



Chwaraeon RhCT Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Pêl-droed Cerdded Wannabe Warriors

Mae Wannabe Warriors yn grŵp pêl-droed cerdded yn Nhonyrefail. Ei nod yw cynnig cyfle rheolaidd i ddynion ddechrau neu aildechrau chwarae pêl-droed, gan eu helpu i wella eu ffitrwydd corfforol a'u lles meddyliol, i gymdeithasu a chwrrd â phobl newydd. Ar ddechrau 2024 cysylltodd sylfaenydd y grŵp, Nick, â ni am gefnogaeth i ddechrau'r grŵp oherwydd ei fod wedi blino ar deithio i chwarae yn rhywle arall. Fe wnaethon ni helpu Nick gyda llywodraethu, cyllid a hyrwyddo a dechreuodd y sesiynau ychydig fisoedd yn ddiweddarach. Darparon ni adnoddau a thempledi, ac roedd ein cronfa Chwaraeon yn y Gymuned wedi talu am rywfaifnt o offer cychwynnol a'r 20 wythnos gyntaf o ffioedd llogi cae. Rydyn ni wedi darparu cefnogaeth a chyngor parhaus, ac wedi eu helpu drwy ein cynllun Achredu Clybiau ers y ddwy flynedd ddiwethaf.

Dechreuon nhw gydag un sesiwn hyfforddi wythnosol a 12 chwaraewr. Erbyn hyn, mae gyda nhw 2 sesiwn yr wythnos, a 45 o aelodau cofrestredig. Mae gyda nhw 3 thîm sy'n chwarae'n gystadleuol, sef Dan 50 oed, Dros 50 oed a Dros 60 oed. Doedd 25% o'u chwaraewyr ddim yn gwneud ymarfer corff cyn ymuno, ac roedd 29% ychwanegol yn gwneud ymarfer corff unwaith yr wythnos yn unig.

Mae'r grŵp wedi sefydlu ei hun yn lleol ac wedi sicrhau nifer o noddwyr a grantiau lleol. Mae wedi

ymgysylltu â Ffederasiwn Pêl-droed Cerdded Cymru, ac wedi chwarae mewn llawer o gemau cyfeillgar a chystadlaethau gyda chlybiau eraill, megis y gystadleuaeth Eingl-Sacsonaidd flynyddol a gynhelir yng Nghlwb Pêl-droed Solihull Moors. Mae'r clwb dan sylw yn trefnu achlysuron cymdeithasol rheolaidd ac mae'r ddau wedi ffurfio cysylltiadau cryf, lle maen nhw'n annog ac yn cefnogi ei gilydd.



"Mae ymuno â pêl-droed cerdded wedi aildanio'r hapusrwydd yn fy mywyd. Mae fel bod yn blentyn eto, mynd allan i chwarae. Rwy'n edrych ymlaen at y sesiynau, beth bynnag fo'r tywydd, rydw i bob amser yn gadael yn teimlo'n wych, gyda gwên ar fy wyneb. Ers i mi ddechrau pêl-droed cerdded mae gen i fwy o egni ac rwy'n cysgu'n well yn y nos hefyd." - Chwaraewr

"Rwy'n falch o gael ffocws wythnosol i fynd iddo ac o gael gwneud rhywbeth rwy'n ei fwynhau, mae'n wych. Awyrgylch cymdeithasol gwych gyda grŵp grêt o fois." - Chwaraewr

