



National
Sport
Snapshot



Ciplun
Cenedlaethol
o Chwaraeon



Adroddiad Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol

Ionawr 2025 - Rhagfyr 2025

Cynhwysiant ar Waith: Cyfranogiad Anabl
mewn Chwaraeon a Gweithgarwch
Corfforol Cymru



Cynnwys

<u>Cynnwys</u>	2
<u>Cyflwyniad</u>	3
<u>Crynodeb Gweithredol</u>	5
<u>Canfyddiadau Allweddol</u>	7
<u>Thema 1: Trosolwg o Gyfraddau Ymateb</u>	8
<u>Thema 2: Cyfleoedd Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol Cynhwysol</u>	11
<u>Thema 3: Data Cyfranogiad a Phroffiliau Cyfranogwyr</u>	12
<u>Thema 4: Data Partneriaeth Chwaraeon</u>	19
<u>Partneriaeth Chwaraeon Canolbarth y De</u>	20
<u>Partneriaeth Chwaraeon Gwent</u>	23
<u>Partneriaeth Chwaraeon Canolbarth Cymru</u>	26
<u>Partneriaeth Chwaraeon Actif Gogledd Cymru</u>	29
<u>Partneriaeth Chwaraeon Gorllewin Cymru</u>	32
<u>Thema 5: Cyflenwi a Chymorth y Gweithlu</u>	35
<u>Meysydd Myfyrio a Gwella Symud Ymlaen</u>	39



Cyflwyniad

Mae'r Arolwg Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol (yr Arolwg Clwb a Sesiwn Cynhwysol gynt) yn rhoi cipolwg ar dueddiadau cyfranogiad unigolion anabl mewn chwaraeon cymunedol a gweithgarwch corfforol ledled Cymru. Wedi'i lansio'n wreiddiol ym mis Mawrth 2022, mae'r arolwg yn parhau i esblygu i gasglu'r data mwyaf cywir sy'n cynrychioli cyfranogiad pobl anabl mewn gweithgarwch corfforol a chwaraeon yng Nghymru. Mae'r newidiadau diweddaraf yn cynnwys; cael un lansiad arolwg blynyddol ym mis Ionawr a defnyddio platfform arolwg mwy cynhwysol. Casglodd arolwg mis Ionawr ddata cyfranogiad ar y 12 mis blaenorol. Lansiwyd yr arolwg hwn ym mis Ionawr 2026 i gasglu data o fis Ionawr 2025 i fis Rhagfyr 2025.

Casglwyd data cyfranogiad gan Chwaraeon Anabledd Cymru (ChAC) drwy arolwg ar-lein a'i gwblhau gan gynrychiolwyr clybiau neu sesiynau cymunedol. Yn newydd ar gyfer eleni, casglwyd data'r arolwg gan ddefnyddio platfform o'r enw Arolygon Hygyrch, lle gellid darparu'r arolwg yn y Gymraeg, Saesneg, Iaith Arwyddion Prydain, a fformat Hawdd ei Ddarllen gan ddefnyddio un arolwg gyda swyddogaeth gynhwysol a hygyrch ychwanegol.

At ei gilydd, roedd 171 o gynrychiolwyr o glybiau a sesiynau cynhwysol o bob cwr o Gymru a gwblhaodd yr Arolwg Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol. O'r ymatebion hyn, cofnodwyd bod 3,278 o gyfranogwyr anabl wedi cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a chwaraeon yng Nghymru o fis Ionawr 2025 i fis Rhagfyr 2025. Cymerodd y cyfranogwyr hyn ran mewn 48 math gwahanol o chwaraeon a gweithgarwch corfforol.



Ar gyfer y cwestiynau, diffiniwyd anabledd gan ddefnyddio Deddf Cydraddoldeb 2010. Gellir dod o hyd i gopi o hyn: [cliciwch yma](#)

Yn ogystal â ffigurau cyfranogiad cyffredinol, casglodd yr arolwg ddata croestoriadol gan gynnwys:

- Hunaniaeth rhywedd
- Grwpiau oedran (0–17 oed, 18–59 oed a 60+)
- Hyfedredd yn y Gymraeg
- Amrywiaeth ethnig
- Hunaniaeth LHDTTC+

Casglwyd data hefyd ar y gweithlu sy'n cefnogi'r clybiau a'r sesiynau cynhwysol, a'r gefnogaeth ychwanegol a allai eu helpu i ddod yn fwy cynhwysol.



Crynodeb Gweithredol

Mae'r Arolwg Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol (yr Arolwg Clwb a Sesiwn Cynhwysol gynt) yn rhoi cipolwg ar dueddiadau cyfranogiad unigolion anabl mewn chwaraeon cymunedol a gweithgarwch corfforol ledled Cymru.

Darparwyd yr arolwg yn Gymraeg, Saesneg, Iaith Arwyddion Prydain, a Hawdd ei Ddarllen, ac roedd yn caniatáu i ymatebwyr ymateb gan ddefnyddio Saesneg, Cymraeg, Iaith Arwyddion Prydain, Hawdd ei Ddarllen, recordiad llais, neu fideo.

At ei gilydd, roedd 171 o gynrychiolwyr o glybiau a sesiynau cynhwysol o bob cwr o Gymru a gwblhaodd yr Arolwg Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol. O'r ymatebion hyn, cofnodwyd bod 3,278 o gyfranogwyr anabl wedi cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a chwaraeon yng Nghymru o fis Ionawr 2025 i fis Rhagfyr 2025. Cymerodd y cyfranogwyr hyn ran mewn 48 math gwahanol o chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Tynnodd data'r Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol sylw at ostyngiad clir yn lefelau cyfranogiad cyfranogwyr anabl dros 60 oed. Digwyddodd y gostyngiad hwn mewn cyfranogiad ar draws y tri chategori rhywedd (benywaidd, gwrywaidd, ac eraill). O'r herwydd, dylid gweithredu ymyriadau i oresgyn rhwystrau hygrychedd, ymwybyddiaeth, cymhelliant a hyder er mwyn annog mwy o unigolion anabl hŷn i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol.

Dangosodd y data croestoriadol fod cyfranogiad dynion 22% yn uwch na chyfranogiad menywod, ac argymhellwyd datblygu mentrau i gefnogi mwy o fenywod anabl i ddod yn fwy egnïol yn gorfforol. Roedd yr argymhellion hyn yn cynnwys newid agweddau cymdeithasol, darparu cefnogaeth gymdeithasol ychwanegol, gwella hygrychedd, ac addysgu darparwyr gweithgareddau.



Roedd argymhellion pellach o ddata'r arolwg yn cynnwys hyrwyddo'r defnydd o'r iaith Gymraeg mewn clybiau a sesiynau, a datblygu gweithgareddau ymhellach ar gyfer grwpiau targed penodol (cymunedau ethnig amrywiol a LHDTC+). Argymhellwyd rhoi canllawiau gwell i glybiau a sesiynau ar sut i gasglu data am nam. Yn ogystal, mae angen annog mwy o bobl anabl sy'n uniaethu o fewn y categori rhywedd i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol, yn ogystal â chreu mentrau i annog mwy o bobl anabl i ymuno â'r gweithlu gweithgarwch corfforol a chwaraeon naill ai fel gwirfoddolwr neu weithiwr. Yn olaf, cafwyd awgrymiadau manwl ar sut i wella'r datblygiad gweithlu a ddarperir i glybiau a sesiynau cynhwysol.



Canfyddiadau Allweddol

Crynodeb o Arolwg Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol 2025

- Cyfanswm yr Ymatebion: 171
- Cyfanswm y Cyfranogwyr: 3,278 o unigolion anabl ar draws 48 o chwaraeon a gweithgareddau
- Nifer uchaf o ymatebion (ardal ranbarthol): Actif Gogledd Cymru
- Nifer uchaf o ymatebion (ardal awdurdod lleol): Powys

Demograffeg a Chynrychiolaeth

- Roedd cyfranogiad dynion 22% yn uwch na chyfranogiad menywod.
- Mae cyfranogiad Menywod Anabl wedi cynyddu 7% o'i gymharu â data 2024/25.
- Y grŵp oedran 18 i 59 oed oedd â'r gyfradd cyfranogiad uchaf.

Amrywiaeth

- 12% o siaradwyr Cymraeg (cynnydd o 1.5% o'i gymharu ag arolwg 2024/25).
- Nododd 5.7% eu bod o Gymuned Ethnig Amrywiol (cynnydd o 1.7%).
- 2.2% wedi nodi eu bod yn LGBTQI+ (i lawr 0.3%).

Data Nam

- 240 o gyfranogwyr sydd â nam ar eu golwg (Dall neu â golwg rhannol).
- 412 o gyfranogwyr sydd â nam ar eu clyw (B/byddar neu Drwm eu Clyw)
- Adroddodd 1,222 o gyfranogwyr am nam dysgu.

Gweithlu a Datblygu'r Gweithlu

- Dim ond 27% o'r gweithlu a nododd eu bod yn anabl.
- Dewis ar gyfer Hyfforddiant Ar-lein neu gyrsiau hyfforddi wyneb yn wyneb.
- Byddai cynyddu hysbysebu'r hyfforddiant sydd ar gael a lleihau neu roi cymhorthdal i'r gost yn fuddiol.



Trosolwg Thematig

Cyflwynir canfyddiadau'r arolwg o dan pump thema:

- 1: Trosolwg o Gyfraddau Ymateb
- 2: Cyfleoedd Chwaraeon a Gweithgaredd Corfforol Cynhwysol
- 3: Proffiliau Cyfranogwyr a Data Cyfranogiad
- 4: Data Partneriaeth Chwaraeon (gan gynnwys data Awdurdod Lleol)
- 5: Darparu a Chefnogi'r Gweithlu

Thema 1: Trosolwg o Gyfraddau Ymateb

Mae'r adran hon yn rhoi trosolwg o'r cyfraddau ymateb i'r Arolwg Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol 2025, gan gwmpasu cyfranogiad cyffredinol yn ogystal â dadansoddiadau o'r ymatebion yn ôl partneriaethau chwaraeon rhanbarthol ac awdurdodau lleol.

