@chwaraeonrhct

www.chwaraeonrhct.co.uk | www.sportrct.co.uk

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Adran Bach ac Iau CPD Penrhiwceiber

Yn ystod haf 2022, penderfynodd CPD Penrhiwceiber ychwanegu timau merched yn unig i'w hadran Bach ac Iau. Roedden nhw o'r farn bod yna ddiffyg cyfleoedd pêl-droed i ferched ym mhen isaf Cwm Cynon, a bod eu clwb nhw mewn lle da i gynnig y ddarpariaeth yma. Roedd wastad croeso i ferched yn y timau Bach ac Iau, ac roedd gyda nhw bedair merch wedi'u cofrestru gyda nhw, ond doedden nhw erioed wedi cynnig timau i ferched yn unig, felly roedd yn her newydd iddyn nhw. Penrhiwceibr yw un o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yn gymdeithasol yn ne Cymru. Roedd y clwb yn effro i'r ffaith bod chwaraeon yn rhoi pwrpas a rhywbeth i blant yn eu cymuned leol ganolbwyntio eu hamser a'u hegni arno.

Lledaenodd wirfoddolwyr y clwb y neges ar y cyfryngau cymdeithasol eu bod nhw'n edrych am ferched rhwng 7 ac 12 oed ac fe wnaethon nhw drefnu sesiynau hyfforddi cychwynnol i'r merched gael blas ar y sesiynau. Er mawr lawenydd iddyn nhw, daeth 35 o ferched! Camodd hyfforddwyr o'u timau cymysg i'r adwy i gynnal sesiynau, a hysbysebodd y clwb rolau hyfforddi newydd i rieni a phobl o'r gymuned leol. Bellach, mae 62 o ferched wedi cofrestru gyda'r clwb, mae 4 tîm yn y gynghrair (Dan 8 oed – Dan 12 oed) ac mae 8 hyfforddwr newydd.

Er mwyn parhau i ddenu merched newydd i bêl-droed, cysylltodd y clwb â ni i ddod yn ddarparwr Huddle CBDC. Nod Huddle yw cyflwyno merched i bêl-droed mewn ffordd hwyl, cymdeithasol a chyfeillgar i sicrhau bod eu profiad cyntaf nhw o bêl-droed yn gadarnhaol. Fe wnaethon ni eu cefnogi nhw gydag offer Huddle a thalu am logi gwerth 10 wythnos o gyfleusterau i'w rhoi nhw ar ben ffordd. Maen nhw'n cynnig sesiwn rhad ac am ddim bob wythnos i ferched sydd eisiau rhoi cynnig ar bêl-droed! Pan fyddan nhw'n barod, bydd y merched yn trosglwyddo i'w timau i barhau â'u taith bêl-droed.

> *"Roedd rhai o'r merched ddaeth draw yn dweud nad oedden nhw'n teimlo'n gyfforddus yn chwarae yn yr amgylchedd cymysg gyda'r bechgyn."*
>
> *"Rydw i'n hoffi cwrdd â ffrindiau newydd, chwarae mewn gemau a dysgu sgiliau newydd."*

O'r **62** o ferched sy'n cymryd rhan

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

Mae **100%** am barhau i ymarfer corff

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

Mae **98%** yn teimlo'n fwy hyderus

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

Mae **100%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF