

GWYDDOR CHWARAEON AC YMARFER CORFF

Amser - 1.5 awr

Atebwch DDAU gwestiwn - dim mwy nag UN o unrhyw adran

SEICOLEG

1. Pe byddech chi'n seicolegydd chwaraeon sy'n gweithio gydag amrywiaeth o athletwyr, ym mha ffyrdd a pham y byddech yn addasu eich dulliau gwaith ar gyfer cleientiaid o wahanol grwpiau oed (h.y. <11, 14-18, >21), gwahanol safonau cystadleuol (hamdden i eîl), a gwahanol chwaraeon (unigol v tîm)?
2. Gan ddefnyddio'n benodol eich gwybodaeth am ddull y meddwl neu'r ymennydd o weithio, a/neu seicoleg gweithgaredd corfforol ac ymarfer corff (neu eu diffyg), beth fyddech chi'n ei wneud i annog grŵp o rai sydd newydd ymddeol i ymuno â'ch dosbarth Swmba a pha fath o ddsbarth fyddech chi'n ei gynnal?

FFISIOLEG

1. Trafodwch sut y gallai hylif a bwyd a gymerir gan redwr marathon Olympaidd effeithio ar ei hyfforddiant a pherfformiad ar yr achlysur.
2. Gan ddefnyddio'n benodol eich gwybodaeth am ffisioleg a'r ffordd mae'r corff yn gweithio, pa gyngor cynhwysfawr fyddech chi'n ei roi i athletwr sydd eisiau cynyddu pŵer ffrwydrol?

BIOMECANEG

1. Disgrifiwch dair deddf mudiant Newton sy'n esbonio'r grymoedd yn gysylltiedig â gwrthrych sy'n symud. Rhwch 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 sgïo i lawr llethr.
2. Mae chwaraewr rygbi 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 i'w gynorthwyo i gyrraedd y lefel elît. Mae wedi dod i weld **bio-beiriannydd** chwaraeon (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.