

## **GWYDDOR CHWARAEON AC YMARFER CORFF**

Amser - 1.5 awr

Atebwch DDAU gwestiwn - dim mwy nag UN o unrhyw adran

---

### **SEICOLEG**

1. Gan ddefnyddio'n benodol eich gwybodaeth am seicoleg gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff, pa weithgareddau cymunedol y byddech chi'n eu cynllunio i annog llawer o bobl i gymryd rhan, a chadw ati i gymryd rhan, yn y gweithgarwch 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**

1. Trafodwch sut y gallai'r ddiod a'r bwyd a gymerir gan redwr marathon Olympaidd effeithio ar ei hyfforddiant ac ar y perfformiad ar y dydd.
2. Gan ddefnyddio'n benodol eich gwybodaeth am ffisioleg a'r ffordd y mae'r corff yn gweithio, pa gyngor cynhwysfawr fydddech chi'n ei roi i athletwr sydd eisiau cynyddu pŵer ffrwydro?

### **BIOMECANEG**

1. Disgrifiwch dair deddf mudiant Newton sy'n esbonio'r grymoedd sy'n 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 ei chael yn anodd i wneud cystal ag y gallai yn y gamp. Mae'n dymuno gwella'i nodweddion corfforol er mwyn cynorthwyo i gyrraedd y lefel elít. Mae wedi dod i weld bio-beiriannydd chwaraeon (chi) i gael cymorth. Pwysleiswch y meysydd y byddech yn eu targedu i'w gwella, a manylwch ar yr egwyddorion biomecanyddol y byddech yn eu cymhwyso er mwyn cynorthwyo'r athletwr ymhob un o'r meysydd hyn.