



## Disgrifiad Swydd

### Teitl y swydd:

Maethegydd Perfformiad

### Yn atebol i:

Maethegydd Perfformiad Arweiniol

### Pwrpas y Swydd

Darparu cymorth maeth perfformiad i athletwyr, hyfforddwyr a phartneriaid yn y system chwaraeon er mwyn gwella perfformiad a chyflawni yn erbyn blaenoriaethau strategol Chwaraeon Cymru drwy weithio fel rhan o dîm rhyngddisgyblaethol.

### Prif ddyletswyddau

- Datblygu, gweithredu a monitro gwasanaethau maeth ymarferol arloesol sy'n seiliedig ar dystiolaeth wedi'u teilwra i anghenion athletwyr a chwaraeon penodol.
- Hyrwyddo rôl bwyd i gefnogi iechyd a pherfformiad athletwyr.
- Sicrhau bod y ddarpariaeth o wasanaethau maeth yn cyflawni'n effeithiol amcanion Chwaraeon Cymru yn ogystal â diwallu anghenion athletwyr a hyfforddwyr.
- Hwyluso integreiddio maeth perfformiad drwy weithio'n agos gyda hyfforddwyr a staff cefnogi i benderfynu ar ddulliau priodol o weithredu gwasanaethau maeth; gan gynnwys rhaglenni addysgol, ymgynghoriadau unigol a sesiynau grŵp.
- Hyrwyddo amgylchedd a diwylliant yn Chwaraeon Cymru sy'n cefnogi maeth fel elfen annatod o berfformiad uchel.

- Ymwneud â thasgau sy'n cyfrannu at ddatblygu'r ddisgyblaeth, fel y nodir gan y Maethegydd Perfformiad Arweiniol, a sicrhau dull wedi'i gydlynu o weithredu gyda gwasanaethau darparu maeth perfformiad.
- Os yw hynny'n briodol, cysylltu ag ymarferwyr yng Nghyrrff Rheoli Cenedlaethol y DU ac Athroffeydd Chwaraeon y Gwledydd Cartref (HCSI) i ddarparu dull cydweithredol o ddarparu gwasanaethau maeth perfformiad ledled y DU.
- Gweithio o fewn cod proffesiynol yr HCSI a'r safonau a'r canllawiau a nodir yng Nghod Ymddygiad y Gofrestr Maeth Chwaraeon ac Ymarfer Corff (SENr) bob amser gan roi sylw arbennig i'r datganiad sefyllfa 'defnydd o ategolion mewn chwaraeon'.
- Cadw bas data cynhwysfawr a diogel, gyda mynegai, o waith a wneir gydag athletwyr a hyfforddwyr, gan gynnwys cofnodion manwl am y gwaith a wneir gydag athletwyr unigol.
- 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
Addysg:	<p>Gradd mewn Maeth, Gwyddor Chwaraeon, Deieteg neu bwnc cysylltiedig</p> <p>Gradd uwch neu gyfatebol mewn Maeth Chwaraeon</p> <p>I'r rhai o gefndir Deietegol, cofrestredig gyda'r Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal (HCPC)</p> <p>Aelod graddedig o'r Gofrestr Maeth Chwaraeon ac Ymarfer Corff</p>	<p>Y Gymdeithas Ryngwladol ar gyfer Hybu Cinanthropometreg (ISAK) Achrediad Lefel 1</p> <p>Dyfarniad Lefel 2 mewn Diogelwch a Hylendid Bwyd</p>
Profiad:	<p>Profiad fel Maethegydd neu Ddeietegydd cofrestredig sy'n ymarfer (lleiafswm o 2 flynedd)</p> <p>Profiad o ddarparu cymorth maeth i athletwyr a hyfforddwyr i wella perfformiad</p> <p>Profiad o ddadansoddi gofynion camp mewn perthynas â'i hanghenion maeth er mwyn datblygu, gweithredu a gwerthuso rhaglenni maeth</p> <p>Profiad o weithio mewn tîm amlddisgyblaethol wrth ddarparu gwasanaethau maeth i chwaraeon perfformiad uchel</p> <p>Profiad o addysgu athletwyr lefel iau a defnyddio dull o weithredu â'i ffocws ar fwyd gydag iechyd a pherfformiad</p>	<p>Profiad o ddatblygu adnoddau a rhaglenni addysgol</p> <p>Profiad o weithio mewn Athrofa Chwaraeon</p>
Sgiliau, Doniau a Galluoedd:	<p>Y gallu i drosi gwyddor maeth yn effeithiol yn gyngor ymarferol ar fwyd</p>	<p>Y gallu i gyfathrebu yn y Gymraeg, yn ysgrifenedig ac ar lafar.</p>

	<p>Gwybodaeth a dealltwriaeth dda o'r defnydd o ategolion maeth chwaraeon a chymhorthion ergogenig, gan gynnwys mesurau diogelwch ategolion</p> <p>Gwybodaeth am gymorth maeth priodol a materion maeth (perfformiad a chlinigol) sy'n berthnasol i chwaraeon perfformiad uchel</p> <p>Dealltwriaeth o'r gwahanol ddisgyblaethau gwyddor chwaraeon a meddygaeth chwaraeon</p> <p>Y gallu i werthuso methodoleg a data gwyddonol yn feiriadol</p> <p>Y gallu i ddylanwadu ar athletwyr a hyfforddwyr i gefnogi rhaglenni sy'n effeithio ar berfformiad</p> <p>Sgiliau cyfathrebu a chyflwyno da; cyfathrebu'n effeithiol ac yn hyderus mewn arddull sydd fwyaf perthnasol i'r gynulleidfa darged</p> <p>Wedi ymrwymo i'w ddysgu ei hun a'i wella'n barhaus drwy hyfforddiant a datblygiad proffesiynol parhaus</p> <p>Y gallu i weithio'n annibynnol, dal ei hunan ac eraill yn atebol am safonau perfformiad a mynd ati'n rhagweithiol i geisio cymorth ac arweiniad gan eraill</p> <p>Y gallu i ymdopi'n effeithiol â chyflymder, addasu'n gyflym pan fydd blaenoriaethau'n newid ac addasu i sefyllfaoedd dan bwysau</p> <p>Y gallu i osod nodau, cynllunio ac olrhain cynnydd prosiectau, adolygu, addasu a sicrhau bod gweithgareddau'n cael eu gwerthuso ar gyfer effaith</p>	<p>Dealltwriaeth o anghenion athletwyr a hyfforddwyr elitaidd mewn amgylchedd perfformiad uchel</p> <p>Y gallu i feithrin a chynnal perthnasoedd cynhyrchiol gyda staff cymorth, athletwyr a hyfforddwyr</p> <p>Dealltwriaeth o'r broses hyfforddi ac ymarfer a pherfformiad athletaidd o ran cyfnodau a pherfformiad brig</p> <p>Gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o rôl a chyfrifoldebau Personél Cefnogi Athletwyr o dan God Gwrth-Gyffuriau'r Byd</p>
Amgylchiadau Arbennig:	Y gallu i weithio'n hyblyg gan gynnwys y tu allan i oriau swyddfa arferol	

Y gallu i deithio yn ôl yr angen

Efallai y bydd angen gweithio gydag  
athletwyr dan 18 oed ac oedolion sy'n  
agored i niwed (angen archwiliad DBS)