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

Chwaraeon RhCT

# Astudiaeth Achos

## Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Clwb Pêl-droed Menywod a Merched Aberaman

Fe wnaeth y clwb gysylltu â ni i ofyn am gymorth i gynyddu nifer y chwaraewyr sy'n rhan o'i adran iau. Aethon ni ati i gwblhau Achrediad Clwb Chwaraeon RhCT gyda'r clwb ac yna datblygu cynllun er mwyn hyrwyddo'r clwb yn y gymuned leol. Fe gysyllton ni ag ysgolion lleol i drefnu bod y clwb yn cynnal sesiynau blasu bob dydd Mercher. Aeth gwirfoddolwyr y clwb pêl-droed i 8 ysgol leol lle cynhalion nhw sesiynau pêl-droed llawn hwyl i dros **130** o ferched. Nod y sesiynau oedd canolbwyntio ar ddatblygu sgiliau. Defnyddiodd y clwb ein tocynnau aur i rannu gwybodaeth allweddol am y clwb a gwahodd y merched a gymerodd ran i sesiwn ymarfer am ddim yn y clwb pêl-droed. Roedd ymateb yr ysgolion cynradd yn gadarnhaol iawn, felly gweithion ni gyda'r clwb i drefnu Gŵyl Bêl-droed i ferched. Daeth pob un o'r **8** ysgol i'r ŵyl, ac roedd y diwrnod yn llwyddiant mawr.

Mae'r clwb hefyd wedi llwyddo i ddod yn ddarparwr 'Huddle' Cymdeithas Bêl-droed Cymru. Mae hynny wedi'i alluogi i ehangu'r ddarpariaeth y mae'n ei chynnig i fenywod a merched yn yr ardal. I roi cymorth pellach i'r clwb dyfu, rhoddon ni gyfle i'r clwb i gynnal gwersyll pêl-droed i ferched yn rhan o'n ŵyl Haf o Hwyl 2023. Gwnaeth **37** o ferched gymryd rhan yn y gwersyll ac roedd yr adborth yn wych.

Ymunodd dros **50** o ferched newydd â'r clwb, gyda'r merched yma'n cymryd rhan yn y sesiynau hyfforddi 'Huddle' neu sesiynau ymarfer y clwb yn rheolaidd. Mae'r clwb yn dymuno parhau i weithio ag ysgolion lleol i dyfu fel clwb a chynyddu nifer y merched o'r gymuned leol sy'n chwarae pêl-droed.

> *"Roedden ni wrth ein boddau gyda'r clwb yn dod i'n hysgol. Roedd y merched yn dwli ar y sesiynau, bydd croeso mawr i'r clwb yn ein hysgol yn y dyfodol"*
> Athro, Ysgol Gynradd Gymuned Cwm-bach
>
> *"Y sesiwn orau rydyn ni wedi'i derbyn yn yr ysgol ers amser hir. Roedd y gemau a'r ymarferion yn wych"* Plentyn
>
> *"Roedd hon yn sesiwn wych ar gyfer fy merch. Rydyn ni wrth ein boddau â'r cynllun 'Huddle' oherwydd mai merched yn unig sy'n cael cymryd rhan"* Rhiant

**50** o gyfranogwyr newydd

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

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

Mae **97%** yn teimlo'n iachach

Mae **97%** yn teimlo'n fwy hyderus

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

Mae **100%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF