@chwaraeonrhct
www.chwaraeonrhct.co.uk l www.sportrct.co.uk

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff: Pêl-droed Fflagiau Rhondda Red Kites

Cafodd Clwb Pêl-droed Fflagiau Rhondda Red Kites ei sefydlu er mwyn darparu cyfle chwaraeon newydd a chyffrous i oedolion, gan hyrwyddo camp pêl-droed fflagiau, sy'n tyfu'n gyflym. Cafwyd cadarnhad y bydd y gamp yn cael ei chynnwys yng Ngemau Olympaidd 2028 felly cafodd y clwb ei greu er mwyn rhoi mynediad i drigolion Rhondda Cynon Taf at fersiwn unigryw, cynhwysol a digyswllt o Bêl-droed Americanaidd, sy'n croesawu pobl o bob gallu.

Mae ein Carfan Chwaraeon yn y Gymuned wedi cyflawni swyddogaeth hanfodol wrth gynorthwyo â datblygiad y clwb o'i gamau cynharaf. Trwy ein Cynllun Achredu, derbyniodd y clwb ganllawiau mewn perthynas â sefydlu strwythurau llywodraethu cryf, gan gynnwys creu cyfansoddiad, sefydlu pwyllgor, ac agor cyfrif banc ar gyfer y clwb. Roedd y cymorth yma wedi darparu'r sylfeini a oedd eu hangen er mwyn creu clwb chwaraeon cymunedol cynaliadwy. Yn ogystal â hyn, cafodd cyllid ei sicrhau yn rhan o ddau gam y Gronfa Chwaraeon yn y Gymuned, a oedd wedi galluogi'r clwb i brynu offer, i logi cyfleuster, i greu deunyddiau marchnata, ac i hyfforddi hyfforddwyr gwirfoddol.

Dechreuodd y clwb gyda 7 aelod yn unig, ac mae bellach yn denu 14 o gyfranogwyr wythnosol rheolaidd, gyda chyfanswm o 19 o chwaraewyr a gwirfoddolwyr. Yn fwy na dim, dim ond 4 aelod oedd â phrofiad blaenorol o Bêl-droed Americanaidd, sy'n golygu bod y mwyafrif wedi ymuno yn ddechreuwyr o'r newydd. Mae'r amgylchedd croesawgar wedi annog nifer o oedolion nad oedden nhw'n arfer gwneud ymarfer corff yn rheolaidd i fod yn fwy heini, yn fwy rheolaidd.

Dywedodd un cyfranogwr nad oedd wedi rhedeg ers gadael yr ysgol, ac wedi cael trafferth cwblhau 30 munud o hyfforddiant i ddechrau. Trwy gymryd rhan yn rheolaidd, mae bellach yn gallu hyfforddi am ddwy awr ac yn gallu cystadlu mewn sawl gêm ar ddiwrnodau gemau. Ymunodd aelod arall wedi iddo arsylwi ar sesiwn hyfforddi wrth aros am ei ferch, ac ers hynny mae wedi dod yn un o chwaraewyr cryfaf y clwb.

Mae'r Rhondda Red Kites wedi creu clwb cynaliadwy, sy'n canolbwyntio ar y gymuned, sy'n gwella ffitrwydd, hyder a chysylltiadau cymdeithasol ymhlith dynion sy'n oedolion ledled yr ardal.

> *"Mae James a'r aelodau eraill wedi bod yn wych ers i mi ymuno. Mae'n gamp newydd sbon i mi, ond rydw i wrth fy modd â'r heriau newydd a dysgu sgiliau newydd. Mae'r grŵp yn anhygoel ac mae fy hyder yn tyfu bob wythnos!" - Chwaraewr*

19 cyfranogwr

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

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

Mae **93%** yn teimlo'n iachach

Mae **93%** yn teimlo'n fwy hyderus

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

Mae **100%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF

53965-15