neu gefnogi athletwyr yn ystod cystadlaethau.

Mae'r llwybrau canlynol (arnodedig Lefel 3) ar gael:

### Dyfarniadau Hyfforddi Canŵ a Chaiac (Dŵr Cysgodol)

- Hyfforddwr Canŵ (Dŵr Cysgodol)
- Hyfforddwr Caiac (Dŵr Cysgodol)
- Hyfforddwr Canŵ a Chaiac (Dŵr Cysgodol)

### Dyfarniadau Hyfforddi Disgyblaeth Benodol

- Hyfforddwr Dull Rhydd
- Hyfforddwr Canŵ Dŵr Agored
- Hyfforddwr Canŵ Dŵr Agored (Dŵr Lefel Uwch)
- Hyfforddwr Polo
- Hyfforddwr Rasio (Dŵr Cysgodol)
- Hyfforddwr Rasio (Dŵr Mewnol Cymedrol)
- Hyfforddwr Caiac Môr
- Hyfforddwr Caiac Môr (Dŵr Lefel Uwch)
- Hyfforddwr Slalom
- Hyfforddwr Caiac Beiston
- Hyfforddwr Caiac Beiston (Dŵr Lefel Uwch)
- Hyfforddwr Canŵ Dŵr Gwyn
- Hyfforddwr Canŵ Dŵr Gwyn (Dŵr Lefel  Uwch)
- Hyfforddwr Caiac Dŵr Gwyn

- Hyfforddwr Caiac Dŵr Gwyn (Dŵr Lefel Uwch)
- Hyfforddwr Rasio Dŵr Gwyllt
- Hyfforddwr Stand Up Paddleboard (Dŵr Agored)
- Hyfforddwr Stand Up Paddleboard (Dŵr Cysgodol)
- Hyfforddwr Stand Up Paddleboard (Dŵr Gwyn)
- Hyfforddwr Stand Up Paddleboard (Ras)

**Cynnwys**

Mae'r maes llafur wedi'i selio ar y wybodaeth, dealltwriaeth a'r sgiliau y mae'r hyfforddwyr eu hangen i sicrhau eu bod yn darparu ar gyfer yr athletwyr/dysgwyr yn eu gofal. Mae hyn yn cynnwys:

- asesu perfformiad ac anghenion athletwyr/dysgwyr
- dylunio a chyflwyno sesiynau hyfforddi/ymarfer dilynol i fodloni'r anghenion hyn
- rheoli diogelwch
- creu amgylchedd dysgu hwyl ac ysgogol
- sgiliau i gefnogi eich dysgu personol a datblygiad proffesiynol eich hun

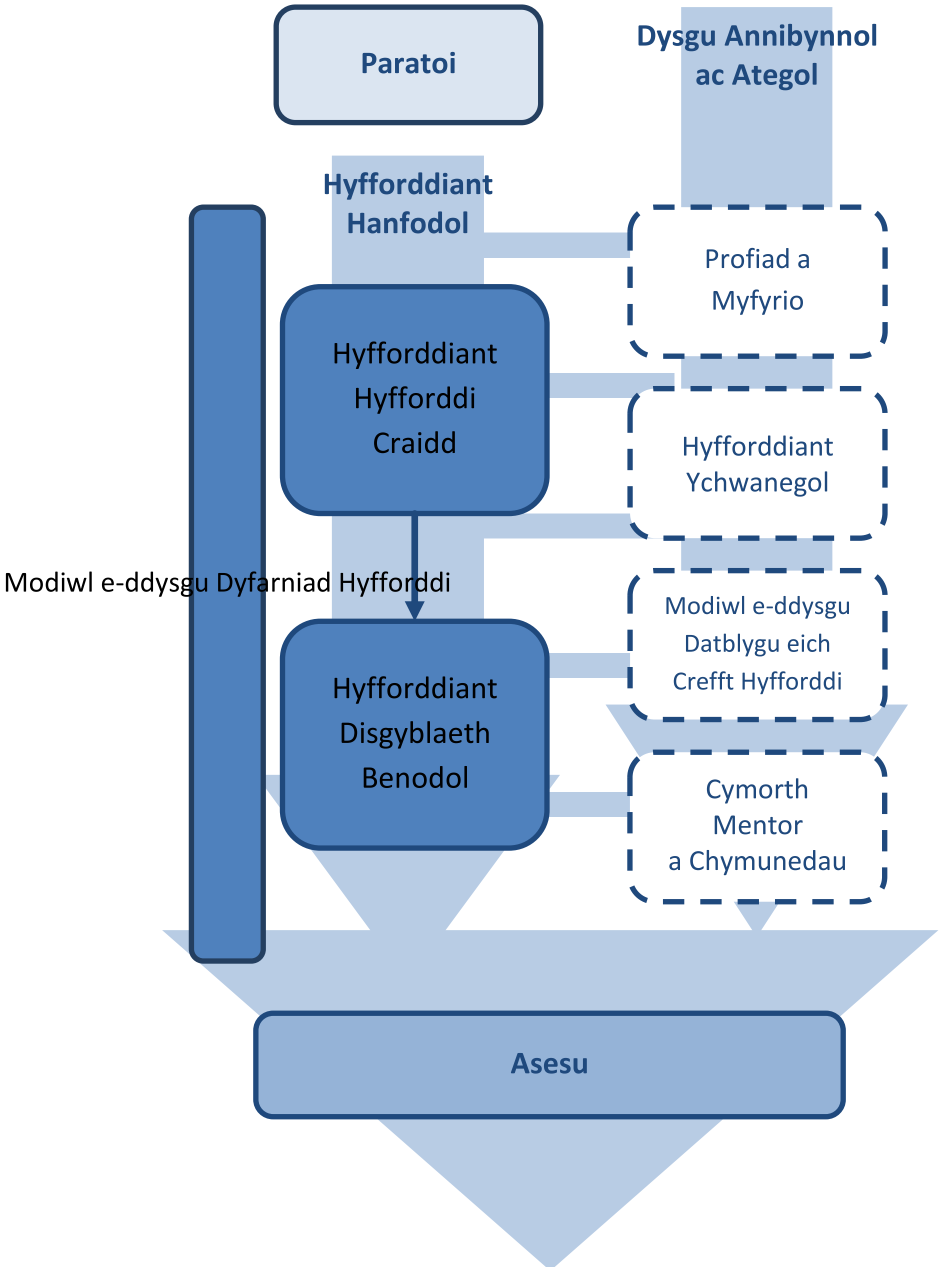
**Cofrestru**

Mae hyfforddwyr yn cofrestru gyda'u Cymdeithas Gwlad Gartref ar unrhyw gyfnod yn eu siwrne i'r asesiad.

Argymhellir yn gryf bod hyfforddwyr yn cofrestru'n gynnar er mwyn iddynt allu manteisio'n llawn ar becyn e-ddysgu'r Dyfarniad Hyfforddi sy'n rhoi deunydd cefnogol ac yn cyfeirio dysgwyr at gyfleoedd datblygu. Gallwch gael rhagor o fanylion o'r Cymdeithasau Gwlad Gartref.

**Llwybr Cymhwyster Dyfarniad Hyfforddi**

Mae’r diagram canlynol yn dangos y gwahanol elfennau o’r llwybr cymhwyso. Maent yn cael eu disgrifio’n fanwl yn yr adrannau blaenorol.



## Paratoi

Cyn ymgymryd â'r daith ar y llwybr Dyfarniad Hyfforddi, mae'n bwysig eich bod:

1. yn sicrhau bod y Dyfarniadau Hyfforddi'n gweddu i'ch rôl hyfforddi
2. yn ymgyfarwyddo ag ychydig o'r cynnwys allweddol cyn dechrau hyfforddiant wyneb yn wyneb
3. wedi dechrau datblygu eich gwybodaeth gefndir am y ddisgyblaeth/disgyblaethau rydych yn dymuno ei/eu hyfforddi.

Mae gennym nifer o adnoddau i'ch helpu i wneud hyn:

Gwefan Corff Dyfarnu Canŵio Prydain Mae gwefan Canŵio Prydain yn amlinellu'r wybodaeth am ein hystod o gymwysterau i'ch helpu i ddewis y cymhwyster addas a'r pwynt mynediad hefyd. Rydym yn argymell eich bod yn trafod eich opsiynau â'ch Cymdeithas Gwlad Gartref neu Ganolfan Ddarparu, er mwyn gwneud penderfyniad gwybodus ynghylch pa gwrs sy'n gweddu gorau i'ch sgiliau, gwybodaeth, amgylchedd a dyheadau.

## E-ddysgu

**Modiwl e-ddysgu Hyfforddwr Chwaraeon Padlo:** Mae'r pecyn e-ddysgu hwn wedi'i gynllunio i ymdrin ag amrywiaeth o themâu yn y maes llafur sy'n berthnasol i'r Hyfforddwr Chwaraeon Padlo. Mae hefyd yn ddefnyddiol i hyfforddwyr sy'n bwriadu dechrau llwybr Dyfarniad Hyfforddi gan ei fod yn ymdrin â'r wybodaeth flaenorol ddisgwyliedig.

**Modiwl e-ddysgu Datblygu eich Crefft Hyfforddi:** Dyluniwyd y pecyn e-ddysgu hwn i'ch cefnogi â'ch gwybodaeth sylfaenol a'ch dealltwriaeth o ddatblygiad hyfforddi. Mae'n eich arwain drwy broses 'cynllunio, gwneud, adolygu, cwblhau' sy'n seiliedig ar eich hyfforddiant ymarferol. Nod hyn yw eich cefnogi i roi eich gwybodaeth gefndirol ar waith yn ymarferol ac i ddatblygu eich gwybodaeth dechnegol/tactegol/corfforol/seicolegol am eich disgyblaeth/disgyblaethau. Ffordd ardderchog o bwyso a mesur cyn ymgymryd â chymhwyster newydd.

**Modiwl e-ddysgu Dyfarniad Hyfforddi:** Mae pecyn e-ddysgu Dyfarniad Hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain yn rhoi llwyfan i ddatblygu eich gwybodaeth, eich dealltwriaeth a'ch hyder o ran cynnwys cyffredinol SUT i hyfforddi sy'n sail i arfer hyfforddi da a meysydd llafur y Dyfarniad Hyfforddi. Mae'r pecyn hwn ar gael i'r holl hyfforddwyr sydd wedi cofrestru ar gyfer y Dyfarniad Hyfforddi. Rydym yn argymell yn gryf eich bod yn cofrestru'n gynnar er mwyn elwa ar yr adnodd hwn.

**Gwybodaeth Gefndir am y Ddisgyblaeth**

Mae'r cyrsiau Hyfforddiant Hyfforddi Craidd a Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol yn canolbwyntio'n bennaf ar SUT i hyfforddi. Mae hyfforddwyr sydd â sail gref o ran gwybodaeth gefndir am y ddisgyblaeth y maent yn dymuno ei hyfforddi yn medru gwneud y mwyaf o'r cyfle e-ddysgu hwn. Mae'n rhoi amrywiaeth o gynnwys i'r Hyfforddwr ynghylch YR HYN i'w hyfforddi.

Ar gyfer hyfforddwyr a fydd yn perfformio eu rôl o'r dŵr, mae hyn yn cynnwys sgiliau rhwyfo personol a sgiliau achub wedi'u hymarfer. Mae canllaw penodol yn Atodiad 2 ar gyfer hyfforddwyr sy'n dilyn yr opsiynau Dŵr Cysgodol.

Dylai hyfforddwyr siarad â darparwyr y cwrs os ydynt yn ansicr. Os oes angen datblygu'r wybodaeth gefndir hon ymhellach gellir gweithredu ar hynny yn dilyn y cwrs hyfforddiant, ac mae gan hyfforddwyr y dewis i ailadrodd elfennau o'r hyfforddiant i gefnogi eu datblygiad parhaus yn ôl yr angen.

**Hyfforddiant Hanfodol**

Mae tair elfen o hyfforddiant hanfodol i gefnogi hyfforddwyr sy'n paratoi ar gyfer y Dyfarniad Hyfforddi. Mae hyn yn cynnwys:

1. Hyfforddiant Hyfforddi Craidd
2. Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol
3. Modiwl E-ddysgu Dyfarniad Hyfforddi

Mae'r rhain wedi cael eu cynllunio'n benodol i gefnogi hyfforddwyr sy'n paratoi ar gyfer y Cymwysterau Dyfarniad Hyfforddi, ond maent hefyd yn addas ar gyfer hyfforddiant unigol i gefnogi dysgu a datblygu parhaus, a gellir eu hailadrodd.

Gellir cael dyddiadau'r cyrsiau a manylion cyswllt darparwyr ar gyfer yr Hyfforddiant Hyfforddi Craidd a'r Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol gan y Cymdeithasau Gwlad Gartref a'r Canolfannau Darparu.  Caiff cyrsiau eu prisio'n unigol ac maent yn amrywio yn dibynnu ar y costau sydd ynghlwm.

Gall hyfforddwyr sydd eisoes wedi cwblhau Hyfforddiant neu Asesiadau Hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain sy'n ymdrin â chynnwys tebyg ddewis neidio'r hyfforddiant Craidd neu Ddisgyblaeth Benodol os ydynt yn dymuno gwneud hynny. Gweler tudalen  am fanylion am ddulliau eraill cydnabyddedig.

Caiff y cyrsiau Hyfforddiant Hyfforddi Craidd a Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol eu cydnabod gan Corff Dyfarnu Canŵio Prydain a'r Cymdeithasau Gwlad Gartref yn dystiolaeth o Ddatblygiad Proffesiynol Parhaus ar gyfer y Cynllun Diweddaru Hyfforddwyr.

**Hyfforddiant Hyfforddi Craidd**

Trwy naill ai raglen ar-lein neu gwrs ymarferol, byddwch yn archwilio gwahanol ddulliau o hyfforddi, deall a galluogi dysgu, a rhai sgiliau hyfforddi craidd.

**Beth yw'r Rhagofynion?**

- Aelodaeth lawn gyda Chymdeithas Gwlad Gartref

Bydd angen i chi hefyd feddu ar lefel sylfaenol o wybodaeth am y ddisgyblaeth/disgyblaethau rydych yn dymuno ei/eu hyfforddi; mae hyn yn rhoi'r cynnwys i chi o ran yr hyn y byddwch yn ei hyfforddi. Mae'r modiwl e-ddysgu Hyfforddwr Chwaraeon Padlo Corff Dyfarnu Canŵio Prydain yn ymdrin â'r wybodaeth flaenorol ddisgwyliedig o ran SUT i hyfforddi'r cynnwys. Gall eich darparwr cwrs roi cyfarwyddyd pellach i chi.

**Beth rydym yn ymdrin ag e?**

Drwy gwrs ymarferol sy'n archwilio gwahanol ddulliau o hyfforddi, deall a galluogi dysgu, a rhai sgiliau hyfforddi craidd. Byddwch hefyd yn cael eich cefnogi i ddatblygu

eich cynllun datblygu hyfforddiant personol er mwyn eich galluogi i drosglwyddo eich dysgu yn ymarfer ar ôl y cwrs.

### Beth i'w wneud ar ôl yr Hyfforddiant Hyfforddi Craidd?

Gallwch fynd ymlaen i'r Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol pan fyddwch yn barod (a phan fydd yr holl ragofynion wedi'u cyflawni), neu gallwch ail-wneud yr Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol os ydych yn dymuno er mwyn datblygu eich dealltwriaeth o'r cynnwys ymhellach.

Bydd rhai darparwyr yn cynnig Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol yn syth ar ôl yr Hyfforddiant Hyfforddi Craidd. Os oes gennych brofiad helaeth, gallai'r llwybr carlam hwn fod yn ddelfrydol i chi. Fodd bynnag, bydd well gan nifer ychydig amser i gyfnerthu'r dysgu rhwng y ddau. Siaradwch â darparwyr y cwrs os oes angen cymorth arnoch.

### Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol

Mae'r Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol yn canolbwyntio ar sut i hyfforddi'r sgiliau sy'n benodol i ddisgyblaeth. Mae'r cyrsiau Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol yn para dau ddiwrnod.. Mae'r hyfforddiant wedi'i ddylunio ar gyfer y rheiny sy'n paratoi ar gyfer y Dyfarniad Hyfforddi ac mae hefyd yn addas ar gyfer hyfforddiant unigol.

### Beth yw'r Rhagofynion?

- Aelodaeth lawn gyda Chymdeithas Gwlad Gartref
- Dyfarniad Arwain perthnasol ar gyfer rhai disgyblaethau (rhestrir ar dudalen )
- Hyfforddiant Hyfforddi Craidd (neu gyfwerth, rhestrir ar dudalen )

### Sut ddylwn baratoi?

Bydd angen i chi feddu ar wybodaeth dda am y ddisgyblaeth/disgyblaethau rydych yn dymuno ei/eu hyfforddi gan fod hyn yn rhoi'r cynnwys o ran yr hyn y byddwch yn ei hyfforddi. Gall eich darparwr cwrs roi cyfarwyddyd pellach i chi.

Cyn hyfforddi, dylai hyfforddwyr o gychod sicrhau bod eu sgiliau personol (a'u sgiliau arwain) wedi'u hymarfer yn dda. Mae hyn yn eich galluogi i ganolbwyntio ar eich 'hyfforddiant', yn hytrach na'ch 'rhwyfo'. Darperir canllaw penodol ar gyfer y rheiny sy'n mynychu Hyfforddiant Dŵr Cysgodol yn Atodiad 3.

**Beth fyddwn yn ymdrin ag e?**

Yn ein cwrs Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol byddwch yn canolbwyntio ar sut i hyfforddi sgiliau technegol a thactegol. Bydd y cwrs yn eich helpu i gynllunio sesiynau hyfforddi diogel, hwyl a dilynol a byddwch yn edrych ar y manylion penodol i'ch helpu i hyfforddi rhai athletwyr/dysgwyr nodweddiadol sy'n berthnasol i'ch disgyblaeth/disgyblaethau.

**Beth i'w wneud ar ôl yr Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol?**

Ymarfer. Mae eich dysgu annibynnol ac ategol yn bwysig i'ch helpu i ddatblygu eich sgiliau hyfforddi, gweler drosodd. Gallwch fynd ymlaen i'r Asesiad pan fyddwch yn barod (a phan fydd yr holl ragofynion wedi'u cyflawni). Gallwch hefyd ail-wneud (neu gyflawni gwahanol) elfennau o hyfforddiant os ydych yn dymuno cryfhau, ehangu, ailedrych ar neu adnewyddu eich gwybodaeth a'ch dealltwriaeth o'r cynnwys.

**Pecyn e-ddysgu Dyfarniad Hyfforddi**

Mae pecyn e-ddysgu Dyfarniad Hyfforddi Corfe Dyfarnu Canŵio Prydain yn rhoi llwyfan i ddatblygu eich gwybodaeth, eich dealltwriaeth a'ch hyder o ran cynnwys cyffredinol SUT i hyfforddi sy'n sail i arfer hyfforddi da a meysydd llafur y Dyfarniad Hyfforddi. Gall hyfforddwyr cofrestredig gyrchu'r e-ddysgu drwy www.britishcanoeing.org.uk.

**Dysgu Annibynnol ac Ategol**

**Rhagarweiniad**

Ynghyd â hyfforddiant wyneb yn wyneb, mae angen i hyfforddwyr ddysgu a datblygu eu crefft ar y maes. Rydym yn ystyried hyn yn elfen hanfodol i gefnogi datblygiad

hyfforddwr ac rydym yn darparu rhywfaint o arweiniad i'ch tywys drwy'r broses hon. Yn ystod eich cyfnod o ddatblygu (ac wrth baratoi ar gyfer yr asesiad) mae'n bwysig eich bod yn ymgymryd â gweithgareddau sy'n eich helpu i:

- ymarfer a mireinio'r broses o drosi theori yn arfer
- datblygu yn ddysgwr effeithiol
- datblygu dyfnder ac ehangder o ran profiad a gwybodaeth o'ch disgyblaeth benodol
- datblygu dyfnder ac ehangder a'ch dealltwriaeth o wybodaeth ategol
- datblygu eich athroniaeth hyfforddi personol

Bydd angen i chi gymryd cyfrifoldeb dros gynllunio a chyflawni cynllun datblygu priodol a byddwch yn cael arweiniad/cymorth penodol yn eich Hyfforddiant Hyfforddi Craidd a'ch Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol. Dylech ystyried eich anghenion unigol yn y meysydd canlynol fel canllaw:

**Profiad a Myfyrio**

Mae profiad o ansawdd da yn hanfodol i gefnogi datblygiad hyfforddwyr awyddus. Mae'r gofynion hyfforddi ac arwain a ddaethoch ar eu traws yn darparu cyfleoedd dysgu pwysig. Yn bwysicach fyth, yr hyn a fydd wir yn gwneud gwahaniaeth i'ch datblygiad a'ch gallu fel hyfforddwr mewn amrywiaeth o amgylcheddau heriol ac sy'n newid yn aml yw ystod a chyfuniad y profiadau hyn.

Nid yw profiad yn unig yn arwain at ddysgu o reidrwydd. Dylech roi sylw manwl i'ch profiadau a'ch camau gweithredu, gan ymwneud â'r broses yn weithredol ac yn ystyriol, er mwyn dysgu ohonynt a gwneud synnwyr o sefyllfaoedd. Caiff hyn ei hystyried yn un o'r ffynonellau mwyaf pwysig o ran datblygiad a gwelliant personol. Mae myfyrio yn cynnwys edrych yn ôl ar gamau gweithredu a digwyddiadau yn y gorffennol, gan gymryd golwg pwrpasol ar emosiynau, profiadau, camau gweithredu ac ymatebion, a defnyddio'r wybodaeth hon i effeithio ar gamau gweithredu yn y dyfodol.

Cyn yr asesiad, bydd angen i chi ymarfer amrywiaeth o sefyllfaoedd, amgylchiadau a dod â llyfr log o'ch profiadau gyda chi i'r asesiad. Fe'ch cynghorir hefyd i ddod ag

unrhyw gofnodion o hunan-fyfyrio gyda chi i'r asesiad. Mae hyn yn rhoi tystiolaeth werthfawr i'r aseswr a all gefnogi ei asesiad o'ch sgiliau. Ceir manylion pellach yn y Pecyn Diwrnod Asesu Dyfarniad Hyfforddi.

**Hyfforddiant Ychwanegol**

Rydym yn argymell yn gryf eich bod yn ystyried ail-wneud yr Hyfforddiant Hyfforddi Craidd a/neu'r Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol. Mae hyn yn ffordd ardderchog o feithrin gwybodaeth, cael cymorth ychwanegol a gall eich helpu i barhau yn eich taith tuag at asesiad. Gallwch hefyd gyrchu gwahanol Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol i helpu i ehangu eich gwybodaeth.

Mae modiwlau Canolradd a Sylfaenol Corff Dyfarnu Canŵio Prydain wedi'u cynllunio i gefnogi ac ehangu gwybodaeth hyfforddwyr, yn arbennig mewn meysydd penodol. Maent yn ddewisol a gellir eu cyrchu ar unrhyw adeg yn natblygiad yr hyfforddwr. Gall y modiwlau hyn wella eich gwybodaeth a dealltwriaeth mewn meysydd penodol sy'n berthnasol i'ch rôl benodol. Maent yn cynnwys themâu megis hyfforddi rhwyfwyr ifanc, hyfforddi rhwyfwyr anabl, ffisioleg, seicoleg, datblygu sgiliau craidd, mentora, addysg awyr agored, cryfhau a chyflyru, a hyfforddi mewn pyllau nofio.

Efallai y byddech hefyd yn dymuno ceisio cyfleoedd dysgu ffurfiol neu anffurfiol ychwanegol, megis cynadleddau, gweithdai neu ddigwyddiadau hyfforddi. Mae ystod eang o gyfleoedd o fewn chwaraeon padlo, o fewn hyfforddi chwaraeon, a thu hwnt mewn meysydd megis dysgu, addysg a busnes, er enghraifft.

**Modiwl e-ddysgu - Datblygu eich Crefft Hyfforddi**

Dyluniwyd pecyn e-ddysgu Corff Dyfarnu Canŵio Prydain i'ch cefnogi â'ch gwybodaeth sylfaenol a'ch dealltwriaeth o ddatblygu hyfforddiant. Mae'n eich arwain drwy broses 'cynllunio, gwneud, adolygu, cwblhau' sy'n seiliedig ar eich hyfforddiant ymarferol. Bwriadu hyn yw eich cefnogi i weithredu eich gwybodaeth gefndir yn ymarferol a datblygu gwybodaeth dechnegol/tactegol/corfforol/seicolegol am eich disgyblaeth/disgyblaethau.

### Llyfrgell Ddigidol

Mae'r Llyfrgell Ddigidol yn cynnwys ystod eang o adnoddau o bob rhan o'r disgyblaethau, gan gynnwys fideos, llyfrau sain, blogiau, cyflwyniadau, ymchwil academaidd, ac ati.

### Offer Hunan-ddadansoddi Hyfforddwyr

Mae'r Offer Hunan-ddadansoddi Hyfforddwyr yn galluogi unigolyn i fesur ei lefel gyfredol o ddealltwriaeth, sgil a gwybodaeth yn ei ddisgyblaeth ddewisol. Mae’r offeryn yn darparu trosolwg personol o arfer cyfredol yr hyfforddwyr, gan roi golwg gyfannol, yn ogystal â dadansoddiad penodol ym mhob un o’r meysydd. Mae'r dadansoddiad yn cynnig ystyriaethau o sut y gallai'r hyfforddwr fod eisiau cefnogi ei ddysgu a'i ddatblygiad parhaus.

### Cymorth Mentor a Chymunedau Ymarfer

Mae adeiladu a defnyddio eich rhwydwaith yn elfen allweddol arall a fydd yn cefnogi eich dysgu a datblygu parhaus. Gall hyn roi’r cyfleoedd i chi am ddysgu’n ddyddiol, eich helpu i gyfnerthu eich meddwl ac i ymdrin â heriau hyfforddi bob dydd. Gallai gweithgareddau nodweddiadol gynnwys:

- gwylio neu weithio gyda hyfforddwyr eraill
- trafod â hyfforddwyr neu gyfoedion eraill
- dysgu o’ch athletwyr/dysgwyr
- cael adborth, ac ymateb iddo
- gweithio gyda mentor
- rhannu syniadau â ffrind beirniadol

## Asesu

### Rhagarweiniad

Er mwyn ennill eich cymhwyster Dyfarniad Hyfforddi mae angen i chi gwblhau asesiad sy'n bennaf yn ymarferol yn llwyddiannus. Bydd hyn yn cynnwys asesu eich hyfforddi ymarferol, eich diogelwch a'ch sgiliau achub; wedi'u hategu gan drafodaeth a chwestiynu proffesiynol.

### Rhagofynion Asesu

Rhaid eich bod wedi cwblhau'r rhagofynion canlynol cyn eich Asesiad Dyfarniad Hyfforddi.

- Cofrestru (gweler tudalen  am fanylion)
- E-ddysgu Dyfarniad Hyfforddi (gweler tudalen  am fanylion)
- Hyfforddiant Hyfforddi Craidd (neu gyfwerth, fel y rhestrir ar dudalen)
- Dyfarniad Hyfforddi - Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol  (neu gyfwerth, fel y rhestrir ar dudalen )
- Dyfarniad Arwain perthnasol ar gyfer rhai disgyblaethau (fel y rhestrir ar dudalen )

Tystiolaeth o'r safonau canlynol:

- Hyfforddiant Cymorth Cyntaf cyfredol (gweler y gofynion ar dudalen )
- Hyfforddiant Diogelu (yn ôl yr hyn sy'n ofynnol gan eich Cymdeithas Gwlad Gartref)
- Aelodaeth lawn gyda Chymdeithas Gwlad Gartref
- Yn 16 oed neu'n hŷn ar adeg yr asesiad (18 oed neu'n hŷn ar gyfer dewisiadau Dŵr Lefel Uwch)

Ar ôl cwblhau'r holl ragofynion rhaid i chi gael cymeradwyaeth gan Gymdeithas Gwlad Gartref cyn parhau i'r broses asesu. Gallwch gael rhagor o fanylion o'ch Cymdeithas Gwlad Gartref.

RHAID i chi fynd â'r gwaith papur canlynol i'ch asesiad:

1. Tasg Trafod yr Asesiad wedi'i chwblhau (gweler y manylion drosodd/yn y Pecyn Diwrnod Asesu)
2. Llyfr log o brofiad (gweler y manylion drosodd/yn y Pecyn Diwrnod Asesu)
3. Tystiolaeth o gymeradwyaeth eich Cymdeithas Gwlad Gartref ar gyfer asesiad.

Ni all darparwyr dderbyn ymgeiswyr ar gyrsiau asesu heb y dystiolaeth hon.

Sylwch y bydd angen i chi ymgymryd â'r cwrs â'i holl ofynion drwy gyfrwng y Saesneg (oni bai bod y cwrs yn cael ei hysbysebu/gyflwyno yn y Gymraeg).

**Paratoi**

Pan fyddwch yn dewis mynd i asesiad, mae'n bwysig eich bod yn sicrhau eich bod wedi'ch paratoi yn briodol. Mae adran ddiwethaf pecyn e-ddysgu Dyfarniad Hyfforddwr yn cynnwys tasgau i'ch helpu i asesu a ydych yn barod ar gyfer yr asesiad ac yn rhoi cyngor i chi ynghylch ble i gael gafael ar gymorth pellach os ydych yn ansicr am eich cynnydd. Rydym hefyd yn argymell eich bod yn adolygu'r Pecyn Diwrnod Asesu a'r Canllawiau Asesu i ymgyfarwyddo â'r gofynion.

Os ydych wedi cwblhau'r hyfforddiant ers peth amser, a/neu rydych yn ansicr am yr asesiad, cofiwch y gallwch ail-wneud eich Hyfforddiant Hyfforddi Craidd a/neu eich Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol. Mae hyn yn ffordd ardderchog o feithrin gwybodaeth, cael cymorth ychwanegol a sicrhau eich bod yn barod ar gyfer yr asesiad. Mae'n arbennig o ddefnyddiol os nad oes gennych ddulliau cymorth eraill ar waith.

**Tasg Trafod yr Asesiad**

Mae'n bwysig eich bod yn medru cynllunio gweithgareddau hyfforddi sy'n bodloni anghenion y rhwyfwyr rydych yn eu hyfforddi. Wrth i chi ennill rhagor o brofiad byddwch yn dechrau adeiladu eich stoc o dechnegau y gallwch eu defnyddio a'u haddasu ar gyfer amgylchiadau amrywiol. Nod y dasg trafod yr asesiad yw eich helpu drwy'r proses hon ac mae'n rhoi cyfle i chi drafod a rhannu eich syniadau â'ch aseswr. Bydd angen i chi baratoi'r dasg hon cyn dod i'ch asesiad.

Ceir manylion pellach ym Mhecyn Diwrnod Asesu Dyfarniad Hyfforddi.

**Sut ydw i'n dod o hyd i gwrs?**

Mae'r Cymdeithasau Gwlad Gartref, Canolfannau Darparu a darparwyr cyrsiau yn hysbysebu cyrsiau asesu. Gallwch hefyd drefnu asesiad ag aseswr yn uniongyrchol os oes well gennych. Bydd yr asesiad gan amlaf yn cael ei gynnal dros un diwrnod, er y caniateir asesiadau ar ffurf modiwlau.

**Ardystiad**

Bydd cwblhau'r holl dasgau asesu'n llwyddiannus yn golygu y byddwch yn cael eich cymeradwyo ar gyfer ennill y cymhwyster. Os nad ydych yn llwyddiannus yn yr asesiad gallwch gyflawni asesiad arall pan fyddwch yn barod i wneud hynny. Bydd eich aseswr yn eich cefnogi i ddeall y camau nesaf ac yn eich helpu i nodi'r meysydd i'w gwella.

## Ar ôl Cymhwyso

Ar ôl ennill eich cymhwyster rydym yn gobeithio y byddech yn mynd ati i fwynhau eich sgiliau. Dylai'r cymhwyster gefnogi eich hyfforddiant mewn rolau cyflogedig neu wirfoddol priodol.

## Eich Gorchwyl

Mae Corff Dyfarnu Canŵio Prydain yn argymell y Dyfarniad Hyfforddwr fel y cymhwyster cywir i hyfforddwyr sy'n gweithio mewn amgylchedd penodol heb oruchwyliaeth (caiff yr amgylcheddau eu diffinio ar dudalen ). Mae 'Cylch Gorchwyl Corff Dyfarnu Canŵio Prydain' yn rhoi arweiniad pellach. Os ydych byth yn ansicr, cysylltwch â'ch Cymdeithas Gwlad Gartref.

Er bod ymgeiswyr dan 18 oed yn medru dilyn rhai llwybrau disgyblaeth penodol, nodwch nad ydynt yn cael eu hystyried yn gyfrifol ar gyfer arwain yn ôl y gyfraith tan yn 18 oed.

## Safonau Sylfaenol:

Rydym yn argymell y canlynol fel y safonau sylfaenol ar gyfer hyfforddwyr:

- hyfforddiant Cymorth Cyntaf cyfredol a pherthnasol
- yswiriant atebolrwydd
- gwybodaeth am ganllawiau diogelu ac arfer da
- ymrwymiad i ddatblygiad proffesiynol parhaus
- cadw sgiliau personol, sgiliau achub/diogelwch, sgiliau arwain/hyfforddi yn gyfredol.

Mae gwybodaeth bellach am sut y gall eich Cymdeithas Gwlad Gartref eich cefnogi yn y meysydd hyn ar gael ar eu gwefannau. Mae Corff Dyfarnu Canŵio Prydain yn cynnig cynllun **Diweddaru Hyfforddwyr** drwy'r Cymdeithasau Gwlad Gartref i sicrhau bod yr hyfforddwr yn bodloni'r safonau sylfaenol. Os ydych am gael y gydnabyddiaeth hon, mae angen i chi fodloni meini prawf penodol. Gallwch gael rhagor o fanylion ar wefannau'r Cymdeithasau Gwlad Gartref.

**Hyrwyddo eich Cymwysterau**

Ar ôl i chi ennill ychydig o brofiad, neu os ydych yn dymuno cymryd rolau gwahanol, efallai y byddwch yn dewis gweithio tuag at gymwysterau eraill Corff Dyfarnu Canŵio Prydain neu fodiwlau hyfforddi. Rydym yn cynnig ystod eang o hyfforddiant a chymwysterau sy'n addas ar gyfer nifer o wahanol ddyheadau. Gallwch gael rhagor o fanylion ynghylch y cyrsiau hyn ar wefannau'r Cymdeithasau Gwlad Gartref/Canolfannau Darparu.

**Polisïau Ategol**

**Apeliadau:** Os ydych yn credu bod penderfyniad asesu yn anghywir, mae gennych hawl i apelio drwy'r Gymdeithas Gwlad Gartref/Canolfan Ddarparu. Dylech gyfeirio eich ymholiadau, neu gofrestru eich bwriad i gyflwyno apêl, o fewn 30 diwrnod ar ôl penderfyniad yr asesiad. Gellir ymestyn y cyfnod hwn mewn amgylchiadau eithriadol yn unig.

**Cwynion:** Os oes gennych gŵyn am y modd y mae staff y cwrs wedi'ch trin, neu am y modd y cafodd y cwrs ei gynnal, cysylltwch â'r Gymdeithas Gwlad Gartref/Canolfan Ddarparu briodol.

**Cyfleoedd Cyfartal:** Rydym wedi ymrwymo i sicrhau tegwch a mynediad i asesiad, a hynny i bob ymgeisydd ni waeth eu hil, tarddiad ethnig neu genedlaethol, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, anabledd, oed, statws priodasol, dosbarth cymdeithasol, credoau a chysylltiadau gwleidyddol neu grefyddol neu nodweddion personol neu broffesiynol eraill nad ydynt yn cael effaith ar asesiad, wrth ddiogelu uniondeb y cymwysterau ar yr un pryd. Mae'r 'Polisi Cyfleoedd Cyfartal mewn perthynas â Thegwch a Mynediad i Asesiad' ar gael o'r Cymdeithasau Gwlad Gartref/Canolfannau Darparu.

**Problemau'n Codi yn ystod yr Asesiad:** Gallwch wneud cais am ystyriaeth arbennig os ydych yn colli sesiwn asesu, yn cyflwyno gwaith ysgrifenedig yn hwyr, neu'n perfformio'n wael yn sgil afiechyd, anaf neu anhwylder dros dro a ddioddefir adeg yr asesiad. Am ragor o fanylion, gweler y 'Polisi ac Arferion Ystyriaethau Arbennig' sydd ar gael gan y Cymdeithasau Gwlad Gartref/Canolfannau Darparu.

**Addasiadau Rhesymol:** Mae 'Addasiadau Rhesymol ar gyfer Dyfarniadau a Hyfforddiant Chwaraeon Padlo' gan Corff Dyfarnu Canŵio Prydain yn disgrifio sut y gall asesiadau gael eu haddasu ar gyfer dysgwyr ag anabledd ac anawsterau eraill. Os ydych yn debygol o gael anhawster o ran y dulliau asesu, rhaid i chi drafod

unrhyw bryderon â Chyfarwyddwr eich cwrs. Bydd Cyfarwyddwr y cwrs yn sicrhau eich bod yn cael eich asesu mewn modd addas yn unol â'r polisi. Bydd Cyfarwyddwr y cwrs yn gyfarwydd â'r canllawiau hyn a gall eich helpu i'w deall os oes angen.

**Achredu Dysgu Blaenorol:** Os ydych yn teimlo eich bod wedi ymdrin â chynnwys y cwrs drwy gyfleoedd dysgu eraill, gallwch wneud cais i'ch Cymdeithas Gwlad Gartref am Achrediad Profiad a Dysgu Blaenorol. Gellir defnyddio tystiolaeth o astudiaeth, cyflogaeth neu waith gwirfoddol. Rhaid cyflwyno'r dystiolaeth hon i'w hadolygu. Gallai ymgeiswyr â chymwysterau a phrofiad perthnasol ddefnyddio Achrediad Profiad a Dysgu Blaenorol i wneud cais am fynediad uniongyrchol i Asesiad Dyfarniad Hyfforddi neu Hyfforddiant Dyfarniad Hyfforddi Perfformiad. Gallwch gael rhagor o fanylion ar wefannau'r Cymdeithasau Gwlad Gartref/Canolfannau Darparu.

