




WELSH INSTITUTE  
OF PERFORMANCE SCIENCE  
SEFYDLIAD GWYDDORAU  
PERFFORMIO CYMRU



**SEFYDLIAD GWYDDORAU  
PERFFORMIO CYMRU  
ADRODDIAD BLYNYDDOL**

**2022**



## ADOLYGIAD O'R FLWYDDYN

Gyda dychweliad cynyddol cystadlaethau a hyfforddiant drwy gydol 2022, mae Sefydliad Gwyddorau Perfformio Cymru (WIPS) wedi bod yn falch iawn o barhau â'n cydweithrediad parhaus ag ymarferyddion a chwaraeon ledled Cymru a thu hwnt.

Rydym wedi bod yn arbennig o falch o weld diddordeb cynyddol yng ngwaith WIPS gan ymarferyddion newydd a sefydliadau chwaraeon gwahanol, gyda Chymdeithas Bêl Droed Cymru yn ymuno â WIPS yn enghraifft wych. Yn ogystal, mae WIPS wedi bod yn addasu i'r strategaeth ddiwygiedig ar gyfer Datblygu Athletwyr Cynhwysol a'r dull gweithredu seiliedig ar brosiectau sy'n cael ei fabwysiadu gan Athrofa Chwaraeon Cymru.

Yn benodol, yn ystod 2022, mae aelodau WIPS wedi bod yn rhan o fwy na 10 o brosiectau, yn amrywio o ddatblygu chwaraewyr pêl droed

benywaidd i integreiddio â gêm y dynion, asesu gofynion aelodau is y corff mewn sboncen ac edrych ar addysg cylch y mislif mewn ysgolion yn ymwneud â chyfranogiad a datblygiad mewn gweithgarwch corfforol a pherfformiad chwaraeon.

Er mai busnes craidd WIPS o hyd yw nodi materion perfformiad allweddol a chefnogaeth ar gyfer ymchwil i fynd i'r afael â'r rhain, rydym wedi bod yn falch iawn o allu cynnig gwybodaeth strategol ac awgrymiadau'n seiliedig ar dystiolaeth ynghylch y newid yn y dull o ddatblygu athletwyr yn gyffredinol. Yn ogystal, rydym wedi mwynhau'r cyfle i rannu gwybodaeth a dysgu drwy wahanol ddulliau, gan gynnwys cyflwyniadau gan ymarferyddion a chwaraeon, er enghraifft ar feysydd iechyd meddwl ac amgylcheddau ffyniannus. Mae adnoddau hefyd wedi'u datblygu a'u dosbarthu wyneb yn wyneb neu drwy gylchlythrau





ar-lein ynghyd ag e-fodiwl hyfforddwy'r ar gylch y mislif mewn chwaraeon a sylw gan y cyfryngau i hyrwyddo ymchwil a gwblhawyd i ddarpariaeth addysg y mislif mewn ysgolion.

Rydym yn ddiolchgar iawn am gefnogaeth a chyfraniad parhaus yr holl athletwyr, hyfforddwy'r, ymarferyddion, a staff yr athrofa sy'n awgrymu prosiectau, yn cefnogi casglu data, ac yn ymgysylltu â'n gweithgareddau dosbarthu gwybodaeth. Hefyd, ni fyddai nifer o'r prosiectau hyn wedi bod yn bosibl heb ymroddiad cysylltiadau ymchwil WIPS, myfyrwyr PhD a myfyrwyr MSc sydd ar flaen y gad o ran casglu a dadansoddi data ac felly wrth gwrs rydym yn diolch yn fawr i'r unigolion hyn hefyd.

Yn anffodus, rydym wedi gorfod ffarwelio â dau aelod allweddol o dîm WIPS eleni. Yn gyntaf, Brian Hughes, sydd wedi bod yn gyswllt Chwaraeon Cymru am y 3 blynedd diwethaf ac sydd wedi chwarae rhan allweddol yn y gwaith o hwyluso cyfathrebu â chwaraeon ac ymarferyddion, yn enwedig yn ystod heriau COVID-19. Yn ail, Hamish Cox, un o'n cynorthwyrwyr ymchwil gweithgar sydd wedi bod yn arwain ar y prosiect ffyniannus pwysig iawn. Dymunwn bob lwc i'r ddau yn eu swyddi newydd a diolchwn i'r ddau am eu cyfraniadau a'u hymdrechion. Rydym hefyd yn falch iawn o groesawu Kath Brown, sef cyswllt newydd Chwaraeon Cymru ar gyfer WIPS ac rydym yn edrych ymlaen yn fawr at weld beth gallwn ei gyflawni yn ystod y flwyddyn nesaf.