Cyfraddau Ymateb Cyffredinol

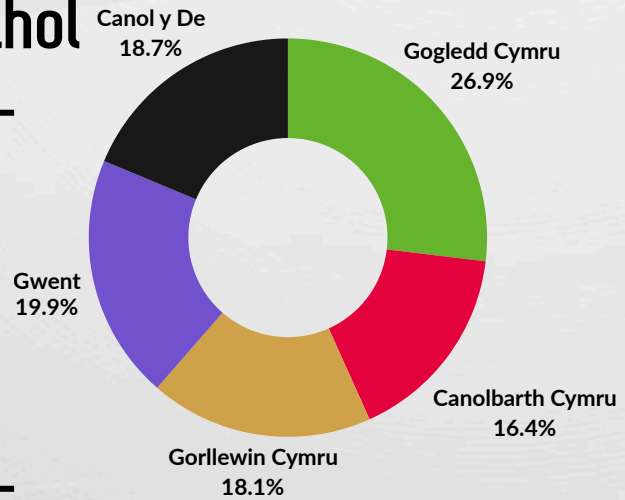
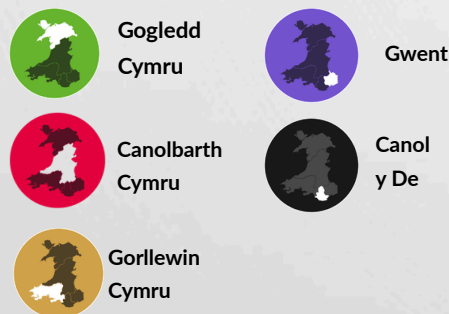
Casglwyd cyfanswm o 171 o ymatebion gan gynrychiolwyr clybiau cymunedol a darparwyd sesiynau ledled Cymru ym mis Ionawr 2026.



Cyfraddau Ymateb Partneriaeth Chwaraeon

Actif Gogledd Cymru oedd â'r gyfradd ymateb uchaf sef 26.9%, tra bod gan Bartneriaeth Chwaraeon Canolbarth Cymru'r isaf sef 16.4%. Mae Graff 1 yn dangos canran y cyfraddau ymateb ar gyfer pob un o'r pum partneriaeth chwaraeon rhanbarthol yng Nghymru.

Ymatebion yn ôl Ardal Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol



Graff 1: Canran yr Ymateb gan Bartneriaeth Chwaraeon Ranbarthol

Cyfraddau Ymateb Awdurdodau Lleol

Powys oedd â'r gyfradd ymateb uchaf gyda 27 o ymatebion, tra bod gan Merthyr Tudful a Cheredigion yr isaf, gyda dim ond 1 ymateb. Mae'r tabl isod yn cyflwyno cyfanswm nifer yr ymatebion ar gyfer pob Awdurdod Lleol yng Nghymru.



Awdurdod Lleol	Cyfanswm yr Ymatebion
Powys	27
Ynys Môn	18
Casnewydd	12
Bro Morgannwg	11
Caerdydd	10
Sir benfro	9
Sir y Fflint	9
Abertawe	8
Caerffili	8
Castell-nedd Port	7
Talbot	7
Sir Gaerfyrddin	7
Wreccsam	7
Gwynedd	6
Penybont	5
Torfaen	5
Rhondda Cynon Taf	5
Sir Fynwy	5
Blaenau Gwent	4
Conwy	3
Sir Ddinbych	3
Merthyr Tudful	1
Ceredigion	1
Cyfanswm Cymru	171

Tabl 1: Cyfradd ymateb ar gyfer pob awdurdod lleol (wedi'i restru 1-22).



Thema 2: Cyfleoedd Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol Cymunedol Cynhwysol

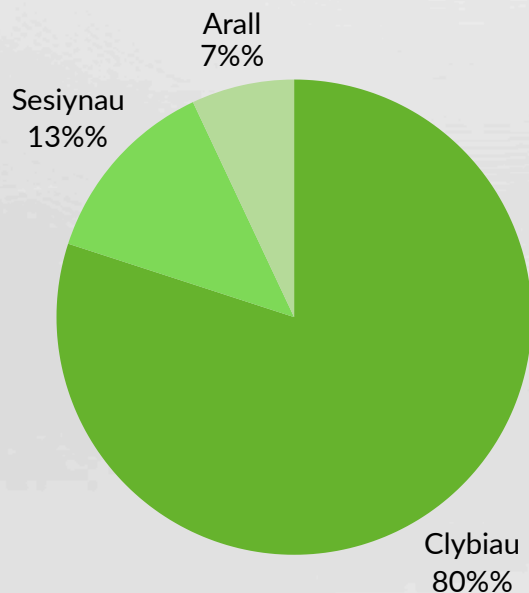
Mae'r adran hon yn rhoi trosolwg o'r math a'r amrywiaeth o weithgareddau a ddarperir gan ddarparwyr ledled Cymru i hyrwyddo cyfranogiad ymhlith unigolion anabl.

Nifer o Clybiau, Sesiynau, a Gweithgareddau Eraill a Gynigir

Drwy gydol y flwyddyn, roedd 171 o gyfleoedd i unigolion anabl gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol neu chwaraeon. Roedd clybiau'n cyfrif am 80% o'r cyfleoedd hyn (136 o glybiau), tra bod sesiynau'n cynnwys 13% (23 sesiwn), a chyflwynwyd y 7% sy'n weddill trwy fformatau cyflwyno eraill (12).

Cyfleoedd (yn ôl math)

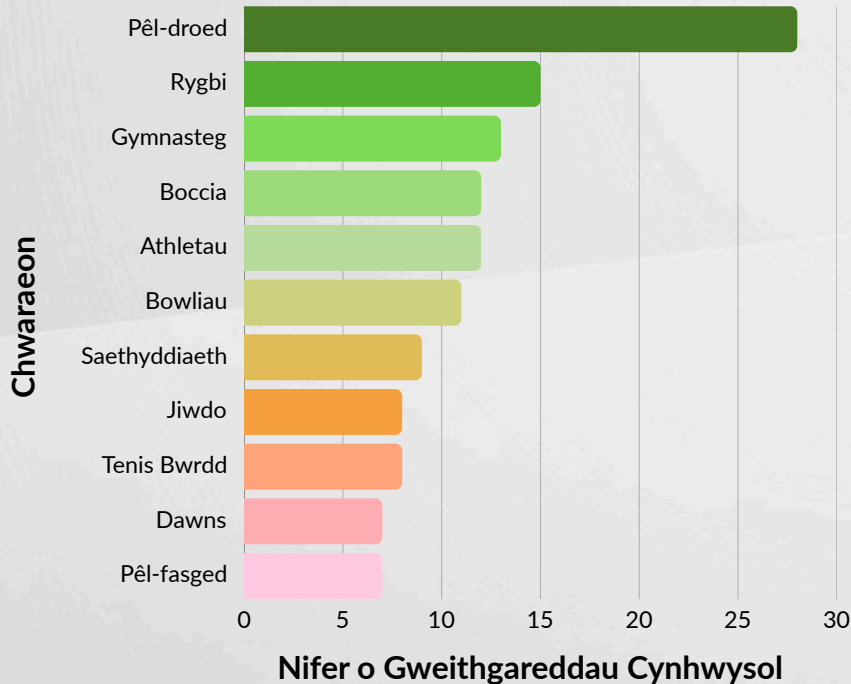
- Clybiau
- Sesiynau
- Arall



Graff 2: Math o gyfleoedd a gynigir gan ymatebwyr



Graff 3: Deg Gweithgaredd Cynhwysol a Ddarperir Amlaf a drefnir yn ôl chwaraeon



Drwy ddadansoddi nifer o chwaraeon a'r gweithgareddau cynhwysol a ddarparwyd yn 2025, canfuwyd fod pêl-droed oedd y gamp fwyaf cyffredin. Canfuwyd hefyd fod pêl-droed oedd y cyfle a ddarparwyd amlaf yn y data o Ebrill 2024 i Fawrth 2025.

Thema 3: Data Cyfranogiad a Phroffiliau Cyfranogwyr

Mae'r adran hon yn cyflwyno data cyfranogiad a throsolwg demograffig. Cafodd cyfranogwyr anabl eu grwpio yn ôl rhyw (benywaidd, gwrywaidd, ac arall) a'u categoreiddio i dair grŵp oedran: 0-17 oed, 18-59 oed, a 60+. Casglodd yr arolwg ddata hefyd ar gyfranogwyr sy'n siarad Cymraeg, sy'n dod o gymunedau ethnig amrywiol, neu sy'n uniaethu fel LGBTQI+.

Proffiliau Cyfranogwyr

Ar draws y 22 awdurdod lleol, cymerodd 3,278 o unigolion anabl ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol rhwng Ionawr 2025 a Rhagfyr 2025. Darperir crynodeb o broffiliau'r cyfranogwyr isod:

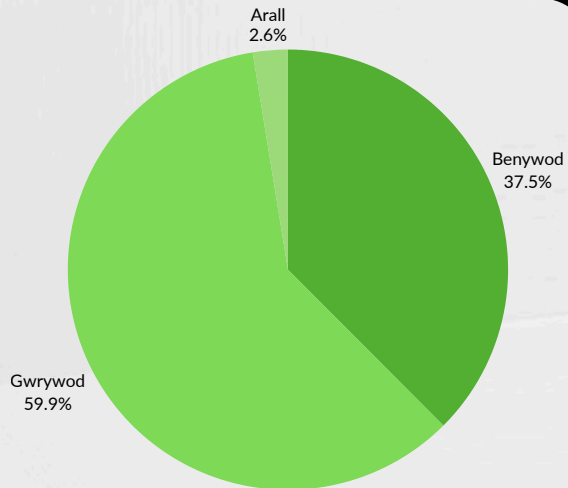
Proffiliau Cyfranogwyr		Cyfanswm y Cyfranogwyr (Ionawr i Ragfyr 2025)
Cyfranogwyr Benywaidd Anabl		
0-17 oed		588
18-59 oed		517
60+ mlynedd		125
Cyfanswm	1,230 o Gyfranogwyr Anabl wedi'u nodi fel Benywod	
Cyfranogwyr Anabl Gwrywaidd		
0-17 oed		800
18-59 oed		995
60+ mlynedd		169
Cyfanswm	1,964 o Gyfranogwyr Anabl wedi'u nodi fel Gwrywod	
Cyfranogwyr Eraill Anabl		
0-17 oed		25
18-59 oed		46
60+ mlynedd		13
Cyfanswm	84 o Gyfranogwyr Anabl wedi'u nodi fel Arall	
Cyfanswm Cyffredinol:	3,278 o Gyfranogwyr	

Tabl 2: Ffigurau a Phroffiliau Cyfranogwyr



Demograffeg y Cyfranogwyr

- Benywod
- Gwrywod
- Arall

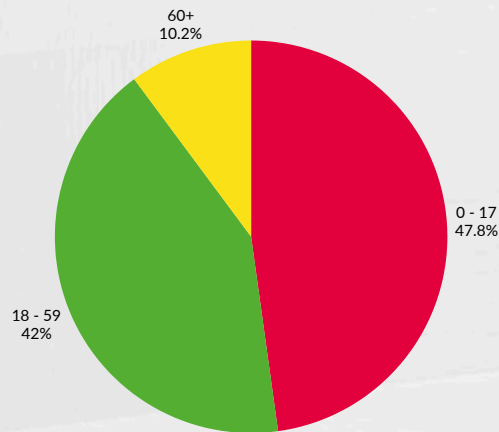


Graff 4: Canrannau o Unigolion sy'n Uniaethu â'r Rhyw hwnnw

Cyfranogwyr Anabl sy'n Uniaethu fel Benywod

O'r 3,278 o unigolion anabl a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol rhwng Ionawr 2025 a Rhagfyr 2025, nododd 1,230 eu bod yn fenywod, gan gyfrif am 37.5% o'r cyfanswm poblogaeth. Roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr hyn rhwng 0 a 17 oed (48%). Gostyngodd cyfranogiad mewn grwpiau oedran hŷn, gyda 42% o fenywod anabl rhwng 18 a 59 oed yn parhau i fod yn egnïol. Gwelwyd y lefelau cyfranogiad isaf ymhlith y rhai 60 oed a throsodd sef 10.2%.

Cyfranogwyr Benywaidd Anabl

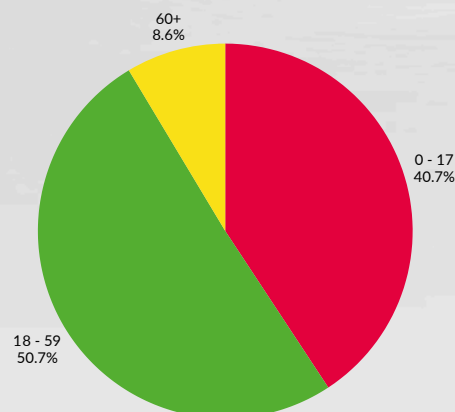
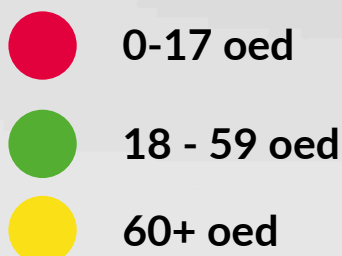


Graff 5: Canrannau Cyfranogwyr Benywaidd Anabl

Cyfranogwyr Anabl sy'n Uniaethu fel Gwryw

O'r 3,278 o unigolion anabl a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol rhwng Ionawr 2025 a Rhagfyr 2025, nododd 1,964 eu bod yn wryw, gan gyfrif am 60% o'r boblogaeth gyfan. Roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr hyn rhwng 18 a 59 oed (51%), ac yna'r grŵp oedran 0-17 (41%). Cofnodwyd y lefelau cyfranogiad isaf ymhlith y rhai 60+ oed (9%).

Cyfranogwyr Anabl Gwrywaidd



Graff 6: Canrannau Cyfranogwyr Gwrywaidd Anabl

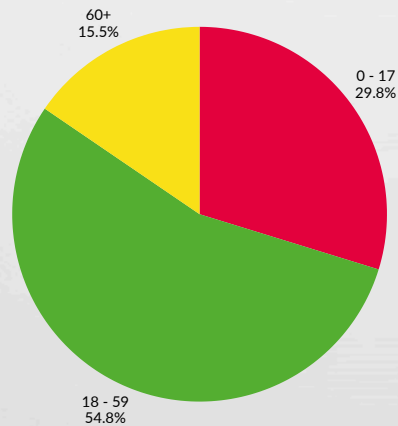


Cyfranogwyr Eraill Anabl

O'r 3,278 o unigolion anabl a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod 2024/25, roedd 84 yn perthyn i'r grŵp Anabl Arall, sy'n cynrychioli dim ond 2.5% o'r boblogaeth a arolygwyd. Roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr hyn rhwng 18 a 59 oed (55%). Gwelwyd y gyfradd gyfranogiad isaf ymhlith Anabl Eraill yn y grŵp 60+ (15.5%).

Cyfranogwyr Anabl Eraill

- 0-17 oed
- 18 - 59 oed
- 60+ oed



Graff 7: Canrannau Cyfranogwyr Anabl Eraill

Tueddiadau sy'n Gysylltiedig ag Oedran mewn Cyfranogiad

Dangosodd y data ostyngiad mewn cyfranogiad ar gyfer menywod anabl, dynion anabl, ac eraill anabl ar gyfer y grŵp oedran 60+ oed, o'i gymharu â'r grwpiau oedran eraill. Fodd bynnag, ar gyfer dynion anabl ac eraill anabl roedd cynnydd yn nifer y cyfranogiad o'r grwpiau oedran 0 - 17 oed i'r grwpiau oedran 18 i 59 oed. Dangosodd y data cyfranogiad fod y grŵp oedran 18 i 59 oed yn gyffredinol



	0 - 17 oed	18 - 59 oed	60+ oed
Benyw Anabl	588	517	157
Gwrywod Anabl	800	995	452
Eraill Anabl	25	46	13
Cyfanswm	1,413	1,558	622

Tabl 3: Ffigurau cyfranogiad wedi'u rhannu yn ôl oedran

Cyfranogwyr Anabl sy'n Siarad Cymraeg

Cyfanswm y cyfranogwyr anabl oedd yn siarad Cymraeg oedd 396 allan o 3,278. Mae hyn yn cyfateb i 12% o boblogaeth yr arolwg. Mae'r ffigur hwn yn gynydd o 1.5% ar nifer y cyfranogwyr anabl oedd yn siaradwyr Cymraeg o'i gymharu ag arolwg 2024/25.

Cyfranogwyr Anabl o Gymuned Ethnig Amrywiol

Cyfanswm y cyfranogwyr anabl oedd o gymuned amrywiol yn ethnig oedd 188 allan o 3,278. Mae hyn yn cyfateb i 6% o boblogaeth yr arolwg. Mae hwn yn gynydd o 2% ar nifer y cyfranogwyr anabl oedd o gymuned amrywiol yn ethnig.

Cyfranogwyr Anabl sy'n uniaethu fel LGBTQI+

Cyfanswm y cyfranogwyr anabl a nododd eu bod yn LGBTQI+ oedd 71 allan o 3,278. Mae hyn yn cyfateb i 2% o boblogaeth yr arolwg.



Mathau o Nam Penodol y Cyfranogwyr (cwestiwn dewisol)

Mae'r tabl isod yn amlinellu'r mathau o namau/anabledau ymhlith y cyfranogwyr anabl a gymerodd ran mewn gweithgareddau a/neu chwaraeon yn y clybiau a ymatebodd i'r Arolwg Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol 2025.

Nam	Cyfranogwyr
Nam ar y Golwg (Dall neu'n Rhannol Ddall)	240
Nam ar y Clyw (Byddar neu Drwm eu Clyw)	412
Cyfranogwyr gyda nam corfforol ac yn gallu cerdded gyda phrosthedig (naill ai aelod isaf neu aelod uchaf)	72
Cyfranogwyr gyda nam corfforol ac yn gallu cerdded (dim prosthetig)	477
Cyfranogwyr gyda nam corfforol ac yn defnyddio cadair olwyn (gan gynnwys cadair bŵer, cadair â llaw, neu gadair chwaraeon)	300
Cyfranogwyr gyda Anabledd/Anabledd Dysgu	1222
Cyfranogwyr sy'n Niwroamrywiol (e.e., Sbectrwm Awstisiaeth, ADHD, ac ati)	1094
Cyfranogwyr gyda Anhawster Dysgu (e.e., Anhawster Cydlynu Symudiadau (Dyspracsia), Dyslecsia, ac ati)	586
Cyfranogwyr gyda Anabledd neu Nam Arall	160

Tabl 4: Ffigurau Cyfranogwyr yn ôl Math o Nam/Anabledau



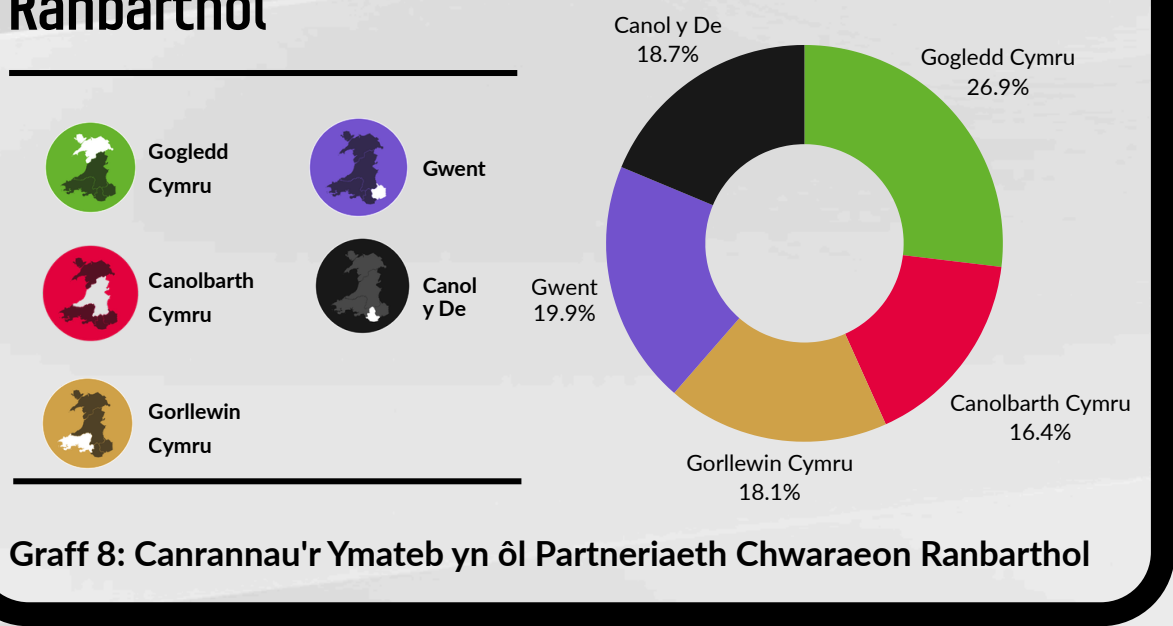
Thema 4: Data Partneriaeth Chwaraeon

Mae'r adran hon yn cyflwyno trosolwg o'r canfyddiadau ar gyfer pob un o'r pum partneriaeth chwaraeon yng Nghymru:

- Canol y De
- Gwent
- Canolbarth Cymru
- Gogledd Cymru
- Gorllewin Cymru

Mae'r siart isod yn dangos dadansoddiad o gyfranogwyr anabl ar gyfer pob Partneriaeth Chwaraeon.

Ymatebion yn ôl Ardal Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol



Graff 8: Canrannau'r Ymateb yn ôl Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol



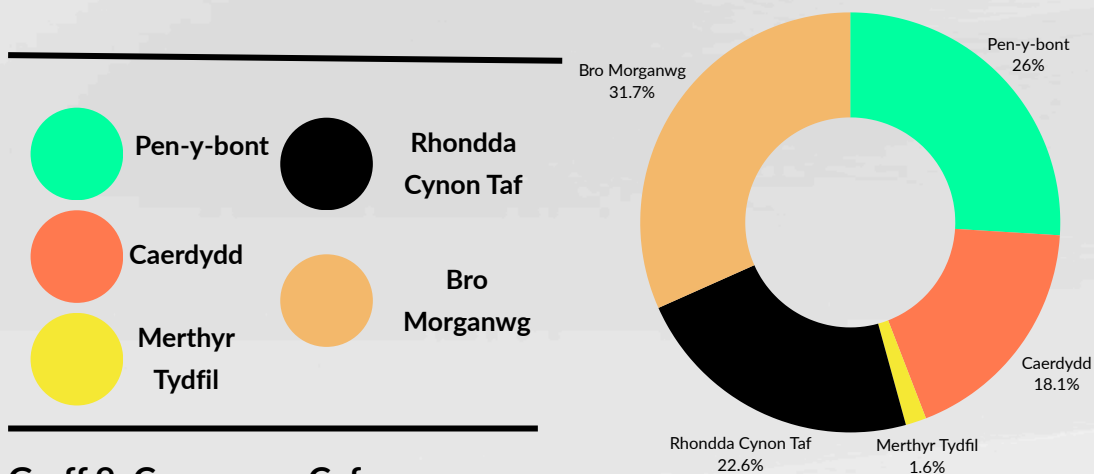
Partneriaeth Chwaraeon Canolbarth y De

Mae Partneriaeth Chwaraeon Egnïol Canolbarth y De yn cynnwys pum awdurdod lleol:

- Pen-y-bont
- Caerdydd
- Merthyr Tudful
- Rhondda Cynon Taf
- Bro Morgannwg

Roedd 562 o gyfranogwyr yn cynrychioli Partneriaeth Chwaraeon Egnïol Canolbarth y De, sy'n cyfrif am 19% o'r boblogaeth gyffredinol a arolygwyd. Yr awdurdod lleol o fewn Rhanbarth Canol y De gyda'r nifer uchaf o gyfranogwyr oedd Bro Morgannwg gyda 178 o gyfranogwyr.

Cyfranogwyr Anabl Canol y De (yn ôl awdurdod lleol)



Graff 9: Canrannau Cyfranogwyr ar gyfer Canolbarth y De

Mae'r Tabl isod yn rhoi trosolwg o broffiliau cyfranogwyr a nifer y cyfranogwyr ar gyfer pob un o'r pum awdurdod lleol ym Mhartneriaeth Chwaraeon Egnïol Canolbarth y De:

	Pen-y-bont	Caerdydd	Merthyr Tudful	Rhondda Cynon Taf	Bro Morgannwg	Totals
Benywod						
0 - 17	21	14	0	15	28	78
18 - 59	14	13	3	16	28	74
60 +	10	0	0	2	6	18
Cyfanswm y Benywod	45	27	3	33	62	170
Gwrywod						
0 - 17	26	27	6	34	39	132
18 - 59	53	38	0	59	72	222
60 +	22	4	0	1	2	29
Cyfanswm Gwrywod	101	69	6	94	113	383
Arall						
0 - 17	0	2	0	0	0	2
18 - 59	0	4	0	0	2	6
60 +	0	0	0	0	1	1
Cyfanswm arall	0	6	0	0	3	9
Cyfanswm y Cyfranog	Pen-y-bont 146	Caerdydd 102	Merthyr Tudful 9	Rhondda Cynon Taf 127	Bro Morgannwg 178	Canolbarth y De 562

Tabl 5: Ffigurau Cyfranogiad Awdurdodau Lleol Canol y De

Y grŵp cyfranogwyr mwyaf oedd Gwrywod Anabl, yn cyfrif am 68% o boblogaeth y rhanbarth. Mewn cyferbyniad, y grŵp lleiaf oedd Anabl Arall, yn cyfrif am ddim ond 1.6% o boblogaeth yr arolwg.

Rhywiau Cyfranogwyr (Canol y De)



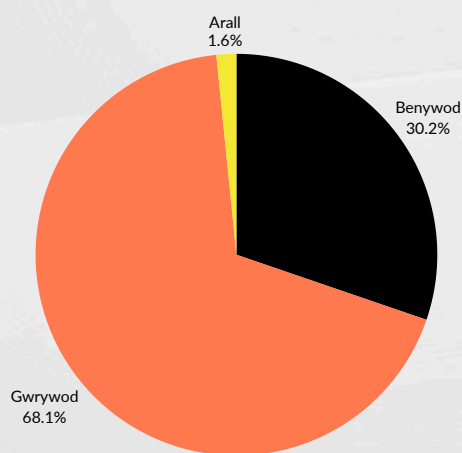
Benywod



Arall



Gwrywod



Graff 10: Proffiliau Rhyw
Cyfranogwyr (Canol y De)

At ei gilydd, roedd 383 o wrywod anabl yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol o fewn Partneriaeth Egniol Canolbarth y De, dros ddwbl y 170 o fenywod anabl. Ymhlith gwrywod anabl, y grŵp oedran 18-59 oedd â'r cyfranogiad uchaf mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, gyda 222 o unigolion.

Yn arbennig, mae cyfranogiad ymhlith menywod anabl yn gostwng ar ôl 17 oed, gan ostwng o 78 o gyfranogwyr yn y grŵp oedran 0-17, i 74 o gyfranogwyr yn y grŵp oedran 18-59 categori, ac yn olaf i ddim ond 18 o gyfranogwyr yn y grŵp 60+.

Yn y grŵp poblogaeth 60+ oed, roedd gwrywod anabl (29) yn fwy egniol mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol na benywod anabl (18) ac eraill anabl (1).

O'r 562 o gyfranogwyr ym Mhartneriaeth Egniol De Caerdydd, roedd 40 yn siaradwyr Cymraeg, 29 yn dod o gymuned ethnig amrywiol, a 16 yn LGBTQI+.

Partneriaeth Chwaraeon Gwent

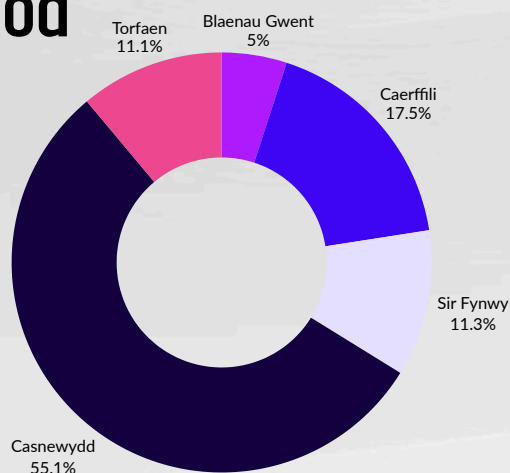
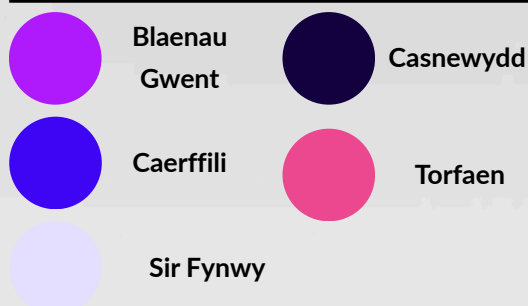
Mae Partneriaeth Chwaraeon Gwent, sydd wrthi'n cael ei datblygu, yn cynnwys pum awdurdod lleol:

- Blaenau
- Gwent
- Caerffili
- Sir Fynwy
- Casnewydd
- Torfaen

Roedd cyfanswm o 579 o gyfranogwyr yn cynrychioli Partneriaeth Chwaraeon Gwent, sy'n cyfrif am 20% o'r boblogaeth gyffredinol a arolygwyd.

Yr awdurdod lleol gyda'r nifer uchaf o gyfranogwyr anabl oedd Casnewydd, gyda 328 o gyfranogwyr.

Cyfranogwyr Anabl Gwent (yn ôl awdurdod lleol)



Graff 11: Canrannau Cyfranogwyr o Gwent

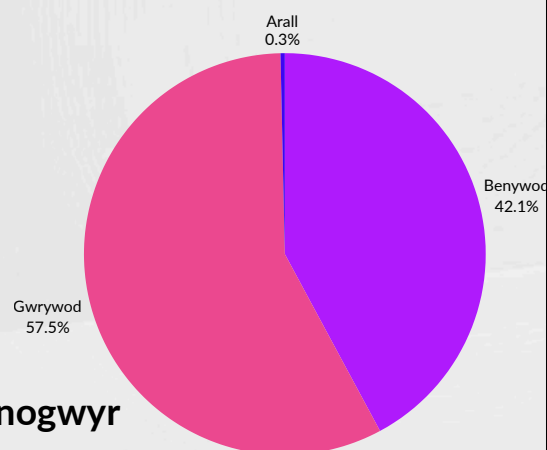
Mae'r tabl isod yn rhoi trosolwg manwl o broffiliau cyfranogiad a nifer y cyfranogwyr ar gyfer pob awdurdod lleol yng Ngwent.

