

Cyflwyniad i Ffitrwydd a Hyfforddiant a'i Bwysigrwydd mewn Chwaraeon Antur

Dr Dylan Blain



Darlith 1 Amlinelliad



Croeso a
Chyflwyniadau



Amcanion



Asesiadau



Cyflwyniad i ffitrwydd
ar gyfer Dawns



Gofynion corfforol
dawns



Cydrannau ffitrwydd
(diffiniadau a ffactorau
sy'n effeithio)

Cyflwyniad I Ffitrwydd a Chwaraeon Antur

- Amcan: Deall pwysigrwydd ffitrwydd a ymarfer (training) mewn dawnys gan gynnwys elfennau allweddol ffitrwydd ac egwyddorion ymarfer (training principles).

Asesiad

- Cyflwyniad Grwp
- Amlinellwch bwysigrwydd ffitrwydd a hyfforddiant i chwaareon anturus.

Rhowch drosolwg o gydrannau allweddol ffitrwydd sy'n gysylltiedig â chwaareon antur a chynhwyswch enghreifftiau o sut y gallai athletwyr hyfforddi a datblygu'r rhain. Wrth wneud hynny, dangoswch sut yr ystyriwyd egwyddorion hyfforddiant.

Termau allweddol

Gweithgaredd corfforol - unrhyw symudiad corfforol a gynhyrchir gan gyfngiad cyhyrau ysgerbydol sy'n arwain at gynnydd sylweddol mewn gofynion calorig dros variant egni gorffwys

Ymarfer corff - math o weithgaredd corfforol sy'n cynnwys symudiad corfforol wedi'i gynllunio, ei strwythuro ac ailadroddus a wneir i wella a/neu gynnal un neu fwy o gydrannau ffitrwydd corfforol

Key terms

Physical Activity - *‘any bodily movement produced by the contraction of skeletal muscles that results in a substantial increase in caloric requirements over resting energy expenditure’*

Exercise - ‘a type of PA consisting of planned, structured, and repetitive bodily movement done to improve and/or maintain one or more components of physical fitness’

Ffitrwydd corfforol

y gallu i gyflawni tasgau
dyddiol yn egniol ac yn effro,
heb ormod o flinder, a chyda
digon o egni i fwynhau
gweithgareddau amser
hamdden a chwrdd ag
argyfyngau annisgwyl

Wedi'i rannu'n gyffredinol yn
gydrannau cysylltiedig ag
iechyd a sgiliau.

Physical Fitness

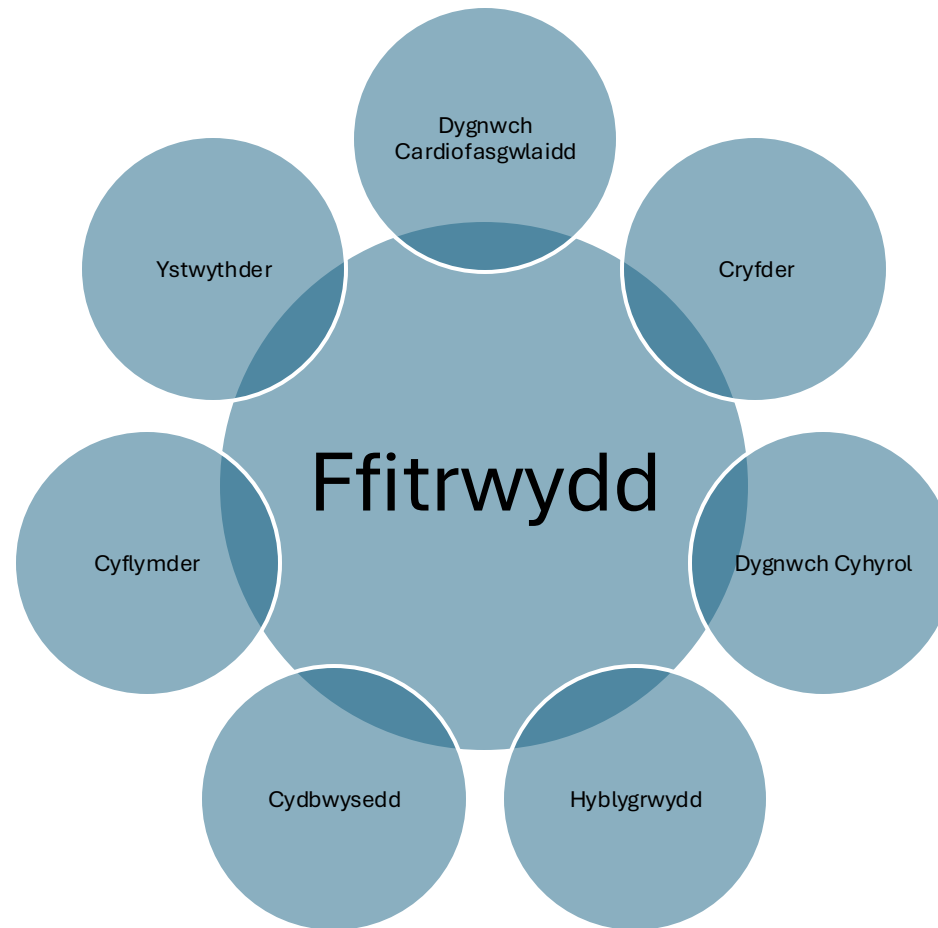
‘the ability to carry out daily tasks with vigour and alertness, without undue fatigue, and with ample energy to enjoy leisure-time pursuits and meet unforeseen emergencies’

