



# Chwaraeon Rhct Astudiaeth Achos

## Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff: Coleg y Cymoedd - Prosiect y gampfa i ferched

Fe wnaethon ni gydweithio â Choleg y Cymoedd (campws Aberdâr) a champfa CF44 i gyflwyno prosiect 12 wythnos i gefnogi menywod ifainc rhwng 16 a 20 oed sy'n astudio yn y Coleg nad ydyn nhw'n gwneud ymarfer corff i ddechrau'r daith o fod yn heini. Nod y prosiect oedd chwalu'r rhwystrau sy'n aml yn atal menywod ifainc rhag ymgysylltu â'r gampfa, yn enwedig o ran herio'r rhagfarn bod campfeydd yn fannau y mae dynion yn ymweld â nhw'n bennaf. Drwy greu lleoliad cefnogol a chroesawgar, roedd y rhaglen yn gobeithio gwella hyder y cyfranogwyr, cynyddu eu gwybodaeth am offer campfa a dulliau hyfforddi, a'u hannog i barhau i fynd i'r gampfa ar ôl cyfnod y prosiect. Yn ogystal, roedd y fenter yn addysgu'r menywod ifainc am agweddau ehangach ar iechyd a lles corfforol, gan gynnwys themau fel cwsg, maeth, a ffyrdd iach o fyw. Cafodd saith o fenywod ifainc sy'n astudio yn y coleg nad oedden nhw'n gwneud ymarfer corff eu dewis i gymryd rhan. Doedd ganddyn nhw fawr ddim profiad blaenorol o fod mewn amgylchedd campfa. Cyn i'r rhaglen ddechrau, trefnon ni sesiwn anffurfiol "cwrdd a chyfarch" yn y coleg. Rhoddodd y sesiwn ymar cyfle i staff esbonio amcanion y prosiect ac ateb unrhyw gwestiwn gan yr unigolion oedd â diddordeb. Unwaith y cafodd y grŵp ei ddewis, mynychodd y cyfranogwyr sesiynau awr o hyd yn wythnosol yng Nghampfa CF44, sydd wedi'i lleoli'n

agos at gampws y coleg. Dros gyfnod o 12 wythnos, cymerodd yr unigolion ran mewn amrywiaeth o weithgareddau yn y gampfa. Roedd y sesiynau'n cael eu harwain gan aelodau staff profiadol. Cafodd y sesiynau eu teilwra i anghenion a lefel gallu'r grŵp. Roedden nhw'n cynnwys Hyfforddiant Ysbeidiol Dwyster Uchel (HIIT), ymarferion Hyrox, a chyflwyniad i sesiynau cryfder a ffitrwydd. Canolbwyntiodd y rhaglen ar feithrin sgiliau ffitrwydd sylfaenol wrth gynyddu hyder y cyfranogwyr yn raddol o ran defnyddio offer campfa a deall gwahanol arddulliau hyfforddi. Roedd y cyfranogwyr wedi gwella'u ffitrwydd corfforol, eu cryfder a'u hiechyd cyffredinol. Mae'r grŵp hefyd wedi datblygu perthynas gadarnhaol ag ymarfer corff ac wedi meithrin cyfeillgarwch a chysylltiadau cymdeithasol newydd. Nododd llawer o'r cyfranogwyr eu bod yn teimlo'n llai pryderus ac yn fwy brwdfrydig i barhau ag ymarfer corff. Mae'r cyfranogwyr llawer mwy tebygol o fynd i'r gampfa ar eu pen eu hunain yn dilyn y prosiect 12 wythnos.

**Roedd yr ymarferion yn llawer o hwyl ac yn ein gwneud i ni weithio'n galed. Cyfranogwr**