**Camymddygiad:** Ni oddefir camymddygiad. Rhaid adrodd am unrhyw amheuon o gamymddygiad gan ymgeiswyr, darparwyr neu unrhyw un arall sydd ynghlwm wrth ddarparu Cymwysterau Corff Dyfarnu Canŵio Prydain i'r Gymdeithas Gwlad Gartref/Canolfan Ddarparu berthnasol. Bydd unrhyw un sy'n methu ag adrodd am amheuon o gamymddygiad yn cael ei archwilio a gall fod yn destun camau disgyblu. Yn ogystal, bydd Corff Dyfarnu Canŵio Prydain yn cynnal ymchwiliad llawn i bob achos o gamymddygiad honedig neu yr amheuir pryd bynnag y bydd ganddynt reswm i amau uniondeb y broses asesu a/neu ddilysrwydd ceisiadau am ardystiad a bydd yn cymryd camau, mewn perthynas â'r ymgeiswyr a/neu ganolfannau ynghlwm, fel sy'n briodol i gynnal uniondeb y cymwysterau perthnasol.

## Adnoddau'r Argymhellir

### E-ddysgu

#### E-ddysgu Hyfforddwr Chwaraeon Padlo

Mae’r pecyn e-ddysgu hwn wedi’i gynllunio i ymdrin ag amrywiaeth o themâu yn y maes llafur sy’n berthnasol i’r Hyfforddwr Chwaraeon Padlo. Mae hefyd yn ddefnyddiol i hyfforddwyr sy’n bwriadu dechrau llwybr Dyfarniad Hyfforddi gan ei fod yn ymdrin â’r wybodaeth flaenorol ddisgwyliedig.

#### E-ddysgu Dyfarniad Hyfforddi

Mae e-ddysgu Dyfarniad Hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain yn rhoi llwyfan i ddatblygu eich gwybodaeth, eich dealltwriaeth a’ch hyder o ran cynnwys cyffredinol SUT i hyfforddi sy’n sail i arfer hyfforddi da a meysydd llafur Dyfarniad Hyfforddi. Rhaid i hyfforddwyr gwblhau’r e-ddysgu hanfodol cyn yr asesiad ac mae ar gael i’r holl hyfforddwyr sydd wedi cofrestru ar gyfer y Dyfarniad Hyfforddi.

#### Modiwl e-ddysgu Datblygu eich Crefft Hyfforddi

Dyluniwyd y pecyn e-ddysgu hwn i’ch cefnogi â’ch gwybodaeth sylfaenol a’ch dealltwriaeth o ddatblygiad hyfforddi. Mae’n eich arwain drwy broses ‘cynllunio, gwneud, adolygu, cwblhau’ sy’n seiliedig ar eich hyfforddiant ymarferol. Bwriadu hyn yw eich cefnogi i weithredu eich gwybodaeth gefndir yn ymarferol a datblygu gwybodaeth dechnegol/tactegol/corfforol/seicolegol am eich disgyblaeth/disgyblaethau.

Gallwch gyrchu’r e-ddysgu drwy [www.britishcanoeing.org.uk](http://www.britishcanoeing.org.uk).

### Llyfrau

Mae’r llyfrau hyn yn cynnwys gwybodaeth berthnasol i’ch helpu i ddatblygu eich gwybodaeth a’ch sgiliau hyfforddi. Fe’ch cyfeirir at adnoddau ychwanegol sy’n benodol i’ch arbenigaeth yn ystod y cwrs hyfforddi.

**BCU Canoe and Kayak Handbook**

Ed, Franco Ferrero, 2002: ISBN 0-9531956-5-1

**BCU Coaching Handbook**

Ed, Franco Ferrero, 2006: ISBN 0-9547061-6-1

**Practical Sports Coaching**

Ed, Christine Nash, 2014: ISBN 978-1444176704

**An Introduction to Sports Coaching**

Ed, Robyn Jones a Kieran Kingston, 2013: ISBN 978-0415694919

**Manylion Cyswllt**

Gallwch gael gwybodaeth bellach yn uniongyrchol gan y Cymdeithasau Gwlad Gartref/Canolfannau Darparu:


**Paddles Up Training**
Adbolton Lane, Holme Pierrepont
Nottingham NG12 2LU
Ffôn: 0300 0119 500
coaching@paddlesuptraining.com
www.paddlesuptraining.com

**Paddle Cymru**
Canolfan Dŵr Gwyn Genedlaethol
Frongoch, y Bala
Gwynedd LL23 7NU
Ffôn: 01678 521199
admin@paddlecymru.org.uk
www.paddlecymru.org.uk

**Paddle Scotland**

Grandtully Station Park
Grandtully
Pitlochry PH9 0PL
Ffôn: 01887 292040

coaching@paddlescotland.org.uk
www.paddlescotland.org.uk

**Paddle Northern Ireland**

Belfast Boat Club
12 Lockview Road
Belfast BT9 5FJ
Ffôn: 07526 691171

admin@paddleni.org.uk
www.paddleni.org.uk

**Corff Dyfarnu Canŵio Prydain**

Canolfan Chwaraeon Dŵr Genedlaethol,
Adbolton Lane, Holme Pierrepont,
Nottingham, NG12 2LU.
Ffôn:  0300 0119 500
enquiries@bcuawarding.org.uk
www.bcuawarding.org.uk

## Atodiad 1: Dysgu Blaenorol wedi'i Achredu

Gall hyfforddwyr sydd eisoes wedi cwblhau Hyfforddiant neu Asesiadau Hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain sy'n ymdrin â chynnwys tebyg i naill ai'r Hyfforddiant Hyfforddi Craidd neu'r Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol ddewis neidio'r elfennau hyn yr Hyfforddiant Dyfarniad Hyfforddwr os ydynt yn dymuno gwneud hynny. Rhestrir opsiynau derbyniol eraill isod.

### Hyfforddiant Hyfforddo Craidd

Gall hyfforddwyr sydd wedi cwblhau unrhyw rai o'r cyrsiau hyfforddi/asesu canlynol ddewis newidio'r Hyfforddiant Hyfforddi Craidd os ydynt yn teimlo'n hyderus â'r cynnwys:

- Hyfforddiant NEU Asesiad Lefel 3 Corff Dyfarnu Canŵio Prydain (UKCC)
- Hyfforddiant NEU Asesiad Dŵr Cymedrol neu Uwch Corff Dyfarnu Canŵio Prydain
- Hyfforddiant NEU Asesiad Craidd Lefel 3 Corff Dyfarnu Canŵio Prydain (UKCC)

### Hyfforddiant Hyfforddwr Canŵ a Chaiac (Dŵr Cysgodol)

Gall hyfforddwyr sydd wedi cwblhau cwrs hyfforddi Lefel 3 (UKCC) 4 diwrnod ddewis neidio'r Hyfforddiant Dŵr Cysgodol os ydynt yn teimlo'n hyderus â'r cynnwys.

### Hyfforddiant i Hyfforddwyr Canŵ Dŵr Agored/Dŵr Gwyn, Caiac Môr, Caiac Beiston a Chaiac Dŵr Gwyn

Gall hyfforddwyr sydd wedi cwblhau hyfforddiant Arnodiad Dŵr Cymedrol (neu Lefel Uwch) neu Asesiad Lefel 3 Undeb Canŵio Prydain (cyn UKCC) ddewis neidio'r Dyfarniad Hyfforddi - Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol (yn yr un ddisgyblaeth) os ydynt yn teimlo'n hyderus â'r cynnwys:

**Hyfforddiant i Hyfforddwyr Disgyblaethau Dŵr Lefel Uwch**

Gall hyfforddwyr sydd wedi cwblhau Hyfforddiant Arnodiad Dŵr Lefel Uwch ddewis neidio'r Dyfarniad Hyfforddi - Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol (yn yr un ddisgyblaeth) os ydynt yn teimlo'n hyderus â'r cynnwys:

**Hyfforddiant i Hyfforddwr Slalom a Rasio**

Gall hyfforddwyr sydd wedi cwblhau Slalom neu Sbrint DSM Rhan 2 ddewis neidio'r Hyfforddiant i Hyfforddwyr cyfatebol os ydynt yn teimlo'n hyderus â'r cynnwys.

