@chwaraeonrhct
www.chwaraeonrhct.co.uk I www.sportrct.co.uk

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff: Clwb Nofio Sharks Masters

Sefydlwyd Clwb Nofio Sharks Masters yng ngwanwyn 2026 i roi cyfleoedd i oedolion 18 oed a hŷn gymryd rhan mewn sesiynau nofio rheolaidd, gwella eu ffitrwydd a'u techneg, a dod yn rhan o gymuned nofio gefnogol. Datblygwyd y clwb yn dilyn pryderon y byddai oedolion lleol yn colli mynediad at gyfleoedd hyfforddi pan fyddai rhaglen feistr arall yn newid ei ffocws tuag at nofio perfformiad iau.

Gan weithio'n agos gyda'r clwb, fe wnaethon ni gefnogi sefydlu Sharks Masters drwy ddarparu canllawiau ar lywodraethu, helpu i feithrin perthynas â Nofio Cymru, helpu'r clwb i gyflawni achrediad Chwaraeon RhCT, datblygu deunyddiau hyrwyddo a nodi cyfleoedd ariannol i gefnogi twf y clwb. Helpodd y gefnogaeth yma i greu sylfaen gref i'r clwb a sicrhau ei fod yn barod i groesawu nofwyr o bob cwr o Rondda Cynon Taf. Sicrhaodd y clwb **£2,268** drwy Gronfa Cymru Actif Chwaraeon Cymru, gan ganiatáu iddo brynu offer a fydd yn lleihau rhwystrau i bobl sy'n dymuno dechrau nofio mewn dosbarth Meistr. Cefnogodd y cyllid hunaniaeth y clwb hefyd trwy helpu i ddarparu offer brand a dillad hyfforddi, gan helpu i greu amgylchedd croesawgar a phroffesiynol.

Dechreuodd dwy sesiwn hyfforddi wythnosol ym mis Ebrill 2026 ym Mhyllau Nofio Bronwydd a Thonyrefail. Gyda thua **30** o aelodau sy'n oedolion yn ymuno â'r clwb a'r ddwy sesiwn wythnosol yn llawn, dechreuodd y clwb drydydd sesiwn wythnosol i ateb y galw parhaus a darparu cyfleoedd i hyd yn oed mwy o oedolion gymryd rhan. Mae'r aelodau'n amrywio o 22 i 67 oed, gyda chymysgedd cyfartal o ddynion a menywod yn cymryd rhan, ochr yn ochr â chyfleoedd i nofwyr anabl i hyfforddi a chystadlu mewn amgylchedd cynhwysol.

Y tu hwnt i sesiynau pwll rheolaidd, mae Sharks Masters wedi creu cymuned fywiog lle gall aelodau gymryd rhan mewn nofio dŵr agored, gweithgareddau cymdeithasol a digwyddiadau cystadleuol. Mae'r clwb yn cael ei redeg mewn modd sy'n addas i deuluoedd, ac mae hyn wedi helpu i wneud cymryd rhan yn fwy hygyrch a fforddiadwy, gan annog oedolion i gadw'n heini wrth feithrin cyfeillgarwch a chefnogi eu lles cyffredinol. Mae'r effaith ar gyfranogwyr wedi bod yn sylweddol.

> *"Mae Sharks Masters wedi rhoi cymaint mwy i mi na chyfle i nofio. Rydw i wedi gwella fy ffitrwydd, fy nhechneg a fy hyder yn y dŵr, ond y peth pwysicaf oedd dod yn rhan o gymuned mor anhygoel. Rydw i wedi gwneud grŵp newydd sbon o ffrindiau ac yn edrych ymlaen yn fawr at bob sesiwn. - Cyfranogwr"*

30 o oedolion wedi ymgysylltu

Mae **95%** bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Mae **95%** wedi gwneud ffrindiau newydd

6 gwirfoddolwr newydd

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

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

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

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

RHONDDA CYNON TAF

53965-15