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

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Rygbi Cyffwrdd Pendragons Pontypridd i Fenywod

Cysylltodd Amy, cyn-chwaraewr rygbi, â'n carfan ac roedd yn gobeithio sefydlu'r tîm rygbi cyffwrdd cyntaf i fenywod yn Rhondda Cynon Taf. Fe wnaethon ni ei chefnogi gydag offer hanfodol a llogi cyfleusterau am 10 wythnos yn y Ddraenen-wen. Datblygon ni ddeunyddiau marchnata, gan ddefnyddio'r enw a logo o ddewis y grŵp a rhannu'r graffeg ar y cyfryngau cymdeithasol i helpu i recriwtio aelodau. Dechreuodd y sesiynau a chynyddodd y niferoedd yn raddol dros ychydig fisoedd. Datblygodd y grŵp berthynas agos gyda Chlwb Rygbi Pontypridd a symudodd i Heol Sardis ar gyfer sesiynau hyfforddi a gemau. Mae'r bartneriaeth yn golygu bod gan y grŵp gartref hirdymor a chlwb er mwyn cynnal achlysuron cymdeithasol.

Yn ddiweddar, fe wnaethon ni ariannu cwrs addysg i hyfforddwyr ar gyfer un o wirfoddolwyr y grŵp i ennill cymhwyster Lefel 1 gydag URC. Mae hyn wedi galluogi'r grŵp i ddatblygu ei sesiynau hyfforddi nawr ei fod yn chwarae gemau rheolaidd ac yn dod yn fwy cystadleuol. Mae'r tîm yn hyfforddi ddwywaith yr wythnos, yn ogystal â chwarae mewn gemau, gwyliau a chystadlaethau rheolaidd. Yn y dyfodol mae'n bwriadu cynnig sesiynau cymysg yn ystod misoedd yr haf, gan roi cyfle i ddynion ymuno a chwarae rygbi cyffwrdd yn lleol.

Wrth sefydlu'r grŵp roedd Amy yn gobeithio denu cyn-chwaraewyr rygbi nad oes modd iddyn nhw chwarae rygbi cyswllt llawn, yn ogystal â menywod oedd yn chwilio am gamp newydd i gadw'n heini.

Mae gan y grŵp 40 aelod ar hyn o bryd, a chymysgedd dda o'r ddau grŵp targed. Doedd 32% o'r aelodau ddim yn gwneud ymarfer corff cyn ymuno â'r tîm. Mae'r grŵp yn croesawu menywod o bob oed a gallu, a does dim angen profiad blaenorol o chwarae rygbi. Mae'r grŵp wedi datblygu perthynas gref ac wedi creu awyrgylch teuluol go iawn gydag aelodau'n gwneud ffrindiau am oes.

> *"Yn syml, fyddai ein tîm ddim yn bodoli heb y gefnogaeth a gafodd ei chynnig gan Scott a Lee. Mae carfan Chwaraeon RhCT wedi bod yno bob cam o'r ffordd, ac rydyn ni'n edrych ymlaen at weithio gyda hi yn y dyfodol"* Trefnydd
>
> *"Mae'r ochr hwyl, yr ochr ffitrwydd, a'r ochr gymdeithasol i gyd yn dod at ei gilydd i greu profiad hynod gadarnhaol. Mae wedi bod yn wych i fod yn rhan o rywbeth mor bleserus ac sy'n codi calon!"* Chwaraewr

40 o gyfranogwyr

Mae **90%** yn teimlo'n iachach

100% yn bwriadu parhau i wneud ymarfer corff

32% ddim yn gwneud ymarfer corff cyn ymuno

Mae **95%** yn teimlo'n fwy hyderus

90% bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Mae **100%** yn teimlo'n hapusach

Mae **95%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF

52728-15