



WELSH INSTITUTE
OF PERFORMANCE SCIENCE

SEFYDLIAD GWYDDORAU
PERFFORMIO CYMRU

**SEFYDLIAD GWYDDORAU
PERFFORMIO CYMRU
ADRODDIAD BLYNYDDOL**

2024

ADOLYGIAD O'R FLWYDDYN

Mae 2024 wedi bod yn flwyddyn gynhyrchiol arall i WIPS a'n partneriaid. Rydym wedi parhau i weithio ar 22 o brosiectau, gan gynnwys 5 prosiect newydd. Mae'r prosiectau hyn wedi amrywio ar draws tair thema iechyd a Lles Athletwyr, Datblygu Athletwyr ac Amgylcheddau Athletwyr, gan gynnwys prosiectau sy'n archwilio dull bioseicogymdeithasol o ymdrin ag iechyd a pherfformiad athletwyr benywaidd, straeon go iawn llwyddiannus, a datblygu talent rhwyfwr traeth perfformiad uchel. Mae wedi bod yn gyffrous cefnogi Chwaraeon Cymru i roi ei ddull newydd o ddefnyddio themâu ar waith, a gwilio sut mae'r prosiectau hyn wedi ehangu dealltwriaeth a chefnogaeth ar draws y gwahanol feysydd hyn.

Rydym hefyd yn falch iawn ein bod wedi cwblhau 5 prosiect ac wedi cael y cyfle i rannu'r hyn y gwnaethom ei ddysgu gydag ymarferwyr a hyfforddwy'r o fewn Chwaraeon Cymru a thu hwnt. Mae'r uchafbwyntiau arbennig yn cynnwys cyfres cinio a dysgu WIPS, lle bu aelodau WIPS yn cyflwyno sgwrsiau ar brosiectau: *Dechrau nofio: Mesur, pwysigrwydd a gwella drwy ymyriadau cyn rasy, gweithredu fframwaith gwytnwch meddyliol sy'n seiliedig ar ymddygiad o fewn pêl-droed ieuenctid*

rhyngwladol a sgrinio argaeledd egni isel: astudiaeth beilot mewn triathlon. Pwrpas WIPS bob amser oedd llunio ymchwil gymhwysol i'w rhannu â'r rhai sy'n gallu rhoi'r safbwyntiau hyn ar waith. Rydym yn hynod falch ein bod yn dylanwadu ar ystod mor eang o unigolion a lleoliadau.

Yn olaf, yn ystod blwyddyn o heriau ariannol ar draws gwahanol sectorau, rydym yn arbennig o falch ein bod wedi sicrhau blwyddyn arall o gyllid gan Chwaraeon Cymru i barhau â'r prosiectau sy'n mynd rhagddynt ac i ddatblygu syniadau pellach i gefnogi twf a datblygiad athletwyr ledled Cymru. Mae'r cymorth estynedig hwn yn dangos budd WIPS i athletwyr, hyfforddwy'r ac ymarferwyr ledled Cymru ac rydym yn hynod ddiolchgar i bawb sydd wedi ymgysylltu â'n prosiectau a'u cefnogi drwy gydol 2024. Rydym yn edrych ymlaen at yr hyn y gallwn ni i gyd ei gyflawni gyda'n gilydd yn 2025.

Gan ddymuno blwyddyn lwyddiannus a phleserus i chi,

Liam, Esther, Camilla,

ac aelodau'r RSG a'r SMB.

Pwyntiau allweddol o 2024:



**Cwblhau 5
prosiect newydd**



Adnewyddu cyllid



**22 o brosiectau ar
waith ar hyn o bryd**



**Cyflwyno adolygiad
10 mlynedd WIPS**



Trosolwg o Sefydliad Gwyddor Perfformiad Cymru

Datganiad o Bwrpas

Pwrpas Sefydliad Gwyddor Perfformiad Cymru yw cynnal prosiectau gwyddor perfformiad cymhwysol amlddisgyblaethol, blaenllaw, 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. Ar ben hynny, nod WIPS yw hyfforddi gwyddonwyr y dyfodol, a chynyddu dulliau cydweithredu strategol rhwng chwaraeon, y byd academiaidd a busnesau yng Nghymru.

