



**Dyfarniad Hyfforddi Canwio
Prydain**

**Hyfforddiant i Hyfforddwr
Rasio**

Rhagarweiniad

Mae'r ddogfen hon yn enghraifft o raglen cwrs Hyfforddwr Rasio a'r cynlluniau gwrs i gyd-fynd â'r cwrs. Bwriedir defnyddio'r ddogfen ynghyd â'r Nodiadau i Diwtoriaid ac Aseswyr y Dyfarniad Hyfforddi.

Er mwyn sicrhau bod y cynnwys yn cael ei anelu ar y lefel gywir, rhaid i diwtoriaid fod yn gyfarwydd â'r e-ddysgu a'r Canllawiau Asesu Dyfarniad Hyfforddi hefyd; bydd y ddau yn helpu'r tiwtor i integreiddio'r cynnwys a'r themâu priodol wrth gyflwyno'r rhaglen.

Ar gyfer llwybrau Hyfforddwr Rasio (Dŵr Cysgodol) a (Dŵr Mewndirol Cymedrol), gellir darparu hyfforddiant ar amrywiaeth o'r amgylcheddau hyn i weddu i'r cyfranogwyr sy'n mynychu'r rhaglen hyfforddi.

RHAGLEN HYFFORDDI HYFFORDDWYR RASIO

Diwrnod 1 - Padlo am Ymlaen		
Sesiwn	Hyd	Amlinelliad o'r Sesiwn
Sesiwn 1 Ystafell ddosbarth	30 munud	Cyflwyniadau a gwaith papur Strwythur y Cynllun sy'n gysylltiedig â 'Yr hyn mae'n ei gymryd i ennill' Llwybr Talent Athletwr Rôl yr Hyfforddwr Rasio Strwythur cymwysterau Corff Dyfarnu Canwio Prydain Llwybr hyfforddiant a'r siwrne tuag at asesiad Trosolwg o'r cwrs hyfforddi
Sesiwn 2 Ystafell ddosbarth	30 munud	Athroniaeth hyfforddi: - Athroniaeth Hyfforddi Bersonol
Sesiwn 3 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	30 munud	Ymarferion cynhesu: - mathau o ymarferion cynhesu - dethol ymarferion cynhesu perthnasol
Sesiwn 4 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	45 munud	Casglu Gwybodaeth - Arsylwi Athletwr a Sgiliau: - arsylwi'r 'beth' o hyfforddi - sgiliau - arsylwi'r 'pwy' a'r 'sut' o hyfforddi - yr athletwr - sut y mae arsylwi'n bwydo'r penderfyniadau y gwneir - yr elfennau sylfaenol - osgo actif, cysylltedd, trosi pŵer, teimlad
Sesiwn 5 Ystafell ddosbarth	90 munud	A Yw'n Gweithio? Dadansoddi a gwerthuso cyflawniad: - dadansoddi a gwerthuso'r sgil (y 'beth') - dadansoddi a gwerthuso'r dysgu a'r hyfforddi (y 'pwy' a'r 'sut') - sut y mae hyn yn bwydo'r penderfyniadau y gwneir

Cinio		
Sesiwn 6 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	90 munud	Hyfforddiant Safle Penodol - Cychwyn: - ymddygiadau hyfforddi - strwythuro'r sesiwn - dulliau ymarfer - dysgu a'r amgylchedd gorau posibl - fframweithiau diogelwch a safle'r hyfforddwr
Sesiwn 7 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	60 munud	Hyfforddi wrth symud o gwmpas: - strwythuro'r sesiwn - datblygu sgiliau penderfynu hyfforddwr i gefnogi: - dulliau hyfforddi - adborth - rheoli grŵp, cyfrifoldebau a rheoli risg
Sesiwn 8 Ystafell ddosbarth	30 munud	Adolygu'r diwrnod Arferion Myfyrio: - myfyrio ar anghenion yr athletwyr, y dull hyfforddi a pha mor effeithiol ydyw (a yw'n gweithio?)
Sesiwn 9 Ystafell ddosbarth	45 munud	Rhwng hyfforddiant ac asesiad: - cam datblygu - technegau cynorthwyol ar gyfer asesiad llwyddiannus - tasg cyn yr asesiad - proses diwrnod yr asesiad
Sesiwn 10 Ystafell ddosbarth	30 munud	Cynllunio Sesiynau: - addasol - personol (ysgrifenedig, rhestru, o'r cof) - cynyddol - cysylltiedig Cynllunio sesiwn hyfforddi 15 munud ar gyfer Diwrnod 2 - a allant gynnwys eu Hathroniaeth Hyfforddi?

Gwaith cartref	30 munud	Cynllunio sesiwn hyfforddi Diwrnod 2, themâu awgrymedig: <ul style="list-style-type: none"> - gosod - dal - cloi'r llafn - dod allan - cynnal y ffrâm - gyrru â'r coesau a'r cliniau
Diwrnod 2 - Padlo am Ymlaen		
Sesiwn 11 Ystafell ddosbarth	15 munud	Cyflwyniad i Ddiwrnod 2 Myfyrion ar yr hyn a ddysgwyd yn Niwrnod 1 a chwestiynau
Sesiwn 12 Ystafell ddosbarth	45 munud	Adolygiad o gynllun y sesiwn gan gyfoedion: <ul style="list-style-type: none"> - cynnwys (technegol/tactegol) - y cynllun ar gyfer cyflwyno'r hyfforddiant (hyfforddiant ac ymddygiadau dysgu) - cysylltiad â'r athroniaeth hyfforddi
Sesiwn 13 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	120 munud	Sesiynau Hyfforddi: <ul style="list-style-type: none"> - adolygiad gan diwtor a chyfoedion
Cinio		
Sesiwn 14 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	60 munud	Datblygu cyflawniad: <ul style="list-style-type: none"> - bodloni anghenion athletwyr - modelau cyflawniad - dadansoddiad fideo - nodweddion stopwatsh - System Leoli Fyd-eang

		<ul style="list-style-type: none"> - dadansoddiad o amser/pellter - 'beth', 'pam' a 'sut' rydym yn defnyddio'r wybodaeth rydym yn ei defnyddio
Sesiwn 15 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	90 munud	Rheoli digwyddiadau a sgiliau achub
Sesiwn 16 Ystafell ddosbarth	30 munud	Myfyrion ar y diwrnod Adolygiad o'r cwrs hyfforddi a chamau gweithredu
Sesiwn 17 Ystafell ddosbarth	60 munud	Camau gweithredu ac adolygiad o'r cwrs hyfforddi

HYFFORDDIANT HYFFORDDI RASIO - SESIWN 1

Teitl y Sesiwn:	Cyflwyniadau a Gwaith Papur
Rhif y Sesiwn:	1
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol
<p>Amcan(ion) y sesiwn:</p> <p>Croesawu pawb a gwneud iddynt deimlo'n gartrefol - creu amgylchedd dysgu cadarnhaol.</p> <p>Rhoi amlinelliad o'r cwrs.</p> <p>Cyflwyno llwybr, rôl a gorchwyl y Dyfarniad Hyfforddi a chysylltu â'r model 'Yr hyn y mae'n ei gymryd i ennill'.</p> <p>Cyflwyniadau a throsolwg.</p>	
<p>Cyflwyno'r sesiwn:</p> <p>Un grŵp mawr:</p> <p>Croeso a chyflwyniadau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Croeso i'r lleoliad ac i'r cwrs (gan gynnwys trefniadau domestig); • Cyflwyno staff a'ch gilydd, cyflwyniadau o amgylch y bwrdd (cefndir o ran padlo, pam rydych am ddechrau hyfforddi, unrhyw beth penodol rydych am ei gael allan o'r cwrs); • Unrhyw gwestiynau? Mae croeso i ofyn ar unrhyw adeg. <p>Materion gwaith papur i'w gwirio (i'w wneud, o bosibl, wrth aros am bobl i gyrraedd):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gwirio'r rhagofynion; • Dosbarthu Amserlen y Cwrs i'w llenwi. 	

Cyflwyniad i'r Cwrs, Llwybr Dyfarniad Hyfforddi, Rôl a Gorchwyl Llwybr Hyfforddi
Corff Dyfarnu Canwio Prydain:

- Rhoi trosolwg o sut gafodd y cwrs Hyfforddwr Rasio ei lunio a'i gysylltu â'r hyn y mae'n ei gymryd i ennill;
- Rhoi trosolwg o rôl a gorchwyl Hyfforddwr Rasio;
- Rhoi trosolwg o'r siwrne tuag at Asesiad Hyfforddi Rasio ac o'r dewisiadau;
- Rhoi trosolwg o'r cymwysterau y tu hwnt i'r Dyfarniad Hyfforddi er mwyn caniatáu ar gyfer trafodaethau unigol pellach yn ôl yr angen yn ystod y cwrs;
- Amlinelliad byr o raglen y cwrs a, mewn mwy o fanylder, o Ddiwrnod 1;
- Nodi adnoddau (e-ddysgu, llyfrau, ac ati) y gallant eu defnyddio.

Unrhyw gwestiynau?

HYFFORDDIANT HYFFORDDI RASIO - SESIWN 2

Teitl y Sesiwn:	Athroniaeth Hyfforddi
Rhif y Sesiwn:	2
Hyd:	15 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol
Amcan(ion) y sesiwn:	
Archwilio a datblygu athroniaeth hyfforddi bersonol yr hyfforddwyr ymhellach.	
Cyflwyno'r sesiwn:	
Dylid ystyried y sesiwn hon yn sesiwn 'torri'r îâ' yn ogystal â chyflawni amcanion y sesiwn:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Y tiwtor i gyflwyno/atgoffa myfyrwyr o gysyniad athroniaeth hyfforddi a hwyluso trafodaeth grŵp ynghylch sut y mae eu hathroniaeth yn datblygu. 2. Y tiwtor i ddangos athroniaeth hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain a hwyluso trafodaeth ynghylch sut y mae gwerthoedd/credoau myfyrwyr yn cydfynd. 3. Y myfyrwyr i drafod, mewn parau, am yr hyn y maent yn credu ynddo fel hyfforddwyr a sut y mae hyn yn llywio eu hathroniaeth. 4. Y tiwtor i gynorthwyo myfyrwyr wrth barhau i ddatblygu eu hathroniaeth eu hunain sy'n adlewyrchu eu gwerthoedd a'u credoau, wrth barchu eraill ar yr un pryd. 	

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWR RASIO - SESIWN 3

Teitl y Sesiwn:	Ymarferion Cynhesu
Rhif y Sesiwn:	3
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Canŵ a/neu Gaiac

Amcan(ion) y sesiwn:

Sicrhau dealltwriaeth o werth a dibenion amrywiol ymarferion cynhesu.

Sicrhau dealltwriaeth o sut i ddefnyddio ymarferion cynhesu i gefnogi datblygiad modelau cyflawni.

Datblygu sgiliau gwneud penderfyniadau'r hyfforddwyr.

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y tiwtor i hwyluso trafodaeth am ddibenion amrywiol ymarferion cynhesu (corfforol, cymdeithasol, gwybyddol, paratoi ar gyfer disgyblaeth benodol). Cynnwys rôl ymarferion cynhesu i baratoi athletwyr/dysgwyr ar gyfer y sesiwn i ddod, ac fel cyfle i'w hatgoffa am unrhyw ddysgu blaenorol.
2. Y tiwtor i annog trafodaeth am sut i ddewis ymarferion cynhesu ar gyfer yr athletwyr ac ar gyfer y sesiwn a gynlluniwyd a sut y gallant wella'r broses o ddatblygu sgiliau.
3. Y myfyrwyr i gyflwyno'r sesiwn cynhesu/cychwynnol maent wedi'i chynllunio i'r grwpiau eraill.
4. Y tiwtor i annog trafodaeth ar ddiwedd pob sesiwn i drafod yr 'amcan' a sut wnaeth feithrin sgil, annog addasu o fewn y sgil hwnnw a sut oedd angen y cyfuniad canfyddiad-gweithredu.
5. Yn ogystal, y tiwtor i ofyn i'r grwpiau 'ddewis' sut fyddent yn datblygu'r sesiwn a pham. Edrych ar rai o ddulliau gwneud penderfyniadau'r hyfforddwyr a fydd

wedi cefnogi'r penderfyniad.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWR RASIO - SESIWN 4

Teitl y Sesiwn:	Casglu Gwybodaeth - Arsylwi Athletwr a Sgiliau
Rhif y Sesiwn:	4
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Caiac a Chanŵ

Amcan(ion) y sesiwn:

Datblygu dealltwriaeth o ddulliau arsylwi.

Datblygu'r offer i helpu i arsylwi'n gywir.

Dod yn ymwybodol o gangymeriadau arsylwi cyffredin a dysgu strategaethau i osgoi'r rhain.

Deall sut y mae arsylwi'n bwydo'r penderfyniadau a wneir o ran y 'pwyl' o hyfforddi (cymhellion/dyheadau dysgwr), y 'beth' o hyfforddi (arsylwi sgiliau) yn ogystal â'r 'sut' o hyfforddi (dysgwr yn dysgu arsylwi).

Parhau i ddatblygu dealltwriaeth o elfennau sylfaenol chwaraeon padlo a sut y maent yn cael eu gweithredu.

Cyflwyno'r sesiwn:

Bydd y sesiwn yn cael ei chynnal mewn grwpiau llai gyda'r grŵp mawr yn rhannu gwybodaeth; dylai tiwtoriaid gynorthwyo'r broses hon yn briodol.

1. Y tiwtor i hwyluso grwpiau bach i fynd allan i edrych ar Osgo Actif a dod o hyd i ffordd o arsylwi osgo da.
2. Y tiwtor i hwyluso adborth gan grwpiau, a hynny drwy ganolbwyntio ar y dulliau canlynol a sut y maent yn cysylltu â'r broses o wneud penderfyniadau: Holistaidd (gwneud penderfyniadau'n anymwybodol), Casgliadol (gwneud penderfyniadau'n ymwybodol ac yn anymwybodol) ac arsylwi Systematig (gwneud penderfyniadau'n ymwybodol). Sicrhau y trafodir manteision ac

anfanteision y rhain a sut y maent yn ategu ei gilydd.

3. Gan ganolbwyntio ar drosi pŵer, y myfyrwyr i fynd allan mewn grwpiau ac ystyried sut y mae hyn yn newid a sut y gall hyfforddwr arsylwi hyn yn ogystal â sut y gall y perfformiwr ei deimlo wrth badlo am ymlaen.
4. Y tiwtor i arwain trafodaeth ar sut yr aeth y myfyrwyr ati i arsylwi'r cyflawniadau i nodi a oedd trosi pŵer yn digwydd. Gan gynnwys y dulliau a drafodwyd eisoes ynghyd â thynnu sylw at yr offer a'r sbardunwyr arsylwadol a ddefnyddiwyd: BBB, Techneg-Tacteg-Ffisiolegol-Seicolegol, lleoli, ailadrodd, siapau, synau, rhythm, ac ati.
5. Y tiwtor i hwyluso trafodaeth am sut y defnyddiwyd arsylwi i nodi sut yr oedd perfformwyr yn dysgu/teimlo yn ystod y sesiwn ymarferol. Drwy hynny, egluro bod arsylwi yn bwydo penderfyniadau o ran yr hyn rydym yn ei hyfforddi (y 'beth' o arsylwi sgiliau) yn ogystal â sut yr ydym yn hyfforddi (y 'pwy' a'r 'sut' o arsylwi dysgwr).
6. Drwy gydol y sesiynau ymarferol a'r trafodaethau, y tiwtor i hwyluso'r broses o nodi camgymeriadau arsylwi cyffredin a sut i'w hosgoi (achosion a symptomau).

Y tiwtor i gasglu holl ganfyddiadau'r grwpiau er mwyn rhannu'r wybodaeth.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWR RASIO - SESIWN 5

Teitl y Sesiwn:	A Yw'n Gweithio? Dadansoddi a Gwerthuso Cyflawniad
Rhif y Sesiwn:	5
Hyd:	90 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Caiac a Chanŵ

Amcan(ion) y sesiwn:

Datblygu modelau cyflawniad y myfyrwyr o ran padlo am ymlaen mewn Caiac a Chanŵ.

Creu gwell ddealltwriaeth o'r modelau cyflawniad a datblygu sgiliau arsylwi cyflawniad.

Archwilio dulliau gwerthuso er mwyn helpu i ddadansoddi cyflawniad.

Parhau i ddadansoddi'r dysgu a'r hyfforddi.

Sut y mae hyn yn bwydo'r broses o wneud penderfyniadau hyfforddi.

Cyflwyno'r sesiwn:

Y sesiwn i ddechrau gyda'r grŵp cyfan yn arsylwi a chydweithio, cyn rhannu'n grwpiau llai.

1. Y tiwtor i greu amgylchedd dysgu priodol ar gyfer egluro technegau/tactegau caiac/canŵ a dod â hyn yn fyw ar y tir at ddibenion arddangos er mwyn helpu i ddatblygu gwybodaeth myfyrwyr am badlo am ymlaen.
2. Wrth wneud yr uchod, dylai'r tiwtor helpu myfyrwyr i ddod o hyd i ffyrdd o werthuso'r cyflawniad drwy ddefnyddio deilliannau y gellir eu mesur a helpu gyda'u sgiliau arsylwi, e.e. y pellter y gallwch symud y llithrydd am ymlaen?
3. Mewn grwpiau llai o 3 neu 4 myfyriwr, defnyddio fideo i ddatblygu modelau cyflawniad o ran y Canŵ penlinio uchel. Y tiwtor i annog ac ehangu'r wybodaeth sydd ganddynt am fodelau cyflawni ar gyfer y ddisgyblaeth hon ac am weithredu tactegau.

4. Y tiwtor i annog myfyrwyr i rannu gwybodaeth, gan gasglu'r prif ddulliau gwerthuso a'r technegau arsylwi a ddefnyddiwyd.
5. Y tiwtor i gysylltu hyn â sut y mae'n bwydo'r broses gwneud penderfyniadau o ran y 'beth' o hyfforddi (y man cychwyn, monitro, newid amcan y sesiwn, personoli, ac ati).
6. Y tiwtor i gefnogi hyfforddwyr yn eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth dechnegol/tactegol.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWR RASIO - SESIWN 6

Teitl y Sesiwn:	Hyfforddi ar gyfer Safle Penodol - Cychwyn
Rhif y Sesiwn:	6
Hyd:	75 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Caiac a Chanŵ

Amcan(ion) y sesiwn:

Deall sut i strwythuro sesiynau hyfforddi ar gyfer safleoedd penodol er mwyn cael y gorau allan o'r dysgu.

Deall a defnyddio amrywiaeth o ddulliau meithrin sgiliau.

Cyfuno dealltwriaeth o ymddygiadau hyfforddi, ymddygiadau dysgu a chreu'r amgylchedd gorau ar gyfer dysgu.

Datblygu sgiliau gwneud penderfyniadau o ran disgyblaeth.

Datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth dechnegol/tactegol.

Cyflwyno'r sesiwn:

Cynlluniwyd y sesiwn hon i roi ychydig o'r prif bwyntiau a dysgwyd yn yr Hyfforddiant Craidd mewn cyd-destun eu disgyblaeth a rhoi amrywiaeth o ddulliau meithrin sgiliau disgyblaeth benodol (strwythur ymarfer, ymagwedd wybyddol draddodiadol ar feithrin sgiliau (cadwyno, dilyniant, drilio, cyfan-rhannol-cyfan, rhannol ddilynol) ac ymagwedd systemau mwy dynamig ar feithrin sgiliau (cyfyngiadau, siapio, gemau ag amcanion, synnwyr gemau). Dylai'r hyn oll gefnogi o ran datblygu eu dealltwriaeth dechnegol/tactegol o gaiaco a phwysleisio'r ffordd orau o strwythuro'r sesiwn i gefnogi'r dysgu gan ystyried yr amgylchedd. Enghreifftiau:

1. Y tiwtor i ofyn i bob myfyriwr gynnal sesiwn 5 munud o hyfforddi cyfoedion, gydag un yn arsylwi. Ar ôl y sesiwn, yr arsylwr i nodi enghreifftiau o ymddygiadau hyfforddi, ymddygiadau dysgu ac ystyriaethau o ran yr

amgylchedd dysgu gorau ar gyfer cyflawniad, a'r hyfforddwr i drafod penderfyniadau'r arsylwr. Y tiwtor i gefnogi hyn ac yna nodi pa ddulliau o feithrin sgiliau a ddefnyddiwyd. Ar ddiwedd sesiynau'r myfyrwyr, y tiwtor i gyflwyno sesiwn i helpu'r myfyrwyr i ddeall amcanion y sesiwn; rhagwelir y gallai hyn fod ynghylch ymagwedd systemau dynamig.

2. Y tiwtor i hyfforddi'r myfyrwyr i ddatblygu eu dealltwriaeth a'u sgiliau technegol/tactegol ar gyfer Cychwyn. Ar ôl y sesiwn, y Tiwtor i annog trafodaeth am ymddygiadau hyfforddi, ymddygiadau dysgu a'r ystyriaethau o ran yr amgylchedd dysgu gorau ar gyfer cyflawniad a ddefnyddiwyd yn y sesiwn ynghyd â pha ddulliau meithrin sgiliau a ddefnyddiwyd a'r penderfyniadau a wnaed. Y tiwtor yna'n cyflwyno sesiwn fer arall er mwyn arddangos dulliau ychwanegol o feithrin sgiliau, ynghyd ag ymddygiadau hyfforddi pellach, ymddygiadau dysgu pellach a rhagor o ystyriaethau o ran yr amgylchedd dysgu gorau ar gyfer cyflawniad a'r penderfyniadau a wnaed. Y tiwtor i annog trafodaeth bellach i sicrhau y cyflawnwyd amcanion y sesiwn.
3. Y tiwtor i hyfforddi'r myfyrwyr i ddatblygu eu dealltwriaeth a'u sgiliau technegol/tactegol ar gyfer sesiwn fer. Ar ôl y sesiwn, y Tiwtor i annog trafodaeth am ymddygiadau hyfforddi, ymddygiadau dysgu a'r ystyriaethau o ran yr amgylchedd dysgu gorau ar gyfer cyflawniad a ddefnyddiwyd yn y sesiwn ynghyd â pha ddulliau meithrin sgiliau a ddefnyddiwyd a'r penderfyniadau a wnaed. Ar ôl hyn, y myfyrwyr i weithio mewn dau grŵp, un i gynllunio sut i gyflwyno'r sesiwn gan ddangos ymagwedd fwy gwybyddol ar feithrin sgiliau (cadwyno, dilyniant, driliau, cyfan-rhannol-cyfan, rhannol ddilyniol) ac un yn defnyddio ymagwedd systemau mwy dynamig ar feithrin sgiliau (cyfyngiadau, siapio, gemau ac amcanion, synnwyr gemau). Ar ôl cynllunio'r sesiwn, y grwpiau i gyflwyno'r sesiynau maent wedi'u cynllunio i'w gilydd a'r Tiwtor i annog trafodaeth i helpu a datblygu dealltwriaeth.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWR RASIO - SESIWN 7

