



HER GYMUNEDOL
Adnodd Hyfforddi
Undeb Rygbi Cymru



Y Broses Hyfforddi

Prif swyddogaeth yr hyfforddwyr yw cynorthwyo chwaraewyr unigol i ddysgu a datblygu. Y nod wedyn yw gwella gallu'r chwaraewr i chwarae'r gêm trwy wella eu sgiliau. Cofiwch fod ymarfer yn creu rhywbeth parhaol, ceisiwch sicrhau, pan fydd chwaraewyr yn ymarfer eu bod bob amser yn defnyddio'r dechneg iawn.

Wrth gyflwyno unrhyw sgil neu symudiad newydd - cofiwch y pedwar cam I.D.E.A. canlynol:

I - I ddechrau, cyflwyno'r sgil

Mae angen i chwaraewyr, yn enwedig rhai ifanc a dibrofiad, wybod pa sgil maen nhw'n ei ddysgu a pham maen nhw'n ei ddysgu. Cynigiwch reswm iddynt dros ddysgu'r sgil a disgrifiwch sut mae'r sgil yn berthnasol i'r gêm y maen nhw'n dysgu ei chwarae.

D - Dangos y sgil

Y cam dangos yw'r rhan bwysicaf o addysgu sgiliau rygbi i chwaraewyr ifanc nad ydynt erioed wedi cael y cyfle i chwarae. Mae angen darlun arnynt i fynd gyda'r geiriau. Byddwch chi fel hyfforddwr hefyd yn canfod eich bod yn meddwl am ffyrdd gwell o esbonio'r sgil yn weledol wrth i chi ei gyflawni. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dangos y sgil sawl gwaith, gan arafu'r weithred fel bod chwaraewyr yn gallu gweld pob symudiad. Tynnwch sylw chwaraewyr at bwyntiau allweddol wrth i chi eu cyflawni.

E - Esbonio'r sgil

Defnyddiwch dermau syml ac, os yn bosibl, cysylltwch y sgil â'r sgil blaenorol a addysgwyd. Ar ôl esbonio'r sgil gofynnwch i'ch chwaraewyr ailadrodd eich esboniad. Gofynnwch gwestiynau fel "Beth ydym ni'n ei wneud gyntaf?" "Yna beth?" Edrychwch am ddealltwriaeth!

Cofiwch, nid yw chwaraewyr ifanc yn gallu canolbwyntio am amser hir; gall esboniad neu arddangosiad hir golli eu sylw. Felly peidiwch â threulio mwy nag ychydig funudau ar y cyflwyniad.

A - Arsylwi sylw chwaraewyr yn ymarfer y sgil

Gadewch iddyn nhw roi cynnig arni a'u harsylwi.

Edrychwch i weld beth sy'n iawn a'i ganmol!

Edrychwch i weld beth sy'n anghywir - nodwch pam y mae'n anghywir gan ddweud sut i'w gywiro!

Cynigiwch adborth cadarnhaol a chywirol. Cofiwch ei gadw'n Syml ac yn Benodol.

Mae'r ffordd y mae'r hyfforddwr yn cyflwyno gwybodaeth ac adborth yn effeithio ar allu'r chwaraewr i ddeall cysyniadau newydd a meithrin sgiliau a thechnegau newydd. Yn gyffredinol, mae'n well gan chwaraewyr ddysgu sgiliau newydd trwy weld (arddangosiad gweledol), yna gwrando (esboniad llafar) a thrwy ei weithio allan trwy roi cynnig arni. Felly, dylai'r hyfforddwr sicrhau bod amrywiaeth o wahanol ddulliau yn cael eu defnyddio i gyflwyno a datblygu sgiliau.

Dilyniant

Wrth gyflwyno sgiliau, dylai'r hyfforddwr rannu'r sgiliau yn gamau symlach (cydrannau allweddol).