Gan ddymuno blwyddyn lwyddiannus a phleserus i chi eleni,

*Liam, Kath, Camilla*  
ac aelodau'r RSG a'r SMB





## Trosolwg o Sefydliad Gwyddorau Perfformio Cymru

### Datganiad o Ddiben

Diben Sefydliad Gwyddorau Perfformio Cymru yw cynnal prosiectau gwyddorau perfformio cymhwysol amlddisgyblaethol o'r radd flaenaf sy'n gwella perfformiad athletwyr a busnesau Cymru, yn gwella'r llwybr perfformiad, ac yn meithrin gallu yn y meysydd hyn ar gyfer y dyfodol. Yn ogystal, nod WIPS yw hyfforddi gwyddonwyr y dyfodol, a chynyddu cydweithredu strategol rhwng chwaraeon, y byd academaidd a busnes yng Nghymru.



## SWYDDOGAETH A PHROSES

Bydd Sefydliad Gwyddorau Perfformio Cymru yn gweithio i wella perfformiad mewn chwaraeon yng Nghymru a chynyddu cysylltiadau rhwng chwaraeon, y byd academaidd a busnes yn y ffyrdd a ganlyn. Rhoddir blaenoriaeth i'r tri dull cyntaf o weithredu:

### 1. Cwestiynau a Sbardunir gan Berfformiad, Atebion a Sbardunir gan Wyddoniaeth

Yn dilyn gwerthusiad o berfformiadau a systemau Chwaraeon yng Nghymru, bydd problemau perfformiad neu feysydd i'w gwella yn cael eu nodi; wedyn bydd y Grŵp Llywio Ymchwil a chynrychiolwyr Chwaraeon Cymru yn trafod ac yn chwilio am strategaethau posibl, gan arwain at gynnal prosiectau i fynd i'r afael â'r cwestiwn neu'r problem.

### 2. Cwestiynau a Sbardunir gan Berfformiad, Atebion a Sbardunir gan Ddiwydiant

Yn dilyn gwerthusiad o berfformiadau a systemau Chwaraeon yng Nghymru, bydd problemau perfformiad neu feysydd i'w gwella yn cael eu nodi; wedyn bydd y Grŵp Llywio Ymchwil yn trafod ac yn chwilio am strategaethau posibl, gan arwain at gydwethredu â phartneriaid priodol yn y diwydiant i ateb y cwestiwn perfformiad.

### 3. Cwestiynau a Sbardunir gan Berfformiad, Atebion a Sbardunir gan Wyddoniaeth a Diwydiant

Yn dilyn gwerthusiad o berfformiadau a systemau Chwaraeon yng Nghymru, bydd problemau perfformiad neu feysydd i'w gwella yn cael eu nodi; bydd y Grŵp Llywio Ymchwil yn trafod ac yn chwilio am strategaethau posibl, gan arwain at gynnal ymchwil ar y cyd â phartneriaid yn y diwydiant i ateb y cwestiwn/ problem perfformiad.

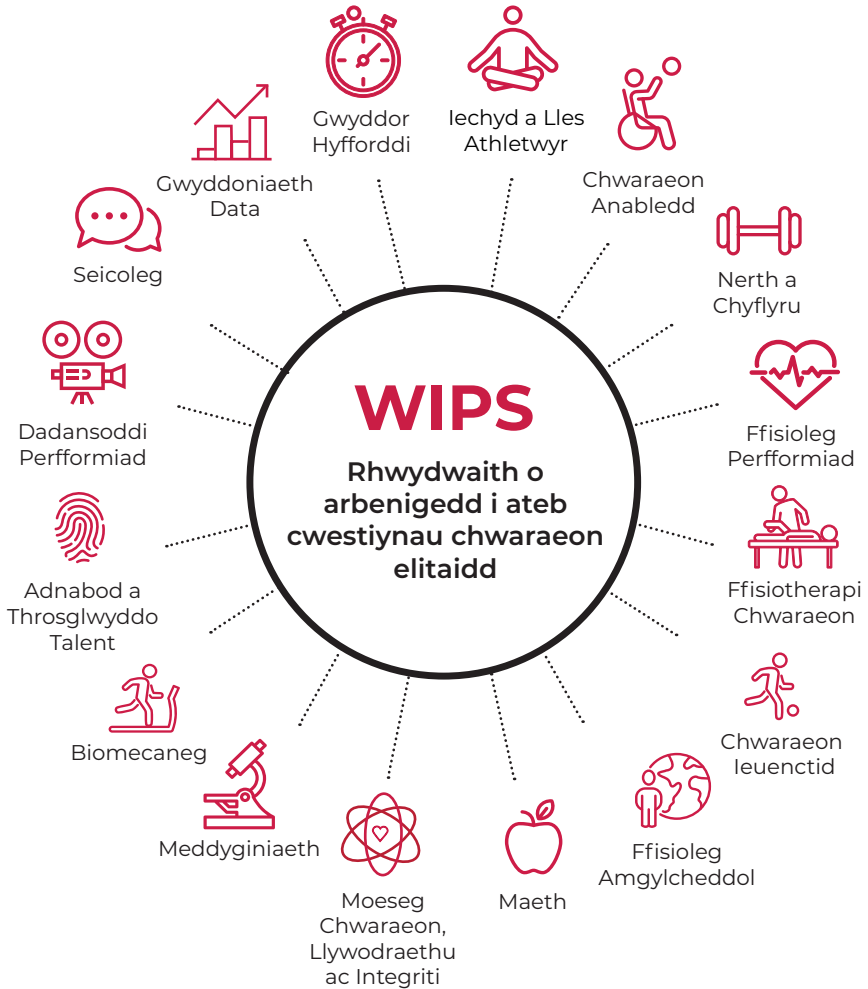
### 4. Rhaglenni Perfformiad a Sbardunir gan Wyddoniaeth i Wella Perfformiad

Yn seiliedig ar ganfyddiadau ymchwil cyfredol, gall aelodau'r Grŵp Llywio Ymchwil wneud awgrymiadau i'r Grŵp Llywio Ymchwil ehangach ynghylch strategaethau gwella perfformiad posibl. Os bydd y Grŵp Llywio Ymchwil yn ystyried bod hynny'n briodol, cynhelir ymchwil a thrafodaeth yn edrych ar ddichonoldeb a chymhwysedd y strategaethau hyn i berfformiad chwaraeon yng Nghymru. Os bydd y canfyddiadau'n arwain at ganlyniadau cadarnhaol, efallai y bydd y strategaethau hyn yn cael eu gweithredu yn y byd Chwaraeon yng Nghymru drwy Athrofa Chwaraeon Cymru.

### 5. Rhaglenni Perfformiad a Sbardunir gan Ddiwydiant i Wella Perfformiad

Gall partneriaid diwydiannol (ac arbenigwyr arloesi eraill) fynd at y Grŵp Llywio Ymchwil i drafod datblygiadau technolegol neu ddiwydiannol a allai wella perfformiad chwaraeon. Os bydd y Grŵp Llywio Ymchwil yn ystyried bod hynny'n briodol, cynhelir ymchwil a thrafodaeth yn edrych ar ddichonoldeb a chymhwysedd y strategaethau hyn i berfformiad chwaraeon yng Nghymru. Os bydd y canfyddiadau'n arwain at ganlyniadau cadarnhaol, efallai y bydd y strategaethau hyn yn cael eu gweithredu yn y byd Chwaraeon yng Nghymru drwy Athrofa Chwaraeon Cymru.

# CYFANSODDIAD GRŴP LLYWIO YMCHWIL 2022





## ESIAMPLAU O BROSIECTAU A GWBLHAWYD NEU A GEFNOGWYD GAN WIPS ELENI

TEITL Y PROSIECT	AMCANION Y PROSIECT	CHWARAEON A DISGYBLAETHAU CYSYLLTIEDIG
Effaith cylch y mislif ar gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol mewn ysgolion ledled y DU	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Deall canfyddiadau a phrofiadau pobl ifanc o addysg cylch y mislif a dderbynnir yn yr ysgol.</li> <li>2) Deall y rhesymau pam mae'r mislif yn effeithio ar gyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol.</li> <li>3) Deall sut hoffai pobl ifanc ddysgu a derbyn gwybodaeth am gylch y mislif.</li> </ol>	Seicoleg, Iechyd a Lles
Prosiect Merched a Genethod CBDC – Datblygu Chwaraewyr Pêl-droed Benywaidd drwy eu Hintegreiddio i Cystadlaethau Gwrywaidd (Tymor 2)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Parhau i asesu datblygiad corfforol, technegol, tactegol a seicogymdeithasol chwaraewyr benywaidd o ganlyniad i gystadlu yng nghynghrair academi'r bechgyn.</li> <li>2) Edrych ar effaith y newid yn y cyd-destun ar hyfforddwy'r y timau merched cenedlaethol.</li> <li>3) Edrych ar rôl a phrofiad rhieni'r chwaraewyr benywaidd o ganlyniad i'w plant yn cystadlu mewn cynghrair bechgyn.</li> </ol>	Gwyddor Hyfforddi, Seicoleg, CBDC
Dechrau optimeiddio perfformiad mewn nofio	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Dilysu'r system dadansoddiad nemo, yn benodol dechrau i amser 15m.</li> <li>2) Nodi dilysrwydd ac effaith amser 15m ar berfformiad nofio ar draws gwrywod a berched a gwahanol bellteroedd rasio.</li> <li>3) Datblygu ymyriadau cyn cystadlu i optimeiddio'r amser dechrau i 15m.</li> </ol>	Nofio, Dadansoddi Perfformiad
Fframwaith bio-seicogymdeithasol ar gyfer deall datblygiad pobl ifanc yn eu harddegau drwy ac mewn chwaraeon	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Adolygiad o lenyddiaeth yn ymwneud â datblygiad bio-seicogymdeithasol mewn a thrwy chwaraeon.</li> <li>2) Addysg hyfforddwy'r yn ymwneud â datblygiad bio-seicogymdeithasol pobl ifanc yn eu harddegau a sut gellir integreiddio egwyddorion sy'n gysylltiedig â'r model hwn yn yr arfer hyfforddi.</li> </ol>	Addysg Hyfforddwy'r, Seicoleg

Strategaethau rheoli maeth ar gyfer cylch y mislif	1) Adolygiad systematig o ategolion anfferyllol i reoli symptomau'r mislif.	Maeth
Gofynion aelodau is y corff mewn cystadlaethau a hyfforddiant sboncen	1) Nodi paramedrau llwyth allanol gemau a sesiynau hyfforddi gwahanol. 2) Rhannu'r canfyddiadau gyda'r athletwr (a'r hyfforddwr) mewn trafodaeth weithredol am ofynion cystadlu a dewis o sesiynau hyfforddi.	Biomecaneg, Ffisioleg, Sboncen
Dirnadaeth ymarferyddion o ran gwybodaeth, hyder a phwysigrwydd a roddir i gylch y mislif wrth gefnogi athletwyr benywaidd (cam 2)	1) Parhau i nodi gwybodaeth a hyder ymarferyddion a'r pwysigrwydd a roddir i gylch y mislif wrth gefnogi athletwyr benywaidd drwy grwpiau ffofws. 2) Datblygu adnoddau addysg a chyfleoedd i ymarferyddion wella ymwybyddiaeth a gwybodaeth yn ymwneud â chylch y mislif.	Pob disgyblaeth gwyddor chwaraeon
Addysg hyfforddwr am gylch y mislif	1) Datblygu adnoddau gan gynnwys gweithdai i'w cyflwyno ar gyfer addysgu hyfforddwr. 2) Cofnodi effaith addysg hyfforddwr ar wybodaeth am gylch y mislif a'r effaith ar hyfforddi a sgysia.	Chwaraeon niferus
Gwella iechyd a lles y meddwl i athletwyr	1) Nodi ac archwilio'r ffactorau seicolegol allweddol a all ddiogelu/gwella lles ac iechyd meddwl athletwyr mewn beicio a jiwdo fel campau. 2) Datblygu a gweithredu ymyriad sy'n cynnwys cynhyrchu adnoddau (e.e., podlediadau a graffeg gwybodaeth) a chyflwyno strategaethau amgylcheddol. 3) Gwerthuso effaith yr ymyriad ar les ac iechyd meddwl athletwyr yn cael ei werthuso ar hyn o bryd.	Bocsio, Jiwdo, Beicio, Ymarferwyr ar draws y sefydliad



Dirnadaeth o brofiadau athletwyr	<p>1) Sicrhau dirnadaeth o brofiad athletwyr gan ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau meintiol ac ansoddol.</p> <p>2) Treialu trefn asesu gyda'r gamp i sicrhau eu bod yn gyfarwydd â monitro a gwerthuso eu hamgylcheddau.</p> <p>3) Cyd-greu Map Profiad Athletwyr i amlinellu'r camau posibl sydd ynghlwm wrth ddatblygu a gwerthuso amgylchedd ffyniannus a phrofiad cadarnhaol.</p> <p>4) Profi defnyddioldeb y Fframwaith Amgylcheddau Ffyniannus fel adnodd i gefnogi annibyniaeth chwaraeon gan ystyried dirnadaeth o ran profiad athletwyr yn y dyfodol.</p>	Seicoleg
Cymariaethau rhwng profiadau athletwyr iau a hŷn o gylch y mislif mewn athletau	<p>1) Cymharu gwahaniaethau mewn gwybodaeth a chyfathrebu am gylch y mislif rhwng athletwyr iau a hŷn.</p> <p>2) Archwilio rôl hyfforddi a rhyngweithio rhwng athletwyr mewn perthynas â chylch y mislif.</p> <p>3) Nodi a oes angen cymorth neu wybodaeth wahanol ar gyfer athletwyr iau o gymharu ag athletwyr hŷn.</p>	Ffisioleg a Seicoleg
Bioadborth ar gyfer Adfer	<p>1) Deall cymhellion athletwyr a'u canfyddiadau o adferiad.</p> <p>2) Gwella'r ymgysylltu â strategaeth adfer.</p> <p>3) Adborth i Athrofa Chwaraeon Cymru ar addasiadau posibl i'r strategaethau adfer.</p> <p>4) Deall y broses adfer o safbwynt athletwr a hyfforddwr i roi strategaeth ymyriadau adfer ar waith yn effeithiol.</p>	Seicoleg

