@chwaraeonrhct

www.chwaraeonrhct.co.uk I www.sportrct.co.uk

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant ac oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff – Clwb Pêl-droed Tonpentre

Trwy ei fusnes, 'Next Level', dechreuodd Gavin Jenkins sesiwn pêl-droed wythnosol ar gae 3G Pentre ar gyfer bechgyn a merched 5-12 oed. Roedd y sesiynau wedi'u hanelu at y rheini a oedd yn awyddus i chwarae pêl-droed ond nad oedd modd iddyn nhw ymuno â chlwb lleol oherwydd rhestrau aros. Ar ôl dim ond ychydig wythnosau roedd dros 50 o blant wedi ymuno. Fe wnaeth Clwb Pêl-droed Tonpentre, y clwb sydd agosaf at y cae 3G, nad oedd erioed wedi cael unrhyw ddarpariaeth iau yn ei 168 mlynedd o gynnal y clwb, gysylltu â Gavin gan ofyn iddo a fyddai'n fodlon dechrau ei adran iau gyntaf erioed.

Ymunodd Gavin â'r clwb fel hyfforddwr iau a chwblhaodd hyfforddiant ochr yn ochr â hyfforddwyr eraill ac aelodau'r pwyllgor. Yna bu'r clwb yn gweithio gyda Chymdeithas Bêl-droed Cymru i sicrhau bod gyda'r clwb y drefn lywodraethu gywir yn ei lle a chyflwynodd gais i'n Cynllun Achredu Clybiau. Dechreuon ni weithio gyda'r clwb, gan ei helpu i wneud cais am grantiau i ariannu'r costau cychwynnol. Fe wnaethon ni hefyd ariannu rhai cyrsiau hyfforddi ychwanegol ac offer hanfodol. Mae 56 o chwaraewyr iau wedi cofrestru gyda'r clwb, ac erbyn hyn mae gyda nhw eu timau plant bach ('mini') cyntaf erioed yn chwarae'n wythnosol yng Nghynghrair Iau Cylch Cwm Rhondda yn y categorïau Dan 5 oed, Dan 6 oed a Dan 7 oed. Mae'r clwb yn bwriadu parhau i adeiladu ar yr adran plant bach a chwaraewyr iau, gan ychwanegu grwpiau oedran eraill, ac yn gobeithio ymuno â menter Huddle Cymdeithas Bêl-droed Cymru.

Roedd Gavin hefyd yn awyddus i ddechrau sesiwn pêl-droed cerdded yn y clwb, felly cyflwynodd gais i Ymddiriedolaeth Adfywio'r Meysydd Glo, a ariannodd gostau llogi cyfleusterau ar gyfer rhai sesiynau wythnosol. Fe helpon ni gyda rhywfaint o offer a negeseuon hyrwyddo ar-lein. Dechreuodd y sesiynau, ac mae 10 cyfranogwr yr wythnos ar gyfartaledd yn dod i'r sesiynau. Mae'r sesiynau'n rhoi cyfle i gyfranogwyr gymdeithasu wrth hefyd gadw'n heini ac iach.

> *"Mae'r clwb wedi gwneud fy mab yn hynod o hapus, mae wrth ei fodd yn dod i'r sesiynau hyfforddi a'r gemau pêl-droed. Mae'r hyfforddwyr yn anhygoel a fyddwn i ddim eisiau bod mewn unrhyw glwb arall, da iawn iddyn nhw i gyd am eu gwaith caled."*
>
> Rhiant chwaraewr 'Pups'
>
> *"Rydw i wedi gwneud ffrindiau newydd ac mae'n fwy na rhywbeth corfforol yn unig, mae wedi fy helpu yn feddyliol ac yn gymdeithasol"*
>
> Chwaraewr pêl-droed cerdded

66 o gyfranogwyr newydd

Mae **97%** yn teimlo'n iachach

97% yn fwy tebygol o barhau i wneud ymarfer corff

26% ddim yn cadw'n heini cyn ymuno

Mae **97%** yn teimlo'n fwy hyderus

100% yn fwy heini'n fwy aml

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

Mae **97%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF

52728-15