Teitl y Sesiwn:	Hyfforddi wrth Symud o Gwmpas
Rhif y Sesiwn:	7
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Caiac a Chanŵ

Amcan(ion) y sesiwn:

Deall sut i strwythuro sesiynau hyfforddi wrth symud o gwmpas er mwyn cael y gorau allan o'r dysgu.

Deall sut y gall datblygu sgiliau penderfynu'r athletwr a defnyddio ymddygiadau hyfforddi'n strategol i wneud hyn helpu i hyfforddi wrth symud o gwmpas.

Sicrhau dealltwriaeth o reoli grŵp mewn modd priodol, y cyfrifoldebau a rheoli risg.

Cyfuno ymhellach ddealltwriaeth o ymddygiadau hyfforddi, ymddygiadau dysgu a chreu'r amgylchedd dysgu gorau ar gyfer cyflawniad.

Datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth dechnegol/tactegol ymhellach.

Cyflwyno'r sesiwn:

Cynhelir y sesiwn hon yn ddwy ran:

Rhan 1

Nod y sesiwn hon yw datblygu dealltwriaeth o sut i strwythuro hyfforddi wrth symud o gwmpas, datblygu sgiliau penderfynu'r athletwr a defnyddio ymddygiadau hyfforddi'n strategol i gefnogi hyn, gan ganolbwyntio ar ddefnyddio dulliau hyfforddi (e.e. dwyochrog, hunan-wirio, caffael dan arweiniad ac yn gydgyfeiriol) ac adborth (e.e. hunan-feddiant gan ystyried gwybodaeth am y broses a sut y mae hyn yn effeithio ar y canlyniadau). Enghreifftiau:

1. Y tiwtor i gyflwyno amrywiaeth o sesiynau hyfforddi wrth symud o gwmpas i ddatblygu dealltwriaeth a gallu technegol/tactegol y myfyrwr. Ar ddiwedd pob

sesiwn 'fechan', y tiwtor i annog trafodaeth fyfyrion am yr hyn a ddigwyddodd i alluogi hyfforddiant wrth symud o gwmpas a sut y defnyddiwyd dulliau hyfforddi ac adborth yn strategol i'w alluogi.

2. Y tiwtor i gyflwyno sesiwn hyfforddi fer wrth symud o gwmpas i ddatblygu dealltwriaeth a gallu technegol/tactegol y myfyrwyr. Ar ddiwedd pob sesiwn, y tiwtor i annog trafodaeth fyfyrion am yr hyn a ddigwyddodd i alluogi hyfforddiant wrth symud o gwmpas a sut y defnyddiwyd dulliau hyfforddi ac adborth yn strategol i'w alluogi. Yna, y tiwtor i ofyn i'r myfyrwyr, mewn grwpiau bychan, gynllunio eu sesiwn hyfforddi wrth symud o gwmpas i bara pum munud; ar ôl gwneud hyn, y tiwtor i annog y myfyrwyr i gyflwyno eu sesiynau hyfforddi i'w gilydd. Y tiwtor i annog trafodaeth fyfyrion am yr hyn a ddigwyddodd i alluogi'r hyfforddiant wrth symud o gwmpas a sut y defnyddiwyd dulliau hyfforddi ac adborth yn strategol i'w alluogi.

Rhan 2

Pwrpas y sesiwn hon yw sicrhau y deallir rheoli grŵp mewn modd priodol, y cyfrifoldebau a rheoli risg ar gyfer yr amgylchedd.

Y tiwtor i annog trafodaeth am y dulliau rheoli grŵp a'r ystyriaethau asesu risg (dynamig ac ystyried dadansoddiad budd risg).

1. Y tiwtor i osod sefyllfaoedd y gall y grwpiau eu trafod a chynnig adborth yn eu cylch, gyda gwahanol ystyriaethau cwch ac amgylcheddol ar gyfer rheoli grŵp.
2. Y tiwtor i ddangos enghreifftiau pellach o strategaethau rheoli grŵp yn ôl y gofyn.
3. Dylid ystyried a thrafod gweithdrefnau mewn argyfwng ar gyfer amrywiaeth o amgylcheddau ac amodau.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWR RASIO - SESIWN 8

Teitl y Sesiwn:	Adolygiad o'r Diwrnod ac Arferion Myfyrio
Rhif y Sesiwn:	8
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Adolygu'r diwrnod i grynhoi'r dysgu a'r ddealltwriaeth, gan ystyried y pwy, y beth, y sut a'r ystyriaethau amgylcheddol o ran hyfforddiant.

Cadarnhau dealltwriaeth o arferion myfyrio.

Archwilio egwyddorion a modelau sy'n helpu i gyflawni hyn.

Archwilio sut y mae myfyrwyr yn teimlo am ddatblygu yn hyfforddwr, gan nodi'r cyfleoedd dysgu sy'n helpu i wneud hyn.

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y tiwtor i annog adolygiad rhyngweithiol o'r diwrnod gan ddefnyddio'r 'pwy' rydych yn ei hyfforddi (cymhellion, nodau/dyheadau, amgylchedd gorau ar gyfer dysgu), y 'beth' rydych ei angen er mwyn hyfforddi (modelau cyflawniad, dilyniannau) a'r model 'sut' rydych yn hyfforddi (dysgwyr yn dysgu, ymateb hyfforddwyr) er mwyn dod â'r diwrnod ynghyd. O fewn hyn, sut y mae'r 'ystyriaethau amgylcheddol' yn cael effaith. Sicrhau dealltwriaeth o feddyliau'r myfyrwyr, drwy ddefnyddio siart fflip, trafodaeth a chymryd nodiadau, fel y dymunir.
2. Y tiwtor i annog arferion myfyrio o ran y meysydd allweddol canlynol mewn perthynas â sgiliau penderfynu'r hyfforddwyr:
 - a. A bodlonwyd anghenion yr athletwyr?

- b. A weithiodd y dull hyfforddi?
 - c. A oedd y sesiwn yn effeithiol - a weithiodd y sesiwn?
3. Y tiwtor i annog trafodaeth grŵp am strategaethau sy'n cael eu defnyddio i gefnogi arferion myfyrio a helpu i ddatblygu hyfforddwyr, gan gynnwys strategaethau yn seiliedig ar gyfoedion - ceisio cyngor, dehongli ar y cyd a thrawsnewidiad myfyriol; a strategaethau annibynnol - adnoddau hyfforddi, bod yn greadigol a chyflenwad o sgiliau hyfforddi).
 4. Y tiwtor i gefnogi wrth nodi'n glir y cyfleoedd ffurfiol ac anffurfiol i ddatblygu fel hyfforddwr, gan sicrhau y trafodir y syniad o Gymunedau Arferion.
 5. Y tiwtor i sicrhau fod gan fyfyrwyr system ar waith i ddehongli dysgu'r diwrnod a chefnogi eu harferion myfyriol.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWR RASIO - SESIWN 9

Teitl y Sesiwn:	Rhwng Hyfforddiant ac Asesiad
Rhif y Sesiwn:	9
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Cyflwyno cyfnod datblygu'r broses.