Sgil yr hyfforddwr yw dyfeisio ffyrdd syml ond effeithiol o gyflwyno pob cam gan ddatblygu'r un blaenorol nes bod y sgil cyfan yn cael ei ymarfer. Bydd y dilyniannau hyn yn amrywio yn dibynnu ar gymhlethdod y sgil a lefel gallu/profiad y chwaraewr. Gellir gweld datblygu sgiliau fel proses fesul cam.

15 o Awgrymiadau ar gyfer Ymddygiad Hyfforddi

Er mwyn sefydlu sesiwn TAG lwyddiannus, dylai'r hyfforddwr fabwysiadu'r awgrymiadau hyfforddi canlynol i sicrhau bod yr amgylchedd gorau yn cael ei gyflawni er mwyn i bob chwaraewr ddysgu a chael hwyl.

1. Byddwch yn barod pan fyddant yn cyrraedd, sicrhewch fod y gêm gyntaf/sesiwn gynhesu yn barod
2. Byddwch yn groesawgar, yn frwdfrydig a chofiwch wenu.
3. Cadwch yr esboniadau'n syml, anogwch nhw i ofyn cwestiynau.
4. Byddwch yn gynhwysol, cofiwch gynnwys pob chwaraewr.
5. Anogwch a chanmolwch bob amser.
6. Defnyddiwch chwiban i dynnu sylw, ceisiwch osgoi gweiddi a cholli amynedd.
7. Ceisiwch osgoi amlygu camgymeriadau neu wendidau, a pheidiwch â defnyddio geiriau negyddol
8. Defnyddiwch enwau eich chwaraewyr, os nad ydych yn gwybod eu henwau dysgwch nhw, peidiwch â gwneud un i fyny.



9. Gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n gwybod beth i'ch galw chi - mae 'coach' yn un da!
10. Gwnewch yn siŵr bod eich sesiynau'n cynnwys datrys problemau, gofynnwch gwestiynau a rhowch gyfle iddynt drafod a rhoi cynnig arni eu hunain
11. Byddwch â chynllun wrth gefn os nad yw eich sesiwn yn gweithio neu os ydyn nhw'n ei chael hi'n rhy hawdd neu'n rhy anodd
12. Peidiwch â chael eich temptio i ymuno, mae hyn yn effeithio ar reolaeth a gallai fod yn beryglus
13. Anogwch ddawn a chymryd risg, mae'n bwysig nad oes ofn gwneud camgymeriad arnynt
14. Cadwch nhw'n brysur, neilltuwch amser iddyn nhw siarad a chwerthin ond rhaid cynnal eu diddordeb
15. Defnyddiwch ac anogwch hiwmor, sicrhewch fod pethau'n hwyllog!



Cynllunio Sesiynau

APES

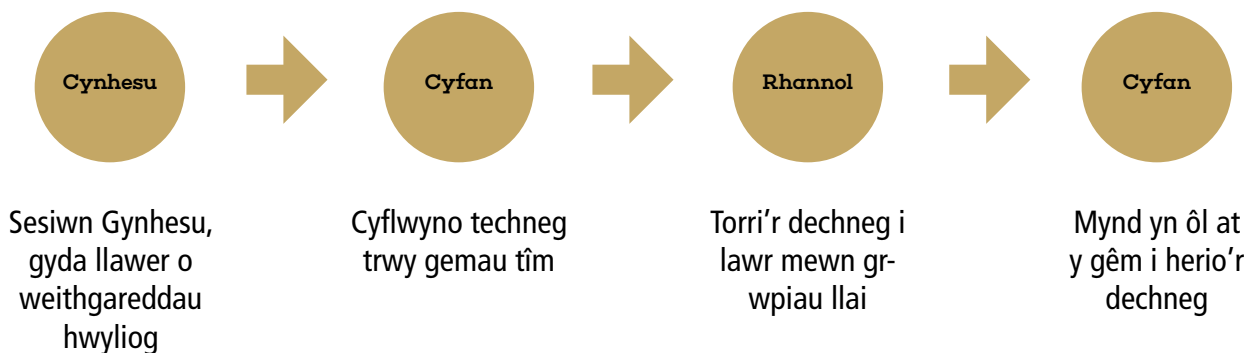
Mae APES yn egwyddor sylfaenol, ond effeithiol iawn i'w dilyn wrth gynllunio eich sesiwn:

