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

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Pickleball

Mae Pickleball yn gamp hwylus a chynhwysol sy'n cyfuno elfennau o denis, badminton a thenis bwrdd. Mae modd chwarae'r gamp yn unigol neu mewn pâr gan ddefnyddio racedi caled a phêl blastig sy'n teithio ar gyflymder llawer yn is na phêl tenis felly mae'r gamp yma'n addas i bawb o bob oed, gallu a lefel ffitrwydd! Saith mlynedd yn ôl, roedden ni'n cefnogi grŵp yn Llantrisant i gael gafael ar gyllid gan Chwaraeon Cymru er mwyn cynnal dwy sesiwn yr wythnos. Ers hynny, rydyn ni wedi bod yn awyddus i ddatblygu Pickleball ledled Rhondda Cynon Taf a sicrhau bod cyfleoedd i bawb gymryd rhan.

Sefydlon ni sesiynau Pickleball mewn tair canolfan hamdden. Rydyn ni wedi darparu offer i'r canolfannau fel nad oes rhaid i gyfranogwyr ddod ag offer eu hun ac rydyn ni'n hyrwyddo'r sesiynau wythnosol yma gan ganolbwyntio ar annog pobl sy'n awyddus i roi cynnig ar y gamp mewn amgylchedd ymlaciedig. Mae 20-25 o bobl wedi mynychu'r sesiynau ym mhob lleoliad.

Yn ystod pandemig COVID, dechreuodd grŵp bach o chwaraewyr badminton gynnal gemau Pickleball yn yr awyr agored er mwyn cadw'n sionc, ac ers hynny maen nhw wedi sefydlu Grŵp Badminton a Pickleball Treorci. Mae'r clwb wedi bod yn cynnal sesiynau yn Ysgol Gyfun Treorci bob wythnos yn ystod tymor yr ysgol ers hynny ac wedi ail-leoli i Glwb Tenis Cwm Rhondda yn ystod gwyliau'r ysgol. Pan glywson ni am y clwb yma, cysyllton ni â'r clwb a chynnig ei gefnogi o ran cyllid a marchnata! Mae'r clwb yn ffynnu ac mae ganddo 40 o aelodau.

Yn 2022, cysyllton ni â Chlwb Pickleball Llantrisant a'i helpu i adfer ar ôl y pandemig - doedd dim modd i'r clwb barhau yn ystod y cyfnod yma. Mae'r clwb bellach yn mynd o nerth i nerth gydag oddeutu 80 o aelodau a sesiwn ychwanegol gyda'r nos, ac mae'r aelodau'n edrych ymlaen at gefnogi achlysur cyntaf Gŵyl Pickleball Cymru ym mis Awst.

Mae sesiynau Pickleball bellach ar gael yn Llantrisant, Treorci, Ystrad, Llanilltud Faerdref ac Abercynon ac mae dros 180 o bobl yn mynychu bob wythnos. Mae'r clybiau yn Nhreorci a Llantrisant yn gyfeillgar iawn ac yn croesawu aelodau newydd o bob lefel gallu. Mae'r clybiau'n cynnig hyfforddiant anffurfiol i'r rheiny sy'n awyddus, ac yn cymryd rhan mewn cynghreiriau a chystadlaethau cenedlaethol.

> *"Mae'r gymuned Pickleball fel teulu i fi. Rwy'n cymryd rhan mewn camp hwyl iawn ac rydw i wedi gwneud ffrindiau oes. Mae'r clwb wedi newid fy mywyd."*

185 o bobl yn cymryd rhan

Mae **94%** bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Mae **94%** am barhau i ymarfer corff

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

Mae **94%** yn teimlo'n fwy hyderus

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

Mae **100%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF