Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Pêl-droed Cerdded Hot Steppers

Mae'r Hot Steppers yn grŵp Pêl-droed Cerdded o Donyrefail i fenywod. Cafodd y grŵp ei sefydlu ym mis Medi 2021 ac maen nhw'n annog chwaraewyr o bob lefel, o ddechreuwyr i'r rhai sydd wedi chwarae o'r blaen. Maen nhw'n cael hwyl, cadw'n heini ac yn mwynhau pêl-droed.

Roedd eu sylfaenydd, Jo, eisiau chwarae pêl-droed cerdded i fenywod yn lleol. Doedd dim modd dod o hyd i sesiynau felly aeth ati i sefydlu rhai ei hunan! Doedd dim sesiynau pêl-droed cerdded i fenywod yn unig yn Rhondda Cynon Taf ond roedd hi'n sicr y byddai galw amdanyn nhw. Defnyddiodd y cyfryngau cymdeithasol, grwpiau Whatsapp, a gofynnodd hi i'w theulu a ffrindiau am help i ledaenu'r gair. Daeth Jo o hyd i leoliad lleol a dechreuodd y sesiynau. Roedd y grŵp yn benthyg offer ac roedd pawb yn cyfrannu at gost llogi'r lleoliad. Roedd y menywod wrth eu boddau â'r sesiynau a dechreuodd y niferoedd gynyddu.

Yn fuan, clywon ni am y grŵp a'r hwyl roedden nhw'n ei gael a chysyllton ni â'r grŵp i gynnig ein cymorth! Darparon ni gyllid ar gyfer offer a llogi lleoliad cyn dechrau hysbysebu'r sesiwn fel rhan o'n Rhaglen Chwaraeon yn y Gymuned. Mae'r grŵp wedi gwneud yn dda iawn mewn cyfnod byr. Maen nhw wedi penodi hyfforddwr ac wedi gwella eu ffitrwydd a sgiliau. Yn bwysicach fyth, maen nhw wedi gwneud ffrindiau newydd ac wedi datblygu ethos teuluol cryf. Mae'r ochr gymdeithasol yr un mor bwysig iddyn nhw â'r pêl-droed. Er gwaethaf hynny, maen nhw wrth eu boddau â'r gêm ac yn mwynhau'r elfen gystadleuol. Mae gyda nhw ddillad chwarae, mae 3 menyw yn cwblhau hyfforddiant addysg hyfforddi ac mae'r tîm wedi ymuno â Chynghrair Ffederasiwn Pêl-droed Cerdded Menywod Cymru. Mae pêl-droed yn hollol newydd i'r rhan fwyaf o'r chwaraewyr ac maen nhw wedi mwynhau dod o hyd i hobi newydd. Mae pum aelod wedi cael eu dewis i chwarae dros Gymru yn rhan o garfanau Dros 40 oed a Dros 60 oed.

> *"Dydy hi byth yn rhy hwyr i wneud rhywbeth rydych chi'n ei hoffi"*
>
> *"Rydw i'n edrych ymlaen at y sesiynau – hwyl a sbri di-ri"*
>
> *"Rydw i wedi mwynhau'n fawr, a hynny ers y sesiwn gyntaf"*
>
> *"Dydw i ddim yn dda iawn ond does dim ots - rydw i'n mwynhau ac yn teimlo'n fwy heini"*
>
> *"Dyma'r penderfyniad gorau rydw i wedi'i wneud ers amser maith"*

35 o bobl yn cymryd rhan

87% bellach yn fwy heini, yn fwy aml

87% yn bwriadu parhau i fyw'n heini

93% yn teimlo'n iachach

87% yn teimlo'n fwy hyderus

80% yn teimlo'n hapusach

100% wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF