sportwales
chwaraeoncymru

adolygiad blynyddol

Cynnwys

02 Y Llinell Gychwyn

04 Y Flwyddyn mewn Lluniau

10 Canu Ein Clodydd…

12 Y Weledigaeth ar Waith

34 Gweithio fel Un

38 Wynebu'r Her

Ariennir yn Rhannol gan Lywodraeth Cymru
Part Funded by Welsh Government

LOTTERY FUNDED
ARIENNIR GAN Y LOTERI

Dyluniwyd gan iconcreativedesign.com

Yr Athro Laura McAllister
Cadeirydd, Chwaraeon Cymru

Y Llinell Gychwyn

Mae blwyddyn yn amser hir mewn chwaraeon. Ac mae fy 12 mis cyntaf i yn swydd y Cadeirydd wedi bod yn dyst i sawl carreg filltir arbennig a chyflawniadau gwerth eu dathlu.

Datgelodd Ein Gweledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru, a ddatblygwyd gyda phartneriaid allweddol, ein datganiad o fwriad mwyaf beiddgar ac uchelgeisiol hyd yma. Rydym yn gwbl bendant ynghylch i ba gyfeiriad rydym ni yn mynd yn awr, a sut rydym eisiau cyrraedd yno. Mae ein partneriaid wedi ymateb yn gadarnhaol i'r her hyd yma a gallwn ein hannog ein gilydd ymlaen at ragor o lwyddiant gyda'r fframwaith pendant yn ein harwain ni.

Cydnabu lansiad ein strategaeth hyfforddi genedlaethol ni, sy'n hynod feiddgar ei thargedau, bod angen 10% o oedolion Cymru (bron i 250,000 o wirfoddolwyr) i gefnogi ein huchelgais o gael pob plentyn i wirioni ar chwaraeon am oes. Bydd hon yn dasg anodd ond yn un y gellir ei chyflawni. Rydym ni'n ymroddedig i ysbrydoli a denu llawer mwy o wirfoddolwyr. Y tu hwnt i hynny, mae'n rhaid i ni sicrhau bod hyfforddwyr a gwirfoddolwyr yn aros mewn chwaraeon a bod eu cyfraniad yn cael ei gydnabod a'i gefnogi.

Mae ymwybyddiaeth y cyhoedd yn hollbwysig er mwyn creu cynnydd mewn hyfforddwyr a gwirfoddolwyr. I'r diben hwnnw, lansiwyd ein hymgyrch gyhoeddusrwydd uchel ei pharch, Tu Ôl i Bob Seren. Wyneb cyhoeddus yr ymgyrch hon oedd arddangosfa ffotograffig yn cynnwys 11 o sêr chwaraeon presennol Cymru gyda'u hyfforddwr mwyaf dylanwadol. Wedyn cafwyd hysbyseb cenedlaethol ar y teledu, sylw eang gan y cyfryngau a sawl gwobr. Yn bwysicach na dim, tarodd y neges adref. Rhoddodd mwy o bobl eu hamser rhydd i roi help llaw, a bydd rhagor yn dilyn, oherwydd mae hon yn flaenoriaeth barhaus gennym ni.

Cafwyd un ychwanegiad newydd, i'w groesawu'n fawr, at ein rhengoedd gwirfoddoli, sef cyflwyno cynllun y Llysgenhadon Ieuainc ledled y 22 awdurdod lleol yng Nghymru. Mae'r bobl ifanc ymroddedig hyn yn gweithredu fel modelau rôl rhagorol i'w cyfoedion, gan ddefnyddio Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Llundain 2012 i ysbrydoli gwell cyfranogiad ymhlith ieuenctid. Mae hwn yn gam anferth tuag at sicrhau bod safbwyntiau'r bobl ifanc yn cael eu clywed a'u bod yn cael cyfle i wneud eu penderfyniadau eu hunain drwy ymgynghori, arwain a pherchnogi.

Cydiodd sawl digwyddiad elitaidd yn nychymyg y cyhoedd eleni hefyd, yn bennaf, Cwpan Ryder yn y Celtic Manor yng Nghasnewydd a Gemau Cymanwlad Delhi.

Er gwaetha'r glaw trwm, daeth y balchder Cymreig i'r adwy gan sicrhau un o'r buddugoliaethau Ewropeaidd mwyaf cofiadwy yn hanes y byd golff. Yn y cyfamser, dychwelodd Tîm ifanc iawn o Gymru o India gydag 19 medal mewn wyth camp, gyda pherfformiadau euraid gan y neidiwr clwydi Dai Greene, y bowliwr Rob Weale a'r bocsiwr Sean Mcgoldrick.

Nawr mae'n rhaid i ni adeiladu ar y momentwm a sicrhawyd yn Delhi a chanolbwyntio ein holl ymdrechion ar Glasgow er mwyn cyrraedd ein targedau uchelgeisiol – sydd wedi'u datgan yn ein Strategaeth Chwaraeon Elitaidd – o ennill 35 medal a dod y wlad orau ei pherfformiad yn y Gymanwlad o ran medalau y pen am boblogaeth y wlad.

Drwy weithio fel tîm, rydym yn gwybod y gallwn ni wthio chwaraeon yng Nghymru i'r lefel nesaf o ran cyfranogiad, perfformiad a sicrhau lle cadarnach i chwaraeon yn holl brif bortffolios y llywodraeth. Rydym yn genedl chwaraeon angerddol ac mae gan Gymru allu i drechu ar lwyfan y byd. Rydym eisoes yn gwneud yn well na'r disgwyl ond mae cronfa eang o botensial eto i'w chanfod. Mae'n amser dangos beth mae Cymru'n gallu ei wneud pan fyddwn ni'n rhoi ein meddwl ar waith.

Mae angen 10% o oedolion Cymru (bron i 250,000 o wirfoddolwyr) i gefnogi ein huchelgais o gael pob plentyn wedi gwirioni ar chwaraeon am oes.

Y flwyddyn mewn lluniau

EBRILL

Ym mis Ebrill, daethom yn Chwaraeon Cymru am y tro cyntaf, wedi gwaith helaeth yn adleoli ein brand fel asiantaeth chwaraeon Cymru.

2010

Arddangosfa ffotograffig Tu Ôl i Bob Seren gydag athletwyr elitaidd a'u hyfforddwyr mwyaf dylanwadol yn cael ei lansio yng Nghanolfan Siopa Dewi Sant 2 yng Nghaerdydd cyn ymweld â chanolfannau siopa ledled Cymru, yn cynnwys Wrecsam, Abertawe a'r Drenewydd.

MAI

150 o'r chwaraewyr allweddol yn y sector chwaraeon yng Nghymru'n mynychu ein cynhadledd genedlaethol gyntaf erioed i bartneriaid strategol mewn chwaraeon. Cynigiodd y gynhadledd gyfle i'r sector ddod at ei gilydd i drafod a gweithio tuag at gonsensws ar gyfer y ffordd ymlaen i chwaraeon yng Nghymru.

MEHEFIN

Daeth Cynhadledd Hyfforddi'r DU, cyfarfod blynyddol yr holl randdeiliaid hyfforddi allweddol yn y DU, i Gaerdydd am ddeuddydd o drafod a gweithdai.

GORFFENNAF

Gyda Gemau Olympaidd Llundain a Gemau Cymanwlad Glasgow 2014 ar y gorwel, lansiwyd 'strategaeth Chwaraeon Elitaidd' uchelgeisiol gennym ni.

2010

Jade Jones oedd enillydd medal Olympaidd Iau cyntaf erioed Tîm PF wrth iddi gipio'r Aur yn y Taekwondo.

AWST

Darlledu ein hysbyseb cyntaf erioed ar y teledu, ar ITV ac S4C, gyda Jamie Roberts, yn ceisio codi proffil hyfforddi a gwirfoddoli ac annog pobl i gymryd rhan. Cefnogwyd yr hysbyseb gan bosteri amrywiol a ddosbarthwyd i bartneriaid ledled Cymru.

Lansio ein Strategaeth Hyfforddi ym Mhlas Menai gydag amcan uchelgeisiol o ddenu 10% o'r cyhoedd yng Nghymru i gymryd rhan mewn hyfforddi a gwirfoddoli erbyn 2016.

MEDI

Tîm Cymru'n dychwelyd o Delhi gyda chasgliad o 19 o fedalau, yn cynnwys medalau aur i Dai Greene, Robert Weale a Sean Mcgoldrick.

2010

HYDREF

Lansio ein gwefan newydd sbon yn cynnig cyfleusterau rhyngweithiol fel traciwr ffitrwydd ar-lein, canfyddwr cyfleusterau wrth chwilio a hefyd gwybodaeth am raglenni a gwybodaeth gorfforedig.

Roedd mis Hydref yn fis o ennill gwobrau wrth i Tu Ôl i Bob Seren ennill 'Defnydd gorau o ffotograffiaeth neu ddylunio' yng Ngwobrau Sefydliad Cysylltiadau Cyhoeddus Siartredig Cymru. Hefyd, cipiodd Chwarae i Ddysgu, adnodd dysgu wedi'i greu i gefnogi datblygiad corfforol a symudiad creadigol plant 3-7 oed, y brif wobr yng Ngwobrau CANMOL Sefydliad Marchnata Siartredig Cymru.

Coroni'r hyfforddwr Chwaraeon Anabledd, Peter Pearse, yn Hyfforddwr y Flwyddyn mewn seremoni llawn sêr yng Nghanolfan Genedlaethol Chwaraeon Cymru.

TACHWEDD

2010

Campau'r Ddraig yn dathlu 10 mlynedd o roi tân ym mol chwaraeon Cymru

RHAGFYR

IONAWR

Lansio ein 'Gweledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru' yn Ysgol Gynradd Eglwys Wen yng Nghaerdydd.

Enillwyr medalau yng Ngemau'r Gymanwlad a sêr y pwll, Jazmin Carlin, Jemma Lowe a Georgia Davies, yn cymryd seibiant byr oddi wrth eu hamserlenni ymarfer prysur ar gyfer taith i Ben-y-bont ar Ogwr i gael gwybod beth sy'n atal y merched yno rhag cydio yn eu hesgidiau ymarfer neu roi eu gwisg nofio amdanynt.

CHWEFROR

2011

MAWRTH

Ni yw'r unig sefydliad sector cyhoeddus cenedlaethol yng Nghymru i gyrraedd 100 Uchaf y Lleoedd Gorau i Weithio ynddynt yn y Sector Cyhoeddus a'r Trydydd Sector yn y Sunday Times ar gyfer 2011

Canu Ein Clodydd...

Mae wedi bod yn flwyddyn o gipio gwobrau i ni eleni, wedi ennill y prif wobrau a ganlyn:

Rhagoriaeth mewn Gwasanaethau'r Cwsmer
(Canolfan Genedlaethol Chwaraeon Cymru)

Canolfan gymeradwy gan y Gymdeithas Iotio Frenhinol a Chanŵio Cymru
(Canolfan Chwaraeon Dŵr Genedlaethol Plas Menai)

Cyfleuster wedi'i achredu gan yr 'Awdurdod Trwyddedu Gweithgareddau'
(Canolfan Chwaraeon Dŵr Genedlaethol Plas Menai)

100 Lle Gorau i Weithio yn y Sector Cyhoeddus a'r Trydydd Sector y Sunday Times ar gyfer 2011
(Chwaraeon Cymru)

'Gwobr Defnydd Gorau o Ffotograffiaeth' Sefydliad Cysylltiadau Cyhoeddus Siartredig Cymru
am Tu Ôl i Bob Seren

Gwobr CANMOL Sefydliad Marchnata Siartredig Cymru –
Chwarae i Ddysgu

Dyfarniad Llety Gweithgarwch 4 Seren Visit Wales
(Canolfan Chwaraeon Dŵr Genedlaethol Plas Menai)

Gwobr Hylendid Bwyd Aur
(Canolfan Genedlaethol Chwaraeon Cymru)

Gwobr Opsiynau Bwyd Iach Aur
(Canolfan Genedlaethol Chwaraeon Cymru)

QUEST, Cynllun Ansawdd y DU ar gyfer Chwaraeon a Hamdden –
Canmoliaeth Uchel
(Canolfan Genedlaethol Chwaraeon Cymru a Chanolfan Chwaraeon Dŵr Genedlaethol Plas Menai)

Safon Amgylcheddol y Ddraig Werdd Lefel 2
(Canolfan Genedlaethol Chwaraeon Cymru a Chanolfan Chwaraeon Dŵr Genedlaethol Plas Menai)

Cipiwyd coron y lle **gorau** i weithio ynddo yn y sector cyhoeddus yng Nghymru yn Arolwg blynyddol y Sunday Times ar y 100 Cwmni Gorau

Athletwyr Cymru'n dod yn ôl o Gemau Cymanwlad Delhi gydag **19 medal**

Ein hysbyseb Tu Ôl i Bob Seren ar y teledu wedi cael ei wylio fwy na **1300** o weithiau ar You Tube

Canolfan Genedlaethol Chwaraeon Cymru wedi dod yn gartref i **9 Corff Rheoli Chwaraeon Cenedlaethol** yn ogystal â chyrff chwaraeon eraill, yn cynnwys Cyngor Gemau'r Gymanwlad Cymru a Chymdeithas Chwaraeon Cymru, gan greu "Tŷ Chwaraeon"

Mwy nag 87,000 o gofrestriadau Campau'r Ddraig gan ferched mewn ysgolion cynradd a bron i 41,000 o ferched mewn ysgolion uwchradd yn cymryd rhan yn 5x60

£2.5m o werth hysbysebu wedi'i sicrhau gan ein Tîm CC ni

950,000 o gyfleoedd allgyrsiol wedi'u cynnig drwy gyfrwng 5x60 a 179,418 o bobl ifanc wedi'u cofrestru gyda rhaglen Campau'r Ddraig

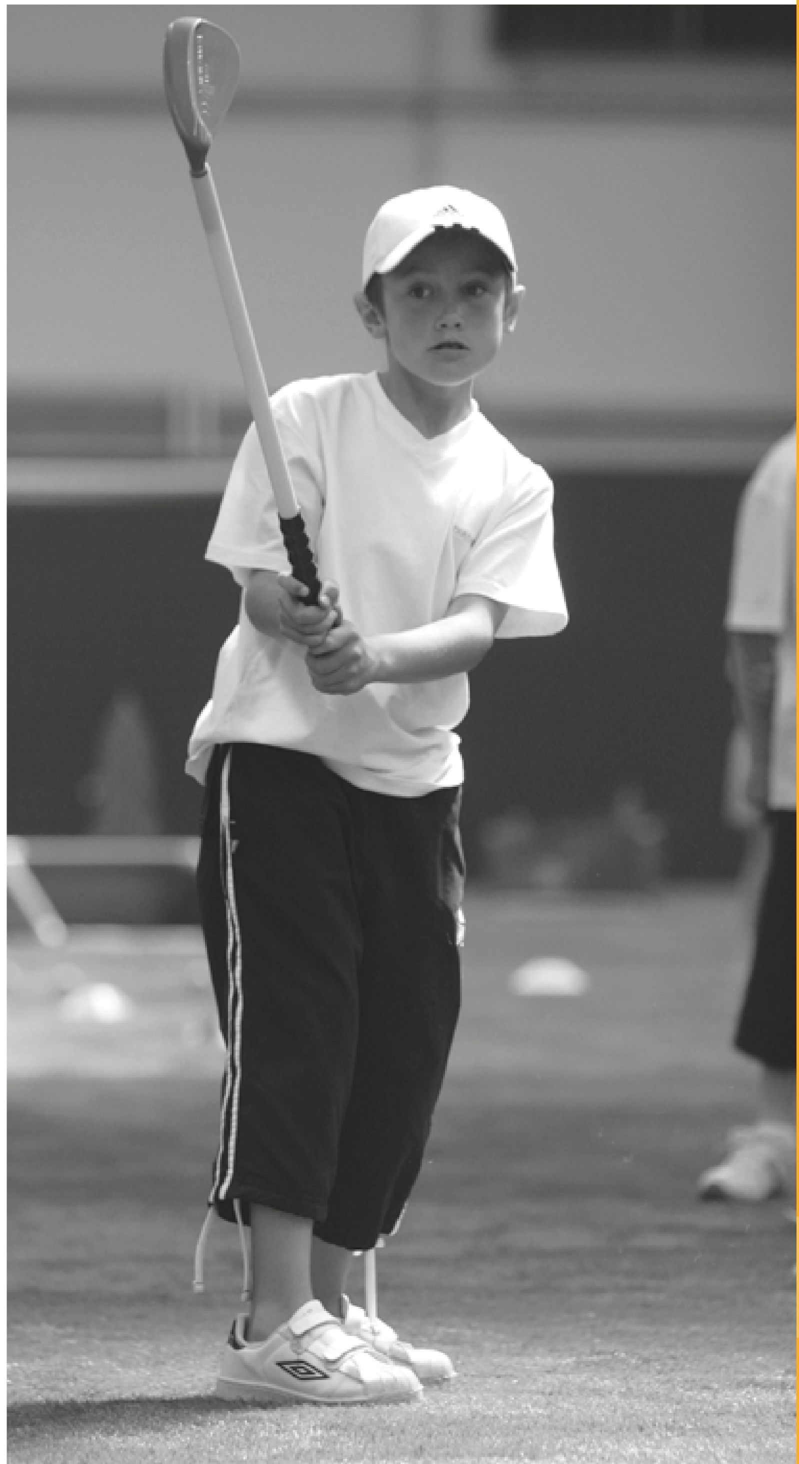
250 o Lysgenhadon Ieuainc yn ysbrydoli ffrindiau yn yr ysgol a'r gymuned i gymryd rhan mewn chwaraeon gan ddefnyddio'r Gemau Olympaidd a Pharalympaidd fel catalydd

16,397 o hyfforddwyr wedi'u hyfforddi a hefyd 5,814 o arweinwyr chwaraeon, yn cynnwys 700 o Arweinwyr Ifanc

9,910 o ddyddiau wedi'u cynnal i sgwadiau Cyrff Rheoli Cenedlaethol ac i addysgu hyfforddwyr yng Nghanolfan Chwaraeon Dŵr Genedlaethol Plas Menai

268,000 o Aelodau Clwb Uwch y Cyrff Rheoli Cenedlaethol

Bron i 1 miliwn o gyfleoedd chwaraeon anabledd wedi'u cynnig i bobl ifanc ac oedolion yn 2010/11



Y Weledigaeth ar Waith

Gweledigaeth y sector yw 'uno cenedl sy'n caru'r campau'. Ond sut mae gwneud hyn? Mae gennym ni 5 blaenoriaeth wedi'u diffinio'n bendant ac rydym yn credu mai'r rhain yw'r sylfeini ar gyfer cyflwyno Cymru lle mae chwaraeon wrth galon y cymunedau, pob plentyn wedi gwirioni ar chwaraeon am oes ac athletwyr Cymru'n disgleirio ar lwyfan y byd. Dyma'r blaenoriaethau:

1. BLAENGAREDD MEWN CHWARAEON
2. SGILIAU AR GYFER OES MEWN CHWARAEON
3. CYMUNEDAU CHWARAEON
4. RHAGORIAETH MEWN CHWARAEON
5. MEITHRIN GWEITHLU MEDRUS AC ANGERDDOL

Bydd y sector yn canolbwyntio ar y blaenoriaethau hyn yn ystod y blynyddoedd sydd i ddod ond mae gwaith rhagorol yn digwydd eisoes ledled Cymru. Dyma rai enghreifftiau:

[BLAENGAREDD MEWN CHWARAEON]

BETH YW SEGMENTU'R FARCHNAD?

