

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 y seicoleg sy'n gysylltiedig â gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff, pa weithgareddau cymunedol fydddech chi'n eu cynllunio i annog nifer fawr o drigolion y gymuned i gymryd rhan ynddynt, ac i ddal ati i gymryd rhan, a pham?
2. Pe baech chi'n seicolegydd chwaraeon yn gweithio gyda Chwaraeon Cymru ac yn gyfrifol am helpu eu hathletwyr rhyngwladol i sicrhau eu bod yn ennill medalau Olympaidd, pa gysyniadau seicolegol fydddech chi'n eu targedu a pham?

FFISIOLEG

1. Trafodwch sut y gallai'r hyn sy'n cael ei yfed a'i fwyta gan redwr marathon Olympaidd effeithio ar ei hyfforddiant ac ar ei berfformiad 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 ei nerth ffrwydrol?

BIOMEKANEG

1. Disgrifiwch dair deddf mudiant Newton sy'n egluro'r grymoedd sy'n gysylltiedig â symudiad gwrthrych. Rhowch enghraifft gynhwysfawr mewn sefyllfa chwaraeon i esbonio egwyddorion deddfau mudiant Newton. Yn olaf, gan ddefnyddio'r deddfau mudiant, esboniwch sut mae gwrthiant aer yn chwarae rhan wrth i rywun eirafyddio i lawr llethr serth.

2. Mae chwaraewr pêl-droed o safon uchel yn ei chael yn anodd gwneud cystal ag y gall yn y gamp. Mae'n dymuno gwella'i nodweddion corfforol er mwyn ei helpu i gyrraedd y lefel eflit. Mae wedi dod i weld biomecanydd chwaraeon (chi) i gael cymorth. Amlinellwch y meysydd y byddech yn eu targedu i'w gwella, a manylwch ar yr egwyddorion biomecanyddol y byddech yn eu defnyddio er mwyn cynorthwyo'r athletwr ym mhob un o'r meysydd hyn.