

534/51

ADDYSG GORFFOROL – PE4

P.M. DYDD MERCHER, 14 Mehefin 2006

(1³/₄ awr)

DEUNYDDIAU YCHWANEGOL

Yn ogystal â'r papur arholiad hwn, bydd angen llyfr ateb 12 tudalen.

CYFARWYDDIADAU I YMGEISWYR

Atebwch **bob** cwestiwn.

GWYBODAETH I YMGEISWYR

Dangosir y marciau sydd ar gael mewn cromfachau.

Asesir ymgeiswyr ar ansawdd y cyfathrebu ysgrifenedig.

Atebwch bob cwestiwn.

1. (a) (i) Beth yw'r Indecs Glycaemig o fwydydd? [1]
 (ii) Sut y gallai gwybod am yr Indecs Glycaemig fod o fudd (*benefit*) i hyfforddwr(aig) neu fabolgampwr(aig)? [2]
- (b) (i) Beth yw effeithiau disbyddu glycogen (*glycogen depletion*) ar berfformiad mewn gweithgareddau dygnwch? [1]
 (ii) Eglurwch pa strategaethau y gall mabolgampwr(aig) eu defnyddio i atal disbyddu glycogen cyn cymryd rhan mewn gweithgaredd dygnwch. [4]
- (c) Eglurwch yr amrywio yn y defnydd a wneir o danwydd bwyd yn ystod sesiwn ymarfer (*training*) ar gyfer gweithgaredd o'ch dewis. [6]
2. (a) (i) Eglurwch y term VO_2 macsimwm. [1]
 (ii) Nodwch a disgrifiwch yn gryno **un** prawf labordy ac **un** prawf maes sy'n mesur VO_2 macsimwm. [2]
- (b) Pam y gallai fod yn fuddiol i fabolgampwr(aig) fod â VO_2 macsimwm uchel? [5]
- (c) Eglurwch sut y byddech yn datblygu proffil perfformiad, ohonoch chi eich hun, ar gyfer gweithgaredd a enwir gennych ym myd chwaraeon. [4]
3. (a) Nodwch gyffur sy'n gwella perfformiad o bosibl (*potential performance enhancing drug*) ar gyfer (i) gweithgareddau aerobig a (ii) gweithgareddau anaerobig. [2]
- (b) Amlinellwch effeithiau'r cyffuriau a nodwyd yn 3(a) (i) a 3(a) (ii) o ran gwella perfformiad o bosibl. [4]
- (c) Eglurwch y risgiau posibl i iechyd sy'n gysylltiedig â defnyddio cyffuriau penodol sy'n gwella perfformiad. [4]
4. "Mae gordewdra plentyndod yn aml yn parhau i mewn i oed oedolyn (*adulthood*)."
 Beth yw'r dewisiadau o ran dull o fyw sy'n gallu atal digwyddiad o'r fath? [14]