Cefnogi myfyrwyr o ran sut i gael y profiadau cywir.

Cefnogi myfyrwyr o ran sut y byddant yn gwybod eu bod yn barod ar gyfer asesiad.

Sicrhau bod y myfyrwyr yn deall y broses asesu.

Archwilio sut y gallai'r Cymunedau Arferion fod ar gael i'w helpu.

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y tiwtor i gyflwyno cyfnod datblygu'r broses Dyfarniad Hyfforddi a'r cymorth sydd ar gael.
2. Y tiwtor i gynorthwyo trafodaethau am gael y profiadau/gweithgareddau 'cywir' i'w helpu i ddatblygu a sut i sicrhau ei bod yn barod ar gyfer asesiad:
 - a. Arferion myfyrio
 - b. Profiad - dysgu drwy weithio
 - c. Gwyllo neu weithio gyda hyfforddwyr eraill
 - d. Trafod â hyfforddwyr a chyfoedion eraill
 - e. Dysgu o athletwyr/cyfranogwyr
 - f. Cael adborth, ac ymateb iddo
 - g. Gwerthuso i fesur effaith

- h. Dysgu ffurfiol/anffurfiol arall
 - i. Gweithio gyda mentor
3. Y tiwtor i drafod y dasg cyn yr asesiad.
 4. Y tiwtor i drafod proses diwrnod yr asesiad ymarferol.
 5. Y tiwtor i drafod sut y gall Cymunedau Arferion gefnogi'r broses, ac edrych ar beth yw eu Cymunedau Arferion.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWR RASIO - SESIWN 10

Teitl y Sesiwn:	Cynllunio Sesiynau
Rhif y Sesiwn:	10
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Cefnogi hyfforddwyr yn eu hymagwedd bersonol ar gynllunio sesiynau.

Sicrhau y gall eu cynlluniau sesiwn fod yn addasol ac yn ddilynol.

Cynllunio sesiwn hyfforddi.

Ystyried casglu gwybodaeth am 'pwyr' rydym yn eu hyfforddi, 'beth' sydd angen i ni ei hyfforddi a 'sut' rydym yn mynd ati i hyfforddi, gydag 'ystyriaethau amgylcheddol'.

Ystyried 'sut' rydym yn mynd i hyfforddi yn ein cynllun a sut y mae hyn yn cysylltu â'n hathroniaeth hyfforddi.

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y tiwtor i annog trafodaeth grŵp am sut y maent yn cynllunio eu sesiynau hyfforddi ar hyn o bryd, sut y maent yn darparu ar gyfer addasiadau y gallai fod eu hangen a sut y maent yn cynllunio dilyniant eu sesiynau - gan ystyried y 'pwyr', y 'beth', y 'sut' a'r 'amgylchedd'.
2. Y tiwtor i gefnogi trafodaethau, ymarferion neu enghreifftiau pellach, yn ôl y gofyn.
3. Y tiwtor i gefnogi'r broses o gasglu gwybodaeth ar gyfer eu sesiynau, gan ystyried y 'pwyr', y 'beth', y 'pam' a'r 'amgylchedd'.
4. Y tiwtor i gyflwyno sesiwn hyfforddi'r diwrnod canlynol a bydd yr hyfforddwyr yn cynllunio amdani'r noson honno. Bydd yn sesiwn tua 15 munud o hyd ar

sgil canŵ priodol. Dylai'r sesiwn gyd-fynd ag athroniaeth yr hyfforddwr a drafodwyd yn flaenorol.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWR RASIO - SESIWN 11

Teitl y Sesiwn:	Cyflwyniad i Ddiwrnod 2
Rhif y Sesiwn:	11
Hyd:	15 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol
Amcan(ion) y sesiwn:	
<p>Cadarnhau dealltwriaeth o ddeilliannau dysgu Diwrnod 1.</p> <p>Amlinellu strwythur a deilliannau dysgu Diwrnod 2.</p>	
Cyflwyno'r sesiwn:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Y tiwtor i ail-edrych ar Ddiwrnod 1 gan roi cyfle i fyfyrwyr ofyn cwestiynau sy'n deillio o fyfyrion dros nos. 2. Ail-edrych ar y model Pwy, Beth, Sut ac Ystyriaethau Amgylcheddol; fel rhan o ail-edrych ar Ddiwrnod 1 a chyflwyno Diwrnod 2. 3. Y tiwtor i roi amlinelliad o'r diwrnod a'r deilliannau dysgu. 	

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWR RASIO - SESIWN 12

Teitl y Sesiwn:	Adolygiad o Gynllun y Sesiwn gan Gyfoedion
Rhif y Sesiwn:	12
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol
Amcan(ion) y sesiwn:	
<p>Datblygu ymhellach ymagwedd bersonol ar gynllunio sesiynau mewn modd addasol.</p> <p>Datblygu gwybodaeth am gynnwys technegol/tactegol ymhellach.</p> <p>Datblygu dulliau cyflwyno'r hyfforddiant ymhellach (gwybodaeth am hyfforddi a dysgu).</p> <p>Datblygu ymhellach dealltwriaeth o athroniaeth hyfforddi bersonol a sut i'w rhoi ar waith.</p>	
Cyfeirnod Manyleb Uned:	
Cyflwyno'r sesiwn:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mewn parau, y myfyrwyr i drafod eu cynlluniau sesiwn gan ystyried y canlynol: <ol style="list-style-type: none"> a. Cynnwys technegol/tactegol; b. Cynllun y sesiwn gan ystyried y pwy, y beth, y sut a'r amgylchedd; c. Sut y mae cynllun y sesiwn yn dangos gwerthoedd a chredoau'r hyfforddwr mewn perthynas â'i athroniaeth hyfforddi. 2. Y tiwtor i gefnogi parau yn eu trafodaethau a rhoi cyfle am gwestiynau/trafodaethau grŵp yn ôl yr angen. 	

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWR RASIO - SESIWN 13

Teitl y Sesiwn:	Sesiynau Hyfforddi
Rhif y Sesiwn:	13
Hyd:	120 munud
Lleoliad:	Y Dŵr, Ergo, Llithrydd
Cwch:	Caiac a Chanŵ

Amcan(ion) y sesiwn:

Cyfle i fyfyrwyr ymarfer eu sgiliau hyfforddi, a chael a rhoi adborth

Cyflwyno'r sesiwn:

Y myfyrwyr i gyflwyno'r sesiwn y maent wedi'i chynllunio.

15 munud i bob myfyriwr gyflwyno ei sesiwn, ac yna 15 munud o drafodaeth a chymorth ymarferol pellach gan y tiwtor.

Ystyriaethau i'w trafod:

- Yr hyfforddwr i drafod yr ymddygiadau hyfforddi y maent wedi'u defnyddio ac a oeddynt yn teimlo bod y sesiwn wedi gweithio;
- Yr arsylwyr i roi adborth o'u canfyddiadau, gan ganolbwyntio ar y 'beth', yn ôl yr hyn a welwyd, oedd yn dangos y themâu hyfforddi/dysgu/amgylchedd cyflawni a drafodwyd y diwrnod blaenorol;
- Y cyfranogwyr i roi adborth ar eu profiadau;
- Y tiwtor i gefnogi drwy gynnig sylwadau (cadarnhaol/cefnogol) i helpu i ddysgu'n unigol ac fel grŵp.
- Y tiwtor i ychwanegu at y sesiynau yn ymarferol er mwyn datblygu/cadarnhau dealltwriaeth ymhellach a/neu ychwanegu offer hyfforddi ac enghreifftiau pellach. Dylid defnyddio'r amser sy'n weddill i wneud hyn.