Generally divided into health-related and skill-related components.

Gofynion corfforol Chwaraeon Antur

Tasg – mewn grwpiau bach, meddylwch a gwnewch nodiadau ar ofynion corfforol chwaraeon anturus.

Cydrannau Ffitrwydd



Components of Fitness



Cydrannau Ffitrwydd - Iechyd

Dygnwch Cardiofasgwlaidd

Cyfansoddiad y Corff

Cryfder

Dygnwch Cyhyrol

Hyblygrwydd

Health-related physical fitness components

Cardiorespiratory endurance

Body Composition

Muscular Strength

Muscular Endurance

Flexibility

Cydrannau
Ffitrwydd -
Sgiliau

Ystwythder

Cydsymud

Cydbwysedd

Pwer

Amser adwaith

Cyflymder

Skill-related
physical
fitness
components

Agility

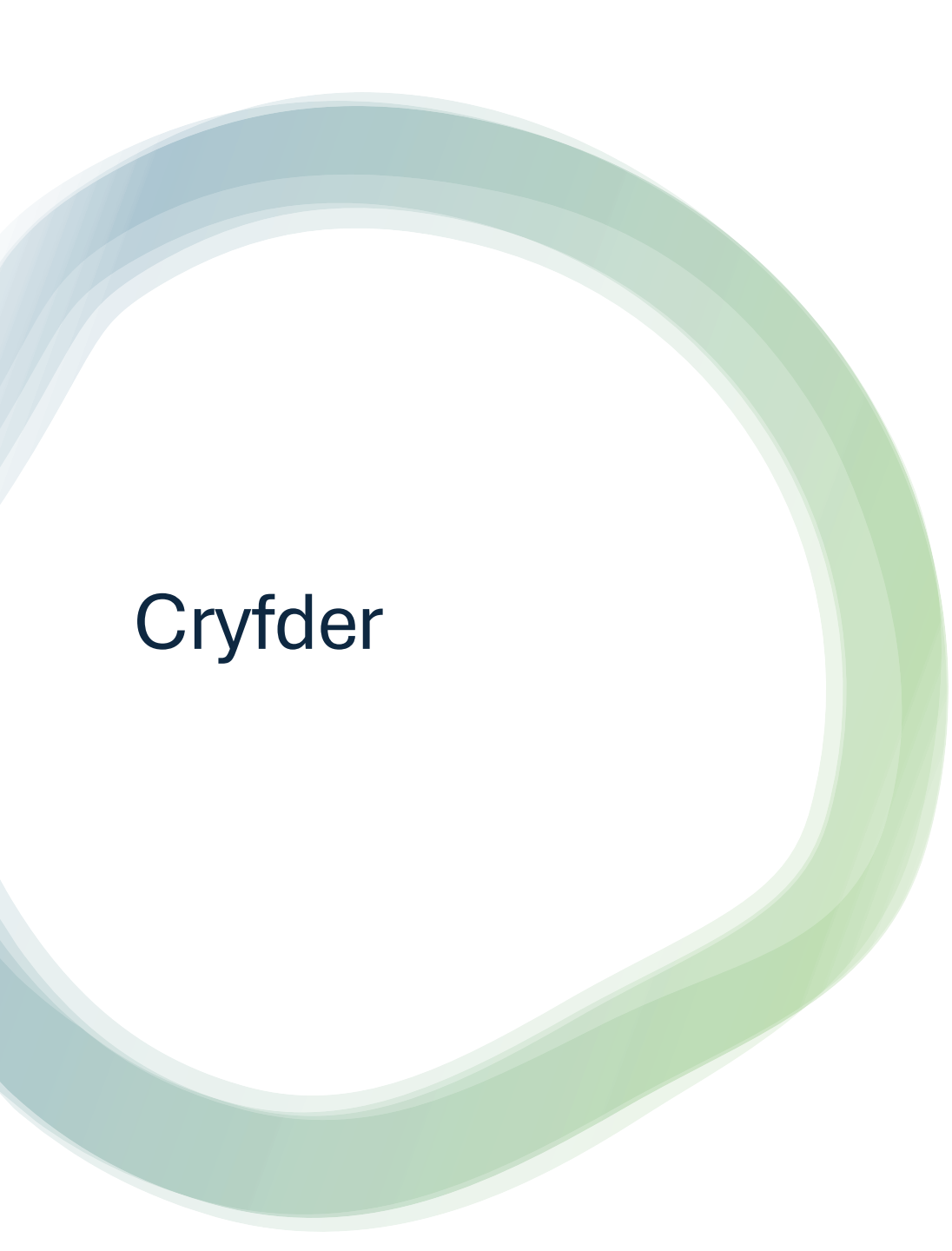
Coordination

Balance

Power

Reaction time

Speed



Cryfder

- Cryfder cyhyrol uchaf (cryfder cyflymder isel)
- Yn gysylltiedig â'r grym gall grŵp cyhyrau neu gyhyrau wneud un ymdrech fwyaf posibl Wedi'i brofi'n gyffredinol trwy uchafswm o 1 ailadrodd (1RM) mewn lifft penodol



Pwer

- Pŵer cyhyrol anaerobig neu uchafswm (cryfder cyflymder uchel)
 - Yn gysylltiedig â gallu meinwe cyhyrau i roi grym uchel wrth gyfangu ar gyflymder uchel (a elwir hefyd yn bŵer cyhyrol anaerobig uchaf neu bŵer anaerobig)
 - Gall gynnwys uchder naid fertigol ac amser i wibio i fyny grisiau



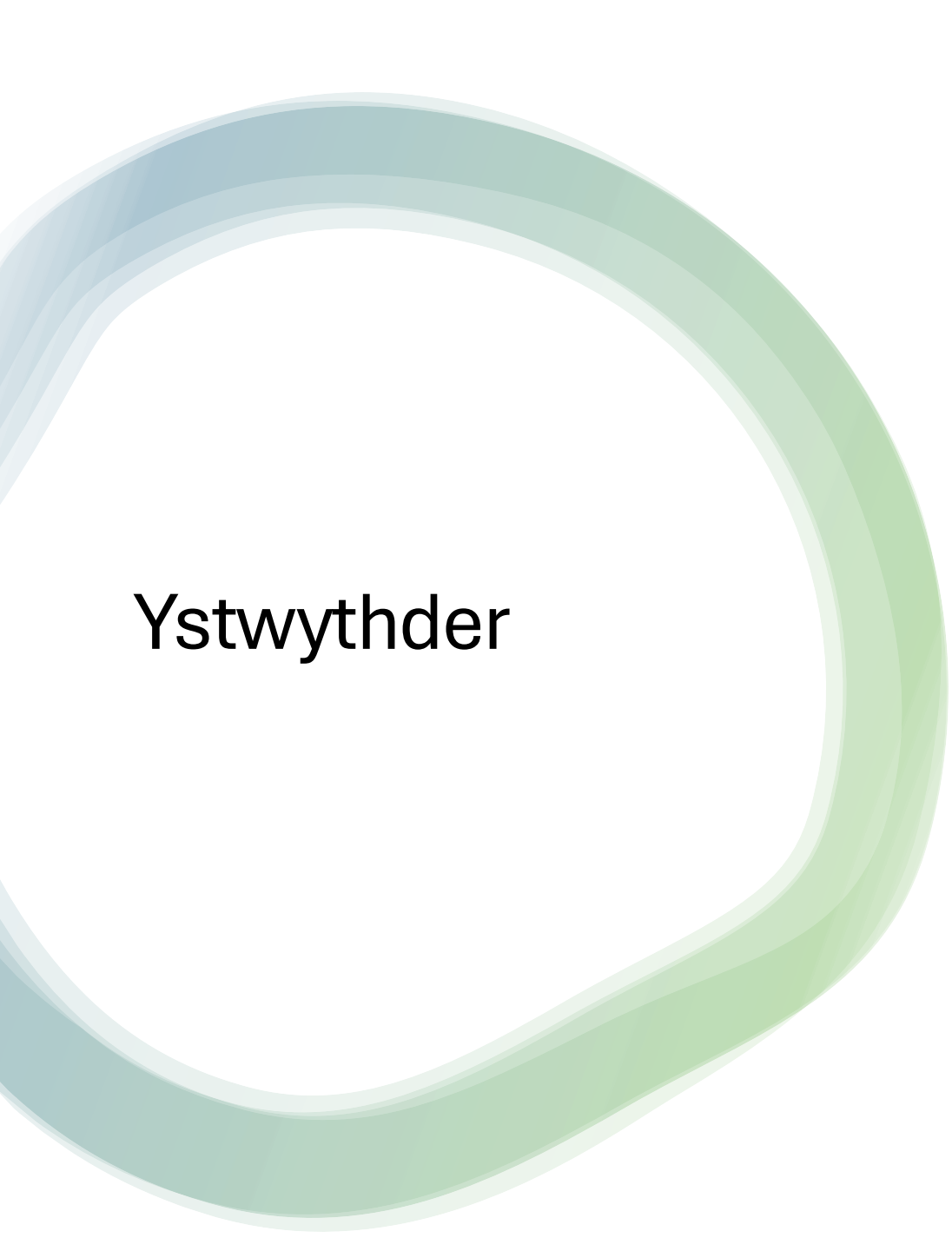
Dygnwch Cyhyrol

- Capasiti anaerobig
 - Y gyfradd uchaf o ynni a gynhyrchir gan y systemau egni ffosffagen a glycolytig anaerobig cyfun ar gyfer gweithgareddau hyd gymedrol
- Dygnwch cyhyrol lleol
 - Gallu rhai cyhyrau neu grwpiau cyhyrau i berfformio cyfangiadau dro ar ôl tro yn erbyn ymwrthedd submaximal



Capasiti Aerobig

- Capasiti aerobig
 - Y gyfradd uchaf y gall athletwr gynhyrchu egni trwy ocsidiad adnoddau egni (carbohydradau, brasterau a phroteinau)
 - Fe'i mynegir fel arfer fel cyfaint o ocsigen a ddefnyddir fesul cilogram o bwysau'r corff y funud (h.y., $\text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$); a elwir hefyd yn bŵer aerobig



