



Chwaraeon RhCT Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Pêl-bicl

Mae poblogrwydd pêl-bicl wedi cynyddu'n sylweddol ymhlith oedolion a'r boblogaeth sy'n heneiddio oherwydd ei natur llai heriol. Dros y pum mlynedd diwethaf rydyn ni wedi gweithio'n galed i gefnogi twf pêl-bicl yn ein canolfannau hamdden, clybiau a grwpiau cymunedol. Rydyn ni wedi cefnogi dau glwb yn Llantrisant a Threorci gyda chyllid a gwaith hyrwyddo, wedi helpu pum canolfan hamdden i ychwanegu pêl-bicl at eu hamserlenni wythnosol a hyd yn oed wedi trefnu'r cwrs arweinwyr pêl-bicl cyntaf yng Nghymru. Mae grwpiau megis Men's Marauders hefyd wedi dechrau'r gamp gyda'n cefnogaeth ni fel gweithgaredd corfforol i'w gyfranogwyr.

Bellach mae 15 sesiwn pêl-bicl yr wythnos ledled y fwrdeistref sirol, gyda dros 250 o bobl yn mynychu'r rhain bob wythnos. Rydyn ni'n amcangyfrif bod dros 65,000 o leoedd wedi'u llenwi mewn sesiynau pêl-bicl ers 2020. Doedd 14.3% o'r cyfranogwyr ddim yn cadw'n heini cyn ymuno ag un o'n sesiynau pêl-bicl, gyda 52.4% arall yn cadw'n heini unwaith yr wythnos yn unig.

Rydyn ni'n bwriadu parhau i ddatblygu

pêl-bicl, gan sicrhau bod gan y clybiau, y sesiynau a'r grwpiau cymunedol yr adnoddau angenrheidiol i dyfu a ffynnu. Rydyn ni'n gobeithio annog mwy o'n canolfannau hamdden i gynnig sesiynau, ac rydyn ni hefyd yn bwriadu cynnal y cyrsiau hyfforddi pêl-bicl lefel 1 a lefel 2 cyntaf yng Nghymru.

"Fe wnes i fwynhau dysgu camp a sgiliau newydd, cwrdd â phobl newydd a bod yn fwy heini yn fawr iawn. Mae wedi fy helpu yn gorrfforol ac yn feddyliol."

"Rwy'n rhywun nad oedd wedi chwarae llawer o chwaraeon pan oeddwn i'n iau. Roedd pêl-bicl yn ffordd wych o wneud i mi gymryd rhan mewn chwaraeon heb iddi fod yn frawychus i ddechrau."

"Rydyn ni'n chwarae am ddwy awr bob nos Lun, lle rydw i fel arfer yn gwneud tua 12,000 o gamau yn ystod y sesiwn. Mae'n ymarfer corff ond nid yw'n teimlo felly o gwbl – rydych chi'n chwarae gemau am 2 awr ac yn cael hwyl."