SWYDDOGAETH A PHROSESAU

Bydd Sefydliad Gwyddor Perfformiad Cymru yn gweithio i wella perfformiad mewn chwaraeon yng Nghymru a chynyddu'r cysylltiadau rhwng chwaraeon, y byd academiaidd a busnesau yn y ffyrdd canlynol. Rhoddir blaenoriaeth i'r tri dull cyntaf:

1

Cwestiynau sy'n cael eu llywio gan berfformiad, atebion sy'n cael eu llywio gan wyddoniaeth

Yn dilyn gwerthusiad o berfformiadau a systemau Chwaraeon Cymru, bydd materion perfformiad neu feysydd i'w gwella yn cael eu nodi; Yna bydd cynrychiolwyr y Grŵp Llywio Ymchwil a Chwaraeon Cymru yn trafod ac yn chwilio am strategaethau posibl, gan arwain at brosiectau yn cael eu cynnal i fynd i'r afael â'r cwestiwn neu'r mater.

2

Cwestiynau sy'n cael eu llywio gan berfformiad, atebion sy'n cael eu llywio gan ddiwydiant

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

3

Cwestiynau sy'n cael eu llywio gan berfformiad, atebion sy'n cael eu llywio gan wyddoniaeth a diwydiant

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

4

Ceisiadau perfformiad sy'n cael ei lywio gan wyddoniaeth i wella perfformiad

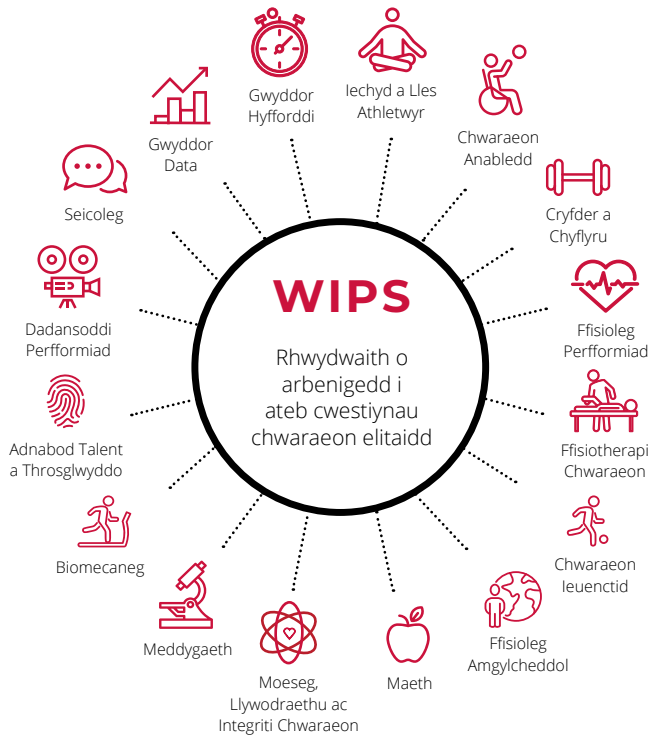
Yn seiliedig ar ganfyddiadau ymchwil gyfredol, gall aelodau'r Grŵp Llywio Ymchwil wneud awgrymiadau i'r Grŵp Llywio Ymchwil ehangach ynghylch strategaethau gwella perfformiad posibl. Os yw'r Grŵp Llywio Ymchwil yn ystyried ei fod yn briodol, cynhelir ymchwil a thrafodaeth sy'n archwilio ymarferoldeb a chymhwysedd y strategaethau hyn i berfformiad chwaraeon yng Nghymru. Os yw'r canfyddiadau'n sicrhau canlyniadau cadarnhaol, gellir gweithredu'r strategaethau hyn o fewn Chwaraeon Cymru drwy Athrofa Chwaraeon Cymru.

5

Ceisiadau perfformiad sy'n cael ei lywio gan ddiwydiant i wella perfformiad

Gall partneriaid diwydiannol (ac arbenigwyr arloesi eraill) gysylltu â'r Grŵp Llywio Ymchwil ynghylch datblygiadau technolegol neu ddiwydiannol a allai wella perfformiad chwaraeon. Os bydd y Grŵp Llywio Ymchwil yn barnu ei fod yn briodol, cynhelir ymchwil a thrafodaeth sy'n ystyried ymarferoldeb a chymhwysedd y strategaethau hyn i berfformiad Chwaraeon Cymru. Os yw'r canfyddiadau'n sicrhau canlyniadau cadarnhaol, gellir gweithredu'r strategaethau hyn o fewn Chwaraeon Cymru drwy Athrofa Chwaraeon Cymru.

CYFANSODDIAD GRŴP LLYWIO YMCHWIL 2024



ENGHREIFFTIAU O THEMÂU 2024

THEMA	CHWARAEON CYMRU	WIPS
Datblygiad Athletwyr	Matt Archer	Vicky Gotwald
Amgylcheddau Athletwyr	Cath Shearer	Camilla Knight
Iechyd a Llesiant	Hannah Llewellyn/Kath Brown	Denise Hill

ENGHREIFFTIAU O BROSIECTAU A GEFNOCIR GAN WIPS ELENI

TEITL Y PROSIECT	NODAU'R PROSIECT
Archwiliad o effaith platform maeth digidol ar wybodaeth maeth ac ymddygiad maeth ymysg athletwyr	1. Mesur a deall effaith y cais digidol ar wybodaeth maeth athletwyr. 2. Gwerthuso effaith ap maeth digidol ar ymddygiadau sy'n gysylltiedig â maeth athletwyr. 3. Archwilio ymgysylltiad athletwyr â'r rhaglen ddigidol i ddeall profiadau defnyddwyr.
Proses Trosglwyddo Gwybodaeth Sefydliad Gwyddorau Perfformio Cymru	1. Y broses o weithredu a throsi gwybodaeth (KT) y mae Sefydliad Perfformiad Cymru (WIPS) wedi'i defnyddio. 2. Beth sydd wedi digwydd mewn achosion o weithredu a throsi gwybodaeth yn llwyddiannus. 3. Beth sydd wedi digwydd mewn achosion o weithredu a throsi gwybodaeth yn aflwyddiannus.
Ymagwedd bio-seicogymdeithasol tuag at iechyd a pherfformiad athletwyr benywaidd	1. Asesu effeithiolrwydd symptomau, agweddau a strategaethau rheoli MC athletwyr unigol ar iechyd, hyfforddiant a pherfformiad o ran datblygiad, ac athletwyr elitaidd ar lefel uwch ar draws ystod o chwaraeon a diwylliannau. 2. Llunio canllawiau cynhwysfawr a gwybodus ar sail tystiolaeth ar gyfer athletwyr, hyfforddwyr a staff cymorth gyda strategaethau rheoli symptomau MC unigol y gellir eu cymhwyso ar draws gwahanol leoliadau ymarfer chwaraeon, ac ar draws gwahanol chwaraeon/athletwyr.

TEITL Y PROSIECT	NODAU'R PROSIECT
Prosiect Thriving Insights	1. Nodi themâu allweddol o'r data ansoddol presennol (e.e., cyfweiliadau, grwpiau ffocws a straeon bywyd) sy'n gysylltiedig ag amgylcheddau llewyrchus. 2. Ystyried canfyddiadau cyfranogwyr o themâu a sut y gellir eu llunio'n adnoddau/ymyriadau i hwyluso amgylcheddau llewyrchus. 3. Cynnig adnoddau/ymyriadau i hyrwyddo amgylcheddau llewyrchus ar draws chwaraeon, wedi'u llywio gan y bobl sydd fod i fanteisio ar hynny.
Prosiect FLIP: Atal Anafiadau yn Aelodau Isaf Menywod	1. Sefydlu meincnodau ar gyfer mesuriadau cinetig o berfformiad glanio ar ôl neidio ac asesiadau sgrinio anafiadau mewn athletwyr benywaidd ar draws gwahanol gyfnodau o aeddfedrwydd biolegol, lefelau perfformiad a chwaraeon. 2. Mesur maint y broblem o ran anafiadau. 3. Adnabod ffactorau risg wrth lanio ar ôl neidio ac asesiadau cryfder. 4. Lleihau cyfraddau anafiadau drwy gyflwyno rhaglen hyfforddi atal anafiadau wedi'i thargedu ar sail tystiolaeth.
Sut mae mesur egni isel ymysg athletwyr o fewn System Chwaraeon Cymru yn effeithiol?	1. Adolygiad llenyddiaeth o opsiynau asesu cyfredol gan gynnwys dilysrwydd/dibynadwyedd. 2. Dylunio adnodd/sgriniwr penodol (neu ddefnyddio methodoleg sy'n bodoli eisoes) i'w ddefnyddio mewn Triathlon.
Disgrifiad a gwerthusiad wedi'i ddylunio ar y cyd o addysg mislif dan arweiniad cyfoedion	1. Disgrifio a chyfleu'r broses gyd-ddylunio gyda disgyblion ac athletwyr. 2. Llunio protocol addysg mislif ar y cyd dan arweiniad cyfoedion. 3. Gwerthuso proses a chanlyniadau dylunio ar y cyd i sicrhau newid cadarnhaol mewn addysg mislif sy'n cael ei chyflwyno mewn ysgolion a chwaraeon yn y DU.

TEITL Y PROSIECT	NODAU'R PROSIECT
Datblygu Talent Rhwyfwyr Traeth Perfformiad Uchel	1. Adnabod ffactorau amlddisgyblaethol sy'n cyfrannu at ddatblygiad athletwr elitaidd Sbrint Traeth. 2. Deall yn well llwybrau trosglwyddo talent i'r gamp e.e. o ddisgyblaethau rhwyfo amgen. Llywio systemau adnabod a datblygu talent ym maes Rhwyfo Traeth. 3. Gwella sgiliau hyfforddwyr a staff cymorth i ddeall perthnasedd cymhwysol newidynnau sy'n gysylltiedig â thalent amlddisgyblaethol.
Deall lles meddyliol perfformwyr chwaraeon a'u perfformiad: Rôl ymarfer myfyriol wrth hwyluso ffactorau hetonig ac ewdaimonig drwy fodloni anghenion a hunanreoleiddio	1. Archwilio proffiliau RP (e.e. lefel a faint o ymgysylltu) perfformwyr chwaraeon (hyfforddwyr, athletwyr, a staff perfformiad/cymorth). 2. Ymchwilio i weld a oes perthynas rhwng ymgysylltu uwch ac ymarfer myfyriol mwy ystyrlon, beirniadol a phrofiad lefelau uwch o les meddyliol. 3. Ystyried ffactorau (e.e. boddhad anghenion seicolegol sylfaenol; hunanreoleiddio) a allai gymedroli/cyfyngu'r berthynas rhwng RP a lles meddyliol.
Deall cyfnodau brig o fewn pêl-droed rhyngwladol yn seiliedig ar ddata GPS	Deall a diffinio'r cyfnodau mwyaf heriol o fewn pêl-droed rhyngwladol ar draws grwpiau oedran yn y llwybrau Dynion a Merched. Yna bydd y data'n cael ei ddefnyddio ymhellach i ddylanwadu ar hyfforddiant a chefnogi arddull chwarae'r tîm.

TYNNU SYLW AT BROSIECTAU

1. LLWYBR DATBLYGU TALENT MENYWOD A MERCHED: GWERTHUSO RHAGLEN ACADEMI MERCHED.

Cyfranwyr y Prosiect

Yr Athro Brendan Copley; Yr Athro Liam Kilduff; Yr Athro Camilla Knight; Dr Martin Longworth; Yr Athro Jon Oliver; Lowri Roberts; Dr David Adams.

Nodau

Datblygodd Cymdeithas Bêl-droed Cymru raglen arloesol ar gyfer datblygu talent ymysg merched lle mae timau Academi Merched CBDC (Dan 14 a Dan 16) wedi'u hintegreiddio i gystadlaethau Academi trwyddedig bechgyn (dan 13 a dan 14 oed yn y drefn honno). Pwrpas hyn oedd cynyddu faint a lefel y gystadleuaeth mae chwaraewyr benywaidd talentog yn ei brofi, a hwyluso dilyniant chwaraewyr i lefelau uwch y gêm. Er mwyn deall effaith y rhaglen hon, nod y prosiect hwn oedd darparu gwerthusiad cyffwrdd o ddatblygiad chwaraewyr yn ystod y ddwy flynedd gyntaf ers ei sefydlu.

Mewnwelediadau a Chanlyniadau

Aseswyd effaith y rhaglen ar **berfformiad technegol a thactegol** chwaraewyr gan ddefnyddio tueddiadau perfformiad cyfatebol o ddata dadansoddi perfformiad (ee, faint o feddiant; pasio i'r traean olaf; taclau a enillwyd). Yn gyffredinol, dros amser, roedd yn ymddangos bod cyfres o ganlyniadau perfformiad cadarnhaol, fel: (1) cydbwysedd gwell rhwng yr amser a dreulir gyda meddiant a heb feddiant; (2) cynyddu nifer y trosiannau mewn gêm (adennill meddiant); (3) pob meddiant yn para hirach; a (4) nifer uwch o ergydion cyfartalog at y gôl ym mhob gêm (ee, Dan 14 oed 5.4 – 6.1 ergyd ar y targed).

Mesurwyd **datblygiad corfforol** chwaraewyr drwy brofion corfforol cyn ac ar ôl y tymor (e.e. sprint 10m + 30m; 505 newid cyfeiriad; naid fertigol; yo-yo IRT-2) ac o'i gymharu â grŵp rheoli (ee, tîm merched llawr gwlad ar sail oedran cyfatebol). Dros amser, gwelwyd tueddiadau cadarnhaol ymysg holl dimau Academi Cymdeithas Bêl-droed Cymru, a hynny ym mhob maes o'i gymharu â'r grŵp rheoli. Mae hyn o bosibl yn dangos bod chwaraewyr yr Academi yn datblygu'n gyflymach ar draws paramedrau corfforol (neu'n fwy tueddol o wneud hynny) nag y byddent petaent wedi aros yn eu clybiau blaenorol.

O safbwynt **seicolegol a chymdeithasol**, datgelodd grwpiau ffocws gyda'r chwaraewyr a'u rhieni fod chwaraewyr yn ystod y ddau dymor cyntaf, wedi dod yn fwy annibynnol, hyderus, ac yn gallu ymdopi â gofynion y gêm a materion cymdeithasol sy'n gysylltiedig â gwneud i fechgyn gystadlu yn erbyn merched. Ar ben hynny, nododd chwaraewyr a rhieni eu bod nhw (neu eu plentyn) yn datblygu sgiliau ehangach (e.e. gwneud penderfyniadau; arweinyddiaeth) a'u helpodd mewn agweddau eraill ar eu bywydau (e.e. ysgol).



2. YMYRRAETH ADDYSG I WELLA GWYBODAETH ATHLETWYR CHWARAEON TÎM BENYWAIDD AM Y CYLCH MISLIF, A SUT MAE'N BERTHNASOL I YMDDYGIAD.

Cyfranwyr y Prosiect

**Esther Goldsmith,
Dr. Natalie Brown,
Matthew Craythorne,
Alice Murray-Gourlay.**

Nodau

Mae hyd at 78% o athletwyr benywaidd yn teimlo bod eu cylch mislif yn cael effaith negyddol ar eu perfformiad wrth hyfforddi a/neu gystadlu. Er mwyn ceisio mynd i'r afael â hyn, argymhellir cynnwys addysg cylch mislif yn y llenyddiaeth ac yn aml mae hyfforddwyr a chyfarwyddwyr perfformiad yn gofyn am hyn. Fodd bynnag, nid oes asesiad wedi'i gynnal i weld a yw addysg yn llwyddo i atal effeithiau negyddol y cylch mislif. Er bod addysg yn un o'r ymyriadau posibl ar yr Olwyn Newid Ymddygiad (Michie et al., 2011), ar ei phen ei hun, efallai na fydd sesiwn addysg a ddarperir gan ymarferydd Gwyddor Chwaraeon yn ddigon i newid ymddygiad o amgylch y cylch mislif i gefnogi athletwyr benywaidd yn well. Felly, nod yr astudiaeth oedd asesu a oedd tri gweithdy addysg ar y cylch mislif yn effeithiol o ran gwella gwybodaeth am y cylch mislif ymysg athletwyr benywaidd chwaraeon tîm, a sut mae'n gallu newid ymddygiad.

Canlyniadau

Mae'r data wedi datgelu, er y gallai gweithdai addysg wella gwybodaeth athletwyr am y cylch mislif, nid yw addysg yn effeithiol o ran newid ymddygiad yn ystod y cylch mislif. Mae'n bosib bod hyn oherwydd bod angen i ymyriadau eraill, megis canolbwyntio ar greu amgylchedd agored a chefnogol o amgylch y cylch mislif, gyd-fynd ag addysg er mwyn iddo fod yn effeithiol i sicrhau newid ymddygiad. Efallai y bydd hefyd angen ymgorffori ymyriadau addysgol dros gyfnod hirach i drosglwyddo'n effeithiol yr wybodaeth ymarferol. Roedd y data hefyd yn tynnu sylw at bwysigrwydd ymyriadau yn y maes hwn; roedd bron i hanner yr athletwyr yn teimlo bod eu cylch mislif yn cael effaith negyddol ar eu hyfforddiant a/neu eu perfformiad ond dim ond 27% a siaradodd â'u hyfforddwr am y peth.

Effaith

Gall ymarferwyr a chwaraeon gael eu grymuso gan ganfyddiadau'r prosiect hwn a chydweithio ar ddull mwy hirdymor ond effeithiol o gefnogi athletwyr benywaidd o amgylch y cylch mislif.

Mae hyd at

78%

o athletwyr benywaidd yn teimlo bod eu cylch mislif yn cael effaith negyddol ar eu perfformiad wrth hyfforddi a/neu gystadlu.



3. ARCHWILIAD O EFFAITH PLATFFFORM MAETH DIGIDOL AR WYBODAETH MAETH AC YMDDYGIAD MAETH YMYSG ATHLETWYR.

Cyfranwyr y prosiect

Yr Athro David Shearer, Yr Athro Brendan Cropley, Dr Hannah Wixcey, Olivia Barnes, Beicio Cymru.

Nodau

Mae maeth yn bwysig i athletwyr drwy gydol eu hoes, ac eto mae llawer o athletwyr yn rhoi gwybod am heriau fel mynediad cyfyngedig at adnoddau maeth a diffyg opsiynau personol, sy'n rhwystrau i sicrhau'r maeth gorau posibl (Dunne et al., 2022). Un ateb posibl i heriau o'r fath yw defnyddio rhaglenni digidol i ddarparu arweiniad maeth wedi'i deilwra. Ar ben hynny, gall rhoi cyfle i athletwyr ymgysylltu ag offer o'r fath a darparu adborth arnynt helpu i bennu eu heffeithiolrwydd a'u hymarferoldeb.

Nod y prosiect hwn yw asesu pa mor effeithiol yw rhaglen maeth chwaraeon digidol o ran gwybodaeth ac ymddygiadau Beicwyr Cymru yng nghyswllt maeth. Drwy ddefnyddio dull cymysg, dylunio ymchwil achos unigol, ein nod yw:

- Mesur a deall effaith y cais digidol ar wybodaeth maeth athletwyr.
- Gwerthuso ei effaith ar ymddygiadau sy'n gysylltiedig â maeth athletwyr.
- Ystyried ymgysylltiad athletwyr â'r ap digidol i ddeall profiadau defnyddwyr.

Canlyniadau

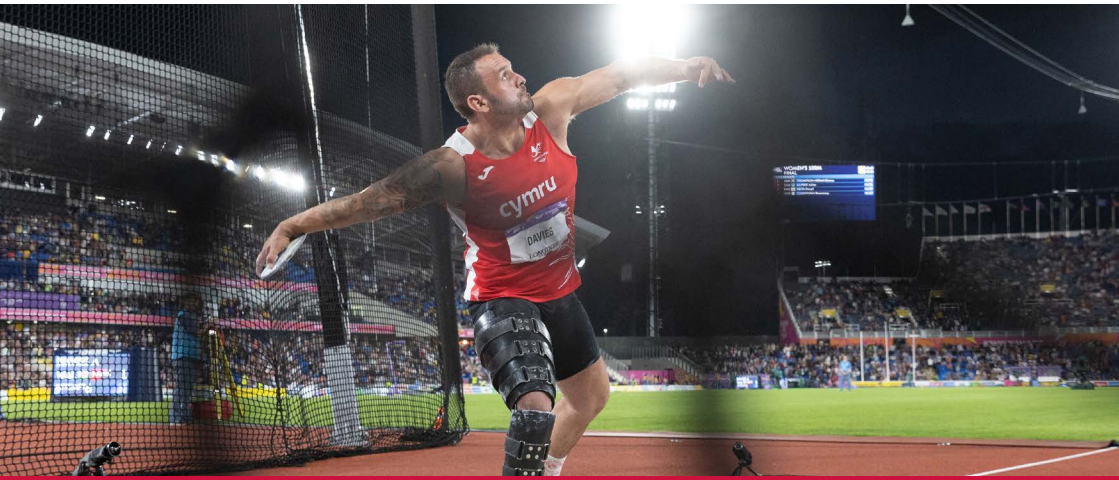
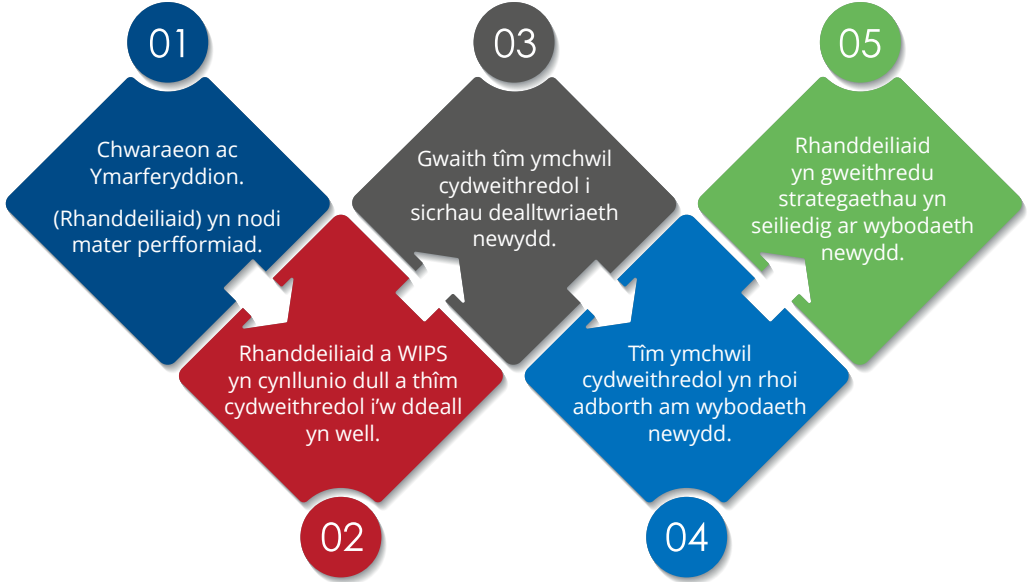
Bydd yr ymchwil hon yn rhoi cipolwg gwerthfawr ar fanteision a chyfyngiadau posibl defnyddio ap maeth digidol i ddylanwadu ar wybodaeth ac ymddygiadau athletwyr o ran maeth. Bydd y canfyddiadau hyn yn llywio strategaethau i gefnogi athletwyr yn fwy effeithiol drwy fynd i'r afael â rhwystrau i hygyrchedd a gwella'r broses o bersonoli argymhellion.

Effaith bosibl

Drwy ddefnyddio'r ap maeth digidol, gall athletwyr oresgyn rhwystrau allweddol i gael mynediad at strategaethau maeth effeithiol a'u gweithredu. Gallai hyn arwain at well gwybodaeth ac ymddygiadau maethol, fel gwell hunanreolaeth o arferion maeth. Yn y pen draw, mae gan yr ymyriad hwn y potensial i gyfrannu at well iechyd, perfformiad, yn ogystal â chynaliadwydd o ran yr arferion maethol gorau posibl ymysg poblogaethau athletaidd.



SUT MAE PROSIECTAU WIPS YN GWEITHIO



DIOLCH I AELODAU'R GRŴP LLYWIO YMCHWIL AM EU CYFRANIADAU

Yr Athro Neil Bezodis (Arweinydd Biomecaneg)

Athro Biomecaneg, Prifysgol Abertawe.