## SYLW I BROSIECTAU:

### 1. ARFERION MAETH I REOLI SYMPTOMAU'R MISLIF: ADOLYGIAD SYSTEMATIG

#### Cyfranwyr y prosiect:

**Natalie Brown, Ruth Fairchild, Mark Waldron, Georgie Bruinvels, Dan Martin, Alice Murray-Gorlay.**

#### Amcanion a Throsolwg

Mae cylch y mislif wedi cael mwy o sylw mewn chwaraeon elitaidd o ran yr effaith negyddol bosibl y gall ei chael ar hyfforddi a chystadlu.

Mae hyn o ganlyniad i symptomau sy'n gysylltiedig â'r mislif a brofir gan athletwyr benywaidd. O ganlyniad, mae ymarferyddion yn chwilio am ddiulliau i leihau'r symptomau neu leihau'r effaith negyddol ar berfformiad chwaraeon a achosir gan lid sy'n gysylltiedig â chylch y mislif. Felly, un maes y mae angen ymchwilio iddo yw bwyd a maeth, oherwydd y nodweddion gwrthlidiol yr ydym yn gwybod amdanynt. Gall rhai arferion maeth leihau symptomau sy'n gysylltiedig â'r mislif, ond nid oes consensws ar hyn o bryd ynghylch pa fwydydd/ychwanegolion y mae digon o dystiolaeth yn eu cylch i warantu eu hyrwyddo fel rhai sy'n lleihau symptomau'r mislif. Felly, y nod oedd adolygu'n systematig yr holl astudiaethau sy'n ymchwilio i newidiadau mewn symptomau sy'n gysylltiedig â'r mislif



mewn merched ewmenoreig gan ddefnyddio bwydydd neu ychwanegolion fel ymyriadau ar gyfer rheoli.

#### Canlyniadau

Datgelodd yr adolygiad systematig bod anghysondeb yn yr wybodaeth sy'n argymhell ymyriadau maeth i ferched sy'n profi cylch y mislif naturiol wrth geisio lleihau'r symptomau sy'n gysylltiedig â'r mislif. Mae rhai bwydydd/ychwanegolion y gall merched eu defnyddio i leihau difrifoldeb symptomau sy'n gysylltiedig â'r mislif. Gall cwrcwmin leihau symptomau sy'n gysylltiedig â'r mislif, ond mae angen ymchwilio ymhellach i'r defnydd o fitamin D, calsiwm, magnesiwm a sinc. Rhagnodwyd dosau ychwanegolion uwchlaw'r terfynau uchaf diogel ac adroddodd rhai astudiaethau am newidiadau ffisiolegol mewn merched normal a diffygiol. Hefyd, canfuwyd bod cyfran fawr o'r astudiaethau a adolygwyd o ansawdd isel, sgriniwyd 1509 o gofnodion a dim ond 28 o astudiaethau a adolygwyd i gyd heb fawr o gysondeb yn y llenyddiaeth.

#### Effaith

Mae'r ymchwil hwn wedi rhoi gwybodaeth i dîm maeth Chwaraeon Cymru ynghylch y gefnogaeth sydd ar gael i athletwyr sy'n dioddef o symptomau sy'n gysylltiedig â'r mislif neu effeithiau negyddol ar berfformiad, gan wella hyder yn seiliedig ar ymchwil i ba ymyriadau y gellir eu hargymhell. Mae rhagor o waith yn mynd rhagddo yn y byd chwaraeon yng Nghymru i rannu'r canfyddiadau ac i edrych ar y camau nesaf i ymchwilio i rai bwydydd/ychwanegolion yn fanylach ynghylch yr effaith ar symptomau, hyfforddiant a pherfformiad.



## 2. DEALL DATBLYGU TALENT RHWYFWYR TRAETH PERFFORMIAD UCHEL

### Cyfranwyr y prosiect:

**Vicky Gottwald, James Hardy a Julian Owen, ac ymarferyddion cymhwysol yn Rhwyfo Cymru (Samantha English a Dan Fella).**

### Amcanion a Throsolwg

Wedi'i ymgyffwrdd mewn fframwaith amlddisgyblaethol, bydd y prosiect yn nodi ffactorau (e.e., demograffeg athletwyr a phrofiadau teuluol, proffilio seicolegol, gweithgareddau ymarfer a hyfforddi, a cherrig milltir perfformiad), sy'n bwysig ar gyfer datblygu Rhwyfwyr Traeth Prydeinig elitaidd.

