|  |  |
| --- | --- |
|  | **Arholiad Mynediad**  **Chwefror 2022** |
| **GWYDDOR CHWARAEON AC YMARFER CORFF**  Amser: 1.5 awr (90 munud)  **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 fyddech 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 byddech chi'n seicolegydd chwaraeon yn gweithio gyda Chwaraeon Cymru ac yn gyfrifol am gynorthwyo i sicrhau bod eu hathletwyr rhyngwladol yn ennill medalau Olympaidd, pa gysyniadau seicolegol fyddech 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 y perfformiad ar y dydd.

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 ei nerth ffrwydrol?

**BIOMECANEG**

1. Disgrifiwch dair deddf mudiant Newton sy'n esbonio'r grymoedd cysylltiedig â symudiad gwrthrych. 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 gwneud cystal ag y gall yn y gamp. Mae'n dymuno gwella'i nodweddion corfforol er mwyn cynorthwyo i gyrraedd y lefel elît. Mae wedi dod i weld biomecanydd chwaraeon (chi) i gael cymorth. Pwysleisiwch 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.