Chwaraeon Met Caerdydd
Cardiff Met **Sport**

CANLLAW I FYFYRWYR

Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon canllaw

Cardiff Metropolitan University | Prifysgol Metropolitan Caerdydd

Cynnwys

03 Croeso

05 Met Actif

09 Chwaraeon Clwb

11 Chwaraeon Hamdden a Mewnol

12 Cyfleoedd Cyflogedig, Gwirfoddoli a Hyfforddi

13 Perfformiad

1. Croeso:

Mae chwaraeon yn rhan o'r DNA yma ym Met Caerdydd, lle rydym wedi cefnogi a datblygu ystod eang o athletwyr Olympaidd a Rhyngwladol drwy gydol ein hanes.

Rydym yn ymfalchïo'n fawr yn ein traddodiad o lwyddiant ar draws chwaraeon Cymru a Phrydain ac yn parhau i ddatblygu ein rhaglenni i fynd ar drywydd rhagoriaeth yn gyson. Wrth ddewis astudio ym Met Caerdydd, byddwch yn dilyn y camau hyn ac yn elwa o System Chwaraeon sydd wedi'i chynllunio i greu'r amgylchedd gorau posibl i chi gyflawni eich potensial academaidd a chwaraeon.

Ein cenhadaeth yw datblygu a chefnogi myfyrwyr sydd am gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a chwaraeon ar bob lefel i helpu i greu amgylchedd ar gyfer myfyrwyr gwych, athletwyr gwych, a phobl wych. Bob blwyddyn rydym wedi ymrwymo i sicrhau y gall pob myfyriwr fwynhau chwaraeon, p'un ai'n adloniannol neu i gefnogi eu ffrindiau o'r llinell ochr. Mae gennym ffocws diwyro ar fynd ar drywydd rhagoriaeth ac ar ddatblygu myfyrwyr hyderus, llwyddiannus sy'n emosiynol ddeallus.

Gyda phrofiad personol o gystadlu ar lwyfan rhyngwladol ac ymgymryd ag ymchwil sy'n arwain y byd, mae ein staff proffesiynol a'n cydweithwyr academaidd yn creu amgylchedd gwirioneddol unigryw. Mae ein model integredig yn golygu y gallwch fod yn sicr bod ein rhaglenni yn cael eu llywio gan y gwasanaethau hyfforddi a chymorth mwyaf diweddaraf ac wedi'u cynllunio i'ch datblygu chi fel athletwr. Ynghyd â'n partneriaethau allweddol gydag amrywiaeth o Gyrff Llywodraethu Cenedlaethol, mae ein rhaglenni'n gweithio ochr yn ochr â llwybrau talent cydnabyddedig.

Rydym hefyd yn parhau i fod yn un o ddim ond ychydig o brifysgolion sy'n cefnogi cystadleuaeth mewn ystod o gynghreiriau proffesiynol a lled-broffesiynol, gan gynnwys timau pêl-droed Dynion a Merched yn Uwch Gynghreiriau Cymru, Rygbi Dynion yn y Bencampwriaeth Genedlaethol, Pêl-fasged Merched yn y WBBL a Hoci Dynion yng Nghynghrair Genedlaethol Lloegr. Rydym hefyd yn falch o fod yn gartref i'r Ganolfan Athletau Dan Do Genedlaethol, Canolfan Perfformiad Triathlon Genedlaethol Cymru a'r Ganolfan Addysg Hyfforddwyr Tennis Cenedlaethol gan sicrhau pa lefel bynnag y byddwch yn mwynhau chwaraeon, byddwch yn gallu chwarae yn rhai o'r cyfleusterau chwaraeon prifysgol gorau yng Nghymru.

- Ben O'Connell, Cyfarwyddwr Chwaraeon

2. MET ACTIVE | ACTIF

Cewch gyfle i fod yn llwyddiannus drwy gydol eich taith academaidd tra'n cynnal ffordd o fyw gytbwys, gyda Met Actif. Cewch gyfle i ddefnyddio cyfleusterau o'r radd flaenaf, i gael arweiniad arbenigol, a mwynhau cymuned fywiog fydd yn cyfrannu at eich nodau ffitrwydd a'ch rhagoriaeth academaidd.

