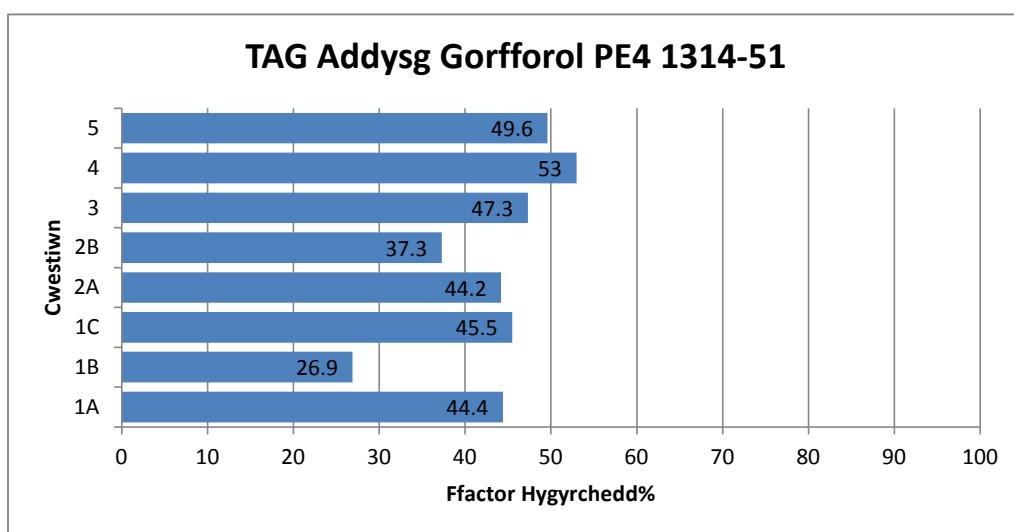


**TAG Addysg Gorfforol PE4 1314-51**

Perfformiad yr holl ymgeiswyr ar draws y cwestiynau

?	?	?	?	?	?	?
Teitl y cwestiwn	N	Sgor gymedrig	GS	Marc uchaf	Ff H	Cynnig %
1A	459	1.3	0.7	3	44.4	100
1B	459	1.1	1.1	4	26.9	100
1C	459	1.4	0.7	3	45.5	100
2A	459	2.7	1.5	6	44.2	100
2B	459	1.5	1.1	4	37.3	100
3	459	4.7	1.8	10	47.3	100
4	378	10.6	3.7	20	53	82.3
5	81	9.9	3.4	20	49.6	17.6



## ADRAN A

*Atebwch bob cwestiwn yn yr adran hon.*

3. Mae'n bosibl y bydd pobl ordew a phobl eraill sydd ddim yn iach yn cael eu monitro i wirio a ydyn nhw'n ymarfer (*taking exercise*). Mae'n bosibl y byddan nhw'n derbyn llai o fudd-daliadau (*benefits*) os na fyddan nhw'n gwneud hynny, yn ôl cynigion (*proposals*) gafodd eu cyhoeddi gan gyngor Westminster.

*(The Guardian, dydd Iau 3 Ionawr 2013)*

Trafodwch y farn mai cyfrifoldeb y Llywodraeth yn unig yw sicrhau bod pobl yn dilyn ffyrdd iach o fyw.  
[10]

③ Un o'r hynod caidt pobr i monitor i weld os ydych  
ys orden new dros brypar yr olyn BMI. I wneud  
hyn bydd ym ~~rhaid~~ rhaid:  $BMI = \frac{kg}{m^2}$ .

Os bydd ym canlyniad ym i na 18.5 yna rydych yr  
olyn dimaw, os ym rhwng 18.5 - 25 yna dyna'r m  
hantafon, i fod. Os ym dros 25 ac i'w ym i na 29.5  
rydych ym rhy dwi, ac os ym i na 30 rydych  
ym orden. Ffug mae'n boib gweld a ydych ym  
orden new ym rhy dwi ym ddigon hawodd, yr unig  
broblem gyda'r ddu'n hon ym ~~new~~ ym i fod ym

physc iawn cyffwrdd, fel y gellid fod yn berson  
cyffwrdd o'r adnabyd, ond gall y ddeutwyr newid eich bod  
yn ardderch.

Ar un ochr mae'r ddamcaniaeth yma'n wir, gan mai  
i'w y llywodraeth yr rhoi cyffwrdd glwybiol ac  
ysgorion trwm yn hybu ddisparasau, ac ymddyig o  
oher sy'n bosib wr gyrrwr ydoda cynnigol o bres mae  
rhoi cyffwrdd yn ei ddarparu hysylt, os ydgynt yn rhoi uai  
o fudd-darsadau i bobl sy'n ardderch am nad ydgynt yn  
cymryd rhwng nifer y plant a ymarter, yna byddent  
yn hawl tebygol o brynnu brysedd cyffwrdd a brysedd  
sydd ddim yn eithaeth am er bod yn rhaeadr na brysedd  
iaith. Mae'r hysylt yn gyffwrdd am y nifer o eriau /  
gwrsi a gwraniadau ar addysg gorfforol yn yr ysgorion,  
fel y ddyngymydol i'r gwrsi ymarter wrth a roddir,  
gallent uchel nifer y plant sy'n ardderch. Mae gwrando o  
mlysibwyrion bryseddol aniaeth ar y hysylt.

Ond ar y llaw arall, mae mynd i'r 'gym' new i  
ganolfan uanner hawl huddiwr na rhwng 50 mynydd yn ôl.  
Mae trawsnidiaeth uanner gwrando ar yn hawl rhwngol, ac mae  
mwy a mwy o gylchroedd yn cael ar ymddyig. Mae gwrando  
bobl hawl o bres ac amser hamdden huddiwr, fel y dylent  
mwyd yn farw o hysmyg. Mae'r llywodraeth yn  
cynnig gweithgoreddau am ddim os na'r gof yw'r  
broblwm wrth yr Urdd o 5x60. Lamm wŷbod mwy am  
effeithiadau a'r organnau'r corff, a'r adhesiwn all  
benyw ohono. Mae rhaglenni yn cael ei maglosio am  
nt i fyta'n iach a DVD's am gadw yn ffrit os  
nad yw'r bosib mynd i'r ~~ff~~ 'gym'. Mae cyflwrniad  
fu ('Change 4 life') yn darparu i bobl o'r mae nifurdaeth  
bach mwm bywydol pob dydd yn gosw gwneud  
gwraniadaeth mawr.

③ Un o'r hynod caidt pobr i monitor i weld os ydych  
ys orden new dros brypar yr olyn BMI. I wneud  
hyn bydd ym ~~BMI~~ rhaid:  $BMI = \frac{kg}{m^2}$ .

Os bydd ym canlyniad ym i na 18.5 yna rydych yr  
olyn dinas. Os ym rhwng 18.5 - 25 yna dyna'r m  
hawddedol i fed. Os ym dros 25 ac i'w i na 29.5  
rydych ym i'w dinas, ac os ym i na 30 rydych  
ym orden. Ffug mae'n bosib gweud a ydych ym  
orden new ym i'w dinas ym ddigon hawdd, yr unig  
broblem gyda'r dduw hon ym ~~new~~ ym i fed ym

physa iawn cyffwrdd, fel y gallwr fod yn berson  
cyffwrdd o'r ddyfodol, ond gall y ddull non ddweud iawn bod  
yn ordeint.

Ar un ochr mae'r ddamcaniaeth yma'n wir, gan mai  
ir y unrhyder a phrif y rholi cyffwrdd. Glybiwr ac  
ygorion ar nodyn hybu amseraon, ac ymddyig o  
oherwydd ym'm bosib wr gynnwys ydala cymunedol o bres mae  
rhonl glybiwr yn ei dderbyni. Nufyd, os ydylt ym'r rholi uai  
o fudd-darsadau i bobl sy'n ordeint am nad ydylt yn  
cymryd rhonl nwm rhwng fath o ymarter, yna byddent  
yn fwy tebygol o brynnau brysedd cyffwrdd a brysedd  
sydd ddim ym'r traeth oherwydd yr ygorion,  
iarf. Mawr hysyd yn gyntafol am y mifn o erian /  
gwrsi a ganiannir ar addysg gorfforol yn yr ygorion,  
fel y drwg a phyweddwr gwrsi ymarter roedd a roddir,  
gallent ushaw mifn y plant sy'n ordeint. Mae gormod o  
mylbyduron bryseddol aniaeth ar y traeth.

Ond ar y llaw arall, mae mynd i'r 'gym' new i  
ganolfan uanner hawl huddiwr na rhwng 50 mynydd yn ôl.  
Mae traphodiadaeth uanner gwrn ar ym'r rhwngedd, ar mae  
mwy a myn y o gylchoedd yr eiddiwr yn cyrrig. Mae gwrn  
bobl fwy o bres ac amser hamdden huddiwr, fel ydylt  
mwyd yn farr o hysydd. Mae'r unrhyder a phrif y rholi  
cymru a phyweddau am ddim os na'r goet yr  
broblwm wr y lloedd a 5x60. Camn mybed mwy am  
effaith gorddura a'r organâu'r corff, a'r adusioion all  
benyw ohono. Mae rhaglenni ym'r eiddiwr ei maglesau am  
wt i fyta'n iach a DVD's am gadw yn ffitt os  
nad ym'm bosib mynd i'r 'gym'. Mae cynlluniau  
fu ('Change 4 life') yn darparu i bobl oherwydd  
bach mwm bygydol pob dydd ym'r gwaith gormod  
gyffwrddol mawr.



