



Chwaraeon Rhct

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Cynghrair Bêl-droed i Blant Bach ac Iau Cwm Rhondda

Daeth Pwyllgor Cynghrair Bêl-droed Cwm Rhondda (RDFL) aton ni am ein cymorth i sefydlu gwyliau pêl-droed wythnosol i blant bach ac iau y 12 clwb sy'n rhan ohoni. Doedd dim gemau wythnosol strwythuredig yn ardal Cwm Rhondda gan fod clybiau'n trefnu gemau achlysurol yn erbyn ei gilydd neu'n teithio y tu allan i'r ardal. Roedd yr RDFL yn awyddus i gynnig cyfle i blant lleol chwarae pêl-droed yn rheolaidd, heb orfod teithio y tu allan i'w hardal leol. Byddai'r gwyliau wythnosol yma'n fuddiol i'r gynghrair sicrhau bod clybiau'n glynu wrth ganllawiau Cymdeithas Bêl-droed Cymru (FAW) ar gyfer gemau ochr fach. Aethon ni ati i weithio gyda phwyllgor y gynghrair a charfan parciau y Cyngor er mwyn nodi cyfleusterau lleol a oedd yn addas ar gyfer pob clwb. Mewn partneriaeth â FAW, roedd modd i ni gefnogi'r RDFL trwy ddarparu offer er mwyn cefnogi'r gwyliau newydd.

Cynhaliwyd gwyliau wythnosol o fis Medi 2023 ac anfonwyd gwahoddiad i dimau dan 6, 7, 8 a 9 oed o 12 clwb ledled Cwm Rhondda. Mae'r fformat newydd yma wedi rhoi strwythur wythnosol i'r timau a'u chwaraewyr, ac mae pob plentyn yn chwarae rhagor o bêl-droed. Mae'r clybiau wir wedi mwynhau chwarae pêl-droed yn erbyn timau lleol ac mae'r plant wedi gwneud

ffrindiau gyda chwaraewyr o glybiau eraill. Yn ogystal â buddion corfforol chwarae pêl-droed, mae hyfforddwy'r wedi sylwi ar gynnydd yn sgiliau cymdeithasol y chwaraewyr a'u hyder. Mae cyfleoedd pêl-droed i blant bach Cwm Rhondda bellach llawer yn fwy hygyrch ac mae nifer y chwaraewyr wedi cynyddu o ganlyniad i hynny. Yn ystod y tymor nesaf, mae'r gynghrair yn bwriadu cyflwyno rhagor o wyliau wythnosol ar gyfer timau dan 10 ac 11 oed.

“Rwy'n mwynhau chwarae pêl-droed. Rydw i wedi mwynhau cwrdd â ffrindiau newydd sydd ddim yn fy ysgol i, ac rydw i wedi magu digon o hyder i wneud ffrindiau newydd.”

“Rwy'n mwynhau chwarae gyda fy ffrindiau a chystadlu yn erbyn timau eraill er mwyn gwella fy sgiliau.”



150
cyfranogwr



Mae
100%
bellach yn fwy
heini, yn fwy aml



Mae
100%
am barhau i
ymarfer corff



Mae
100%
yn teimlo'n iachach



Mae
100%
yn teimlo'n
fwy hyderus



Mae
100%
yn teimlo'n hapusach



Mae
100%
wedi gwneud
ffrindiau newydd



RHONDDA CYNON TAF