	Blaenau Gwent	Caerffili	Sir Fynwy	Casnewydd	Torfaen	Cyfanswm
Benywod						
0-17	9	26	26	67	5	133
18-59	2	23	2	57	5	89
60+	0	1	0	20	1	22
Cyfanswm	11	50	28	144	11	244
Gwrywod						
0-17	11	29	34	87	26	187
18-59	5	16	1	85	25	132
60+	1	1	0	12	0	14
Cyfanswm	17	46	35	184	51	333
Arall						
0-17	0	1	0	0	0	1
18-59	0	1	0	0	0	1
60+	0	0	0	0	0	0
Cyfanswm	0	2	0	0	0	2
Cyfanswm Cyfranogwyr	Blaenau Gwent 28	Caerffili 98	Sir Fynwy 63	Casnewydd 328	Torfaen 62	Gwent 579

Tabl 6: Ffigurau Cyfranogiad Awdurdodau Lleol - Gwent.

Y grŵp cyfranogwyr mwyaf oedd Gwrywod Anabl, sef 58% o'r boblogaeth. Mewn cyferbyniad, y grŵp poblogaeth lleiaf oedd Anabl Arall, gan gyfrif am lai nag 1%.

Rhywiau Cyfranogwyr (Gwent)



Graff 12: Canrannau Rhywiau Cyfranogwyr ar gyfer Gwent

Canfyddiadau Allweddol

- Ymhlith Gwrywod Anabl, y grŵp oedran 0-17 oedd â'r cyfranogiad uchaf mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, gyda 187 o gyfranogwyr. Fodd bynnag, gostyngodd ffigurau cyfranogiad yn 18 oed i 132 o gyfranogwyr yn y grŵp oedran 18-59, a gostyngodd eto yn y grŵp oedran 60+ i ddim ond 14 o gyfranogwyr
- Yn arbennig, mae cyfranogiad ymhlith Menywod Anabl yn gostwng ar ôl 17 oed, gan ostwng o 133 o gyfranogwyr yn y grŵp oedran 0-17, i 89 o gyfranogwyr yn y categori 18-59, ac yn olaf i 22 o gyfranogwyr yn y grŵp 60+
- Yn y grŵp oedran 60+, roedd Menywod Anabl (22) yn fwy egnïol mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol na Gwrywod Anabl (14) ac Eraill Anabl (2)
- O'r 579 o gyfranogwyr yng Ngwent, roedd 17 yn siaradwyr Cymraeg, 70 yn cael eu hadnabod fel rhai o gymuned ethnig amrywiol, a 13 fel LGBTQI+



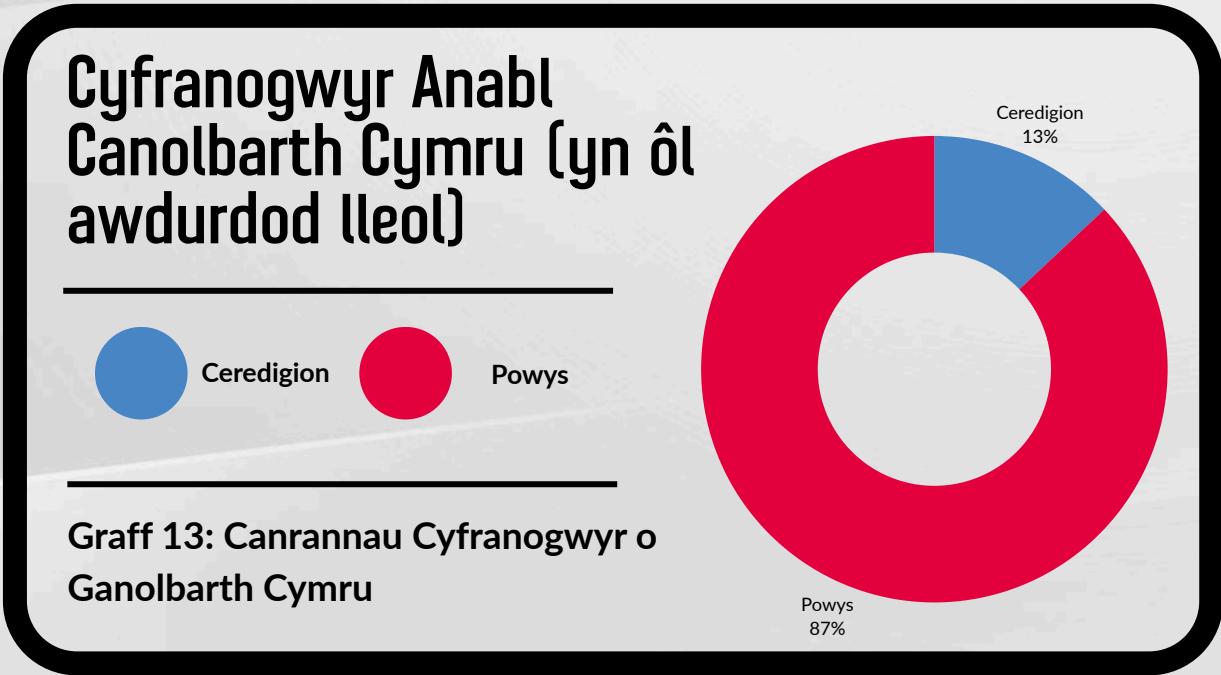
Partneriaeth Chwaraeon Canolbarth Cymru

Mae Partneriaeth Chwaraeon Canolbarth Cymru yn cynnwys dau awdurdod lleol:

- Ceredigion
- Powys

Roedd cyfanswm o 177 o gyfranogwyr yn cynrychioli Partneriaeth Chwaraeon Canolbarth Cymru, sy'n cyfrif am 16% o boblogaeth yr arolwg.

Yr awdurdod lleol gyda'r nifer uchaf o gyfranogwyr anabl (52%) oedd Powys, gyda 154 o gyfranogwyr.



Mae'r tabl, ar y dudalen nesaf, yn rhoi trosolwg o broffiliau'r cyfranogwyr a nifer y cyfranogwyr ar gyfer pob awdurdod lleol yng Nghanolbarth Cymru.

	Ceredigion	Powys	Cyfanswm
Benywod			
0-17	0	46	46
18-59	6	16	24
60+	9	1	10
Cyfanswm	15	62	80
Gwrywod			
0-17	0	51	51
18-59	6	33	39
60+	2	0	2
Cyfanswm	8	84	92
Eraill			
0-17	0	2	2
18-59	0	2	2
60+	0	1	1
Cyfanswm	0	5	5
Cyfanswm y Cyfranogwyr	Ceredigion 23	Powys 154	177 Canolbarth Cymru

Tabl 7: Ffigurau Cyfranogiad Awdurdodau Lleol

Y grŵp cyfranogwyr mwyaf oedd Gwrywod Anabl, yn cyfrif am 52% o boblogaeth y rhanbarth. Mewn cyferbyniad, y grŵp lleiaf oedd Anabl Arall, yn cyfrif am bron i 3%.

Rhywiau Cyfranogwyr (Canolbarth Cymru)



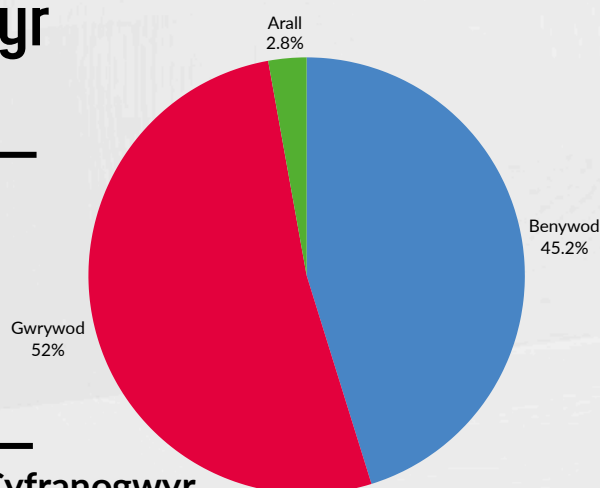
Benywod



Eraill



Gwrywod



Graff 14: Canrannau Rhywiau Cyfranogwyr
ar gyfer Canolbarth Cymru

Canfyddiadau Allweddol

- Ymhlith Gwrywod Anabl, y grŵp oedran 0-17 oedd â'r cyfranogiad uchaf mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, gyda 51 o unigolion. Mewn cymhariaeth, roedd gan y grŵp oedran 18-59 39 o gyfranogwyr
- Gostyngodd cyfranogiad ymhlith Menywod Anabl gydag oedran gyda 46 o gyfranogwyr yn y grŵp oedran 0 - 17, gan ostwng i 24 o gyfranogwyr yn y grŵp oedran 18 - 59 oed, a 10 o gyfranogwyr yn y grŵp oedran 60+.
- Roedd y ffigur ar gyfer y grŵp cyfranogwyr anabl arall yn wahanol gan mai dim ond nifer fach o gyfranogwyr a gofnodwyd ar gyfer pob grŵp oedran
- Ar gyfer y boblogaeth 60+ oed, roedd Menywod Anabl (10) yn fwy egnïol mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol na Gwrywod Anabl (2) ac Eraill Anabl (1)
- O'r 177 o gyfranogwyr yng Nghanolbarth Cymru, roedd 6 yn siaradwyr Cymraeg, 6 wedi'u nodi fel rhai o gymuned ethnig amrywiol, a 4 fel LGBTQI+.

Partneriaeth Chwaraeon Actif Gogledd Cymru

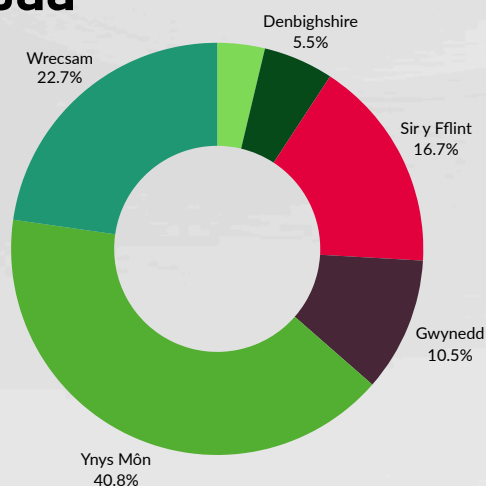
Mae Partneriaeth Chwaraeon Actif Gogledd Cymru yn cynnwys chwe awdurdod lleol:

- Conwy
- Sir Ddinbych
- Sir y Fflint
- Gwynedd
- Ynys Môn
- Wrecsam

Roedd cyfanswm o 1,073 o gyfranogwyr yn cynrychioli Partneriaeth Actif Gogledd Cymru, sy'n cyfrif am 27% o gyfanswm poblogaeth yr arolwg.

Yr awdurdod lleol gyda'r nifer uchaf o gyfranogwyr anabl oedd Ynys Môn, gyda 438 o gyfranogwyr.

