Tasg Trafodaeth ar gyfer Asesiad Dyfarniad Hyfforddwr

Padlfwrdd Sefyll (Dŵr Agored)

Enghraifft 2

Rhagarweiniad

Mae'r ddogfen hon yn rhoi enghraifft o ymgais hyfforddwr yn y Dasg Trafodaeth ar gyfer Asesiad Dyfarniad Hyfforddwr. Nod yr enghraifft hon yw dangos i hyfforddwyr a thiwtoriaid/aseswyr sut y gellid mynd i'r afael â'r dasg. Sylwch ein bod yn mynd ati i annog pob hyfforddwr i fod yn greadigol yn y ffordd maen nhw'n mynd i'r afael â'r brîff ac i beidio â theimlo bod cyfyngiad ar y strwythur penodol hwn.

Mae'r ddogfen hon yn cynnwys yr holl ganllawiau perthnasol mewn perthynas â'r dasg ac mae wedi'i strwythuro fel a ganlyn:

Tudalen 2: Amlinelliad o'r Dasg

Mae'r briff yn esbonio beth mae'n ofynnol i hyfforddwyr ei wneud ar gyfer y gydran hon o'r asesiad.

Tudalen 4-8: Ymgais Hyfforddwr ar y Dasg

Rydym wedi darparu enghraifft yma o sut mae un hyfforddwr wedi mynd i'r afael â'r dasg. Mae'r enghraifft benodol hon wedi'i strwythuro'n fwriadol yn debyg i'r brîff, i helpu hyfforddwyr eraill weld y cysylltiadau.

Tudalen 9: Sylwadau'r Aseswr

Mae sylwadau'r aseswr ynghylch gwaith yr hyfforddwr wedi cael eu cynnwys yma.

Tudalen 10: Nodyn Atgoffa o'r Canllawiau Asesu

Mae'r Canllawiau Asesu yn nodi manylion am yr hyn mae'n ofynnol i'r hyfforddwr ei ddangos.

Hawlfraint BCAB

Amlinelliad o'r Dasg

Nodyn atgoffa o'r briff o'r Pecyn Diwrnod yr Asesiad:

Mae'n bwysig eich bod yn gallu dylunio gweithgareddau hyfforddi sy'n diwallu anghenion y padlwyr rydych chi'n eu hyfforddi. Wrth i chi ennill mwy a mwy o brofiad, byddwch yn dechrau adeiladu eich repertoire o ddilyniannau y byddwch wedyn yn gallu eu defnyddio i addasu i amgylchiadau unigol gwahanol. Nod y dasg hon yw eich helpu chi drwy'r broses hon ac mae'n rhoi cyfle i chi drafod a rhannu eich syniadau. Mae angen i chi baratoi'r dasg hon cyn i chi fynd i'ch asesiad.

1. Dewiswch faes perfformio yr hoffech chi helpu athletwr/dysgwr i'w ddatblygu.

   Efallai y byddwch am ddewis padlwr unigol neu grŵp gyda nodau tebyg. Dewiswch senario sy'n nodweddiadol i'ch hyfforddi ac sy'n ymwneud â'r Dyfarniad Hyfforddwr rydych chi'n ceisio ei gyflawni. Gallwch ddefnyddio senario rydych chi wedi gweithio drwyddo o'r blaen, neu un yr ydych yn ymwneud ag ef ar hyn o bryd.

2. Rhowch wybodaeth gefndir am yr athletwyr/dysgwyr a disgrifio eu hanghenion a'u nodau penodol, gan gynnwys:

   - eu nodau, amcanion a chymhellion;
   - anghenion dysgu;
   - eu man cychwyn a meysydd i'w datblygu.

   Ystyriwch yr holl feysydd perfformiad a allai eich helpu chi a'r athletwr/dysgwr i gyflawni'r nod(au): Technegol, Tactegol, Corfforol a Seicolegol.

3. Rhowch nodiadau i ddisgrifio'r hyfforddi sydd e angen i ddatblygu eu perfformiad. Dylech gynnwys:

   - beth fyddech chi'n ei hyfforddi;
   - sut y byddech yn mynd ati;
   - y dilyniannau hyfforddi.

   Gallech fod yn meddwl am hyn fel sesiwn ar wahân neu fel rhan o gyfres hirach o sesiynau, yn dibynnu ar yr hyn sy'n fwyaf nodweddiadol yn eich hyfforddiant.

Hawlfraint BCAB

Os yw’n sesiwn ar wahân, bydd angen i chi gynnwys sut y byddai’r padlwr yn parhau i ddatblygu’r sgìl hwn, e.e. y cyngor/offer y byddech chi’n eu rhoi iddynt i barhau ‘u dysgu a hyrwyddo dysgu yn y tymor hir.

Rydych chi’n gallu creu rhywbeth newydd at ddiben y dasg hon neu ddefnyddio dilyniant hyfforddi sy’n bodoli eisoes y gallech fod wedi’i gofnodi o’r blaen. Os oes gennych gynlluniau sesiwn ysgrifenedig sy’n ymdrin â chynnwys perthnasol, gallwch, wrth gwrs, ychwanegu’r rhain at eich cyflwyniad.

Dylech fod yn barod i ateb cwestiynau am eich nodiadau. Gallai hyn gynnwys cwestiynau am y canlynol:

- sut mae man cychwyn y padlwyr (PWY ydyn nhw) wedi dylanwadu ar eich dilyniannau (BETH maen nhw ei angen a SUT y byddech chi’n ei gyflwyno), (ystyriwch eu hoed, eu gallu, eu profiad, eu dyheadau);
- pam yr ydych wedi dewis y cynnwys penodol a threfn benodol y cynnwys;
- pam rydych chi wedi dewis y strategaethau hyfforddi ac arweinyddiaeth penodol (sut roedd hyn yn gysylltiedig ag anghenion penodol yr athletwyr/dysgwyr?);
- sut fyddech chi’n mynd ati i ddatblygu’r elfennau Technegol, Tactegol, Corfforol, Seicolegol (y rhai a nodwyd neu lwybrau perthnasol eraill a allai fod angen eu harchwilio);
- sut wnaethoch chi/sut fyddech chi (a’r perfformiwr) yn mesur llwyddiant/mesur perfformiad?
- sut yr aethoch chi ati i fynd i’r afael â’r dasg, wnaethoch chi ddefnyddio unrhyw adnoddau i'ch helpu chi?

Hawlfraint BCAB

Ymgais Hyfforddwr ar y Dasg

1. Maes Perfformiad

Y padlwr yr wyf wedi bod yn gweithio gydag ef ac wedi dewis ysgrifennu amdano yw Billy, gŵr 26 mlwydd oed, a oedd eisiau rhywfaint o hyfforddiant i wella ei allu SUP mewn amgylcheddau dŵr agored, pan fo'r amodau yn cynnwys gwyntoedd Grym 3-4 gyda chyrchoedd agored a dŵr garw.

2. Gwybodaeth Gefndirol

Nodau, Amcanion a Chymhellion

Dros gyfnod o chwe mis, roedd Billy eisiau magu hyder wrth ymdrin â'i SUP mewn modd medrus yn yr amrywiaeth o amodau mae dŵr agored yn eu darparu. Er ei bod hi'n aeaf, mae Billy'n benderfynol o ddatblygu'r sgiliau ar gyfer y gwanwyn/haf. Yn hytrach nag ymuno â chlwb lleol, mae'n well gan Billy badlo ar ei ben ei hun ac mae eisiau archwilio ymhellach mewn amodau mwy heriol. Mae gan Billy fynediad lleol i adrannau llanw'r Afon Dart, yn ogystal â'r amgylcheddau arfordirol yn Torbay a'r cyffiniau. Mae wedi mynychu sesiwn ragarweiniol ddwy awr er mwyn dechrau arni ar SUP ond, heblaw am y cyfnod byr hwn, mae wedi dysgu ei hun. Mae Billy yn berson actif iawn gyda chwmni tirlunio ac mae wedi arfer â'r awyr agored; mae'n beicio mynydd yn rheolaidd ac yn cystadlu mewn cystadlaethau rhanbarthol.

Anghenion Dysgu a Man Cychwyn

Mae Billy wedi dysgu ei hun yn bennaf ac mae'n mwynhau unigedd, gan osgoi grwpiau a chlybiau. Mae ganddo ddigonedd o egni ac mae am fanteisio i'r eithaf ar ei amser ar y dŵr. Nid yw'n poeni'n ormodol am ormod o fanylion neu esboniadau, mae'n well ganddo ychydig o arddangosiadau ac yna mae am ymarfer a 'bwrw ati'. Oherwydd diddordebau chwaraeon eraill Billy, mae ganddo gryfder craidd a dygnwch da.