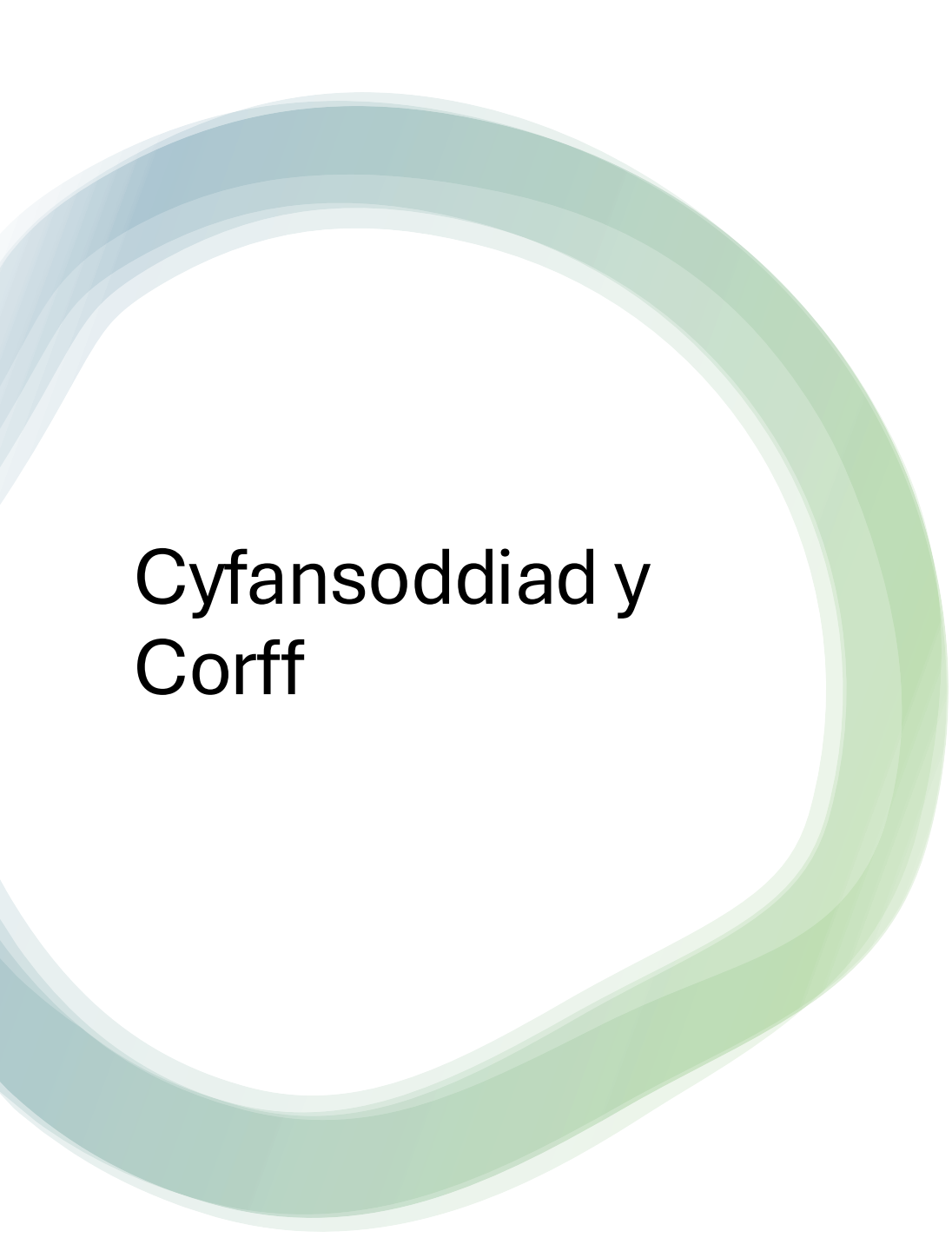
Ystwythder

- Ystwythder
 - Y gallu i newid cyfeiriad neu gyflymder y corff cyfan mewn ymateb i ysgogiad sy'n benodol i gamp
 - Yn gyffredinol, mae profion ystwythder wedi'u cyfyngu i brofion gallu corfforol fel cyflymder newid cyfeiriad neu gydrannau gwybyddol fel rhagweld.



Cyflymder, Hyblygrwydd a Chydbwysedd

- Cyflymder
 - Pellter symud fesul uned amser, fel arfer yn cael ei fesur fel yr amser a gymerir i gwmpasu pellter penodol
- Hyblygrwydd
 - Ystod o gynnig am gymal corff
- Cydbwysedd a sefydlogrwydd Cydbwysedd:
 - Y gallu i gynnal ecwilibriwm statig a deinamig
Sefydlogrwydd: Y gallu i ddychwelyd i safle dymunol yn dilyn aflonyddwch i'r system



Cyfansoddiad y Corff

- Cyfansoddiad y corff
 - Cyfrannau cymharol yn ôl pwysau o fraster a meinwe heb lawer o fraster
- Anthropometreg
 - Gwyddor mesur a gymhwysir i'r corff dynol
 - Yn gyffredinol mae'n cynnwys mesuriadau o daldra, pwysau, a chwmpas corff dethol