Aelodaeth Campfa am ddim:

Cewch aelodaeth campfa am ddim gyda Met Actif. Fel myfyriwr Met Caerdydd, cewch ddefnyddio campfeydd a stiwdios Cyncoed a Llandaf, a dod a ffitrwydd yn rhan o'ch bywyd fel myfyriwr. Bydd y cynnig hwn yn rhoi mantais ariannol i chi, ac yn eich galluogi i flaenoriaethu'ch lles heb gost ychwanegol.

Dosbarthiadau Ffitrwydd Amrywiol:

Mae ystod eang o dros 40 o ddosbarthiadau ar draws y ddau leoliad wedi'u cynnwys yn eich aelodaeth am ddim. O ymarferion cardio i sesiynau adeiladu cryfder a dosbarthiadau ioga hamddenol, mae ein dosbarthiadau yn cynnig rhywbeth at ddant pawb.

Staff arbenigol ar gyfer Llwyddiant:

Mae ein tîm o weithwyr proffesiynol ffitrwydd arbenigol yma i'ch tywys trwy bob cam o'ch siwrne. Cewch elwa o gynlluniau ymarfer personol, cyngor maeth, ac arbenigedd ymarfer corff i wneud y mwyaf o'ch cynnydd.

Digwyddiadau a Chynhadleddau:

Mae Met Actif yn cynnal digwyddiadau a mentrau dylanwadol drwy gydol y flwyddyn, fel Noson i Mewn gyda'r Merched, Sesiynau HP bob dydd Gwener a Met, Meddwl, Corff. Mae'r digwyddiadau a'r mentrau deniadol hyn yn meithrin ymdeimlad cryf o gymuned ac ymroddiad i'ch lles corfforol a meddyliol.

Noson i Mewn gyda'r Merched:

Ymunwch â'n digwyddiad 'Noson i Mewn gyda'r Merched', i ferched gysylltu, manteisio ar gryfder a gwthio ffiniau. Mae hyfforddwyr benywaidd arbenigol yn arwain ymarferion bywiog mewn lle diogel, i greu cyfeillgarwch a grymuso.

Sesiynau HP Am Ddim bob dydd Gwener:

Pob dydd Gwener, rydym yn cynnig sesiynau hyfforddi personol am ddim i fireinio arferion, gosod nodau, a chael mewnwelediad ar gyfer taith ffitrwydd lwyddiannus. Hyfforddwyr ardystiedig yn teilwra sesiynau i anghenion unigol. ds.

Met, Meddwl, Corff:

Mae Met, Meddwl, Corff yn cynnig system atgyfeiriad iechyd meddwl i fyfyrwyr i fynd i'r afael â lles meddyliol a chorfforol. Gall myfyrwyr sy'n wynebu heriau gael mynediad at gwrs sy'n cynnwys sesiynau hyfforddi personol am ddim lle mae ein hyfforddwyr profiadol iawn yn eich tywys tuag at gorff cryfach, meddwl cliriach, a bywyd mwy cytbwys.

Dechreuwch arni!

Sut i ymuno â ni:

- Agorwch eich Ap Chwaraeon Met Caerdydd
- Cliciwch 'Ymunwch â ni' a llenwch eich manylion
- Dewiswch 'Met Caerdydd – Myfyriwr y flwyddyn 1af'

Cysylltwch â ni:

Am fwy o wybodaeth neu unrhyw ymholiadau, cysylltwch â'n tîm yn: metactive@cardiffmet.ac.uk

SCIFIT

ADDYSGU
ADDYSGU
EDUCATE
EDUCATE
EGNÏO
EGNÏO
ENERGISE
ENERGISE
METHEINI
METACTIVE

3. Chwaraeon Clwb:

Mae gennym dros 30 o glybiau chwaraeon sy'n darparu amrywiaeth o gyfleoedd i'n myfyrwyr. Mae pob clwb chwaraeon yn cynnig cyfleoedd cystadleuol i fyfyrwyr gystadlu mewn cystadlaethau prifysgol gyda chlybiau penodol yn cynnig rhaglen berfformio (gweler tudalennau 13 i 18). Mae llawer o glybiau hefyd yn cynnig cyfleoedd ychwanegol i aelodau'r clwb gan gynnwys gemau allanol ac ar gyfleoedd ar y campws.

Mae pob clwb chwaraeon yn cael ei lywodraethu gan Undeb Myfyrwyr Met Caerdydd. I weld rhestr o'r holl glybiau a gwybodaeth fwy penodol, ewch i www.cardiffmetsu.co.uk/sports.

Chwaraeon Prifysgolion a Cholegau Prydain (BUCS) yw'r prif ffocws cystadleuol ar gyfer y rhan fwyaf o'n clybiau gyda gemau ar ddydd Mercher a digwyddiadau eraill trwy gydol y flwyddyn. Rydym yn falch o berfformiad ein clybiau yn BUCS gyda Met Caerdydd yn gorffen yn 10 uchaf y tabl medalau 2022/23!

Ar ddechrau pob blwyddyn, mae Undeb y Myfyrwyr yn cynnal Ffair y Glas lle mae pob clwb chwaraeon yn mynychu i ddarparu gwybodaeth am aelodaeth, sesiynau blasu a threialon. Ar gyfer blwyddyn academaidd 2023/24, roedd ffioedd aelodaeth yn amrywio o £15 i £400 ynghyd â Ffi Chwaraeon Undeb Rygbi Cymru o £40 (yn daladwy unwaith, nid fesul clwb).

4. Chwaraeon Hamdden a Mewnol:

Rydym yn darparu ystod gynyddol o gyfleoedd i fyfyrwyr gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch anffurfiol. Mae'r digwyddiadau wedi cynnwys UV Dodgeball, rygbi cyffwrdd, pêl-rwyd a Noson i Mewn gyda'r Merched.

Mae cyfleoedd i gymryd rhan mewn gwahanol chwaraeon neu i'r rhai sy'n chwilio am rywbeth mwy cystadleuol, rydym yn cynnal cystadlaethau a thwrnameintiau mewnol rhwng myfyrwyr Met Caerdydd. Mae nifer o'n clybiau hefyd yn cynnig sesiynau hamdden gwahanol i aelodau nad ydynt yn rhan o'r timau cystadleuol.

5. Cyfleoedd am dâl, gwirfoddoli a hyfforddi:

Mae chwaraeon ym Met Caerdydd yn llawer mwy na chymryd rhan ar y cae neu'r cwrt. Rydym yn cynnig amrywiaeth enfawr o gyfleoedd i fyfyrwyr ddatblygu eu sgiliau, p'un a ydynt am symud ymlaen i'r diwydiant chwaraeon neu am ddatblygu sgiliau ychwanegol.

Rydym yn recriwtio ar gyfer rolau am dâl yn rheolaidd gyda'r adran chwaraeon fel hyfforddwyr, athrawon nofio, achubwyr bywyd a chynorthwywyr hamdden. Mae cyfleoedd ar gael yn ystod y tymor a'r gwyliau.

Mae cyfleoedd rheolaidd i wirfoddoli i gael profiad a sefydliadau gwahanol ar gyfer ein holl raglenni a digwyddiadau chwaraeon

Yn ogystal â'r cyfleoedd hyn, rydym yn gweithio mewn partneriaeth ag YChGIC i ddarparu cyfleoedd i'w myfyrwyr. Rydym yn cynnig 250 o leoliadau'r flwyddyn ac mae myfyrwyr yn cynnal sesiynau i blant ysgol yn eu modiwlau ac mewn digwyddiadau, gan ddarparu dros 9000* o ymrwymiadau trwy gydol y flwyddyn.

***mae cyfranogwr yn cael ei gyfrif bob tro y byddant yn mynychu.**

6. Perfformiad:

Rydym wedi sefydlu ein hunain fel cyrchfan ar gyfer gyrfa ddeuol ac athletwyr perfformiad myfyrwyr. Cyflawnwyd hyn drwy ein hymrwymiad i ddarparu amgylchedd perfformio i athletwyr ac fe'i dangoswyd gan wahanol lwyddiannau ar y llwyfan prifysgol a rhyngwladol. Mae hyn wedi cynnwys 40 o athletwyr a 12 o staff cymorth sy'n cynrychioli Tîm Cymru, Lloegr, Guernsey a Jersey ar draws 11 camp yng Ngemau'r Gymanwlad 2022, y mae pob un ohonynt wedi astudio neu weithio yn y Brifysgol.

6.1 Rhaglenni Perfformiad:

Mae ein rhaglenni perfformio yn cystadlu ar frig chwaraeon prifysgol ac ar y llwyfan cenedlaethol. Maent yn cael eu harwain gan aelodau profiadol o staff a hyfforddwyr a'u cefnogi gan ein Tîm Gwasanaethau Perfformiad.

