



WELSH INSTITUTE
OF PERFORMANCE SCIENCE
SEFYDLIAD GWYDDORAU
PERFFORMIO CYMRU



**SEFYDLIAD GWYDDORAU
PERFFORMIO CYMRU
ADRODDIAD BLYNYDDOL**

2023

ADOLYGIAD O'R FLWYDDYN

Yn dilyn Gemau'r Gymanwlad yn Birmingham, mae Chwaraeon Cymru wedi newid ei ffordd o weithio ac rydym wedi bod yn falch iawn o barhau'n rhan o'r daith hon. Yn benodol, mae Chwaraeon Cymru wedi symud i ddull o ddarparu cymorth, gan nodi tri maes ffocws allweddol: Iechyd a Lles Athletwyr, Datblygu Athletwyr, ac Amgylcheddau Athletwyr. Mae'r newid hwn yn y dull gweithredu wedi rhoi cyfle i Chwaraeon Cymru a WIPS adolygu eu ffordd o weithio ac wedi galluogi academyddion o fewn WIPS yn benodol i gyfrannu at y strategaethau sy'n datblygu ar draws pob un o'r themâu. Yn benodol, mae rhai adolygiadau cwmpasu helaeth a chraff wedi'u cynnal i amlygu blaenoriaethau allweddol a chwestiynau ymchwil sy'n berthnasol i bob thema. Gyda chyfleoedd ar gyfer gweithio trawsddisgyblaethol ac aml-ddisgyblaethol yn arbennig o amlwg, mae'n gyfnod cyffrous i bawb sy'n cymryd rhan. Wrth symud ymlaen, bydd pob thema o fewn Chwaraeon Cymru yn cysylltu â WIPS drwy arweinydd thema cyfatebol (Denise Hill, Iechyd a Lles; Vicky Gottwald, Datblygu Athletwyr; Camilla Knight, Amgylcheddau Athletwyr) gan sicrhau dulliau cyfathrebu cydgyssylltiedig a chydweithio effeithiol.

Y tu hwnt i ymgysylltu â Chwaraeon Cymru yng nghyswllt ei ymagwedd ddiwygiedig, mae WIPS wedi parhau i gynnal a chefnogi nifer o brosiectau. Yn benodol, yn ystod 2023, mae aelodau o grŵp llywio ymchwil WIPS wedi cymryd rhan mewn dros 20 o brosiectau, yn amrywio o ddeall cyfnodau brig pêl-droed rhyngwladol yn seiliedig ar ddata GPS i ddatblygu talent rhwyfo traeth perfformiad uchel, ymddygiadau adfer athletwyr ac archwilio athletwyr benywaidd o ran anafiadau ACL, cyfranogiad merched mewn pêl-droed i fechgyn a phrofiadau o ran mislif rhwng athletwyr iau a hŷn. Rydym hefyd wedi sicrhau cyllid ychwanegol i fyfyrwyr ôl-raddedig i gefnogi gwaith pellach ar draws gwahanol brosiectau a hefyd wedi ehangu ein cydweithrediad i gynnwys Cymdeithas Bêl-droed Cymru, gan gynyddu capasiti ymchwil ar gyfer 2024 a thu hwnt.

Ar draws prosiectau'r flwyddyn hon, a hefyd prosiectau a gynhaliwyd yn y blynyddoedd blaenorol, mae cryn amser hefyd wedi'i roi i rannu gwybodaeth a phrosesau dysgu newydd drwy amrywiaeth o ddulliau. Er enghraifft, mae gwybodaeth am ymddygiad maeth, iechyd



meddwl a lles, ac iechyd a pherfformiad merched wedi cael ei rhannu drwy ein sesiwn cinio a dysgu gyntaf gydag ymarferwyr a hyfforddwy'r bob rhan o Gymru. Mae'r prosiect iechyd a pherfformiad merched wedi sefydlu grŵp o saith ymarferydd gwyddor chwaraeon a meddygaeth, dan arweiniad ein cydymaith ymchwil, i drosglwyddo ymchwil i ymarfer ar draws chwaraeon yng Nghymru.

Wrth i ni ddod at ddiwedd y cylch cyllido presennol, rydym wedi cael cyfle i fyfrio ar yr 8 mlynedd flaenorol o gydweithio rhwng Chwaraeon Cymru a WIPS. Yn gyffredinol, rydym wedi bod yn ymwneud â dros 90 o brosiectau, ymgysylltu ag unigolion ar draws 17 o gampau, a rhannu gwybodaeth drwy gyflwyniadau, adroddiadau, cyhoeddiadau a gweithdai. Dim ond oherwydd gwaith caled ac ymrwymiad aelodau'r grŵp llywio ymchwil o Brifysgolion ledled Cymru y mae'r gwaith hwn wedi bod yn bosibl, ochr yn ochr ag athletwyr, hyfforddwy'r ymarferwyr, a staff yr athrofeydd sy'n awgrymu prosiectau, yn cefnogi casglu data, ac yn ymgysylltu â'n gweithgareddau lledaenu gwybodaeth. Ar ben hynny, ni fyddai'r rhan fwyaf o'r prosiectau hyn wedi bod yn bosibl heb ymdrechion rhagorol cymdeithion ymchwil WIPS, myfyrwyr PhD a myfyrwyr MSc sy'n arwain y gwaith o gasglu a dadansoddi data. Diolch yn fawr iawn i bawb a gymerodd ran!

