



Addysg Hyfforddwyr a rhedegchwaraeon

Hydref 2008

Rhifyn: 14

gweithdai hyfforddi sports coach UK

Mae cyrsiau sports coach UK ar gyfer pob hyfforddwr. Mae'r ffaith bod y gweithdai ar gael ar ddwy lefel yn golygu bod ganddynt rywbeth i'w gynnig i chi os ydych yn ddechreuwr neu'n hyfforddwr profiadol ond eisiau mwy o wybodaeth, yn arbennig gwybodaeth am fater hyfforddi arbennig.

Felly pa gyrsiau sydd ar gael a beth yw eu cynnwys?

HANFODION HYFFORDDI – GWEITHDAI CYFLWYNIADOL

Beth yw Hyfforddi Chwaraeon?:

Mae'r gweithdy hwn yn diffinio hyfforddi'n glir ac yn cyflwyno'r elfennau sylfaenol a berthyn i sesiynau hyfforddi. Yn cynnwys adrannau ar swyddogaethau, cyfrifoldebau a rhinweddau hyfforddwr, mae'n gyflwyniad delfrydol i hyfforddwyr newydd a phresennol. Mae'r pwyslais ar amlinellu arferion hyfforddi diogel a moesol, gyda ffocws arbennig ar y Cod Ymddygiad ar gyfer Hyfforddwyr Chwaraeon.

Sut i Hyfforddi Chwaraeon yn Ddiogel:

Yn canolbwyntio ar arfer ddiogel mewn chwaraeon, mae'r gweithdy hwn yn amlinellu'n glir y materion iechyd a diogelwch cysylltiedig â hyfforddi. Yn cynnwys adrannau ar reoli risg a thrin â llaw. Cyfarwyddyd hanfodol i bob hyfforddwr gyda'r pwyslais ar hybu arfer ddiogel fel hyfforddwr.

Sut i Hyfforddi Chwaraeon yn Effeithiol:

Mae'r gweithdy hwn yn cynnwys awgrymiadau ymarferol i helpu i ddatblygu sgiliau hyfforddi a chaniatáu i gyfranogwyr gael y gorau o'ch sesiynau. Mae hefyd yn cynnwys adrannau ar gynllunio, trefnu a chyflwyno sesiynau. Yn cynnwys popeth rydych angen ei wybod i fod yn hyfforddwr effeithiol, mae'r pwyslais ar fanylu ynghylch yr elfennau sylfaenol a berthyn i'r broses hyfforddi – Cynllunio, Cyflwyno, Gwerthuso.

Sut i Hyfforddi Plant mewn Chwaraeon:

Ar gyfer unrhyw un yn gweithio gyda phlant mewn chwaraeon, mae'r gweithdy hwn yn cyflwyno egwyddorion sylfaenol arfer dda ac yn cyflwyno'r cysyniad o ddatblygiad hirdymor athletwyr.

Sut i Hyfforddi Pobl Anabl mewn Chwaraeon:

Mae'r gweithdy hwn yn delio gyda'r cwestiynau a holir i athrawon, hyfforddwyr a chyfranogwyr chwaraeon yn aml ynghylch sut i weithio gyda phobl anabl y byd chwaraeon. Mae hwn yn cynnwys sbectrwm cyfan o syniadau newydd ar gyfer eu cynnwys a bydd yn cyflwyno ac yn cynnig cyfarwyddyd i unrhyw hyfforddwr sy'n ymwneud â phobl anabl mewn chwaraeon, gyda'r pwyslais ar gyflwyno hyfforddwyr i'r Sbectrwm Cynnwys ac i arfer effeithiol.

DATBLYGU EICH GWEITHDAI HYFFORDDI

Canllaw i Fentora Hyfforddwyr Chwaraeon: Mae mentora'n arf pwerus wrth addysgu a datblygu hyfforddwyr chwaraeon ar bob lefel. Bydd y gweithdy hwn o gymorth i chi fel mentor gefnogi addysg eich hyfforddwyr ac mae'n canolbwyntio ar sut mae'r dysgu'n digwydd.

Cyflwyniad i Sefydlogrwydd Craidd: Mae'r gweithdy rhyngweithiol hwn yn creu ymwybyddiaeth o bwysigrwydd meithrin sylfaen dda, sy'n hanfodol er mwyn sicrhau'r perfformiad chwaraeon gorau, hirhoedledd chwaraewyr a lleihau'r risg o anaf. Mae'r pwyslais ar amlinellu ymarferion sefydlogrwydd craidd sylfaenol a gellir eu hintegreiddio i hyfforddiant, er mwyn gwella'r potensial ar gyfer creu pŵer ac effeithlonrwydd o bob ymdrech cyhyrol.

Dadansoddi eich Hyfforddi:

Cyfle i ddarganfod dulliau o ddadansoddi eich perfformiad hyfforddi eich hun a chael hyd i feysydd ar gyfer datblygu. Cewch ddysgu sut i ddatblygu a gweithredu cynllun gweithredu i wella eich hyfforddi.

Hyfforddi Plant a Phobl Ieuainc:

Cyfle i ddarganfod anghenion perfformwyr ieuainc a'r hyn sy'n eu cymell. Cewch ddysgu sut i gyflwyno sesiynau hyfforddi effeithiol i fodloni lefel sgiliau, cyfnod datblygu a chymhelliant pob perfformiwr ieuanc.

Dulliau Hyfforddi a Chyfathrebu:

Cewch ddatgloi a datblygu eich sgiliau cyfathrebu i greu a chynnal perthynas bositif ac effeithiol rhwng hyfforddwr / perfformiwr. Dysgwch egwyddorion cyfathrebu da ac arddulliau hyfforddi a sut i'w defnyddio i ddiwallu anghenion eich perfformwyr.

Hyfforddi Perfformwyr Anabl:

Cyfle i ddatblygu eich gwybodaeth a'ch sgiliau hyfforddi i hyfforddi perfformwyr anabl drwy gyfrwng sesiynau hyfforddi cynhwysol ac ar wahân. Cewch ddarganfod ffyrdd newydd o addasu offer a rhoi sylw i ystyriaethau diogelwch a meddygol priodol i ddiwallu anghenion eich perfformwyr.

Datblygu Pŵer a Chyflymdra: Mae'r gweithdy rhyngweithiol hwn yn cynnwys awgrymiadau ymarferol ar gyfer hyfforddwyr aml-chwaraeon sbrintio fel rygbi, tenis a phêl rwyd. Bydd y ffocws ar ddulliau amrywiol o ddatblygu pŵer ffrwydrol, cyflymdra llinell syth a chwaraeon-benodol ochrol, cynyddu cyflymdra ac ystwythder. Mae'r pwyslais ar amlinellu sut gellir defnyddio siapia cyffredinol a chwaraeon-benodol i gynorthwyo'r perfformiwr i ddatblygu elfen hanfodol o'u gêm.

Tegwch yn eich Hyfforddiant: Dylai pawb allu cymryd rhan mewn chwaraeon, waeth beth yw eu hoedran, rhyw, hol, gallu, ffydd neu dueddiad rhywiol. Fel hyfforddwr, mae gennych ran bwysig i'w chwarae mewn sicrhau bod hyn yn digwydd. Bydd y gweithdy hwn o gymorth i chi ddefnyddio ac ehangu eich sgiliau presennol er mwyn diwallu anghenion y cyfranogwyr presennol a darpar-gyfranogwyr.

Hyfforddiant Ffitrwydd yn y Maes: Cewch ddarganfod sut i ddewis profion addas, eu cynnal yn briodol ac ar yr adegau priodol er mwyn darparu gwybodaeth ystyrlon i asesu effeithiolrwydd unrhyw raglenni hyfforddi yn y dyfodol.

Ffitrwydd a Hyfforddiant:

Cewch ddatblygu eich dealltwriaeth o elfennau ffitrwydd a sut mae pob maes yn effeithio ar berfformiad eich perfformwyr. Cewch ddysgu sut i gynllunio a gweithredu sesiynau hyfforddi priodol i ddiwallu anghenion a gofynion ffitrwydd eich camp.

Rhoi Ynni Mewn Perfformwyr:

Cewch ehangu eich gwybodaeth i roi gwybod i'ch perfformwyr am ddeiet, hybu iechyd a sicrhau ynni digonol er mwyn rhoi perfformiad optimwm. Creu mwy o ymwybyddiaeth o fwya ac yfed er lles eich camp.

Gosod Nodau a Chynllunio: Helpu eich perfformwyr i osod targedau a dysgu sut i gynllunio rhaglen hyfforddi i ddiwallu eu gofynion.

Hyfforddiant Delweddaeth: Cewch ddarganfod sut i ddatblygu a defnyddio'r dechneg feddyliol bwerus hon i helpu i wella sgiliau chwaraeon, meithrin hyder, gwella'r gallu i ganolbwyntio a delio â phwysau. Cewch ddarganfod sut i'w ddefnyddio'n effeithiol wrth hyfforddi a chystadlu, er mwyn sicrhau gwell canlyniadau.

Gwella Arferion a Sgiliau: Cewch wybod sut mae dysgu, datblygu a dal gafael ar sgiliau fel eich bod yn gallu strwythuro eich arfer yn y ffordd fwyaf effeithiol.

Cymhelliant a Chaledi Meddyliol: Cewch wybod mwy am eich perfformwyr a'r ffyrdd positif o'u helpu i ymroi i hyfforddi a pherfformio'n well wrth gystadlu. Dysgwch sut i osod nodau'n effeithiol a sut i fagu hyder a hyfforddiant canolbwyntio.

Proffilio Perfformiad: Cewch ddysgu sut i ddefnyddio'r dechneg hon i ganfod beth sy'n bwysig mewn gwirionedd i'ch cyfranogwyr wrth eu helpu i gyrraedd eu nodau yn y byd chwaraeon. Cewch weithio'n agos gyda hwy i flaenoriaethu eu hanghenion, cynllunio a gosod nodau, monitro eu cynnydd a pharatoi ar y cyd gynllun gweithredu ar gyfer newid. Gallwch ddefnyddio'r arf hwn i wneud eich hyfforddiant eich hun yn fwy llwyddiannus.

Diogelu a Gwarchod Plant: Cewch eich gwarchod eich hun, y bobl ieuainc rydych yn eu hyfforddi a'ch cyflogwr drwy ddeall a chadw at arfer hyfforddi dda. Dysgwch am gam-drin plant a sut i ddelio gyda sefyllfaoedd os oes gennych unrhyw bryderon.

Yr Hyfforddwr Chwaraeon Cyfrifol: Bydd y gweithdy hwn yn eich galluogi i ddatblygu perthynas waith briodol gyda pherfformwyr yn seiliedig ar gydymddiriedaeth a pharch sy'n rhoi boddhad i'r ddwy ochr.

Deall Anhwylderau Bwyta:

Ceir llawer o anhwylderau bwyta mewn chwaraeon ac maent yn gallu effeithio ar bob perfformiwr, boed ddyn neu ddynes, ac waeth pa oedran a lefel. A fydddech chi'n gallu adnabod yr arwyddion a'r symptomau pe bai perfformiwr yn eich gofal chi'n dioddef o anhwylder bwyta? Mae'r gweithdy hwn yn rhoi cyngor i hyfforddwyr a rhieni ynghylch beth i gadw llygad amdano, beth i'w wneud a ble i fynd am gymorth os byddwch yn amau bod perfformiwr yn dioddef o anhwylder bwyta.

I'W NODI:

Mae'r cyrsiau a ganlyn yn cael eu hadolygu ac nid ydynt yn cael eu cyflwyno ar hyn o bryd:

Atal a Rheoli Anafiadau
Arsylwi, Dadansoddi a Fideo
Hyfforddiant a'r Gyfraith
Creu Amgylchedd Hyfforddi Diogel

rhedegchwaraeon

runningsports courses are aimed to improve the knowledge and skills of sports administrators in both voluntary and professional sectors. If you would like to find out more about a particular subject and are not sure how to go about doing it, then read on..... One of these courses may be just what you are looking for.....

So what courses are available and what are they about?

Clwb i Bawb:

Cewch wybod sut gall eich clwb elwa o groesawu pob aelod o'r gymuned. Gallwch asesu pa mor dda ydych chi ar hyn o bryd a beth arall ellir ei wneud i wneud eich clwb yn fwy hygyrch i fwy o bobl.

Cynllunio i Weithredu ar gyfer eich Clwb:

Bydd cynllun datblygu chwaraeon yn dweud wrth gyrff allanol beth ydych ei angen, pryd ydych ei angen a pham ydych ei angen.

Datblygu Partneriaethau gyda Chlybiau ac Ysgolion:

Cyfle i ddenu mwy o aelodau iau drwy eich drysau. Mae'r gweithdy hwn yn canolbwyntio ar ddau faes allweddol wrth wneud y newid hwn a gellir ei addasu i ddiwallu anghenion ysgolion a sefydliadau chwaraeon. Bydd y gweithdy hwn yn galluogi i ysgolion a sefydliadau chwaraeon ddadansoddi manteision datblygu partneriaethau o safon gyda sefydliadau chwaraeon / clwb iau, rhestru'r ffactorau allweddol wrth greu partneriaeth gynladwy a nodi pwy i'w cynnwys wrth ddatblygu partneriaeth / clwb iau.

Cyllid I'ch Clwb:

Gallai pob clwb chwaraeon ddefnyddio mwy o arian a sicrhau gwell cyhoeddusrwydd. Mae'r gweithdy hwn yn darparu syniadau ymarferol ar gyfer codi arian o amrywiaeth o ffynonellau, yn cynnwys digwyddiadau codi arian a nawdd. Bydd hefyd o gymorth i chi weld sut i hybu eich clwb yn fwy effeithiol.

Gwneud y Gorau o'ch Pobl:

Mae'r gweithdy hwn yn dangos i chi sut i greu cynllun datblygu gweithlu. Bydd cynllun effeithiol o gymorth i'ch clwb gyflawni ei weledigaeth a gwella eich siawns o elwa o gyllid ar gyfer adeiladu sgiliau.

Rôl y Cydlynnydd Gwirfoddol:

Yn y gweithdy hwn, bydd y gwirfoddolwyr yn dysgu beth yn union mae'r rôl yn ei gynnwys a sut allant fod yn well ased i'w clwb wrth ei derbyn.

Gweld Gwerth yn eich Gwirfoddolwyr Chwaraeon:

Sut i recriwtio, dal gafael ar, cydnabod a gwobrwyo eich gwirfoddolwyr. Bydd y gweithdy hwn o gymorth i chi recriwtio mwy o wirfoddolwyr, eu cymell, dal gafael arnynt, eu gwobrwyo a'u rheoli'n fwy effeithiol fyth.

GYDA PHWY MAE CYSYLLTU?

AM YMHOLIADAU YNGHYLCH CYRSIAU sports coach uk a rhedegchwaraeon, CYSYLLTWCH Â:

Clare Heydon – Uwch-Swyddog Datblygu Pobl a Rhaglenni (Hyfforddi)
Ffôn: (029) 2033 8329 Ffacs: (029) 2033 8393
E-bost: clare.heydon@scw.org.uk



I DREFNU UNRHYW UN O'R CYRSIAU A RESTRIR, CYSYLLTWCH Â:

Nicola Mahoney – Swyddog Gweinyddol
Ffôn: (029)2033 8213 Ffacs: (029) 2033 8393
E-bost: nicola.mahoney@scw.org.uk



GWEITHDAI – O FIS HYDREF 2008 YMLAEN

BANGOR Cyswllt: Iona Williams: 01248 382571			
<u>Canolfan Chwaraeon Maes Glas</u>	<u>Dyddiad</u>	<u>Amser</u>	<u>Rhaglen</u>
Sut i Hyfforddi Plant mewn Chwaraeon	16 ^{eg} Hydref 2008	6.30-8.30pm	scUK
Sut i Hyfforddi Pobl Anabl mewn Chwaraeon	23 ^{ain} Hydref 2008	6.30-8.30pm	scUK
Diogelu a Gwarchod Plant	6 ^{ed} Tachwedd 2008	6.30-9.30pm	scUK
Hyfforddi Plant a Phobl Ieuainc	27 ^{ain} Tachwedd 2008	6.30-9.30pm	scUK
Hyfforddi Perfformwyr Anabl	19 ^{eg} Mawrth 2009	6.30-9.30pm	scUK
BLAENAU GWENT Cyswllt: Cath Hares: 01495 355654			
<u>Canolfan Chwaraeon Glynebwy</u>	<u>Dyddiad</u>	<u>Amser</u>	<u>Rhaglen</u>
Diogelu a Gwarchod Plant	4 ^{ydd} Tachwedd 2008	6.30-9.30pm	scUK
Hyfforddi Perfformwyr Anabl	18 ^{fed} Tachwedd 2008	6.30-9.30pm	scUK
Canllaw i Fentora Hyfforddwyr Chwaraeon	2 ^{il} Rhagfyr 2008	6.30-9.30pm	scUK
Dadansoddi eich Hyfforddiant	13 ^{eg} Ionawr 2009	6.30-9.30pm	scUK
Cyflwyniad i Sefydlogrwydd Craidd	27 ^{ain} Ionawr 2009	6.30-9.30pm	scUK
Datblygu Pŵer a Chyflymdra	10 ^{fed} Chwefror 2009	6.30-9.30pm	scUK
Hyfforddiant Ffitrwydd yn y Maes	17 ^{eg} Mawrth 2009	6.30-9.30pm	scUK
Cynllunio a Phennu Cyfnodau (Gosod Nodau a Chynllunio)	28 ^{ain} Ebrill 2009	6.30-9.30pm	scUK
CAERDYDD Cyswllt: Eleanor Walker: 02920 873927			
<u>APCC</u>	<u>Dyddiad</u>	<u>Amser</u>	<u>Rhaglen</u>
Diogelu a Gwarchod Plant	20 ^{fed} Hydref 2008	6.30-9.30pm	scUK
Hyfforddi Plant a Pherfformwyr Ieuainc	29 ^{ain} Hydref 2008	6.30-9.30pm	scUK
Hyfforddi Perfformwyr Anabl	3 ^{ydd} Tachwedd 2008	6.30-9.30pm	scUK
Ffitrwydd a Hyfforddiant	5 ^{ed} Tachwedd 2008	6.30-9.30pm	scUK
Canllaw i Fentora Hyfforddwyr Chwaraeon	10 ^{fed} Tachwedd 2008	6.30pm-9.30pm	scUK
Diogelu a Gwarchod Plant	11 ^{fed} Tachwedd 2008	6.30-9.30pm	scUK
Hyfforddi Perfformwyr Anabl	28 ^{ain} Ionawr 2009	6.30-9.30pm	scUK
Diogelu a Gwarchod Plant	2 ^{il} Chwefror 2009	6.30-9.30pm	scUK
Datblygu Pŵer a Chyflymdra	4 ^{ydd} Chwefror 2009	6.30-9.30pm	scUK
Hyfforddi Plant a Pherfformwyr Ieuainc	9 ^{fed} Chwefror 2009	6.30-9.30pm	scUK
Cyflwyniad i Sefydlogrwydd Craidd	11 ^{eg} Chwefror 2009	6.30-9.30pm	scUK
Ffisioleg a Pherfformiad (Ffitrwydd a Hyfforddiant)	30 ^{ain} Mawrth 2009	6.30-9.30pm	scUK
Diogelu a Gwarchod Plant	1 ^{af} Ebrill 2009	6.30-9.30pm	scUK
SIR GAERFYRDDIN Cyswllt: Hilary Jones: 01554 747536			
<u>Canolfan Fowlio Dan Do Dinefwr, Rhydaman</u>	<u>Dyddiad</u>	<u>Amser</u>	<u>Rhaglen</u>
Diogelu a Gwarchod Plant	17 ^{eg} Tachwedd 2008	6-9pm	scUK
CEREDIGION Cyswllt: Steve Jones: 01970 633587			
<u>Canolfan Hamdden Tregaron</u>	<u>Dyddiad</u>	<u>Amser</u>	<u>Rhaglen</u>
Beth yw Hyfforddiant Chwaraeon?	27 ^{ain} Hydref 2008	6.30-9.30pm	scUK
<u>Canolfan Hamdden Llambod</u>	<u>Dyddiad</u>	<u>Amser</u>	<u>Rhaglen</u>
Diogelu a Gwarchod Plant	11 ^{eg} Tachwedd 2008	6.30-9.30pm	scUK
CONWY Cyswllt: Caroline Jones / Alun Evans: 01492 575566 / 57			
<u>Coleg Llandrillo</u>	<u>Dyddiad</u>	<u>Amser</u>	<u>Rhaglen</u>
Diogelu a Gwarchod Plant	7 ^{fed} Hydref 2008	6.30-9.30pm	scUK
Diogelu a Gwarchod Plant	2 ^{il} Rhagfyr 2008	6.30-9.30pm	scUK
Sut i Hyfforddi Pobl Anabl mewn Chwaraeon	13 ^{eg} Ionawr 2009	6.30-9.30pm	scUK
Hyfforddi Perfformwyr Anabl	27 ^{ain} Ionawr 2009	6.30-9.30pm	scUK
Diogelu a Gwarchod Plant	24 ^{ain} Mawrth 2009	6.30-9.30pm	scUK
SIR FYNWY Cyswllt: Steve Watkins: 01633 644553			
<u>CC Croesyceiliog</u>	<u>Dyddiad</u>	<u>Amser</u>	<u>Rhaglen</u>
Diogelu a Gwarchod Plant	6 ^{ed} Hydref 2008	6.30-9.30pm	scUK
<u>CC Tondu</u>	<u>Dyddiad</u>	<u>Amser</u>	<u>Rhaglen</u>
Diogelu a Gwarchod Plant	17 ^{eg} Tachwedd 2008	6.30 - 9.30 pm	scUK
<u>CC Croesyceiliog</u>	<u>Dyddiad</u>	<u>Amser</u>	<u>Rhaglen</u>
Diogelu a Gwarchod Plant	9 ^{fed} Mawrth 2009	6.30 - 9.30 pm	scUK

