Senedd Cymru
Ymgysylltu â dinasyddion

Canfyddiadau'r gwaith ymgysylltu
Cymryd rhan mewn chwaraeon mewn ardaloedd difreintiedig

Mai 2022

1. Cefndir

1. Ym mis Chwefror 2022, lansiodd Pwyllgor Diwylliant, Cyfathrebu, y Gymraeg, Chwaraeon a Chysylltiadau Rhyngwladol y Senedd ymchwiliad i Gymryd rhan mewn chwaraeon mewn ardaloedd difreintiedig.

2. Cefnogodd y Tîm Ymgysylltu â Dinasyddion y Pwyllgor drwy hwyluso cyfres o gyfweliadau un i un gyda hyfforddwyr llawr gwlad yng Nghymru. Roedd y cynlluniau ymgysylltu cychwynnol yn cynnwys cynnal 5 cyfweliad a grwpiau ffocws penodol gyda chynulleidfaoedd perthnasol, fodd bynnag, oherwydd ehangder y dystiolaeth a gasglwyd o'r cyfweliadau, penderfynwyd y tro hwn na fyddai grwpiau ffocws ychwanegol yn ychwanegu gwerth at yr ymchwiliad. Er mwyn casglu digon o dystiolaeth berthnasol, cafodd nifer y cyfweliadau eu newid hefyd yn y cynllun cychwynnol o 5 i 14.

3. Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi canfyddiadau'r Tîm Ymgysylltu â Dinasyddion.

2. Cyfranogwyr

4. Bu'r Tîm Ymgysylltu â Dinasyddion yn gweithio gyda 14 o hyfforddwyr llawr gwlad sy'n gweithio mewn ardaloedd difreintiedig yn ne Cymru. Mae'r hyfforddwyr a gyfwelwyd yn

gweithio gydag amrywiaeth eang o bobl, gan gynnwys cynulleidfaoedd o fewn cylch gorchwyl yr ymchwiliad. Roedd y rhain yn cynnwys:

- Pobl ifanc
- Menywod a merched
- Pobl hŷn
- Pobl ag anableddau dysgu
- Cymunedau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig.

5. Roedd y gwaith ymgysylltu yn canolbwyntio ar leisiau pobl â phrofiad byw mewn ardaloedd difreintiedig yn ne Cymru. Nid oedd yn cynnwys lleisiau o ogledd Cymru gan fod y Pwyllgor yn cynnwys ymweliadau â rhanbarth i ymgysylltu â chynulleidfaoedd perthnasol fel rhan o'r ymchwiliad.

Sefydliadau:

- Clwb Pêl-droed Canton Rangers
- Stallion Boxing Academy
- Golff Cymru
- Criced Cymru
- Y Gymdeithas Nofio ar gyfer Pobl Dduon
- Clock Cricket
- Prosiect Camu i Chwaraeon
- Pafiliwn Grangetown
- Clwb Rygbi Caerau Trelái
- Cymdeithas Pêl-droed Cymru
- Clwb Bocsio Amatur Penfro a Doc Penfro

- Sporting Memories
- Chwaraeon Anabledd Cymru

Hoffem ddiolch i'r holl gyfranogwyr am gymryd rhan yn yr ymchwiliad hwn.

3. Methodoleg

6. Ym mis Ebrill 2022, hwylusodd y Tîm Ymgysylltu â Dinasyddion 14 o gyfweliadau gyda hyfforddwyr llawr gwlad ledled de Cymru. Cynhaliwyd deg o'r cyfweliadau hyn yn rhithwir ar Microsoft Teams, a chynhaliwyd pedwar wyneb yn wyneb.

7. Amcan y gwaith ymgysylltu oedd casglu barn a phrofiadau hyfforddwyr o bob rhan o dde Cymru sydd wedi cael profiadau byw o gefnogi grwpiau o bobl mewn ardaloedd difreintiedig i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon.

8. Roedd fformat y gwaith ymgysylltu yn debyg i raddau helaeth rhwng sesiynau, ond cafodd ei amrywio ychydig i ddiwallu anghenion cyfranogwyr.

9. Gofynnwyd i'r cyfranogwyr drafod y materion a ganlyn:

1. Beth yw'r prif rwystrau o ran cymryd rhan mewn chwaraeon mewn ardaloedd difreintiedig a sut mae'r rhain yn croestorri â ffactorau eraill gan gynnwys oedran, rhyw a rhywedd, statws economaidd-gymdeithasol, daearyddiaeth, anabledd, ac ethnigrwydd?
2. Pa mor effeithiol yw'r ymyriadau presennol o ran cynyddu cyfranogiad mewn ardaloedd difreintiedig?
3. Sut y dylid defnyddio arian cyhoeddus i gynyddu cyfranogiad mewn ardaloedd difreintiedig?
4. A oes enghreifftiau o arfer gorau, o fewn Cymru ac yn rhyngwladol, y dylai Cymru ddysgu oddi wrthynt i gynyddu cyfranogiad mewn chwaraeon mewn ardaloedd difreintiedig?

10. Mae nodiadau o bob sesiwn ar gael i Aelodau'r Pwyllgor a'i staff ar gais.

4. Y Themâu Allweddol

Costau byw:

11. Un o'r themâu allweddol a ddaeth i'r amlwg yn ystod y trafodaethau oedd effaith barhaus yr argyfwng costau byw a'r effaith sydd i ddod. Nododd llawer o'r hyfforddwyr a gyfwelwyd fod yr argyfwng costau byw yn cael effaith ddyfnach ar fywyd bob dydd mewn ardaloedd difreintiedig a bod hyn yn cael effaith ganlyniadol glir ar gymryd rhan mewn chwaraeon.

> 'Rwy'n credu y byddwn yn gweld llawer iawn o broblemau o ganlyniad i'r argyfwng costau byw. Beth sy'n dod yn gyntaf, ydych chi am fwyta neu chwarae rygbi? Mae £15 yn gost enfawr i rai teuluoedd, plant yn teithio i gemau oddi cartref – mae costau petrol yn enfawr. Mae'n siŵr o gael effaith barhaol.'

> ‘Os byddwn yn parhau i godi pris chwaraeon yn lleol ac nad ydym yn ail-fuddsoddi’r arian yn y ffordd gywir, rwy'n credu y byddwch yn gweld effaith hirdymor yn sgil hyn a fydd yn y pen draw yn effeithio ar allu pobl ifanc i gymryd rhan. Efallai nad mewn pobl ifanc sydd am gymryd rhan mewn chwaraeon, ond yn sicr yn nifer y gwirfoddolwyr sydd am gymryd rhan.'

12. Siaradodd clybiau chwaraeon cymunedol am y cynnydd mewn costau byw a'r goblygiadau ariannol ychwanegol sy'n gysylltiedig â hyn, sy'n golygu bod yn rhaid iddynt gynyddu ffioedd aelodaeth ac oherwydd hyn mae pobl ifanc yn llai tebygol o gymryd rhan.

> ‘Rydym yn codi £10 y pen y mis - o blant dan 8 oed i'r tîm ieuenctid. Mae'n rhaid i ni gynyddu i £15 y mis hwn oherwydd costau'n codi; allwn ni ddim fforddio peidio â'i wneud'

> 'Dwi'n meddwl bod rhieni'n gweld eich bod chi'n cael sesiwn hyfforddi a gêm o bêl-droed ar ddydd Sadwrn am £10 y mis. Dwi’n credu bod problemau yn ymwneud â chymryd rhan yn dod yn fwy amlwg pan fyddwch chi'n cyrraedd y rhai dan 15 oed, lle mae cludiant yn dod yn broblem fwy - mae rhieni'n colli diddordeb. Gallai costau ychwanegol effeithio ar y plant hynny sy'n is i lawr yr ystod oedran ac mae hynny’n siŵr o droi pethau fel prynu petrol i fynd â'ch plant i gemau yn benbleth.’

> Mae'r rhent i'r gampfa yn chwerthinllyd, mae'n £1k y mis, heb gynnwys biliau ynni – sut allai hynny fod yn gynaliadwy yn enwedig o ystyried yr hyn sydd i ddod? Does dim cymorth gan y llywodraeth na'r cyngor. Sut y bydd hynny'n effeithio ar bobl ifanc pan fydd yn rhaid imi godi'r gost? Yn enwedig yn yr

ardal rydyn ni'n byw ynddi? Byddwn i wrth fy modd pe bai dosbarthiadau bocsio yn rhad ac am ddim... ond dyw hynny jyst ddim yn bosibl.

Cyfleusterau:

13. Soniodd y cyfranogwyr am yr effaith y mae diffyg cyfleusterau addas yn ei chael ar gymryd rhan mewn chwaraeon. Mewn rhai achosion, roedd hyn yn golygu bod rhai cynulleidfaoedd yn teimlo eu bod yn cael eu heithrio o chwaraeon, yn enwedig menywod a chymunedau BAME.