Gan ddymuno blwyddyn lwyddiannus a phleserus o'ch blaen.

Liam, Kath, Camilla, Esther

ac aelodau'r RSG a'r SMB

Rhai pwyntiau allweddol o 2023:



2 brosiect newydd wedi'u cwblhau



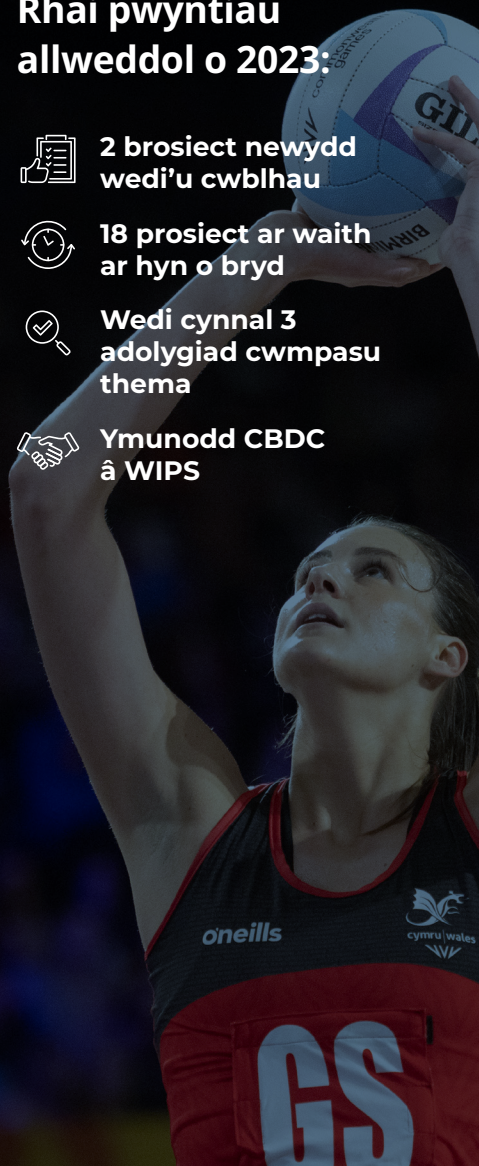
18 prosiect ar waith ar hyn o bryd

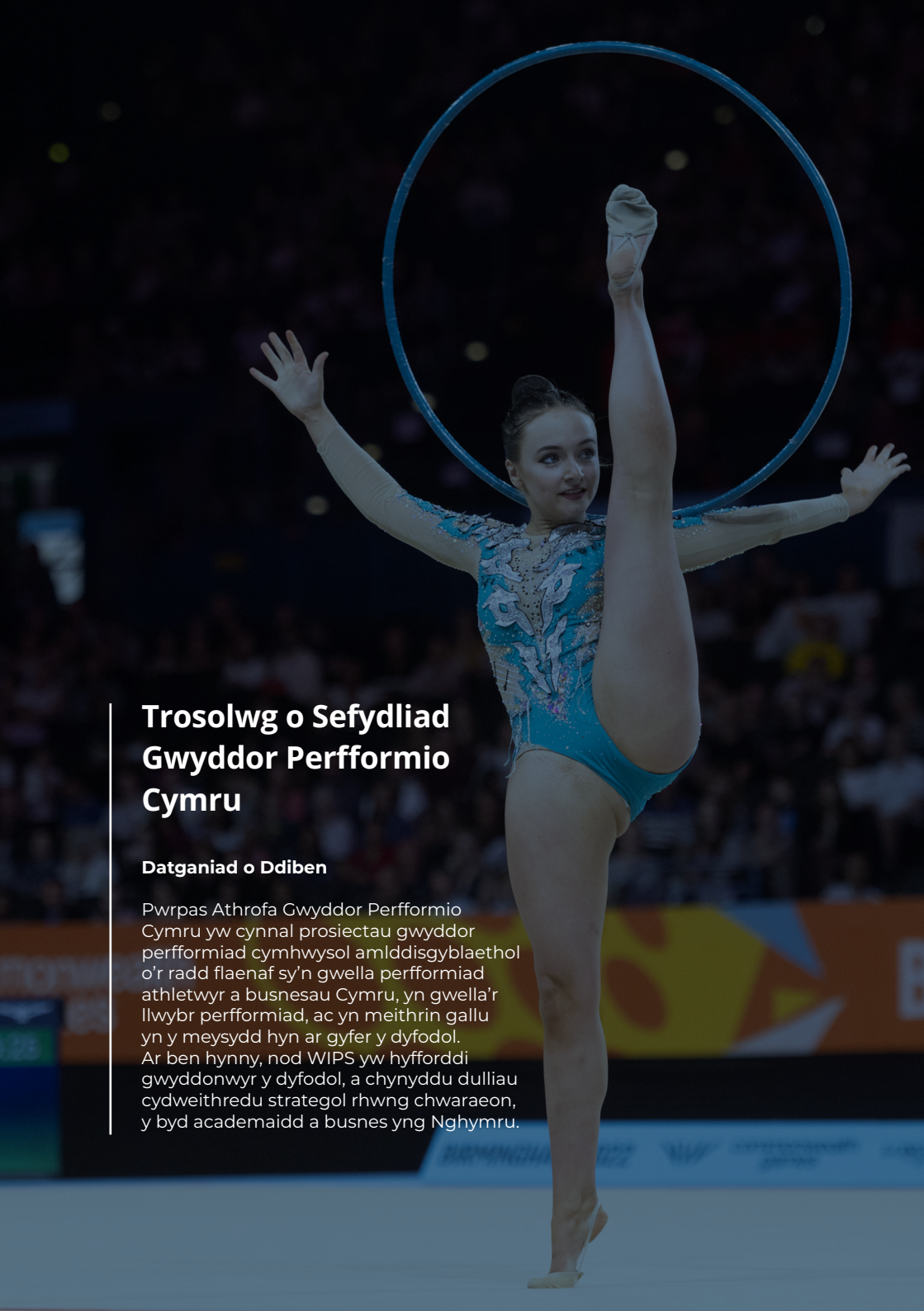


Wedi cynnal 3 adolygiad cwmpasu thema



Ymunodd CBDC â WIPS





Trosolwg o Sefydliad Gwyddor Perfformio Cymru

Datganiad o Ddiben

Pwrpas Athrofa Gwyddor Perfformio Cymru yw cynnal prosiectau gwyddor perfformiad 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. Ar ben hynny, nod WIPS yw hyfforddi gwyddonwyr y dyfodol, a chynyddu dulliau cydweithredu strategol rhwng chwaraeon, y byd academiaidd a busnes yng Nghymru.

SWYDDOGAETH A PHROSES

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

1. Cwestiynau seiliedig ar Berfformiad, Atebion seiliedig ar Wyddoniaeth

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 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 mater.

2. Cwestiynau seiliedig ar Berfformiad, Atebion seiliedig ar 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 seiliedig ar Berfformiad, Atebion seiliedig ar Wyddoniaeth a Diwydiant

Yn dilyn gwerthusiad o berfformiadau a systemau Chwaraeon Cymru, bydd materion 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/mater perfformiad.

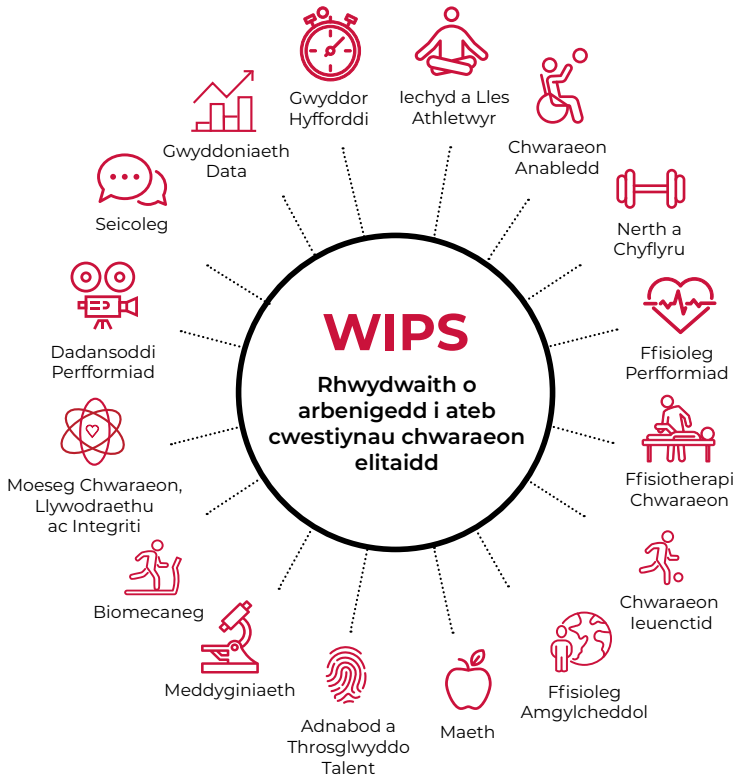
4. Ceisiadau Perfformiad seiliedig ar Wyddoniaeth i Wella Perfformiad

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 ei ystyried yn briodol, bydd ymchwil a thrafodaeth yn cael eu cynnal i archwilio dichonoldeb 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 o fewn Chwaraeon Cymru drwy Athrofa Chwaraeon Cymru.

5. Ceisiadau Perfformiad seiliedig ar Ddiwydiant i Wella Perfformiad

Gall partneriaid diwydiannol (ac arbenigwyr arloesi eraill) fynd at y Grŵp Llywio Ymchwil ynghylch datblygiadau technolegol neu ddiwydiannol a allai wella perfformiad chwaraeon. Os bydd y Grŵp Llywio Ymchwil yn ei ystyried yn briodol, bydd ymchwil a thrafodaeth yn cael eu cynnal i archwilio dichonoldeb a chymhwysedd y strategaethau hyn i berfformiad Chwaraeon Cymru. Os bydd y canfyddiadau'n arwain at ganlyniadau cadarnhaol, efallai y bydd y strategaethau hyn yn cael eu gweithredu o fewn Chwaraeon Cymru drwy Athrofa Chwaraeon Cymru.

CYFANSODDIAD GRŴP LLYWIO YMCHWIL 2023



ARWEINWYR THEMA 2023

| THEMA | CHWARAEON CYMRU | WIPS |
|------------------------|--|----------------|
| Datblygu Athletwyr | Matt Archer | Vicky Gotwald |
| Amgylcheddau Athletwyr | Cath Shearer | Camilla Knight |
| Iechyd a Lles | Kath Brown/Hannah Llewellyn (Cyfnod Mamolaeth) | Denise Hill |

ENGHREIFFTIAU O BROSIECTAU A GWBLHAWYD NEU A GEFNOGIR GAN WIPS ELENI

| TEITL Y PROSIECT | NODAU'R PROSIECT | CHWARAEON A DISGYBLAETHAU DAN SYLW |
|---|--|---|
| Effaith y mislif ar gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol mewn ysgolion ar draws y DU | <ol style="list-style-type: none"> 1) Deall canfyddiadau a phrofiadau pobl ifanc o addysg cylchred fislifol a gyflwynir yn yr ysgol 2) Deall pam mae'r mislif yn effeithio ar y broses o gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol 3) Deall sut yr hoffai pobl ifanc ddysgu a chael gwybodaeth am y gylchred fislifol about the menstrual cycle. | Seicoleg, Iechyd a Lles |
| Prosiect Merched a Genethod CBDC – Datblygu Chwaraewyr Pêl-droed Benywaidd drwy Integreiddio i Gystadleuaeth y Dynion (Tymor 2) | <ol style="list-style-type: none"> 1) Parhau i asesu datblygiad corfforol, technegol, tactegol a seicogymdeithasol chwaraewyr benywaidd o ganlyniad i gystadlu yng nghynghrair academi'r bechgyn 2) Archwilio effaith y newid yn y cyddestun ar hyfforddwy'r timau merched cenedlaethol 3) Archwilio rôl a phrofiad rhieni'r chwaraewyr benywaidd o ganlyniad i'w plant yn cystadlu mewn cynghrair bechgyn. | Gwyddor Hyfforddi Seicoleg Cymdeithas Bêl-droed Cymru |
| Deall y Cyfnodau Brig o fewn Pêl-droed Rhyngwladol yn seiliedig ar Ddata GPS | <ol style="list-style-type: none"> 1) Deall cyfnodau brig yn ystod gemau rhyngwladol ar draws y llwybr 2) Deall a oes gwahaniaeth rhwng grwpiau oedran 3) Ymchwilio i unrhyw fylchau posibl rhwng hyfforddiant a chyfnodau brig gemau. | Gwyddor Data Cymdeithas Bêl-droed Cymru Ffisioleg |
| Addysg hyfforddwy'r ar y gylchred fislifol | <ol style="list-style-type: none"> 1) Datblygu adnoddau gan gynnwys gweithdai i'w cyflwyno ar gyfer addysgu hyfforddwy'r 2) Cofnodi effaith addysg hyfforddwy'r ar wybodaeth am y gylchred fislifol a'r effaith a nodir o ran hyfforddi a sgysiaiu. | Nifer o gampau |

| | | |
|---|--|---------------------------------------|
| Datblygu Talent Rhwyfwyr Traeth Perfformiad Uchel | <ol style="list-style-type: none"> 1) Nodi ffactorau amlddisgyblaethol sy'n cyfrannu at ddatblygiad athletwr elitaidd Sbrint Traeth 2) Deall llwybrau trosglwyddo talent i'r gamp yn well e.e. o ddisgyblaethau rhwyfo amgen 3) Llywio systemau adnabod a datblygu talent ym maes Rhwyfo Traeth 4) Gwella sgiliau hyfforddwy a staff cymorth i ddeall perthnasedd cymhwysol newidynnau amlddisgyblaethol yn ymwneud â thalent. | ID Talent Seicoleg S&C Ffisioleg |
| Sylwadau ymarferwyr am yr wybodaeth, yr hyder a'r pwysigrwydd sy'n cael ei roi ar y gylchred fislifol wrth gefnogi athletwr benywaidd | <ol style="list-style-type: none"> 1) Parhau i nodi gwybodaeth ymarferwyr, yr hyder a'r pwysigrwydd a roddir ar y gylchred fislifol wrth gefnogi athletwr benywaidd drwy grwpiau ffocws 2) Datblygu adnoddau addysg a chyfleoedd i ymarferwyr wella ymwybyddiaeth a gwybodaeth yn ymwneud â'r gylchred fislifol. | Pob disgyblaeth gwyddor chwaraeon |
| Pennu ac asesu gwybodaeth, dealltwriaeth a hyder yn ymwneud â chylchred fislifol hyfforddwy rygbi | <ol style="list-style-type: none"> 1) Pennu gwybodaeth, dealltwriaeth a hyder cyfredol hyfforddwy rygbi yng nghyswllt y gylchred fislifol 2) Asesu effeithiolrwydd cyflwyno rhaglen hyfforddi newydd a luniwyd i wella gwybodaeth, dealltwriaeth a hyder o gael sgysiau am y gylchred fislifol gyda chwaraewyr rygbi benywaidd. | Gwyddoniaeth, iechyd a lles hyfforddi |
| Cymariaethau rhwng profiadau athletwyr iau a hŷn o'r gylchred fislifol mewn athletau | <ol style="list-style-type: none"> 1) Cymharu gwahaniaethau mewn gwybodaeth a gohebiaeth am y gylchred fislifol rhwng athletwyr iau a hŷn 2) Archwilio rôl hyfforddi a rhyngweithio rhwng athletwyr yng nghyswllt y gylchred fislifol 3) Nodi a oes angen cymorth neu wybodaeth wahanol ar gyfer athletwyr iau o'i gymharu ag athletwr hŷn. | Ffisioleg a seicoleg |
| Bioadborth ar gyfer Adferiad | <ol style="list-style-type: none"> 1) Deall cymhellion yr athletwr a'i ganfyddiadau o adferiad 2) Gwella ymgysylltiad y strategaeth adfer 3) Cyflwyno adborth i Athrofa Chwaraeon Cymru ar addasiadau posibl i'r strategaethau adfer 4) Deall y broses adfer o safbwynt athletwr a hyfforddwr er mwyn gweithredu strategaeth ymyrraeth adferiad yn effeithiol. | Seicoleg |

SYLW I BROSIECTAU

1. THE SWIMMING START: MEASUREMENT, IMPORTANCE AND ENHANCEMENT THROUGH PRE-RACE INTERVENTIONS

Cyfranwyr y Prosiect

Dr Helen Parrott (myfyriwr PhD), Yr Athro Liam Kilduff (Prifysgol Abertawe), Yr Athro Neil Bezodis (Prifysgol Abertawe), Dr Ross Nicholas (Nofio Cymru), Spencer Fuge (Nofio Cymru).

Nodau

Nod y prosiect hwn a ariannwyd gan Nofio Cymru oedd meintoli pwysigrwydd y dechrau i berfformiad nofio cyffredinol ar draws ystod o wahanol strociau a phellteroedd, ac yna ymchwilio i effeithiolrwydd posibl ymyriadau cyn y ras a allai wella perfformiad ar y dechrau.

Astudiaethau a Chanlyniadau

Aseswyd dilysrwydd y system 'Nemo' a ddefnyddir gan Nofio Cymru (a British Swimming) i asesu perfformiad cychwyn (h.y. amser i 15 m) yn gyntaf, ac yna defnyddwyd cronfa ddata hanesyddol fawr o ddata perfformiad uchel (12,950 o rasy o 2010-2019) i benderfynu pwysigrwydd y cychwyn. Roedd yr amseroedd cychwyn yn cyfrif am rhwng 26.1% (50 m cefn i ferched) a 0.7% (1500m dull rhydd i ddynion) o gyfanswm yr amser rasio. Roedd rhyngweithio sylweddol o ran rhyw (roedd amser cychwyn absoliwt dynion yn gyflymach ac roedd y rhain yn gyfraniad canrannol is at gyfanswm amser y ras o'i gymharu â merched), amser o'r dydd (yn gyflymach gyda'r nos nac yn y bore, ni waeth beth fo'r rhagbrofion/rowndiau terfynol), a lefel y gystadleuaeth (yn gyflymach mewn Gemau Olympaidd, Gemau'r Gymanwlad a Phencampwriaethau'r Byd na chystadlaethau cenedlaethol eraill).