Cyfranogwyr Anabl Gogledd Cymru (yn ôl awdurdod lleol)



Graff 15: Canrannau Cyfranogwyr o Ogledd Cymru

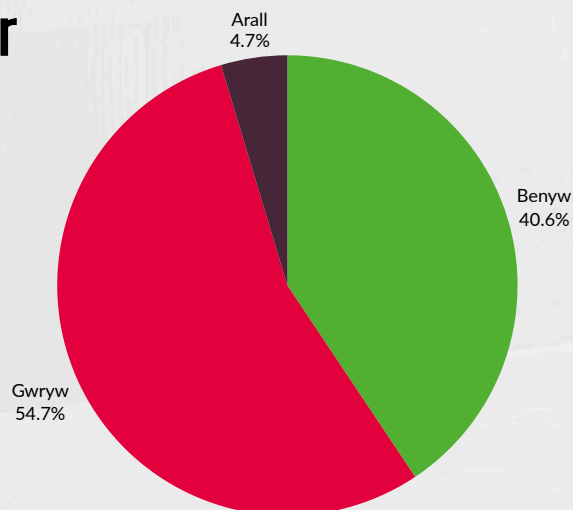
Mae'r tabl isod yn rhoi trosolwg manwl o broffiliau'r cyfranogwyr a nifer y cyfranogwyr ar gyfer pob un o'r chwe awdurdod lleol yng Ngogledd Cymru.

	Conwy	Sir Ddinbych	Sir y Fflint	Gwynedd	Ynys Môn	Wrecsam	Cyfanswm
Benywod							
0-17	0	12	50	19	66	41	188
18-59	7	6	32	17	97	27	186
60+	7	0	10	1	17	27	62
Cyfanswm	14	18	92	37	180	95	436
Gwrywod							
0-17	7	12	45	31	85	46	226
18-59	9	20	34	34	124	54	275
60+	8	0	6	9	32	31	86
Cyfanswm	24	32	85	74	241	131	587
Arall							
0-17	0	8	0	0	3	0	11
18-59	0	1	1	2	10	16	30
60+	2	0	1	0	4	2	9
Cyfanswm	2	9	2	2	17	18	50
Cyfanswm y Cyfranogwyr	40	59	179	113	438	608	1073

Tabl 8: Ffigurau Cyfranogiad Awdurdodau Lleol – Gogledd Cymru

Y grŵp cyfranogwyr mwyaf oedd Gwrywod Anabl, yn cyfrif am 55% o boblogaeth y rhanbarth. Mewn cyferbyniad, y grŵp lleiaf oedd Anabl Arall, yn cyfrif am ddim ond 5%.

Rhywiau Cyfranogwyr (Gogledd Cymru)



Graff 16: Canrannau Rhywiau Cyfranogwyr ar gyfer Gogledd Cymru

Canfyddiadau Allweddol

- Ymhlith y grŵp Benywod Anabl, y grŵp oedran 0-17 oedd â'r cyfranogiad uchaf mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, gyda 188 o unigolion
- Mae cyfranogiad ymhlith Menywod Anabl yn gostwng ar ôl 17 oed, gan ostwng o 188 yn y grŵp 0-17 i 62 yn y categori 60+
- At ei gilydd, roedd 587 o Wrywod Anabl yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol o fewn Partneriaeth Actif Gogledd Cymru, bron i 15% yn fwy na'r 436 o gyfranogwyr Benyw Anabl
- Yn arbennig, mae cyfranogiad ymhlith Gwrywod Anabl wedi cynyddu ychydig o'r categori oedran 0 - 17, 226 i 275 yn y categori oedran 18-59.
- Ar gyfer y boblogaeth 60+ o Ddynion Anabl (86) roedd mwy o wrywod anabl yn weithgar mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol na Menywod Anabl (62) ac Eraill Anabl (9)
- O'r 1,073 o gyfranogwyr yng Ngogledd Cymru, roedd 266 yn siaradwyr Cymraeg, 43 yn dod o gymuned ethnig amrywiol, a 10 yn LGBTQI+.

Partneriaeth Chwaraeon Gorllewin Cymru

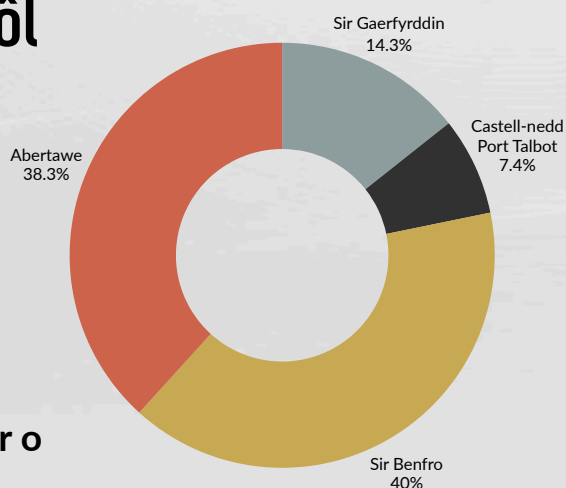
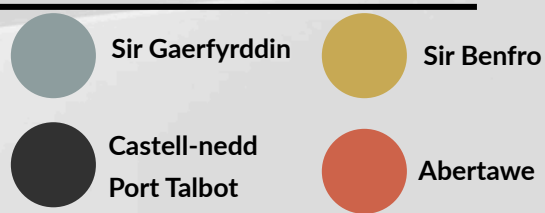
Mae Partneriaeth Chwaraeon Gorllewin Cymru yn cynnwys pedwar awdurdod lleol:

- Sir Gaerfyrddin
- Castell-nedd Port Talbot
- Sir Benfro
- Abertawe

Roedd cyfanswm o 887 o gyfranogwyr yn cynrychioli Partneriaeth Chwaraeon Gorllewin Cymru, sy'n cyfrif am 18% o gyfanswm poblogaeth yr arolwg.

Yr awdurdod lleol gyda'r nifer uchaf o gyfranogwyr anabl oedd Sir Benfro, gyda 354 o gyfranogwyr.

Cyfranogwyr Anabl Gorllewin Cymru (yn ôl awdurdod lleol)



Graff 17: Canrannau Cyfranogwyr o
Orllewin Cymru

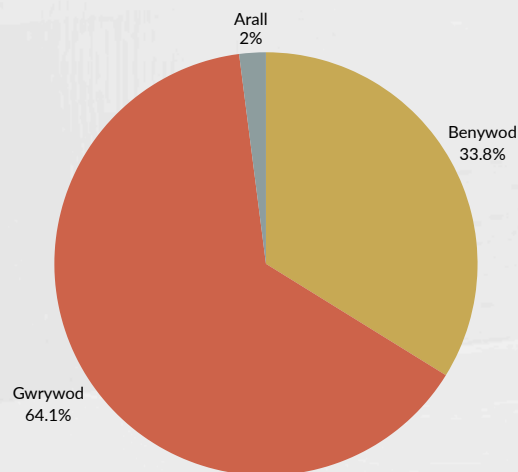
Mae'r tabl dros y ddalen yn rhoi trosolwg manwl o broffiliau cyfranogwyr a nifer y cyfranogwyr ar gyfer pob un o'r pedwar awdurdod lleol yng Ngorllewin Cymru.

	Sir Gaerfyrddin	Castell Nedd Port Talbot	Sir Benfro	Abertawe	Cyfanswm
Benywod					
0-17	18	4	56	65	143
18-59	33	5	48	58	144
60+	0	0	3	10	13
Cyfanswm	51	9	107	133	300
Gwrywod					
0-17	30	36	55	83	204
18-59	45	17	162	103	327
60+	1	4	15	18	38
Cyfanswm	76	57	232	204	569
Eraill					
0-17	0	1	8	0	9
18-59	0	0	5	2	7
60+	0	0	2	0	2
Cyfanswm	0	1	15	2	18
Cyfanswm Cyfranogwyr	127	67	354	339	887

Tabl 9: Ffigurau Cyfranogiad Awdurdodau Lleol – Gorllewin Cymru

Y grŵp cyfranogwyr mwyaf oedd Gwrywod Anabl, yn cyfrif am 73% o boblogaeth y rhanbarth. Mewn cyferbyniad, y grŵp lleiaf oedd Anabl Arall, yn cyfrif am ddim ond 2%.

Rhywiau Cyfranogwyr (Gorllewin Cymru)



Graff 18: Canrannau Rhywiau Cyfranogwyr ar gyfer Gorllewin Cymru

Canfyddiadau Allweddol

- Ymhlith Menywod Anabl, y grŵp oedran 18-59 oedd â'r nifer uchaf o gyfranogwyr mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, gyda 144 o unigolion, a oedd ond ychydig yn fwy na'r 143 o gyfranogwyr yn y grŵp oedran 0-17
- At ei gilydd, roedd 300 o Ferched Anabl yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, o'i gymharu â 569 o wrywod Anabl
- Yn arbennig, roedd cyfranogiad ymhlith Gwrywod Anabl ar ei uchaf yn y categori oedran 18 - 59, gyda 327 o unigolion, sy'n gynydd o 123 o'i gymharu â'r categori oedran 0 - 17 (204)
- Ar gyfer y boblogaeth 60+ oed, roedd mwy o unigolion egnïol mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ymhlith Dynion Anabl (38) na Benywod Anabl (13) ac Eraill Anabl (2)
- Gorllewin Cymru oedd â'r ail nifer uchaf o gyfranogwyr Anabl Eraill (18) ar draws y pum partneriaeth chwaraeon
- O'r 887 o gyfranogwyr yng Ngorllewin Cymru, roedd 67 yn siaradwyr Cymraeg, 40 yn nodi eu bod o gymuned ethnig amrywiol, a 28 yn nodi eu bod yn LGBTQI+.



Thema 5: Cyflenwi a Chymorth y Gweithlu

Gweithlu

Archwiliodd yr Arolwg Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol hefyd pwy oedd yn ymwneud â chyflwyno a chefnogi gweithgareddau cynhwysol neu weithgareddau sy'n canolbwyntio ar anabledd o fewn clybiau neu sesiynau, gan gynnwys hyfforddwr, swyddogion, a gwirfoddolwyr neu staff cymorth eraill sy'n helpu i gynnal y cyfleoedd hyn.

Mae data o'r arolwg yn dangos, o'r 1,004 o unigolion yn y gweithlu, bod 21% yn anabl (210 o unigolion) a 79% yn ddi-anabl (794 o unigolion).