- A** - Active - Gweithredol
- P** - Purposeful - Pwrpasol
- E** - Enjoyable - Pleserus
- S** - Safe - Diogel

Os gweithredir egwyddor APES, bydd y chwaraewr a'r hyfforddwr yn ymarfer mewn amgylchedd cadarnhaol gan sicrhau bod y ddau yn gwella eu profiad o rygbi. Mae diogelwch eich chwaraewyr yn hollbwysig, felly dylech sicrhau bod yr holl ardaloedd chwarae yn cael eu gwirio cyn dechrau'r gweithgaredd ar gyfer peryglon posibl a bod y rheiny'n cael eu symud.

Cyfan, Rhannol, Cyfan

Nid oes unrhyw reolau pendant yn ymwneud â strwythur sesiwn gan y gallai fod yn briodol ar adegau i ddefnyddio strwythurau amgen. Mae'r strwythur Cyfan, Rhannol, Cyfan isod yn canolbwyntio ar chwarae gemau gyda thimau bychain i ddechrau er mwyn nodi sgiliau y mae angen gweithio arnynt (Cyfan) wedi ei ddilyn gan ddatblygiad sgiliau (Rhannol), yna yn ôl i'r gêm i roi'r sgiliau hynny ar waith (Cyfan).



Hunanfyfyrrio

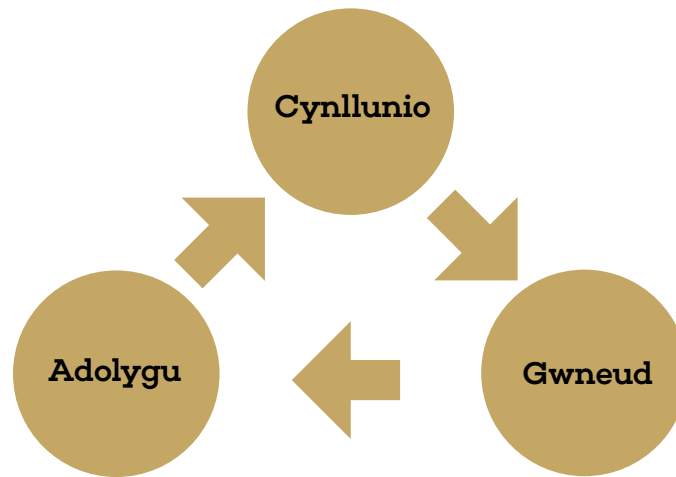
Nid cyfle i'r chwaraewyr yn unig yw'r sesiwn hyfforddi. Bydd hyfforddwr da sydd eisiau gwella hefyd yn dysgu o bob sesiwn. Er mwyn gwneud y dysgu hwn yn effeithiol, dylai'r hyfforddwr fyfyrrio ar y sesiwn a gofyn y cwestiynau canlynol i'w hun:

- Beth oedd eich nodau yn y sesiwn?
- A wnaethoch chi gyflawni'r hyn yr oeddech wedi bwriadu ei wneud?
- Beth aeth yn dda a pham?
- Beth nad aeth mor dda a pham?
- Pa newidiadau y byddwch chi'n eu gwneud i sesiynau'r dyfodol?