Wrth i'r effaith amser o'r dydd godi cwestiynau ynghylch strategaethau paratoi, cafodd strategaethau ymyrraeth cyn rasy yn ymwneud â gwelliant ôl-actifadu (PAP) a chynhesu gweithredol

ar ôl sesiwn gynhesu eu hymchwilio'n arbrofol. Cafodd 14 o nofwyr lefel cenedlaethol weithgareddau cyflyru PAP balistig ac isometrig cyn cwblhau nofio 20m i'r eithaf, a mesurwyd perfformiad naid gwrthsymudiad (CMJ) hefyd ar ymyrraeth cyn-PAP platfform grym ac yn syth cyn nofio. Nid oedd unrhyw brif effeithiau sylweddol ar draws y grŵp cyfan o ran perfformiad wrth ddechrau nofio, ond arweiniodd y PAP balistig at welliannau sylweddol ym mherfformiad CMJ o'i gymharu â'r rheolaeth yn syth cyn nofio (cynnydd o 6.6% mewn uchder, cynnydd o 4.0% mewn pŵer brig). Roedd dadansoddiad o ymatebion unigol yn awgrymu bod nofwyr gwahanol yn ymateb yn wahanol i bob cyflwr PAP, a dylid hefyd archwilio strategaethau PAP unigol wrth baratoi ar gyfer cystadleuaeth.

Defnyddiodd yr astudiaeth arbrofol derfynol ddillad cadw gwres gweithredol (gwresogydd gwifren) a goddefol (siaced ffoil) ar ôl cynhesu (o'i gymharu â rheolaeth mewn dillad arferol ar ôl cynhesu), cyn gwneud yr ymdrech fwyaf bosibl i nofio 20 m, gyda CMJs yn cael eu defnyddio eto i asesu allbwn niwrogryhyol. Nid oedd unrhyw effeithiau cyflwr ar unrhyw fesurau perfformiad amser cychwyn, ond mae'r dillad cadw gwres goddefol yn arwain at allbwn pŵer brig sylweddol uwch na rheolaeth. Unwaith eto roedd ymatebion unigol yn wahanol, a chynigiwyd gwaith pellach i ymglyfarwyddo athletwyr â gwahanol opsiynau a nodi strategaethau unigol a ffefrir.

Effaith

Mae hyfforddwy'r wedi gallu deall manteision posibl y strategaethau hyn ar gyfer gwahanol athletwyr a'u hintegreiddio, neu lunio addasiadau ohonynt, yn eu strategaethau paratoi cyn ras.

2. AROLYGU ANAFIADAU CYMRU MEWN RYGBI IEUENCTID MERCHED (WISGYR)

Cyfranwyr y Prosiect

Dr Vicky Gottwald, Dr James Hardy, Dr Julian Owen (Bangor University), Samantha English and Dan Fella (Welsh Rowing).

Nodau

Mae prosiect WISGYR yn un o'r astudiaethau ymchwil cyntaf ledled y byd i fynd i'r afael â'r diffyg gwybodaeth am risg anafiadau mewn rygbi merched ifanc, yn benodol yn y gêm gymunedol. Mae'r rhan fwyaf o ymchwil blaenorol yn canolbwyntio ar boblogaethau rygbi gwrywaidd, ar draws lleoliadau rhyngwladol a phroffesiynol. Fodd bynnag, mae tystiolaeth ragarweiniol yn awgrymu y gallai'r anafiadau mwyaf cyffredin a'u difrifoldeb i ferched mewn chwaraeon fod yn wahanol i ddyonion ac mae angen ymchwil pellach. Dros 3 blynedd, byddwn yn cofnodi anafiadau mewn gemau rygbi merched i asesu risg. Byddwn yn casglu'r wybodaeth hon ar gyfer merched rhwng 7 a 18 oed o hybiau merched URC, gemau ysgolion uwchradd a chlybiau lleol yn rhanbarth Gogledd Cymru a'n nod yn recriwtio ~500-700 o chwaraewyr.

Canlyniadau

Gall cofnodion anafiadau cywir: a) arwain at gêm fwy diogel drwy well dealltwriaeth; b) caniatáu i gyrff llywodraethu newid strwythur cystadlaethau i wella diogelwch chwaraewyr; c) rhoi tawelwch meddwl i rieni a chwaraewyr; d) cynyddu hirhoedledd gyrfaedd rygbi pobl ifanc a chyfranogiad ar draws clybiau cymunedol. Bydd URC a rhanbarth Gogledd Cymru ar flaen y gad o ran gwneud y gêm yn fwy diogel i ferched ar lawr gwlad.

Effaith

Er mwyn gwneud y gêm rygbi yn fwy diogel a thrwy roi'r chwaraewr yn gyntaf, rydym yn gobeithio adnabod risgiau lles i chwaraewyr benywaidd ifanc, ymchwilio i ffyrdd o leihau'r risgiau hyn a datblygu a rhannu canllawiau arfer gorau.

I gael yr wybodaeth ddiweddaraf am y prosiect, dilynwch @WISGYR ac ewch i <https://www.bangor.ac.uk/wisgyr>.
#Hergame #Hersafety #Eigem #Eidiogelwch



3. LLES AC IECHYD MEDDWL ATHLETWYR ELITAIDD: ASTUDIAETH ACHOS AR Y CYD

Cyfranwyr y prosiect

Dr Georgia Brown, Dr Denise M Hill, a'r Athro Camilla Knight (Prifysgol Abertawe)

Nodau

Ers i Adroddiad Dyletswydd Gofal mewn Chwaraeon gael ei gyhoeddi yn 2017 gan y Fonesig Tanni Grey-Thompson, mae sylw cynyddol wedi bod ar les ac iechyd meddwl athletwyr yn y DU. Mae'r adroddiad hwn, a thystiolaeth empirig ddilynol wedi amlygu bod lles athletwyr perfformiad mewn perygl o fod yn isel a'u hiechyd meddwl yn wael, ar gyfradd wahanol i gyfradd y boblogaeth yn gyffredinol. Yn wir, pan fyddant yn agored i elfennau straen penodol (e.e., anaf, methiant, trawsnewidiadau personol / chwaraeon, cefnogaeth ariannol ansicr, colli pwysau ar gyfer digwyddiadau, a gwrthdaro rhyngbersonol) mae'n ymddangos bod y risg i'w lles a'u hiechyd meddwl yn cynyddu ymhellach.

Fodd bynnag, er mwyn darparu cymorth effeithiol wedi'i dargedu ar gyfer athletwyr perfformiad, mae angen deall yn fanwl y ffactorau unigol, amgylcheddol a diwylliannol cymhleth a deinamig sy'n effeithio ar eu lles a'u hiechyd meddwl, wrth iddynt ddilyn y llwybr perfformiad.

Felly, defnyddiodd y prosiect hydredol hwn bersbectif ecolegol, i gyfleu, archwilio a deall y ffactorau allweddol sy'n effeithio ar les ac iechyd meddwl athletwyr perfformiad o fewn Jiwdo Cymru a Beicio Cymru. Yn ei dro, defnyddiwyd yr wybodaeth hon i ddylunio, gweithredu a gwerthuso ymyriad wedi'i dargedu a oedd yn cefnogi ac yn amddiffyn lles ac iechyd meddwl yr athletwyr perfformiad.

Canlyniad

Roedd y ffactorau allweddol y nodwyd eu bod yn effeithio ar les ac iechyd meddwl yr athletwyr perfformiad yn cynnwys: (i) perthnasoedd

ymddiriedus (h.y., a oedd perthnasoedd o ansawdd uchel gyda hyfforddwyr, cyd-aelodau tîm, teulu, a staff cymorth); (ii) canfyddiadau o'r hunan (h.y., delwedd y corff, strategaethau rheoli pwysau / colli pwysau, a hunaniaeth athletaidd); (iii) newidiadau mewn agwedd tuag at les ac iechyd meddwl (h.y. graddau llythrennedd iechyd meddwl a diwylliant o fod yn agored); (iv) yronfa adnoddau (h.y., sgiliau ymdopi unigol). Roedd p'un ai a oedd y ffactorau hyn yn cael effaith gadarnhaol neu negyddol ar yr athletwr yn cael ei bennu gan ei nodweddion personol, cyd-destun penodol (h.y., amgylcheddau uniongyrchol ac anghysbell), ac amser (h.y., cam eu cylch cystadleuaeth a gyrfa).

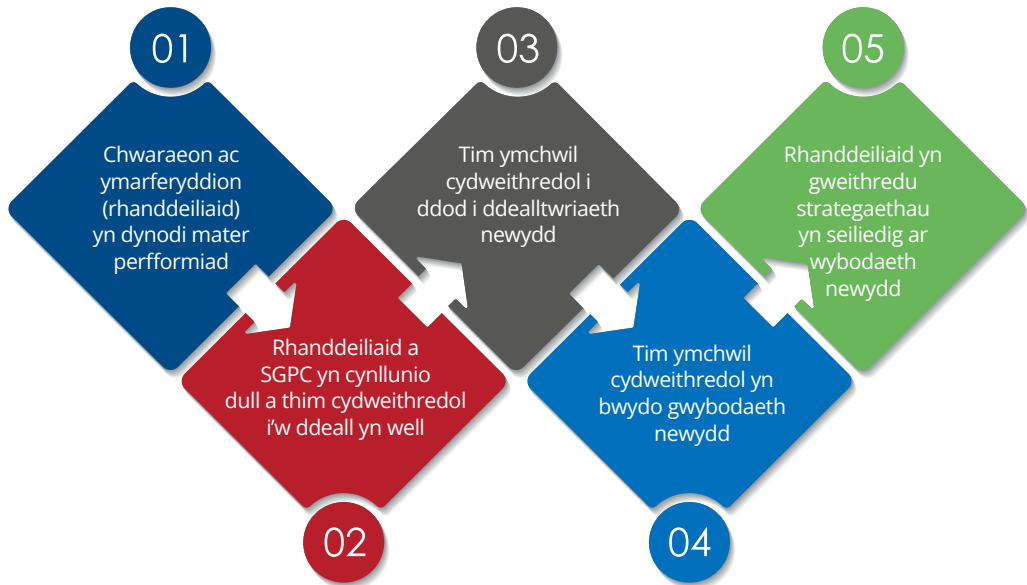
Roedd yr wybodaeth hon wedyn yn sail i ymyrraeth aml-lefel wedi'i thargedu, wedi'i seilio ar ddamcaniaeth, wedi'i seilio ar dystiolaeth, a luniwyd i gefnogi ac amddiffyn lles a meddyliol yr athletwyr. Roedd yn cynnwys cyfres o bodlediadau addysgol, ffeithluniau, ac argymhellion i'r hyfforddwyr eu gweithredu yn eu hamgylchedd chwaraeon.