Mae disgyblaeth sbrintio traeth mewn rhwyfo arfordirol yn gamp gyffrous (cyfeillgar i'r cyfryngau), gymharol ifanc a fydd yn cael ei chyflwyno i'r Gemau Olympaidd yn 2028. Mae'n cael ei galw yn 'BMX y byd rhwyfo' ac mae wedi'i seilio ar athroniaeth gynhwysol sy'n cyferbynnu â rhwyfo dŵr gwastad traddodiadol ("dosbarth canol"). Does fawr o syndod felly mai dyma'r ddisgyblaeth sy'n tyfu gyflymaf yn y byd rhwyfo, gyda gweithgarwch bellach ar bob cyfandir yn y byd.



### Canlyniadau

Hyd yma, mae tîm y prosiect wedi casglu data anthropometrig a seicolegol gan athletwyr oedd yn cystadlu ym Mhencampwriaethau Rhwyfo Arfordirol y Byd eleni a gynhaliwyd yn Saundersfoot, Sir Benfro. Roedd y profion yn cynnwys 95 o athletwyr yn cynrychioli 20 o wahanol wledydd ar draws y byd. Roedd y mesurau anthropometrig yn ailadrodd data a gasglwyd am rwyfwyr Olympaidd (dŵr gwastad) (Gemau Olympaidd 2000; Ackland et al., 2001) gan gofnodi ffactorau fel taldra, taldra eistedd, màs y corff, rhydwant braich, cwmmpas clun, a chwmpas braich hyblyg. Casglwyd data seicolegol gan ddefnyddio arolwg seicogyndeithasol o athletwyr (APS), a ddatblygwyd yn ystod y prosiect Llwybr ar Bodiwm gan Sefydliad Seicoleg Perfformiad Elitaidd Prifysgol Bangor a gyllidwyd gan ESRC-UK Sport.

### Effaith

Bydd data'n cael eu defnyddio fel sail i'r broses o adnabod talent, dewis a datblygu protocolau. Mae rhwyfo sbrint traeth yn ei ddyddiau cynnar o hyd ac nid yw mchwilwyr ac ymarferyddion wedi pennu'r proffil anthropometrig a seicolegol gorau posibl eto ar gyfer perfformiad llwyddiannus ar lefel uchaf y gamp hon. Bydd cael y set ddata unigryw hon yn ein galluogi i gael effaith wirioneddol a chodi proffil y gamp drwy wella safon yr athletwyr sy'n cystadlu ynddi. Yn yr un modd, bydd data yn cyfrannu at wella cynhwysiant mewn rhwyfo. Yn draddodiadol, mae rhwyfo wedi dibynnu ar brotocolau dewis sy'n gogwyddo tuag at 'dal a thalentog', mae'n debygol y bydd gofynion corfforol gwahanol sbrintiau traeth yn gweddu i gorffolaeth llai gan gadw ystod ehangach o athletwyr o fewn y gamp. Fodd bynnag, nid yw'r newid hwn yn debygol o ddiwydd heb y data arfaethedig i'w gefnogi.

### 3. IECHYD MEDDWL A STRAEN GALWEDIGAETHOL MEWN OLYMPIAID A PHARALYMPIAID YN DILYN PANDEMIG COVID

#### Cyfranwyr y Prosiect:

**David Shearer, Brendan Cropley, Ross Hall, Kristin Minster.**

#### Nod

Dechreuodd y prosiect hwn yn ystod pandemig COVID yn 2020 mewn ymateb i'r angen am gefnogaeth lles i athletwyr yn ystod y cyfnod anodd hwn. Newidiodd bywydau llawer o athletwyr yn sylweddol, o un lle'r oeddent yn rhan o garfan neu grŵp hyfforddi, i sefyllfa lle roeddent yn cwblhau eu hyfforddiant ar eu pen eu hunain. Yn ogystal, roedd tarfu ar gystadlu'n golygu bod llawer o athletwyr yn ansicr ynghylch eu hamserlenni cystadlu, neu hyd yn oed i rai a fyddent yn gallu cystadlu eto (e.e., athletwyr hŷn).