> 'Nid yw'r cyfleusterau'n darparu ar gyfer eu hanghenion sylfaenol. Does dim byd sy'n ei gwneud hi'n fwy amlwg i ferch ifanc nad yw hi'n perthyn i bêl-droed na cherdded i mewn i ystafell newid ac mae yna bum wrinal drewllyd ac efallai un toiled â sedd lle nad yw'r clo yn gweithio, ac mae sedd y toiled yn disgyn i ffwrdd ac nid oes biniau hylendid. Mae merched yn dweud wrthym pan fyddan nhw ar eu mislif, ni fyddan nhw'n mynd i'r sesiwn hyfforddi neu ni fyddan nhw'n chwarae pêl-droed'

> 'Rwy'n credu bod cael cyfleusterau ar waith a hygyrchedd da yn ffactor pwysig. Pan fyddwch yn gallu mynd i'w cymunedau mae'n help mawr, yn lleihau teithio ac yn cynyddu cyfranogiad. Rydym wedi gweithio gyda ffoaduriaid mewn canolfannau ffoaduriaid – yn y bôn yn cynnal gweithgareddau mewn mannau sy'n ddiogel iddynt. Mae gweithio yn y gymuned wedi gwneud gwahaniaeth enfawr, ond mae rhai ardaloedd lle nad yw'r cyfleusterau wedi'u gosod ac mae'n anodd.'

14. Teimlai'r cyfranogwyr fod diffyg cyfleusterau addas yn fater sy'n effeithio ar nifer o wahanol chwaraeon a bod hyn yn cael ei deimlo'n fwyaf arbennig mewn ardaloedd difreintiedig.

> 'Mae llawer o bobl o'r ardaloedd difreintiedig hynny yn cymryd rhan mewn pêl-droed yng Nghaerdydd. Ond byddwn yn dweud mai'r prif fater yw'r adnoddau/caeau sydd ar gael'

> 'Y cyngor sy'n gyfrifol am y caeau ac maent o safon ofnadwy, mae cymaint o strwythurau cynghrair. Mae pob un ohonom yn talu ein ffioedd blynyddol i adran y parc. Rydych chi'n clywed bod yna £60k a mwy o arian dros ben ond nid yw hyn byth yn cael ei ailfuddsoddi.'

> 'Pan fydda i'n mynd i weithio yng Nghasnewydd – yn Pilgwenlli – mae cymaint o ddiffyg adnoddau yno, mae'n aruthrol. Rwy'n credu bod ganddyn nhw un

neuadd gymunedol ac mae'n amhosibl cael slot! Mae hwn yn broblem ledled Cymru ac yn sicr mae'n troi pobl rhag cymryd rhan.'

'Mae cost y cyfleusterau'n anghynaladwy, mae unrhyw caeau sydd o safon foddhaol naill ai'n rhy ddrud i'w llogi neu does dim slotiau ar ôl i'w llogi.

Modelau rôl a gwirfoddolwyr

15. Soniodd y cyfranogwyr am yr effaith gadarnhaol y gall hyfforddwyr gwirfoddol a modelau rôl ei chael a'r rôl amhrisiadwy y maent yn ei chwarae wrth gefnogi cyfranogiad mewn chwaraeon.

'Pe baech chi'n cynnig £10k i mi ar hyn o bryd neu ddeg o wirfoddolwyr ymroddedig, yna byddwn yn dewis y gwirfoddolwyr bob tro. Maent yn amhrisiadwy ac mae'r gwaith anweledig a wnânt i gefnogi cyfranogiad mewn chwaraeon yn anghredadwy.'

'Daeth un plentyn ifanc tua 10-11 mlwydd oed atom gyda rhyw fath o broblem o ran agwedd a bu bron iddo droi'n fethiant sawl gwaith. Bellach mae wedi llwyddo, ac mae'n ymladdwr anorchfygedig. Cafodd ei annog gan ei fam ac roedd fy hyfforddwyr yno iddo, mae ganddo dalent ond roedd e'n dymuno chwarae o gwmpas. Mae'r aeddfedrwydd sydd ganddo yn awr yn anhygoel, mae bellach yn fodel rôl i rai o'r plant eraill yno ac mae wedi newid cwrs ei fywyd. Dyna beth all chwaraeon ei wneud'

'Mae 'the hundred' wedi bod yn beth enfawr i gyfranogiad menywod. Cafodd ei hyrwyddo gan yr ECB i'r un graddau â gêm y dynion, roedden nhw ar y teledu, yn llygad y cyhoedd - gwelsom fod hyn wedi cael effaith fawr ar bobl ifanc, a menywod yn enwedig'.

'Yn ogystal â hynny, mae'r ffaith bod gan y modelau rôl lleol hynny fodelau rôl ysbrydoledig a hygyrch yn helpu. Rhywun fel Marnus Labuschagne sy'n chwarae i Forgannwg, rydym yn ceisio eu defnyddio 100 y cant. Mae Marnus newydd ddychwelyd o Bacistan ac rydym yn gweithio'n agos gyda'r gymuned de Asiaidd. Er enghraifft, mae'n wynebu Afridi, y bowliwr cyflym o Bacistan yr wythnos hon, ac mae'r diddordeb wedi bod yn anhygoel. Rydym yn cynnal digwyddiad ym mhafiliwn Grangetown ym mis Mai hefyd. Mae'n helpu pan fydd gennych chi'r chwaraewyr hynny o'r radd flaenaf y gall pobl ifanc feddwl yn fawr ohonyn nhw'.