Effaith

Teimlwyd bod yr ymyriad, a ddarparwyd dros gyfnod o 8 mis, yn amddiffyn lles ac iechyd meddwl yr athletwyr, ac yn cynyddu eu hyder wrth geisio cymorth ar gyfer unrhyw bryderon iechyd meddwl a lles a allai godi. Ystyriwyd bod y podlediadau yn arbennig o effeithiol, gan fod yr wybodaeth a oedd ynddynt yn ddefnyddiol, yn hawdd cael gafael arni, ac yn rhoi perchnogaeth i'r athletwyr o'u hanghenion llesiant ac iechyd meddwl. Mae'r adnoddau hyn yn cael eu defnyddio ar hyn o bryd gan Jiwdo Cymru a Beicio Cymru ac maent wedi'u dosbarthu i'w defnyddio ar draws holl gyrrff llywodraethu chwaraeon Cymru.



HOW WIPS PROJECTS WORK



DIOLCH I AELODAU'R GRŴP LLYWIO YMCHWIL AM EU CYFRANIADAU

Yr Athro Neil Bezodis (Arweinydd Biomecaneg)

Athro Biomecaneg, Prifysgol Abertawe.

Kath Brown (Cyd-Gadeirydd RSG),

Maethegydd, Chwaraeon Cymru (swydd a ddaliwyd yn flaenorol gan Brian Hughes)

Dr Rich Burden (cynrychiolydd UKSI),

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

Yr Athro Brendan Cropley (Arweinydd

Gwyddoniaeth Hyfforddi), Athro Hyfforddi Chwaraeon, Prifysgol De Cymru

Dr Ryan Chambers (cynrychiolydd URC),

Gwyddonydd Chwaraeon Undeb Rygbi Cymru

Dr Malcolm Fairweather (cynrychiolydd SIS),

Pennaeth Datrysiadau Perfformiad, Sefydliad Chwaraeon Sportscotland

Andrew Sommerville (cynrychiolydd SIS),

Uwch Ffisiolegydd Perfformiad, Sefydliad Chwaraeon Sport Scotland

Dr Declan Gamble (cynrychiolydd SNISI),

Pennaeth Gwyddor Perfformio, Sefydliad Chwaraeon Sport Northern Ireland

Dr Vicky Gottwald (Arweinydd Datblygu

Athletwyr), Uwch Ddarlithydd mewn Dysgu Echddygol ym Mhrifysgol Bangor

Dr Denise Hill (Arweinydd Iechyd a Lles

Athletwyr), Athro Cyswllt mewn Seicoleg Chwaraeon Cymhwysol, Prifysgol Abertawe

Yr Athro Liam Kilduff (Cyd-gadeirydd RSG),

Athro Gwyddor 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, Sefydliad Chwaraeon Sport Northern Ireland

Dr Thomas Love (Arweinydd Maeth),

Uwch Ddarlithydd mewn Maeth Chwaraeon, Prifysgol Abertawe

Yr Athro Kelly Mackintosh (cyswllt WIPAHS a chyd-arweinydd Lles Athletwyr),

Athro yn y Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer Corff, Prifysgol Abertawe

Dr Rhodri Martin (Arweinydd Meddygaeth),

Ymgynghorydd Meddygaeth Chwaraeon ac Ymarfer Corff, Chwaraeon Cymru

Yr Athro Jon Oliver (Arweinydd Cryfder a Chyflyru),

Athro mewn Gwyddor Ymarfer Corff Pediatrig Cymhwysol, Prifysgol Metropolitan Caerdydd.

Yr Athro Sam Oliver (Arweinydd Ffisioleg

Eithafol), Athro mewn Gwyddor 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 Elitaidd, Prifysgol De Cymru

Dr Mark Waldron (Arweinydd Ffisioleg

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

A'r Cymdeithion Ymchwil rhagorol (sy'n gwneud yr holl waith caled ar y prosiectau!):

- Dr Natalie Brown
- Dr Dan Cunningham
- Dr Alan McKay

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 yn WIPS@swansea.ac.uk a byddwn yn fwy na pharod i'ch rhoi mewn cysylltiad.



WELSH INSTITUTE
OF PERFORMANCE SCIENCE
SEFYDLIAD GWYDDORAU
PERFFORMIO CYMRU

