

## YMCA Diploma in Personal Training (Practitioner) Level 3



### Yn gwyno

Mae'r cymhwyster hwn yn addas ar gyfer dysgwyr sydd â chymhwyster Lefel 2 mewn Hyfforddiant Campfa neu gyfwerth sy'n dymuno symud ymlaen i yrfa fel Hyfforddwr Personol proffesiynol ar sail gyflogedig neu hunangyflogedig.

Mae'r cymhwyster hwn wedi'i gymeradwyo gan y Sefydliad Siartredig ar gyfer rheoli chwaraeon a gweithgaredd corfforol (CIMSPA).

### Mae'r cwrs hwn ar gyfer...

... Unrhyw un sydd â chymhwyster Hyfforddwr Campfa Lefel 2 dilys

... Y rhai sydd eisiau'r wybodaeth i ddilyn gyrfa lwyddiannus yn y diwydiant iechyd a ffitrwydd

### Cynnwys y cwrs

Mae'r cwrs hwn yn mynd i'r afael ag ystod o wybodaeth a sgiliau ychwanegol i'ch helpu i



# TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

symud ymlaen fel hyfforddwr personol cyflogedig neu hunangyflogedig gydag arbenigedd mewn cyflyru chwaraeon a ffitrwydd awyr agored. Mae'r cynnwys yn adlewyrchu'r gallu sydd ei angen i ddod yn hyfforddwr personol diogel ac effeithiol.

Nod y cymhwyster yw cydnabod y sgiliau, gwybodaeth a gallu mae unigolyn eu hangen i weithio fel hyfforddwr personol heb oruchwyliaeth. Mae hyn yn cynnwys gallu cynnig hyfforddiant un-i-un, asesiad sylfaenol, cyngor maethol a rhaglennu blaengar sy'n neilltuo i anghenion unigol y cleient.

Bydd y cwrs hwn yn cynnwys:

- Anatomeg a ffisioleg gynhwysol
- Hyrwyddo llesiant drwy gymhelliant a rhyngweithio cleientiaid
- Dylunio rhaglen ymarfer corff pwrpasol
- Cyfarwyddo rhaglen ymarfer corff wedi'i theilwra a thechnegau cyfathrebu
- Maeth i gefnogi gweithgaredd corfforol
- Crafter busnes ar gyfer ymarfer hyfforddiant personol

Cynhelir asesiadau drwy amrywiaeth o ddulliau, gan gynnwys:

Papur theori aml ddewis, llyfryn gwaith asesu, portffolio arddangosfa hyfforddiant personol (5 elfen) a chwblhau log dysgwr.

Yn ychwanegol i hyn, byddwch hefyd yn cyflawni:

- Dyfarniad Lefel 2 mewn Cyfarwyddo Ymarfer Corff Grwp: Cerdded Ffitrwydd
- Dyfarniad YMCA Lefel 2 mewn Arwain Hyfforddiant Kettlebell

## Gofynion Mynediad

Mae angen ichi fod â chymhwyster hyfforddwr ffitrwydd Lefel 2 cymwys er mwyn ymgymryd â'r cwrs hwn.

## Gwybodaeth Ychwanegol

Wedi i chi gwblhau'r cwrs, gallwch ddefnyddio'r cymhwyster hwn fel llwyfan i symud ymlaen at gyrsgiau eraill o fewn y sectorau hamdden actif ac iechyd a ffitrwydd.

Apply online at [www.colegwent.ac.uk](http://www.colegwent.ac.uk)

[studentrecruitment@colegwent.ac.uk](mailto:studentrecruitment@colegwent.ac.uk) | 01495 333777 (Croesawn alwadau yn Gymraeg)

