**Prifysgol Bangor**

**Ysgol Gwyddorau Chwaraeon, Iechyd ac Ymarfer**

**Arholiad Ysgoloriaeth Fynediad 2018**

**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 UN O'R 7 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 yna uchafswm o 43 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 tair tudalen brintiedig.

1. Disgrifiwch y prif wahaniaethau rhwng ffibrau cyhyr plycio cyflym a phlycio araf. [4]
2. Mae cefnogaeth i ddadansoddi perfformiad, fel yr hyn a ddarperir gan yr English Institute of Sport, yn dod yn rhan allweddol o berfformiad athletwyr elît ar gyfer cystadlu. Gan ddefnyddio enghreifftiau penodol, eglurwch y gwahanol offer dadansoddi perfformiad ellir eu defnyddio i ddadansoddi agwedd dechnegol perfformio mewn camp o'ch dewis. [5]
3. Ar y lefelau uchaf, mae tenis yn gamp eithriadol chwim a thanbaid. Gwelir ynddi ddechrau a stopio sydyn, ergydion nerthol lle defnyddir nifer o grwpiau o gyhyrau, a lefelau o ddwyster gwaith sy'n amrywio o gyfnodau byr o waith mwyaf posib, neu bron mwyaf posib, i gyfnodau hirach o weithgaredd dwysedd canolig. Mae ar chwaraewyr angen lefelau uchel o ffitrwydd aerobig ac anaerobig er mwyn cyflawni'r gofynion a roddir arnynt.
   1. Diffiniwch y term VO2max ac eglurwch sut y gall hyfforddiant parhaus gynyddu VO2max athletwr a sut y bydd hyn yn gwella perfformiad mewn tenis. [6]

Gall y chwaraewyr gorau fel Novak Djokovic ac Andy Murray daro ergydion llawr ar gyflymder o dros 90mya a dal i fedru cadw'r bêl i chwarae. Gall serfiadau gyrraedd cyflymderau o dros 150mya.



* 1. Gan ddefnyddio egwyddorion biofecanyddol a'r wybodaeth uchod, eglurwch effaith top-sbin ar lwybr hedfan pêl denis. [5]

1. Disgrifiwch sut y gall diffyg hunan-barch perfformiwr effeithio ar ddysgu sgiliau newydd, ac eglurwch sut y gall athro/athrawes neu hyfforddwr helpu i hybu hunan-barch. [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. Gan gyfeirio at ddamcaniaethau penodol, dadansoddwch sut y gall lefelau cynnwrf effeithio ar lefelau perfformiad. [9]
4. Mae maeth yn elfen allweddol mewn unrhyw weithgaredd dygnwch. Eglurwch sut y gellir trin maeth cyn, yn ystod ac ar ôl ymarfer corff i wella perfformiad. [6]

**DIWEDD YR ARHOLIAD** 