sportwales chwaraeoncymru

GYDA'N GILYDD NI YW chwaraeon cymru

ADOLYGIAD BLYNYDDOL CHWARAEON CYMRU

2011/12

CYNNWYS

02 LLINELL GYCHWYN

04 AMSER I WEITHREDU
SGILIAU AR GYFER OES MEWN CHWARAEON
CYMUNEDAU CHWARAEON
MEITHRIN GWEITHLU MEDRUS
AC ANGERDDOL
BLAENGAREDD MEWN CHWARAEON
RHAGORIAETH MEWN CHWARAEON

16 EDRYCH YMLAEN

Noddir gan Llywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government

LOTTERY FUNDED
ARIENNIR GAN Y LOTERI

www.chwaraeoncymru.org.uk

LLINELL GYCHWYN

Mae'r Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru yn glir iawn ynghylch sut gallwn ni gyflawni'n well mewn perthynas ag agenda chwaraeon a gweithgarwch corfforol Llywodraeth Cymru: ond nid yw geiriau ar eu pen eu hunain yn ddigon i'n helpu ni i sicrhau cyfleoedd chwaraeon gwell, a mwy o gyfleoedd, ar gyfer pobl Cymru. Mae'n rhaid i ni weithredu, ac mae'n rhaid newid ein dull ni o weithredu hefyd.

'Fydd gwneud mwy o'r un peth ddim yn gwneud y tro.

Mae'n rhaid i Chwaraeon Cymru, ynghyd â'n partneriaid ni, wynebu'r her rydyn ni wedi'i gosod i ni ein hunain. Rydyn ni eisoes yn sylwi ar newid yn nhirlun chwaraeon Cymru tuag at greu cymunedau chwaraeon ffyniannus gyda phobl yn rhan annatod o'r broses o wneud penderfyniadau, gan adlewyrchu'r gymdeithas fodern yn well.

Erbyn i'r cyhoeddiad hwn weld golau dydd, bydd Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Llundain 2012 wedi dod i ben ac rwy'n siŵr y bydd ein safle ni fel pwerdy chwaraeon ar lwyfan y byd wedi'i gadarnhau.

Ond nid dim ond perfformiadau elitaidd arbennig sy'n gysylltiedig â'r Gemau Olympaidd a Pharalympaidd. Fel mae'r arwyddair Olympaidd swyddogol yn awgrymu, nod y Gemau oedd 'ysbrydoli cenhedlaeth'. Y Gemau yw'r ymgyrch farchnata fwyaf a wêl chwaraeon Cymru byth. Mae miloedd o'r athletwyr mwyaf talentog ar wyneb y ddaear yn y DU i gystadlu am lwyddiant Olympaidd a Pharalympaidd, a'n gwaith ni yw gwneud yn fawr o'r cyfle yma a sicrhau bod y Gemau'n creu etifeddiaeth barhaus i chwaraeon Cymru, ar lefel elitaidd ac ar lawr gwlad.

Mae cynllun Llysgenhadon Ifanc Cymru wedi bod yn dyst i fwy na 1000 o bobl ifanc ar hyd a lled Cymru'n defnyddio pŵer y Gemau a'r gwerthoedd Olympaidd i ysbrydoli eu cyfoedion yn yr ysgol. Derbyniodd nifer o'n Llysgenhadon Ifanc ni, gan gynnwys Natalie Davies a Carwyn Richards, yr anrhydedd o gludo'r Fflam Olympaidd fel rhan o Daith Gyfnewid y Fflam, ac roedd nifer ohonynt hefyd yn gysylltiedig â'r cynllun 'Gamesmakers' yn y Gemau yr haf hwn. Maen nhw ar flaen y gad wrth sicrhau'r etifeddiaeth rydyn ni i gyd am ei gweld ac fe hoffwn i fanteisio ar y cyfle hwn i ddiolch i'r Llysgenhadon Ifanc am eu gwaith anhygoel. Rydyn ni'n edrych ymlaen at ddal ati i weithio gyda phob un ohonyn nhw ar ôl y Gemau, i'n helpu ni i greu cymunedau chwaraeon llwyddiannus ledled Cymru.

Er mwyn creu etifeddiaeth barhaus yng Nghymru, mae'n rhaid i ni ddechrau gyda'r sylfeini. Yn ystod y 12 mis diwethaf, rydyn ni wedi canolbwyntio'n arbennig ar sut gallwn ni gefnogi ein hathrawon a'n hysgolion i helpu plant i ddatblygu sgiliau corfforol sylfaenol o oedran ifanc. Mae ein cynllun Chwarae i Ddysgu wedi mynd o nerth i nerth. Mae lansiad y wefan ryngweithiol newydd a'r siop ar-lein yn golygu erbyn hyn bod teuluoedd yn gallu mynd â'r ystafell ddosbarth allan i'r awyr agored a datblygu ffyrdd hwyliog o helpu eu plant i wella eu sgiliau corfforol a dysgu drwy chwarae.

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, cynhaliwyd cynllun peilot Aml-Sgiliau'r Ddraig gennym ni hefyd, sef fersiwn wedi'i diweddaru o Gynllun Campau'r Ddraig. Mae'n canolbwyntio ar alluogi plant i ddatblygu sgiliau corfforol allweddol y gellir eu defnyddio mewn amrywiaeth o chwaraeon. Yn ein barn ni, mae'r ddau ddatblygiad yma'n meithrin gallu, hyder a chymhelliant ym mhob plentyn i fwynhau chwaraeon drwy gydol eu bywydau, gan ddod o hyd i sêr mawr nesaf Cymru ar yr un pryd gobeithio. Mae profiadau chwaraeon cadarnhaol yn yr ysgol yn hollbwysig er mwyn cynyddu lefelau cymryd rhan pan yn oedolion.

Rydyn ni nawr yn paratoi ar gyfer Gemau Cymanwlad Glasgow 2014 ac yno mae gennym ni gyfle pellach nid yn unig i ddefnyddio pŵer chwaraeon i ysbrydoli pobl Cymru, ond hefyd i sicrhau bod ein hathletwyr yn cael llwyddiant yn fest Cymru.

Yn Delhi 2010, cipiodd athletwyr Cymru 19 o fedalau ac mae ein Strategaeth Chwaraeon Elitaidd ni'n datgan nodau clir iawn o ran sawl medal rydyn ni'n anelu at eu hennill yn Glasgow 2014. Er mwyn ein helpu ni i gyrraedd ein targedau uchelgeisiol, mae ein Bwrdd Ffocws 2014 wedi cael ei sefydlu er mwyn cefnogi, herio a chraffu ar chwaraeon wrth geisio rhagoriaeth, gan sicrhau nad oes unrhyw garreg yn cael ei gadael heb ei throi wrth geisio cyflawni'r uchelgais o ennill hyd at 35 o fedalau yng Ngemau Cymanwlad Glasgow 2014.

Yn olaf, hoffwn fanteisio ar y cyfle hwn i ddiolch i'n partneriaid ni i gyd, a hefyd ein staff ni ein hunain, am groesawu'r Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru gyda breichiau agored. Rydyn ni'n hyderus y gallwn ni wneud gwahaniaeth enfawr, a sicrhau etifeddiaeth barhaus i'r Gemau hyn. Rydyn ni'n gwybod bod rhaid i ni fynd i'r afael â rhai problemau hirdymor, gyda nifer ohonyn nhw'n rhai anodd a heriol, ond os gallwn ni groesawu newid, cydweithredu (a chymryd ambell risg ar hyd y daith), yna rwy'n hyderus y byddwn ni'n cyflawni popeth rydyn ni eisiau ei gyflawni, a mwy.

AMSER
I WEITHREDU

Ym mis Ionawr 2011, lansiwyd ein Gweledigaeth ar gyfer chwaraeon yng Nghymru – gweledigaeth glir a chadarn i ysbrydoli'r gwaith o sicrhau gwell canlyniadau, a chanlyniadau mwy, ar gyfer chwaraeon.

Mae sut rydyn ni'n mynd ati i weithio er mwyn cyflawni'r Weledigaeth wedi'i ddatgan mewn ystod o ddogfennau strategol allweddol sy'n rhoi sylw i Chwaraeon Elitaidd, Hyfforddi a Gwirfoddoli, Tlodi Plant a Chwaraeon Cymunedol, a gellir darllen y rhain i gyd yn ein gwefan ni, a'u lawrlwytho ohoni.

Mae datgan dyheadau yn syniad arbennig o dda, ond mae'n rhaid trosi'r rhain yn weithredoedd hefyd. Ceir rhai enghreifftiau rhagorol ar hyd a lled Cymru o'r sector chwaraeon yn ymateb yn gadarnhaol i'r Weledigaeth. Mae'r tudalennau nesaf yn tynnu sylw at rai enghreifftiau o sut mae'r sector chwaraeon yn gweithio tuag at gyflwyno'r profiadau a'r cyfleoedd gorau un ar gyfer pobl Cymru.

SGILIAU AR GYFER OES MEWN CHWARAEON

Mae gan Gymru sector chwaraeon sy'n croesawu cydweithredu ac sy'n annog ffyrdd newydd o gyflwyno cyfleoedd er mwyn cynyddu cyfranogiad a gwella perfformiadau elitaidd.

200,552

o bobl ifanc yn cymryd rhan yng ngweithgareddau 5x60, o gymharu â 196,154 yn ystod y flwyddyn flaenorol.

1,142

o ysgolion ledled Cymru wedi cofrestru ar gyfer rhaglen Get Set Llundain 2012, gyda 671 yn ymuno â'r rhwydwaith, gan olygu eu bod yn gallu cael nwyddau, tocynnau Olympaidd ac ymweliadau gan athletwyr.

560 YSGOL A 170,000 O BOBL IFANC

wedi cymryd rhan yn yr Wythnos Chwaraeon Ysgol Genedlaethol.

210,774

o gofrestriadau gyda chynllun Campau'r Ddraig, o gymharu â 209,804 yn ystod y flwyddyn flaenorol.

AINSLEY RICHARDS GYDA'R BEICIWR SY'N BENCAMPWR OLYMPAIDD A BYD, GERAINT THOMAS

Yn ystod y cyfnod yn arwain at Gemau Llundain 2012, mae rhaglen y Llysgenhadon Ifanc wedi mynd o nerth i nerth.

- Cynhaliwyd 2il Gynhadledd y Llysgenhadon Ifanc yng Nghlwb Criced Morgannwg ac fe'i mynychwyd gan nid yn unig y Llysgenhadon Ifanc o bob cwr o Gymru ond hefyd gan Geraint Thomas. Daeth y Fflam Olympaidd draw i'r gynhadledd hefyd.
- Gwelwyd digwyddiadau lleol a gynhaliwyd ar gyfer taith y fflam yn Sir y Fflint ac yn Sir Gaerfyrddin yn creu cynnwrf Olympaidd yng Nghymru. Yn Sir y Fflint, bu 15,000 o bobl ifanc yn rhan o'r daith gyfnewid ac addawodd y 90 a gludodd y fflam y byddent yn gwneud 20 munud a 12 eiliad yr un o chwaraeon neu weithgarwch corfforol bob diwrnod ysgol yn ystod y cyfnod yn arwain at y Gemau. Ac yn Sir Gaerfyrddin, roedd y daith gyfnewid o 100 milltir yn cynnwys pob un o'r 19 ysgol uwchradd, arbennig ac annibynnol yn y sir a chafodd ei gweld gan filoedd o bobl ifanc.
- Ar Ynys Môn, mae'r Llysgenhadon Ifanc yn gweithio'n agos gyda'r Cydlynwyr 5x60 er mwyn cael effaith aruthrol ar gyfranogiad chwaraeon ymhlith pobl ifanc ar yr ynys. Cyflwynwyd digwyddiad '100 diwrnod i fynd' ar gyfer mwy na 250 o bobl ifanc, sefydlwyd Clwb Menai a Chlwb Parys ar safleoedd ysgol a chynyddwyd allbwn 5x60 Ysgol David Hughes.

Chwarae i Ddysgu, ein dull newydd ni o addysgu plant 3 i 7 oed, sy'n annog plant i ddysgu drwy chwarae ac a lansiwyd gyda gwefan ryngweithiol a siop ar-lein.

Cwblhawyd ein harolwg ni ar Chwaraeon Ysgol gan bron i 40,000 o ddisgyblion, ac felly dyma'r arolwg cenedlaethol mwyaf erioed ar blant a phobl ifanc yng Nghymru. Ymhlith yr uchafbwyntiau mae:

1) 98% o ddisgyblion ysgolion cynradd a 97% o ddisgyblion ysgolion uwchradd yn cymryd rhan mewn Addysg Gorfforol gwricwlaidd
2) 78% o ddisgyblion ysgolion cynradd yn cymryd rhan mewn chwaraeon allgyrsiol
3) Lefelau'r cyfranogiad mewn clwb ar gyfer disgyblion ysgolion cynradd y lefelau uchaf i'w cofnodi ers 2000, gydag 85% o ddisgyblion yn cymryd rhan mewn chwaraeon gyda chlwb.

Gallwch ddarllen holl ganlyniadau'r arolwg yn ein tudalennau Ymchwil ni.

Mae Ysgol y Môr yn rhaglen o weithgareddau morol ar gyfer plant ysgol rhwng 8 a 14 oed yng Ngwynedd ac ar Ynys Môn. Mae'n cael ei chynnal ym Mhlas Menai, ein Canolfan Chwaraeon Dŵr Genedlaethol ger Caernarfon. Nod y rhaglen yw cysylltu â'r cwricwlwm addysg cenedlaethol a'i ddatblygu ac mae wedi cael cyllid am dair blynedd.

Yn ystod cyfnod 2011-2012, cynhaliodd Plas Menai 2355 o ddyddiau myfyrwyr Ysgol y Môr drwy'r hyfforddiant Sgiliau Ysgol a'r agweddau Classe De Mer ar y rhaglen.

Treialwyd Aml-Sgiliau Campau'r Ddraig yn Sir Gaerfyrddin ac yn Sir Benfro. Nod y dull aml-sgiliau o weithio yw galluogi i bobl ifanc ddatblygu sgiliau corfforol allweddol y gellir eu defnyddio mewn ystod o wahanol chwaraeon. Yn dilyn y cynllun peilot llwyddiannus, bydd Aml-Sgiliau yn cael ei ehangu yn awr i gynnwys gweddill y wlad ac i bontio'r bwlch rhwng Chwarae i Ddysgu a Champau'r Ddraig.

CYMUNEDAU **CHWARAEON**

Rydyn ni am weld cymunedau gyda chwaraeon yn rhan greiddiol ohonynt, gan gynnig cyfleoedd unedig i bob plentyn a pherson ifanc gymryd rhan mewn o leiaf pump awr o chwaraeon diogel o safon uchel bob wythnos, a chynnal eu cyfranogiad drwy gydol eu hoes fel oedolion.

455,049

yn aelodau mewn clybiau sy'n perthyn i Gyrff Rheoli Cenedlaethol a gefnogir gan Chwaraeon Cymru.

- **Ar ddechrau 2012, roeddem yn cwblhau ein Strategaeth Chwaraeon Cymunedol yn derfynol. Bydd y strategaeth hon yn datgan blaenoriaethau clir er mwyn galluogi newid dramatig yn ystod a nifer y bobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon lleol. Lansiwyd y Strategaeth Chwaraeon Cymunedol ganol mis Ebrill 2012.**
- Mae cyfyngiad cronfa'r Gist Gymunedol wedi cynyddu i uchafswm o £1500, i helpu clybiau a chymdeithasau chwaraeon i gyflwyno cyfleoedd chwaraeon o'r safon uchaf yn eu hardal.
- **Rydyn ni wedi herio ein partneriaid i weithio'n well gyda phobl ifanc ac i roi 'llais' i bobl ifanc wrth gynllunio a chyflwyno chwaraeon. Erbyn hyn mae mwy na 100 o lysgenhadon ifanc yn annog ac yn ysbrydoli eu cyfoedion i wirioni ar chwaraeon am oes.**
- Cymerodd 86,246 o bobl dros 60 oed ran mewn gweithgareddau dŵr strwythuredig am ddim, gyda 685,828 yn manteisio ar y cyfle i fynychu sesiwn Nofio Am Ddim. Manteisiodd 400,529 o bobl ifanc 16 oed ac iau ar y cyfleoedd nofio am ddim, gyda 84,842 yn cymryd rhan mewn gweithgareddau strwythuredig fel Dysgu Nofio, canŵio ac ati. Mae'r ffocws cynyddol ar 'Dysgu Nofio' yn cefnogi'r gwaith sy'n cael ei wneud drwy gyfrwng cwricwlwm yr ysgolion a bydd ymestyn Nofio Am Ddim i gynnwys penwythnosau, a datblygu llwybrau dŵr fel yr un sydd ar waith yn Sir Benfro, yn annog mwy o ymarfer rheolaidd.
- **Mae'n ffaith drist am chwaraeon bod lefelau cymryd rhan is, a lefelau aelodaeth is o glybiau, i'w gweld yn yr ardaloedd ble ceir incwm teuluol is na'r cyfartaledd. Ond mae'n rhaid i ni oresgyn y broblem hon. Ceir enghreifftiau gwych o brosiectau ar hyd a lled Cymru, gan gynnwys ein gwaith ni gyda StreetGames UK, sy'n uno cymunedau chwaraeon. Cewch ragor o wybodaeth am y prosiectau hyn yma.**

LLYSGENHADON IFANC

MEITHRIN GWEITHLU MEDRUS AC ANGERDDOL

Cefnogir pawb sy'n ymwneud â chwaraeon, boed yn broffesiynol neu'n wirfoddol, i drosglwyddo eu sgiliau a'u hangerdd dros chwaraeon i bobl Cymru.

MERCHED AC ARWEINIAD

Cyflwynwyd ein rhaglen Merched ac Arweiniad er mwyn darparu cefnogaeth ychwanegol i'r staff benywaidd sydd â'r gallu i symud ymlaen i ddatblygu ac arwain yn y dyfodol. Daeth y criw medrus o 16 o ferched o amrywiaeth o bartneriaid yn y byd chwaraeon, gan raddio ar ddechrau 2012.

Roedd y rhaglen yn cynnwys gweithdai a chefnogaeth gan fentoriaid. Un elfen allweddol o'r rhaglen oedd rhwydweithio, gan graffu'n strategol a hunanadlewyrchu er mwyn creu cymuned o ddysgu. Recriwtiwyd mentoriaid o sefydliadau ar hyd a lled Cymru – ac nid dim ond sefydliadau chwaraeon – ac roeddent yn cael eu hystyried fel pobl y gellid denu eu profiad i'r sector chwaraeon.

Enwebwyd 5 hyfforddwr o Gymru ar gyfer Gwobrau Hyfforddi'r DU, gyda'r gadwyn hyfforddi sydd wedi gwthio Dai Greene i uchelfannau Olympaidd yn ennill gwobr arbennig. Derbyniodd Malcolm Arnold, hyfforddwr presennol Greene, ynghyd â Wynford Leyshon, Darrell Maynard a Benke Blomkist, wobr am eu cyfraniad at lwyddiant Dai.

