



## Disgrifiad Swydd

### Teitl y swydd:

Ymarferwr Ffordd o Fyw yn Perfformio

### Yn atebol i:

Arweinydd Ffordd o Fyw yn Perfformio

### Pwrpas y Swydd

Mae hwn yn gyfle eithriadol i unigolyn profiadol gyflwyno cefnogaeth Ffordd o Fyw yn Perfformio i athletwyr a hyfforddwyr penodol a phartneriaid penodol y system chwaraeon er mwyn galluogi a chyflawni yn erbyn gweledigaeth a blaenoriaethau strategol newydd Chwaraeon Cymru drwy weithio fel rhan o dîm rhyngddisgyblaethol a hefyd ategu amcanion pob camp.

### Prif ddyletswyddau

Bydd y rôl hon yn darparu gwasanaethau Ffordd o Fyw yn Perfformio i athletwyr, hyfforddwyr a chwaraeon penodol er mwyn gwella perfformiad drwy weithio fel rhan o dîm amlddisgyblaethol a datblygu, gweithredu a gwerthuso gwasanaethau Ffordd o Fyw yn Perfformio yn unol ag amcanion y chwaraeon a strategaeth Chwaraeon Cymru a'u hategu.

1. Cydweithio â Chyfarwyddwyr Perfformiad, hyfforddwyr, rhieni, y tîm amlddisgyblaethol ehangach a rhanddeiliaid allweddol eraill i ddarparu gwasanaeth Ffordd o Fyw yn Perfformio o ansawdd uchel. Y meysydd blaenoriaeth fydd y canlynol (ond heb fod yn gyfyngedig i'r rhain):
  - Cefnogi datblygiad ymddygiadau perfformiad e.e. trefniadaeth, cyfathrebu, annibyniaeth, gwneud penderfyniadau, hunanymwybyddiaeth ac ati
  - Addysgu a chefnogi athletwyr i wneud penderfyniadau effeithiol sy'n seiliedig ar berfformiad wrth iddynt ddatblygu ar hyd eu llwybr perfformiad
  - Gweithio mewn partneriaeth ag athletwyr a rhanddeiliaid perfformiad uchel i gefnogi ac annog diwylliant sy'n darparu perfformiad ac yn gofalu'n gyfrifol am ei bobl
  - Hyrwyddo pwysigrwydd ac effaith athletwyr yn creu hunaniaethau a diddordebau ehangach y tu hwnt i'w camp

- Rheoli newid a chyfnodau pontio allweddol, gan gynnwys adleoli, addysg a chynnydd drwy'r llwybr perfformiad
  - Darparu addysg, cyngor a chymorth ynghylch rheoli a chynllunio i sicrhau'r cydbwysedd gorau posib ar gyfer gofynion sy'n gwrthdaro e.e. addysg, cyflogaeth, teulu, ariannol ac ati.
  - Canolbwyntio ar ddatblygiad personol athletwyr a datblygu sgiliau trosglwyddadwy gydol oes
  - Ymgysylltu'n rhagweithiol ag athletwyr wrth gynllunio bywyd a datblygu gyrfa yn y dyfodol
  - Darparu cymorth gadael rhagweithiol i athletwyr sy'n gadael rhaglenni perfformio
2. Cynnal proffilio ac adolygu ffordd o fyw
  3. Datblygu offer ac adnoddau i helpu i reoli ffordd o fyw yn perfformio yn effeithiol
  4. Datblygu perthnasoedd effeithiol â sefydliadau addysgol, cyflogwyr a rhanddeiliaid eraill sy'n canolbwyntio ar atebion i sicrhau bod athletwyr yn cael yr hyblygrwydd a'r gefnogaeth sydd eu hangen i fodloni eu gofynion hyfforddi a pherfformio
  5. Mynychu, cyfrannu at a darparu diweddariadau rheolaidd mewn cyfarfodydd priodol gyda chydweithwyr yn yr Athrofa, chwaraeon a rhanddeiliaid allweddol
  6. Cysylltu ag ymarferwyr Prydain Fawr a HCSIs i ddarparu dull cydweithredol o ddarparu gwasanaethau Ffordd o Fyw yn Perfformio ledled y DU
  7. Cadw cronfa ddata gynhwysfawr a diogel gyda mynegai o waith a wneir gydag athletwyr a hyfforddwyr, gan gynnwys cofnodion manwl o'r gwaith sydd wedi'i wneud gydag athletwyr unigol
  8. Sicrhau bod cefnogaeth Ffordd o Fyw yn Perfformio yn cael ei darparu a'i datblygu yn unol â Strategaeth Chwaraeon Cymru a strategaethau cenedlaethol perthnasol a bod yr effaith yn cael ei monitro a'i gwerthuso yn unol â phrotocolau'r Corff Rheoli Cenedlaethol
  9. Gweithio o fewn rheolau Codau Ymddygiad Proffesiynol, safonau a chanllawiau y DU a'r Corff Rheoli Cenedlaethol ac, os yw hynny'n briodol, asiantaeth letya Chwaraeon Cymru
  10. Gweithredu fel prif gyswllt Ffordd o Fyw yn Perfformio Chwaraeon Cymru a darparu gwasanaeth cefnogi person yn gyntaf
  11. Gweithredu dull strategol o ddatblygu gwasanaeth Ffordd o Fyw yn Perfformio effeithiol
  12. Dylunio a chyflwyno sesiynau hyfforddi Ffordd o Fyw yn Perfformio unigol a grŵp i athletwyr â blaenoriaeth sy'n cefnogi gofynion perfformiad, eu datblygiad cyfannol a'u lles
  13. Sicrhau bod athletwyr penodol yn cael cefnogaeth briodol ac amserol i fabwysiadu dull sy'n canolbwyntio ar berfformiad o weithredu a rheoli'n effeithiol y cydbwysedd rhwng ymrwymadau chwaraeon ac ymrwymadau nad ydynt yn ymwneud â chwaraeon

Ni ddylid ystyried y rhestr hon fel un eithriol na hollgynhwysfawr oherwydd efallai y bydd dyletswyddau a chyfrifoldebau eraill y bydd Chwaraeon Cymru am i ddeiliad y swydd eu cyflawni o dro i dro wrth iddo weithredu ei bolisiau.

Mae'r rôl hon yn cynnwys hyfforddi a gweithio gyda phlant, pobl ifanc a/neu grwpiau agored i niwed a/neu fod yn gyfrifol amdanynt ar eich pen eich hun. Felly, bydd yn ofynnol i'r ymgeisydd llwyddiannus wneud cais am ddatgeliad gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS).

- Cyflawni cyfrifoldebau sy'n cyfrannu at ddarparu gwasanaeth rhagorol i Chwaraeon Cymru mewn perthynas â'n dyletswyddau statudol, gan gynnwys Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru), Cydraddoldeb, Diogelwch Gwybodaeth, Rheoli Risg, Diogelu, Rheoliadau Ariannol ac Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd
- Gweithio'n hyblyg, gan gyflawni unrhyw ddyletswyddau eraill yn ôl y gofyn, os yw hynny'n berthnasol i'r swydd ac yn briodol i'w graddfa.

## Gwerthoedd Chwaraeon Cymru

Mae ein dull o weithredu i alluogi chwaraeon yng Nghymru i ffynnu yn esblygu. Rydym wedi ymrwymo i herio ein hunain yn barhaus i wneud y canlynol:

### Dysgu Gyda'n Gilydd

Archwilio, profi ac adolygu yn gyson.

### Cyflawni Gyda'n Gilydd

Rhannu canlyniadau, meithrin perthnasoedd agored a gonest, darparu adborth cadarn, gwella perfformiad yn gyson.

### Dathlu Gyda'n Gilydd

Cydnabod ein llwyddiannau a rennir drwy bartneriaid effeithiol.

Drwy wneud y canlynol:

### Gweithredu'n Ddidwyll

Deall a Pharchu diwylliant a gwerthoedd ein gilydd. Hybu cydraddoldeb ac amrywiaeth.

### Ychwanegu Gwerth

Sicrhau'r gymysgedd orau bosib o gefnogaeth, her, buddsoddiad, sgiliau ac arbenigedd i gyflawni ein canlyniadau a rennir.

### Annog Arloesi

Croesawu syniadau a dulliau gweithredu newydd a chefnogi uchelgais a meddwl o'r newydd. Peidio ag ofni teimlo'n anghyfforddus.

## Manyleb y Person

Gofynion Hanfodol

Gofynion Dymunol

<p><b>Addysg:</b></p>	<p>Addysg hyd at lefel Gradd (neu gyfatebol) mewn rheoli chwaraeon, gwyddoniaeth chwaraeon neu ddisgyblaeth sy'n berthnasol i reolaeth a datblygiad personol unigolion perfformiad uchel; neu brofiad sylweddol o systemau addysg neu systemau chwaraeon elitaidd o bersbectif athletwr neu hyfforddi.</p>	<p>Lefel gradd uwch (neu gyfatebol) mewn rheoli chwaraeon, gwyddoniaeth chwaraeon neu ddisgyblaeth sy'n berthnasol i reolaeth a datblygiad personol unigolion perfformiad uchel</p> <p>Cymhwyster hyfforddi a mentora proffesiynol (cyfateb i lefel 7) a/neu achrediad unigol (h.y. ILM, EMCC neu ICF).</p> <p>Cymhwyster Cefnogi Ffordd o Fyw Athletwyr Talentog, Hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl neu unrhyw gymwysterau Iechyd Meddwl perthnasol Tystysgrif Cyngorydd Achrededig UKAD</p>
<p><b>Profiad:</b></p>	<p>Fel rheol, 2+ flynedd yn darparu cefnogaeth Ffordd o Fyw yn Perfformio barhaus i athletwyr a hyfforddwyr mewn amgylchedd perfformiad uchel</p> <p>Cyswllt sylweddol a chilir â heriau athletwyr perfformiad uchel a'r profiad a'r hygredded i hwyluso atebion sy'n effeithio ar berfformiad</p> <p>Profiad o gyfrannu at gynllunio, cynnwys, darparu a gwerthuso ymyriadau hyfforddi a datblygu</p> <p>Profiad o gefnogi datblygiad personol unigolion drwy hyfforddi a mentora</p> <p>Profiad o ddarparu cyngor ac arweiniad ar ddatblygu addysg a rheoli gyrfa</p> <p>Cofnod dilys o weithio mewn tîm amlddisgyblaethol wrth ddarparu gwasanaethau cefnogi mewn amgylchedd perfformiad uchel</p> <p>Profiad o ddatblygu a gweithredu syniadau arloesol a'u rhoi ar waith, gan gynnwys gweithio mewn ffordd gymhwysol ac integredig</p> <p>Wedi darparu cefnogaeth i o leiaf un rhaglen Corff Rheoli Cenedlaethol</p>	<p>Wedi darparu cefnogaeth mewn amgylchedd aml-chwaraeon</p> <p>Profiad o ddatblygu adnoddau a rhaglenni addysgol</p> <p>Profiad o weithio mewn tîm proffesiynol neu leoliad Athrofa Chwaraeon</p>

	<p>Wedi darparu cefnogaeth mewn tîm rhyngddisgyblaethol</p> <p>Profiad o gefnogi athletwyr ifanc a'u rhieni</p>	
<p><b>Sgiliau, Doniau a Galluoedd:</b></p>	<p>Deall anghenion a phwysau athletwyr elitaidd mewn amgylchedd hyfforddi perfformiad uchel ac mewn cystadlaethau blaenoriaeth uchel</p> <p>Gwybodaeth a dealltwriaeth o anghenion y rhai sy'n gweithio gydag athletwyr cyfredol sy'n ennill medalau a'r rhai sy'n paratoi athletwyr ar gyfer llwyddiant mewn gemau mawr yn y dyfodol</p> <p>Dealltwriaeth drylwyr o gefnogaeth Ffordd o Fyw yn Perfformio briodol a materion ffordd o fyw sy'n berthnasol i chwaraeon perfformiad uchel</p> <p>Dealltwriaeth dda o sut mae sefydliadau addysg uwchradd, pellach ac uwch y DU yn gweithredu</p> <p>Deall egwyddorion cynllunio effeithiol, gosod nodau a rheoli amser</p> <p>Dealltwriaeth o ddeinameg gweithio gydag ymarferwyr eraill a'r rhyngwyneb penodol rhwng Ffordd o Fyw yn Perfformio a Seicoleg Perfformiad</p> <p>Gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o swyddogaethau a chyfrifoldebau Personél Cefnogi Athletwyr o dan God Gwrth-Gyffuriau'r Byd</p> <p>Sgiliau hyfforddi a mentora, sy'n dangos chwilfrydedd a sgiliau cwestiynu lefel uchel</p> <p>Gwrando, egluro a deall anghenion pobl eraill</p> <p>Sgiliau cyfathrebu a chyflwyno rhagorol; cyfathrebu'n effeithiol ac yn hyderus yn yr arddull fwyaf perthnasol i'r gynulleidfa darged</p>	<p>Ymdrechu i nodi a datblygu dulliau arloesol o weithio ar bob lefel o fewn y llwybr perfformiad</p> <p>Dangos agwedd hyblyg tuag at athletwyr a hyfforddwyr a gallu rhoi adborth a chyfathrebu mewn fformat sy'n gweddu orau i'r athletwyr a'r hyfforddwyr</p> <p>Diddordeb mewn chwaraeon a chydabod pwysigrwydd hyrwyddo a chefnogi cydraddoldeb, diogelu a gwrth-gyffuriau mewn chwaraeon</p> <p>Parodrwydd i gefnogi ac ymgysylltu â datblygiad proffesiynol parhaus ym maes gwrth-gyffuriau, h.y. Ardystiad Cynghorydd Achrededig UKAD</p> <p>Y gallu i gyfathrebu yn y Gymraeg, yn ysgrifenedig ac ar lafar</p> <p>Hyderus a rhagweithiol ac yn meddu ar sgiliau a gwybodaeth ganolraddol neu uwch am Microsoft Word, Outlook, Excel a PowerPoint</p>

Medrus wrth sefydlu a chynnal perthnasoedd cynhyrchiol â staff cefnogi, athletwyr a hyfforddwyr yn yr amgylchedd hyfforddi a chystadlu

Lefel uchel o hunanymwybyddiaeth a deallusrwydd emosiynol

Gallu meithrin ymddiriedaeth yn gyflym a gweithredu mewn ffordd sy'n rhoi hyder i eraill ynoch

Gallu clir i weithio'n annibynnol, dal yr hunan ac eraill yn atebol am safonau perfformiad a mynd ati'n rhagweithiol i geisio cefnogaeth ac arweiniad gan eraill

Hyder a hygredded i weithredu ar lefel uwch gan gynnwys sgiliau dylanwadu, trafod a hwyluso cadarn

Llawm cymhelliant gydag angerdd dros chwaraeon perfformiad uchel

Gallu clir i ymdopi'n effeithiol â chyflymder, addasu'n gyflym wrth i flaenoriaethau newid ac addasu i sefyllfaoedd dan bwysau

Dangos ymrwymiad i'w ddysg ei hun a gwella'r hunan ac eraill yn barhaus drwy gynllunio hyfforddiant a hyrwyddo datblygiad proffesiynol parhaus

Gallu trefnu, rheoli a blaenoriaethu llwyth gwaith yn effeithiol wrth wynebu gofynion lluosog ar amser

Gallu clir i osod nodau, cynllunio a monitro cynnydd prosiectau, adolygu, addasu a sicrhau bod gweithgareddau'n cael eu gwerthuso am effaith

Dealltwriaeth o'r disgyblaethau gwyddoniaeth chwaraeon a meddygaeth chwaraeon amrywiol

**Arall:**

Gallu Gweithio'n unigol, trefnu ei waith ei hun a chynllunio, amserlennu a blaenoriaethu tasgau yn effeithiol

Ymdopi'n effeithiol â chyflymder, addasu'n gyflym  
wrth i flaenoriaethau newid ac addasu i  
sefyllfaoedd dan bwysau  
Trin data a gwybodaeth gyfrinachol yn sensitif

Bod â gwybodaeth weithredol dda am raglenni TG  
gan gynnwys Powerpoint, Word, Excel  
Sgiliau dylanwadu/trafod  
Sgiliau gweinyddol da  
Aelod da o dîm  
Agwedd hyblyg at oriau gwaith