**Nid yw eich hyfforddiant wedi'i rhestru?**

Os ydych wedi cwblhau hyfforddiant arall sydd wedi ymdrin â chynnwys tebyg, gallwch wneud cais am Achredu Dysgu Blaenorol. Cysylltwch â'ch Cymdeithas Gwlad Gartref neu Ganolfan Ddarparu am fanylion pellach.

**Atodiad 2: Disgyblaethau Penodol**

| **Enw'r Dyfarniad** | **Mewn Cwch** | **Cymorth Cyntaf** | **Rhagofynion Dyfarniad Arwain ar gyfer Asesiad/Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol** | **Terfyn Uchaf Amgylchedd Gweithredu** (Am ddiffiniadau, gweler Cylch Gorchwyl Corff Dyfarnu Canŵio Prydain) |
|---|---|---|---|---|
| Hyfforddwr Canŵ (Dŵr Cysgodol) | Ydy | 1 diwrnod | ddim yn berthnasol | Dŵr cysgodol mewndirol/llanw |
| Hyfforddwr Caiac (Dŵr Cysgodol) | Ydy | 1 diwrnod | ddim yn berthnasol | Dŵr cysgodol mewndirol/llanw |
| Hyfforddwr Canŵ a Cheufad (Dŵr Cysgodol) | Ydy | 1 diwrnod | ddim yn berthnasol | Dŵr cysgodol mewndirol/llanw |
| Hyfforddwr dull rhydd | Dewisol | 2 ddiwrnod | ddim yn berthnasol | Lleoliadau dulliau rhydd neu safleoedd a reolir, nid yn fwy nad gradd 2(3) |
| Hyfforddwr Polo | Dewisol | 1 diwrnod | ddim yn berthnasol | Pyllau nofio a safleoedd dŵr cysgodol |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Hyfforddwr Rasio (Dŵr cysgodol) | Dewis ol | 1 ddiwrnod | ddim yn berthnasol | Dŵr mewndirol cysgodol |
| Hyfforddwr Rasio (Dŵr cymedrol) | Dewis ol | 2 ddiwrnod | ddim yn berthnasol | Dŵr mewndirol cymedrol |
| Hyfforddwr Slalom | Dewis ol | 2 ddiwrnod | ddim yn berthnasol | Lleoliadau hyfforddi/cystadleuaeth slalom dŵr cymedrol |
| Hyfforddwr Rasio Dŵr Gwyllt | Dewis ol | 2 ddiwrnod | ddim yn berthnasol | Dŵr gwyn cymedrol, nid yn fwy na Gradd 2(3) |
| Hyfforddwr Canŵ Dŵr Agored | Ydy | 2 ddiwrnod | Arweinydd Canŵ neu Arweinydd Dŵr Agored Canŵ* | Dŵr mewndirol cymedrol |
| Gweler Hyfforddwr Caiac | Ydy | 2 ddiwrnod | Arweinydd Caiac Môr (llanwol)* | Dŵr llanw cymedrol |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Hyfforddwr Caiac Beiston | Ydy | 2 ddiwrnod | Arweinydd Caiac Beiston* | Beiston cymedrol |
| Hyfforddwr Canŵ Dŵr Gwyn | Ydy | 2 ddiwrnod | Arweinydd Canŵ neu Arweinydd Dŵr Gwyn Canŵ* | Dŵr gwyn cymedrol, nid yn fwy na gradd 2(3) |
| Hyfforddwr Caiac Dŵr Gwyn | Ydy | 2 ddiwrnod | Arweinydd Caiac Dŵr Gwyn neu Arweinydd Dŵr Gwyn* | Dŵr gwyn cymedrol, nid yn fwy na gradd 2(3) |
| Hyfforddwr Canŵ Dŵr Agored (Dŵr Lefel Uwch) | Ydy | 2 ddiwrnod | Arweinydd Canŵ Uwch† | Dŵr mewndirol uwch |
| Gweler Hyfforddwr Caiac (Dŵr Lefel Uwch) | Ydy | 2 ddiwrnod | Arweinydd Caiac Môr Uwch (llanwol)† | Dŵr llanw uwch |
| Hyfforddwr Caiac Beiston (Dŵr Lefel Uwch) | Ydy | 2 ddiwrnod | Arweinydd Caiac Beiston Uwch† | Beiston Uwch |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Hyfforddwr Canŵ Dŵr Gwyn (Dŵr Lefel Uwch) | Ydy | 2 ddiwrnod | Arweinydd Canŵ Uwch neu Arweinydd Dŵr Gwyn Canŵ Uwch † | Dŵr gwyn uwch, nid yn fwy na gradd 3(4) |
| Hyfforddwr Padlfyrddio (Dwr agored) | Ydy | 2 ddiwrnod | Padlfyrddio dwr agored mewndirol arweinydd | Dŵr mewndirol cymedrol |
| Hyfforddwr Padlfyrddio (Dwr cysgodol) | Ydy | 1 diwrnod | ddim yn berthnasol | Dŵr mewndirol / llanw cysgodol |
| Hyfforddwr Padlfyrddio (Dwr gwyn) | Ydy | 2 ddiwrnod | Arweinydd Padlfyrddio ar Draed Dŵr Gwyn | Dŵr gwyn cymedrol, dim mwy na gradd 2 (3) (ddim yn ymwneud â saethu coredau) |
| Hyfforddwr Padlfyrddio (Ras) | Ydy | 2 ddiwrnod | Padlfyrddio dwr agored mewndirol arweinydd | Dŵr mewndirol cymedrol |
| Hyfforddwr Caiac Dŵr Gwyn (Dŵr Lefel Uwch) | Ydy | 2 ddiwrnod | Arweinydd Caiac Dŵr Gwyn Uwch neu Arweinydd Dŵr Gwyn Uwch† | Dŵr gwyn uwch, nid yn fwy na gradd 4(5) |

* Neu yn cyfateb i Ddyfarniad Arwain 4 Seren

† Neu yn cyfateb i Ddyfarniad Arwain 5 Seren

**Atodiad 3: Canllaw Sgiliau Personol**

Rydym yn argymell yn gryf bod yr holl hyfforddwyr sy’n dilyn llwybrau cymhwyster mewn cwch yn sicrhau bod eu sgiliau personol wedi’u hymarfer yn dda pan fyddant yn mynychu cyrsiau Hyfforddi Disgyblaeth Benodol. Mae hyn yn galluogi i’r hyfforddwr ganolbwyntio ar ddatblygu eu ‘hyfforddiant’, yn hytrach na sgiliau ‘rhwyfo’. Fel canllaw, byddem yn ystyried bod y Dyfarniadau Perfformiad Personol perthnasol yn fesur addas o gymhwysedd personol, sydd i'w weld yn Atodiad 4.

Gall hyn fod yn weddol anodd i Hyfforddwr Canŵ neu Gaiac (dŵr cysgodol) benderfynu, oherwydd gall hyn fod eu cam cyntaf ar lwybr y cymhwyster. Rydym wedi darparu rhestr wirio drosodd felly, i’ch helpu i adolygu eich sgiliau. Maent yn seiliedig ar y safon sydd ei hangen yn yr asesiad pan fyddwch yn dangos sgiliau personol effeithlon ac effeithiol i hwyluso sesiynau hyfforddi diogel, o safon dda a hwyl mewn dŵr cysgodol. Mae hyn yn cynnwys, mewn ‘winds up’ (ac yn cynnwys) Beaufort nerth 3, a bydd yn cynnwys Canŵ a/neu Gaiac, yn ddibynnol ar y llwybr cymhwyster rydych yn bwriadu ei ddilyn.

