



Chwaraeon Rhct

Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Pêl-rwyd Hamddenol

Mae chwaraeon hamddenol yn berffaith i'r rheiny sydd â diffyg hyder, sydd newydd ddechrau'r gamp, sy'n methu ag ymrwymo i ymarfer yn rheolaidd, a/neu sydd ddim eisiau cymryd rhan mewn chwaraeon cystadleuol. Mae cynnydd enfawr wedi bod yn nifer y bobl sydd wedi dangos diddordeb yn sesiynau Pêl-rwyd Cerdded a 'Dychwelyd i Bêl-rwyd' dros y blynyddoedd diwethaf, ac rydyn ni wedi chwilio am gyfleoedd i ddatblygu sesiynau ledled Rhondda Cynon Taf a darparu cyfleoedd fel bod modd i ragor o bobl gymryd rhan. Aethon ni ati i nodi ardaloedd heb fawr o gyfleoedd ar gael ar hyn o bryd, felly rydyn ni wedi gweithio gydag unigolion allweddol i wella'r ddarpariaeth ac ymgysylltu â rhagor o bobl er mwyn eu denu nhw i chwarae pêl-rwyd.

Ar hyn o bryd rydyn ni'n cefnogi pum sesiwn pêl-rwyd hamddenol, gan gynnwys sesiynau Pêl-rwyd Cerdded yn Llanilltud Faerdref a Phontypridd, a sesiynau Dychwelyd i Bêl-rwyd yn Ystrad, Abercynon a Phentre'r Eglwys.

Yn 2018, mewn partneriaeth â Ffederasiwn Sefydliad y Merched Morgannwg a Phêl-rwyd Cymru, rhoddon ni gymorth i sefydlu clwb Pêl-rwyd Cerdded yn Llanilltud Faerdref. Mae'r sesiynau yn parhau hyd heddiw, ac yn ddiweddar rydyn ni wedi rhoi cymorth i'r grŵp 'Llantwit Dragons Walking Netball'. Wrth ymateb i'r galw, dechreuodd menyw leol grŵp 'Walking Netball Warriors' ym Mhontypridd. Mae'r grŵp yn cynnal sesiynau wythnosol, gan sicrhau amgylchedd sy'n ddiogel ac yn gyfeillgar i'r rheiny sydd ddim eisiau ymuno â chlwb Pêl-rwyd 'arferol'.

Roedd prif hyfforddwr clwb 'Walking Netball Warriors' yn dymuno cynnal sesiwn 'Dychwelyd i Bêl-rwyd', felly yn ôl yn 2022 rhoddon ni gymorth iddi hi sefydlu sesiynau yn Abercynon. Mae'r sesiynau wedi bod yn boblogaidd iawn, ac erbyn hyn mae gyda nhw dîm sy'n ymarfer yn wythnosol ac yn chwarae gemau cyfeillgar. Yn 2023, fe sylwon ni ar ddiffyg cyfleoedd i chwarae pêl-rwyd hamddenol yn ardal Cwm Rhondda.

Trefnon ni sesiwn flasu lwyddiannus, a sesiynau am gyfnod o 10 wythnos. Wedi i'r gyfres o ddeg sesiwn ddod i ben, roedd y grŵp yn awyddus i'r sesiynau barhau, felly trosglwyddon ni'r awenau i rai o'r menywod. Mae dros 15 o fenywod bellach yn mynychu bob wythnos, gyda dros 30 wedi mynychu o leiaf unwaith. Yn olaf, ar ôl sefydlu clwb pêl-rwyd i blant ym Mhentre'r Eglwys, rydyn ni wedi rhoi cymorth iddyn nhw ddechrau sesiwn 'Dychwelyd i Bêl-rwyd' bob wythnos. Mae nifer o bobl yn ymuno â'r sesiwn, yn enwedig rhieni'r plant sy'n chwarae'n rhan o'r tîm i blant. Mae 90 o fenywod yn cymryd rhan yn y sesiynau Pêl-rwyd Hamddenol ar draws y pum sesiwn bob wythnos.

“Rydw i wir yn mwynhau bod yn heini mewn amgylchedd heb bwysau. Un peth doeddwn i ddim yn ei ddisgwyl oedd pa mor wych mae'n teimlo i berthyn i grŵp o fenywod.”

