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

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant ac oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff: Bocsio

Fe wnaethon ni ddarparu prosiect wedi'i dargedu mewn partneriaeth â Bocsio Cymru er mwyn cryfhau clybiau bocsio ledled Rhondda Cynon Taf ac annog rhagor o blant ac oedolion i gymryd rhan yn y gamp. Trwy gydnabod bocsio yn gamp flaenoriaeth a chydnabod y lefel ymgysylltu isel rhyngom ni a chlybiau yn hanesyddol, roedd y prosiect yn canolbwyntio ar adeiladu capasiti clybiau, gwella trefniadau llywodraethu, a chreu llwybrau clir o ysgolion i glybiau yn y gymuned.

Gan weithio yn agos â Bocsio Cymru a'i Swyddog Ysgolion newydd ei benodi, aethon ni ati i gydlynu a hyrwyddo rhaglen o sesiynau blasu bocsio am ddim mewn ysgolion lleol. Roedd y sesiynau yma wedi cyflwyno bocsio i'r bobl ifainc mewn modd diogel a chadarnhaol ac wedi helpu clybiau i gysylltu ag aelodau newydd posibl. Cafodd sylw penodol ei roi ar gynorthwyo Clwb Bocsio Aberaman (ABC Aberaman), gan arwain at 18 o ysgolion a 1,106 o blant yn cymryd rhan mewn sesiynau blasu. Roedd pob unigolyn oedd wedi cymryd rhan wedi derbyn gwybodaeth am gyfleoedd mewn clybiau lleol, gan helpu i greu llwybr uniongyrchol at gyfranogiad parhaus.

Elfen allweddol o'r prosiect oedd annog clybiau i gwblhau ein proses achredu clybiau. Llwyddodd pum clwb bocsio – Maerdy, Cwm Rhondda, Aberaman, Pontypridd a Thon-teg – i gwblhau'r broses achredu, a chafodd pob un ohonyn nhw fynediad at gyllid gwerth £1,000 er mwyn prynu offer, addysgu hyfforddwyr a hyrwyddo'r clwb. Mae clybiau achredig hefyd yn elwa ar fynediad at gyfleoedd hyfforddi, gan gynnwys cyrsiau cymorth cyntaf a diogelu, gyda phum gwirfoddolwr o Glybiau Bocsio Aberaman a Chwm Rhondda yn ennill cymwysterau cymorth cyntaf.

Roedd y prosiect hefyd wedi cynorthwyo ymdrechion i gynyddu cyfranogiad ymhlith grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol. Roedd Clwb Bocsio Cwm Rhondda wedi derbyn canllawiau a chyllid i sefydlu sesiynau bocsio newydd ar gyfer menywod yn unig, i recriwtio a hyfforddi dwy hyfforddwraig fenywaidd, ac i sicrhau cyllid gwerth £8,423 drwy raglen Cronfa Cymru Actif. Ac o ganlyniad, mae chwe menyw eisoes wedi dod yn gyfranogwyr rheolaidd.

Ar y cyfan, mae'r prosiect wedi cryfhau'r ddarpariaeth focsio leol, wedi gwella cynaliadwyedd y clybiau, wedi gwella sgiliau gwirfoddolwyr, ac wedi creu cyfleoedd newydd i bobl o bob oed roi cynnig ar focsio, a'i fwynhau, yn eu cymunedau.

> "Roeddwn i wrth fy modd yn cymryd rhan yn y sesiwn blasu bocsio gan nad oeddwn i wedi'i wneud o'r blaen"

1106 cyfranogwr

Mae **92%** bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Mae **100%** am barhau i gymryd rhan

Mae **95%** yn teimlo'n iachach

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

Mae **80%** yn teimlo'n hapusach

Mae **62%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF

53965-15