35,861

O HYFFORDDWYR A SWYDDOGION GWEITHREDOL YNG NGHYMRU

- **Rydym yn buddsoddi'n helaeth yn ein gweithlu ein hunain a bydd ein Rhaglen Datblygiad Proffesiynol newydd yn darparu fframwaith strwythuredig ar gyfer hyfforddiant, gan sicrhau bod y staff i gyd yn datblygu ymhellach y sgiliau y mae arnynt eu hangen i sicrhau'r perfformiad gorau. A chan fod y rhaglen wedi'i hachredu gan y Sefydliad Rheolaeth Siartredig (CMI), mae gan bob unigolyn opsiwn hefyd i sicrhau cymhwyster proffesiynol.**

- **Ym mis Medi 2011, cymerwyd rhan gennym ym Mynegai Cydraddoldeb Stonewall, sef gwerthusiad ac ymarfer meincnodi sy'n asesu i ba raddau yr ydyn ni'n gweithio i reoli a hybu materion Lesbiaidd, Hoyw a Deurywiol (LHD) yn y gweithle. Yn dilyn canlyniadau'r mynegai, rydyn ni wedi datblygu cynllun gweithredu mewnol a byddwn yn gweithio'n agos gyda'n partneriaid ar ddatblygiadau amrywiol, gan gynnwys sefydlu rhwydwaith chwaraeon LHD ledled Cymru.**

- Cynhaliodd Plas Menai 895 o ddyddiau hyfforddi ar gyfer ac ar ran nifer o gyrff rheoli, gan gynnwys y Gymdeithas Hwylio Frenhinol (CHF) a Chymdeithas Hwylio Cymru (CHC). Roedd y rhain yn cynnwys croesawu Sgwad Hwylio Optimist Prydain, Sgwad Topper CHF a Sgwadiau Optimist, Topper a Laser Cenedlaethol a Rhanbarthol CHC. Hefyd, cynhaliodd Plas Menai 1988 o ddyddiau addysgu hyfforddwyr ychwanegol, gan hyfforddi pobl i fod yn hyfforddwyr chwaraeon dŵr neu i ddatblygu eu cymwysterau presennol.

HUW LEWIS AC

Ym mis Mehefin 2011 cynhaliwyd ail Gynhadledd Flynyddol Chwaraeon Cymru gyda mwy na 120 o gynrychiolwyr o'r sector chwaraeon yn trafod materion allweddol a fydd yn sbarduno newid ac yn cyflawni'r Weledigaeth ar gyfer chwaraeon yng Nghymru. Cyflwynwyd y gynhadledd gan ohebydd chwaraeon BBC Wales, Ashleigh Crowter, ac roedd yn cynnwys prif areithiau gan Chris Brindley a Huw Lewis AC (yn y llun). Roedd y gynhadledd hefyd yn cynnwys detholiad o weithdai ar bynciau a oedd yn cynnwys rhaglen Inspire Llundain 2012, creu partneriaethau sector preifat / cyhoeddus llwyddiannus a Gwerthu Chwaraeon.

ANTHONY HUGHES

Yng ngwobrau Hyfforddwr y Flwyddyn 2011 gwelwyd yr hyfforddwr anabledd perfformiad uchel, Anthony Hughes (yn y llun), yn ennill y brif wobr. Anthony sy'n cael y clod am ddatblygu academi enwog Chwaraeon Anabledd Cymru ac am gynhyrchu byddin o athletwyr elitaidd, gan gynnwys Nathan Stephens. Ymhlith yr enillwyr eraill roedd Helen James o Glwb Athletau Caerdydd, a gipiodd wobr yr Hyfforddwraig Fenywaidd, Stephen Thomas o Sir y Fflint a gipiodd wobr yr Hyfforddwr Ifanc, a Ryan Jenkins o Gymdeithas Tenis Bwrdd Cymru am ei gyfraniad at ddatblygu hyfforddwyr.

BLAENGAREDD MEWN CHWARAEON

Mae gan Gymru sector chwaraeon sy'n croesawu cydweithredu ac sy'n annog ffyrdd newydd o gyflwyno cyfleoedd er mwyn cynyddu cyfranogiad a gwella perfformiadau elitaidd.

- Mae Chwaraeon Anabledd Cymru wedi llunio partneriaeth 3 blynedd gyda changen elusennol o sefydliad masnachol mawr er mwyn helpu i gefnogi cost eu prosiect insport cenedlaethol. Nod y prosiect yw creu tirlun chwaraeon cynhwysol drwy gefnogi cyrff rheoli cenedlaethol, awdurdodau lleol a chlybiau i ddarparu sesiynau cynhwysol, safonol i bobl anabl yn eu cymunedau.

insport

- **Rydyn ni'n gweithio gyda Chyrff Rheoli Cenedlaethol (CRhC) er mwyn datblygu fersiynau wedi'u haddasu o'u chwaraeon i annog chwaraewyr newydd.**

- Gwelwyd newidiadau sylweddol yn y sianelau cyfathrebu sydd ar gael i'n partneriaid ni, diolch i dwf mewn cyfryngau cymdeithasol. Buom yn gweithio ochr yn ochr ag arbenigwraig ar gyfryngau cymdeithasol, Helen Reynolds o Gyngor Sir Fynwy, i ddatblygu gweithdy ar gyfer partneriaid. Dysgodd y rhai a fynychodd bopeth y mae arnynt angen ei wybod er mwyn gwneud y defnydd gorau posib o Twitter, Yammer a Facebook fel cyfryngau cyfathrebu i hybu eu chwaraeon ac i ddenu aelodau newydd.

- Mae Ymddiriedolaeth Bêl Droed Cymru wedi cynnig cyfle unigryw i bobl ar Ynys Môn sy'n ddi-waith ac wedi gadael addysg ffurfiol i ymuno â'r gweithlu neu'r byd addysg unwaith eto, gan ddefnyddio pêl droed fel abwyd. Gobaith y prosiect yw dylanwadu ar adfywiad cymunedol a rhoi hwb i adfywiad o'r fath drwy gyfrwng cyflogaeth a gwirfoddoli. Buddsoddir adnoddau mewn 5 canolfan ledled Ynys Môn, gyda blwyddyn o addysg, datblygiad personol, addysg i hyfforddwyr pêl droed, a lleoliadau gwaith / gwirfoddoli yn cael eu cynnig ym mhob canolfan i ddeg ar hugain o gyfranogwyr, yn ddynion a merched.

Mae hoci yng Nghymru yn cael ei weddnewid i raddau helaeth ar hyn o bryd, ac nid dim ond am yr enw rydyn ni'n sôn. Yr enw newydd diweddar yw Hoci Cymru ac mae'r sefydliad wedi llunio Gweledigaeth 2020, sy'n canolbwyntio ar nifer o fesurau llwyddiant, gan gynnwys:

1. Cynllun aelodaeth modern gyda 60,000 o bobl yn aelodau o Hoci Cymru.
2. Pob person ifanc oedran ysgol yn mwynhau profiad Hoci safonol.
3. Cymru ymhlith y 10 uchaf yn Ewrop yn gyson (Lefel Hŷn) ac yn darparu rhwng 2 a 4 o chwaraewyr i sgwadiau PF ar gyfer y Gemau Olympaidd.
4. Cynyddu'r ddarpariaeth hoci hamdden i oedolion.
5. Mae gan Hoci Cymru weithlu addas i bwrpas o hyfforddwyr, dyfarnwyr, swyddogion a gwirfoddolwyr i allu bodloni gofynion a darparu profiad o safon uchel.

Ymhlith y prosiectau newydd hyd yma mae creu sesiynau 'Back 2 Hockey' sy'n cynnig cyflwyniad neu ailgyflwyniad pwyllog i hoci i ferched nad ydynt yn gallu gwneud ymrwymiad i glwb.

Ewch i wefan Hoci Cymru er mwyn monitro eu cynnydd.

Am y tro cyntaf, bydd criced hamdden ar lefel iau a hŷn yng Nghymru'n cael ei gynrychioli gan un sefydliad – Criced Cymru. Dyma'r Cyfarwyddwr Criced, Peter Hybart, i esbonio rhagor:

> **"Bydd gennym ni fwy o ffocws ar griced anffurfiol, cymdeithasol yn ystod yr wythnos, yn ychwanegol at y cynghreiriau iau a hŷn strwythuredig sydd wedi'u sefydlu.**
>
> **Rydw i'n teimlo bod hwn yn gyfnod cyffrous i'r gamp, yn gyfnod pryd datblygir mwy o fformatau ar gyfer y gêm er mwyn dal gafael ar fwy o chwaraewyr."**

Mae Nofio Cymru wedi creu llwybr newydd iddo'i hun wrth iddo weithio fel corff tuag at sicrhau bod pob plentyn yng Nghymru'n gallu nofio erbyn 2020. Maen nhw eisiau gweld 100,000 o aelodau o glybiau gweithgareddau dŵr erbyn yr un cyfnod, a 6.5 miliwn o sesiynau nofio cyhoeddus erbyn 2014. Bydd y 'Llwybr Nofio' yn cynnwys adnodd ar-lein newydd ar gyfer pobl ifanc a theuluoedd, i gofnodi eu cynnydd 'Dysgu Nofio', a bydd yr holl blant sy'n mynychu gwersi nofio yn yr ysgol yn cael pasbort Gweithgareddau Dŵr yr Ysgol. Mae Martyn Woodroffe, y Cyfarwyddwr Perfformiad Cenedlaethol, yn teimlo bod y newidiadau hyn yn bwysig:

> **"Mae'n rhaid i bob plentyn gael y cyfle i fod yn Georgia Davies neu'n Ieuan Lloyd os yw'r dalent ganddo."**

RHAGORIAETH MEWN CHWARAEON

Rydyn ni'n genedl sy'n rhagori mewn meithrin talent chwaraeon ac sy'n sicrhau llwyddiant cyson ar y llwyfan rhyngwladol.

23,959

o oriau o ddefnydd gan gyrff rheoli yng Nghanolfan Genedlaethol Chwaraeon Cymru, o gymharu â 20,694 yn ystod y flwyddyn flaenorol.

Mae saethu 10m dan do wedi cael ei gynnal yn rheolaidd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf ac mae cynlluniau yn eu lle ar gyfer cyfleuster awyr agored newydd.

Cynyddodd nifer yr athletwyr o Gymru a symudodd ar hyd llwybr elitaidd Chwaraeon Cymru ac ar lwybr athletwyr y DU o 11 i 15.

BWRDD FFOCWS 2014

Cynhaliwyd gwersyll hyfforddi'r gaeaf Rhwyfo Prydain Fawr yng Nghanolfan Genedlaethol Chwaraeon Cymru, a hefyd gwersyll "Power2Podium" UK Sport, sy'n anelu at gefnogi athletwyr sydd â siawns realistig o gipio medal yn y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd nesaf.