GWEITHDAI – O FIS HYDREF 2008 YMLAEN, PARHAD ...

CASNEWYDD Cyswllt: Laurence Gully: 01633 432933			
<u>Prifysgol Cymru, Casnewydd</u>	<u>Dyddiad</u>	<u>Amser</u>	<u>Rhaglen</u>
<u>Y Ganolfan Chwaraeon</u>			
Diogelu a Gwarchod Plant	16 ^{eg} Hydref 2008	6-9pm	scUK
Hyfforddi Perfformwyr Anabl	12 ^{fed} Ionawr 2009	6-9pm	scUK
Diogelu a Gwarchod Plant	26 ^{ain} Chwefror 2009	6-9pm	scUK
POWYS Cyswllt: Helen Davies: 01874 612335			
<u>Swyddfeydd y Cyngor, Aberhonddu</u>	<u>Dyddiad</u>	<u>Amser</u>	<u>Rhaglen</u>
Diogelu a Gwarchod Plant	13 ^{eg} Hydref 2008	6pm-9pm	scUK
Diogelu a Gwarchod Plant	24 ^{ain} Tachwedd 2008	6.30-9.30pm	scUK
Diogelu a Gwarchod Plant	28 ^{ain} Ionawr 2009	6.30-9.30pm	scUK
Diogelu a Gwarchod Plant	25 ^{ain} Chwefror 2009	6.30-9.30pm	scUK
Diogelu a Gwarchod Plant	30 ^{ain} Mawrth 2009	6.30-9.30pm	scUK
RHONDDA CYNON TAF Cyswllt: Michelle Gibbs: 01443 490247			
<u>Clwb Rygbi Abercwmboi, Aberdâr</u>	<u>Dyddiad</u>	<u>Amser</u>	<u>Rhaglen</u>
Diogelu a Gwarchod Plant	11 ^{eg} Chwefror 2009	6-9pm	scUK
BRO MORGANNWG Cyswllt: Karen Davies: 01446 704614			
<u>Swyddfeydd y Cyngor, Y Barri</u>	<u>Dyddiad</u>	<u>Amser</u>	<u>Rhaglen</u>
Cyflwyniad i LTAD	21 ^{ain} Hydref 2008	6.30-9.30pm	scUK
Hyfforddi Perfformwyr Anabl	2 ^{il} Rhagfyr 2008	6.30-9.30pm	scUK
Sylfeini Symudiad	9 ^{fed} Rhagfyr 2008	6.30-9.30pm	scUK
Datblygu Pŵer a Chyflymdra	22 ^{ain} Ionawr 2009	6.30-9.30pm	scUK
Diogelu a Gwarchod Plant	3 ^{ydd} Chwefror 2009	6.30-9.30pm	scUK
Proffilio Perfformiad	26 ^{ain} Mawrth 2009	6.30-9.30pm	scUK

CYRSIAU CYMORTH CYNTAF YN EICH ARDAL CHI

ABERTAWE	Cyswllt:	Jon Wallace, Canolfan Chwaraeon Bishopston, The Glebe, Bishopston, Abertawe, SA3 3JP Ffôn 01792 235040
-----------------	-----------------	---

Canolfan Chwaraeon Bishopston

Ffi £35.00 – yn cynnwys hyfforddiant, llawlyfr, deunyddiau hyfforddi, taflenni'r cwrs a thystysgrif yn ddilys am 3 blynedd

Ceir dau amcan i'r Dystysgrif
Cymorth Cyntaf Ar Unwaith:

- § Galluogi i ymgeisydd weithredu fel person a benodwyd i fod yng ngofal y trefniadau cymorth cyntaf, yn cynnwys gofalu am yr offer a'r cyfleusterau a galw'r Gwasanaethau Meddygol Brys pan fo angen.
- § Delio gydag achosion o argyfwng fel maent yn codi wrth hyfforddi neu oruchwylio plant.

Dyddiadau

12^{fed} Hydref
2^{il} Tachwedd
23^{ain} Tachwedd

Amseroedd

Mae'r cyrsiau i gyd wedi'u cydnabod gan y GID ac yn para am 4 awr, rhwng 9.30am a 1.30. Darperir te a choffi.

Rwyf hefyd yn gallu cynnal cwrs mewn clwb neu grŵp addas i chi, a darparu mwy o uwch-hyfforddiant, os oes angen.

SUT I DDERBYN Y DAFLN HON DRWY E-BOST

Dosberthir y daflen hon bob chwarter ac fe'i gwelir yn ein gwefan, <http://www.sports-council-wales.org.uk/performance-and-excellence/coaching> - bydd cyswllt pellach ar y dudalen hon er mwyn mynd â chi at y daflen.

Ar gyfer y rhai ohonoch sydd wedi derbyn y daflen hon drwy'r post ond yn dymuno ei derbyn drwy e-bost, anfonwch e-bost os gwelwch yn dda at coacheducation@scw.co.uk Bydd eich e-bost yn cael ei ychwanegu at y rhestr ddosbarthu wedyn a byddwch yn derbyn diweddariadau misol a chwarterol am gyrsiau a gynhelir ledled Cymru.

SUT I WNEUD CAIS AM FWY O GOPIAU PAPUR O'R DAFLN HON

Os nad oes gennych gyfeiriad e-bost ac os ydych yn dymuno derbyn copïau papur pellach o'r daflen hon, ffoniwch Nicola Mahoney ar 029 20338 213.