WELSH INSTITUTE OF PERFORMANCE SCIENCE
SEFYDLIAD GWYDDORAU PERFFORMIO CYMRU

Sefydliad Gwyddorau Perfformio Cymru

ADRODDIAD BLYNYDDOL 2025

sportwales chwaraeoncymru

THE NATIONAL LOTTERY

Diben Sefydliad Gwyddorau Perfformio Cymru yw cynnal prosiectau gwyddor perfformiad cymhwysol amlddisgyblaethol, blaenllaw yn y byd, 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, academia a busnes yng Nghymru.

Rhagair

Yn 2025, lansiodd Athrofa Chwaraeon Cymru uchelgais clir: creu'r system chwaraeon fwyaf seiliedig ar wyddoniaeth yn y byd. Mae cyflawni'r uchelgais hwnnw'n dibynnu ar gryfder ein partneriaethau ni â chwaraeon ac ymrwymiad ar y cyd i ymarfer sy'n cael ei arwain gan dystiolaeth.

Mae Sefydliad Gwyddorau Perfformio Cymru yn chwarae rhan hanfodol wrth alluogi chwaraeon i fynd i'r afael â heriau perfformiad cymhleth gydag eglurder a hyder. Mae WIPS yn sicrhau bod y cwestiynau sy'n cael eu codi gan chwaraeon, hyfforddwyr ac ymarferyddion yn cael eu hateb gyda thrylwyredd gwyddonol, methodoleg gadarn, a gwybodaeth gymhwysol. Nid yw ymchwil yn eistedd ochr yn ochr â chwaraeon; mae wedi'i hymgorffori ynddynt.

Mae'r prosiectau eleni'n dangos y bwriad hwnnw ar waith. Mae Pwysau Diogel wedi cryfhau'r sylfaen dystiolaeth sy'n gysylltiedig â chyrraedd pwysau mewn llwybrau pobl ifanc, gan helpu chwaraeon i warchod athletwyr ifanc wrth gynnal perfformiad. Mae Insights 360 yn darparu gwybodaeth strwythuredig, aml-randdeiliad am amgylcheddau hyfforddi a chystadlu, gan alluogi gwelliannau wedi'u targedu sy'n cefnogi athletwyr i ffynnu.

Pan gefnogir chwaraeon gan ymchwil gredadwy, mae penderfyniadau'n dod yn gliriach, ymyriadau'n fwy effeithiol, ac amgylcheddau'n wydnach. Nid ymarfer academaidd yw trylwyredd gwyddonol. Dyma sy'n galluogi i berfformiad, iechyd a lles gydfodoli'n gynaliadwy.

Diolch i'r Grŵp Llywio Ymchwil, ein partneriaid ni yn y prifysgolion, ymarferyddion, a Chyrff Rheoli Cenedlaethol sy'n parhau i ymgysylltu gyda didwylledd ac uchelgais. Yn benodol, mae arweinyddiaeth Liam ac Esther yn sicrhau bod yr ymchwil yn parhau i fod yn bwrpasol, yn gymhwysol, ac wedi'i seilio ar realiti chwaraeon.

Dyma sut rydym yn cryfhau chwaraeon yng Nghymru. Dyma sut rydym yn sicrhau bod llwyddiant yn cael ei adeiladu ar dystiolaeth, nid rhagdybiaeth.

Dan Farmer

Pennaeth y System Chwaraeon, Gwasanaethau'r Athrofa a Data, Chwaraeon Cymru

Adolygiad o'r Flwyddyn

Mae 2025 wedi bod yn flwyddyn gynhyrchiol arall i WIPS a'n partneriaid, gan ddathlu degawd o WIPS. Rydym yn parhau i weithio ar 19 o brosiectau, gan gynnwys 14 o brosiectau newydd a ddechreuwyd eleni. Mae'r rhain yn cwmpasu'r tair thema Iechyd a Lles Athletwyr, Datblygu Athletwyr ac Amgylcheddau Athletwyr, ac yn cefnogi Chwaraeon Cymru i ddatblygu prosiectau system a chwaraeon.