Cynllunio, Gwneud, Adolygu

Gellir ystyried hyfforddi yn broses gylchol lle caiff sesiynau eu cynllunio, eu cyflwyno a'u hadolygu. Model syml ar gyfer hyfforddi yw:

- **Cynllunio** - Bydd defnyddio'r egwyddor 'APES' yn sicrhau bod pob sesiwn yn cael ei chynllunio'n briodol.
- **Gwneud** - Bydd defnyddio'r strwythur 'Cyfan, Rhannol, Cyfan' yn sicrhau llawer o chwarae, dysgu a mwynhad.
- **Adolygu** - Bydd defnyddio'r cwestiynau 'Hunanfyfrio' ar ôl y sesiwn yn eich galluogi i ystyried beth aeth yn dda yn ystod eich sesiwn a'r hyn y gallech ystyried ei wneud yn wahanol y tro nesaf.



Trefniadaeth Grŵp

Cyrhaeddwch yn gynnar cyn eich chwaraewyr bob amser gan y bydd hyn yn rhoi amser i chi sefydlu eich ardal waith. Dylai cynllunio da eich galluogi i sefydlu'r ardaloedd gwaith sydd eu hangen arnoch ar gyfer y sesiwn gyfan.

Cyn eich sesiwn bydd angen i chi ystyried faint o chwaraewyr y byddwch yn gweithio gyda nhw a sut y bydd hyn yn effeithio ar y gweithgareddau yr ydych wedi eu cynllunio. Dwy ystyriaeth syml fydd:

- Sut byddwch chi'n sicrhau'r cyfleoedd gorau i chwaraewyr ymarfer (sut i gyfyngu'r amser a dreulir yn sefyll o gwmpas, yn aros am eu tro!)
- Sut fyddwch chi'n newid maint grŵp, symud o grwpiau llai i grwpiau mwy ac i'r gwrthwyneb.

Er mwyn creu grwpiau mawr yn gyflym rhifwch y chwaraewyr o 1 i'r nifer o grwpiau yr ydych yn dymuno eu cael, yna grwpwch bob rhif 1, 2, 3 ac ati i ffurfio eich grwpiau mwy.

Ardal Waith

Meddyliwch am drefniant eich ardal waith cyn y sesiwn. Mae cael ardal waith wedi'i diffinio'n glir yn cynorthwyo datblygiad sgiliau a bydd yn gymorth i'ch galluogi i gael rheolaeth effeithiol dros y grŵp. Mae hefyd yn darparu amgylchedd hyfforddi llawer mwy diogel, gan gadw chwaraewyr i ffwrdd o beryglon posibl.

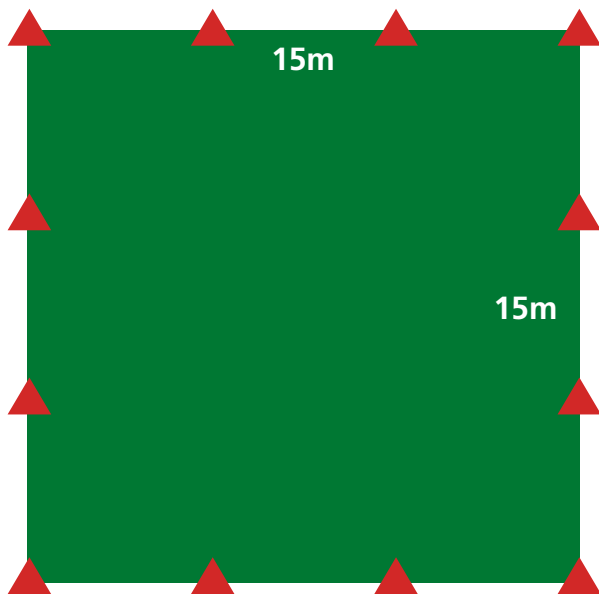
Trawsnewid

Ystyriaeth arall yw newid o un gweithgaredd i un arall a'r effaith y bydd yn ei gael ar y ffordd yr ydych wedi trefnu'r gofod. Wrth ddylunio eich gweithgareddau ceisiwch osod eich ardal waith fel ei bod yn hawdd i chi symud yn ddidrafferth o un gweithgaredd i'r llall. Mae defnyddio conau plastig yn ffordd ragorol o nodi eich ardaloedd gwaith.

Cymorth Chwaraewyr

Ar ddiwedd y sesiwn anogwch chwaraewyr i gynorthwyo gyda'r gwaith o gasglu'r holl offer.

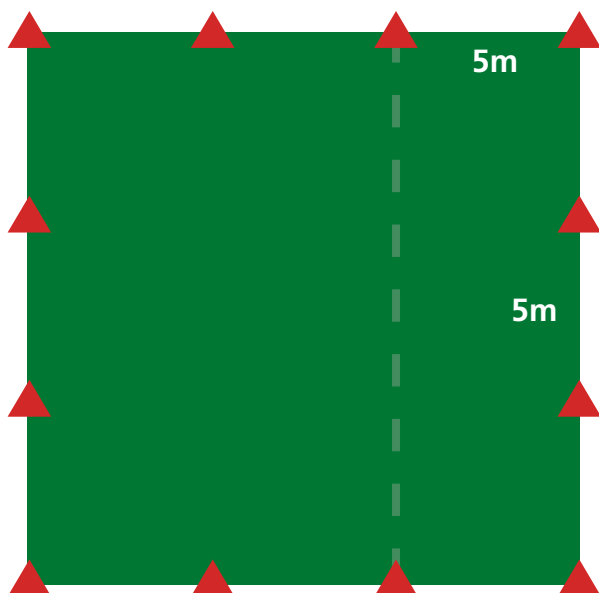
Sgwâr mawr 15m x 15m



Addas ar gyfer:

- Gweithgareddau cynhesu.
- Gweithgareddau heb gyfarwyddiadau.
- Gweithgareddau rhedeg.
- Gweithgareddau ymdrin.
- Gemau trefnus bychain.

System grid 5m x 5m



Addas ar gyfer:

- Gweithgareddau ymdrin.
- Gemau ochrau bychain.
- Gwneud penderfyniadau.
- Gwahaniaethu grwpiau yn ôl gallu.
- Defnyddio amrywiaeth o weithgareddau gwahanol.

Paratoi chwaraewyr i hyfforddi a chwarae

Y prif reswm dros gynhesu yw paratoi'r corff ar gyfer gweithgaredd mwy dwys. Gyda chwaraewyr ifanc mae hefyd yn rhoi cyfle i weithio ar rai sgiliau ymdrin sylfaenol, cyfathrebu a symudiadau rhedeg penodol. Mae'n ymarfer da mewn rygbi i geisio gwneud ymarferion cynhesu yn hwyliog ac yn gysylltiedig â'r gêm.

Mae ymarferion cynhesu hefyd:

- Yn helpu i atal anafiadau.
- Yn cynyddu curiad y galon.
- Yn cynyddu llif y gwaed i'r cyhyrau sy'n gweithio.
- Yn paratoi'r chwaraewyr yn feddylol ar gyfer y sesiwn.
- Yn rhoi dechrau clir i'r sesiwn. Os ydyn nhw'n ddiddorol ac yn hwyliog, bydd hefyd yn annog chwaraewyr i ddod ar amser.

Strwythur yr ymarferion cynhesu:

- Gweithgareddau rhedeg i godi tymheredd y corff. (Meddylwch sut mae chwaraewyr yn rhedeg mewn rygbi, defnyddiwch lawer o newidiadau cyfeiriadol a chyflymder, ond cadwch y dwysedd yn isel).
- Cyflwynwch rai gweithgareddau ymestyn deinamig. Canolbwyntiwch ar brif grwpiau cyhyrau gan mai'r prif weithgaredd yw dechrau'n rhedeg gyda'r coesau a symudwch i fyny'r corff.
- Yn ôl i weithgaredd rhedeg neu gêm i godi'r tymheredd ymhellach. Gall y gweithgaredd hwn adeiladu ar y gweithgaredd rhedeg blaenorol, ond yn fwy dwys. Unwaith eto, mae'n arfer da defnyddio peli yn y sesiwn gynhesu a defnyddio gweithgareddau sy'n gysylltiedig â'r gêm.
- Cwblhau'r ymarfer cynhesu gyda mwy o ymestyn.

Gweithgareddau Cynhesu:

Rhedeg i osgoi. Mewn grid 20m x 20m

Yn unigol-

- Rhedeg i mewn i ofod.
- Osgoi cyswllt, defnyddio gweithredoedd osgoi (Ochrgamu, gwyro, aros).
- Defnyddio eich llygaid i ddod o hyd i ofod newydd.
- Cario'r bêl mewn dwy law.

Dilyniant:

- Symud y bêl o amgylch canol y corff tra byddwch yn rhedeg; taflu'r bêl i fyny a'i dal; sgorio cais ar y llawr, codi pêl wahanol i fyny; rhoio pêl ac ailgasglu.
- Mewn parau, dilyn fy arweinydd (arweinydd yn ceisio colli'r dilynwr, trwy newid cyfeiriad, cyflymu, gwyro, ac ati)
- Pasio pêl rhwng dau. Sgorio cais, partner yn codi'r bêl; taflu i fyny i'r partner ei dal; rhoio'r bêl at ei gilydd.



Dull Hyfforddi Gemau ar gyfer Dealltwriaeth

Mae'r adnodd hwn yn dilyn arweiniad o'r dull 'Gemau ar gyfer Dealltwriaeth' o hyfforddi a dysgu. Mae hyfforddi trwy syniad gemau yn galluogi chwaraewyr i ganfod eu hunain, gan gynyddu dysgu trwy ddarganfyddiad wedi ei dywys. Mae hyfforddwyr yn sefydlu gweithgaredd ac yna'n holi chwaraewyr trwy symbyliadau llafar a chwestiynau penagored i ysgogi rhyngweithio a gwneud penderfyniadau.

Mae TGFU (Team Games For Understanding) Gemau Tîm ar gyfer Dealltwriaeth yn offeryn hyfforddi i:

- Arwain chwaraewyr i ddarganfod a datblygu'r gêm.
- Cynyddu ysgogiad.
- Datblygu ymwybyddiaeth dactegol
- Gwella sgiliau unigol a chynnwys pawb.
- Herio chwaraewyr i feddwl am yr hyn maen nhw'n ei wneud a pham.
- Helpu chwaraewyr i ddod o hyd i'r atebion eu hunain.

Trwy ddefnyddio'r dull TGFU, gall yr hyfforddwr ddatblygu ymarferion yn gynyddol tuag at y gêm lawn. Gall fod yn ormod o naid i symud chwaraewyr i'r gêm 7 v 7 lawn ar unwaith. Dylai'r hyfforddwr ystyried y dilyniant canlynol i ddatblygu tuag at y gêm lawn:

- 3 v 1.
- 5 v 2.
- 3 x 3 (ardal fawr).
- 7 v 3.
- 5 x 5 (ardal fawr).
- 7 v 5.
- 7 v 7 (Cyflyru'r amddiffyniad – Cerdded yn unig, eu cadw gyda'i gilydd, anfon rhai o amgylch y marcwyr ac ati).

Bydd defnyddio amrywiaeth o gemau gwahanol ar draws sesiynau yn galluogi'r hyfforddwr i ddatblygu'n gynyddol tuag at y gêm lawn a bodloni dymuniad y chwaraewyr i 'chwarae gêm' ar yr un pryd.

Mae chwaraewyr yn gwneud camgymeriadau am nad oes ganddynt ddigon o brofiad a hunanfeddiant; gwaith yr hyfforddwr yw helpu i'w symud yn araf bach tuag at berfformiad mwy cyson yn seiliedig ar sgiliau gwell a "darllen" y gêm yn gyflymach trwy ddefnyddio gemau ochrau bach priodol.

TEMPLLED CYNLLUN SESIWN

Dyddiad:	Lleoliad:	Hyd:
-----------------	------------------	-------------

Presenoldeb:	Offer sydd ei angen:

Cyflwyniadau: (Nodau ar gyfer y sesiwn, nodiadau atgoffa, ac ati)

Gweithgareddau Cynhesu:

Gweithgareddau Hyfforddi:

Gweithgareddau Oeri:

Rheolaeth Dosbarth/Bywiogi:

Awgrymiadau hyfforddi/cwestiynau/heriau:

Adolygu/Gwerthuso: (Pwyntiau allweddol o'r sesiwn, yr hyn a weithiodd a'r hyn na weithiodd, addasiadau ar gyfer y sesiwn nesaf, ac ati)

TEMPLID CYNLLUN SESIWN

Dyddiad:		Lleoliad:		Hyd:	
----------	--	-----------	--	------	--

Presenoldeb:	Offer sydd ei angen:

Cyflwyniadau: (Nodau ar gyfer y sesiwn, nodiadau atgoffa, ac ati)

Gweithgareddau Cynhesu:

Gweithgareddau Hyfforddi:

Gweithgareddau Oeri:

Rheolaeth Dosbarth/Bywiogi:

Awgrymiadau hyfforddi/cwestiynau/heriau:

Adolygu/Gwerthuso: (Pwyntiau allweddol o'r sesiwn, yr hyn a weithiodd a'r hyn na weithiodd, addasiadau ar gyfer y sesiwn nesaf, ac ati)

TEMPLLED CYNLLUN SESIWN

Dyddiad:	Lleoliad:	Hyd:
-----------------	------------------	-------------

Presenoldeb:	Offer sydd ei angen:

Cyflwyniadau: (Nodau ar gyfer y sesiwn, nodiadau atgoffa, ac ati)

Gweithgareddau Cynhesu:

Gweithgareddau Hyfforddi:

Gweithgareddau Oeri:

Rheolaeth Dosbarth/Bywiogi:

Awgrymiadau hyfforddi/cwestiynau/heriau:

Adolygu/Gwerthuso: (Pwyntiau allweddol o'r sesiwn, yr hyn a weithiodd a'r hyn na weithiodd, addasiadau ar gyfer y sesiwn nesaf, ac ati)

TEMPLID CYNLLUN SESIWN

Dyddiad:		Lleoliad:		Hyd:	
----------	--	-----------	--	------	--

Presenoldeb:	Offer sydd ei angen:

Cyflwyniadau: (Nodau ar gyfer y sesiwn, nodiadau atgoffa, ac ati)

Gweithgareddau Cynhesu:

Gweithgareddau Hyfforddi:

Gweithgareddau Oeri:

Rheolaeth Dosbarth/Bywiogi:

Awgrymiadau hyfforddi/cwestiynau/heriau:

Adolygu/Gwerthuso: (Pwyntiau allweddol o'r sesiwn, yr hyn a weithiodd a'r hyn na weithiodd, addasiadau ar gyfer y sesiwn nesaf, ac ati)

Myfyrio ar Hyfforddi Effeithiol

Nawr eich bod wedi cwblhau'r modiwl 'Hyfforddi Effeithiol', myfyriwch ar yr hyn rydych wedi'i ddysgu, beth sydd o ddiddordeb i chi a phe byddech chi'n gofyn un cwestiwn i'ch addysgwyr hyfforddi, sy'n ymwneud â'r modiwl, beth fyddai'r cwestiwn hwnnw?

Rhestrwch eich atebion yn y manau a ddarperir.

Beth ydych chi wedi'i ddysgu?

Beth oedd yn ddiddorol i chi?

Pe byddech chi'n gofyn un cwestiwn i'ch tiwtor, yn ymwneud â'r cwrs, beth fyddai'r cwestiwn hwnnw?

