PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

Gwyddor Chwaraeon ac Ymarfer Corff

Graddau yn Aberystwyth

Cylchlythyr

Cyf 7 • Rhif 2 • 2011

www.aber.ac.uk/sportexercise

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

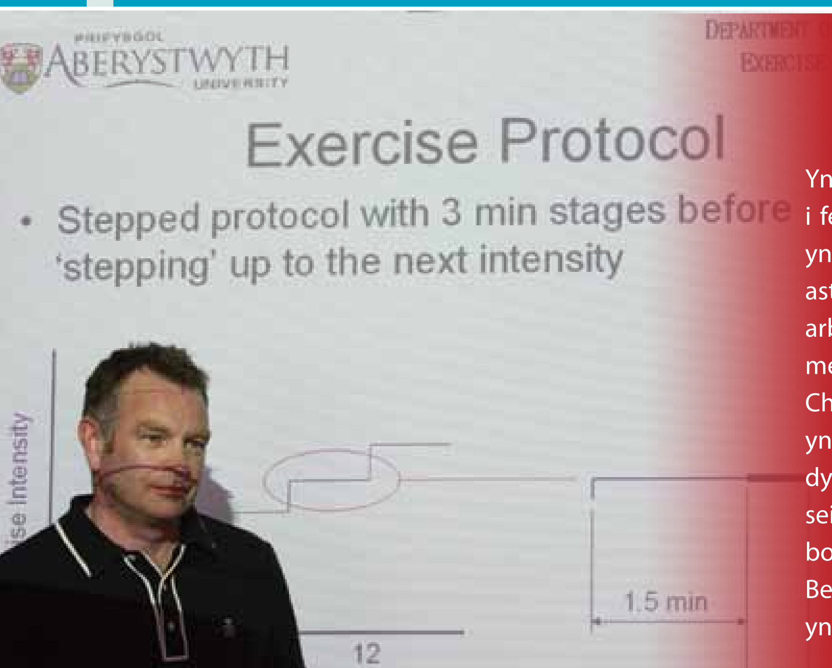
Mae dewis y Brifysgol iawn yn bwysig, a gobeithio ein bod wedi rhoi cymaint o wybodaeth â phosibl i chi am Aberystwyth, er mwyn i chi allu gwneud dewis gwybodus. Hoffem ddymuno pob dymuniad da i chi yn eich astudiaethau ac edrychwn ymlaen at eich gweld ym mis Medi.

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**

Myfyriwr Uwchraddedig yn ennill Grant Teithio Mawreddog

Yn ail flwyddyn ei hastudiaethau uwchraddedig, mae'r fyfyrwraig PhD, Fiona Higgs, wedi derbyn 'Grant Teithio Rhyngwladol i Fyfyrwyr 2011' mawreddog gan y Sefydliad Biomecaneg Rhyngwladol (ISB). Bydd y grant, sy'n werth $2500 o ddoleri UDA, yn galluogi Fiona i deithio i Ganada am nifer o wythnosau i ymweld â Sefydliad Adfer Toronto i gasglu data a defnyddio'i gyfleusterau ymchwil o safon fyd-eang, yn ogystal â mynychu Gŵyl y Cynadleddau Rhyngwladol ar Ddarparu Gofal, Anabledd, Heneiddio a Thechnoleg (FICCDAT 2011). Bydd y grant a ddyfarnwyd hefyd yn talu'r costau i Fiona fynychu Cynhadledd yr ISB ym Mrwsel, Gwlad Belg, ym mis Gorffennaf 2011. Mae ymchwil PhD Fiona yn ymwneud â newidiadau yng nghryfder, cydbwysedd, cyfansoddiad y corff a pharamedrau seicolegol mewn oedolion hŷn sy'n cyfranogi o raglenni ymarfer corff i atal cwympo, mewn ysbytai ac yn y gymuned. Bydd yr ymweliad yn cynnig cyfle unigryw i Fiona gasglu data dan oruchwyliaeth rhai o'r ymchwilwyr mwyaf profiadol ym maes atal cwympo. Gobeithir y bydd yr ymchwil a gyflawnir yn ystod ei harhosiad yn cyfrannu tuag at ei thraethawd ymchwil PhD, yn ogystal â chreu cysylltiadau rhyngwladol â'r Adran.



Agwedd Arloesol tuag at Ddysgu

Yn ddiweddar, cynhyrchodd yr Adran fideo dysgu yn esbonio sut i fesur faint o ocsigen sy'n mynd i'r corff yn ystod ymarfer corff, yn cynnwys ychydig o'r theori y tu ôl iddo i helpu myfyrwyr sy'n astudio yn yr ysgol neu'r coleg. Gobeithiwn y bydd y fideo yn arbennig o ddefnyddiol i fyfyrwyr Chweched Dosbarth a'r Coleg mewn dosbarthiadau megis Addysg Gorfforol, Bioleg, Gwyddor Chwaraeon a Bioleg Ddynol. Gellir gweld y fideo ar ein gwefan yn Gymraeg a Saesneg (**www.aber.ac.uk/sportexercise**). Yn y dyfodol byddwn yn creu llyfrgell o'r fideos hyn ym meysydd ffisioleg, seicoleg a biomecaneg i helpu myfyrwyr â'u hastudiaethau cyn eu bod yn dod i'r Brifysgol, felly cadwch lygad barcud ar ein gwefan! Beth yw eich barn am ein fideo newydd? Anfonwch e-bost atom yn **sportexercise@aber.ac.uk**.

Grant Cynllun Astudio Uwchraddedig Cymdeithas Seicolegol Prydain

Yn ddiweddar enillodd y myfyriwr PhD, Stuart Flint, grant gan Grant Cynlluniau Astudio Cymdeithas Seicoleg Prydain, sef cystadleuaeth genedlaethol i ariannu myfyriwr uwchraddedig sy'n astudio unrhyw un o ddisgyblaethau seicoleg i ymweld â sefydliad arall, naill ai yn y Deyrnas Unedig neu ar draws y byd. Roedd y wobr yn gyfle ardderchog i weithio gydag academydd uchel ei barch i feithrin a datblygu sgiliau sydd tu hwnt i'r hyn y disgwylir i fyfyriwr PhD feddu arnynt. Defnyddiodd Stuart y grant i weithio â'r Athro Nanette Mutrie ym Mhrifysgol Strathclyde, Glasgow, i ddatblygu ei waith yn broffesiynol. Mae Stuart ar hyn o bryd yn cydweithio â nifer o gydweithwyr o'r Deyrnas Unedig, yn cynnwys yr Athro Mutrie, fel rhan o'i waith gyda Grŵp Gordewdra Cymdeithas Seicolegol Prydain, i gynhyrchu adroddiad ar gyfer Tŷ'r Arglwyddi â'r nod o gynyddu'r ddarpariaeth seicolegol sydd ar gael i drin a rheoli gordewdra. Galluogodd yr astudiaeth i Stuart gryfhau'r cysylltiad rhyngddo â'r Athro Mutrie. Mae Stuart yn teimlo ei fod wedi 'cael dealltwriaeth lawnach o faes ei ymchwil ac wedi datblygu sgiliau allweddol megis gwneud ceisiadau am gyllid ymchwil, sy'n bwysig iawn o ystyried y gwerth a roddir ar ymchwil a sicrhau grantiau yn yr hinsawdd economaidd gyfredol.'

Myfyriwr yn ymddangos ar raglen deledu

Bu'r profiad o ymddangos ar raglen 10 Jonathan ar S4C, i ganfod yr unigolyn mwyaf heini yng Nghymru, yn lawer o hwyl, ond rhoddwyd fi dan gryn dipyn o bwysau i berfformio hyd eithaf fy ngallu gan ei fod yn cael ei ffilmio, ac roeddwn yn ymwybodol y byddai o bosib yn cael ei wylio gan filoedd o bobl. Gall cael eich gwerthuso gan eich cymheiriaid effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd, ac roedd meddwl am hyn yn fy ngwneud yn gynyddol nerfus a phryderus. Ar y cwrs gradd yn Aberystwyth fe astudiais Seicoleg hyd at flwyddyn 3 gan edrych ar effeithiau ffisiolegol cerddoriaeth ar berfformiad, felly manteisiais ar yr wybodaeth hon i fy helpu i ddygymod â'r pwysau. Ceisiais sianelu fy nerfau mewn modd cadarnhaol, a defnyddio'r pwysau i fy sbarduno i wneud fy ngorau. Bûm yn siarad cryn dipyn â fy hun yn ystod y sioe, gan ailadrodd y geiriau 'dwi'n gallu gwneud hyn' yn rheolaidd. Rwy'n meddwl bod hyn wedi gweithio oherwydd fe wnes i fwynhau'r profiad yn fawr, a chefais gyfle i roi rhai o'r sgiliau a'r damcaniaethau a ddysgais ar fy nghwrs gradd ar waith.

Adran o Brifysgol Aberystwyth yn cynnal cyfarfod Cymru gyfan ar Ddiabetes

Ar 27 Ionawr 2011 croesawodd yr Adran Gwyddor Chwaraeon ac Ymarfer Corff bedwerydd cyfarfod y Grŵp Datblygu Ymchwil i Ymarfer Corff a Diabetes. Mae'r grŵp yn rhan o Sefydliadau Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil i Ofal Cymdeithasol ac Iechyd Llywodraeth Cynulliad Cymru, ac mae ganddo aelodau o blith sefydliadau Addysg Uwch Cymru a'r gwasanaeth iechyd. Ymunodd cynrychiolwyr o Fwrdd Iechyd Hywel Dda â'r cynadleddwyr o Brifysgol Aberystwyth, Prifysgol Abertawe ac Athrofa Prifysgol Cymru, Caerdydd. Roedd y diwrnod yn cynnwys cyfres o gyflwyniadau ar yr ymchwil cyfredol yng Nghymru sy'n archwilio effaith ymarfer corff ar gleifion diabetig. I gychwyn y diwrnod rhoddodd Dr Alan Axford, Cymrawd o Brifysgol Aberystwyth a chyn Gyfarwyddwr Meddygol Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Iechyd Gwladol Ceredigion a Chanolbarth Cymru gyflwyniad yn amlygu sut mae cyffredinrwydd diabetes wedi newid yng Nghymru ers ei ddyddiau yn Feddyg iau. Yna pwysleisiodd unwaith eto bwysigrwydd bod y Gwasanaeth Iechyd a sefydliadau Addysg Uwch yn cydweithio i gael dealltwriaeth lawnach o'r cyflwr. Yn dilyn bore o gyflwyniadau, cafwyd prynhawn o drafodaethau am sut gallai'r grŵp gydweithio i ddatblygu ymchwil sy'n archwilio swyddogaeth ymarfer corff yn y gwaith o geisio rheoli diabetes ledled Cymru.