Chwaraeon	Rhaglenni Perfformiad
Athletau	Sgwad Perfformiad
Pêl-fasged – Merched	Cynghrair Pêl-fasged Prydain (WBBL) a thîm 1af BUCS
Pêl-fasged – Cadair Olwyn Merched	Pêl-fasged Cadair Olwyn Brydeinig (BWB) Partneriaeth Perfformiad Uchel a thîm 1af BUCS
Criced - Dynion	Canolfan Ragoriaeth Criced y Brifysgol (UCCE)
Pêl-droed - Dynion	Cymru Premier a thîm 1af BUCS
Pêl-droed - Merched	Genero Adran Premier a thîm 1af BUCS
Hoci - Dynion	BUCS 1af a Chaerdydd a thîm 1af y Met
Hoci - Merched	Tîm 1af BUCS a Chaerdydd a thîm 1af y Met
Pêl-rwyd	Tîm 1af BUCS
Undeb Rygbi - Dynion	Tîm 1af BUCS a Phencampwriaeth URC
Undeb Rygbi -Merched	Tîm 1af BUCS a Chanolfan Datblygu Chwaraewyr Dwyrain URC (PDC)
Triathlon	Canolfan Perfformiad Triathlon Genedlaethol Cymru (NTPCW)

6. Perfformiad:

6.2 Ysgoloriaethau Chwaraeon a Chynigion Perfformiad:

6.2.1 Ysgoloriaethau:

Rydym yn cynnig amrywiaeth o ysgoloriaethau chwaraeon i ddarparu cymorth ariannol i fyfyrwyr athletwyr. Ysgoloriaethau yw gwobrau ariannol blynyddol. Mae swm a gwerth yr ysgoloriaethau sydd ar gael yn amrywio bob blwyddyn. Ewch i www.cardiffmet.ac.uk/performancesport lle bydd gwybodaeth ar gael pan gaiff ei rhyddhau.

6.2.2 Gostyngiad mewn cynigion mynediad:

I gydnabod bod yn rhaid i ymgeiswyr sy'n cystadlu ar lefel perfformiad gydbwyso eu hastudiaethau ag ymrwymiadau chwaraeon, rydym yn cynnig Polisi Cynnig Chwaraeon Perfformiad sy'n cynnig llai o ofynion mynediad i'r myfyrwyr hyn. Mae'r polisi yn cwmpasu pob cwrs israddedig ac mae ganddo feini prawf penodol ar gyfer pob rhaglen berfformio a meini prawf ar wahân ar gyfer pob camp arall. I weld y polisi a sut i wneud cais, ewch i https://www.cardiffmet.ac.uk/study/adviceforapplicants

6.2.3 TASS:

Rydym yn falch o fod yn Safle Cyflawni Cynllun Ysgoloriaeth Athletwyr Talentog (TASS) mwyaf yng Nghymru. Os ydych chi'n athletwr TASS neu os hoffech gael eich enwebu i fod yn athletwr TASS, bydd Met Caerdydd yn gallu bod yn safle darparu i chi ddarparu eich gwasanaethau cymorth ar y campws trwy ein tîm profiadol. Sylwer, mae enwebiadau TASS a dewisiadau athletwyr yn cael eu trin gan y Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol.

6. Perfformiad:

6.2.4 Cymorth gyrfa ddeuol:

Rydym wedi ymrwymo i gefnogi myfyrwyr i berfformio ar y lefel uchaf o chwaraeon wrth gydbwyso eu hastudiaethau. Rydym yn gweithredu amgylchedd Gyrfa Ddeuol Achrededig TASS, gan gynnwys ein Polisi Athletwyr Gyrfa Ddeuol, sy'n sail i'n hymrwymiad i athletwyr myfyrwyr gyrfa ddeuol.

Cytunir ar ein Polisi Athletwyr Gyrfa Ddeuol ar draws pob ysgol academaidd i roi hyblygrwydd i fyfyrwyr gyda therfynau amser, dulliau asesu a chonsesiynau academaidd eraill. Mae dwy haen o gefnogaeth, sy'n cynnig cefnogaeth barhaus i'r rhai sydd ag ymrwymiadau perfformiad parhaus ac ail lefel o gefnogaeth i ddarparu consesiynau academaidd lle mae gwrthdaro unwaith ac am byth yn codi (e.e. gwersyll hyfforddi yn gwrthdaro â therfyn amser).

