Cefnogi Hyfforddiant Cryfder a Chyflyru

Pasiwyd gan: Y Senedd

Pasiwyd ar: 20/02/2023

Yn darfod ar: **20/02/2026**

Manylion

yw Hyfforddiant Cryfder a Chyflyru?
Cryfder a Chyflyru (S&C) yw dewis a datblygu ymarferion deinamig/statig a ddefnyddir i wella perfformiad corfforol. Er ei fod o fudd i athletwyr yn wreiddiol, mae bellach yn cael ei ddefnyddio'n helaeth yn y byd chwaraeon ac yn fwy cyffredinol.
Hyfforddiant Cryfder a Chyflyru ym Mhrifysgol Aberystwyth
Ar hyn o bryd mae amrywiaeth o glybiau chwaraeon UMAber, gan gynnwys Rygbi Dynion a phêl-rwyd Merched, yn defnyddio sesiynau cryfder a chyflyru o'u pocedi eu hunain. Ar hyn o bryd, mae sesiwn awr o hyd yn y ganolfan chwaraeon, dan arweiniad hyfforddwr hyfforddedig, yn costio £50.
Cynigiad
Mae Undeb y Myfyrwyr yn rhoi sesiynau Cryfder a Chyflyru wythnosol ar brawf a gynhelir gan hyfforddwr er mwyn i glybiau allu gwneud defnydd ohoni. Dylid cynnig y sesiynau hyn naill ai am ddim neu am dâl enwol. Dylai fod ar gael i bawb ond bod blaenoriaeth i glybiau chwaraeon BUCS.
Os bydd yn llwyddiannus, dylai Undeb y Myfyrwyr ymchwilio i barhau i ddarparu'r sesiynau y tu hwnt i'r cyfnod prawf.

Cyflwynwyd gan: Christopher Thomas

Diweddariadau

Camau a gymerwyd	Enw a Rôl	Dyddiad
Mae'r Pennaeth Cyfleoedd wedi e-bostio at yr hyfforddwr o ran Cryfhau a Chyflyru. Mae'r tîm wrthi'n trefnu dyddiad ac amser i gychwyn arni.	**Tiff, Cyfleoedd Myfyrwyr (2023-25)**	**Tachwedd 2023**
Cynhelir y sesiynau bob Mawrth 6-7 yn Ystafell Fawr yr UM yn rhad ac am ddim.	**Tiff, Cyfleoedd Myfyrwyr (2023-25)**	**Lonawr 2024**

Y flwyddyn academaidd ddiwethaf, fe wnaethom gynnig hyfforddiant cryfhau a chyflyru i bob myfyriwr/wraig. Yn anffodus, oherwydd cyfranogiad isel, ni fyddwn yn parhau â'r rhaglen hon yn y dyfodol.	**Tiff, Cyfleoedd Myfyrwyr (2023-25)**	**Mehefin 2024**