



Chwaraeon RhCT

# Astudiaeth Achos

## Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff: Prosiect Ddringo YMCA Hirwaun

Mae Cronfa Gweithgarwch Corfforol Chwaraeon RhCT yn gronfa fach sy'n rhoi cyfle i unigolion neu grwpiau gael mynediad at gyllid i ddarparu cyfleoedd ar garreg ddrws i drigolion Rhondda Cynon Taf fod yn fwy heini yn eu cymunedau lleol. Nod y gronfa yw lleihau'r baich ariannol sy'n gysylltiedig â dechrau gweithgaredd newydd drwy liniaru risg ariannol gyda chostau cychwynnol fel offer.

Cefnogodd y gronfa brosiect ddringo clwb YMCA Hirwaun a oedd yn canolbwyntio ar blant a phobl ifainc rhwng 5 ac 15 oed. Gan ddefnyddio'r cyllid, llwyddodd clwb YMCA Hirwaun i ddatblygu a chyflwyno wal ddringo dan do yn eu canolfan, gan roi'r cyfle i bobl ifainc yn yr ardal gael mynediad at weithgaredd corfforol unigryw a diddorol ar garreg eu drws. Cafodd tair sesiwn ddringo eu cyflwyno ar gyfer pobl ifainc sy'n mynychu clwb chwarae a chlwb ieuenticid yr YMCA. Ochr yn ochr â'r sesiynau yma, mae'r staff YMCA wedi derbyn hyfforddiant i sicrhau bod modd iddyn nhw gynnal sesiynau dringo yn ddiogel ac yn hyderus yn y dyfodol. Mae'r dull yma'n sicrhau bod y prosiect yn gynaliadwy ac y bydd pobl ifainc yn heini yn y tymor hir

Nod y prosiect oedd darparu gweithgareddau hamdden cadarnhaol i blant a phobl ifainc a oedd efallai heb lawer o gyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgarwch corfforol. Drwy ddringo, roedd yr YMCA yn gobeithio gwella iechyd corfforol,

ffitrwydd a lles cyffredinol wrth helpu cyfranogwyr i feithrin hyder, gwydnwch a hunan-barch drwy ymgymryd â heriau cyraeddadwy. Cafodd y sesiynau eu cynllunio i fod yn gynhwysol ac yn hygyrch i bawb o bob gallu, gan gynnwys dechreuwyr a phlant sydd ddim yn cymryd rhan mewn ymarfer corff rheolaidd ar hyn o bryd.

Cafodd dringo ei ddewis ar ôl ymgynghori â'r bobl ifainc a oedd yn mynychu'r ganolfan. Yn ystod sesiynau chwarae a sesiynau ieuenticid yn y ganolfan, cafodd dringo creigiau ei nodi fel opsiwn cyffrous, gan roi cyfle i gyfranogwyr herio eu hunain, goresgyn ofnau, a dathlu cyflawniadau personol mewn lleoliad lleol. Roedd y gweithgaredd yn annog gwaith tîm, cyfathrebu a chefnogi eraill wrth i'r plant gydweithio i ddatrys heriau a chymhell ei gilydd. Yn y tymor hir, nod y prosiect yw helpu plant i ddatblygu hunan-gred cryfach, gwydnwch gwell, ac arferion ffordd o fyw iachach.

**“Roeddwn i wrth fy modd, yn enwedig wrth weithio fel tîm a helpu ein gilydd”  
Cyfranogwr**

**“Doeddwn i ddim yn meddwl y byddwn i'n gallu dringo'r wal gyfan ond llwyddais i, a hoffwn i barhau i ddringo.”  
Cyfranogwr**

 **3**  
sesiwn

 **100%**  
yn teimlo'n iachach

 **100%**  
yn bwriadu parhau i gymryd rhan

 **16**  
cyfranogwr

 **100%**  
yn teimlo'n fwy hyderus

 **100%**  
bellach yn fwy heini, yn fwy aml

 **100%**  
yn teimlo'n hapusach

 **100%**  
wedi gwneud ffrindiau newydd