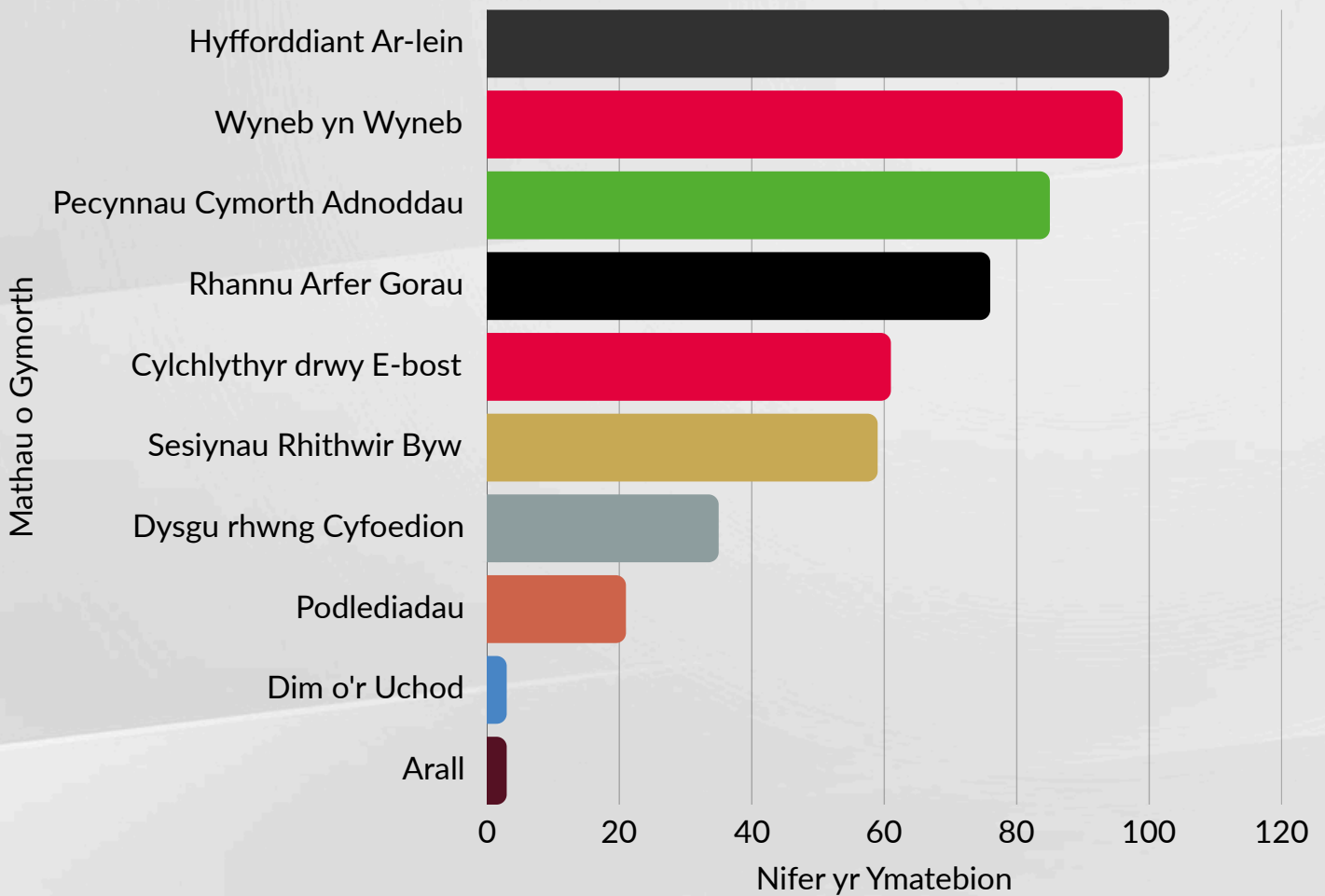
Yn ogystal, ymhlith y gweithlu anabl, roedd 89 yn siaradwyr Cymraeg, 24 o gefndiroedd ethnig amrywiol, a 31 wedi nodi eu bod yn LGBTQI+.

Cymorth

Rhannodd yr ymatebwyr hefyd y math o gefnogaeth yr hoffai eu clwb neu sesiwn ei derbyn. Nododd yr ymatebwyr yr hoffent dderbyn mwy o gefnogaeth trwy hyfforddiant ar-lein (e.e., cyrsiau a gyflwynir ar-lein trwy blatfform BrightSpace). Roedd hyfforddiant wyneb yn wyneb yn ail opsiwn agos i'r ymatebwyr. Yn ogystal, gofynnwyd i'r ymatebwyr sut y gallai Chwaraeon Anabledd Cymru eu cefnogi i ymgysylltu mwy â'r hyfforddiant. Nododd yr ymatebwyr y byddai mwy o hysbysebu o'r hyn oedd ar gael a lleihau neu roi cymhorthdal i'r gost o gymorth.



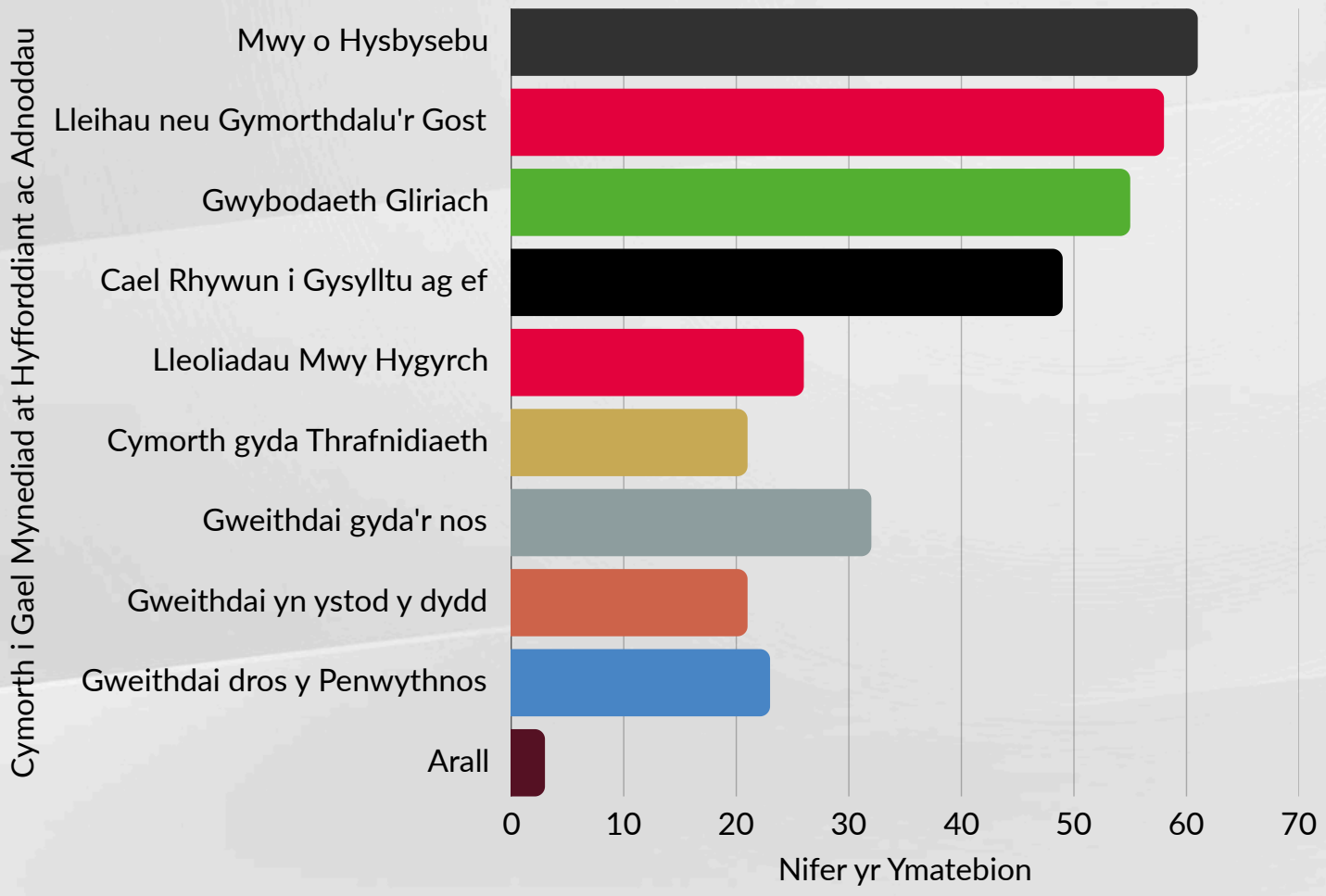
Nifer yr ymatebion i fathau o gefnogaeth bellach



Graff 19: Mathau o Gymorth a Ofynnwyd gan Ymatebwyr



Nifer yr ymatebion i'r gefnogaeth a fyddai'n eu helpu i gael mynediad at yr hyfforddiant a'r adnoddau a ddarperir gan Chwaraeon Anabledd Cymru



Graff 20: Mathau o Gymorth i Gael Mynediad at Hyfforddiant ac Adnoddau Chwaraeon Anabledd Cymru



Themau Datblygu'r Gweithlu

Rhoddodd yr ymatebwyr fanylion am y mathau o gyfleoedd dysgu a fyddai'n helpu eu clwb neu sesiwn i fod yn fwy cynhwysol o bobl anabl. Crynodeb o'r themâu isod:

- Ymwybyddiaeth o fyddar
- Hyfforddiant iaith Arwyddion Prydain/Makaton
- Hyfforddiant Cynhwysiant Anabledd
- Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o'r Golwg Fiol
- Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o ADHD/Awtistiaeth/Dyspracsia
- Rhannu llais pobl anabl
- Hyfforddiant sy'n canolbwyntio ar blant ar sgiliau symud sylfaenol plant anabl
- Sesiynau ymarferol wyneb yn wyneb
- Hyfforddiant hysbysebu/cyfryngau cymdeithasol
- Cymorth ariannol i brynu offer neu addasu adeilad
- Hyfforddiant i staff mewn cartrefi gofal
- Canllawiau polisi
- Gwybodaeth am derminoleg
- Addasu Paddlesport ar gyfer amrywiaeth o anableddau
- Rhwydweithio dan arweiniad cyfoedion
- Hyfforddiant penodol i chwaraeon (gymnasteg a nofio)
- Busnes ac ymgynghori





Meysydd Myfyrio a Gwella Symud Ymlaen

Mae'r adran hon yn cynnig myfyrdod ar y canfyddiadau ac yn cyflwyno camau gweithredu a argymhellir ar gyfer gwella.

