Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Datblygu pobl:

Alana Sargent

Mae Alana wedi datblygu portffolio hyfforddi ac ymgysylltu cymunedol amrywiol ac effeithiol ledled Caerdydd a RhCT ers 2021. Mae ei gwaith yn ymwneud â chwaraeon i bobl ag anableddau, ffitrwydd y gymuned, diogelu, cymorth dementia, a datblygu clybiau. Mae hi'n cael ei chydnabod am ei hymrwymiad i gynhwysiant, lles chwaraewyr, a meithrin amgylcheddau hygyrch a phleserus i bobl o bob oed a gallu.

Dechreuodd taith Alana gyda rhaglen Rygbi'r Gynghrair Cadair Olwyn Dreigiau Gleision Caerdydd, lle mae hi wedi chwarae rhan allweddol wrth hyrwyddo chwaraeon cynhwysol. Fel hyfforddwr, mae hi'n canolbwyntio ar ddatblygu chwaraewyr, meithrin hyder, a sicrhau bod yr amgylchedd yn groesawgar i chwaraewyr newydd a phrofiadol. Alana yw swyddog diogelu'r clwb hefyd, ac mae hi'n sicrhau bod y clwb yn gweithredu yn unol ag arferion gorau er lles y cyfranogwyr. Y tu hwnt i chwaraeon yn y gymuned, mae Alana hefyd yn arwain sesiynau ffitrwydd hygyrch yn Neuadd Les Tylorstown, gyda'r nod o wella iechyd corfforol amrywiaeth o aelodau'r gymuned. Mae Alana hefyd yn cyflwyno sesiynau wedi'u teilwra ar gyfer unigolion sy'n byw gyda dementia. Mae'r sesiynau'n canolbwyntio ar wella symudedd, ysgogi'r cof, a meithrin mwynhad, gan feithrin amgylchedd cynnes ac egnïol i gyfranogwyr.

Yn 2025 ymunodd Alana â'n carfan hyfforddi, lle mae hi wedi ehangu ei phortffolio hyfforddi i gyflwyno chwaraeon i bobl ag anableddau. Mae hi wedi cynnal gwersylloedd gwyliau, diwrnodau ymgysylltu ag ysgolion, sesiynau yn y canolfannau hamdden, a gwaith partneriaeth â'r ganolfan 'Autism Life Centre'. Mae ymroddiad Alana i arweinyddiaeth gynhwysol yn sicrhau bod modd i bob unigolyn gymryd rhan mewn modd ystyrlon, ni waeth beth fo'i oedran, gallu neu gefndir. Mae hi wedi meithrin sylfaen o ymddiriedaeth, gan ddangos yn gyson ei gallu i reoli pobl, cyfleusterau a gweithdrefnau gyda gofal a chymhwysedd. Gan edrych i'r dyfodol, mae Alana yn canolbwyntio ar barhau i ddatblygu'n broffesiynol. Mae hi wedi cwblhau cwrs Hyfforddiant Cynhwysiant Anabledd Lefel 2 a 3 ac mae'n gobeithio cyflawni'r wobr arian 'Insport' ar gyfer clwb Dreigiau Gleision Caerdydd. Drwy ei gwaith, mae Alana wedi ysbrydoli eraill a hefyd wedi canfod angerdd dros greu amgylcheddau lle mae pobl yn teimlo'u bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu cefnogi, a'u grymuso i fod y gorau y gallen nhw.

> *"Mae Chwaraeon RhCT wedi fy helpu i feithrin hyder ac wedi fy ysbrydoli i wella bob amser. Rwy'n teimlo bod gen i effaith gadarnhaol yn fy rôl, gan helpu pobl i gyrraedd eu nodau iechyd a ffitrwydd yn ogystal â lleihau rhwystrau i boblogaethau targed penodol gael mynediad at chwaraeon a gweithgarwch corfforol"*
>
> Alana

269 awr o weithgareddau

Ers dod yn hyfforddwr gyda Chwaraeon RhCT...

Rydw i wedi ehangu fy rhwydwaith o gysylltiadau
Rydw i'n llawer mwy heini
Rwy'n teimlo'n fwy hyderus wrth arwain sesiynau

RHONDDA CYNON TAF

53434-15