Fe wnaethom adolygu proffil hunan-ddadansoddi Billy, a gafwyd trwy 'spidergram', sydd wedi ei alluogi i sgorio/graddio ei allu a'i wybodaeth yn erbyn

Hawlfraint BCAB

gofynion y gweithgaredd, yn ogystal â nodiadau ychwanegol a ychwanegodd at y ffurflen a thrwy drafodaeth agored.

Cryfderau:

- Padlo i mewn, ac o amgylch, amgylcheddau dŵr cysgodol;
- Ffitrwydd - pŵer ffrwydrol a dygnwch;
- Dealltwriaeth o offer;
- Deall fy nghyfyngiadau ar hyn o bryd!
- Digon o amser i ymarfer yn ystod y penwythnosau a gyda'r nos;
- Maeth a hydradiad - ond rwy'n anghofio weithiau i gario peth gyda fi!

Meysydd i'w datblygu:

- Nododd Billy fod ganddo wybodaeth gyfyngedig iawn o gynllunio, rhagweld y tywydd a chynllunio llanw;
- Ymdrin â SUP mewn amodau mwy garw mewn amgylchedd dŵr agored;
- Hunan-achub mewn amodau datblygedig;
- Troi rownd pan fo’r gwynt a’r tonnau’n torri;
- Roedd pob un o’r uchod yn rhoi amheuaeth o ran hyder i Billy wrth iddo wynebu’r amodau hyn.

3. Datblygu Perfformiad

Beth i’w Hyfforddi

Gwirio’r sgiliau mewn amgylchedd dŵr cysgodol cyn trosglwyddo i amgylchedd mwy ‘medrus’. Datblygu perfformiad medrus mewn amrywiaeth o amgylcheddau dŵr agored. Darparu addasiadau priodol i badlo yn erbyn y gwynt a phan fo’r gwynt yn torri, yn ogystal ag ar draws ac i lawr y gwynt.

Ystyried pwysigrwydd cynllunio i helpu i ddatblygu dealltwriaeth a hyder yn yr hyn y gallai Billy ddod ar ei draws ar y dŵr.

Er ei fod yn ffit ac yn gryf, codi ymwybyddiaeth Billy o'r gofynion ar y corff wrth badlo mewn amgylcheddau dŵr agored am gyfnodau hir o amser.

Hawlfraint BCAB

Hunan-achub mewn amgylcheddau mwy cymhleth er diogelwch, yn ogystal â magu hyder.

Nodyn: Angen bod yn HWYL/heriol, gydag amrywiaeth, er mwyn cadw diddordeb a brwdfrydedd Billy.

Sut i'w Hyfforddi

Mae angen i mi ei gadw'n hwyl i Billy, gyda heriau a chynnydd priodol, mae'n cyfaddef ei hun ei fod yn cael ei ddiflasu ac yn colli canolbwyntiad yn hawdd. Trwy dasgau a theithiau byr, byddwn yn gallu archwilio a datblygu llawer o feysydd.

Sicrhau bod Billy yn ymwneud â ' r gwaith o gynllunio ble i fynd, defnyddio adroddiadau tywydd a dealltwriaeth o'r llanw, ac ymgynghori â mapiau a chyfeiriadau eraill. Annog Billy i fynychu'r rhaglen Mordwyo Arfordirol a Chynllunio Llanw Canŵio Prydain neu gyfwerth.

Mae Billy wedi nodi fod ganddo ddigon o amser i ymarfer a mynychu sesiynau hyfforddi ac mae'n awyddus i wneud defnydd o benwythnosau. Gallai'r rhain fod yn sesiynau hirach, fodd bynnag, drwy gynnwys y cynllunio, teithio a'r daith, gyda rhywfaint o ddysgu cudd yn addas ar gyfer y sesiynau gyda Billy. Mae angen osgoi techneg hyfforddi hirfaith ond darparu cyflwyniad priodol gyda heriau sy'n hyrwyddo ymarfer a dysgu.

Gan fod Billy'n annibynnol yn ei ddull a'i ddysgu, gydag ychydig o agweddau cymdeithasol yn ei badlo, mae'n hanfodol bod ganddo ddull hunan-wirio felly, pan fydd allan ar ei ben ei hun, y gall sicrhau datblygiad parhaus drwy hunan-wiriadau y cytunwyd arnynt. Gallai'r dulliau cyflwyno gynnwys: hunan-wirio, darganfod dan arweiniad, amser ymarfer, ond ni ddylid tanbrisio'r arddangosiadau i'w hefelychu.

Bydd strwythur ar y sesiynau yn seiliedig yn bennaf ar hanfodion, yna ymarfer HWYLIOG gyda heriau priodol, gan ystyried llwyddiant wrth allu cynllunio'n briodol a phadlo'n fedrus mewn amgylcheddau sy'n cynyddu'n barhaus, yn ogystal â hunan-achub. Bydd gwaith monitro o'r fath yn digwydd drwy

Hawlfraint BCAB

adolygiadau, tynnu sylw at lwyddiant a chynnydd, ailedrych ar y ‘spidergram’ hunan-ddadansoddi.

Rydym eisoes wedi datblygu perthynas iach dda gyda llawer o hiwmor o’r dechrau, ac nid yw Billy’n cymryd ei hun ormod o ddifrif ond mae’n glir yn ei amcanion – i fod yn hyderus mewn amgylcheddau dŵr agored. Sesiynau hwyliog, gyda chanlyniad pwrpasol a dysgu cudd drwy gydol yr amser, gan gynnwys cynllunio, tactegau yn yr amgylchedd fel datblygiad corfforol/gwydnwch.

Hawlfraint BCAB

'Y Cynllun'

Billy
<u>Cyfarfod cychwynnol</u> – Siarad drwy'r proffil hunan-ddadansoddi –'spidergram' – datblygu cynllun gweithredu dan arweiniad Billy. Cytuno i ail-edrych arno i sicrhau targed + addasu os oes angen.
<u>Nodyn</u> wedi gwirio drwy'r ymarferol
<u>Nodyn</u> Pwysig i gynyddu'r anhawster wrth i sesiynau/perfformiad symud yn eu blaenau
Heriau (HWYL) Ymarferion (HWYL) drwy gydol y cyfnod i sicrhau bod Billy yn cadw canolbwyntiad ac yn llawn egni
Gweithio mewn amgylchedd dŵr cysgodol cyn symud ymlaen, gwneud techneg yn fedrus yn ogystal â thactegau
Angen amlwg am ddatblygiad hanfodol *osgo hamddenol yn hytrach nag osgo wedi rigio*
Seicoleg – Roedd Billy am fod yn hyderus mewn dŵr agored
Hunan [illegible] gynllunio – Cwrs CNTP
1. Disgwyliadau 2. Amgylchedd 3. Sgiliau a Gwybodaeth
Gosod nodau/targedau unigol gyda hunan-wiriadau priodol
Hunan achub *cynyddu gofynion yr amgylchedd a chyfyngiadau eraill

Hawlfraint BCAB

Sylwadau'r Aseswr

Annwyl Hyfforddwr

Diolch yn fawr am fy anfon drwy eich Tasg Trafod ar gyfer Asesiad.

Rydych wedi rhoi cipolwg ar hyfforddi Billy a sut y gwnaethoch ddatblygu cynllun/dull o fynd ati i ddatblygu amrywiaeth o feysydd sydd wedi'u nodi.

I gynorthwyo fy nealltwriaeth, mae gennyf ychydig o gwestiynau yr hoffwn eu gofyn, y gallwn eu trafod yn ein galwad ffôn nesaf cyn y dyddiad asesu:

- Byddai'n wych gweld y 'spidergram' a sgwrsio am sut y gwnaethoch ddadansoddi a phenderfynu ar feysydd datblygu Billy.
- A wnaeth eich sesiwn gyntaf efelychu'r dadansoddiad ysgrifenedig? Wnaethoch chi addasu neu wneud unrhyw newidiadau drwy eich arsylwadau?
- Rydych chi wedi hyrwyddo dysgu cudd yn eich sesiynau, sut wnaethoch chi ddod â hyn i sylw Bili fel dysg?
- Mae'r cynllun ar y cyd yn darllen fel ei fod yn briodol ac yn drefnus. Yn ystod yr adolygiadau, a wnaethoch chi newid unrhyw beth? A gafwyd dilyniant ar y gyfradd ddisgwyliedig?
- Rydym bob amser yn dweud edrych yn ôl yn beth gwych. Pe baech yn gwneud hyn i gyd eto, beth fyddech chi neu Billy yn ei newid?