Ar ôl y sesiwn, y Tiwtor i drafod cryfderau a gwendidau eu myfyrwyr a chytuno ar sut y gallant ddatblygu/cynorthwyo'r rhain fel rhan o ddatblygiad y myfyrwyr.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWR RASIO - SESIWN 14

Teitl y Sesiwn:	Datblygu Cyflawniad
Rhif y Sesiwn:	14
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Caiac a Chanŵ

Amcan(ion) y sesiwn:

Deall sut y mae dadansoddi cyflawniad yr athletwyr yn gywir yn sicrhau y bodlonir anghenion.

Archwilio dulliau pellach o arsylwi a dadansoddi'n briodol i fodloni anghenion unigol.

Archwilio dulliau o gofnodi cyflawniad athletwyr.

Cefnogi datblygiad modelau technegol ac ymwybyddiaeth dactegol.

Deall y gwahanol offer sydd ar gael i fesur cyflawniad athletwyr a helpu'r hyfforddwr i'w ddadansoddi.

Cyflwyno'r sesiwn:

Mae'r sesiwn hon yn datblygu ymwybyddiaeth y myfyriwr ymhellach o bwysigrwydd dadansoddi cyflawniad, gwybodaeth dechnegol/tactegol dda a'r offer i gefnogi hyn.

Dylai'r sesiwn gynnwys cyflwyno'r cysyniad o fodolau cyflawniad a dull gwirio a herio i'w datblygu, er mwyn sicrhau eu bod wedi eu personoli i fodloni anghenion cyflawni dysgwyr. Dylid trafod defnyddio fideo fel techneg i gefnogi hyn ynghyd â dulliau eraill o gofnodi anghenion cyflawni myfyrwyr. Enghreifftiau:

1. Y tiwtor i ddangos fideo o athletwr yn cystadlu mewn ras 1,000m:
 - a. Y myfyrwyr i wyllo'r fideo mewn grwpiau bychan er mwyn nodi'r cryfderau a'r gwendidau. Dylid adrodd yn ôl ar y rhain a'u trafod fel grŵp mawr;
 - b. Y tiwtor i annog trafodaeth am yr arsylwi, y gwerthuso a'r dulliau mesur a ddefnyddiwyd er mwyn nodi'r cryfderau a'r gwendidau Technegol,

Tactegol, Ffisiolegol a Seicolegol;

- c. Mewn grwpiau, y myfyrwyr i flaenoriaethu meysydd i'w gwella yn seiliedig ar yr hyn y maent wedi'i arsylwi. Dylid adrodd yn ôl ar y rhain a'u trafod fel grŵp mawr;
 - d. Y tiwtor i drafod manteision dadansoddi cyflawniad drwy wyllo fideo.
2. Y tiwtor i gyflwyno amrywiaeth o stopwatshis a allai helpu'r hyfforddwr, Systemau Lleoli Byd-eang a'r siartiau amser/pellter i gynorthwyo'r dadansoddiad ymhellach.
3. Y tiwtor i drefnu grwpiau bach, a thasg pob grŵp fydd datblygu nodau tymor byr/hir ar gyfer athletwr i wella cyflawniad wrth fynd ymlaen. I helpu i wneud hyn, gellir defnyddio camerâu fideo ac unrhyw offer dadansoddi arall. Pan fydd y grwpiau'n fodlon ar eu dadansoddiad a'u cynllun, yna gallant drafod fel grwpiau bach neu fel grŵp mawr.

Y tiwtor i gyflwyno Adolygiad o'r Sesiwn Dyfarniad Hyfforddi: Ffurflen adborth Cyflawniad Cyfranogwr. Y myfyrwyr i lenwi'r ffurflen hon yn unigol yn seiliedig ar ganfyddiadau eu grŵp/parau o ran un o'r sesiynau uchod. Y tiwtoriaid i gynorthwyo'r broses hon a phwysleisio bod y 'beth nesaf' i'r perfformiwr yn ymwneud yn gyfan gwbl â gwneud penderfyniadau da, sydd, yn ei dro, yn seiliedig ar fodolau cyflawni cadarn sy'n bodloni anghenion y dysgwyr.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWR RASIO - SESIWN 15

Teitl y Sesiwn:	Rheoli Digwyddiadau a Sgiliau Achub
Rhif y Sesiwn:	15
Hyd:	90 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Caiac a Chanŵ
Amcan(ion) y sesiwn:	
<p>Datblygu'r wybodaeth a'r gallu sydd eu hangen ar Hyfforddwr Rasio i gyflawni achubiadau.</p> <p>Magu hyder o ran ymdrin ag amrywiaeth o ddigwyddiadau sy'n briodol i'r amgylchedd.</p>	
Cyflwyno'r sesiwn:	
<p>Dyma gyfle i ailymweld â sgiliau achub sy'n briodol ar gyfer hyfforddwr Dyfarniad Hyfforddi, ymarfer y sgiliau hyn a datblygu amrywiaeth o ddewisiadau i effeithio ar achubiadau effeithlon mewn cwch priodol a hynny mewn amrywiaeth o amodau.</p> <p>Gellir personoli'r sesiwn i fodloni anghenion, ond rhaid i'r myfyrwyr adael â syniad clir o'r hyn y disgwylir ohonynt yn yr asesiad yn ogystal ag ystod well o ddewisiadau achub, ynghyd ag ymwybyddiaeth o reoli digwyddiadau.</p>	

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWR RASIO - SESIWN 16

Teitl y Sesiwn:	Adolygiad o'r Diwrnod
Rhif y Sesiwn:	16
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol
Amcan(ion) y sesiwn:	
<p>Adolygu'r diwrnod i grynhoi'r dysgu a'r ddealltwriaeth.</p> <p>Annog adolygiad o'r cwrs hyfforddi a'r broses o lunio camau gweithredu.</p>	
Cyflwyno'r sesiwn:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Y tiwtor i annog adolygiad rhyngweithiol o'r diwrnod gan sicrhau y ceir sylwadau'r myfyrwyr. 2. Ailymweld â'r model 'pwy', 'beth', 'sut', 'ystyriaethau amgylcheddol' er mwyn dod â'r cwrs ynghyd. 3. Y tiwtor i ganiatáu amser i gwblhau adolygiad o'r cwrs a'r cynllun gweithredu, gan gynorthwyo fel y bo angen. 	

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWR RASIO - SESIWN 17

Teitl y Sesiwn:	Llunio Camau Gweithredu ac Adrodd yn ôl ar Gyflawniad Unigol
Rhif y Sesiwn:	17
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Sicrhau bod pob myfyriwr yn cael adborth a chefnogaeth unigol ynghylch ei siwrne tuag at asesiad Hyfforddi Rasio priodol.

Sicrhau bod pob myfyriwr yn gadael â chynllun gweithredu priodol y cytunwyd arno.

Cyflwyno'r sesiwn:

Gall y tiwtoriaid gynnal y sesiwn hon drwy weithio'n unigol â phob myfyriwr, gyda phob tiwtor yn gweld hanner y myfyrwyr yr un neu gyda'r tiwtoriaid yn cydweithio a'r ddau yn gweld pob myfyriwr.

Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol ar gyfer Hyfforddwyr Rasio Corff Dyfarnu Canwio Prydain - Nodiadau Ategol

Mae'r ddogfen hon yn rhoi gwybodaeth am y cynnwys technegol yn ogystal â'r lefel i'w defnyddio i gefnogi Darparwyr Hyfforddiant Rasio o ran Modiwl Disgyblaeth Benodol Corff Dyfarnu Canwio Prydain.

Trosolwg

Mae Modiwl Hyfforddwr Rasio Corff Dyfarnu Canwio Prydain wedi'i anelu at hyfforddwyr sydd am gael mwy o wybodaeth am hyfforddi'r ddisgyblaeth arbenigol o Rasio. Mae'r cwrs hwn yn darparu'r technegau a'r strategaethau ar gyfer hyfforddi technegau rasio i gefnogi Rhaglen Dysgu'r Cwrs. Mae'r cwrs yn gymysgedd o theori a gweithgaredd ymarferol er mwyn sicrhau bod gan bawb gyfle i roi cynnig ar bethau. Mae'r modiwl yn ceisio cefnogi'r broses barhaus o arferion hyfforddi da o'r "Modiwl Hyfforddiant Craidd" naill ai ar lannau'r afon neu ar y dŵr, ac mae'r meysydd llafur wedi cael eu cynllunio i ganolbwyntio ar hyfforddwyr sy'n fwy tebygol o gynorthwyo rhwyfwyr ar lefel clwb.

Cyflwyno'r sesiynau

Mae'r ymarferion ymarferol yng nghyd-destun y sgiliau craidd yr ymdrinnir â hwy yn y Llawlyfr Rasio (Llawlyfr Technegol). Bydd hyfforddwyr yn gweithio tuag at ddeall y sgiliau craidd hyn, gan ddatblygu technegau hyfforddi penodol i helpu i gyflwyno sesiynau hwyl a chynhyrchiol. Bydd y cwrs yn ymdrin ag ymarferion o'r glannau ac ar y dŵr. Gall y cynnwys gael ei ddefnyddio i ddatblygu dealltwriaeth o sgiliau Rasio, rhywfaint o theori hyfforddi ac ymarfer hyfforddi disgyblaeth benodol.

Rhaid i ddarparwyr sylweddoli na ellir ymdrin â'r holl risgiau a'r cynnwys y cyfeiriwyd atynt yn y ddogfen hon, a bydd casglu gwybodaeth a deall anghenion eich cyfranogwyr yn llywio'r agweddau ar y rhaglen y byddwch yn ymdrin â hwy mewn sesiynau penodol, megis Sesiwn 3 - Gemau ag Amcanion, Sesiwn 4 - Casglu Gwybodaeth, Sesiwn 5 - Dadansoddi a Gwerthuso, Sesiynau 7, 8 a 12 - Sesiynau Hyfforddi, Sesiwn 14 - Dadansoddi Cyflawniad a Sesiwn 15 - Rheoli Digwyddiadau.

Bydd cynnwys y ddogfen hon hefyd yn helpu'r darparwr a'r ymgeisydd i adolygu a chynllunio camau gweithredu, yn ogystal â sefydlu eu gwybodaeth bresennol a'u dealltwriaeth o feysydd penodol y gallai fod angen eu datblygu cyn yr asesiad.

Deilliannau Dysgu

- Nodi a deall prif elfennau o Rasio Sbrint a Marathon: Sgiliau, (Technegol, Tactegol, Ffisiolegol, Seicolegol);
- Deall prif gysyniadau Hyfforddi Rasio;
- Nodi a deall elfennau o baratoi, cyflwyno ac adolygu o fewn amgylchedd cystadleuaeth (cysylltiedig â'r cynllun hyfforddi).

Yn ystod y cwrs, bydd cyfranogwyr hefyd:

- Wedi cael eu cyflwyno i'r broses o gynllunio a threfnu sesiwn Rasio;
- Wedi cael profiad o hyfforddi Rasio mewn grŵp bach;
- Wedi penderfynu beth i'w wneud nesaf fel hyfforddwyr Rasio;
- Yn gwybod ble i ddod o hyd i help a rhagor o wybodaeth;
- Yn deall cyfyngiadau eu hunain a'r fframwaith diogelwch ar gyfer Rasio.

Crynodeb: Bydd y cwrs yn ymdrin ag ymarferion o'r glannau ac ar y dŵr. Bydd y cynnwys yn ymdrin â sgiliau Rasio Sbrint a Marathon, ychydig o theori am hyfforddiant ac ymarferion hyfforddi disgyblaeth benodol.

Darllen Pellach

Llawlyfr Rasio Undeb Corff Dyfarnu Canwio Prydain (Llawlyfr Hyfforddi Rasio)

John Handyside (argraffiad) 2005

Llawlyfr Hyfforddi Undeb Corff Dyfarnu Canwio Prydain

Pennod 1, Hyfforddi

Pennod 12, Rhwyfo am Ymlaen

Pennod 20, Rasio

Franco Ferrero (argraffiad) 2006. ISBN: 0-9547061-6-1

Llawlyfr Canw a Chaiac Undeb Corff Dyfarnu Canwio Prydain

Pennod 14, Rasio Franco Ferrero (argraffiad) 2002. ISBN: 0-9531956-5-1

Thema a Chysylltiad	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
Hyfforddi Rasio Beth yw Rasio? Beth yw prif ofynion Rasio? Beth yw Sgiliau Craidd Rasio? Llwybr y Rhwyfwr Llesiant ac Iechyd Athletwyr	Theori a gwybodaeth gefndir	Mae'r hyfforddwr yn deall: Yr hyn sydd wrth wraidd Rasio. Elfennau sylfaenol o Rasio. Elfennau Technegol, Tactegol, Ffisiolegol a Seicolegol o Rasio. Fframwaith Diogelwch Moeseg hyfforddi	Llwybr y Rhwyfwr Gofalu am lesiant ac iechyd hirdymor yr athletwyr Cysyniad o gyflymder dŵr gwastad yn cael ei drosglwyddo i amrywiaeth o amgylchiadau a chyrsgiau rasio Sgiliau afon, sgiliau cwch, paratoi ar gyfer ras a thactegau Cyflwyno trosolwg o sylfaenol, canolraddol ac uwch Y lefelau o fewn model llwybr y rhwyfwr. Diogelwch rasio

			Y fframwaith hyfforddi moesegol
Thema a Chysylltiad	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
<p>Hyfforddi Rasio</p> <p>Beth yw Hyfforddwr Rasio Clwb?</p> <p>Hyfforddi o gwch yn erbyn hyfforddi o'r glannau</p> <p>Gosod nodau sylfaenol ar gyfer Rasio Marathon</p> <p>Egwyddorion hyfforddiant</p> <p>Deinameg sesiwn</p> <p>Cynorthwyo mewn sesiwn</p>	<p>Theori ac arferion hyfforddi</p>	<p>Mae'r hyfforddwr yn deall:</p> <p>Beth yw Hyfforddwr Rasio</p> <p><u>Theori:</u></p> <p>Addasiadau hyfforddi</p> <p>Gosod nodau penodol, mesuradwy, o fewn cyrraedd, realistig ac amserol</p> <p>(defnyddio yn ystod hyfforddiant/cystadleuaeth)</p>	<p>Hyfforddiant sy'n galluogi athletwyr i gystadlu dros y canlynol:</p> <p>Gwahanol ddisgyblaethau</p> <p>Gwahanol gyrsiau</p> <p>Gwahanol bellteroedd</p> <p>Mewn gwahanol amodau tywydd</p> <p>Mewn gwahanol amodau dŵr</p> <p>Cwch sengl neu griw</p>