Does dim y fath beth ag 'un maint' yn ffitio pawb yn y byd chwaraeon yng Nghymru. Ni fydd yr hyn sy'n gweithio yng Nghaerfyrddin yn cael yr un effaith o angenrheidrwydd yn Wrecsam. Felly sut mae datrys hyn?

Mae Segmentu'r Farchnad yn ein galluogi ni i rannu poblogaeth Cymru yn grwpiau neu segmentau nodedig a dod i ddeall y boblogaeth o oedolion yn y wlad yn well – pa mor egnïol yw'r oedolion, beth yw'r rhwystrau sy'n eu hatal rhag cymryd rhan a pha sianelau cyfathrebu fyddant yn ymateb orau iddynt.

Gellir rhannu Cymru yn segmentau o ran awdurdodau lleol a wardiau ac mae hynny'n ein galluogi ni i ddatblygu strwythur clir o'r tirlun chwaraeon. Yna gellir defnyddio'r wybodaeth hon i sbarduno penderfyniadau polisi a strategaeth farchnata.

Sut mae'n gwneud gwahaniaeth?

Buom yn gweithio'n agos â Chyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili, oedd â dau amcan clir:

- Sicrhau gwell dealltwriaeth o'i sylfaen o gwmseriaid craidd a gwella gwerthiant yn y dyfodol ar yr un pryd.
- Datblygu ymgyrch farchnata yn targedu'r boblogaeth yn y sir nad oedd yn cymryd rhan.

Roedd Segmentu'r Farchnad yn ei alluogi i wneud hyn. Tynnodd y gwaith segmentu sylw at y ffaith bod angen gwneud mwy o waith ar dargedu teuluoedd yn y sir.

Beth a wnaed?

- Gwella'r pecynnau aelodaeth i deuluoedd
- Newid y strategaeth brisio
- Gwella'r pecynnau hamdden i gynnwys mwy o weithgareddau teuluol

Ac a weithiodd hynny?

Ers mis Chwefror 2011, bu cynnydd o 178% yn yr aelodaeth deulu ac mae'r incwm misol wedi codi o £530 i £2,200.

Bydd Segmentu'r Farchnad yn cael ei ddefnyddio yn awr i sbarduno ymgyrchoedd marchnata yn y dyfodol ac mae'r wybodaeth yn cael ei rhannu â thimau eraill yn yr awdurdod lleol, fel Addysg Oedolion a Chymunedol.

178% o gynnydd mewn aelodaeth deulu

[BLAENGAREDD MEWN CHWARAEON]

PÊL DROED I BAWB

Pêl droed yw un o'r chwaraeon cyfranogiad mwyaf yng Nghymru. Mae caeau ar hyd a lled Cymru'n llawn bob penwythnos o Jayne Ludlows neu Aaron Ramseys y dyfodol.

Mae cynllun newydd gan Ymddiriedolaeth Bêl Droed Cymru (YBDC) yn galluogi i gymaint ag y bo modd o bobl ar hyd a lled Cymru gymryd rhan mewn pêl droed, diolch i rwydwaith o gyflenwyr a chlybiau preifat sy'n cyflwyno cyfleoedd chwarae yn y gymuned a hefyd mewn ysgolion.

Mae'r 'Cynllun Achredu Pêl Droed Hwyliog' yn achredu'r rhai sy'n cyflwyno pêl droed hwyliog, gan gynnig dull safonol o gyflwyno pêl droed cwricwlaidd ac allgyrsiol a hefyd cyflwyno agenda'r ymddiriedolaeth ar yr un pryd.

Mae'r cynllun yn rhan o ymdrech YBDC i sicrhau safon Saith Seren ar siarter Llawr Gwlad UEFA, sy'n datgan ei bod yn ofynnol sefydlu partneriaethau creadigol gyda darparwyr masnachol a chynnwys partneriaethau â chlybiau cymunedol a Cholegau Addysg Bellach.

A hyd yma, mae'r ffigurau'n siarad drostynt eu hunain – ceir 22 cynllun pêl droed wedi'i achredu ledled Cymru, yn cynnig 60,000 o gyfleoedd, gan gynyddu o ddim ond 4,000 o gyfleoedd 14 mis ynghynt. Dyna beth yw cynnydd!

Dyma ychydig enghreifftiau o'r hyn sy'n digwydd ledled Cymru:

Yn Aberystwyth, roeddent eisiau cynyddu nifer y merched a oedd yn chwarae pêl droed. Gweithiodd Ymddiriedolaeth Bêl Droed Cymru ochr yn ochr â Champau'r Ddraig, 5x60, adran Datblygu Chwaraeon Ceredigion a Chlwb Pêl Droed Aberystwyth i drefnu sesiynau 'Cyrraedd a Chwarae' i ferched yn unig bob nos Wener, yn cael eu cynnal gan hyfforddwyr benywaidd yn unig. Ar gyfartaledd, roedd 36 chwaraewr yn bresennol ym mhob sesiwn ac mae 2 gwrs arweinwyr pêl droed i ferched yn unig wedi'u cynnal hyd yma. Mae cynllun tebyg yn cael ei drefnu yn awr yn Llandysul.

Yn Ne Cymru, ymunodd yr Ysgolion Chwaraeon Rhanbarthol â'r Cynllun Achredu Pêl Droed Hwyliog ac maent yn darparu hyfforddiant pêl droed o safon i blant 3-11 oed. Gyda ffocws ar hwyl a datblygu sgiliau, maent yn cynnal clybiau bore Sadwrn a gwyliau ac maent wedi datblygu partneriaethau cryf gyda chlybiau lleol, fel Clwb Pêl Droed Thornhill, Pantheriaid Llysfaen a Rangers Radyr.

> "Mae'r sector preifat yn rhan allweddol o'r rhwydwaith o bartneriaid"
>
> **Yr Athro Laura McAllister,** Cadeirydd, Chwaraeon Cymru

> **Mae gan bob sefydliad sawl agwedd, o sesiynau i blant bach o 18 mis oed ymlaen i sesiynau i bensiynwyr mewn cartrefi nyrsio. Mae'r sefydliadau hyn wedi gweithio'n eithriadol galed i fodloni'r meini prawf sydd wedi'u datgan gan y rhaglen**
>
> **Jay Probert,** Cydlynydd Datblygu Rhanbarthol, Ymddiriedolaeth Bêl Droed Cymru

[SGILIAU AR GYFER OES MEWN CHWARAEON]

2012 AR Y GORWEL

Gyda Llundain 2012 ar y gorwel, mae 250 o Lysgenhadon Ieuainc o bob cwr o Gymru'n wynebu'r her o ysbrydoli eu ffrindiau ysgol a'u cymuned i gymryd rhan mewn chwaraeon, gan ddefnyddio grym y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd fel catalydd.

Mae rôl y Llysgenhadon Ieuainc fel a ganlyn:

- Dod ag ysbrydoliaeth a hud Llundain 2012 i'w hysgol a'u cymuned
- Cael mwy o bobl i gymryd rhan mewn chwaraeon a hybu ffyrdd o fyw iach ac egnïol
- Arwain a rhoi grym yn nwylo pobl ifanc eraill
- Byw a hybu gwerthoedd Olympaidd a Pharalympaidd – Parch, Cyfeillgarwch, Rhagoriaeth Personol, Dewrder, Penderfyniad, Ysbrydoliaeth a Chydraddoldeb.

Beth sydd wedi bod yn digwydd?

Ym mis Hydref, daeth cynhadledd gyntaf erioed y Llysgenhadon Ieuainc i Gaerdydd gyda'r Llysgenhadon Ieuainc yn dysgu mwy am eu rôl ac yn rhannu syniadau ynghylch sut i ysbrydoli eraill i gymryd rhan. Mynychwyd y gynhadledd gan enillydd medal Aur Paralympaidd, Ellie Simmonds, a Chomisiynydd Plant Cymru, Keith Towler. Aeth y ddau adref gydag angerdd ac ymrwymiad y Llysgenhadon Ieuainc wedi gwneud argraff fawr arnynt.

> "Mae cael modelau rôl yn eich bywyd mor bwysig. Ond does dim rhaid iddyn nhw fod yn enwog. Weithiau, y bobl fwyaf dylanwadol yw'r rhai sydd o'ch cwmpas chi bob dydd: aelodau'r teulu, cymdogion, ffrindiau neu athrawon. Bydd eich rôl chi fel Llysgenhad Ifanc Aur yn eich helpu chi'n bersonol i ddatblygu sgiliau bywyd allweddol ond, ar yr un pryd, bydd gennych chi hefyd y potensial i estyn allan at bobl ifanc eraill a'u hannog nhw i gymryd rhan mewn gweithgaredd chwaraeon."
>
> **Keith Towler –** Comisiynydd Plant Cymru

WRECSAM

Enillodd y Llysgennad Ifanc o Wrecsam, Maciej Szukala, ddwy wobr wrth iddo gael ei goroni'n 'Wirfoddolwr Ifanc y Flwyddyn' yng ngwobrau chwaraeon y sir a hefyd ennill Gwobr y Dywysoges Diana am wirfoddoli yn y gymuned.

SIR DDINBYCH

Trefnodd Llysgenhadon Ieuainc Sir Ddinbych gystadlaethau rhwng y dosbarthiadau ym Mlynyddoedd 7 i 9 gyda phob dosbarth yn cael gwlad Olympaidd a phwyntiau ychwanegol yn cael eu dyfarnu i'r timau'n arddangos gwerthoedd Olympaidd a Pharalympaidd. Fel rhan o'r dathliad 500 diwrnod i fynd, maent hefyd wedi creu coreograffi i ddawns ar thema 2012 ac wedi ei dysgu i fwy na 500 o bobl ifanc. Mae'r ffilm wedi cael ei chyflwyno i'r trefnwyr Olympaidd, gyda'r nod o ennill ymweliad gan fasgots y Gemau, Wenlock a Mandeville.

CAERFYRDDIN

Mae'r Llysgenhadon Ieuainc yn Sir Gaerfyrddin wedi croesawu'r dechnoleg ddiweddaraf i ledaenu neges y LlI. Maen nhw wedi creu tudalen Facebook er mwyn rhannu syniadau ac wedi trefnu ffilm fer yn tynnu sylw at y cynllun. Cafodd y ffilm hon ei dangos yng ngwobrau chwaraeon lleol y sir.

ABERTAWE

Cododd y Llysgenhadon Ieuainc broffil y cynllun drwy wneud cyflwyniadau i 400 o bobl yng Ngwobrau Chwaraeon y Sir. Maen nhw hefyd wedi gwneud cyflwyniadau mewn gwasanaethau boreol mewn ysgolion ac roeddent yn rhan allweddol o lansiad safle Adizone, a oedd yn cynnwys cyfarfod gyda'r Gweinidog Treftadaeth, Alun Fred Jones.

PEN-Y-BONT AR OGWR

Arweiniodd y Llysgennad Ifanc, Natalie Davies, achlysur 'Cyfranogiad Merched mewn Chwaraeon' a fynychwyd gan enillwyr medalau yng Ngemau'r Gymanwlad, sef Jazz Carlin, Gemma Lowe a Georgia Davies. Nod yr achlysur oedd canfod pam nad yw rhai merched yn cymryd rhan mewn chwaraeon. Hefyd roedd yn gyfrifol am arwain sesiwn gym 5x60 a sesiwn dawns – ac fe ffilmiwyd y cyfan gan BBC ac ITV Wales.

CAERFFILI

Mae'r Llysgenhadon Ieuainc yng Nghaerffili wedi bod yn brysur yn lledaenu'r gair. Cyflwynodd Abbey Gutterridge Wobr Cyflawniad Oes i Betty Gray yng Ngwobrau Hyfforddwr y Flwyddyn Chwaraeon Cymru 2010, cyflwynodd 3 o'r llysgenhadon Gynhadledd Arweinyddiaeth ar gyfer 130 o arweinwyr chwaraeon fis Tachwedd ac maent wedi mynychu cyfarfodydd cynllunio'r awdurdod lleol i drafod y cynlluniau ar gyfer cyllido chwaraeon yn yr ardal.

Am ragor o wybodaeth am gynllun y Llysgenhadon Ieuainc, ewch i www.youngambassadorswales.org.uk

DYNA WAHANIAETH MAE 10 MLYNEDD YN EI WNEUD

Yn 2010, dathlodd Campau'r Ddraig ddegawd o gynnig cyfleoedd chwaraeon hwyliog i blant 7 i 11 oed. Gan weithio'n agos â chlybiau chwaraeon cymunedol, mae Campau'r Ddraig yn cael effaith aruthrol ar gyfranogiad mewn chwaraeon drwy annog pobl ifanc i gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau a drefnir.

Mae'r ffigurau'n siarad drostynt eu hunain:

97% o ysgolion yn rhan o'r rhaglen yn awr

3,821 o glybiau ysgol wedi'u datblygu

826 o glybiau cymunedol wedi'u datblygu

5,396 o wirfoddolwyr yn cymryd rhan yn y prosiect

66, 186 o sesiynau Campau'r Ddraig wedi'u cyflwyno eleni. Cyflwynwyd 2,244 o sesiynau ym mlwyddyn gyntaf Campau'r Ddraig

179,418 o bobl ifanc wedi cofrestru gyda chynllun Campau'r Ddraig. Mae hyn wedi cynyddu o 12,507 o bobl ifanc wedi'u cofrestru yn 2001.

Felly beth yw'r dyfodol i Gampau'r Ddraig?

Mae'r cynnydd yng nghyfranogiad plant a phobl ifanc mewn chwaraeon yn dyst i'r dull wedi'i dargedu a fabwysiadwyd gennym ni gyda Champau'r Ddraig, a hefyd gyda chynlluniau eraill, fel 5x60.

Rydym wedi gwneud cynnydd mawr mewn cyfnod cymharol fyr o amser, ond mae lle i wella o hyd.

Yn ystod haf 2010, cynhaliwyd adolygiad o'r cynllun, yn cynnwys partneriaid allweddol o bob maes yn y byd chwaraeon yng Nghymru. Nod yr adolygiad oedd edrych ar ethos ac effaith Campau'r Ddraig o bersbectif ein partneriaid a hefyd edrych ar y cynnydd a'r rhwystrau a wynebwyd.

Felly beth sy'n digwydd nesaf?

- Mae Campau'r Ddraig wedi cael ei ddiwygio i ddarparu dull aml-sgiliau o weithredu sy'n rhoi lle mwy canolog i'r plentyn.
- Edrych eto ar ddiben Campau'r Ddraig gyda Chyrff Rheoli – bydd Cydlynwyr Campau'r Ddraig yn gweithio'n agosach â'r CRhC a'r clybiau er mwyn edrych ar sut i wneud y defnydd gorau o Gampau'r Ddraig mewn clybiau cymunedol.
- Bydd adnodd cyfathrebu'n cael ei gynhyrchu i egluro beth mae Chwaraeon Cymru'n ei gynnig mewn perthynas ag adnoddau a hyfforddiant ar gyfer plant ac ieuenctid 3-19 oed.

Rydym yn edrych ymlaen at y canlyniadau ar gyfer 2020 pan fydd Campau'r Ddraig yn dathlu ei 20fed pen blwydd. Erbyn hynny, bydd Campau'r Ddraig wedi chwarae rhan gwbl allweddol yn y gwaith o'n helpu ni i gyflawni ein hamcan o gael pob plentyn wedi gwirioni ar chwaraeon am oes.

[CYMUNEDAU CHWARAEON]

GYDA'N GILYDD GALLWN WNEUD GWAHANIAETH!

Mae angen newid mawr yn y dull o gynllunio, datblygu a hybu cyfleoedd chwaraeon ledled Cymru os ydym ni am gyflawni nid yn unig ein Gweledigaeth ni ond hefyd weledigaeth Llywodraeth Cymru o "Gymru egnïol, iach a chynhwysol lle mae chwaraeon, gweithgarwch corfforol a hamdden egnïol yn darparu llwyfan cyffredin ar gyfer cyfranogi, hwyl a chyflawni", fel y nodir yn Dringo'n Uwch (2005) a Creu Cymru Egnïol (2009).

Mae'n rhaid i ni weithredu mewn dull aml-sector gan ddatblygu partneriaethau cynaliadwy rhwng pob chwaraewr allweddol – boed yn y sector cyhoeddus, preifat neu wirfoddol.

Rydym yn gweithio'n agos â'n partneriaid traddodiadol er mwyn sicrhau ein bod ni'n gallu cyflwyno atebion lleol i bob her leol, a gyferbyn ceir ychydig enghreifftiau o sut rydym ni'n gwneud gwahaniaeth i gyfranogiad chwaraeon yng Nghymru. Er hynny, os am gyrraedd ein targedau uchelgeisiol, rydym yn gwybod bod rhaid rhoi mwy o bwyslais ar ffurfio cysylltiadau â phartneriaid nad ydynt yn bartneriaid traddodiadol i ni, er mwyn sicrhau ein bod ni'n cyflwyno Cymru iachach.

Dyma ychydig enghreifftiau o sut rydym yn gwneud gwahaniaeth gyda'n gilydd:

'Mynd amdani!' Coleg Sir Gâr

Nod y rhaglen 5x30 oedd cynyddu nifer y myfyrwyr a'r staff a oedd yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn rheolaidd. Sefydlwyd mentrau amrywiol, yn cynnwys cynghrair badminton i'r staff, sesiynau gweithgarwch ar y 5 campws, safle ar Facebook i'r holl staff a'r myfyrwyr allu gweld pa weithgareddau oedd yn cael eu cynnal ac mae rhaglen myfyrwyr gwirfoddol 5x30 wedi bod yn llwyddiant mawr gyda'r rhai sydd wedi mynychu wedi datblygu sgiliau allweddol ar gyfer y dyfodol. Ac mae'r ffigurau'n siarad drostynt eu hunain – mae mwy na 7300 o bobl wedi cymryd rhan gyda 882 o sesiynau wedi'u cynnal rhwng mis Ebrill 2010 a mis Ebrill 2011.

Ond does dim rhaid i chi gymryd ein gair ni – dyma sylwadau rhai o'r bobl a gymerodd ran:

"Fe wnaeth fy myfyrwyr i fwynhau'r sesiynau ac maen nhw wedi mynychu drwy gydol y flwyddyn, diolch i holl dîm 5x30"

"Mae'r prosiect wedi bod yn weithgaredd coleg ychwanegol gwych y mae ein myfyrwyr ni wedi ei fwynhau yn fawr iawn. Mae'r tîm 5x30 wedi cymell ac annog ein myfyrwyr lefel mynediad ni i fod yn fwy egnïol"

Clwb Gymnasteg Capital

Sefydlwyd Clwb Gymnasteg Capital yn 2008 ac roedd yn cynnal 3 dosbarth yr wythnos yng Nghanolfan Hamdden Star yng Nghaerdydd. Er mwyn ehangu'r clwb, roeddent angen cyfleuster iddyn nhw eu hunain.

Ar yr un pryd, roedd Gymnasteg Cymru wedi datgan galw heb ei fodloni am gymnasteg yng Nghaerdydd a diolch i'r bartneriaeth hon, ac i fuddsoddiad o £20,000 gan Chwaraeon Cymru drwy gyfrwng y Gronfa Her Adfywio, ganwyd Clwb Gymnasteg newydd Capital. Prynwyd uned ddiwydiannol wag ger Trelái ym mis Ionawr 2012 ac ers hynny maen nhw wedi mynd o nerth i nerth.

Bellach mae ganddynt 390 o aelodau, maent yn cynnal deg dosbarth cyn-ysgol ochr yn ochr â dosbarthiadau hamdden a dechreuwyr ac mae 4 o'u gymnastwyr yn Sgwad Datblygu Cymru erbyn hyn. Hefyd, maent yn sicrhau llif cyson o incwm i'r clwb drwy gynnal dosbarthiadau Zwmba ar gyfer y cyhoedd yn gyffredinol gyda 45 o bobl sy'n mwynhau dawnsio yn mynychu bob wythnos. Mae cynlluniau ar droed i gynnig Zwmba 3 gwaith yr wythnos yn y dyfodol.

Clwb Golff Clays

Roedd Clwb Golff Clays yng Ngogledd Cymru eisiau gwneud rhywbeth i gynyddu nifer y bobl ifanc yn yr ardal sy'n chwarae golff. Gweithiodd y clwb gydag Undeb Golff Cymru, Golf Roots a thîm Campau'r Ddraig yr awdurdod lleol i ddatblygu adran iau newydd a darparu hyfforddwyr i gefnogi'r fenter newydd.

Dechreuodd y rhaglen 5 mlynedd yn 2008 ac mae gan y clwb bellach adran hyfforddi iau yn ei lle 7 niwrnod yr wythnos a'r aelodaeth iau fwyaf yng Nghymru, gyda 215 o blant yn cymryd rhan. Yn 2010, cymerodd 27 o ysgolion o bob cwr o'r sir ran yn y rhaglen gyda tharged o 60 wedi'i bennu erbyn 2013.

Rhedeg Am Eich Bywyd – Grwpiau Rhedeg Cymdeithasol i Ferched

Nid oedd llawer o glybiau iechyd a ffitrwydd ar gael i ferched ym Mhowys, yn enwedig ar gyfer y rhai a oedd yn dymuno ymarfer mewn awyrgylch cymdeithasol heb unrhyw gystadleuaeth.

Sefydlwyd Rhedeg Am Eich Bywyd er mwyn recriwtio, hyfforddi a chefnogi merched lleol i ddod yn hyfforddwyr hyderus, medrus a brwdfrydig a oedd yn gallu sefydlu grwpiau rhedeg cymdeithasol llwyddiannus i ferched sy'n ddechreuwyr. Hyd yma, mae bron i 80 o ferched wedi dechrau rhedeg, diolch i'r prosiect. Maen nhw i gyd wedi dweud eu bod nhw wedi magu mwy o hyder, bod eu hiechyd a'u ffitrwydd wedi gwella a'u bod nhw'n teimlo'n well.

Cafodd 16 o arweinwyr eu recriwtio ar gyfer 5 ardal ym Mhowys, yn cynnwys Ystradgynlais, lle'r oedd aelodau eisoes yn edrych ar ddatblygu Rhwydwaith Rhedeg mwy blaengar i Ferched, a'r Drenewydd, sy'n denu 25 i 30 o aelodau yn rheolaidd, gyda rhai eisoes yn symud ymlaen i grwpiau mwy blaengar gyda'r grŵp rhedeg lleol.

"I grynhoi, mae Rhedeg Am Eich Bywyd wedi golygu ffitrwydd a chyfeillgarwch i mi. Rydym ni i gyd yn cymryd rhan gyda'n gilydd, yn cwrdd â phobl newydd, yn rhannu cefnogaeth ac yn codi ysbryd y naill a'r llall"

"Rydw i'n teimlo 'mod i'n cyflawni rhywbeth oherwydd rydw i bob amser wedi bod eisiau rhedeg ond erioed wedi bod yn rhedwr ac felly rydw i'n teimlo ei fod wedi rhoi cyfle i mi gymryd y cam hwnnw, hyd yn oed er bod hynny ar lefel eithaf isel"

[CYMUNEDAU CHWARAEON]

DATHLU DEGAWD O CHWARAEON ANABLEDD

Ceir mwy o gyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon anabledd ar lawr gwlad yng Nghymru nag erioed o'r blaen, diolch i Raglen Datblygu Cymunedol Genedlaethol Chwaraeon Anabledd Cymru a ddathlodd yn 2010 ddegawd o ddarparu cyfleoedd chwaraeon a hamdden i bobl anabl yng Nghymru.

> "Roedd gweithredu rhaglen gymunedol yn benderfyniad a oedd yn garreg filltir bwysig yn natblygiad chwaraeon anabledd yng Nghymru. Roedd yn gyfle i ni gael rhaglen genedlaethol y gellid ei chyflwyno yn lleol yn yr un ffordd ag y mae chwaraeon prif ffrwd wedi cael eu cyflwyno erioed"

Jon Morgan – Cyfarwyddwr Gweithredol FfChAC

Ac mae'r ffigurau'n siarad drostynt eu hunain:

- 10 mlynedd yn ôl, dim ond 1000 o gyfleoedd penodol oedd ar gael mewn chwaraeon anabledd ond mae'r ffigur hwnnw bellach yn bron i filiwn
- Ceir mwy na 6000 o aelodau o glybiau chwaraeon i'r anabl
- Mwy na 300 o glybiau
- Mwy na 3500 o wirfoddolwyr a hyfforddwyr
- A chynigir mwy na 40 o wahanol chwaraeon gan y 22 Swyddog Chwaraeon Anabledd sydd wedi'u lleoli ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru

A gellir gweld y cynnydd hwn ar lefel gymunedol yn glir o ran y canlyniadau ar y llwyfan elitaidd, gyda 31% o'r athletwyr yn sgwad Paralympaidd PF yng Ngemau Beijing yn dod o Gymru a 25% o'r holl fedalau aur Paralympaidd a enillodd PF wedi'u hennill gan gystadleuwyr o Gymru.

Ceir mwy na **6000** *o aelodau o glybiau chwaraeon i'r anabl*

Felly beth yw'r dyfodol...

Un maes gwaith allweddol yn ystod y 12 mis diwethaf ac yn y dyfodol yw datblygu'r prosiect insport, sy'n bwriadu cefnogi cyrff rheoli chwaraeon, clybiau ac awdurdodau lleol yn eu hymgais i greu cyfleoedd cynhwysol ar gyfer cyfranogwyr anabl, pa un ai yw'r cyfranogwyr hynny eisoes yn cymryd rhan mewn chwaraeon neu eisiau cymryd rhan yn y dyfodol.

Amcan y prosiect yw goresgyn y rhwystrau y mae cyfranogwyr anabl yn eu profi o bosibl wrth geisio gwireddu eu breuddwyd chwaraeon, neu wrth geisio cymryd rhan am y tro cyntaf.

Ceir enghreifftiau rhagorol o sut mae Chwaraeon Anabledd Cymru wedi cael effaith aruthrol ledled Cymru. Dyma rai ohonynt:

Clwb Aml-Chwaraeon Annibynwyr Môn

Ffurfiwyd y grŵp aml-chwaraeon hwn yn 2008, i gymryd rhan i ddechrau yng Ngemau Cenedlaethol Cymru yng Nghaerdydd. Bellach maent yn cynnig llu o weithgareddau sydd wedi'u dewis gan eu haelodau, yn cynnwys criced, pêl fasged, athletau a boccia.

Oherwydd y cynnydd ym mhoblogrwydd y clwb, mae hefyd wedi dechrau cynnal sesiynau nofio yng Nghanolfan Hamdden Plas Arthur a rhwng y sesiynau nofio ar ddydd Mawrth a'r aml-chwaraeon ar ddydd Mercher, maen nhw'n darparu bron i 40 o gyfleoedd i gymryd rhan bob wythnos, yn benodol ar gyfer pobl ifanc ac oedolion ag anableddau.

Tîm Pêl Droed Nam ar y Golwg Dinas Abertawe

Fel pêl droediwr wedi ymddeol a fu'n chwarae i PF, a gyda nam ar y golwg ei hun, sefydlodd Martin Griffiths o Gwmfelin dîm pêl droed Dinas Abertawe i chwaraewyr â nam ar y golwg, ynghyd â phwyllgor o wirfoddolwyr.

Oherwydd profiad a brwdfrydedd Martin, llwyddodd i ennill ei drwydded hyfforddi'n gyflym iawn a bellach mae'n hyfforddi timau iau a hŷn Abertawe ac yn chwarae ei hun hefyd. Mae'r tîm iau'n cystadlu yng nghynghrair bêl droed anabledd De Cymru a'r rhai hŷn yng Nghynghrair Chwaraeon Deillion Prydain. Nid yw'r tîm ar gyfer chwaraewyr â nam ar y golwg yn unig ac mae hefyd yn cynnwys aelodau ag anableddau corfforol.

Rhian Phillips o Bort Talbot

Mae Rhian wedi bod yn ymwneud â hyfforddi pobl ifanc anabl ers dros 7 mlynedd yn awr, wedi dechrau fel hyfforddwraig gymnasteg wirfoddol yn ddim ond 13 oed. Aeth yn ei blaen i ehangu ei sgiliau ac ennill cymwysterau chwaraeon amrywiol, yn cynnwys Campau'r Ddraig, arweinydd pêl droed ac arweinydd trampolinio. I ennill rhagor o brofiad, gwirfoddolodd yn ei Chlwb Gweithgarwch Anghenion Arbennig lleol a sefydlodd ei sesiynau trampolinio ei hun i'r anabl yng Nghlwb Trampolinio Springers Lido Afan.

Mae Rhian yn gweithio'n llawn amser yn awr fel Cynorthwy-ydd Cefnogi'r Dysgu mewn ysgol ym Mhen-y-bont ar Ogwr ac mae'n dal i wirfoddoli fel hyfforddwraig trampolinio a gymnasteg.

[RHAGORIAETH MEWN CHWARAEON]

DELHI = 19 MEDAL. STOP NESAF GLASGOW...

Efallai mai Gemau Olympaidd Llundain 2012 sy'n cael y sylw i gyd ar hyn o bryd ond fis Hydref diwethaf, dangosodd athletwyr Cymru eu bod yn gartrefol iawn yn perfformio ar lwyfan y byd wrth iddyn nhw ddychwelyd o Gemau Cymanwlad Delhi gydag 19 medal – yn cynnwys 3 aur, chwech arian a 10 efydd.

Ymhlith yr uchafbwyntiau roedd medal aur Dai Greene yng nghlwydi 400m y dynion, aur rhagorol Robert Weale ar y lawnt fowlio, Sean Mcgoldrick yn bocsio ei ffordd at fedal aur a pherfformiad ffantastig athletwyr ifanc fel Jazz Carlin a Becky James, a gipiodd arian bob un.

Gyda'r tymheredd mor uchel â 52 gradd yn ystod y Gemau, roedd gan dîm Cymru ddigon o glodydd i'w canu yn sicr. Gyda'i chasgliad o fedalau, daeth Cymru yn 13eg yn nhabl y medalau yn gyffredinol a bu i'r medalau y pen am boblogaeth y wlad osod Cymru'n uwch na'r gwledydd cartref eraill i gyd yn y tabl, ac yn dynn ar sodlau Awstralia a Seland Newydd.

"Mae'r perfformiadau yn gyffredinol wedi bod yn eithriadol. I ni, y cyfan roeddem ni'n ei wneud oedd mynd â thîm ifanc i Delhi i weld sut fyddai pethau'n mynd, ac mae gennym ni bedair blynedd arall tan Glasgow a thu hwnt"

Chris Jenkins, Prif Weithredwr, Tîm Cymru

"Mae'n braf gweld medalau'n dod i mewn gan gymysgedd o gystadleuwyr profiadol ochr yn ochr â sêr ifanc newydd y mae'n rhaid i ni gadw llygad arnyn nhw yn y dyfodol. Mae gennym ni lawer iawn i'w wneud yn awr, i symud ymlaen a sicrhau ein bod ni'n gweld llwyddiant parhaus a gwell i Gymru yn Llundain 2012 a Glasgow 2014"

Huw Jones, Prif Weithredwr, Chwaraeon Cymru

Stop nesaf Glasgow...

Ar gyfer Gemau Glasgow, rydym ni wedi pennu targed beiddgar o uchelgeisiol o 25 i 35 o fedalau ac rydym ni eisiau gorffen ar ben y tabl medalau y pen am boblogaeth y wlad – sy'n golygu bod rhaid i ni ddyblu nifer yr enillwyr medalau yn Delhi bron.

Lansiwyd ein Strategaeth Chwaraeon Elitaidd ar gyfer Cymru yn gynharach eleni, yn manylu ynghylch sut mae'r prif sefydliadau a'r prif gyrff sy'n ymwneud â chwaraeon yng Nghymru'n bwriadu sicrhau llwyddiant drwy ganolbwyntio adnoddau, buddsoddi, cefnogi athletwyr o safon byd a gweithio mewn partneriaeth i ddatblygu talent.

Cadwch lygad barcud am ragor o fanylion – mae'r dyfodol yn edrych yn ddisglair yn sicr i chwaraeon elitaidd Cymru.

"Gyda Glasgow 2014 yn darged i ni, ni allwn ganiatáu i ni ein hunain nac i'n campau aros yn llonydd. Yr unig ffordd ymlaen i Gymru yw bod yn uchelgeisiol, dal ati i'n herio ein hunain ac adeiladu ar y llwyddiant rydym ni wedi'i gael yn Delhi."

Yr Athro Laura McAllister, Cadeirydd, Chwaraeon Cymru

Aur

David Greene – Clwydi 400m y Dynion
Robert Weale – Bowlio lawnt sengl y Dynion
Sean Mcgoldrick – Bocsio pwysau bantam y Dynion

Arian

Jazmin Carlin – Dull rhydd 200m y Merched
Carys Parry – Morthwyl y Merched
Becky James – Beicio sbrint y Merched
Michaela Breeze – Codi pwysau 63kg y Merched
Jenny McLoughin – 100m T37 y Merched
Frankie Jones – Cylch gymnasteg y Merched

Efydd

Becky James – Treial amser beicio 500m y Merched
Jemma Lowe – Pili pala 100m y Merched
Jazmin Carlin – Dull rhydd 400m y Merched
Georgia Davies – Dull cefn 50m y Merched
Christian Malcolm – 200m y Dynion
Rhys Williams – Clwydi 400m y Dynion
Jermaine Asare – Bocsio pwysau ysgafn-trwm y Dynion
Kieran Harding – Bocsio pwysau canol y Dynion
Anwen Button a Hannah Smith – Parau bowlio'r Merched
Johanne Brekke – Saethu prôn 50m y Merched

TŶ CHWARAEON

Y llynedd, tynnodd Gemau Cymanwlad Delhi sylw at y ffaith bod gennym ni lawer o glodydd i'w canu yng Nghymru o ran llwyddiant mewn chwaraeon.

Ond nid ydym am orffwys ar ein rhwyfau ac wrth gyhoeddi ein 'Strategaeth Chwaraeon Elitaidd' ym mis Gorffennaf 2010, pennwyd targedau hynod heriol ar gyfer y blynyddoedd sydd i ddod.

Fel rhan o'n hymrwymiad i godi safonau, rydym wedi buddsoddi'n helaeth yng Nghanolfan Genedlaethol Chwaraeon Cymru, gan ddatblygu 'Tŷ Chwaraeon' gyda 5 allan o'n 10 o chwaraeon categori A a B gyda chyfleusterau ymarfer a chystadlu yn y ganolfan. Y rhain yw:

- Bocsio
- Ffederasiwn Chwaraeon Anabledd Cymru
- Gymnasteg
- Jiwdo
- Codi Pwysau

Hefyd, mae'r ganolfan yn gartref i 4 sefydliad chwaraeon cenedlaethol a 9 corff rheoli chwaraeon cenedlaethol ac fe'i defnyddir gan fwy na 30 o gyrff rheoli cenedlaethol. Gyda'r Ganolfan Cefnogi Athletwyr Elitaidd hefyd, sy'n darparu cefnogaeth gwyddoniaeth a meddygaeth chwaraeon, mae'r ganolfan wedi dod yn siop un stop ar gyfer anghenion yr athletwyr.

Ar hyn o bryd mae'r ganolfan yn cefnogi mwy na 100 o athletwyr, yn cynnwys y driathletwraig Helen Jenkins a'r bocsiwr Sean Mcgoldrick, ac mae wedi gweithio yn y gorffennol gydag athletwyr fel Nicole Cooke (Beicio), David Davies (Nofio) a Christian Malcolm (Athletau).

Mae Sean Mcgoldrick yn gallu ymarfer yn awr yn y Ganolfan Focsio Genedlaethol sydd wedi'i hadeiladu i bwrpas, mae ein sgwadiau jiwdo a reslo'n ymarfer yn eu dojo eu hunain ac mae ein baddonau rhew a'n pwll hydrotherapi'n golygu bod ganddyn nhw amgylchedd perffaith ar gyfer gorffwys ac adfer wedi anaf.

Ond mae rhagor i'w wneud o hyd. Yn ystod y 12 mis nesaf byddwn yn darparu cyfleusterau ychwanegol i gefnogi hoci a phêl droed ac i ddatblygu cyfleusterau ar gyfer ein sgwad saethu elitaidd.

Bydd hyn i gyd yn cyfrannu at gyrraedd ein nod o greu cenedl o bencampwyr.

Mae'r ganolfan yn gartref i 4 sefydliad chwaraeon cenedlaethol a 9 corff rheoli chwaraeon cenedlaethol

TU ÔL I BOB SEREN

Boed ar y llinell ochr ar fore Sadwrn mewn gêm rygbi neu'n annog athletwr yn ei flaen wrth iddo gystadlu ar lwyfan y byd, mae hyfforddwyr a gwirfoddolwyr yn chwarae rhan gwbl allweddol mewn ysbrydoli a chynnig y gefnogaeth ymarferol sydd ei hangen i sicrhau bod Cymru'n symud.