Rydym wedi cwblhau chwe phrosiect ac wedi rhannu'r dysgu o'r rhain gydag ymarferyddion a hyfforddwyr. Mae'r uchafbwyntiau penodol yn cynnwys cyfres cinio a dysgu WIPS, lle cyflwynodd aelodau WIPS sgyrsiau ar sawl un o'r prosiectau sy'n cael sylw yn yr adroddiad hwn.

Fe wnaethom hefyd sicrhau blwyddyn arall o gyllid gan Chwaraeon Cymru i barhau â phrosiectau parhaus ac i gynhyrchu gwybodaeth bellach sy'n cefnogi twf a datblygiad athletwyr ledled Cymru. Mae'r gefnogaeth estynedig hon yn dangos gwerth WIPS i athletwyr, hyfforddwyr ac ymarferyddion, ac rydym yn hynod ddiolchgar i bawb sydd wedi ymgysylltu â'n prosiectau a'u cefnogi hyd at 2025. Rydym yn edrych ymlaen at yr hyn y gallwn ei gyflawni gyda'n gilydd i gyd yn 2026.

Crynodeb Gweithredol

- Cyllid wedi'i sicrhau i ymestyn tan fis Mawrth 2026; ac mae cyllid ychwanegol i ymestyn tan fis Mawrth 2027 ar y gweill.
- Gwefan newydd wedi'i lansio 04.12.25 www.wips.uk
- Cydweithrediad cyllid PhD Sefydliad Gwyddorau Perfformio Cymru rhwng Chwaraeon Cymru, Prifysgol Bangor a Phrifysgol Abertawe.
- Cydweithrediad rhwng ymarferyddion WIPS a Chwaraeon Cymru i gyflwyno digwyddiad HI'N Ffynnu ym mis Mawrth a fynychwyd gan fwy na 100 o ymarferyddion a hyfforddwyr.
- Chwe aelod newydd o'r RSG yn rhoi sylw i: Anafiadau Chwaraeon / Ffisiotherapi (Dr Julian Owen), Chwaraeon Ieuenctid (Dr Jonathan Hughes a Dr Kurtis Pankow), Cryfder a Chyflyru (Dr Jason Pedley) a Chwaraeon Anabledd (Dr Lisa Trainor a Nathan Stephens). Mae rhestr lawn o aelodau'r RSG ar gael bellach ar wefan newydd WIPS (www.wips.uk)
- Deuddeg erthygl ymchwil wedi'u cyhoeddi

Darllen: Degawd o WIPS

Yn dilyn pen-blwydd WIPS yn 10 oed, fe wnaethom gofnodi dull WIPS o weithio gyda Chwaraeon Cymru a'i wahanol randdeiliaid i sicrhau bod y prosiect yn cael yr effaith fwyaf ac i ddarparu templed ar gyfer arfer gorau:
Knight C, Pankow K, Shearer DA, Bringer JD, Davies BR, Lewis OC, Woodfine ST & Kilduff LP. The Welsh Institute of Performance Science: a decade of integrated knowledge translation in elite sport. Sports Med. 2025, 55(6), 1329-1338.

Sylw i Brosiectau

Datblygiad athletwyr

Pwysau Diogel: Diogelu Dyfodol y Glasoed drwy Dystiolaeth: Amgylcheddau Cyrraedd Pwysau ac Effaith ar Dwf, Iechyd a Phontio

Dr Thomas Love (Prifysgol Abertawe), Dr Vicky Gottwald (Prifysgol Bangor), Matt Archer (Chwaraeon Cymru), Kathryn Brown (Chwaraeon Cymru), Dr Lisa Trainor (Prifysgol Abertawe), Dr Kurtis Pankow (Prifysgol Abertawe)

Amcanion:

Mae cyrraedd pwysau'n gyffredin mewn chwaraeon categori pwysau a chwaraeon sy'n sensitif i bwysau, lle mae athletwyr yn trin màs y corff i fodloni gofynion cystadleuaeth, ond mae ei ddefnydd cynnar mewn llwybrau perfformiad uchel yn ystod y glasoed yn codi pryder ynghylch iechyd, datblygiad, a chyfranogiad hirdymor mewn chwaraeon.
Mae Chwaraeon Cymru wedi nodi cyrraedd pwysau acíwt fel mater lles a pherfformiad sy'n dod i'r amlwg o fewn sawl llwybr chwaraeon yng Nghymru. Amcan y prosiect hwn yw adeiladu sylfaen dystiolaeth am arferion cyrraedd pwysau yn ystod y glasoed fel sail i ganllawiau diogel, effeithiol, a phenodol i'r cyd-destun ar gyfer athletwyr a'u rhwydweithiau cefnogi.
Mae'r cam cychwynnol hwn yn cydgrynhoi tystiolaeth bresennol drwy adolygiad llenyddiaeth i arwain ymchwil dilynol sydd â'i ffocws ar randdeiliaid ac, yn amodol ar gyllid, dylunio a gwerthuso ymyriadau.

Canlyniadau:

Cynhyrchodd yr adolygiad llenyddiaeth dystiolaeth o: (1) polisïau a llywodraethu, (2) profiadau athletwyr, hyfforddwyr a rhieni, a (3) canlyniadau iechyd a pherfformiad trin pwysau acíwt a chronig. Mae'r adolygiad yn tynnu sylw at y ffaith bod pobl ifanc yn rhan o arferion cyrraedd pwysau oedolion yn rheolaidd, er gwaethaf mwy o fregusrwydd oherwydd tyfiant, aeddfedu a datblygiad seicogymdeithasol.
Ar draws chwaraeon, defnyddir dulliau acíwt niweidiol fel dadhydradu, cyfyngiadau egni difrifol, a cylchred pwysau cyflym yn helaeth, wedi'u siapio gan ddiwylliant a gwybodaeth anffurfiol yn hytrach na chyfarwyddyd proffesiynol. Mae rhai fframweithiau polisi (e.e. reslo colegol) yn dangos bod modd lleihau arferion niweidiol, ond mae gorfodi a gwarchodaeth benodol i oedran yn anghyson.
Mae bylchau clir yn parhau o ran deall sut mae athletwyr, hyfforddwyr a rhieni mewn systemau perfformiad ieuenctid yn profi ac yn cyfiawnhau cyrraedd pwysau, gan gefnogi'r angen am ymchwil rhanddeiliaid ansoddol a gwaith ymyrraeth gymhwysol, os oes cyllid pellach ar gael.

Effaith:

Mae'r prosiect hwn yn sefydlu sylfaen dystiolaeth gadarn ar gyfer mynd i'r afael â chyrraedd pwysau mewn chwaraeon perfformiad uchel yn y glasoed yng Nghymru, gan lywio trafodaethau gyda Chwaraeon Cymru a Chyrff Rheoli Cenedlaethol ar alinio polisïau, anghenion addysg, ac adnabod risg.
Gyda chyllid allanol, bydd yn symud ymlaen i raglen aml-gam sy'n cynnwys ymgysylltu â rhanddeiliaid a datblygu adnoddau wedi'u targedu ar gyfer athletwyr, hyfforddwyr a rhieni. Mae'r dull cam wrth gam hwn o weithredu'n cynnig model graddadwy, gan ddechrau gyda synthesis tystiolaeth cost isel a symud ymlaen tuag at effaith gymhwysol, ar lefel system sydd wedi'i hanelu at wella lles athletwyr wrth gefnogi datblygiad perfformiad cynaliadwy ar draws pontio datblygiadol allweddol.

Canolfan Ymchwil Pêl-droed Cymdeithas Bêl-droed Cymru

'Beth yw Addysgwr Hyfforddwyr Safon Byd yn edrych fel?' Archwilio Addysg Hyfforddwyr Effeithiol Mewn Cyd-destun Ewropeaidd

Prof Brendan Cropley (PDC); Dr Alan McKay (PDC); Dr Lee Baldock (PDC); Toby Nichols (Prifysgol Fetropolitan Caerdydd); James Rowberry (CBDC); and Dr David Adams (CBDC)

PROSIECT WEDI'I GYLLIDO GAN RAGLEN GRANT YMCHWIL UEFA

Amcanion:

Amcan y prosiect hwn oedd darparu archwiliad trylwyr o ddarpariaeth rhaglenni addysg hyfforddwyr Lefel 4 (Trwydded A) a 5 (Trwydded Broffesiynol) UEFA ar hyn o bryd. Yn benodol, ceisiodd yr astudiaeth hon gyflawni'r canlynol:
(a) nodi ac archwilio egwyddorion addysg effeithiol, yn enwedig rôl egwyddorion dysgu oedolion;
(b) deall natur, rôl a nodweddion yr addysgwr hyfforddwyr yn well;
(c) archwilio'n feirniadol y rhwystrau sy'n atal y profiadau dysgu gorau posibl.

Canlyniadau:

Mae angen i Gymdeithasau Cenedlaethol UEFA flaenoriaethu adeiladu rhaglenni addysg hyfforddwyr o amgylch egwyddorion dysgu andragogig, tuag at ddysgu sy'n canolbwyntio ar oedolion lle mae addysgwyr hyfforddwyr yn cydweithredu â hyfforddwyr. Felly, mae angen i addysgwyr hyfforddwyr fabwysiadu hierarchaeth wastad, gan weithio gyda dysgwyr i gyd-lunio cynlluniau datblygu unigol, tasgau dysgu sy'n berthnasol i'r cyd-destun, a darparu cefnogaeth drwy fentora.
Dylai addysg hyfforddwyr effeithiol ganolbwyntio ar ddatblygiad cyfannol hyfforddwyr, gan gwmpasu eu cymwyseddau proffesiynol a phersonol.
Mae addysgwyr hyfforddwyr yn chwarae rôl hanfodol fel addysgwyr a datblygwyr.
Rhaid ystyried yn ofalus sut mae unigolion yn pontio i rôl addysgwyr hyfforddwyr er mwyn sicrhau bod ganddynt yr offer priodol yn athronyddol, yn gorfforol ac yn wybyddol i allu integreiddio egwyddorion datblygu hyfforddwyr (e.e., hwyluso twf cyfannol; mentora parhaus; hwyluso trosglwyddo dysgu) i raglenni addysg ffurfiol.

Effaith:

Bydd adrodd yn ôl ar y prosiect hwn i UEFA, gyda chyngor i Gymdeithasau Cenedlaethol UEFA ystyried eu darpariaeth addysg hyfforddwyr yn seiliedig ar ganfyddiadau'r adroddiad hwn, sy'n tynnu sylw at y ffaith bod addysg hyfforddwyr effeithiol ar Lefelau 4 a 5 yn canolbwyntio ar ddysgu personol, cyfranogol ac adlewyrchol, wedi'i seilio ar ryngweithio cyfoedion a senarios hyfforddi byd real.
Rhagwelir y bydd y canfyddiadau'n cael eu defnyddio i wneud y canlynol: (a) cefnogi creu rhaglenni hyfforddi addysgwyr hyfforddwyr gyda mwy o ffocws i hwyluso datblygiad gweithlu addysg hyfforddwyr arbenigol sy'n gallu cefnogi dysgu a datblygu effeithiol; (b) proffilio'r addysgwyr hyfforddwyr presennol i nodi cryfderau a meysydd i'w datblygu; (c) darparu fframwaith i gefnogi arferion adlewyrchol addysgwyr hyfforddwyr fel ffordd o ganolbwyntio dysgu a datblygu parhaus; a (d) hwyluso integreiddio andragogeg i gynnwys a darpariaeth rhaglenni.

Sylw i Brosiectau

Amgylcheddau Athletwyr

Datblygu model sy'n seiliedig ar dystiolaeth o gyfieithu gwybodaeth ar gyfer chwaraeon elitaidd

Dr Kurtis Pankow (Prifysgol Abertawe), Dr Natalie Brown (Prifysgol Abertawe), Prof Camilla Knight (Prifysgol Abertawe), Prof Liam Kilduff (Prifysgol Abertawe)

Amcanion:

Yn aml, mae ymarferyddion ac ymchwilwyr yn chwilio am ffyrdd o integreiddio ymarfer ac ymchwil i sicrhau'r canlyniadau perfformiad, iechyd a lles gorau i athletwyr. Fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf o'r cyfarwyddyd cyfredol ar gyfer y math hwn o waith, sy'n cael ei alw'n gyfieithu gwybodaeth, yn dod o systemau gofal iechyd ac efallai nad ydynt yn cofnodi cymhlethdodau gwneud y gwaith hwn mewn amgylcheddau chwaraeon elitaidd. Gyda mwy na degawd o brosiectau WIPS effaith uchel wedi'u cwblhau, nod y prosiect hwn oedd deall "beth a weithiodd" mewn prosiectau WIPS llwyddiannus i fireinio prosesau cyfieithu gwybodaeth WIPS wrth symud ymlaen.

Canlyniadau:

Dilynodd prosiectau WIPS llwyddiannus y 5 cam a argymhellwyd gan WIPS yn fras, ac amlygodd y gwaith hwn rywfaint o eironi yn y broses. Nid oedd y camau hyn yn llifo'n daclus o un i'r nesaf ond roeddent yn dibynnu ar amodau penodol yr oedd angen eu bodloni i symud ymlaen. Dylanwadwyd ar y camau a'r amodau gan agweddau mewn a rhyngbersonol ymarferyddion ac ymchwilwyr yn ogystal â diwylliant sefydliadol.

Effaith:

Mae'r prosiect hwn wedi tynnu sylw at dargedau posibl i ymchwilwyr ac ymarferyddion ganolbwyntio ar eu gwella (h.y., yr amodau, yr agweddau, a diwylliant y sefydliad) i sicrhau'r tebygolrwydd y bydd prosiectau WIPS yn cael canlyniad perfformiad, iechyd, neu les ystyrlon.

Amgylcheddau Athletwyr

Insights 360: Profiad ac amgylcheddau

Dr Iwan Rowlands (PDC), Dr Simon Middlemas (Chwaraeon Cymru), Prof. David Shearer (PDC)

Amcanion:

Mae gwneud amgylchedd chwaraeon yn wirioneddol wych yn gofyn am ddealltwriaeth fanwl o brofiadau athletwyr. Eto i gyd, roedd prosiectau blaenorol Chwaraeon Cymru wedi'u cyfyngu gan fethodolegau anghyson a safbwyntiau un rhanddeiliad.

Gan adeiladu ar y Datganiad Safbwynt Ffyniannus a gwaith un rhanddeiliad blaenorol, nodwyd chwe nodwedd allweddol fel rhai sylfaenol i amgylcheddau athletwyr: diogelwch, perfformiad, ymreolaeth, cysylltiad, mwynhad, a modelau rôl. Mae'r dimensiynau hyn bellach yn gyrru pob agwedd ar ddyluniad y prosiect.

Nod y prosiect yw:

- Cofnodi safbwyntiau aml-randdeiliad i greu darluniau cyfannol o amgylcheddau athletwyr ar draws chwaraeon llwybr perfformiad Cymru.
- Nodi beth sy'n gweithio'n dda a ble gall gwelliannau wedi'u targedu wneud y gwahaniaeth mwyaf
- Rhoi argymhellion sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac sy'n benodol i gamp i wella eu cefnogaeth i ymarferyddion Chwaraeon Cymru.

Canlyniadau:

Yn dilyn peilot llwyddiannus gyda Nofio Cymru, mae casglu data bellach ar y gweill gyda Boccia - y gamp gyntaf i dderbyn y broses casglu gwybodaeth lawn. Mae'r fethodoleg strwythuredig yn sicrhau cysondeb a thrylwyredd ar draws nifer o chwaraeon, gyda phob un yn derbyn adroddiad wedi'i deilwra yn tynnu sylw at gryfderau, meysydd i'w gwella, ac argymhellion y gellir gweithredu yn eu cylch. Unwaith y bydd nifer o chwaraeon wedi'u hasesu, bydd adroddiad system-gyfan yn datgelu amgylcheddau athletwyr ar draws llwybrau perfformiad Cymru.

Effaith:

Mae Insights 360 yn rhoi rhywbeth i chwaraeon nad ydynt wedi'i gael erioed o'r blaen: golwg gynhwysfawr, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ar eu hamgylchedd o bob ongl. Drwy nodi beth sy'n gweithio a ble mae angen ymyrraeth, nod y prosiect hwn yw gwella profiadau athletwyr, hyfforddwyr, rhieni a Cyfarwddwyr Perfformiad ar draws y byd chwaraeon yng Nghymru.

Iechyd a lles athletwyr

Canfyddiadau, ymwybyddiaeth a datgelu anymataliaeth wrinol straen mewn chwaraeon

Sian Vaughan-Evans (Chwaraeon Cymru), Dr Natalie Brown (Prifysgol Abetawe), Dr Lisa Trainor (Prifysgol Abertawe), Dr Laura Mason (Prifysgol Abertawe), Gillian McCabe.

Amcanion:

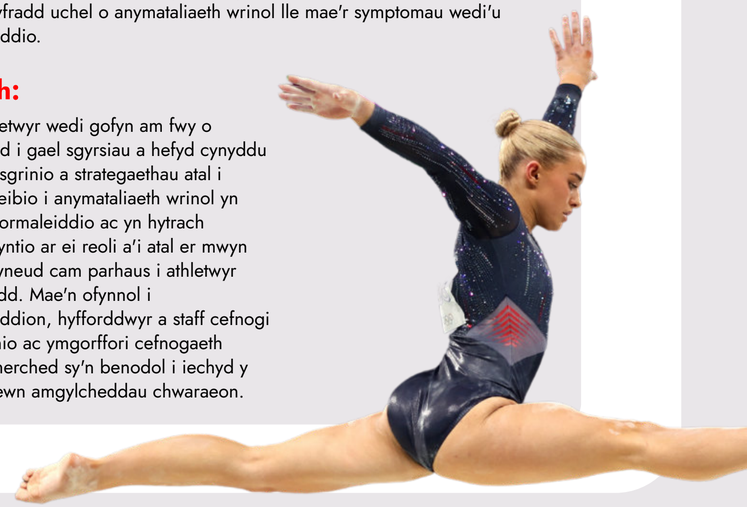
Mae ymchwil diweddar wedi argymell archwilio camweithrediad llawr y pelfis (PFD) ymhlith athletwyr benywaidd elitaidd, gan nad yw'r dystiolaeth bresennol yn ystyried y profiad byw manwl a'r canfyddiadau o ran athletwyr benywaidd sydd wedi'u hyfforddi i lefel uchel sydd eu hangen i ddeall pam mae PFD yn parhau i fod yn bwnc nad oes llawer o siarad amdano o hyd mewn chwaraeon. Felly, nod yr astudiaeth hon oedd deall y canfyddiadau am SUI, yr ymwybyddiaeth ohono a'i ddatgelu mewn athletwyr benywaidd. Bydd hyn yn helpu i gynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o gefnogaeth i athletwyr benywaidd a PFD mewn chwaraeon.

Canlyniadau:

Daeth tair thema allweddol i'r amlwg o'r ymchwil; 1) dealltwriaeth gyfyngedig o anymataliaeth wrinol 2) tawelu profiadau a cholli realiti a 3) normaleiddio penodol i chwaraeon, dioddef yw'r safon. Amlygodd y themâu hyn nad oes llawer o ddealltwriaeth ac ymwybyddiaeth o PFD, byddai athletwyr yn rheoli symptomau yn dawel ac eithrio mewn chwaraeon gyda chyfradd uchel o anymataliaeth wrinol lle mae'r symptomau wedi'u normaleiddio.

Effaith:

Mae athletwyr wedi gofyn am fwy o gyfleoedd i gael sgyrsiau a hefyd cynyddu addysg, sgrinio a strategaethau atal i symud heibio i anymataliaeth wrinol yn cael ei normaleiddio ac yn hytrach canolbwyntio ar ei reoli a'i atal er mwyn osgoi gwneud cam parhaus i athletwyr benywaidd. Mae'n ofynnol i ymarferyddion, hyfforddwyr a staff cefnogi gydweithio ac ymgorffori cefnogaeth iechyd merched sy'n benodol i iechyd y pelfis mewn amgylcheddau chwaraeon.