Roedd hyn yn cynnwys ansicrwydd sylweddol ynghylch digwyddiadau aml-chwaraeon mawr fel y Gemau Olympaidd/Paralympaidd/Cymanwlad. Yn ystod y cyfnod hwn, roedd hefyd yn anodd i athletwyr gael cefnogaeth ar gyfer lles gan fod llawer o staff cefnogi ar ffyrlo, neu roedd y gefnogaeth wedi'i chyfyngu i fynediad ar-lein. Roedd ein hamcanion ar gyfer y prosiect yn ddeublyg. Yn gyntaf, deall safbwyntiau'r athletwyr am yr heriau roeddent yn eu hwynebu ar y pryd. Yn ail, defnyddio'r wybodaeth hon i ddatblygu gwasanaeth cefnogi digidol y gellid ei lansio i gefnogi athletwyr pe bai pandemig tebyg neu ddigwyddiad enfawr arall en ellid ei ragweld yn digwydd yn y dyfodol.



Er bod y casglu gwybodaeth gan athletwyr am yr heriau a wynebwyd yn ystod y cyfnod hwn (ac yn ystod cyfnodau allweddol eraill hefyd nawr) yn parhau, rydym wedi bwrw ymlaen â datblygu'r platfform cymorth digidol. Rydym wedi bod yn gweithio gyda'n partner, United Agency, i ddatblygu ap prawf-cysyniad o'r enw 'Thrive Sport', a fydd yn cael ei ddefnyddio ar gyfer darparu cynnwys lles a pherfformiad.

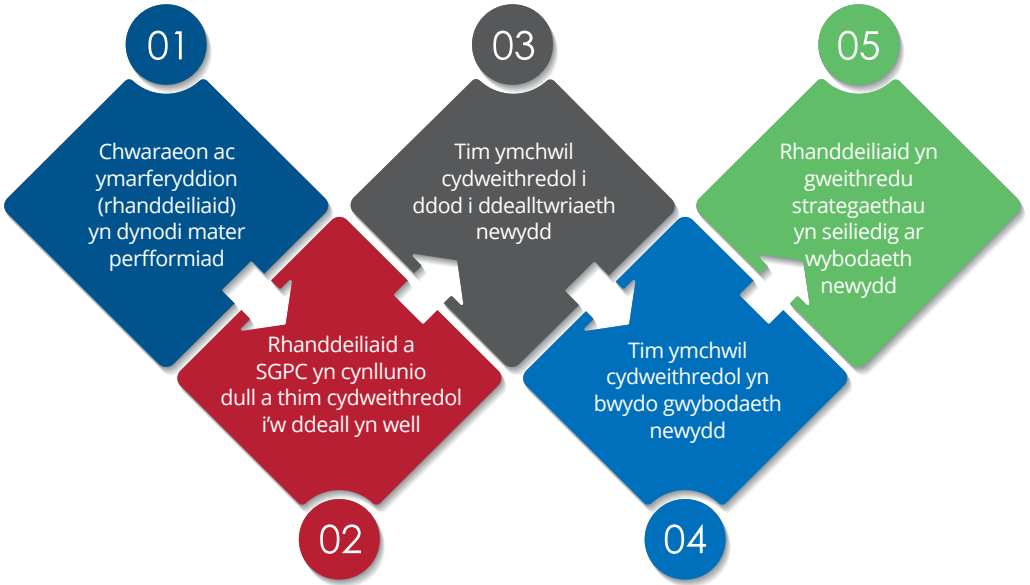
Mae hwn wedi'i gynllunio i gyd-fynd â phrosiect Amgylchedd Ffyniannus Chwaraeon Cymru. Mae ein cyllid presennol i fod i ddod i ben ym mis Chwefror 2023 ac, o ganlyniad, gyda fawr ddim cyllid penodol i chwaraeon ar gael, rydym wedi gwneud cais yn ddiweddar am grant o £150,000 gan Gyfamod y Lluoedd Arfog. Y nod yn awr yw datblygu'r platfform ymhellach mewn parth perfformiad gwahanol, wrth i ni geisio cyllid pellach i barhau â'n gwaith yn y byd chwaraeon elitaidd. Y nod yn y tymor hwy yw y gellid addasu'r platfform ar gyfer llawer o wahanol senarios perfformiad.



Newidiodd bywydau llawer o athletwyr yn sylweddol, o un lle'r oeddent yn rhan o garfan neu grŵp hyfforddi, i sefyllfa lle roeddent yn cwblhau eu hyfforddiant ar eu pen eu hunain.



## SUT MAE PROSIETAU SGPC YN GWEITHIO





## DIOLCH I AELODAU'R GRŴP LLYWIO YMCHWIL AM EU CYFRANIADAU

### Dr Neil Bezodis (Arweinydd Biomecaneg)

Athro Cyswllt biomecaneg,  
Prifysgol Abertawe.

