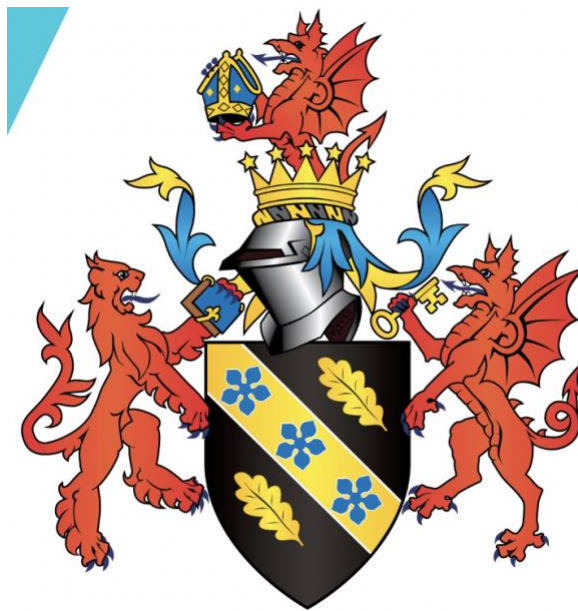


Module : BMSS5007
Developing your Professional Profile

Modiwl : BMSS5007C
Datblygu eich Proffil Proffesiynol



Asesiad / Assessment :
E-portfolio prep for CPD / Work

Gan / By: Cameron Deacon James

Arweinydd Modiwl / Module lead : Heddwen Davies

CAMERON DEACON JAMES

SPORT & EXERCISE SCIENCE STUDENT

CONTACT



07449195145



Camdeacon99@gmail.com



34 Burry Street, Llanelli, Carmarthenshire,
SA15 2NT

REFERENCES

Mike James
Inline Electrical Solutions
07859422393

David Gardner BSc., MSc.
Sport & Exercise Science – UWTSO
01267 676727

EDUCATION

Sport & Exercise Science (BSc)

**University of Wales Trinity
Saint David**

2022 -

Ysgol Gyfun Y Strade

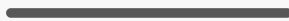
2010 - 2015

GCSE -

- Religious Education, Mathematics,
Welsh, English, Science - B & C's
- Building, Business - Pass

LANGUAGES

English 

Cymraeg 

PROFILE

A trustworthy, reliable and punctual individual who is fully bilingual and confident in communicating effectively through both the medium of Welsh and English. A friendly approachable manner I can mix well with others from various backgrounds. A team worker who is capable of using own initiative to work unsupervised when the need arises. Conscientious and self-motivated to set high standards and meet deadlines.

Current Position - Full-time student studying Sport & Exercise Science at UWTSO Carmarthen, beginning the course's 2nd year in September 2023.

EMPLOYMENT HISTORY

Refrigeration Engineer Trainee

Jenkins Refrigeration & Air Conditioning

2018 - 2021

- Conduct indoor and outdoor repair and installation work, at residential properties, farms, factories and supermarkets.
- Required to drive to specific jobs to conduct work independently if needed.
- Delivery of work to a high level of customer satisfaction.

Classroom Assistant (Placement)

Ysgol Heol Goffa - Llanelli

2016

- Assisting the class teacher with students, who have multiple learning difficulties.
- Knowing how to deal with unpredictable behaviour while maintaining students' dignity at all times.
- Keeping records of work progress and difficulties experienced by the student.
- Using differing forms of communication for each student where appropriate.

INTERESTS

- Spending quality time with my young family
- Enjoy keeping myself fit and healthy with exercise
- Athletics

*Cameron James
34 Burry Street
Llanelli, Carmarthenshire
SA15 2NT
Camdeacon99@gmail.com*

Rugby Sports Scientist
Head of Science & Performance
Surrey Sports Park
16th October, 2023

Dear Hiring Manager,

I am applying for the role of Rugby Sport Scientist because I am passionate about supporting and improving athletes' health and preventing injury. My second passion is also doing this in the field of rugby.

During my Sport and Exercise Science degree, we participate in practical lectures for preventing sports injuries, analysing causes and applying effective methods with the sport academy at the university. This includes various sports with a primary focus of working with the rugby team.

During my time on the degree, some of my assessments are delivered via a presentation before a class audience. This has me frequently using and improving my IT and communication skills. All of my work is heavily assessed on my ability to show understanding of the task I'm dealt, to deliver my findings concisely. This has helped greatly when discussing data and key information with athletes.

My theory work on the degree is based around both in-lab and on-field research, where we use various methods of data collecting and the conducting of sport/fitness related experiments on athletes.

We're frequently assessed on our skills as sport scientists at the university, doing so individually and as part of groups. I hope to develop my skills as an analyst, a practitioner and a professional that works well with athletes of all abilities. Critical thinking is a key skill I want to further develop, problem-solving by working with athletes' individual needs, where various factors such as their strengths, weaknesses and on-field positions affect each decision a sport scientist makes.

Thankyou for considering my application. Please review the enclosed CV for more information on my background and qualifications, I hope to hear from you soon.

Yours Sincerely,



Cameron James

*Cameron James
34 Burry Street
Llanelli, Carmarthenshire
SA15 2NT
Camdeacon99@gmail.com*

Rugby Sports Scientist
Head of Science & Performance
Surrey Sports Park
16fed Hydref, 2023

Annwyl Rheolwr Cyflogi,

Rwy'n gwneud cais am rôl Gwyddonydd Chwaraeon Rygbi oherwydd fy mod yn angerddol am gefnogi a gwella iechyd athletwyr ac atal anafiadau. Fy ail angerdd hefyd yw gwneud hyn ym maes rygbi.

Yn ystod fy ngradd Gwyddor Chwaraeon ac Ymarfer Corff, rydym yn cymryd rhan mewn darlithoedd ymarferol ar atal anafiadau chwaraeon, dadansoddi achosion a chymhwyso dulliau effeithiol gydag academi chwaraeon y brifysgol. Mae hyn yn cynnwys chwaraeon amrywiol gyda'r prif ffocws ar weithio gyda'r tîm rygbi.

Yn ystod fy amser ar y radd, mae rhai o'm hasesiadau'n cael eu cyflwyno trwy gyflwyniad gerbron cynulleidfa ddosbarth. Mae hyn wedi gwneud i mi ddefnyddio a gwella fy sgiliau TG a chyfathrebu yn aml. Mae fy holl waith yn cael ei asesu'n drwm ar fy ngallu i ddangos dealltwriaeth o'r dasg y deliwyd i fi, i gyflwyno fy nghanfyddiadau'n gryno. Mae hyn wedi bod o gymorth mawr wrth drafod data a gwybodaeth allweddol gyda athletwyr.

Mae fy ngwaith theori ar y radd yn seiliedig o gwmpas ymchwil yn y labordy ac yn y maes, lle rydym yn defnyddio dulliau amrywiol o gasglu data a chynnal arbroffion sy'n ymwneud â chwaraeon/ffitrwydd ar athletwyr.

Rydym yn cael i asesu'n aml ar ein sgiliau fel gwyddonwyr chwaraeon yn y brifysgol, gan wneud hynny'n unigol ac fel rhan o grwpiau. Rwy'n gobeithio datblygu fy sgiliau fel dadansoddwr, ymarferwr a gweithiwr proffesiynol sy'n gweithio'n dda gydag athletwyr o bob gallu. Mae meddwl yn feirniadol yn sgil allweddol rwyf am ei datblygu ymhellach, sef datrys problemau trwy weithio gydag anghenion unigol athletwyr, lle mae ffactorau amrywiol fel eu cryfderau, eu gwendidau a'u safle ar y cae yn effeithio ar bob penderfyniad y mae gwyddonydd chwaraeon yn ei wneud.

Diolch am ystyried fy nghais. Darllenwch y CV amgaeedig i gael rhagor o wybodaeth am fy nghefnidir a'm cymwysterau, rwy'n gobeithio clywed gennych yn fuan.

Yr eiddoch yn gywir,


Cameron James

Datganiad Ffocws

Heddiw, mae llawer o wahanol chwaraeon yn cydnabod pwysigrwydd a fanteision cymhwyso gwyddoniaeth i chwaraeon (Kraemer et al., 2021). Fel ganlyniad o hyn, mae'r athletwyr proffesiynol gorau'r byd yn gweithio gyda gwyddonwyr chwaraeon er mwyn gwella perfformiad a lleihau anafiadau. Fy uchelgais gyrfa yw gweithio fel gwyddonydd chwaraeon gydag athletwyr unigol proffesiynol. Fy rôl ddelfrydol o fewn yr arfer hwn fydd lleihau anafiadau a chynyddu perfformiad trwy dadansoddi ac hyfforddi (atodiad b).

Fel y gwelir yn ol dadansoddiad SWOT (atodiad A) credir fod fy mharodrwydd i weithio'n wirfoddol yn gryfder. O ganlyniad i hyn pan rwyf yn y sefyllfaoedd yma rwy'n berson mwy chwilfrydig ac rwy'n medru unionaethau gyda persbectif gwahanol. Er hynny, rwy'n sylweddoli byddai'n fanteisiol i ennill mwy o brofiad gwaith gyda athletwyr ac hefyd i wella rheolaeth amser.

Fel nodwyd yn y dadansoddiad o anghenion sgiliau (atodiad B) mae angen rhoi sylw i wella fy ngallu a fy nealltwriaeth i gynnal profion perfformiad. Un argymhelliad byddai trefnu awr yr wythnos trefnu sesiynau gyda technegydd labordy ar campws. Hyderaf, bydd y sgil hwn yn cryfhau yn ystod darlithoedd a profiad gwaith gyda Scarlets yn Llanelli. Gallaf hefyd, dros blynnyddoedd y gradd, gweithio mewn clybiau athletaidd a geir yn lleol (Llanelli).

Argymhelliad pwysig arall yw trefnu sesiynau wythnosol mewn sgiliau astudio gyda gwasanaethau myfyrwyr y brifysgol, bydd hwn yn ceisio gwella fy rheolaeth amser. Mae rheolaeth amser yn creu argraff proffesiynol ac yn gynyddu'r tebygolrwydd o lwyddiant yn gyffredinol.

Er mwyn creu ymddiriadolaeth gyda'r athletwyr, (cleientiaid) bydd e'n dda bod gen i brofiad o gystadlu ar safon cenedlaethol hefyd. Y gobaith byddant yn ymddyried yn dda i yn fwy. Ar gyfer hwn, dwi wedi ymuno clwb athletaidd gyda'r aneliad o cystadlu dros y ddyfodol.

Mae sicrhau eglurder nôd yr un mor bwysig â sefydlu un yn y lle cyntaf. Yn ôl Chamliiss (2014) mae defnyddio system 'SMART Goals' yn helpu gyda hyn, welwch atodiad (c). Yn ôl atodiad (d) mae cynllunio nodau tymor byr, canolig ac hir yn ddarparu'r eglurder. Er bod fy amcan tymor-hir yw gweithio gyda athletwyr unigol broffesiynol trac a maes, mae angen fod

yn hyblyg yn y dymor-byr wrth cymryd pob cyfle perthnasol. Enghraifft o dynesiad hon yw fy lleoliad gyntaf, sef gwaith dadansodi gyda athetwyr rygbi. Byddaf yn gweithio gyda tîmau yn lle unigolion a dadansoddi gyda meddalwedd digidol yn lle hyfforddi ar y cae gyda'r chwaraewyr, ond mae datblygu sgiliau dadansoddi yn hanfodol i fy nod tymor-hir (Paunescu *et al.*, 2014), (Bartlett, 2001), ac fydd hwn yn adio ffactor arall i fy cryfderau yn fy SWOT Analysis. Os canfyddir y ffordd iawn, mae hwn yn gam arall ar y llwybr tuag at yr amcan.

Yn ystod y lleoliad gyda'r Scarlets, byddai'n cadw llyfr i nodi digwyddiadau bob dydd, beth dysgais i, beth o'r ddiwrnod y mae angen i mi wella fy nealltwriaeth ynddo ac unrhyw offer neu dulliau â fydd yn ddefnyddiol i fy nôd tymor-hir. Bydd y weithgaredd hwn yn sicrhau fy mod i'n cymryd y gorau o'r cyfle, gan asesu yn ystod ei ferthynas i fy amcan dyfodol.

Byddaf yn barhau i ddatblygu fy sgiliau dadansoddi, cyfarthrebu, hyfforddi a chadw dysgu ar y cwrs ac ar sawl lleoliadau. Bydd hwn yn cronni'r priodoleddau angenrheidiol ar gyfer fy rôl ddymunol. Byddai'n defnyddio cyfleoedd y brifysgol ble rwy'n ddysgu a byddai'n cymryd cyfrifoldeb i chwilio am brofiadau gwaith allanol, er mwyn cael y gofynion allweddol â fydd yn gyflawni fy uchelgeisiau.

Cyfrif Geiriau : Datganiad Ffocws - 570

Llefryddiaeth

Bartlett, R. (2001) 'Performance analysis: can bringing together biomechanics and notational analysis benefit coaches?', *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1(1), pp. 122-126.

Chambliss, H. (2014) *Motivating physical activity: skills and strategies for behaviour change*. Amsterdam: Elsevier Inc. pp. 307-316.

Kraemer, W., Fleck, S., Deschenes, M. (2021) *Exercise Physiology: Integrating Theory and Application*. Philadelphia: Wolters Kluwer, pp. 3-30.

Paunescu, C., Pitigoi, G., Petrescu, S. and Paunescu, M. (2014) 'The Assisted Study of the Game Rules Deviations Using the Dartfish Video Platform', *Applied Mechanics and Materials*, 555, pp. 616-621.

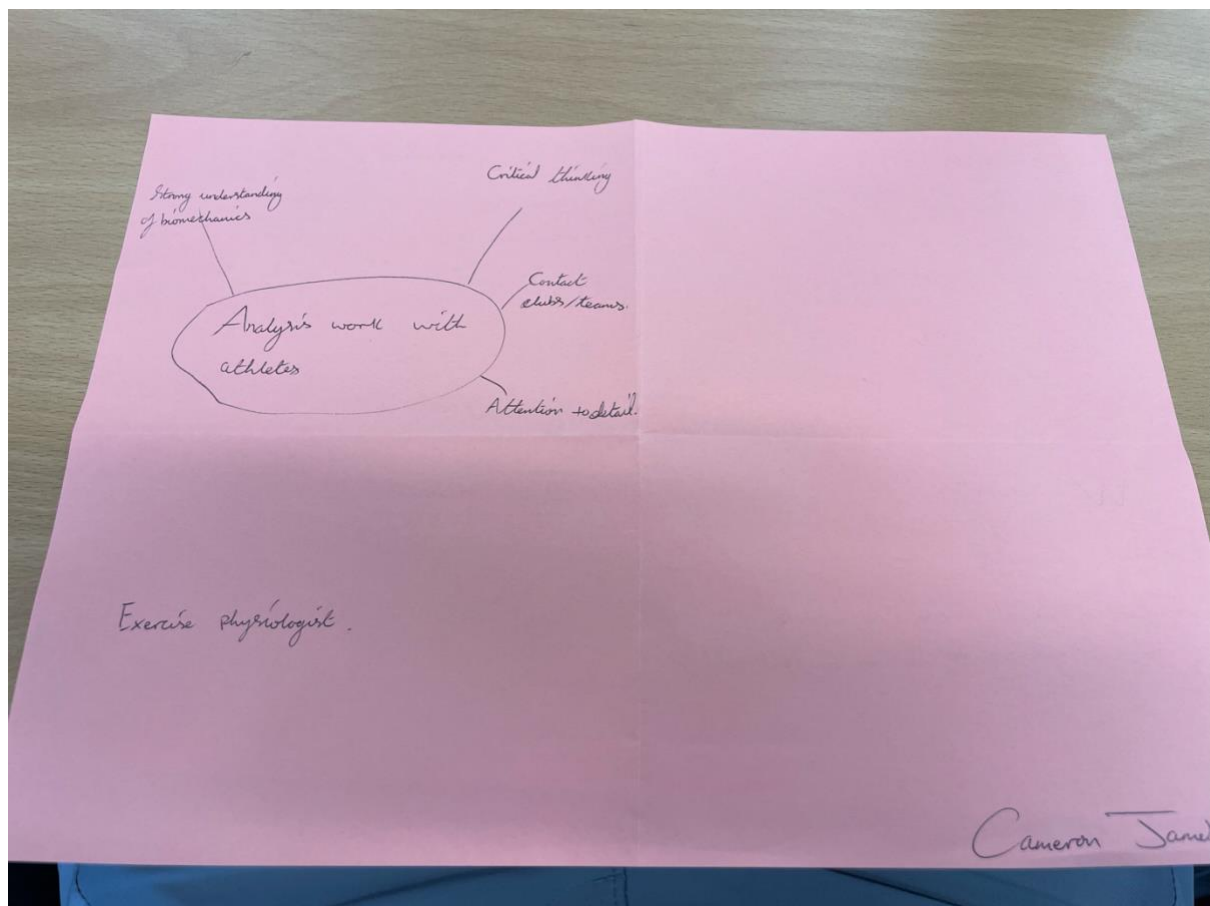
Student No: 2220841

Thompson, W. (2019) *ACSM's Clinical Exercise Physiology*. Philadelphia: Wolters Kluwer, pp. 626-656.

(University of California, 2017) Ar gael ar: <https://www.ucop.edu/local-human-resources/files/performance-appraisal/How%20to%20write%20SMART%20Goals%20v2.pdf>

Atodiadau

Atodiad (a)



Atodiad (a) wedi'i parhau

SWOT Analysis

Strengths • Hapus i gynnal Cyfleuedd a gweithio am ddiwrnod os mae'n cyfle i gynydd.	Weaknesses • Struggle to say no to family. • Teimlo'n eiddo pan gweithio. • Diffiwrdd profiad fel athletwr; mae cyflwyniad yn hyspwrdd profiad.
Opportunities • Prifysgol yn gallu helpu gyda Chrylltiadau.	Threats • Gall gwella fy rheolaeth amser ac fy rheolaeth targrwy.

Atodiad (b)

YR AMCAN - GWYDDONYDD CHWAFRAEON I ATHLETWYR UNIGOL			
PRIF SGILIAU O'R SWYDD	PWYSIGRWYDD I'R SWYDD (0-10)	HUNAN DYSTIO (0-10)	ANGHENION HYFFORDDI
SGILIAU DADANSODDI	9	7	- CAEL PROFIAD YN FY LLEOLIAD - DADANSODDIAD FIDEO RYGBI. - TREFNU SESIYNAU TIWTORIAL CYDA MENTORIAID AR Y CAMPWS
PROFIAD MEDDALWEDD	8	7	ANGEN DYSGU MWY, BYDDAF YN DEFNYDDIO'N FWY AML DROS AMSER AR Y GWRS
CYFATHREBU LLAFAR	9	8	ANGEN DATBLUGY HYDER YN SIARAD O FLAEN TYRFAOEDD
YN GWYBODUS O FFISIOLEG, BIOLEG, SEICOLEG AC HYFFORDDIANT	10	8	- ANGEN DARLLEN O GWMPAS Y PWNICAU'N FWY. - TREFNU SESSINAU CYDA MENTORIAID.
Y GALLU I CYNNAL PROFION PERFFORMIAD	10	6	TREFNU SESIWN AWR UNWAITH YR WYTHNOS I GAEL DEALLTWRIAETH A CHYMHWYSEDD O'R PROFION
RHEOLAETH AMSER	8	6	MAE ANGEN I MI DDYSGU SUT I CYNLLUNIO YMLAEN LLAW, BYDDAF YN TREFNU I GAEL UN SESIWN SGILIAU ASTUDIO YR WYTHNOS.

Atodiad (c)

(University of California, 2017)

What is the SMART criteria?

S	Specific	What will be accomplished? What actions will you take?
M	Measurable	What data will measure the goal? (How much? How well?
A	Achievable	Is the goal doable? Do you have the necessary skills and resources?
R	Relevant	How does the goal align with broader goals? Why is the result important?
T	Time-Bound	What is the time frame for accomplishing the goal?

Atodiad (d)

GOSOD AMCANION

Byr - 2 flynedd

Gobeithio gweithio gyda athletwyr trac, helpu nhw gyda'i cryfder a chyflyru. Cymryd pob cyfle a lleoliad ar gael.

Canolig - 5 mlynedd

Gweithio tuag at cyfleusterau arall a fydd yn helpu tuag at yr amcan. Bod yn aelod osefydliad sy'n gweithio gydag athletwyr unigol proffesiynol, erbyn nawr dwi wedi dechrau fy rol yn fy nod hir-dymor

Hir-Dymor - 10 mlynedd

Gwyddonydd chwaraeon i athletwyr unigol trac a maes sy'n cynrychioli tim GB neu tim Cymru yn y Gemau Gymanwlad. Pwysleisio gweithio yn ddwy-ieithog