Diolch i holl aelodau'r grŵp llywio Ymchwil a'r uwch fwrdd rheoli am eu cyfraniadau. Diolch i Brifysgol Bangor, Prifysgol Fetropolitan Caerdydd, Prifysgol Abertawe, aelodau'r grŵp llywio Ymchwil, aelodau'r bwrdd rheoli Strategol, Cymdeithas Bêl-droed Cymru, Cyrff Rheoli Cenedlaethol, Chwaraeon Cymru, ac Athrofeydd y Gwledydd Cartref.

Am ragor o wybodaeth, gan gynnwys strwythur WIPS, prosiectau blaenorol ac adnoddau, ac i gyflwyno Mynegiant o Ddiddordeb: www.wips.uk

Cardiff University / Prifysgol Caerdydd
Prifysgol Bangor University
Swansea University / Prifysgol Abertawe
Cardiff Metropolitan University
University of South Wales / Prifysgol De Cymru

Sefydliad Gwyddorau Perfformio Cymru

www.wips.uk
wips@swansea.ac.uk

sportwales / chwaraeoncymru
THE NATIONAL LOTTERY
WELSH INSTITUTE OF PERFORMANCE SCIENCE / SEFYDLIAD GWYDDORAU PERFFORMIO CYMRU

Prosiectau newydd yn 2025

Datblygiad athletwyr

- Sut gall system chwaraeon sy'n blaenoriaethu iechyd, lles a pherfformiad yn gyfartal gefnogi athletwyr o bob oed yn y ffordd orau i gyflawni eu potensial llawn.
- Pam ac i ba raddau mae ffactorau sy'n gysylltiedig â thwf ac aeddfedu'n dylanwadu ar fynediad i ddatblygiad cenedlaethol a'i adael.
- Twf yr 'hyfforddwr-dadansoddydd': Archwilio canfyddiadau rôl sy'n newid y dadansoddydd perfformiad mewn pêl-droed rhyngwladol.
- Mapio Llwybrau yng Nghymru: adolygiad llenyddiaeth o amrywiadau pwysig mewn datblygu talent ac ar lwybrau chwaraeon.
- Arferion monitro llwyth a gorlwytho effeithiol i gynorthwyo gydag atal anafiadau i bêl-droedwyr benywaidd ifanc yn ystod aeddfedu.
- Byw ar y dibyn: ymchwiliad amlddisgyblaethol i arferion cyrraedd pwysau mewn llwybrau chwaraeon perfformiad uchel yn ystod y glasoed.

Amgylcheddau athletwyr

- Deall amgylchedd yr athletwr: dull cymysg o weithredu sy'n integreiddio safbwyntiau'r athletwr, y rhiant, a staff perfformiad (Insights 360: Profiad ac Amgylcheddau).

Iechyd a lles athletwyr

- Effaith cyfnod cylch y mislif ar alluoedd gwybyddol-motor.
- Adnodd sgrinio argaeledd egni isel - adolygiad ansoddol o'i ddefnydd gydag athletwyr a hyfforddwyr.
- ·Prosiect Mislif Actif – mynd i'r afael â rhwystrau i weithgarwch corfforol sy'n cael eu creu gan boen mislif a gwaedu trwm mewn merched ifanc a genethod.
- Sefydlu Meini Prawf Dychwelyd i Chwaraeon yn dilyn Atgyweirio Meniscal Ynysig.
- Newidiadau hydredol mewn DXA sy'n gysylltiedig â pherfformiad athletwyr Cymru.
- Asesu a rheoli anymataliaeth wrinol straen mewn athletwyr benywaidd.

Canolfan Ymchwil Pêl-droed Cymdeithas Bêl-droed Cymru

- Deall lles meddyliol a pherfformiad perfformwyr chwaraeon: Rôl arfer adlewyrchol wrth hwyluso ffactorau hedonig ac ewdaimonig drwy foddhad anghenion a hunanreoleiddio (CBDC).
- Twf yr 'hyfforddwr-dadansoddydd': Archwilio canfyddiadau rôl sy'n newid y dadansoddydd perfformiad mewn pêl-droed rhyngwladol.