I gael rhagor o wybodaeth am ein Polisi Athletwyr Gyrfa Ddeuol, cysylltwch â'n tîm dcpolicy@cardiffmet.ac.uk.

6. Perfformiad:

6.2.5 Gwasanaethau Perfformiad:

Mae ein rhaglenni perfformiad yn cael cefnogaeth ryngddisgyblaethol gan ein Tîm Gwasanaethau Perfformiad mewnol ac yn cael eu cefnogi gan Ysgol Gwyddorau Chwaraeon ac Iechyd Caerdydd (YChGIC). Gyda llawer o staff llawn amser, staff academaidd a lleoliadau myfyrwyr, darperir gwasanaeth cymorth gwirioneddol integredig ac unigryw i'n rhaglenni perfformio. Mae gan bob rhaglen berfformio ei phecyn pwrpasol ei hun o wasanaethau perfformio ond mae rhai o'n gwasanaethau craidd yn cynnwys;

Cryfder a Chyflyru	Mae ein tîm yn cyflwyno rhaglen o sesiynau grŵp a thimau bach gyda phrofion integredig drwy gydol y tymor.
Ffisiotherapi	Mae ein tîm yn darparu cymorth adsefydlu a strategaethau lleihau anafiadau yn ogystal â darparu hyfforddiant a darpariaeth diwrnod gêm.
Ffordd o Fyw Athletwyr a Datblygiad Personol	Mae ein ffordd o fyw athletwyr a'n cymorth datblygiad personol yn canolbwyntio ar ddarparu cefnogaeth a chyfleoedd diduedd ar gyfer datblygiad cyfannol.
Dadansoddiad Perfformiad	Cyflwynir Dadansoddi Perfformiad mewn partneriaeth ag YChGIC. Gan elwa o'n labordy dadansoddi a chamerâu ar y campws wedi'u hintegreiddio i'n cyfleusterau chwaraeon, gall timau gael dadansoddiad o'u gemau a'u hyfforddiant.
Gwasanaethau Perfformiad Eraill	Mae rhai o'n rhaglenni perfformio hefyd yn gweithio'n agos gyda staff academaidd i elwa o'r gwaith cyflwyno, ymchwil a phrofi diweddaraf mewn meysydd fel Biomecaneg a Ffisioleg.

6.2.6 Cysylltiadau Rhaglen Perfformio:

Chwaraeon	Enw	Cysylltwch
Athletau	**Rhiannon Hawker** - Pennaeth Athletau	rhawker@cardiffmet.ac.uk
Pêl-fasged – Merched	**Stef Collins** - Prif Hyfforddwr Pêl-fasged y Merched	scollins@cardiffmet.ac.uk
Pêl-fasged – Cadair Olwyn Merched	**Tom Guntrip -**Prif Hyfforddwr Pêl-fasged Cadair Olwyn	tguntrip@cardiffmet.ac.uk
Criced - Dynion	**Mike Clayden** - Prif Hyfforddwr Canolfan Ragoriaeth Criced y Brifysgol (UCCE)	michael@glamorgancricket.co.uk
Pêl-droed - Dynion	**Jack Lyons** - Ysgrifennydd Clwb Pêl-droed Dynion	jlyons@cardiffmet.ac.uk
Pêl-droed - Merched	**Dr Kerry Harris** - Cyfarwyddwr Pêl-droed Merched	kharris@cardiffmet.ac.uk
Hoci - Dynion	**Luke Hawker** - Cyfarwyddwr Hoci	luhawker@cardiffmet.ac.uk
Hoci - Merched	**Luke Hawker** - Cyfarwyddwr Hoci	luhawker@cardiffmet.ac.uk
Pêl-rwyd	**Keira Davies** - Rheolwr Clwb Pêl-rwyd	kdavies5@cardiffmet.ac.uk
Undeb Rygbi - Dynion	**Dr Dan Milton** - Pennaeth Rygbi Perfformiad Dynion	dmilton@cardiffmet.ac.uk
Undeb Rygbi - Merched	**Lisa Newton** - Prif Hyfforddwr Rygbi Menywod	lnewton@cardiffmet.ac.uk
Triathlon	**Luke Watson** - Prif Hyfforddwr Perfformiad	lukewatson@welshtriathlon.org

CMetSport

CardiffMetSport

cardiffmetsport

cardiffmetsport

Cardiff Met Sport

www.metcaerdydd.ac.uk/chwaraeon