Dr Rich Burden (cynrychiolydd UKSI)

Arweinydd Rhaglenni Iechyd a Pherfformiad a Biowyddoniaeth Athletwyr Benywaidd, Sefydliad Chwaraeon y DU.

Yr Athro Brendan Cropley (Arweinydd Hyfforddiant Gwyddorau)

Athro Hyfforddiant Chwaraeon, Prifysgol De Cymru.

Dr Malcolm Fairweather (cynrychiolydd SIS)

Pennaeth Atebion Perfformiad, Sefydliad Chwaraeon Sportscotland.

Dr Declan Gamble (cynrychiolydd SNISI)

Pennaeth Gwyddorau Perfformio, Sport Northern Ireland Sports Institute.

Esther Goldsmith (Cyd-gadeirydd RSG)

Chwaraeon Cymru.

Dr Vicky Gottwald (Arweinydd Datblygu Athletwyr)

Uwch Ddarlithydd mewn Caffael Sgiliau ym Mhrifysgol Bangor.

Dr Denise Hill (Arweinydd Iechyd a Lles Athletwyr)

Athro Cyswllt mewn Seicoleg Chwaraeon Gymhwysol, Prifysgol Abertawe.

Yr Athro Liam Kilduff (Cyd-gadeirydd RSG)

Athro mewn Gwyddorau Perfformio, Prifysgol Abertawe.

Yr Athro Camilla Knight (Arweinydd Amgylcheddau Athletwyr)

Athro mewn Seicoleg Chwaraeon a Chwaraeon Ieuencid, Prifysgol Abertawe.

David Lasini (cynrychiolydd SNISI)

Pennaeth Cryfder a Chyflyru, Sport Northern Ireland Sports Institute.

Dr Thomas Love (Arweinydd Maetheg)

Uwch Ddarlithydd mewn Maeth Chwaraeon, Prifysgol Abertawe.

Yr Athro Kelly Mackintosh (cyd-arweinydd cyswllt WIPAHS/Lles)

Athro mewn Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer Corff ym Mhrifysgol Abertawe.

Dr Rhodri Martin (Arweinydd Meddygaeth)

Ymgynghorydd Meddygaeth Chwaraeon ac Ymarfer Corff, Chwaraeon Cymru.

Yr Athro Jon Oliver (Arweinydd Cryfder a Chyflyru)

Athro mewn Gwyddoniaeth Ymarfer Pediatrig Cymhwysol, Prifysgol Metropolitan Caerdydd.

Yr Athro Sam Oliver (Arweinydd Ffisioleg Eithafol)

Athro mewn Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer Corff ym Mhrifysgol Bangor.

Dr Tom Poulson (Arweinydd Chwaraeon Anabled)

Pennaeth Cymorth Perfformiad Paralympaidd, Sefydliad Chwaraeon Lloegr.

Dr Liba Sheeran (Arweinydd Ffisiotherapi Chwaraeon)

Darlennydd mewn Ffisiotherapi, Prifysgol Caerdydd.

**Yr Athro David Shearer
(Arweinydd Seicoleg)**

Athro Seicoleg Perfformiad Elft, Prifysgol
De Cymru.

Andrew Sommerville (cynrychiolydd SIS)

Uwch Ffisiolegydd Perfformiad, Athrofa
Chwaraeon yr Alban.

**Dr Mark Waldron (Arweinydd
Ffisioleg Perfformiad)**

Uwch Ddarlithydd mewn Gwyddorau
Chwaraeon ac Ymarfer Corff,
Prifysgol Abertawe.

**A'r Swyddogion Cyswllt
Ymchwil Eithriadol:**

- **Dr. Natalie Brown**
- **Dr. Dan Cunningham**
- **Dr. Alan McKay**
- **Dr. Hannah Wixcey**

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn
cysylltu ag unrhyw un o aelodau'r grŵp
llywio ymchwil neu ddysgu mwy am
eu hymchwil, cysylltwch â ni drwy
WIPS@swansea.ac.uk a byddwn yn
fwy na hapus i'ch rhoi mewn cysylltiad.





WELSH INSTITUTE
OF PERFORMANCE SCIENCE

SEFYDLIAD GWYDDORAU
PERFFORMIO CYMRU