### Kath Brown (Cyd-Gadeirydd RSG)

Maethegydd, Chwaraeon Cymru (swydd a oedd  
yn cael ei dal gan Brian Hughes gynt).

### Dr Rich Burden (cynrychiolydd EIS)

Arweinydd ar gyfer lechyd a Pherfformiad  
Athletwyr Benywaidd a Rhaglenni  
Biowyddoniaeth, English Institute of Sport.

### Yr Athro Brendan Cropley (Arweinydd

**Gwyddor Hyfforddi**) Athro Hyfforddiant  
Chwaraeon, Prifysgol De Cymru.

### Dr Ryan Chambers (cynrychiolydd URC)

Gwyddonydd Chwaraeon ar gyfer Undeb  
Rygbi Cymru.

### Dr Ruth Fairchild (Cydarweinydd Maeth)

Darlennydd Maeth y Geg ac lechyd y Cyhoedd,  
Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau lechyd Caerdydd,  
Prifysgol Metropolitan Caerdydd.

### Dr Malcolm Fairweather (cynrychiolydd SIS)

Pennaeth Datrysiadau Perfformiad, Sefydliad  
Chwaraeon Sportscotland.

### Dr Declan Gamble (cynrychiolydd SNISI)

Pennaeth Gwyddor Perfformiad, Sport Northern  
Ireland Sports Institute.

### Dr Vicky Gottwald (Arweinydd Adnabod a

**Throsglwyddo Talent**) Darlithydd mewn dysgu  
motor ym Mhrifysgol Bangor.

### Dr Denise Hill (Cydarweinydd lechyd a

**Lles Athletwyr**) Athro Cyswllt mewn Secioleg  
Chwaraeon Gymhwysol, Prifysgol Abertawe.

### Yr Athro Liam Kilduff (Cydgadeirydd RSG)

Athro mewn Gwyddor Perfformiad,  
Prifysgol Abertawe.

### Yr Athro Camilla Knight (Arweinydd

**Chwaraeon Ieuentid**) Athro mewn  
Seicoleg Chwaraeon a Chwaraeon Ieuentid,  
Prifysgol Abertawe.

### David Lasini (cynrychiolydd SNISI)

Pennaeth Cryfder a Chyflyru, Sport Northern  
Ireland Sports Institute.

### Dr Thomas Love (Cydarweinydd Maeth)

Uwch Ddarlithydd mewn Maeth Chwaraeon,  
Prifysgol Abertawe.

### Yr Athro Melitta McNarry (cyswllt WIPAHS)

Athro yn yr Ysgol Gwyddorau Chwaraeon ac  
Ymarfer, Prifysgol Abertawe.

### Dr Rhodri Martin (Arweinydd Meddygaeth)

Ymgynghorydd Meddygaeth Chwaraeon ac  
Ymarfer, Chwaraeon Cymru.

### Yr Athro Jon Oliver (Arweinydd Cryfder a

**Chyflyru**) Athro mewn Gwyddor  
Ymarfer Peditriatrig Cymhwysol, Prifysgol  
Metropolitan Caerdydd.

### Dr Sam Oliver (Arweinydd Ffisioleg Eithafol)

Darlennydd mewn Gwyddor Chwaraeon ac  
Ymarfer ym Mhrifysgol Bangor.

### Dr Tom Poulson (Arweinydd Chwaraeon

**Anabled**) Pennaeth Cefnogi Perfformiad  
Paralympaidd, English Institute of Sport.

### Dr Liba Sheeran (Arweinydd Ffisiotherapi

**Chwaraeon**) Darlennydd mewn Ffisiotherapi,  
Prifysgol Caerdydd.

### Yr Athro Dave Shearer (Arweinydd Seicoleg)

Athro Seicoleg Perfformiad Elitaidd, Prifysgol  
De Cymru.

### Dr Mark Waldron (Arweinydd Ffisioleg

**Perfformiad**) Uwch Ddarlithydd mewn  
Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer,  
Prifysgol Abertawe.

### A Chysylltiadau Ymchwil rhagorol WIPS (sy'n gwneud yr holl waith caled ar y prosiectau!):

- Dr Natalie Brown
- Dr Dan Cunningham
- Dr Hamish Cox sydd wedi gadael y swydd yn ddiweddar

Os oes gennych chi ddi-ddordeb mewn cysylltu  
ag unrhyw un o aelodau'r grŵp llywio ymchwil  
neu gael gwybod mwy am eu hymchwil,  
cysylltwch â ni ar **WIPS@swansea.ac.uk** a  
byddwn yn fwy na pharod i gysylltu â chi.

WELSH INSTITUTE  
OF PERFORMANCE SCIENCE

SEFYDLIAD GWYDDORAU  
PERFFORMIO CYMRU