16. Soniodd y cyfranogwyr am faterion o ran cynnal cefnogaeth i rai mathau o chwaraeon fel pêl-droed, lle mae angen nifer fawr o wirfoddolwyr i gefnogi cyfranogiad. Cytunodd y cyfranogwyr fod terfyn ar faint o bobl ifanc y gallent eu cefnogi yn dibynnu ar y gwirfoddolwyr a'r hyfforddwyr a oedd ar gael.

> "Fe allen ni gynnal tri thîm dan 6 oed, a thri thîm dan 7 oed, er enghraifft – ond y ffaith syml yw na allwn gael yr hyfforddwyr i gefnogi'r clybiau hyn. Ar gyfer chwaraeon cyfranogol ar raddfa fawr fel pêl-droed, mae nifer yr hyfforddwyr sydd eu hangen arnoch i gefnogi pobl ifanc yn anhygoel, ac mae'n frwydr parhaol i ddod o hyd i ddigon.'

17. Cytunodd yr holl gyfranogwyr fod cael y modelau rôl cywir mewn ardaloedd difreintiedig yn hanfodol i alluogi pobl i gymryd rhan mewn chwaraeon.

> 'Rwy'n teimlo fy mod i'n fwy na'u hyfforddwr, rydych chi'n dod yn fodel rôl. Mae cael modelau rôl cadarnhaol yn hanfodol i gyfranogiad, yn enwedig ar rai oedrannau lle mae pobl ifanc 14/15 oed yn gadael. Rydych chi'n tueddu i golli plant o ardaloedd penodol i alcohol, cylchoedd cymdeithasol sy'n newid, troseddu a chyffuriau. Dwi wedi profi a gweld hynny'n digwydd.'

> 'Roeddwn i bob amser yn defnyddio chwaraeon fel ffordd o ymgysylltu â phobl ifanc. Mae'n ffordd wych o dreulio eich amser a gwella iechyd pobl. Rwy'n hoff iawn o roi cyfleoedd i bobl mewn amrywiaeth o chwaraeon. Heb chwaraeon, byddwn yn ei chael yn anodd gwneud fy swydd gyda phobl ifanc yma.'

> Mae 'Cyfranogwr A' wedi bod yn syrthio drwy'r craciau, yn 15 oed a dylai fod ym mlwyddyn 11 ond nid yw wedi bod yn yr ysgol ers dwy flynedd. Mae dod i'r dosbarth MMA hwn wedi newid ei fywyd, cafodd ei ffeit gyntaf yr wythnos diwethaf, ac mae'n rhoi pwrpas iddo.'

18. Teimlai cyfranogwyr fod modelau rôl cadarnhaol yn cael effaith gadarnhaol sylweddol ar rai grwpiau, megis menywod a merched, cymunedau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig, a phobl ag anableddau.

> 'Mae gennym ferch o ysgol uwchradd leol sy'n cynnal sesiynau cyfoedion. Mae'r plant yn ei hadnabod ac yn caru'r sesiynau; maen nhw'n dod yma dim ond am ei bod hi yma, ac mae'r nifer sy'n dod yn enfawr. Rwy'n amau y byddai hynny wedi digwydd fel arall. Mae cael arbenigedd lleol a modelau rôl yn hanfodol yn y cymunedau hyn.'

> 'Un mater allweddol yn sicr yw pwysigrwydd modelau rôl benywaidd, boed hynny'n swyddogion benywaidd yn y clwb neu'n uwch chwaraewyr yn helpu

gyda'r tîm iau, neu'n gweld math o athletwyr benywaidd ar y teledu neu yn y cyfryngau. Serch hynny, mae'r diffyg gwelededd hynny yn rhwystr allweddol.'

'Dwi'n meddwl mai un o'r pethau mwyaf pwerus dwi wedi'i weld ers hynny yw un o'n rhaglenni lle yr oedd gennych chi bwll yn llawn nofwyr du neu Asiaidd ac roedden nhw mewn un sesiwn. Roedd achubwr bywyd du hefyd. Ac roedd hi'n waw, mae'n taro deuddeg cyn lleied o hynny yr ydym wedi'i weld, a pha mor bwysig yw hi mewn gwirionedd i gefnogi cyfranogiad.'

Statws economaidd-gymdeithasol

19. Er bod ffactorau fel y cynnydd mewn costau byw wedi cael effaith ddofn ar gyfranogwyr o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol tlotach, daeth themâu eraill i'r amlwg hefyd.

'Rydym yn chwarae rhai clybiau o'r ardaloedd mwy cefnog sydd â rhieni a neiniau a theidiau sy'n cyrraedd awr yn gynnar. Nid yw'r cyfle hwnnw ar gael i'n plant ni; mae fel bod angen newid diwylliant yn y gymdeithas.'

'Mae'n sefyllfa annheg i'n plant ni. Chwarae rygbi yn erbyn y clybiau eraill hyn yw un o'r unig adegau lle y bydd y plant hyn yn chwarae mewn sefyllfa gyfartal, boed hynny'n iechyd, addysg neu hyd yn oed disgwyliad oes.'

'Ystyrir bod golff yn gamp gefnog. Rydym yn gweithio gyda chlybiau ar ffigurau aelodaeth, ac yn cefnogi clybiau i gael gafael ar gyllid i brynu ffyn golff i'w benthyca i bobl o'r cefndiroedd hynny nad ydynt mor gefnog. Mae llawer o waith yn digwydd i wneud clybiau'n groesawgar ac yn hygyrch ond dyw e ddim yn hawdd ac mae'n waith sy'n datblygu.

20. Nododd llawer o'r bobl a gyfwelwyd ei bod yn amlwg y gallai statws economaidd-gymdeithasol pobl effeithio ar eu gallu i gymryd rhan mewn chwaraeon a'i bod yn hanfodol gweithio i sicrhau bod chwaraeon yn hygyrch.

'Dwi wedi gweld plant nad oedd yn bosibl iddyn nhw gymryd rhan – ac mae'n ofnadwy gweld plant/mamau nad ydyn nhw'n gallu cymryd rhan am nad ydyn nhw'n gallu ei fforddio. Sut mae cael eich diffinio yn ôl eich cod post yn deg? Dylai chwaraeon fod yn sefyllfa deg i bawb.'

21. Nodwyd hefyd bod gan rai cymunedau canol dinasoedd faterion arbennig a oedd yn effeithio ar gyfranogiad pobl gan gynnwys trosedd, diwylliant a chrefydd.

'Mae tensiynau amlwg mewn ardaloedd difreintiedig o'r ddinas sy'n effeithio ar gyfranogiad. Mae llawer o broblemau pan fydd timau'n mynd i chwarae

mewn ardaloedd sy'n gwrthwynebu ei gilydd o'r ddinas. Rydym wedi gweld trywanu yn digwydd, ac mae pobl ifanc yn rhy ofnus i fynd i chwarae gêm o chwaraeon oherwydd diwylliant gangiau'r ddinas.'

'Mae nofio yn gamp sydd angen mwy o gefnogaeth. Mae'n loteri cod post o ran a oes gan bobl yr arian neu a ydyn nhw'n dod o gefndir cefnog neu ym mha gymuned y maent yn byw ynddi.'

Mae rhwystrau amlwg i fenywod mewn cymunedau canol dinasoedd ac mae'r rhain yn dra gwahanol i ardaloedd eraill. Mae diwylliant a ffactorau crefyddol yn chwarae rhan fawr. Er enghraifft, peth pwysig i fenywod Asiaidd rwy'n gweithio gyda nhw yw bod angen iddyn nhw gael eu lle eu hunain i gymryd rhan mewn chwaraeon. Mae'r diddordeb yno, ond nid yw sylfeini'r gefnogaeth yn bodoli.

Cyllid

22. Soniodd y cyfranogwyr am yr angen am gyllid wedi'i dargedu'n well i gefnogi cymunedau difreintiedig, a nododd nifer o'r rhai a gyfwelwyd fod cyllid yn aml yn teimlo fel loteri cod post.

'Mae llawer o arian yn cael ei gyfeirio at gymunedau BAME, ond nid yw Trelái, er enghraifft, yn cael ei dosbarthu fel cymuned BAME ond mae'r plant hynny'n dal i fod yno. Mae'n loteri cod post hyd yn oed mewn ardaloedd difreintiedig. Mae Caerdydd mor amlddiwylliannol fel y dylai cyllid gael ei ddyrannu ar draws y ddinas gyfan. Mae problemau tlodi ledled y ddinas.'

23. Soniodd rhai cyfranogwyr am yr anawsterau a wynebir wrth wneud cais am gyllid.

'Mae cymryd rhan mewn chwaraeon yn Grangetown a Butetown bob amser wedi bod yn rhad ac am ddim ac mae hynny'n allweddol i'r ardal hon. Ni fyddwn byth yn gadael i arian fod yn rhwystr i bobl ifanc rhag cymryd rhan. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid i ni ddod o hyd i arian/cyllid drwy'r amser i wneud pethau'n niwtral o ran cost. Mae'n waith caled ac mae'n rhaid i chi neidio drwy rwystrau.'

Nid yw manteision hirdymor cyllid tymor byrrach yn cael eu gweld. Gwnaethom dreulio cymaint o oriau yn gwneud y cais am gyllid a dywedodd nifer o bobl wrthym ei fod yn fater hollol syml, cefnogodd sefydliadau cymunedol ein cais ond ni lwyddodd i dicio bwlch penodol ac yn y diwedd fe'i gwrthodwyd. Pam na all cyllidwyr posibl ddod allan i weld yr effaith.'

24. Awgrymodd y cyfranogwyr y dylid rhoi cyllid yn uniongyrchol i gymunedau yn hytrach na 'dynion yn y canol'. Mynegodd y cyfranogwyr bryderon ynghylch ffioedd rheoli a rheolwyr sy'n cael eu 'parasiwtio i mewn' nad ydynt yn gyfarwydd â'r gymuned i gynnal prosiectau chwaraeon.

> 'Mae aelodau'r gymuned am weld mwy o gyllid yn dod yn uniongyrchol iddyn nhw a chael gwared ar ffioedd rheoli sefydliadol. Rhowch y gorau i roi cyllid i'r un sefydliadau bob amser, mae angen iddo ddod yn uniongyrchol i gymunedau.

> 'Mae angen pwyso a mesur cyllid, ond byddai mwy o arian lleol yn dda. Mae angen cynnal dadansoddiad lleol o ardaloedd cyn i sefydliadau sy'n dda iawn am lunio ceisiadau barhau i gael yr arian. Dylid ail-ddadansoddi'r sgwrs a byddai pethau'n gwella.'

> 'Peidiwch â rhoi arian bob amser i rai sefydliadau. Cefais alwad ffôn cyn y Nadolig gan sefydliad a oedd â chyllid i'w ddarparu yma. Nid oeddent yn gwybod dim am yr ardal leol ac mae hynny'n broblem enfawr.'

Hygyrchedd

25. Soniodd y cyfranogwyr am y rhwystrau a wynebir wrth gael mynediad at chwaraeon. Roedd gan grwpiau penodol o bobl, gan gynnwys menywod a merched, pobl hŷn, lleiafrifoedd ethnig, a phobl ag anableddau broblemau penodol wrth geisio cymryd rhan mewn chwaraeon.

Menywod a merched:

26. Nododd sawl cyfranogwr fod diffyg mannau diogel i fenywod a merched, ac roedd y defnydd o iaith negyddol wrth siarad am fenywod a merched yn cymryd rhan mewn chwaraeon yn rhwystrau amlwg.

> 'Rydym wedi treulio'r pedwar neu bum mis diwethaf yn ymgynghori â menywod a merched o bob rhan o'r gêm - o lawr gwlad, yr holl ffordd i fyny i frig y gêm am eu profiadau byw, a rhai o'r pethau allweddol sy'n dod i'r amlwg yw ofn cael eu barnu. Dydyn nhw ddim yn hoffi hyfforddi na chwarae pan fydd pob un o'r timau bechgyn yn eu gwylio oherwydd mae ganddyn nhw ddiffyg hyder.'

> 'Y sylwadau gan rieni'r tîm sy'n gwrthwynebu sy'n eu gwylltio nhw mewn gwirionedd ac yn gwneud iddyn nhw feddwl 'o fy Nuw, dydw i ddim yn perthyn yma. Rwy'n teimlo fel aliwn.' A dydy'r rhieni ddim yn golygu dim byd rhywiaethol drwy'r sylwadau hynny, byddan nhw'n dweud pethau fel 'o edrych, mae ganddyn nhw ferch ar eu tîm'. 'o, na wnaeth y ferch yn dda' ac mae hynny'n ymddangos yn hynod nawddoglyd iddyn nhw'.

> 'Pan rydyn ni'n siarad â menywod hŷn, maen nhw'n dweud wrthym ni 'beidio â'u galw nhw'n ferched, galwch ni'n fenywod'. Mae'n llawer mwy pwerus. Mae'n fwy grymusol. Mae iaith yn wirioneddol bwysig a gall newidiadau cynnil gael effaith fawr.'

> 'Mae'n ymwneud â chreu lle diogel – rwy'n gweithio gyda menywod sydd wedi cael eu cam-drin ac mae llawer o waith yn y camau cychwynnol hynny i ddechrau cymryd rhan. Rwy'n defnyddio cerddoriaeth disgo ac wedi ei droi'n sesiwn bocsio disgo - maen nhw wrth eu boddau. Ond yn y cyd-destun ehangach, mae'n ymwneud â gwneud i bobl deimlo'n gyfforddus a pheidio â gosod unrhyw rwystrau'

27. Cytunodd y cyfranogwyr fod angen mwy o waith i wneud cyfranogiad mewn chwaraeon yn fwy hygyrch i ferched a bod materion traddodiadol a diwylliannol ehangach yn parhau i achosi rhwystrau amlwg mewn rhai chwaraeon.

> 'Mae angen gwneud mwy o waith nag ond y marchnata ac atyniad y gêm, ac mae hynny'n wir am bob math o chwaraeon. Mae gwella'r amgylchedd yn hanfodol i wneud i fenywod deimlo'n ddiogel ac yn hapus. Mae rhai chwaraeon yn dal i fyw yn y gorffennol ac mae angen i hynny newid.'

> Mae diwrnod 'y Merched' mewn clybiau golff yn enghraifft dda. Efallai fod hynny wedi gweithio yn y 1950au pan nad oedd yr un o'r menywod yn gweithio, yn enwedig y menywod cefnog. Ond yn y gymdeithas heddiw nid yw hynny bellach yn addas. Felly mae darparu chwaraeon ar yr amser iawn yn rhwystr enfawr i fenywod sydd eisiau chwarae golff. Felly mae llawer o'n gwaith hefyd wedi bod yn edrych ar symud diwrnod y Merched a'i wneud yn ymarferol ar gyfer safonau modern.'

Pobl hŷn

28. Roedd consensws bod cymryd rhan mewn chwaraeon yn cael effaith gadarnhaol ar bobl hŷn. Soniodd cyfranogwyr a oedd yn gweithio'n agos gyda phobl hŷn am y camsyniadau negyddol sy'n gysylltiedig â phobl hŷn, yr angen i weithgareddau fod yn hyblyg, a'r angen am fodelau rôl cadarnhaol fel materion allweddol.

> 'Rwy'n meddwl y gwnaethom sylweddoli, yn enwedig ar ôl Covid, nad oedd y genhedlaeth hŷn yn gyfforddus yn cymryd rhan. Rwy'n credu ei bod yn bwysig bod pobl hŷn yn teimlo nad ydyn nhw'n cael eu heithrio o chwaraeon dim ond oherwydd eu bod nhw'n hen, ni waeth beth yw'r lleoliad.'

> 'Mae pobl hŷn yn teimlo'n angof ac mae angen i hynny ddod i ben. Mae rhai pobl yn meddwl na ddylen nhw gymryd rhan ac mae hynny'n broblem ddiwylliannol. Credaf fod cymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon yn helpu unigrwydd ac yn eu hannog i gymdeithasu. Ar ôl siarad â phobl hŷn, y peth allweddol yw peidio â bod yn rhy gyfarwyddol, dylai chwaraeon fod yn hwyl.'

> 'Rhan o harddwch gêm fel Criced Cloc yw eu bod nhw'n gwella eu cryfder creiddiol, yn cael hwyl ac yn rhyngweithio ag eraill. Rydym yn gweld bod yr unigedd a welwch mewn cartrefi gofal yn ofnadwy i hyder pobl hŷn. Efallai bod llawer ohonyn nhw wedi cymryd rhan mewn chwaraeon yn y gorffennol felly pam na allan nhw nawr?'

> 'Rydym yn gweithio gyda llawer o bobl â dementia. Mae llawer o'r genhedlaeth hŷn yn ynysig ac nid ydyn nhw wedi'u cynnwys beth bynnag, ac rydym yn mynd i mewn am awr, rydym yn gweld nhw'n gwenu, ac yn chwerthin. Maen nhw'n gwneud ymarfer corff ysgafn heb sylweddoli hynny. Ni ddylai oedran fod yn rhwystr i gymryd rhan.'

Cymunedau lleiafrifoedd ethnig

29. Siaradodd y cyfranogwyr am brofiadau negyddol hanesyddol cymunedau lleiafrifoedd ethnig wrth gymryd rhan mewn chwaraeon.

> 'Mae gan yr oedolion yr ydym wedi gweithio gyda nhw gof da ac maen nhw'n cofio profiadau gwael wrth nofio am weddill eu bywydau, sydd yn ei dro yn dylanwadu ar eu plant. Mae'n ymwneud â chwalu'r rhwystrau hyn.'

> 'Mae'n amlwg bod canolfannau hamdden, er enghraifft, yn aml yn ei chael hi'n anodd ymgysylltu â rhai cymunedau, ac rydym yn gweld hynny gyda'r bobl rydym yn gweithio gyda nhw – efallai fod ofn arnyn nhw fynd gan ei fod yn lle mor anghyfarwydd. Mae yna waith i'w wneud i chwalu'r rhwystrau hanesyddol hyn.'

30. Nododd y cyfranogwyr fod diffyg cyfranogiad mewn rhai chwaraeon wedi arwain at rai sgiliau bywyd gwael.

> 'Nid yw 95% o oedolion du a 93% o oedolion Asiaidd yn nofio. Pam fod hynny'n berthnasol? Wel, mae cyfran uchel o'r boblogaeth BAME yn byw o fewn 1 cilomedr i ddyfrffyrdd, hynny yw, llynnoedd, cronfeydd dŵr, camlesi, afonydd, beth bynnag a fynnoch. Mae'n uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol. A dyma'r un gymuned sydd ag ychydig iawn o wybodaeth am ddiogelwch dŵr, os o gwbl.'

31. Awgrymodd y cyfranogwyr, er bod cyfranogiad mewn rhai cymunedau yn uchel, fod problem ehangach o ran y llwybrau sydd ar gael i bobl ifanc o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig i barhau â'u taith.

> 'Byddwn i'n dweud bod cyfranogiad cymunedau lleiafrifol yn eithaf uchel yng Nghaerdydd. Mae gennych chi glybiau bocsio, clybiau pêl-droed, clybiau criced ac ati, pob un â niferoedd uchel yn cymryd rhan. Byddwn i'n dweud bod problem ehangach o ran llwybrau, nid ydynt yn hygyrch i bobl o'r cymunedau hyn.'

> 'Mae llwybrau'n anoddach i gymunedau BAME eu datblygu mewn chwaraeon. Rwy'n gweld bod cost eto yn broblem yma ac mae'n rhywbeth y mae angen edrych arno. Pam rhoi'r gorau i gymryd rhan – ble mae'r llwybrau?'

Pobl ag anableddau

32. Teimlai'r cyfranogwyr fod rhwystrau i bobl ag anableddau yn cael eu pwysleisio wrth geisio cymryd rhan mewn chwaraeon ac nad oedd llawer o gyfleoedd posibl ar gael oherwydd diffyg hygyrchedd.

> 'Y ffordd mae'r gymdeithas yn edrych ar anableddau yw eu bod nhw'n dueddol o ddiffinio chi. Fy nod a meddylfryd fy nghyfranogwyr yw nad yw hynny'n wir. Mae angen i'r gymdeithas roi'r gorau i adeiladu waliau a rhwystrau nad oes angen iddyn nhw fod yno yn y pen draw.'

> 'Pan ddaw i anabledd mae'r sefyllfa mor annheg. Yn dibynnu ar eich anabledd, ni fyddwch yn cael yr un cyfleoedd. Mae gan hyd yn oed rhywbeth syml fel picio i'r siopau/mynd i'r dafarn gymaint o rwystrau…felly gallwch ddychmygu'r rhwystrau mewn chwaraeon - hygyrchedd, toiledau, yr angen am ofalwyr ac ati.'

> 'Mae diffyg cefnogaeth gan y corff llywodraethu. Y llynedd fe wnaethon nhw dynnu allan a chael gwared ar yr holl gefnogaeth ar gyfer cynhwysiant. Nid yw'n ddigon da. Ni ddylai cynhwysiant fod yn flwch i'w dicio'

5. Arfer gorau ar gyfer y dyfodol

33. Gofynnwyd i'r cyfranogwyr feddwl am arferion gorau, yng Nghymru ac yn rhyngwladol, y gallai Cymru ddysgu oddi wrthynt er mwyn cynyddu cyfranogiad mewn chwaraeon mewn ardaloedd difreintiedig. Rhoddodd y cyfranogwyr sawl enghraifft lwyddiannus o ymyriadau, partneriaethau ac arferion gorau cyfredol, gyda nifer o awgrymiadau, a fyddai'n gwella cyfranogiad:

- Cynyddu cyfleoedd i bobl ifanc fynychu cyrsiau hyfforddi a datblygu mentora cyfoedion i gyfoedion.
- Tynnwyd sylw at bwysigrwydd gwaith partneriaeth, a rhoddwyd enghreifftiau penodol ynghylch yr effaith a gafodd cymorth sefydliadau fel Anabledd Dysgu Cymru, Clwb Criced Morgannwg, Cymdeithas Bêl-droed Cymru, a Sported ar gyfranogiad lleol.
- Yr angen i gyrff llywodraethu gydnabod gwerth cynhwysiant a pheidio â'i drin fel ymarfer blwch ticio.
- Darparu mwy o brosiectau cyfranogiad o fewn y gymuned leol a'r angen i ddatblygu cyfleusterau lleol i gefnogi'r rhain.
- Yr angen i ddefnyddio arbenigedd lleol wrth ymgysylltu â chymunedau difreintiedig.