Mae ein Strategaeth Hyfforddi ar gyfer 2010-2016, a lansiwyd fis Medi 2010, wedi pennu targedau uchelgeisiol, yn cynnwys 10% o boblogaeth Cymru i ymwneud â hyfforddi a gwirfoddoli mewn chwaraeon. Er mwyn gwneud hyn, roedd rhaid i ni ddathlu a chodi proffil gwaith caled yr hyfforddwyr a'r gwirfoddolwyr o bob cwr o Gymru ac felly sefydlwyd Tu Ôl i Bob Seren.

Roedd Tu Ôl i Bob Seren yn hyrwyddo hyfforddi a gwirfoddoli, gan ddangos y berthynas unigryw sy'n bodoli rhwng 11 o brif athletwyr Cymru a'u hyfforddwyr. Pam mae'r hyfforddwyr yn rhoi o'u hamser? Cariad at chwaraeon a dyhead i ennill wrth gwrs, ond hefyd i ddatblygu talent, dysgu sgiliau newydd, ehangu eu gwybodaeth, bod yn heini a dod yn rhan o dîm.

Er hynny, os ydym ni am gyflawni ein hamcan, mae'n rhaid i ni gael mwy fyth o hyfforddwyr a gwirfoddolwyr ac felly roedd yr ymgyrch hefyd yn galw'n uniongyrchol ar bobl Cymru i gymryd rhan.

Felly beth wnaethom ni?

- Aethpwyd â ffotograffau o athletwyr Cymru, yn cynnwys Dai Greene, Jamie Roberts a Jazz Carlin, ar daith ar hyd a lled Cymru, gan ymweld â phob man, o Wrecsam i Abertawe, Caernarfon i'r Drenewydd, gyda'r cyhoedd yn gallu cael rhagor o fanylion am y prosiect a chofrestru i gymryd rhan.
- Datblygwyd gwefan benodol, www.behindeverystar.org.uk, yn cynnwys cyfweliadau fideo gydag athletwyr a'u hyfforddwyr a ffurflen recriwtio ar-lein.
- Arweiniodd ein cam cyntaf at hysbysebu ar y teledu at ein hysbyseb, gyda Jamie Roberts, yn cael ei ddangos ar ITV Wales ac S4C. Hyd yma, mae wedi cael ei wylio fwy na 1300 o weithiau ar You Tube.
- Arweiniodd gweithgarwch yn y wasg genedlaethol a rhanbarthol at gynhyrchu £120,439 o werth hysbysebu cyfatebol (GHC).
- Gweithiwyd yn agos â'n partneriaid allweddol yn yr awdurdodau lleol a'r cyrff rheoli er mwyn sicrhau bod y sylfeini yn eu lle ar gyfer defnydd llwyddiannus o unrhyw bobl a oedd yn dymuno bod yn hyfforddwyr a gwirfoddolwyr.

Felly, yn ystod blwyddyn gyntaf ein strategaeth hyfforddi, rydym yn cymryd camau mawr ymlaen tuag at gyflawni ein hamcan cyffredinol. Ond rydym ni eisiau dal ati i recriwtio hyfforddwyr a gwirfoddolwyr newydd a gyda chefnogaeth ein partneriaid, ein gobaith yw cyrraedd ein nod erbyn 2016.

MWY O LAIS I FERCHED

Nôl yn 2008, gwelsom bod cynrychiolaeth wan i ferched ym myd gweinyddol chwaraeon Cymru, gyda dim ond un ferch yn Brif Weithredwr ar Gorff Rheoli Cenedlaethol a dim ond ychydig iawn o ferched yn Brif Weithredwyr mewn awdurdodau lleol.

Felly, yn 2009, aethom ati i lansio 'Rhaglen Datblygu Arweiniad Merched mewn Chwaraeon' gyda'r nod o sicrhau cyfle tecach i ferched ar y brig yn y byd chwaraeon yng Nghymru.

Nod y rhaglen yw darparu cefnogaeth a hyfforddiant i ddatblygu sgiliau'r merched sy'n gweithio yn y sector chwaraeon yng Nghymru ymhellach. Yn hytrach na sefydlu rhaglen benodol, penderfynwyd y dylid seilio'r fenter ar y rhai sy'n cymryd rhan ac felly gofynnwyd i'r cyfranogwyr am eu hanghenion datblygu unigol a chrëwyd rhaglen hyfforddi sy'n gweithio iddynt hwy.

Mae gennym ni galendr hyfforddi sy'n nodi'r digwyddiadau hyfforddi a rhwydweithio rheolaidd sydd wedi cynnwys cyflwyniadau yn ddiweddar gan ferched uchel eu proffil yng Nghymru, yn cynnwys Kirsty Williams AC, arweinydd Democratiaid Rhyddfrydol Cymru.

Rydym ni hefyd wedi sefydlu cynllun mentora lle mae merched busnes dylanwadol yng Nghymru, fel Viv Sugar, Cadeirydd Ffocws Defnyddwyr Cymru, a Clare Clancy, Prif Weithredwr a Chlerc Cynulliad Cenedlaethol Cymru, yn darparu cyngor a chefnogaeth er mwyn galluogi'r aelodau i gamu ymlaen ym myd busnes a'u helpu i gyflawni eu hamcanion.

“Rwy'n meddwl ei fod yn gynllun da iawn i fentoriaid ac i'r rhai sy'n cael eu mentora. Rwy'n meddwl bod y ddwy ochr yn gallu dysgu llawer oddi wrth y cynllun”

“Cyfle rhwydweithio rhagorol gyda merched eraill o'r un anian. Rhai gweithdai diddorol, llawn gwybodaeth.”

“Mae'r rhaglen wedi bod yn hynod fuddiol i mi ac i'm datblygiad personol i fel arweinydd”

Gweithio fel Un

Yn Chwaraeon Cymru rydym ni'n datblygu dull newydd a ffres o weithio, a'n prif amcan ni yw cyflwyno ein Gweledigaeth.

Rydym ni'n symud y tu hwnt i weithgarwch cyswllt traddodiadol, gan weithredu diwylliant o her fawr a chefnogaeth gref wrth i ni weithio gyda'n partneriaid. Ond ni allwn ni wneud hynny ar ein pen ein hunain. Mae'r sector chwaraeon ehangach yn adolygu ei ddull o gyflawni hefyd, ac yn symud at ddull sy'n cynrychioli ymrwymiad cynyddol i ddod yn sefydliadau sy'n perfformio'n dda, ac mae'n cydnabod pwysigrwydd cydweithio – dull Tîm Cymru o weithredu!

Dyma rai pobl, yn Chwaraeon Cymru ac yn y sector chwaraeon, sy'n chwarae eu rhan:

Vicki Sutton – Undeb Hoci Cymru

Gall fod yn anodd denu gwirfoddolwyr i ymwneud â hoci. Bu i ymgyrch ddiweddar Chwaraeon Cymru, 'Tu Ôl i Bob Seren', sicrhau lle blaenllaw i hyfforddi a gwirfoddoli ym meddyliau rhieni a'r rhai sydd heb fod mewn cysylltiad â chwaraeon ers peth amser. Rydym ni wedi gweld cynnydd yn nifer y gwirfoddolwyr sydd wedi dod i'r byd hoci yn ystod y misoedd diwethaf, yn y clybiau ac yn yr awdurdodau lleol.

Ond nid dim ond hoci sy'n cael fy sylw i. Fel Cadeirydd Fforwm y Cyrff Rheoli Cenedlaethol, mae'n wych cael cyfle i rannu enghreifftiau o sut mae gwahanol chwaraeon yn recriwtio, hyfforddi, defnyddio a dal gafael ar hyfforddwyr a gwirfoddolwyr.

Rydw i hefyd yn arwain lansiad model datblygu hyfforddwyr rhyngweithiol, ochr yn ochr â phartneriaid yn PF, a bydd y model hwn yn manylu ynghylch y profiad perthnasol, yr wybodaeth a'r sgiliau y bydd hyfforddwr eu hangen i weithio mewn amgylchedd penodol. Hoci yw'r gamp gyntaf i ddefnyddio'r model ac rydym yn hyderus iawn y bydd yn cynnig cefnogaeth i hyfforddwyr ledled PF – gyda phawb yn cyfrannu at ein gweledigaeth o fod â system hyfforddi flaengar iawn yn fyd eang erbyn 2013.

Nick Lia, Chwaraeon Cymru

Fel cyn-athletwr fy hun, rydw i'n gwybod pa mor bwysig yw cael cyfleusterau chwaraeon o'r safon uchaf ar garreg eich drws chi. Dyna pam fy mod i, fel Rheolwr Gweithrediadau yn y Ganolfan Genedlaethol, wedi bod wrth fy modd yn rhan o'r gwelliannau rhagorol sydd wedi'u gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf ac rwy'n edrych ymlaen at fod yn rhan o'r newidiadau y mae "Tŷ Chwaraeon" eu hangen ar gyfer y dyfodol.

Ymhlith yr uchafbwyntiau yn ystod y 12 mis diwethaf mae newid llawr y brif neuadd i ddenu pêl rwyd o'r safon uchaf, ehangu'r stiwdio ddawns i wneud lle i wersylloedd hyfforddi'r byd bocsio ac rydym newydd ddechrau ar y gwaith o ymestyn ein caeau glaswellt, a bydd hynny o fudd i Hoci Cymru ac i Ymddiriedolaeth Bêl Droed Cymru. Mae'r adborth gan y Cyrff Rheoli wedi bod yn eithriadol gadarnhaol ac mae'n amser cyffrous – yn enwedig gyda 2012 ar y gorwel a'r swyddogion Olympaidd yn edrych ar y ganolfan fel canolfan hyfforddi cyn y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd.

Er hynny, nid wyf i yn hawlio unrhyw glod – mae gen i dîm rhagorol sy'n gwneud y gwaith yn llawer haws.

