PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

Gwyddor Chwaraeon ac Ymarfer Corff

Graddau yn Aberystwyth

Cylchlythyr

Cyf 6 • Rhif 3 • 2010

www.aber.ac.uk/sportexercise

Croeso i drydydd rhifyn eleni o gylchlythyr yr Adran Gwyddor Chwaraeon ac Ymarfer Corff yn Aberystwyth sy'n llawn o'r newyddion diweddaraf am yr adran.

Mae dewis y Brifysgol iawn yn bwysig, a gobeithio ein bod wedi rhoi cymaint o wybodaeth â phosibl i chi am Aberystwyth, er mwyn i chi allu gwneud dewis gwybodus. Hoffem ddymuno pob dymuniad da i chi yn eich astudiaethau ac edrychwn ymlaen at eich gweld ym mis Medi.

Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am holl fanteision astudio yn Aberystwyth drwy ymweld â gwefan y Brifysgol: **www.aber.ac.uk/en/undergrad**

Mae rhestr o'r ysgoloriaethau a'r bwrsariaethau sydd ar gael i fyfyrwyr Aberystwyth - gan gynnwys ein bwrsariaethau chwaraeon – i'w gweld yn: **www.aber.ac.uk/en/scholarships**

Llwyddiant PhD

Llongyfarchiadau i **Yusuke Kuroda** sydd wedi llwyddo i amddiffyn ei draethawd PhD yn ddiweddar yn ei arholiad viva voce. Roedd yr arholiad yn golygu cadarnhau ar lafar y traethawd ymchwil a'r gwaith a wnaed yn ystod y PhD ac mae cael arholiad llafar yn orfodol i gwblhau'r radd ac ennill dyfarniad PhD (gradd Doethur). Roedd PhD Yusuke yn ymwneud â maes ymchwil penodol mewn Seicoleg (theori trawsnewid) yng nghyswllt Chwaraeon ac Ymarfer Corff. Mae Yusuke eisoes wedi cwblhau cymwysterau israddedig ac ôl-raddedig yn Siapan, yr UDA, Canada ac Awstralia. Cafodd ei ddenu yn benodol i Aberystwyth er mwyn astudio yn yr Adran o dan arolygaeth Dr Jo Thatcher, sydd yn ymchwilydd blaenllaw yn y maes hwn yn y Deyrnas Unedig. Roedd thesis Yusuke yn ymchwilio i nifer o ymatebion seicolegol a ffisiolegol wrth wneud ymarfer corff pan ydych mewn hwyliau gwahanol ac o dan amodau ysgogol gwahanol. Roedd wedi'i ariannu ei hun yn ystod ei flwyddyn gyntaf, ond yna dyfarnwyd bwrsari gan yr Adran iddo am y 2 flynedd arall o'i astudiaethau PhD. Mae'r ysgoloriaeth hon hefyd yn cynnwys dysgu a dangos i fyfyrwyr israddedig mewn dosbarthiadau ymarferol/yn y labordy. Dysgodd Yusuke ar nifer o fodiwlau yn yr adran, gan gynnwys seicoffisioleg a dulliau ymchwil. Mae holl staff a myfyrwyr yr adran yn hoff iawn ohono a dymunwn y gorau iddo gyda'i yrfa yn y dyfodol.

Wythnos Gyflwyno

Roedd yr Wythnos Gyflwyno eleni hyd yn oed yn brysurach nag arfer wrth i 90 o ymgeiswyr llwyddiannus gael eu blas cyntaf o fywyd myfyrwyr Aberystwyth yn yr Adran. Cynhaliwyd nifer o sesiynau i gael myfyrwyr i ymgyfarwyddo â'u cwrs a'r adran yn ei chyfanrwydd, megis cwis 'dod i adnabod y staff', lle roedd yn rhaid i'r staff ddweud pwt amdanynt eu hunain - tasg yr oedd rhai ohonynt yn cael cryn drafferth â hi oherwydd y cyfyngiad amser o funud! Rhoddwyd y myfyrwyr newydd mewn timau a'u tasg oedd ceisio dyfalu pa staff a roddodd atebion penodol i gyfres o gwestiynau gwirion - a hynny ar sail eu sgwrs flaenorol. Aeth yr wythnos yn ei blaen gyda 'Diwrnod Chwaraeon Amgen' yn y Neuadd Chwaraeon ac yma roedd y staff a'r ôl-raddedigion yn codi hwyl ac yn cymeradwyo ac annog timau o fyfyrwyr i geisio ennill cyfres o heriau 'chwaraeon' amheus fel y 'Loopy Hoops'. Ar ôl i'r tîm buddugol ddod i'r brig, daeth y staff a'r myfyrwyr i adnabod ei gilydd yn well dros ddiodydd a lluniaeth ysgafn! Mae cyfleoedd i fyfyrwyr a staff gymdeithasu wedi parhau drwy gydol y flwyddyn, gan gynnwys y twrnamaint agoriadol Dodgeball i'r staff a'r myfyrwyr a gynhaliwyd cyn y Nadolig. Canlyniad y twrnamaint hynod gystadleuol hon oedd buddugoliaeth (ar ôl dipyn o heclo) i'r Marchogion Duon, a enillodd y teitl anrhydeddus yn ogystal â basged fwyd Nadoligaidd gwerth £50 a roddwyd gan yr Adran yn wobr gyntaf.

Cyfraniad yr Adran yn Aberystwyth i Ganllawiau Gweithgarwch Corfforol y Deyrnas Unedig

Ym mis Hydref 2009 gwahoddwyd Dr Rhys Thatcher o'r Adran Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer Corff i fynychu cyfarfod consensws deuddydd i adolygu Canllawiau Gweithgarwch Corfforol y Deyrnas Unedig. Yn bresennol yn y cyfarfod roedd rhai o brif wyddonwyr chwaraeon ac ymarfer corff y wlad, yn ogystal â chynrychiolwyr o Sefydliad Iechyd y Byd, a chymdeithasau o America, Canada ac Awstralia sy'n ymwneud â hybu gweithgarwch corfforol. Trefnwyd y cyfarfod gan Ganolfan Genedlaethol Sefydliad Prydeinig y Galon ar gyfer Iechyd a Gweithgarwch Corfforol, ac roedd y cyfarfod yn canolbwyntio ar bedwar grŵp wedi'u diffinio yn ôl oed: y blynyddoedd cynnar (0-5 oed), pobl ifanc (6-18), oedolion (19-65) ac oedolion hŷn (dros 65). Yng Nghymru, mae'r canllawiau ar hyn o bryd yn datgan y dylai oedolion wneud 30 munud a phlant 60 munud o weithgarwch cymedrol o leiaf bum niwrnod yr wythnos. Daw'r adolygiad hwn ar adeg pan fo ffigurau diweddar y GIG yn dangos y caiff 24% o ddynion eu dosbarthu yn ordew a 42% yn rhy drwm, tra ar gyfer merched y ffigurau hyn yw 25% yn ordew a 32% dros eu pwysau. Cyhoeddir canlyniad y broses adolygu yn ddiweddarach eleni, ond os hoffech fwy o wybodaeth am Ganolfan Genedlaethol Sefydliad Prydeinig y Galon ar gyfer Iechyd a Gweithgarwch Corfforol ewch i'w gwefan yn **www.bhfactive.org.uk**. Roedd Rhys yn falch iawn o gael mynd i'r digwyddiad a dywedodd: **'mae'n wych fod Aberystwyth wedi cael eu gwahodd i gyfrannu at ganllawiau'r Deyrnas Unedig yn y dyfodol ar weithgarwch corfforol.'**

Ymchwil Arloesol i Fodelu Cyhyrysgerbydol

Yn ddiweddar ymunodd **Dr Edward Chadwick** â ni fel darlithydd mewn biomecaneg, ar ôl iddo dreulio nifer o flynyddoedd yn ymchwilio i fiomecaneg adferiad ar ôl salwch. Mae ganddo ddiddordeb arbennig mewn ysgogi gweithredol â thrydan (FES), sef defnyddio cerrynt trydanol lefel isel ar y cyhyrau a'r nerfau er mwyn gwneud i'r cyhyrau dynnu at ei gilydd ac ysgogi symudiad. Nod FES yw adfer y gallu i symud i bobl sydd wedi dioddef strôc, anafiadau i linyn y cefn neu ddifrod nerf ymylol. Drwy symbylu'r cyhyrau yn artiffisial mewn patrwm cydlynol, gall FES annog y cyhyrau i gynhyrchu symudiad mewn braich neu goes. Mae adfer symudiad i bobl sydd ag anhwylderau sy'n cyfyngu ar weithgaredd yn rhoi modd iddynt ailddechrau byw yn annibynnol, yn ogystal â chynnal a chadw eu hiechyd trwy ymarfer corff a lleihau poen ac anghysur. Arbenigedd arbennig Dr Chadwick yw modelu cyhyrysgerbydol y fraich a'r ysgwydd, a dylunio systemau FES. 'Os gallwn atgynhyrchu mewn modelau y 'beirianneg' fanwl sydd gan strwythur cyhyrau a'i pherthynas â'r sgerbwd, yn ogystal â sut y mae cyhyrau fel arfer yn derbyn negeseuon drwy'r system nerfol, gallwn ddylunio systemau a rheolwyr FES effeithiol yn llawer cyflymach a mwy effeithlon. Gallwn brofi pethau drwy eu hefelychu cyn gweld a ydynt yn gweithio ar gleifion gan arbed llawer o amser a straen ychwanegol arnyn nhw.' Yn ogystal â darlithio yn yr Adran, mae Dr Chadwick yn cydweithio â chlinigwyr yn Ysbyty Bronglais i ymchwilio i sut y gallai technoleg fod o fudd i bobl sy'n goroesi strôc ac eraill sydd ag anhwylderau cyhyrysgerbydol.

Yr Adran yn Hyrwyddo Menter

Mae'r Adran Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer Corff wedi cael ei dewis i fod yn un 'Hyrwyddwyr Menter Academaidd' yn y Brifysgol. Bwriad yr agenda 'Sgiliau ar gyfer Menter' yw gwella menter busnes graddedigion a staff. Yn rhifyn diwethaf y cylchlythyr hwn, cafwyd hanes dau o'n graddedigion yn dechrau busnes sy'n cynnig rhaglenni ymarfer corff arbenigol i ysgolion. Gan adeiladu ar y math hwnnw o lwyddiant mae'r fenter yn ceisio meithrin cysylltiadau newydd â chwmnïau yn y sector preifat a chyrff yn y sector cyhoeddus megis ysgolion. 'Yr hyn sy'n bwysig,' meddai Emily Oliver, cynrychiolydd cynllun Hyrwyddo Menter Academaidd yr Adran, 'yw nid yn unig ein bod yn hyrwyddo menter, ond ein bod hefyd yn mynd â gwyddor chwaraeon ac ymarfer corff allan i'r farchnad. Mae'n sefyllfa lle mae pawb ar eu hennill: bydd cyfleoedd gwell i'n myfyrwyr ar ôl iddynt raddio, ond hefyd bydd cynnydd yng ngallu'r adran i gynnal ymchwil o ansawdd uchel, sy'n datblygu arbenigedd ar draws y sectorau cymunedol a busnes.' Mae gan raddedigion yr Adran enw da yn barod am ddod o hyd i waith yn y diwydiannau chwaraeon ac ymarfer corff, ac mae ein dysgu bob amser wedi cymryd cyflogadwyedd graddedigion o ddifrif. O dan y fenter newydd hon, bydd menter a sgiliau sy'n gysylltiedig â chyflogaeth yn dod yn fwyfwy annatod o'r dysgu, a hynny gyda chymorth lansio sgiliau newydd a modiwlau cymhwysol yn y flwyddyn academaidd nesaf. Yn ogystal, mae nifer o ddigwyddiadau unigol wrthi'n cael eu cynllunio, gan gynnwys cyflwyniad 'Model Rôl Dynamo' gan ddau o raddedigion diweddar sydd bellach yn rhedeg busnesau llwyddiannus.