Defnyddio fideo		<p><u>Ymarfer:</u></p> <p>Cynorthwyo neu gefnogi hyfforddwr arall</p> <p>Cynllun hyfforddi a chyflwyno sesiynau</p> <p>Rheoli ac addasu sesiwn</p> <p>Manteision ac anfanteision hyfforddi o'r dŵr a hyfforddi o'r glannau</p>	Canlyniadau yn ôl amser neu safle
-----------------	--	--	-----------------------------------

Thema a Chysylltiad	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
<p>Cyfarpar Rasio</p> <p>Cwch rasio, cychod sengl a chriw</p> <p>Caiac / Canŵ Rasio:</p> <p>Gosodiad, gogwydd, llywio, troedfainc, bariâu tynnu a blociau sodlau. Pympiâu</p> <p>Rhwyfau:</p> <p>Dillad, esgidiau, esgidiau bwrdd, systemau dŵr</p>	<p>Theori/Hyffordd i a gwybodaeth gefndir</p>	<p>Mae'r hyfforddwr yn deall:</p> <p>Y broses gwneud penderfyniadau o ran dewis cyfarpar ar gyfer hyfforddi rasio:</p> <p>Dewis rhwyfau</p> <p>Dewis cwch</p> <p>Gosodiadau'r cwch</p> <p>Gall yr hyfforddwr:</p>	<p>Dilyniannau sefydlogi cwch</p> <p>Safle'r corff wrth eistedd</p> <p>Geriad rhwyfau - meintiau'r llafn a'r siafft</p> <p>Hynofedd</p> <p>Diogelwch</p> <p>Paratoi</p> <p>Cynnal a chadw</p>

<p>(Cymhorthion arnofio ar gyfer rhai rasys ac adrannau/dosbarthiadau)</p>		<p>Ddefnyddio offer diogelwch syml</p> <p>Rhoi cyngor ar offer</p> <p>Dangos sut i'w ddefnyddio</p>	
--	--	---	--

Thema a Chysylltiad	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
<p>Cynllunio Sesiwn Rasio</p> <p>4 pwynt i ganolbwyntio arnynt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diogel • Hwyl • Dysgu • Gwella cyflawniad 	<p>Ymwybyddiaeth ymarferol o gynllunio sesiwn.</p>	<p>Mae'r hyfforddwr yn deall ac yn medru cynnal:</p> <p>Asesiad risg o ras clwb neu safle hyfforddi</p> <p>Sesiwn rasio ddiogel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creu amgylchedd dysgu diogel • Defnyddio dull Cyfathrebu, Llinell Weld, Osgoi, Safle (CLAP) • Defnyddio dull rheoli risg dynamig yn briodol 	<p>Amcan y sesiwn</p> <p>Lleoliad</p> <p>Yr amser sydd ar gael</p> <p>Amodau tywydd</p> <p>Amodau dŵr</p> <p>Cymhwysedd yr hyfforddwyr</p> <p>Nifer yr hyfforddwyr sydd ar gael</p> <p>Gallu a chymhwysedd y grŵp</p> <p>Y cwch a'r cyfarpar sydd ar gael</p> <p>Dewis rhwyfau a pharatoi cyfarpar</p> <p>Dewis cwch a pharatoi'r cwch</p> <p>Sesiwn ar gyfer cwch sengl neu griw</p> <p>Gweithredu Asesiad Risg Cyffredinol/Penodol</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Dewisiadau achub, sesiynau briffio a rheoli'r safle a'r grŵp. 	<p>Cynyddu'r lefel o anhawster yn araf i reoli risg</p> <p>Sesiynau Rasio Technegol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cychwyn y ras • Pennu'r cyflymder/yr hyn y mae'n ei gymryd i ennill • washanging • troadau • cludo • criw cynorthwyol
--	--	---	--

Thema a Chysylltiad	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
<p>Ffitrwydd a Hyfforddiant ar gyfer Rasio</p> <p>Ffisioleg ymarferion cynhesu ac ymarferion dod â sesiwn i ben</p> <p>Gwella cyflawniad drwy hyfforddi</p> <p>Cyfnodoli a chyrraedd y brig</p>	<p>Theori</p> <p>Arferion hyfforddi</p> <p>Sgiliau ymarferol</p>	<p>Mae'r hyfforddwr yn deall yr egwyddorion canlynol:</p> <p>Ffisioleg Rasio, Gwytnwch a magu cryfder, traws-ymarfer</p> <p>Peiriannau padlo</p> <p>Addasiadau hyfforddi</p> <p>Y cylch ymarfer (gweithio/gorffwys/addasu)</p> <p>Gall yr hyfforddwr gyflwyno/rheoli:</p>	<p>Systemau egni a gwytnwch</p> <p>Cryfder a chyflyru</p> <p>Treialon amser</p> <p>Ystwythder a symudedd</p> <p>Atal anafiadau</p> <p>Hydradu a maethu</p> <p>Hyfforddiant ysbeidiol</p> <p>Dwyster a chydbwysedd y sesiwn</p> <p>Gorffwys ac adfer</p> <p>Sesiynau dyddiol, wythnosol a misol</p>

		<p>Sesiwn hyfforddi sy'n cynnwys ymarferion cynhesu ac ymarferion dod â sesiwn i ben</p> <p>Rhaglen hyfforddi</p> <p>Monitro cynnydd</p>	<p>Athletwr cyflawn</p> <p>Nerth meddyliol a hyder</p> <p>Cynllunio hyfforddiant ar gyfer ras</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cyfnodoli ● Pennu nodau - rheol trydyddau (mewnbyn Technegol, Tactegol, Ffisiolegol a Seicolegol) ● Gweithredu adborth o ddadansoddiad data mewn cynlluniau hyfforddi ● Gweithredu adborth ac adolygiadau rasys mewn cynlluniau hyfforddi <p>Datblygu atletwr yn yr hirdymor: rhoi hyfforddiant mewn cyd-destun</p>
--	--	--	--

Thema a Chysylltiad	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
<p>Egwyddorion o Rasio</p> <p>Elfennau sylfaenol craidd</p> <ul style="list-style-type: none"> • Padlo am ymlaen yn effeithlon • Paratoi a hyfforddi am ras • Sgiliau a thactegau rasio • Chwarae Teg 	<p>Theori ac arferion hyfforddi</p>	<p>Mae'r hyfforddwr yn deall:</p> <p>Pwysigrwydd ac egwyddorion padlo am ymlaen yn effeithlon.</p> <p>Gall yr hyfforddwr:</p> <p>Arsylwi a dadansoddi'r strôc</p> <p>Rhoi cyngor</p> <p>Gosod a chyflwyno driliau syml i wella techneg padlo</p>	<p>Datblygu sgiliau padlo am ymlaen yn effeithlon</p> <p>Datblygu sgiliau rasio</p> <p>Datblygu sgiliau cwch a dŵr</p> <p>Hyfforddiant a rasio cwch criw</p> <p>Nerth a sgiliau seicolegol</p> <p>Cynllunio ar gyfer diwrnod y ras a thechnegau</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cyn y ras - Tactegau'r ras - Adolygiad o'r ras

		<p>Gosod yr hyfforddiant i gyflwyno technegau rasio</p> <p>Annog y broses o wneud penderfyniadau</p> <p>Mantais datblygu'r athletwr cyflawn</p>	<p>- Adborth gan yr hyfforddwyr, beth, pryd a sut.</p> <p>Moeseg rasio</p>
--	--	---	--