Sue Maughan, Chwaraeon Cymru

Mae gwybod eich bod chi'n gwneud gwahaniaeth wrth ddod i'r gwaith bob dydd yn rhoi boddhad mawr. Mae hyn nid yn unig yn berthnasol i fy mhrif swydd i fel Uwch Swyddog GCRhC, lle rwy'n herio cyrff rheoli i weithredu strwythurau priodol i gyflwyno eu cynlluniau strategol, ond hefyd yn fy rôl fel Hyrwyddwr Newid.

Mae'r Hyrwyddwyr Newid yn grŵp o unigolion o bob adran yn Chwaraeon Cymru sy'n gweithredu fel carreg ateb ar gyfer syniadau newydd ac sy'n herio'r staff a'r uwch reolwyr i sicrhau bod y diwylliant yn y sefydliad yn un o her fawr. Yn ddiweddar, roeddem yn gyfrifol am ddatblygu ail ddiwrnod staff Chwaraeon Cymru, lle'r oedd y gweithwyr i gyd yn dod at ei gilydd i gael eu hysbrydoli ac i drafod dyfodol y sefydliad a chwaraeon yng Nghymru.

Rydw i, yn bendant, yn heini ac yn egnïol yn fy meddwl, diolch i'r ffaith fy mod i, ar hyn o bryd, yn astudio ar gyfer gradd meistr mewn Arwain a Rheoli Chwaraeon, a gefnogir gan Chwaraeon Cymru. Mae'r profiad hwn wedi bod o gymorth mawr i mi yn fy swydd o ddydd i ddydd, i herio a chwestiynu'r ffordd y mae pethau'n cael eu gwneud.

Y tu allan i'r gwaith, mae fy nghyfranogiad mewn chwaraeon yn fwy gwirfoddol, fel swyddog athletau trac a chae brwd sy'n cynorthwyo'n rheolaidd mewn cystadlaethau cynghrair, pencampwriaeth a rhyngwladol ar hyd a lled Cymru ac ymhellach i ffwrdd.

George Jones – Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf

Rydw i'n Gyfarwyddwr yn Rhondda Cynon Taf ac mae'n gwbl amlwg bod rhaid i ni wella lefel y cyfranogiad mewn chwaraeon yn yr awdurdod. Cytundeb Partneriaeth yr Awdurdod Lleol (CPALl), yr ydym wedi bod yn gweithio arno gyda chydweithwyr yn Chwaraeon Cymru, yw'r glud sy'n tynnu ein syniadau ni at ei gilydd, gan ddarparu fframwaith lle mae pawb sy'n cymryd rhan yn gwybod beth yw'r targedau a sut i'w cyrraedd.

Yn y sir hon, rydym yn gwybod bod rhaid i ni gryfhau ac ehangu'r ddarpariaeth o gyfleoedd chwaraeon a hamdden egnïol ar gyfer pobl ifanc, a gwella'r gefnogaeth wrth iddyn nhw droi'n oedolion egnïol. Mae'r gwaith partneriaeth wedi rhoi ffocws clir i ni a thargedau penodol a chanlyniadau disgwyliedig. Mae'n annog cynrychiolwyr o'r byd addysg, chwaraeon, cyrff rheoli, clybiau a'r gymuned i ddod at ei gilydd ac edrych ar beth sy'n cael ei gyflwyno a pham.

Mae sawl her o'n blaen, yn cynnwys gwella lefelau cyfranogiad yr ieuenctid 16 + oed, ond rydw i'n teimlo bod y gwaith partneriaeth wedi arwain at ffordd newydd o weithio yn RhCT ac rwy'n hyderus y gallwn ni nid yn unig wynebu pob her yn gadarnhaol, ond eu goresgyn hefyd.

Carwen Richards – Llysgennad Ifanc

Fis Ebrill, byddaf yn treulio tridiau ar brofiad gwaith yng Ngemau Olympaidd Llundain. Doeddwn i ddim yn gallu credu'r peth pan ddaeth y llythyr drwy'r post – rwy'n credu bod Mam wedi cael mwy o sioc na fi! Rydw i eisiau dysgu cymaint ag y bo modd am raddfa'r gwaith o drefnu'r gemau ac rwy'n edrych ymlaen yn fawr at rannu'r profiad gyda'r disgyblion eraill yn fy ysgol a'r Llysgenhadon Ieuainc eraill yng Ngheredigion.

Yn fy rôl fel Llysgennad Ifanc, rwy'n gobeithio rhannu fy mhleser a'm brwdfrydedd dros chwaraeon ac annog cymaint o bobl ifanc ag y bo modd i gymryd rhan. Rydw i hefyd yn gyfrifol am hybu Llundain 2012 a lledaenu'r gair am y gwerthoedd Olympaidd a Pharalympaidd, sef parch, dewrder, ysbrydoliaeth a chydraddoldeb.

Rydw i wrth fy modd efo chwaraeon – rwy'n chwarae hoci i Lanybydder, i'r ysgol ac i Geredigion, rygbi i ferched Quinns Caerfyrddin a hefyd rwy'n aelod o sgwad rhanbarthol dan 18 oed y Sgarlets. Rydw i hefyd yn gweithio'n agos â'r Swyddogion 5x60 yn fy ysgol i drefnu Gemau Olympaidd Mini a hefyd athletau dan do.

Mae sawl mantais i'w chael o fod yn Llysgennad Ifanc – rydw i wedi cwrdd ag Ellie Simmonds eisoes mewn digwyddiad yng Nghaerdydd ac fe fues i yng Nghwpan Ryder y llynedd, ac roedd hwnnw'n brofiad eithriadol gyffrous.

Huw Jones, Prif Weithredwr
Chwaraeon Cymru

Wynebu'r Her

Mae chwaraeon yng Nghymru yn newid. Bydd y gwerthoedd traddodiadol sy'n sail i bob camp yn aros yr un fath wrth gwrs. Er hynny, mae ein dull ni o reoli, cyflwyno a chydweithio'n newid yn sylweddol.

Mae'n rhaid i'n dull ni o weithio newid ac mae'n rhaid i ni arwain drwy esiampl os ydym ni am sicrhau bod y sector chwaraeon cyfan yn ein cefnogi ni mewn oes newydd lle nad yw da yn ddigon da.

Ni fydd gwneud yr un peth ychydig yn well yn ddigon os ydym ni am weld pob plentyn wedi gwirioni ar chwaraeon am oes. Byddwn ni hefyd yn colli'r cyfle i ddatblygu'r rhwydwaith gwirfoddoli anferth sy'n angenrheidiol er mwyn cefnogi mwy o gymryd rhan. Ni fyddwn chwaith yn cyrraedd y targed o hyd at 35 o fedalau yng Ngemau Cymanwlad Glasgow 2014 drwy wneud yr un peth.

Mae'n rhaid i ni fod yn feiddgar yn ein huchelgais. Ni ddylem – ac ni allwn – fodloni ar welliannau graddol.

Mae'n rhaid i ni weithio'n agosach nag erioed o'r blaen gyda'n partneriaid allweddol ni a meithrin partneriaethau a chyfleoedd dysgu gyda sectorau newydd, er mwyn cyflwyno ein Gweledigaeth ar y cyd ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru. Os ydym ni am uno cenedl sy'n caru'r campau, mae'n rhaid i ni ddarparu'r glud strategol a fydd yn uno pob elfen yn y byd chwaraeon yng Nghymru, o lawr gwlad i lefel elitaidd.

Rydym ni am weld Cymru lle ceir bwrlwm o gymryd rhan. Mae hyn yn golygu estyn allan at ein cymunedau ni a denu pobl ar lefel leol. Bydd ein Strategaeth Gymunedol, a gyhoeddir yn fuan, yn datgan ein dull ni o weithredu er mwyn wynebu'r her hon. Bydd yn tynnu sylw arbennig at yr ethos o amrywiaeth a chynnwys sydd wedi'i wau'n rhan o ffabrig ein sefydliad ni.

Rydym ni'n dibynnu ar ein partneriaid, yn enwedig Awdurdodau Lleol a Chyrff Rheoli Chwaraeon Cenedlaethol, i fynd ati i sbarduno cynnydd dramatig ac angenrheidiol mewn cyfranogiad ac yn nifer yr unigolion a'r timau sy'n rhagori ar y llwyfan rhyngwladol.

Mae gan ein staff ymroddedig ni wybodaeth a sgiliau i hwyluso newid ar y tir, lle mae'n cyfrif fwyaf. Mae disgwyl i staff ddyheu am fwy a helpu partneriaid i gyflawni hynny. Mae'n rhaid i ni sicrhau bod ein systemau ni, ein prosesau a'n dulliau ni o weithio a rheoli yn cefnogi'r nod yma o esgor ar ein canlyniadau.

Ar lefel Bwrdd, rydym yn esblygu. Mae'n bleser gennyf groesawu chwe aelod newydd a fydd yn sicr yn gwneud cyfraniad rhagorol tuag at ein helpu ni i gyrraedd ein targedau. Hefyd hoffwn fynegi fy niolchgarwch i'r aelodau sy'n gadael, sef Stella Mair Thomas a Wyn Leyshon.

Wrth i linell gychwyn Llundain 2012 ddod yn nes ac yn nes o hyd, ac wrth i Gemau Cymanwlad Glasgow yn 2014 ddod yn fwy fyth o realiti, mae'n rhaid i ni elwa o'r cyfle unwaith-mewn-cenhedlaeth hwn i ffrwyno grym chwaraeon. Mae'r cyfrif i lawr wedi cychwyn.

ENGLISH