Cynhaliwyd cystadleuaeth Codi Pŵer ar Fainc y Pwyllgor Paralympaidd Rhyngwladol yng Nghanolfan Genedlaethol Chwaraeon Cymru ym mis Ionawr 2012, gyda 45 o athletwyr o wledydd fel yr Eidal, Ghana, Gwlad Pwyl a Phrydain Fawr yn cystadlu yng ngornest pennu safleoedd Llundain 2012.

Bu Cymru'n cyfrif i lawr at y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd gyda nifer o ddigwyddiadau ar y cerrig milltir mawr. Ysbrydolodd Nathan Stephens a Christian Malcolm gannoedd o bobl ifanc mewn digwyddiad yng Nghaerdydd i ddathlu blwyddyn i fynd, a gyda 100 diwrnod i fynd tan y Gemau Olympaidd, lansiwyd ein Strategaeth Chwaraeon Cymunedol. Gyda 100 diwrnod i fynd tan y Gemau Paralympaidd, bu'r Farwnes Tanni Grey Thompson DBE yn annog clybiau chwaraeon ledled Cymru i agor eu drysau led y pen i bobl anabl.

NATHAN STEPHENS

Mae enillydd medalau aur ac arian Olympaidd, Darren Campbell, yn aelod o Fwrdd Ffocws 2014. Bwrdd yw hwn sydd wedi'i sefydlu er mwyn cefnogi, herio a chraffu ar chwaraeon wrth geisio rhagoriaeth, gan sicrhau nad yw'r campau'n gadael unrhyw garreg heb ei throi wrth eu helpu i gyflawni eu huchelgais o ennill hyd at 35 o fedalau yng Ngemau Cymanwlad Glasgow 2014.

Ymhlith yr aelodau eraill o'r Bwrdd mae cyn gapten rygbi Cymru ac aelod o Fwrdd Chwaraeon Cymru, Paul Thorburn, y Pennaeth Hyfforddi yn UK Sport, sef Graham Taylor, Aelod o Fwrdd Chwaraeon Cymru, Andrew Morgan a Phrif Weithredwr Cyngor Gemau Cymanwlad Cymru, Chris Jenkins.

I gael rhagor o wybodaeth am waith bwrdd Ffocws 2014 a sut rydym yn paratoi ar gyfer Glasgow, ewch i'n tudalennau elitaidd ni.

IEUAN LLOYD A'I FEDAL AUR

Mae dyfodol chwaraeon Cymanwlad yng Nghymru yn edrych yn ddisglair iawn wedi perfformiadau eithriadol a sicrhaodd y pumed safle i Gymru yn nhabl y medalau yng Ngemau Ieuenctid y Gymanwlad 2011 ar Ynys Manaw. Daethant adref gyda chasgliad anhygoel o 26 o fedalau i 31 o gystadleuwyr. Cewch ragor o wybodaeth am y llwyddiant anhygoel yma yng ngwefan Tîm Cymru.

Ym mis Medi 2011 gwelwyd cystadleuaeth Cwpan Rygbi Cadair Olwyn PF yn ymweld â Chanolfan Genedlaethol Chwaraeon Cymru ac yn ymuno â thîm Prydain Fawr roedd Awstralia, Japan a Sweden. Hon fyddai'r gystadleuaeth fwyaf, ar y lefel uchaf, y byddai'r sgwadiau'n cymryd rhan ynddi yn ystod y cyfnod yn arwain at Gemau Paralympaidd 2012.

SEAN MCGOLDRICK

Cafodd y bocsiwr o Gymru, Sean Mcgoldrick, aelod ieuengaf tîm bocsio Cymru, fedal aur yn adran Pwysau Bantam y Dynion yng Ngemau Cymanwlad Delhi 2010. Cafodd y fedal wedi i'r enillydd gwreiddiol, Manju Wanniarachchi, gael ei ganfod yn euog o dorri rheolau gwrth-gyffuriau yng Ngemau Delhi.

Roedd y canlyniad yn golygu bod safle Tîm Cymru yn gyffredinol yn nhabl y medalau wedi codi i 13eg, gan gyfateb y canlyniad ym Melbourne 2006.

Roedd Chris Jenkins, Chef de Mission Tîm Cymru yn Delhi, ar ben ei ddigon wedi llwyddiant McGoldrick.

> **"Mae'n rhaid canmol Sean nid yn unig am ei berfformiad ffantastig yn Delhi ond hefyd am y ffordd y mae wedi ymddwyn ers i hyn i gyd ddod i olau dydd. Mae wedi profi ei fod yn gwbl broffesiynol ac mae e'n llawn haeddu'r clod yma."**
>
> – Chris Jenkins

EDRYCH YMLAEN

Wrth edrych yn ôl dros y 12 mis diwethaf ac ymlaen at y blynyddoedd nesaf, mae'n sicr bod gennym ni gryn dipyn i fod yn falch ohono, a hyd yn oed mwy i edrych ymlaen ato.

Mae Gemau Olympaidd a Gemau Paralympaidd Llundain 2012 yn darparu llwyfan gwych i athletwyr Cymru ddisgleirio arno, yn ystod haf sy'n addo i fod yr haf mwyaf o chwaraeon y bydd gwledydd Prydain yn ei weld am gryn amser. I athletwyr ifanc fel Jade Jones, Aled Siôn Davies a Ieuan Lloyd fe fydd y Gemau hyn yn cynnig cyfle i berfformio gerbron cynulleidfa gartref a hefyd cyfle i gystadlu yn erbyn goreuon y byd. Yn ogystal ag ysbrydoli cenhedlaeth o bobl ifanc, fe fydd y Gemau hefyd yn ysbrydoli athletwyr ifanc i fod y gorau y gallan nhw fod.

Erbyn i'r cyhoeddiad hwn ddod i olau dydd fe fydd y Gemau wedi dod i ben ac fe fydd gan Gymru lu o arwyr chwaraeon newydd a fydd, rwy'n sicr, yn rhoi haf i'w gofio i ni.

Ni ddylid dibrisio pwysigrwydd sicrhau ein bod yn gwneud y gorau o'r gemau cartref hyn. Mae'n rhaid i ni fanteisio ar y cyfle unwaith mewn oes hwn i greu etifeddiaeth barhaol i chwaraeon yng Nghymru. Rydyn ni am weld clybiau chwaraeon a chanolfannau hamdden ledled y wlad yn llawn o bobl ifanc sydd wedi'u hysbrydoli gan Helen Jenkins neu Mark Colbourne, a meysydd chwarae ysgolion ar draws Cymru yn llawn o ddarpar Olympiaid a Pharalympiaid y dyfodol. Llundain 2012 yw'r 'ymgyrch farchnata' fwyaf y mae chwaraeon yn y wlad hon erioed wedi'i gweld ac ni ddylem ei gwastraffu.

Ond dydi 2012 ddim yn ymwneud yn gyfan gwbl â chwaraeon elitaidd. Mae lansiad ein Strategaeth Chwaraeon Cymunedol ym mis Mai 2012 yn datgan blaenoriaethau clir ac yn canolbwyntio ar greu newid dramatig yn ystod a nifer y bobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon. Mae'n amlinellu disgwyliadau o ran sut gallai chwaraeon weithredu'n wahanol a sut gall darparwyr lleol – cyhoeddus, preifat a gwirfoddol – ddatblygu eu cryfderau ymhellach fel bod pobl leol yn gallu siapio a phenderfynu ar chwaraeon cymunedol. Mae'n rhaid i ni fod yn uchelgeisiol yn ein dull ni o weithio, croesawu newid a gwneud penderfyniadau beiddgar er mwyn i ni allu darparu'r profiadau a'r cyfleoedd gorau un i'n cymunedau amrywiol ni.

Mae'r system addysg yn chwarae rhan hanfodol mewn meithrin profiadau cadarnhaol mewn chwaraeon a'n helpu i ddatblygu cenhedlaeth o bobl ifanc sydd yn gwirioni ar chwaraeon am oes. Rydyn ni eisiau gweld pob ysgol yn cwmpasu grym chwaraeon ac yn gwella lles yr holl ddisgyblion, nid rhai yn unig. Dydi loteri cod post sy'n penderfynu a ydi plentyn yn mynychu ysgol lle mae chwaraeon yn rhan ganolog o'i hethos ddim yn dderbyniol wrth i ni symud ymlaen. Mae hyn yn galw am arweiniad gan bob pennaeth.

Ceir rhai enghreifftiau da o bartneriaid sy'n datblygu gweledigaethau clir, cymhellgar, neu sy'n datblygu dulliau arloesol newydd o sbarduno a chynnal cyfranogiad mewn chwaraeon ymysg pobl ifanc ac oedolion. Ond os ydyn ni am godi'r bar, mae'n rhaid i bob corff rheoli, awdurdod lleol a phartneriaid eraill barhau i ymdrechu i fod y gorau ac i ddisgwyl nad ydi 'iawn' yn ddigon da.

Mae'r Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru, a'r blaenoriaethau sydd ynddi, yn creu blociau adeiladu i greu Cymru ble mae chwaraeon wrth galon pob cymuned, yn effeithio'n gadarnhaol ar fywydau pawb. Ond 'wnaiff hyn ddim digwydd dros nos. Mae'n rhaid i'n partneriaid ni aros gyda ni ar y daith i ddatblygu cymunedau chwaraeon cryf a chynaliadwy lle mae grym chwaraeon yn ffactor sy'n uno pawb.

O'r dechrau'n deg rydyn ni wedi bod yn feiddgar gyda'n dyheadau. A 'wnawn ni ddim ymddiheuro am hynny. Dydyn ni ddim yma i gynyddu'r cyfranogiad mewn chwaraeon neu'r nifer o fedalau yr ydyn ni'n eu hennill ar lwyfan y byd o ychydig ganrannau; rydyn ni eisiau gosod uchelgeisiau afresymol i ni ein hunain ac i'r sector, gan greu newid dramatig mewn diwylliant er budd pawb.