**Prifysgol Bangor**

**Ysgol Gwyddorau Chwaraeon, Iechyd ac Ymarfer**

**Arholiad Ysgoloriaeth Fynediad 2020**

**Amser**: 2 awr.

**Cyfarwyddiadau i Ymgeiswyr**

Defnyddiwch inc du neu feiro ddu. Peidiwch â defnyddio pensil neu bin ysgrifennu gel.

Ysgrifennwch eich enw a’ch ysgol/coleg ar eich llyfryn ateb.

ATEBWCH BOB CWESTIWN.

Ysgrifennwch eich atebion ar y ddalen ateb a ddarperir. Os defnyddiwch fwy nag un dalen o bapur, clymwch y dalennau â’i gilydd.

**Gwybodaeth i Ymgeiswyr**

Rhoddir nifer y marciau mewn cromfachau ( ) ar ddiwedd bob cwestiwn. Mae uchafswm o 44 marc ar gael.

Fe’ch atgoffeir o’r angen am Gymraeg/Saesneg da a chyflwyniad clir yn eich atebion.

Gellir defnyddio diagramau, siartiau a graffiau i gefnogi atebion pan mae hynny'n briodol.

Mae'r papur arholiad hwn yn cynnwys dwy dudalen brintiedig.

1. **Disgrifiwch y prif wahaniaethau rhwng ffibrau cyhyr plycio cyflym a phlycio araf. [4]**
2. **Bydd hyfforddwyr yn aml yn defnyddio arddangosiad wrth gyflwyno sgil o'r fath i ddechreuwyr. Gan ddefnyddio damcaniaeth Bandura o ddysgu drwy arsylwi, eglurwch sut y gall perfformiwr ddysgu sgil newydd drwy ddefnyddio arddangosiad. [4]**
3. **Mae'r diagram isod yn dangos cromlin perfformiad siâp S ar gyfer sgil echddygol bras.**



**(a) Yr enw ar y rhan o'r gromlin perfformiad sydd wedi ei labelu 3 yw: Ticiwch un blwch yn unig. [1]**

A: Gwastad perfformiad

B: Perfformiad llinol

C: Cyflymiad cadarnhaol

D: Cyflymiad negyddol

E: Cysylltiedig

**(b) Nodwch un achos posib am wastad perfformiad ac esboniwch ffyrdd y gall hyfforddwr helpu perfformiwr i frwydro yn erbyn effaith gwastad perfformiad. [6]**

1. **⁠ Mae cefnogaeth i ddadansoddi perfformiad, fel yr hyn a ddarperir gan yr English Institute of Sport, yn dod yn rhan allweddol o baratoadau athletwyr elît at gystadlu. Gan ddefnyddio enghreifftiau penodol, eglurwch y gwahanol offer dadansoddi perfformiad ellir eu defnyddio i ddadansoddi agwedd dechnegol perfformio mewn camp o'ch dewis. [5]**
2. **Dywedir yn aml mai Syr David Brailsford oedd yn gyfrifol am lwyddiant tîm beicio Prydain yn y Gemau Olympaidd. Fel cyfarwyddwr perfformiad Team Sky, ef oedd y dyn y tu ôl i rai o llwyddiannau chwaraeon mwyaf Prydain yn ystod y degawd diwethaf. Cyfiawnhewch, gan gyfeirio at ddamcaniaethau perthnasol, sut a pham gall hyfforddwyr ddefnyddio gwahanol arddulliau arwain mewn sefyllfaoedd chwaraeon penodol. Ystyriwch ddwy arddull arwain yn eich ymateb [8].**
3. **Yn dilyn cystadleuaeth, mae chwaraewyr yn mynd trwy broses o adferiad ffisiolegol ac yn dechrau paratoi'n seicolegol at eu perfformiad nesaf. Esboniwch y prosesau adfer ffisiolegol y gall chwaraewyr fynd drwyddynt yn syth ar ôl ymarfer corff dwys a dadansoddwch y ffyrdd y gall hyfforddwyr helpu i ysgogi chwaraewyr i wella eu perfformiad yn y dyfodol. 16**

**DIWEDD YR ARHOLIAD** ☺