

Chwaraeon, Ymarfer Corff a Gwyddor Iechyd

Cylchlythyr 2025



Rhestr o Gyrsiau

BSc

- Gwyddor Chwaraeon ac Ymarfer Corff
- Gwyddor Iechyd (Maeth ac Ymarfer Corff)

MBiol

- Bioleg

Diddordeb?

Ffoniwch Dr Marco Arkesteijn ar 01970 628559 neu Ebostiwch: maa36@aber.ac.uk

Mae eich darlithwyr yn ymroddedig i hyrwyddo eich parodrwydd am yrfa. Yn y rhifyn hwn, rydyn ni'n archwilio gwahanol ffyrdd rydyn ni'n eich paratoi chi ar gyfer gyrfa gyffrous. Hyd yn oed os ydych chi'n ansicr am eich llwybr yn y dyfodol (sy'n gyffredin), darllenwch y straeon i weld sut rydyn ni'n anelu at eich ysbrydoli i ddysgu, ymgysylltu a llwyddo.

Neidiwch i mewn a darganfyddwch sut rydyn ni'n cefnogi eich taith tuag at yrfa foddhaus!

Cefnogwch y gwasanaeth perfformiad chwaraeon a gwasanaeth profi iechyd masnachol newydd



Assessment of Aerobic Capacity



VO₂ max

Find out aerobic fitness level and endurance capacity

Optimise performance

Book via Eventbrite here

eventbrite

Determination of Lactate Threshold



Find out optimal training zones

Improve endurance

Better race strategy

Book via Eventbrite here

eventbrite

Body Composition Assessment



Understand body composition

Set a baseline in case of injury

Measure effectiveness of training

Book via Eventbrite here

eventbrite

Mae eich darlithwyr yn lansio cangen fasnachol newydd ar gyfer profion ac asesiadau chwaraeon ac iechyd. Gan ddefnyddio offer o'r radd flaenaf fel dadansoddwyr nwy anadl, technoleg dal symudiad 3D, a sganwyr DXA, mae'r gwasanaethau hyn wedi'u gwasgaru ar draws saith ystafell.

Er bod hwn yn wasanaeth proffesiynol a arweinir gan eich darlithwyr arbenigol, gall myfyrwyr hefyd elwa trwy gefnogi'r asesiadau. Mae'r profiad ymarferol hwn yn eich galluogi i weld sut mae'r offer a ddefnyddir mewn sesiynau ymarferol yn cael eu cymhwyso mewn senarios byd go iawn. Bydd Jo yn arwain yr asesiadau cyfansoddiad y corff gan ddefnyddio'r sganiwr DXA gradd feddygol i fesur màs braster, dosbarthiad màs cyhyr ac iechyd esgyrn.

Mae'r wefan yn rhestru'r holl wasanaethau sydd ar gael am brisiau cystadleuol, gan roi mynediad i bobl leol yng Ngheredigion at brofion sydd fel arfer ar gael yn Ne Cymru neu Loegr yn unig.

Eglura Jo: "Mae gan màs y corff a BMI cyfyngiadau am fesur iechyd. Efallai y byddwch chi'n dechrau ymarfer corff yn disgwyl colli pwysau, ond efallai na fydd hynny'n digwydd. Gall hyn fod yn ddigalon. Fodd bynnag, os ydych chi'n mesur màs cyhyr a màs braster, efallai y byddwch chi'n gweld braster yn lleihau a chyhyr yn cynyddu. Efallai nad yw'n dangos fel newid ym màs y corff, ond mae'n newid iechyd cadarnhaol."

Gallwch helpu gyda'n profion, ond gallwch hefyd archebu un os ydych eisiau un!

Gwnewch defnydd o gyfleoedd gwirfoddoli lleol

Mae timau chwaraeon lleol yn cynnig cyfleoedd gwych i fyfyrwyr gymhwyso gwyddor chwaraeon ac ymarfer corff i'r byd go iawn, yn ogystal â chreu cysylltiadau a dysgu pellach. Mae Harry a Matifadza yn ddau fyfyrwr sydd wedi manteisio ar y cyfle hwn yn ddiweddar. Maen nhw'n helpu i ddadansoddi perfformiad ac yn cysgodi'r tîm ffisiotherapi gyda Chlwb Rygbi Aberystwyth RFC. Mae cyfleoedd eraill nodweddiadol yn cynnwys clwb Pêl-droed Tref Aberystwyth, a thrwy dîm Ceredigion Actif.



Myfyrwr yn defnyddio'r meddalwedd a ddarperir gan y clwb rygbi i alluogi dadansoddi perfformiad gemau.

Asesiad sgiliau ymarferol mewn gwaith ymgynghorol: modiwl blwyddyn 3

Ym Mlynnyddoedd 1 a 2, byddwch yn cymryd rhan mewn asesiadau byd go iawn, gan gynnwys astudiaethau achos, prosesu data, cyflwyniadau, a chreu fideos. Ym Blwyddyn 3, mae'r asesiad yn dod yn fwy cymhleth ac yn cynnig mwy o ddewisiadau.

Gallwch arddangos unrhyw sgil ymarferol yr hoffech ei ddatblygu, o ddefnyddio offer uwch i feistrolï meddalwedd. Mae'r asesiad hwn yn fyd go iawn, yn gynhwysol, ac yn enghraifft wych o ddysgu gweithredol a chydweithredol.



Ciplun fideo gan fyfyrwr a ddatblygodd ganllaw i ddefnyddio'r Biodex ar gyfer ffisiotherapyddion.

Rhannodd Marco, a arweiniodd y modiwl hwn y llynedd, ei brofiad: "Roedd yn wych gweld myfyrwr yn cymryd rheolaeth dros eu prosiectau. Dewisodd rhai arddangos offer cymhleth fel y Biodex, technoleg dal symudiad 3D, samplu gwaed, neu EMG. Archwiliodd eraill feysydd newydd, gan ddefnyddio meddalwedd nad oeddwn wedi'i weld o'r blaen, gan alinio â'u huchelgeisiau fel dadansoddwyr data neu ymchwilwyr. Fe wnaethom gefnogi'r myfyrwr ond gadael iddynt yrru eu prosiectau. Roedd yn anhygoel gweld eu twf o gymharu â Blwyddyn 1. Roeddwn yn dal i gyfrannu trwy ddarparu awgrymiadau datrys problemau a'u helpu i arddangos eu sgiliau yn yr asesiad 30 munud. Aeth y rhediad cyntaf yn dda iawn. Roedd y marciau'n adlewyrchu ansawdd y gwaith, a dangosodd y rhai a gymerodd brosiectau uchelgeisiol gynnydd sylweddol."

Gofynnwch i'ch darlithwyr a oes ganddyn nhw ymchwil barhaus y gallwch chi gymryd rhan ynddo

Nid athrawon yn unig yw eich darlithwyr - maen nhw hefyd yn ymchwilwyr, sy'n canolbwyntio ar rôl diet, maeth, gweithgaredd corfforol, a chryfder a chyflyru ar draws ystod o boblogaethau.

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn pynciau fel diabetes (Rhys), strôc (Federico), menopos (Jo), oedolion hŷn a theithio llesol (Marco), neu faeth (Amanda), gallwch chi gymryd rhan! Dyma rai prosiectau cyffrous:

- Jo: Ymgeisiodd yn ddiweddar am grant o £1.2 miliwn ar gyfer prosiect ymchwil ar ymarfer corff a menopos.
- Marco: Gwnaeth gais am grant o £1.1 miliwn i astudio ymddygiad teithio llesol.

Bydd y ddau brosiect, os cânt eu hariannu, yn dechrau yn 2026 ac yn cynnwys cydweithwyr o brifysgolion eraill Cymru.



Dyma mwy o brosiectau parhaus sydd yn cynnwys:

- Marco: Prosiect MPhil ar electromyograffeg
- Federico: Prosiectau ar apiau ffôn symudol, gwybyddiaeth, a dadansoddi cerddeddiad
- Ymchwil Bwyd yn y Dyfodol: Cyfleoedd yn ymwneud â maeth a diet.
- Yna, ar gyfer myfyrwr Blwyddyn 3, gofynnwch i'ch darlithwyr am gynllun 'AberYmlaen'. Byddai'r rhaglen hon, os caiff y prosiect ei gymeradwyo, yn cynnig 4 wythnos o waith â thâl ar brosiect a ddiffiniwyd ymlaen llaw ar ôl cyfnod yr arholiadau. Mae'n ffordd wych o gael profiad ymarferol!

Cefnogwyd prosiect ymchwil ar ymarfer corff ymhlith cleifion Clefyd Parkinson gan Rhian George, sydd bellach yn ffisiotherapydd y GIG.