Rwy'n edrych ymlaen at glywed gennych a sgwrsio drwy'r cwestiynau er mwyn cael mwy o ddealltwriaeth o'ch dull gweithredu a'ch darpariaeth.

Hawlfraint BCAB

Canllawiau Asesu

Detholiad o Ganllawiau Asesu y Dyfarniad Hyfforddwr

Drwy gwblhau'r Dasg Trafod yr Asesiad, mae angen i'r hyfforddwr ddangos ei fod yn gallu gwneud y canlynol:

- cynllunio gweithgareddau blaengar i gyflawni nodau y cytunwyd arnynt;
- nodi anghenion yr athletwr/dysgwr;
- dewis cynnwys a dilyniannau priodol i ddiwallu anghenion yr athletwr/dysgwr;
- dewis strategaethau hyfforddi priodol i fodloni anghenion yr athletwr/dysgwr.

Er mwyn gwneud hyn yn dda, bydd angen i'r hyfforddwr:

- ddeall sut i ddarparu ar gyfer mathau o gyfranogwyr perthnasol (e.e. oedran/gallu);
- gwybod sut i sicrhau bod gweithgareddau hyfforddi'n cael eu cyflwyno yn gynhwysol;
- gwybod sut i deilwra cyfathrebu i ddiwallu anghenion cyfranogwyr penodol (e.e. oedran/gallu);
- deall sut i gydnabod bod gwahanol gyfranogwyr yn dysgu mewn gwahanol ffyrdd;
- gwybod sut i nodi anghenion cyfranogwyr penodol mewn perthynas ag oedran, gallu a sgiliau;
- deall egwyddorion rheoli pwysau mewn perthynas â'r gamp;
- deall y gwahaniaeth rhwng y ffyrdd mae oedolion a phlant yn dysgu;
- deall sut mae oedran a gallu'n effeithio ar ddysgu a'r amgylchedd hyfforddi;
- deall sut y gall hyfforddiant a pherfformiad gael eu dylanwadu gan oedran a gallu;
- deall sut mae galluoedd meddyliol/corfforol cyfranogwr/cyfranogwyr yn dylanwadu ar gynnwys/strwythur sesiwn;
- deall y cydrannau ffitrwydd corfforol perthnasol;
- deall y galluoedd corfforol sydd eu hangen ar gyfer y gweithgaredd;

Hawlfraint BCAB

- deall gofynion anatomegol a biomecanyddol sylfaenol y gweithgaredd;
- gwybod sut i atal anafiadau a chynorthwyo cyfranogwr sy’n dychwelyd ar ôl anaf;
- deall dulliau allweddol ar gyfer gwella sgiliau meddwl cyfranogwr/cyfranogwyr (y gallu i gysylltu a gweithio gydag eraill, ymdeimlad o berthyn, hyder, rheolaeth emosiynol, cymhelliant, canolbwyntio);
- deall sut y gallai oedran, profiad a gallu ddylanwadu ar sgiliau meddyliol cyfranogwyr;
- gwybod sut i ddefnyddio gwybodaeth am sgiliau meddyliol er mwyn datblygu perfformiad cyfranogwyr;
- deall sut i ddewis cynnwys priodol ar gyfer y sesiwn/sesiynau hyfforddi:
    - deall pa wybodaeth mae angen ei chasglu/dadansoddi i lywio cynllunio sesiynau;
    - gofynion Technegol, Tactegol, Corfforol a Seicolegol y gweithgaredd;
    - sut i broffilio proffil Technegol, Tactegol, Corfforol a Seicolegol y cyfranogwr;
- gwybod sut i gynllunio amgylchedd dysgu pleserus ac effeithiol i ddiwallu anghenion cyfranogwyr;
- gwybod sut i werthuso a monitro datblygiad a dysg cyfranogwr/cyfranogwyr.

Hawlfraint BCAB