@chwaraeonrhct
www.chwaraeonrhct.co.uk | www.sportrct.co.uk

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Clwb Pêl-rwyd Dare Valley Flyers

Ar ddiwedd 2023, cysylltodd Lindsay, mam leol, â ni yn ceisio dod o hyd i glwb pêl-rwyd i'w merch. Roedd pob clwb lleol yn llawn, gyda rhestri aros, a doedd dim cyfle arall i'w merch chwarae. Ar ôl siarad â rhieni eraill yn yr un sefyllfa, sylweddolodd fod galw am glwb pêl-rwyd arall yn Aberdâr, a gyda'u cefnogaeth, penderfynodd ddechrau un.

Fe wnaethon ni gwrdd â Lindsay i gynnig cyngor ac arweiniad. Yn gyntaf, gwnaethon ni ganolbwyntio ar lywodraethu, a'i chefnogi i sefydlu pwyllgor a datblygu dogfennau llywodraethu. Gydag ychydig o hyrwyddo ar y cyfryngau cymdeithasol a rhannu gwybodaeth ar lafar, yn fuan iawn yr oedd gan y clwb bwyllgor llawn a dau hyfforddwr. Nesaf, gwnaethon ni eu helpu i wneud cais am grantiau i ariannu eu costau cychwyn. Roedd grant gwerth £2,268 gan Gronfa Cymru Actif Chwaraeon Cymru wedi caniatáu i'r clwb brynu offer a chyfleusterau storio, talu costau llogi cyfleuster cychwynnol a threfnu cyrsiau addysg i hyfforddwyr. Cafodd y clwb hefyd £2,000 gan Gronfa Gymunedol Pen Y Cymoedd, a ariannodd ragor o gyfleoedd datblygu hyfforddwyr a dyfarnwyr. O ganlyniad i hyn, mae gyda'r clwb 6 gwirfoddolwr cymwys mewn hyfforddi a dyfarnu. Er mwyn ariannu cit chwarae, cysylltodd y pwyllgor â busnesau lleol a sicrhau nawdd.

Cynhaliodd y clwb ei sesiwn flasu gyntaf, a gwnaeth 35 o blant gymryd rhan a chofrestru. Fe wnaethon ni gefnogi'r clwb gyda rhagor o ddeunyddiau marchnata, hyrwyddo ar y cyfryngau cymdeithasol a threfnu sesiynau blasu i ysgolion. Cynhaliodd y clwb sesiynau mewn 5 ysgol, gan ddosbarthu tocynnau aur i 80 o blant lleol. Aethon nhw hefyd i gynghrair bêl-rwyd ysgolion cynradd lleol i hyrwyddo'r clwb a chynnal sesiwn llawn hwyl. Mae'r clwb bellach wedi bod yn weithredol am 6 mis ac mae nifer yr aelodau bron wedi dyblu. Mae gyda'r clwb 3 thîm, dros 70 o chwaraewyr wedi'u cofrestru, ac 8 gwirfoddolwr gweithredol. Cafodd y brif hyfforddwraig, sy'n fyfyrwraig ifanc, ei henwi'n Wirfoddolwr y Mis Chwaraeon RhCT am ei gwaith caled.

> *"Rydw i wrth fy modd yn chwarae pêl-rwyd a bod yn rhan o dîm a gwneud ffrindiau newydd." Chwaraewr*
>
> *"Mae wedi gwneud i fi deimlo'n fwy hyderus a heini, ac rydw i wrth fy modd yn cwrdd â phobl newydd." Chwaraewr*
>
> *"Mae'r clwb wedi ein gwneud ni'n chwaraewyr pêl-rwyd gwell ac yn helpu gyda hyder. Mae'n cael effaith fawr ar ein cyfeillgarwch." Chwaraewr*

73 o gyfranogwyr newydd

100% yn teimlo'n iachach

100% yn bwriadu parhau i wneud ymarfer corff

8 o wirfoddolwyr newydd

100% yn teimlo'n fwy hyderus

100% bellach yn fwy heini, yn fwy aml

98% yn teimlo'n hapusach

100% wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF

52728-15