Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant ac oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff – Clwb Tennis Llantrisant

Gofynnodd Clwb Tennis Llantrisant am gymorth i gynyddu nifer ei aelodau. Fe wnaethon ni weithio gyda'r clwb i ddatblygu prosiect gyda'r nod o ehangu'i raglen iau trwy gynyddu'r capasiti, gyda phwyslais penodol ar ymgysylltu â rhagor o blant dan 8 oed a merched. Roedd y prosiect hefyd yn anelu at ddenu oedolion sy'n chwaraewyr newydd a darparu gwell hyblygrwydd a hygyrchedd i aelodau gyda sesiynau dros ystod ehangach o ddiwrnodau.

Fe wnaethon ni ddarparu cyllid a gefnogodd ddau hyfforddwr i gwblhau cymwysterau hyfforddi pellach. Fe wnaethon ni hefyd ariannu offer i gefnogi'r sesiynau iau newydd. Cyflwynwyd pedair sesiwn newydd a chawson nhw eu hyrwyddo gan y clwb ar y cyfryngau cymdeithasol a thrwy sesiynau blasu i ysgolion cynradd. Ychwanegwyd dwy sesiwn bob dydd Gwener ar ôl yr ysgol i blant 4 i 8 oed, ac ar nos Lun dechreuodd y clwb sesiynau i ferched dan 8 oed ac i oedolion sy'n chwaraewyr newydd. Mae'r clwb hefyd wedi ychwanegu sesiwn hyfforddi ychwanegol bob dydd Mercher.

Mae'r prosiect yma wedi gwneud defnydd call o amseroedd tawel ar y cyrtiau chwaraeon ac wedi helpu'r clwb i gynyddu nifer ei aelodau a chryfhau cyfranogiad gan y gymuned. Darparodd y clwb offer i aelodau iau newydd sydd wedi cael gwared ar rwystr i gyfranogiad, ac yn rhoi cyfle i chwaraewyr newydd ymarfer y tu allan i sesiynau'r clwb.

> *"Dyma ddarpariaeth wych i fy mab 5 oed. Mae'n mwynhau'r dosbarth yn fawr ac mae Charlotte, yr hyfforddwr, yn wych."* Rhiant
>
> *"Mae ymuno wedi cael effaith mor gadarnhaol arnaf i. Rydw i'n ymarfer corff yn fwy aml, yn cael gwared ar ychydig o straen wythnosol ac yn gwneud hynny gyda chriw gwych o bobl. Roeddwn i mor nerfus i ddechrau yn ôl ond rydw i wrth fy modd!"*
> Cyfranogwr sy'n oedolyn

4 sesiwn newydd yr wythnos

Mae **90%** yn teimlo'n iachach

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

27 cyfranogwr

Mae **90%** yn teimlo'n fwy hyderus

Mae **90%** bellach yn fwy heini

Mae **100%** yn teimlo'n hapusach

Mae **100%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF

53434-15