L2

6

3) Yn ymddybi mam i nid cynjloddeb y llwyddraeth yn unig yn sicrhau fod Robi yn dilyn ffyrdd iach o fyw. Er hyn rydw i'n meddwl fod y cynllun newydd caiodd ei lyhoeddau gan gyngor Westminster yn syniad da. O ganlyniad arferion diog Bydd wedi ddod o ganlyniad datblyguada technolegol mae Robi wedi ddod i fod yn ordu neu dros bunsan - ac mae man heolatti yn arbennu budd-darriadau o'r llwyddraeth gan ei fod yn ddioldeb problemau cofadroia a clefyddau. Sy'n gysylltwraig a ordwra. Hefnny ydy cleffyl y galon, clefyd y siwgr, osteoporosis a rhyfledd graed uchel. O ganlyniad i'r budd-darriadau mae mher sawr o bobl yn gweld yn haws i gwrnud dim byd a debyg ymddybiadau nag mae i gwrnud ymarser. Mae ystadegol yn ddangos fod 37% o ddarriadau galon o ganlyniad ddygg ymarser. Ymarter yw'r ffordd gorau ynguru a ddeft llyfrau i byw byfyla iach. Mae ymarter yn rheithau tebygnydd o ddatblygu clefydai'r galon a clefydau cyffwrddig gan 50%. Mae'r llwyddraeth wedi bod yn rhyfledd ymhici hyn gyda nifer o cynlluniau. Wool climbing higher yn i hybu cyrraogaeth oedolion meini ymarter. Sgwâr yr uchtdas trwy gwrnud ymarter cymbedrol. Yn ogystal a hyn mae'r clefyd i wein cynllunio nofio am ddiwm sydd yn gamuogi plant o dan 16

O fewn gwyllau ysgol i nofio heb tal.  
Mae'r cyd-llun yma wedi cael ei  
gyrradi. O fewn mae ardal oedd i'r  
beraed dros 60 tu allan gwyllau  
ysgol. Ar gyfer unigolion sydd ym  
diodday i'eebyd wrth mae gynnw  
exercse reforal seneud sydd yn  
darparu ymarfer i'r bobl sydd wrth cael  
ei dorffon gan y doctor. Fel ym  
barod mae'r flywodraeth ym leisia  
hybu ymarfer a sicrhau fod pobol ym  
dilys ymroddiach.

Ond mae cyrffolderes gan yr unigolyn.  
Mae rhaid i unigolyn fod yn  
jodion, newid orffenni a byw bywyd  
gweli. Hynny yw cynryd y amser  
i ymarfer ym gysw a gweua my  
o ymarch, byta'n lach. Broblem  
enfawr o fewn y wlad yma yw  
archfarchnddoedd. Mae nifer fawr o  
buwydd Parod sydd ddim yn  
lach o gwbl gan fod halen yn cael  
a mai newydd er mwyn addu'r  
pwyd am my ym amser. Yn ogystal a  
hyn maent yn rhoi prisian. Rhad  
a 'deais' i dan am un' ar  
buwyddol afaich. Er hyn ym sicr i  
nifer o bobl nid yw unig ym'n haws  
rhwng buyd yma ond mae'n  
matach. Mae buyd da a ag 'da'  
ym gallu fod yn darud ac fel y  
unigolion sydd ddim yr enw y  
arion o rhwng mae'n my ym well  
syniad.

Felly nid yw'n bosib dduwud  
taw ond cyrffolderes y flywodraeth  
yw. Sicrhau fod pobol ym dilys ymroddi

mae lachus o fyw. Yn sicr mae rhai  
i unigou yn mynd aysnfoldeb a  
helpu ei hyn. Ona mae'n problem  
ehangach. Yn enwedig gyda  
costol byud yn eurh. & diffyg  
cyflwrysterau. Mæ yn Rhosddau Llynnon  
Taff mae cyflwrysterau wedi dod i fed  
yr Problem gyda nifer o canolymau  
yn cae. Fel y sut ddisgrair i'r Pobl  
Gwarchar os nad oes cyflwrysterau o  
gael iddynt?

3) Yn ym Mamm i nid cymhloedd  
y llywodraeth yn unig yw sicrhau  
 fod Robi yn dilyn ffyrdd iach o fyw.  
 Er hyn rydw i'n meddwl fod y  
 cynllun newydd a safodd ei lyhoeddu  
 gan gynnwys Westminster yn syniad da.  
 O ganlyniad arferion diog Bydd wedi  
 dod o ganlyniad datblyguada technolegol  
 mae Robi wedi ddod i fod yn  
 ordu neu dros blynas - ac mae  
 man heolust yn arbennu budd-darriadau  
 o'r llywodraeth gan ei fod yn  
 diddedig problemau corfforaol a  
 newyddau sy'n gysylltwraig a ordwra.  
 Hefnny ydy clefyd y galon,  
 newydd y siwgr, osteoporosis a  
 rwyddedol graed uchel. O ganlyniad  
 i'r budd-darriadau mae mher sawr o  
 bobl yn gweled yn haws i gwrnud dim  
 byd a debyg budd-darriadau nag  
 mae i gwrnud ymarser.

Mae ystadegol yn ddangos fod  
 37% o drannuadau galon o ganlyniad  
 ddyg ymarser. Ymarser yw'r hordd  
 gorau ynguru a ddeft byfawys i  
 byw byfyla iach. Mae ymarser  
 yn rheithau tebygmydd o ddatblygu  
 newyddau'r galon a clefydau gysylltwraig  
 gan 50%. Mae'r llywodraeth wedi  
 bod yn rwyddedol i'w holl  
 gyda nifer o cyfluniau. Wool  
 climbing higher yn i hybu  
 cyrranogiaid oeddorol mewm ymarser  
 Sgwâr yr uchtdos trwy gweled ymarser  
 cymbedrol. Yn ogystal a hyn mae  
 bledi oren cynllunio nesio am ddiwm  
 sydd yn galluogi plant o dan 16

(9)

O fewn gwyllau ysgol i nofio heb tel.  
Mae'r cyd-llun yma wedi cael ei  
gyrradi. O fewn rhai ardalauedd i'r  
bedwar ddebs bo fu allan gwyllau  
ysgol. Ar gyfer unigolion sydd ym  
diodday i'w holl wael mae cynllun  
exercise referral scheme sydd yn  
darparu ymarfer i'r bobl sydd yn cael  
ei dorffon gan y doctor. Fel ym  
barod mae'r flywo-draeth ym leisia  
hybu ymarfer a sicrhau fod pobol yn  
dilys a fydd lach.

Ond mae cynlluniau gan yr unigolyn.  
Mae rhaid i unigolyn fod yn  
jodion, newid orfennion a bymby ym  
gwell. Flynnyd ym llynyd y amser  
i ymarfer ym gysw a gweua my  
o ymarch, byta'n lach. Broblem  
enfawr o fewn y wlad yma yw  
archfarchnddoedd. Mae nifer fawr o  
buwydd Parod sydd ddilim yn  
lach o gwbli gan fod holen yn cael  
ei mai neu'n er mwyn addu'r  
pwynt am myn a amser. Yn ogystal a  
hyn maent yn rheoli prisian. Rhad  
a 'deais' i dan am un' ar  
buwyddol afaich. Er hyn yn sicr i  
nifer o bobl nid yw unig ym'n haws  
rhwng buyd yma ond mae'n  
matach. Mae buyd 'da' a ag 'da'  
yn gallu fod yn darud ac fel y  
unigolion sydd ddilim yn cael y  
arion i'r pwynt mae'n myn well  
syniad.

Felly nid yw'n bosib dduwud  
taw ond cynlluniau ym flywo-draeth  
yw sicrhau fod pobol yn dilys a fydd

1) my lachus o ymwr. Yn sicr mae rhai i'n unigou yn cymryd aysnfoled a helpu ei hyn. Ona mai'n problem ehangach. Yn ermedig gyda costol byud yn eurh. a diffyg cyflwmsterol. Mæ yn Rhosddaa Llynnon Taff mae cyflwmsterol wedi dod i fed yr Problem gyda nifer o canolymau yn cae. Fel y sut disgayur i'r Pobl Gwylor os nad oes cyflwmsterol o gael i ddodri?



**ADRAN B**

*Atebwch un cwestiwn yn unig yn yr adran hon.*

4. Mae perfformwyr lefel uchel ym myd chwaraeon yn dibynnu ar gefnogaeth wyddonol a thechnolegol helaeth (*extensive*) er mwyn llwyddo ar y lefelau uchaf oll.

Trafodwch y rhan mae technoleg yn ei chwarae mewn cefnogi'r mabolgampwr/fabolgampwraig elitaidd cyn, yn ystod ac ar ôl cystadleuaeth. [20]

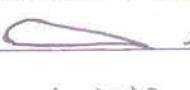
**DIWEDD Y PAPUR**

(4)

Man perforfformyr lefel viriel / mabwysgymyr uitaidd yn gronwd eurhymyr benn sy'n bosib er mwyn perforfformio ar w gorau a chawl y 0.01iliad wedi ei dynnu oddi ar w amser gorau. Man myn yn wir mwm nifer o gamponi ariannol yn enwedig mwm beicio, noso a rhwng 100m / horddwr, am fod y 0.01iliad o wahaniaeth yn gallu gonygu ennil y ras neu ei chwsi. Beth fyddai perforfformyr fu myn yn ei misiad yn ddefnyddio technegau gwrandoi ar mlyn dadansoddi w perforfformiad. Man technegau wedi darblygu yn fawr trwy y blynyddoedd sydd wedi nawsid llawer o hethau o fewn ddatblyuon. Rydyn nhw yn gallu dadansoddi perforfformiad trwy iddyn ar fideo / amser real. Man hwn yn dechneg sy'n cael y si ddefnyddio yn amser mwm campau ac yn un o'r technegau hynaf poblogaidd i.e. ar 'match of the day'. Gallwn ddefnyddio'r dechneg hon drwy ddefnyddio ipads / i'r ystafell wrth i'w briwedd o Japan i'n si ddefnyddio) gan ddefnyddio'n app fel COACH EYE neu PROZONE. Man myn yn galluogi i'r clip fod gyda ni o hyd, yr ystafelloedd, ac nad yw'n bosib tynnu gyda'r dechneg hon. Man'n bosib oratu, aill unrwaith o'r eistedd stopio'r clip os oes angen i iddynt yn union bell sy'n onghlyni gyda'r dechneg, yn eglwys a chymhellu techneg unigolyn i dechneg athletwr profiadau ac techneg rhwng Iwan Bell. Man technegau hwyd wedi gallu darblygu proffesiynol ffiriau. Fel ein bod yn gallu mesur ciriad calon unigolyn, a'i V̄max, sy'n galluogi i ni wybod pa mor bell gall yr unigolyn newid i law os oes angen. Man'n bosib ufteso y ddiwedd fideo a bianteuneg gyda'i gilydd i.e. mwm tennis, i weld pa dechneg sydd orau a cyffwrdd i'w ddefnyddio a sy'n uchlaw i'r golygfeydd wrth roi sbin ar y bîl yntau ei daro mo galid a phrif. Tan bod proffesiynol ffiriau wedi darblygu egn gymaint trwy y blynyddoedd. Man proffesiynol cyffwrdd i'r golygfeydd wrth. Man nhw yn gyffwrdd iawn i'r hawl proffesiynol rhwng yn twyngu mwm cyffwrddwr a broblem.

nawr yn bod atletigr yn nwyd y dechneg / mwyf mawr  
yn ei ddefnyddio: gyffwr mwy nwydd wrth nad os prosiwr  
iwr gall iwr brosi ei fod yng nghefnwys miwysion - heb gweil  
ei ddathlu ynglŷn â. Felly mai atletigr nawr yn defnyddio  
dnisiau nwydd fel EPO a HGH fwy'n achori iddynt dyfu  
a datblygu yn fawr gan nwyd y cyfrifiad yng Nghymru  
amguedd mwm ras.

Gall y dnisiau canod i gyd ei ddefnyddio'n ymestadlu -  
a'm fer hordd o baratti

mai technoleg hwyd wedi <sup>chwareu</sup> casglu mawr enforwr yn  
natblygiadau diuad, offer, a cyflwrerol. Yn ystod  
perfformiad, er mwyn can mai daid y gynnwys, bydd  
beicio ciliaidd yn gwisgo diuad tynn o'r addysg a  
mwyn uchawd y gynnwys ariannol ariannol. Yn 2009 catodd nifer  
fawr o recordau newydd am fod rottyn yng Nghymru  
diuadyn newydd oedd yn 100% perymen. Nawn mai'r  
defnydd hwn newydd casglu i wahanodd, ac o'i mwy  
perymen sydd yn y gwisgo wedi casglu i Lloegr: 59%  
mai'n bofiau i rottyn a beicio hwyd statig a bleu  
er mwyn uchawd ffithiant fu'n bod yn ugydd y gynnwys  
mai dirianau newydd ar y gwisgo beicio er mwyn  
uchawd drag, ac er mwyn cael y camgymerad gorau  
dylai'r beicio brwyso ymlaen i Lloegr ffithiant  
air Dangzan fyddodd yr Daniel Bernoulli fod ariannol y  
synud yn gynllun drog amgylchedd oedd na oddi thani,  
felly mai rhai o hanesau beicio'n nawr yn edrych  
fel hyn  er mwyn uchawd brwysoedd ariannol.

mai technoleg wedi dylanwadu ar nwyd mwm trinwedd a  
astraterff yng Nghymru i chwaraeunys chwareu am  
am 24 ariannol heb nwyd niwed idde, tra na fydd cae yn  
gallu gwerwd hyn. Mai mwyd datblygiad mwm rasedi  
tennis, hoci a cried - gyda 'inert spin' mwm mai  
rasedi drwb y seid o'r forol.

Osnewyd dylanwad technoleg, mai amseru gwmaw a  
cyfaradwyr ariannol mwy / rasyd, nawr mor fawr) -  
mai'n anodd iawn camgymeru pwy ddatblygu yng Nghymru

ac ail. Oberyllod dylanwad technoleg mae amser ym  
grnwedd y gorau o'i gawu iwrdd ddiwyddio o'i ddarbygu  
ymhellach fel bod y grahamiaeth llawat yd i amser  
gorau yn cael ei gyrraedd. M'n ystad ustadwaeth,  
mae dystiolaethau newydd gydaw gallu i wirfodol ar y  
drwyddiad a. mewn rygoi i weld a oedd yn 'try' o'i  
pabro. mae'n bob i unroraeth wrwod myn hwyd an  
hawl iawn mewn tennis. mae'r dystiolaeth gyda radio er  
newydd gallu cyflwynu gyda'r dyn a mae'r penderfyniadau  
o'r amser, ac mae'n bob i gynnwilio newydd  
gynted i benderfyniadau dros teclyn dŵr a'r  
ryglai. mae gan dystiolaeth hwyd 3 iawn er newydd a  
gawegi i helpu gyda'r penderfyniadau. O ganlyniad i  
technoleg, mae'r gromiwr yn y statwm yn gallu diwed  
digwyddiadau ar y sgrin fawr ac rael hawl. Hwylod,  
yr ystad ustadwaeth, mae 'commentators' yr  
cyngor o bwrw o ddyfodol trwm amlwg a  
o'i cyfleoedd. Yn yr olympics mae pob unigolyn yr  
caer i gyflwyno ag y ras ac yr caer gweith a  
categori gan y ditta.

Wid ym mis a'r dechnegau mabsychiadau mae technoleg  
wedi dylanwadu. mae wedi dylanwadu yr ffur a  
ein cyndebithas o ran ffônau sylwodol, ymffurfuron,  
ipaff a yyb. mae nawr yr bobis i'r rhwng o America  
yw <sup>byr</sup> gym bydd sydd yng Nghymru. Main bobis i  
bawb gyfrannu ar y camp / rhoi i barn am y  
penderfyniad a mae'r reff new rael hawl. i.e. my  
Twitter. Trwy gyfrngau fel hyn main bobis i fabligramp  
gall cymogaeth gan eis cymoedd ym mydd a  
yr sydyn. ~~hawtiau~~ Anfoniant o hyn yr ei fod yn  
gall unrwaith at bellau negyddol yr caer i ddewisol  
am y campwraig. mae'n bobis i utwngu byrpo  
stop, rhwng, neu ailenwaith digwyddiad o'r angen  
ar y talud a newydd mō i barn new am y  
digwyddiad. Am fod technoleg wedi datblygu ym  
gymaint, mae'n bobis gweld stats am unigolyn yr  
wawd a newydd ael grwpiau a mor broffador a

talintag yw'r uniglyn nôm. Dim ydod ustryngau o  
technoleg heddin, mai pawb yw ganeu gweld yr  
un digrwyddiad ardraws y wled fel y mai pawb gyda'r  
un ormygr ac Usain Bolt, a dyna wrt daeth ac milan  
i mybod am Ball a'i brysau am tua £85 milion.  
Mai technoleg medi datblygu miter bellach, tra ym  
o wyrwys technegau ymadfer. Mai'n bodib gweld  
pa sy'n ddefnyddi ymadfer sydd o'r ariannau i ni o gantynnau  
i ddechnoleg, os yw'n llofnod. Yn eistedd, tylino  
new ymmydd baduronau mawr. Dim ydod ddefnydd o dechnoleg  
rydym yn grybed iad tylino yn hysbwr i'w ymloedd.  
ymgais, bod ymystyr yn ymystyr ymbyrâu, bod  
llofnod yn wirion wriad y galon ac yr ei ganeud  
yn gynt; ymadfer fu nad ydym yn stith y diwrnod  
wedyn, a bod baduronau mawr yn gweog ac yna'n  
usw ymbyrâu fu nad ydym mawm poen y  
diwrnod wedyn.

(4) Mae gwrthmynnwr lefel uchel / maborgamynnwr er i'r gwaith yn gwrthmynnwr bell sy'n bosib er mwyn gwrthmynnwr ar w gorau a chawl y 0.01 siliad wedi ei dynnu oddi ar w amser gorau. Mae hyn yn wir mwm nifer o gampon ond yn enwedig mwm bosibio, noso a rhwng 100m / hordys, am fod y 0.01 siliad o wahaniaeth yn gallu gwrthmynnwr bell y ras neu ei chwsi. Bell fyddai gwrthmynnwr trwlyn yn ei maeud yn ddefnyddio technegau gwahanol ar rymhyn dadansoddi w gwrthmynnad. Mae technegau wedi datblygu yn fawr trwy bywyddoedd sydd wedi newid llawer o bethau o fewn ddatblyguon. Rydyn nhw yn gallu dadansoddi gwrthmynnad trwy iddyn ~~an~~ video / amser real. Mae hyn yn dechneg sy'n cael ei ei ddefnyddio yn amser mwm campon ac yn un o'r tecnegau hynaf poblogaidd i.e. ar 'match of the day'. Gallwn ddefnyddio'r dechneg hon drwy ddefnyddio ~~ipads~~ (frwydrbwth cosws i'w gwrthmynnad o sylfaen iu si ddefnyddio) gan ddefnyddio app fel ~~CATCH ETC~~ neu PROZONE. Mae hyn yn galluogi i'r clip fod gyda ni o hyd, yr dystiolaeth, ac nad yw'n bosib tynnu gyda'r dechneg hon. Mae'n bosib oratu, aill unrwaith aq eisiau stopio'r clip os oes angen i iddynt yn union bell sy'n ~~anghydri~~ gyda'r dechneg, yn ogystal a ~~angyman~~ tecneg unigolyn i dechneg athletwr profiadol ac tecneg rhwng Iwan Ball. Mae tecneg hysyddiau gallu datblygu ~~prosiol~~ ffittymodd fel ein bod yn gallu mesur ciriad calon unigolyn, a'i V<sub>0.2max</sub>, sy'n galluogi i ni mybod pa mor bell gall yr unigolyn ~~rhwng iu llo~~ i law os oes angen. Mae'n bosib uftano y ddiuaith video a biomecaneg gyda'i gilydd i.e. mwm tennis, i weld pa dechneg sydd orau a cyffwrdd i'w ddefnyddio a sy'n ui hawd unigolad e.e. wrth roi sbin ar y bîl yrraw ei daro mo galid a phosib. Gan bod prosiol ffittymodd wedi datblygu egn gymaint trwy bywyddoedd, mae prosiol cyffwrdd i'w datblygu hysyddiau. Mae nhw ~~yn~~ gyffwrdd aq yn hawd prof os yns rhegwm yn ~~tawg~~ mwm upstadluwaeth y broblem.

naws yn bod o ddebyg i'r naws y dechneg / cyffwr mawr  
yn ei ddebygoddio: gyffwr mwy nwydd we nad os prosi  
i'n gall i'n brosi ei fod yng ngorsedd o'r golygfeydd - heb gweil  
ei ddalbennu era. Felly mae o ddebyg i'r naws yn debygoddio  
dvwriad nwydd fel EPO a HGH fyr i'n achosi iddynt sy'n  
o ddebyg i'r farn gan mwnd y cymysgu yng nwyd yng  
angheg mwm ras.

Gall y dwriad canod i gyd ei ddebygoddio yn ystadlu -  
am fu hordd o baratoi.

Mae technoleg hwyd wedi <sup>chwareu</sup> canolbrawf i'w  
nathblygiadau diuad, offter, a cyflwrâu. Yn ystod  
perfformiad, er mwyn eisoes mainti ymwanegol, bydd  
biciwr celtaidd yn gwisgo diuad tynn o'r nad yw  
mwyn uchawd y <sup>gyffwr mawr</sup> oher. Yn 2009 catodd nifer  
fawr o recordau we tori am fod notyng yng  
diuedyn notyng odd yng 100% pwrnessan. Naws mae'r  
ddebygodd hwn wedi cael ei wahanodd, ar ôl o ddebyg  
pwrnessan sydd yng y grŵg wedi cael ei liñau: 59%.  
Mai'n bosib i notyng a biciwr hwyd statio er bleu  
er mwyn uchawd ffithiant fu'n bod yng nwyd yng  
mawr diliain ~~na~~ hwyd ar gefn biciwr er mwyn  
uchawd drag, ac er mwyn cael y camgymerad gorau  
dylai'r biciwr brwyso ymlaen; liñau ffithiant  
aer / Darganfyddodd ~~fe~~ Daniel Bernoulli fod ar y  
synd yng gystud drog amrybedd o'r na oddi thomni,  
felly mae'r hawl o hermedau biciwr naws yng  
fer hyn ~~oher~~ er mwyn liñau brwysedd ari. Nid  
yng mwm biciwr a notyng mae'r dathblygiadau hyn.

Mae technoleg wedi dylanwadu ar naws mwm siwedol a  
astrorlerft yng galwogi i chwarcwys chwareu ann  
am 24 awr heb mwnd niwed iddo, tra na fydd cae yn  
gallu gwerwd hyn. Mae mwyd dathblygiad mwm rasedi  
tennis, heoli a criced - gyda 'sweet spot' mwm mae'r  
rasedi wrth y seiri o'rforol.

Osnewyd dylanwad technoleg, mae amseru gwnaw a  
ystadlu ariannau mwyd / rasyd, naws mor farni -  
mai'n anodd iawn camgymeru pwyddeth yng nwyd yng  
mwm ras.

ac ail. Ohwrydd dylwmawd technoleg mae amser ym  
grnwedd y gorau o: gawl iwrdd ddiwyddio o'i ddarbygu  
ymhellach fel bod y gwanwyniaeth llawat ym i amser  
gorau ym cael i gyrraedd. M'n yftod ustadwaeth,  
mae dystarniwr neu'r gydwr gawl i nildyngor ar y  
orgwyddiad wr. mwnn rygoi i weld a oedd yn 'try' o'i  
pabro. mai'n boib i unrorausr wnwod myn hwyd wr  
hawke ym mwnn tenni. Mai'r dystarniwr gyda radio er  
nwynn gawl cyrufeit gyda'r dyn a mae'r penderfyniadau  
os ym amser, ac mai'n boib iwrdd gynllidfa naill  
gyntred i benderfyniadau drwy teclyn ddiwr i'r  
ryglisi. Mae gan dystarniwr hwyd 3 eglur er mwyn  
galluogi i helpu gyda'r penderfyniadau. / 0 ganuysiad i  
technoleg, mae'r gwrwymyr ym y stadium ym gallu cillweld  
digwyddiadau ar y sgrin fawr ac tacl hawl. Hwylod,  
ym yftod ustadwaeth, mae 'commentates' ym  
cyfeiriadu unrorausr drwy ddweud frifiau am ddyngnt  
o'i cyfleoedd. Yn yr olympics mae pob unigolyn ym  
cael i gydnugno ugn y ras ac ym cael gweith a  
categori gan y dyrta.

Wid ym wrig ar dechnegau mabsigamwyr mae technoleg  
wedi dylwmawd. Mae wedi dylwmawd ym fawr ar  
ein cynddilnas o ran ffônau symlodol, ymritiaduron,  
ipadeb ayyb. Mae naill ym boib i rhwng o America  
bynni gîm ~~bynni~~ sydd yng Nghymru. Mai'n boib i  
bawb gyfrannu ar y gamp / rhoi i barn am y  
penderfyniadau o mae'r reft mae tacl hawl. i.e. rhwng  
twitter. Trwy gydnugnos fel hyn mai'n boib i fabolgam-  
wyr gall categori gan er cydnugos ym rhwng ac  
ym sydyn. ~~kwadro~~ Antant o hyn ym cael i fod ym  
gawl unrorausr at bellau negyddol ym cael i ddweud  
am y campwraig. Mai'n boib i uthegynys byngof  
stop, rhwng, neu ailenwrau digwyddiad os oys angen  
ar y taledu er mwyn rhoi i barn rhwng am y  
digwyddiad. Am fod technoleg wedi datblygu ym  
gymaint, mae'n boib gweld statws am unigolyn ym  
nwadd er mwyn cael gwybod pa mor broffador a

talintag yw'r unigolyn nôm. Dimmydd ustryngau o  
technoleg heddau, mae pawb yn gawé gweld yr  
un dignyddiad ardraws y wled fel y mae pawb gyda'r  
un ormyr ac Usain Bolt, a dyna wrt daeth ac milan  
i wylod am Ball a'i brysau am tua £85 milwm.  
Mae technoleg wedi datblygu mitor a berthau, ond yr  
a wyrddus tuhregau ymadfer. Mae'n bosib gweld  
pa eithi ddefnydd ymadfer sydd o ran i ni o ganlyniad  
i duchnoleg, os yw'n llofnod. Ymestyn, tylino  
nw ymmynd baddorau mwr. Dim yw'r defnydd o technoleg  
rydym yn grybod fod tylino yn hysbys i'w ymlacio'.  
ymyrcas, bod ymestyn yn ymestyn y tuhyrau, bod  
llofnod yn wirion wriad y galon ac yr ei gweud  
yr gynt; ymadfer fu nad ydym yn stiff y diwrnod  
wedyn, a bod baddorau mwr yn gwasgr ac yna'n  
usw y tuhyrau fel nad ydym nwm poen y  
diwrnod wedyn.



14  
16