Ar yr adeg rydych yn mynychu Hyfforddiant Dŵr Cysgodol, rydym yn argymell bod, y mwyafrif o’r sgiliau a restrir drosodd yn bresennol naill ai ‘o hyd’ neu ‘weithiau’ yn eich perfformiad. Dylai’r sylfaen gref hon o sgiliau personol eich paratoi yn dda i ganolbwyntio ar ddatblygu eich arfer hyfforddi.

| Rhestr Wirio Sgiliau Rhwyfo Personol Dyfarniad Hyfforddwr | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Yr hyfforddwr:** | | **1** | **2** | **3** |
| Sylf eini Cryf | Dangos osgo priodol wrth eistedd, penlinio a sefyll | | | |
| | Dangos osgo sy’n defnyddio tyndra’r cyhyrau a ‘pharodrwydd’ drwy’r cyhyrau allweddol, gyda lefel sylfaenol o dyndra a symudiadau effeithlon a diwastraff | | | |
| | Yn gytbwys, ystwyth ac yn medru rheoli symudiad y corff, y rhwyfau a’r cwch | | | |
| | Yn defnyddio pwyntiau’r corff sydd mewn cyswllt â’r cwch a lefel sylfaenol o dyndra’r cyhyr drwy’r craidd, i gysylltu’r cwch a’r corff | | | |
| | Yn medru trosi pŵer yn effeithiol o’r corff a’r dŵr i symud y cwch | | | |
| | Yn defnyddio’r cyhyrau o’r traed trwy’r torso i ran uchaf y corff ar gyfer strociau cyd-drefnol ac effeithlon | | | |
| | Yn defnyddio pŵer i symud i fyny at y rhwyf, y tu hwnt iddi neu o’i hamgylch (gan ddefnyddio cyn lleied o egni â phosibl) | | | |
| | Yn gytbwys a sefydlog wrth weithredu pŵer i’r strociau | | | |
| | Yn gweithio gyda’r dŵr/gwynt/amodau yn hytrach nag ymladd yn eu herbyn | | | |
| | Yn medru teimlo a rhagweld dylanwadau allanol sy’n effeithio ar y cwch a’r rhwyfau | | | |
| | Yn medru rhagweld ac ymateb i rwystrau amgylcheddol drwy ddefnyddio dulliau llwytho/lleoli cwch a rhwyf, a hynny wedi’u hamseru’n dda. | | | |
| La nsi o a | Gallu gosod eu cwch yn gywir (e.e. sedd, troedfainc, cynhalydd cefn, bagiau aer, rhaffau clymu, bwrdd ewyn, tennyn y rhwyf, ac ati) | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| glanio | Yn defnyddio technegau diogel o godi a chario i symud cwch rhwng cerbyd/trelar/storfa a’r safle lansio (argymhellir cael cymorth i wneud hyn) | | | |
| | Gallu lansio a glanio yn ddiogel ac yn effeithiol o amrywiaeth o fannau mynediad/allanfa perthnasol gyda’r cwch ar wyneb y dŵr (e.e. pier, grisiau, ymyl traeth, traeth) a heb gymorth. | | | |
| Symud ymlaen, llywio, troi a symud | Gallu symud yn effeithlon gan ddefnyddio nodweddion yr amgylchedd a nodwyd | | | |
| | Gallu rhwyfo am ymlaen yn effeithlon, yn hawdd ac yn addasedig | | | |
| | Gallu rhwyfo cwrs sy’n rhesymol o syth, gyda rhai troadau o bryd i’w gilydd | | | |
| | Gallu cadw’r cwch yn syth drwy fwlch cul gan ddefnyddio rhwyf lusg neu lyw | | | |
| | Gallu dod i stop a chyflymu wrth fynd am yn ôl o fewn hyd 1-2 gwch | | | |
| | Gallu dod i stop mewn modd rheoledig ymhen nifer fach o strociau (tua 4) | | | |
| | Gallu troi troadau tynn yn effeithiol o amgylch pwynt, a chyflymu mewn cyfeiriad newydd | | | |
| | Gallu gwneud troadau agored yn effeithiol gan gynnal y momentwm drwy arch | | | |
| | Gallu tynhau troad i fyny neu agor allan, a chario neu golli cyflymder wrth droi | | | |
| | Yn defnyddio strategaethau ymwthio i reoli a llywio’r cwch wrth symud | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Yn defnyddio'r gwynt/gogwydd/llif i helpu i droi eu cwch (yn ôl yr hyn sy'n briodol ar gyfer y cwch a ddefnyddir) | | | |
| | Gallu mynd am yn ôl i lywio'r cwch i safle newydd | | | |
| | Gallu symud eu cwch i'r ochr (tua 5m) o safle sefydlog i'r ddau gyfeiriad | | | |
| | Gallu llithro i'r ochr o led cwch o leiaf i bob cyfeiriad er mwyn osgoi rhwystr, gan gychwyn o gyflymder criwsio da a chynnal cyflymder wrth fynd am ymlaen | | | |
| | Gallu adfer yn ddiogel ar ôl troi drosodd yn sydyn (gyda'r cwch yn anghytbwys) o safle llonydd ac wrth symud | | | |

1= Bob amser 2=Ar adegau 3=Yn anaml

## Atodiad 4: Dyfarniadau Perfformiad Personol

Fel canllaw, byddem yn ystyried bod y Dyfarniadau Perfformiad Personol perthnasol yn fesur addas o gymhwysedd personol.

| Gwobr Hyfforddwr | Gwobr Perfformiad Personol |
|---|---|
| Hyfforddwr Caiac (Dŵr Cysgodol) | Gwobr Deithiol / Gwobr Caiacio Môr / Gwobr Dŵr Gwyn / Gwobr Caiac Syrffio / Gwobr Rasio Archwilio / Gwobr Dull Dŵr Fflat / Gwobr Polo Explore / Gwobr Archwilio Slalom / Gwobr Archwilio Rasio Dŵr Gwyllt |
| Hyfforddwr Canŵ (Dŵr Cysgodol) | Gwobr Canŵ / Gwobr Deithiol |
| Hyfforddwr Canŵ a Cheufad (Dŵr Cysgodol) | Gwobr Deithiol / Gwobr Canŵ / Gwobr Caiacio Môr / Gwobr Dŵr Gwyn / Gwobr Caiac Syrffio / Gwobr Rasio Archwilio / Gwobr Dull Dŵr Fflat / Gwobr Polo Explore / Gwobr Archwilio Slalom / Gwobr Archwilio Rasio Dŵr Gwyllt |
| Hyfforddwr dull rhydd | Gwobr Dull Rhydd |
| Hyfforddwr Polo | Gwobr Perfformio Polo |
| Hyfforddwr Rasio (y ddau lwybr) | Gwobr Perfformio Rasio |
| Hyfforddwr Slalom (y ddau lwybr) | Gwobr Perfformio Slalom |
| Hyfforddwr Rasio Dŵr Gwyllt | Gwobr Perfformio Rasio Dŵr Gwyllt |
| Hyfforddwr Caiac Beiston | Gwobr Caiacio Syrffio Blaengar |
| Hyfforddwr Caiac Beiston (Dŵr Lefel Uwch) | Gwobr Caiac Syrffio Uwch |
| Hyfforddwr Canŵ Dŵr Agored | Gwobr Canŵ Flaengar |
| Hyfforddwr Canŵ Dŵr Agored (Dŵr Lefel Uwch) | Gwobr Canŵio Uwch |
| Hyfforddwr Caiac Môr | Gwobr Caiacio Môr Arfordirol |

| | |
|---|---|
| Hyfforddwr Caiac Môr (Dŵr Lefel Uwch) | Gwobr Caiacio Môr Uwch |
| Hyfforddwr Canŵ Dŵr Gwyn | Gwobr Canŵ Flaengar |
| Hyfforddwr Canŵ Dŵr Gwyn (Dŵr Lefel Uwch) | Gwobr Canŵio Uwch |
| Hyfforddwr Caiac Dŵr Gwyn | Gwobr Dŵr Gwyn Blaengar |
| Gweler Hyfforddwr Caiac (Dŵr Lefel Uwch) | Gwobr Dŵr Gwyn Uwch |
| Hyfforddwr Stand Up Paddleboard (Dwr cysgodol) | Gwobr Padlfyrddio Dwr Cysgodol |
| Hyfforddwr Stand Up Paddleboard (Dwr gwyn) | Gwobr Padlfyrddio Dwr Gwyn |