

# CLUB LIFE

## Empower, Engage, Sustain

### Mae hyfforddi diflas yn siŵr o wneud i chwaraewyr adael eich clwb

Fel tad i ddau o blant, un yn bump a'r llall bron iawn yn ddyflwydd, mae'r gwerth rydw i'n ei roi ar weithgarwch corfforol a bod allan yn yr awyr agored yn enfawr. Fodd bynnag, mae'r pwysigrwydd rydw i'n ei roi ar fy mhlant yn gwneud eu penderfyniadau eu hunain, a gwneud penderfyniadau ym mhob agwedd ar fywyd, yn mynd law yn llaw â hyn, neu'n bwysicach hyd yn oed. Fel y dywedais, rydw i'n dad i ddau o blant, dau fachgen fel mae'n digwydd, ac rydw i'n falch iawn ohonyn nhw, ac yn falch mewn ffordd nad ydyn nhw'n ddwy ferch! Am sawl rheswm nad ydw i am eu crybwyll ac rydw i'n siŵr bod merched yn hyfryd hefyd!

Mae fy mab pump oed wedi bod yn gofyn i mi ers misoedd, dadi dadi, plŷs ga' i chwarae.... Camp wna i ddim ei henwi, dim ond dweud ei bod yn gamp draddodiadol, yn gamp boblogaidd ac yn un yr ydw i'n hapus iawn iddo ei chwarae. Felly, dyma fy ngwraig, yr un fwyaf effeithlon o'r ddau ohonom ni, yn mynd ati i geisio dod o hyd i glwb lleol ble gallai ein mab fynd i roi cynnig arni. Rydw i'n meddwl ei bod hi'n werth i mi ychwanegu yn y fan hyn fy mod i a'm gwraig yn gweithio yn y diwydiant chwaraeon, felly rydyn ni'n deall sut mae'n gweithio, sy'n fantais ac yn anfantais weithiau.

Felly, yn ôl at y stori!

Mae ein profiad cyntaf yn grêt. Mae Corff Rheoli Cenedlaethol y gamp, yn ogystal â chlwb lleol, yn dod yn ôl atom yn eithaf cyflym gyda rhai opsiynau da ar gyfer ein bachgen bach. Mae'r clwb yn rhoi amser i awgrymu clybiau eraill yn yr ardal hyd yn oed, sydd â chategorïau oedran addas hefyd ac sy'n eithaf lleol. Gwych, mae'n ymddangos ein bod ni'n gwneud cynnydd da. Y cam nesaf oedd dweud wrth ein mab ein bod ni wedi dod o hyd i glwb iddo ac y bydd yn mynd yno mewn wythnos i weld a ydi o'n mwynhau. Roedd wedi gwirioni'n lân. Yn ystod yr wythnos cyn y 'diwrnod mawr', roedd llond gwlad o gwestiynau, llawer o ymarfer ac, wrth gwrs, roedd angen prynu nifer o bethau i wneud yn siŵr ei fod yn edrych yn barod!

Mae pob rhiant yn gwybod mai logisteg ydi un o'r prif bwyntiau trafod ar ôl amser gwely! I ddechrau, pwy sy'n edrych ar ôl y plant fory, pryd fyddwn ni'n gorffen yn y gwaith, pa git mae o ei angen, ble mae o, ble fydd o'n gallu newid ei ddillad, pwy sy'n ei nôl, ddylwn i dy gyfarfod di yno, pryd fyddi di'n gadael gwaith.....iawn, iawn, rydych chi'n deall beth rydw i'n ei feddwl.

Reit, dyna'r logisteg wedi'i drefnu ac mae'r diwrnod yn cyrraedd.

Fel bob amser, fi sy'n cael y dasg hawdd, gadael gwaith, cyrraedd y clwb, ymlacio a gwyllo!

Fe gyrhaeddais i'n gynt na gweddill y criw felly dyma feddwl, gan wisgo fy het siopwr cudd a gyda 'nghefnidir mewn chwaraeon, y dylwn i gael cipolwg ar y lle! Fy argraffiadau cyntaf oedd bod y lle'n lân, roedd hi'n hawdd parcio yno, roedd phlant a rhieni'n cyrraedd - tad hapus hyd yn hyn!

Dyma weddill y criw'n cyrraedd ac ar ôl helpu fy mab i newid yn y car, aethon ni ar draws y cae cyntaf i ble'r oedden ni'n meddwl roedd y chwarae'n digwydd. Wedi loetran am rai munudau, cawsom groeso cynnes gan is-gadeirydd adran iau'r clwb. Yn y cyfamser, rhedodd ein mab at y plant eraill i gymryd rhan yn y sesiwn cynhesu. Roedd yr is-gadeirydd yn wych. Fe esboniodd ethos y clwb, y costau a beth i'w ddisgwyl mewn gwahanol oeddrannau. Gofynnodd beth oedd ein gwaith, gan ddweud bod croeso i ni ymwneud â'r clwb os oedden ni'n awyddus.

For more information, visit:

[www.hockeywales.org.uk/play/club-life](http://www.hockeywales.org.uk/play/club-life)



Ar ôl siarad ag o, aethon ni i eistedd i wyllo ein mab. Fe wnaethon ni sylwi ar unwaith ei fod yn sefyll yng nghefn un o ddwy res (12 plentyn ym mhob rhes) yn disgwyl ei dro i redeg dros gyfres o glwydi bychain.

Wrth iddo nesáu at flaen y rhes, dyma afael yn ysgwydd y wraig, "Dyma ni, dyma ni, dyma'i dro fo". Aeth deg eiliad heibio ac roedd o'n ôl yng nghefn y ciw eto, ond mae'n rhaid i mi ddweud, mi wnaeth ei sbrint yn dda iawn!

Rydw i'n meddwl bod gennych chi syniad nawr o gynnwys y sesiwn. Aeth hanner awr heibio heb i'r gweithgaredd newid. Roedd pob plentyn wedi sbrintio bedair gwaith bob un, roedd y cyswllt gan y pedwar hyfforddwr yn gyfyngedig ac roedd ganddyn nhw grŵp o blant rhwng pump ac wyth oed a oedd wedi colli diddordeb. Ar yr ochr orau, roedd yr haul yn tywynnu ac roedd o allan yn yr awyr agored ac yn rhyngweithio â phlant eraill.

Mynd a dod wnaeth 'hanner amser' a chyfle i gael toriad am ddiod ac roeddwn i'n gorwedd ar y glaswellt yn gobeithio, yn gobeithio'n wir, bod y sesiwn yn mynd i wella oherwydd roedd y clwb bum munud o'r tŷ, oddi ar yr M4 ar y ffordd adref, yn dechrau am 5.30, sy'n berffaith, ac roedd dewis gwych o gwrw ar gael hyd yn oed. A dim ond ugain punt y flwyddyn oedd cost yr aelodaeth gymdeithasol!..... **Aros am eiliad, nid fi sy'n bwysig yn y sefyllfa yma!**

Wedi i'n mab ni ailymuno â gweddill y plant, cafodd y grŵp ei rannu'n ddau ar sail oedran (nid gallu). Yna, dyma ddechrau chwarae fersiwn bach wedi'i addasu o'r gêm go iawn. O'r diwedd, rhywbeth i'w wyllo! Hwyl, cyflym a gwyllt - plant yn chwarae, yn chwarae'r gêm ac yn dysgu ar eu pen eu hunain. Ond daeth hyn i ben ar ôl tua deng munud a chafodd y plant eu rhoi i eistedd i lawr er mwyn i'r hyfforddwyr siarad â nhw, ac o gryn uchder mae'n rhaid dweud. Dydw i ddim yn siŵr beth yn union oedd y plant yn ei drafod ond mi wnes i sylwi pa mor dda oedd fy mab am wneud cadwyni llygad y dydd a'u taflu at y plant eraill, oedd wedi colli diddordeb hefyd wrth i'r hyfforddwyr drafod tactegau, technegau neu beth bynnag roeddent yn ei drafod. Ro'n i'n teimlo fel gweiddi "Gadewch i'r plant 'ma chwarae!"

Ar ôl y 'sesiwn briffio' gan yr hyfforddwyr, aeth y plant yn ôl i chwarae'r un gêm am weddill y sesiwn. Wrth i ni fynd am adref, fy nghrynodeb i o'r sesiwn oedd bod fy mab wedi sbrintio bedair gwaith ac wedi chwarae'r gêm am ryw bymtheg munud. Er hynny, fel y dywedais i ar y dechrau, rydw i'n credu y dylai ein plant ni gael gwneud eu penderfyniadau eu hunain (o fewn rheswm, wrth gwrs) ac, yn y pen draw, os gwnaeth o fwynhau, wel, dal ati. Wedi'r cyfan, pa ddrwg all hynny ei wneud?

Fe gytunodd y ddau ohonom ni i beidio trafod ymhellach ar unwaith. Mae unrhyw un sydd wedi bod yn dyst i amser bath dau o blant o dan bump oed yn gallu gwerthfawrogi bod hynny'n ddigon o straen ar ei ben ei hun beth bynnag. Ar ôl amser gwely a stori, dyma benderfynu gofyn i'n mab beth oedd o'n feddwl o'i brofiad yn y clwb. Yr ymateb,

"Diflas"

Felly, fyddi di eisiau mynd eto?

"Dim diolch"

Rydyn ni'n dal i chwilio.

Rydw i wedi rhannu'r stori yma gyda rhyw bump o bobl hyd yn hyn ac fe ddywedodd un person allan o'r pump yma ei fod yntau wedi cael profiad tebyg gyda'i ŵyr.

Os ydyn ni, fel gwlad, am i'n plant fod yn heini ac yn iach, a mwynhau chwaraeon a'r gwerthoedd mae chwaraeon yn eu cynnig, mae'n **RHAID** i ni gael y profiad cyntaf yn iawn drwy greu amgylchedd cynnes a chroesawgar i'r teulu cyfan, yn seiliedig ar anghenion yr unigolyn. Os ydyn ni eisiau i blant wirioni ar chwaraeon, fel mae Chwaraeon Cymru a'r sector ehangach yn ei hybu, mae'n rhaid i ni sicrhau eu bod yn dod yn ôl i roi ail gynnig arni o leiaf!

For more information, visit:

[www.hockeywales.org.uk/play/club-life](http://www.hockeywales.org.uk/play/club-life)

