

GWYDDOR CHWARAEON AC YMARFER CORFF

Amser - 1.5 awr

Atebwch DDAU gwestiwn - dim mwy nag UN o unrhyw adran

SEICOLEG

1. Dewiswch **dri** chysyniad o faes seicoleg chwaraeon y mae'r dystiolaeth yn awgrymu eu bod yn gysylltiedig â pherfformiad athletwr ar "ddiwrnod y gêm"; disgrifiwch y berthynas ddamcaniaethol rhwng pob un o'r cysyniadau seicolegol a pherfformiad, a darparwch dechneg neu strategaeth gyfatebol ar gyfer pob un i helpu i sicrhau bod yr athletwr yn perfformio hyd eithaf ei allu.
2. Gan dynnu'n benodol ar eich gwybodaeth am seicoleg gweithgarwch corfforol, (a) pa gymhellion allai fod gan fyfyrwyr prifysgol i gynyddu eu gweithgarwch corfforol, (b) pa rwystrau y gallai myfyrwyr prifysgol eu profi sy'n eu hatal rhag cyflawni'r hyn a argymhellir ar gyfer gweithgarwch corfforol bob wythnos, a (b) gan ddangos eich gwybodaeth am ddamcaniaethau seicolegol perthnasol, sut fydddech chi'n eu helpu i ddilyn eu cymelliannau eu hunain, goresgyn eu rhwystrau, a chyrraedd eu targedau gweithgarwch corfforol?

FFISIOLEG

1. Ceir athletwyr o bob lliw a llun, ond rydym yn aml yn gweld siapiau corff nodweddiadol ar gyfer campau penodol, er enghraifft, gwibwyr a rhedwyr pellter hir. Ym mha ffyrdd y mae cyfansoddiad corff unigolyn (braster, cyhyrau ac esgyrn) yn effeithio ar ei berfformiad a'i addasrwydd ar gyfer dwy gamp gyferbyniol o'ch dewis? Cofiwch nodi pa gampau rydych wedi'u dewis.
2. Disgrifiwch sut mae gwaed yn teithio o amgylch y corff yn ystod y broses o gludo ocsigen i'r cyhyr sy'n gweithio, a thynnu carbon deuocsid ohono; yn eich ateb dylech gyfeirio at siambrau'r galon, y prif bibellau gwaed, a manylion am ble mae'r broses cyfnewid ocsigen a charbon deuocsid yn digwydd.

Drosodd ...

BIOMECANEG

1. Disgrifiwch dair deddf mudiant Newton sy'n esbonio'r grymoedd yn gysylltiedig â gwrthrych sy'n symud. Rhowch enghraifft gynhwysfawr mewn sefyllfa chwaraeon i ddarlunio egwyddorion deddfau mudiant Newton. Yn olaf, gan ddefnyddio'r deddfau mudiant, esboniwch sut mae gwrthiant aer yn chwarae rhan wrth i rywun eirafyrddio i lawr llethr serth.
2. Mae chwaraewr pêl-droed o safon uchel yn cael trafferth i gyrraedd y lefel uchaf sy'n bosib iddo yn ei gamp. Mae'n dymuno gwella ei nodweddion corfforol i'w gynorthwyo i gyrraedd y lefel elít. Mae wedi dod i weld **bio-beiriannydd** (chi) i gael cymorth. Amlinellwch feysydd y byddech yn eu targedu i'w gwella, a manylwch ar yr egwyddorion biomecanyddol y byddech yn eu cymhwyso er mwyn cynorthwyo'r athletwr ym mhob un o'r meysydd hyn.