

Gwyddor Chwaraeon ac Ymarfer Corff

Amser - 1.5 awr

Atebwch DDAU gwestiwn.

Dim ond un cwestiwn y cewch ei ateb o bob is-adran.

(h.y. Seicoleg, Ffisioleg a Biomecaneg)

SEICOLEG

1. Gan dynnu'n benodol ar eich gwybodaeth am seicoleg gweithgaredd corfforol ac ymarfer corff, pa weithgareddau cymunedol y byddech chi'n eu cynllunio i annog llawer o bobl i gymryd rhan, ac i gadw ati i gymryd rhan, yn y gweithgaredd hwnnw, a pham?
2. Pe byddech chi'n seicolegydd chwaraeon yn gweithio gyda 'Chwaraeon Cymru' ac yn gyfrifol am gynorthwyo i sicrhau bod athletwyr rhyngwladol yn ennill medalau Olympaidd, pa gysyniadau seicolegol y byddech yn eu targedu a pham?

FFISIOLEG

3. A ddylid cael gwared â'r rhestr o sylweddau gwaharddedig mewn chwaraeon? Cyflwynwch ddatl gytbwys yn arwain at eich penderfyniad, o amrywiol safbwyntiau, gan gynnwys y gwyddorau chwaraeon.
4. Pa gyngor, wedi'i gyflwyno'n gynhwysfawr, fydddech chi'n ei roi i rywun sy'n dymuno cynyddu cyflymder wrth redeg sprint?

BIOMECANEG

5. Mae athletwr o safon uchel yn cael trafferth i gyrraedd y lefel uchaf sy'n bosib iddo yn ei gamp. Mae'n dymuno gwella ei dechneg a'i nodweddion corfforol er mwyn ei gynorthwyo i gyrraedd y lefel elfit. Mae wedi dod i weld bio-beiriannydd (chi) i gael cymorth. Mewn camp o'ch dewis (e.e. pêl droed, gymnasteg, golff) 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.
6. Disgrifiwch dair deddf mudiant Newton sy'n esbonio'r grymoedd yn gysylltiedig â gwrthrych sy'n symud. Rhowch enghraifft 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 sgïo i lawr llethr.