Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff – Cynghrair Rownderi Menywod Cwm Rhondda

Mae cynghreiriau MyRounders yn cynnig cyfle i ddynion a menywod 16 oed neu'n hŷn ddod at ei gilydd i fwynhau a chwarae rownderi cymdeithasol. Sefydlodd Julie, sylfaenydd MyRounders, y gynghrair gyntaf yn Ne-orllewin Cymru yn 2022. Roedd hi'n newydd i'r ardal, ar ôl symud o Loegr ychydig cyn cyfyngiadau symud Covid, ac roedd eisiau cwrdd â phobl trwy chwaraeon. Dim ond dwy flynedd a hanner yn ddiweddarach mae gan MyRounders 6,000 o chwaraewyr cofrestredig, 26 cynghrair yn cael eu cynnal mewn 16 o leoliadau, a dros 100 o ddyfarnwyr hyfforddedig.

Roedd Julie yn awyddus i sefydlu cynghrair yn Rhondda Cynon Taf, a dechreuodd siarad â Rebecca (un o drigolion Cwm Rhondda a oedd yn chwarae yng nghynghrair Castell-nedd). Aethon nhw ati i lunio cynllun, a chyda rhywfaint o gymorth ariannol gennym ni, cafodd tair sesiwn flasu eu trefnu ar gyfer mis Hydref 2024. Aeth y sesiynau blasu'n arbennig o dda, ac yn fuan roedd gan y gynghrair chwe thîm yn barod i chwarae. Dechreuodd cynghrair newydd menywod Cwm Rhondda yn swyddogol ar 7 Tachwedd 2024. Mae modd i chwaraewyr ymuno â'r gynghrair gyda grŵp o ffrindiau, fel tîm, neu ymuno fel unigolyn.

Unwaith y cafodd y gynghrair ei sefydlu, dechreuodd Rebecca gynnal sesiwn hyfforddi wythnosol, yn agored i chwaraewyr o bob tîm. Helpodd ein cronfa Chwaraeon yn y Gymuned i dalu am gostau llogi cyfleusterau cychwynnol, ac fe ddarparon ni offer cychwynnol hefyd. Mae'r sesiynau'n gyfle gwych i'r timau gael hyfforddi a chwarae gyda'i gilydd, y tu allan i fformat y gynghrair gystadleuol. Mae cyfanswm o 25 o fenywod yn dod i'r sesiynau bob wythnos ar gyfartaledd.

Mae 112 o fenywod yn cymryd rhan yn y gynghrair ar hyn o bryd, ac nid oedd 21% o'r rheiny'n gwneud ymarfer corff cyn ymuno. Dywedon nhw wrthon ni fod rownderi yn apelio atyn nhw oherwydd natur hwyliog, gymdeithasol a chynhwysol y sesiynau.

> *"I mi, mae rownderi yn golygu cyfeillgarwch. Rydyn ni wedi dod yn grŵp mor agos, yn cefnogi ein gilydd ac yn annog ein gilydd. Rwy'n teimlo bod fy nghyd-chwaraewyr ar y tîm yn bobl rydw i wedi'u hadnabod ers oes. Yn derbyn ein nodweddion unigryw i gyd. Mae mor gynhwysol ac yn derbyn pawb."* Chwaraewr
>
> *"Mae'n dod â chymaint o atgofion yn ôl o fy mhlentyndod! Mae ymuno â rownderi wedi bod yn gymaint o hwyl. Rydw i wedi gwneud ffrindiau newydd ac mae'r merched yn hyfryd; yn galonogol a chefnogol. Rwy'n magu hyder bob wythnos ac wedi dysgu cymaint am y gêm."* Chwaraewr

112 o gyfranogwyr newydd

Mae **96%** yn teimlo'n iachach

98% yn fwy tebygol o barhau i wneud ymarfer corff

21% ddim yn cadw'n heini yn flaenorol

Mae **92%** yn teimlo'n fwy hyderus

96% bellach yn fwy heini, yn fwy aml

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

Mae **100%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF

52728-15