Rhaid i ymgeiswyr ddangos bod y cymwyseddau canlynol wedi'u cyflawni

1. Y gallu i gynllunio sesiwn - tystiolaeth yn yr adnodd hyfforddi
2. Y gallu i addasu gêm yn ystod sesiwn - Ymarferol
3. Y gallu i greu problemau i chwaraewyr eu datrys
4. Y gallu i wella sgiliau dal a phasio chwaraewyr
5. Tystiolaeth eu bod wedi myfyrio ar eu hymarfer

Ar ôl i'r ymgeisydd gael ei gymeradwyo, dim ond sesiynau y mae'r modiwl hwnnw'n eu cwmpasu y gall eu cynnal.

CYNLLUN GWEITHREDU BRYG - HYFFORDDIANT A CHYFLEUSTER GÊM

MEWN ACHOSION O ARGYFWNG MEDDYGOL, FFONIWCH 999 NEU 112 YN GYNNAR AM AMBIWLANS, RHOWCH FANYLION MANWL AM EICH LLEOLIAD (GAN GYNNWYS RHIF Y MAES OS YW'N BERTHNASOL)

- Mae paratoi yn allweddol ar gyfer ymateb i argyfyngau meddygol
- Ymglyfarwyddwch â'r offer, eich swyddogaethau a'r cynllun gweithredu bryg
- Dylai personél cymorth bryg gael hyfforddiant rheolaidd fel tîm, dylai'r hyfforddiant hwn gynnwys yr holl staff cymorth

ENW'R MAES.....

CYFEIRIAD.....

RHIF FFÔN

Dylid cynnal cyfarfod cyn pob gêm i benderfynu ar y swyddogaethau canlynol:

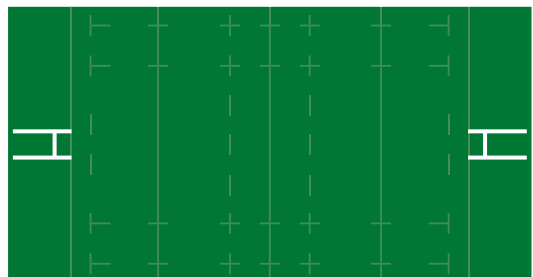
ARWEINYDD ARGYFWNG / SWYDDOG CYMORTH CYNTAF CYFRIFOL

Y PERSON SY'N GYFRIFOL AM YR ALWAD FRYG

Y PERSON/HEBRYNGWR CYMORTH BRYG

NODWCH Y CANLYNOL AR Y MAP:

- MYNEDIAD AMBIWLANS/ ALLANFA...**E**
- AED / DIFFIBRILIWR.....**D**
- YSTAFELL FEDDYGOL.....**M**



SWYDDOGAETHAU

Arweinydd argyfwng / Ffisiotherapydd Arweiniol / Meddyg

- Rheoli'r sefyllfa
- Asesu statws y chwaraewr o ran anafiadau, penderfynu a oes angen ambiwlans / gofal meddygol
- Aros mewn cysylltiad â'r person a dderbyniodd yr alwad bryg os oes angen Ambiwlans

Y person sy'n gyfrifol am yr alwad fryg I Rheolwr diwrnod y gêm

- Gwneud galwad pan fo angen cymorth bryg (gwiriwch fod signal ffôn symudol neu linell dir ar gael)
- Bod wrth law drwy gydol y gêm ac mewn cysylltiad â'r arweinydd argyfwng yn ystod cyfnodau o anaf
- Gallu cyfeirio Ambiwlans at y maes yn ddiogel, bod yn ymwybodol o bwyntiau mynediad

Y Person/Hebryngwr cymorth bryg

- Bod yn ymwybodol o leoliad yr AED / Diffibriliwr
- Cwrdd â'r Ambiwlans wrth iddo gyrraedd
- Yn barod i deithio gyda'r chwaraewr sydd wedi'i anafu i'r ysbyty yn ôl yr angen
- Mynd â'i ffôn symudol ei hun a ffôn y chwaraewr er mwyn cyfathrebu