Archwiliwch y Dirywiad mewn Cyfranogiad Ymhlith Unigolion Anabl 60 Oed a Throsodd

Tynnodd yr Arolwg Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol 2025 sylw at ddirywiad clir mewn chwaraeon a cyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol ymhlith unigolion anabl wrth iddynt gyrraedd 60 oed. Er bod lefelau cyfranogiad y categori oedran 18 - 59 oed naill ai'n uwch (Dynion Anabl ac Anabl Arall) neu ddim ond gostyngiad bach (Menywod Anabl) o'r categori oedran 0 - 17 oed, mae gostyngiad clir mewn cyfranogiad ar gyfer pobl anabl o fewn y categori 60+. Y categori 60 oed a throsodd oedd â'r gyfradd cyfranogiad isaf ar draws yr Arolwg Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol gyda dim ond 9% o gyfranogwyr anabl yn 60 oed a throsodd.

Mae'r patrwm hwn yn gyson â chanfyddiadau Arolwg Olrhain Gweithgareddau Chwaraeon Cymru, a nododd nad oedd 20% o'r ymatebwyr 55 oed a throsodd wedi gwneud unrhyw weithgarwch corfforol yn yr wythnos ddiwethaf—o'i gymharu â 10% o'r rhai 35–54 oed a dim ond 6% o'r rhai 16–34 oed (Chwaraeon Cymru, 2025). Felly, gan ddangos bod pobl anabl dros 55 oed ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn anactif na phobl nad ydynt yn anabl. Datgelodd Arolwg Olrhain Gweithgaredd Chwaraeon Cymru hefyd fod oedolion hŷn yng Nghymru yn wynebu heriau lluosog wrth gael mynediad at chwaraeon a gweithgarwch corfforol a chymryd rhan ynddynt. Yn nodedig, dim ond 66% o oedolion hŷn sy'n credu eu bod yn gallu bod yn egnïol yn gorfforol, o'i gymharu â 77% o oedolion iau (Chwaraeon Cymru).

Mae tystiolaeth sylweddol yn dangos gostyngiad mewn cyfraddau cyfranogiad ymhlith unigolion anabl, yn enwedig wrth iddynt heneiddio (Rosenberg, Bombardier, Hoffman, a Belza, 2011; Arolwg Olrhain Gweithgaredd Chwaraeon Cymru, 2025). Mae canfyddiadau'r Arolwg Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol hefyd yn cydberthyn â data o Arolwg Cenedlaethol Cymru 2020-2023, sy'n tynnu sylw at y ffaith bod anweithgarwch yn cynyddu gydag oedran ar gyfer oedolion anabl.



Mae'r ffigurau hyn yn tynnu sylw at yr angen brys am ymyriadau wedi'u targedu a chydweithio ystyrion gydag unigolion anabl 60 oed a throsodd. Dylai ymdrechion anelu at fynd i'r afael â rhwystrau allweddol—megis hygyrchedd, ymwybyddiaeth a chymhelliant—er mwyn creu amgylcheddau cynhwysol a chefnogol sy'n annog ac yn galluogi cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ddiweddarach mewn bywyd.

Mynd i'r afael â'r Bwlch Rhyw mewn Cyfranogiad Anabl

Mae data o Arolwg Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol 2025 yn tynnu sylw'n glir at anghydraddoldeb rhwng y rhywiau mewn cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ymhlith unigolion anabl. Dim ond 37.5% yw cyfranogiad menywod, sy'n sylweddol is na'r 60% a adroddwyd ar gyfer dynion anabl—bwllch o 22.4%.

Mae'n adlewyrchu canfyddiadau o'r Arolwg Cenedlaethol i Gymru ac Arolygon Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (2021–2023), sydd hefyd yn dangos cyfraddau cyfranogiad cyson is ymhlith menywod o'i gymharu â dynion. Mae ffigur 2025 ar gyfer cyfranogiad Benywod Anabl (37.5%) yn dangos cynnydd o 6.5% o'i gymharu ag arolwg y flwyddyn flaenorol (31%). Fodd bynnag, mae'r cynnydd hwn yn fach iawn ac mae angen cynnydd pellach yng nghyfranogiad menywod anabl er mwyn iddo fod ar lefel debyg â lefelau cyfranogiad dynion anabl. Mewn cyferbyniad, gostyngodd cyfranogiad dynion anabl 7 y cant, gan ostwng o 67% yn 2024/25 i 60% yn 2025.



Mae ymchwil sy'n bodoli eisoes (Carr, Atkin, a Milton, 2025; Olsagasti-Ibargoien et al., 2023) i'r rhwystrau y mae menywod anabl yn eu hwynebu yn nodi sawl ffactor sy'n cyfrannu, gan gynnwys:

- Agweddau cymdeithasol a hunanganfyddiad negyddol
- Diffyg cefnogaeth gymdeithasol
- Hygyrchedd cyfleusterau
- Gwybodaeth am ddarparwyr gweithgareddau

Er mwyn mynd i'r afael â'r anghydraddoldeb hwn yn effeithiol, mae gwaith pellach sy'n benodol i ranbarthau i oresgyn y rhwystrau hyn yn hanfodol. Dylai hyn gynnwys cydweithio ystyrlon â menywod anabl i ddeall eu profiadau, gwranddo ar eu lleisiau, a chyd-ddatblygu strategaethau wedi'u targedu. Gall y rhain gynnwys:

- Gwella mentrau sy'n canolbwyntio ar fenywod
- Creu amgylcheddau cynhwysol a chefnogol
- Codi ymwybyddiaeth o fanteision corfforol, cymdeithasol ac iechyd meddyliol cyfranogiad
- Uwchraddio sgiliau staff canolfannau hamdden

Mae camau gweithredu o'r fath yn allweddol i leihau'r bwlch rhwng y rhywiau a sicrhau mynediad mwy cyfartal at chwaraeon a gweithgarwch corfforol i bob unigolyn anabl.

Hyrwyddo'r Iaith Gymraeg

Roedd siaradwyr Cymraeg yn cyfrif am 12% o'r cyfranogwyr yn Arolwg Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol 2025—cynnydd o 1.5 y cant o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol. Fodd bynnag, mae'r ffigur hwn yn sylweddol is na'r 17.8% a adroddwyd yng Nghyfrifiad 2021 ac mae'n adlewyrchu tuedd ehangach a nodwyd yn Arolwg Poblogaeth Blynnyddol 2024, a gofnododd y gyfran isaf o siaradwyr Cymraeg mewn dros wyth mlynedd sef 27.8%.

O ystyried y ffigur isel hwn, byddai'n werthfawr ymchwilio i faint o glybiau a ymatebodd i'r Arolwg Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol sy'n cynnig gweithgareddau yn y Gymraeg ar hyn o bryd ac a ydynt yn cynnal unrhyw fentrau i gynyddu nifer y siaradwyr Cymraeg. Gallai'r wybodaeth hon helpu i lywio strategaethau i gryfhau'r ddarpariaeth iaith Gymraeg a chefnogi cyfranogwyr sy'n siarad y Gymraeg yn well ar draws y sector chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Strategaethau Ymgysylltu Targedig

Mae cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ymhlith unigolion sy'n nodi eu hunain fel LGBTQI+ wedi gostwng ychydig i 2% yn 2025, o'i gymharu â 2.5% yn arolwg 2024/25. Er bod y ffigur cymharol gyson hwn yn galonogol, mae'n parhau i fod yn sylweddol is na'r 12.6% o'r boblogaeth anabl a nododd eu bod yn LGBTQI+ yng Nghyfrifiad 2021, gan dynnu sylw at yr angen am strategaethau ymgysylltu mwy cynhwysol a thargedig o fewn y gymuned LGBTQI+ anabl.

Mae cyfranogiad ymhlith unigolion o gymunedau ethnig amrywiol wedi cynyddu i 6%, o'i gymharu â 4% yn yr arolwg blaenorol yn 2024/25. Mae'r lefel uwch hon o gyfranogiad yn gadarnhaol, fodd bynnag, mae'n dal i fod yn is na'r ffigur a welwyd yn ystod prosiect Get Out Get Active (GOGA). Mae hyn yn tynnu sylw at yr angen i ailasesu a chryfhau ymdrechion i ymgysylltu a chefnogi cymunedau ethnig mwy amrywiol mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol.



Mathau o Nam/Anableddau

Nam neu anableddau dysgu oedd y math o nam a adroddwyd amlaf yn Arolwg Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol 2025. Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi bod yr adran o'r arolwg a oedd yn mynd i'r afael â mathau penodol o nam yn ddewisol, ac roedd sawl ymatebydd naill ai heb gasglu'r wybodaeth hon neu roeddent yn ansicr ynghylch dosbarthiadau nam y cyfranogwyr. Er mwyn gwella adrodd yn y dyfodol a llywio cynllunio strategol, mae angen mwy o ymdrechion i wella cysondeb, dibynadwyedd a chywirdeb casglu data yn y maes hwn. Ffordd awgrymedig o wneud hyn yw darparu canllawiau gwell i glybiau a sesiynau ar sut i gasglu'r data hwn.

Cyfleoedd i Eraill gyda Anableddau

Yn aml, mae unigolion anabl sy'n nodi eu hunain fel 'Arall' yn wynebu rhwystrau cynyddol i gynhwysiant. Datgelodd Arolwg Ciplun Chwaraeon Cenedlaethol 2025 mai dim ond 2.6% o'r grŵp hwn a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, er bod hyn ychydig yn uwch na'r arolwg blaenorol yn 2024/25.

Gogledd Cymru oedd â'r nifer uchaf o gyfranogwyr anabl a oedd yn uniaethu o fewn y categori rhyw arall gyda chyfanswm o 50 o gyfranogwyr (4.7%) allan o gyfanswm o 1073. Byddai ymgynghori pellach â rhwydweithiau cymorth a grwpiau eiriolaeth yn y gymuned leol yn helpu i adeiladu amgylchedd mwy hygyrch a chroesawgar i bawb. Mae sicrhau bod gan bob cyfranogwr anabl fynediad at gyfleoedd chwaraeon a gweithgarwch corfforol o safon yn hanfodol ar gyfer cydraddoldeb a chynhwysiant.

Cyflenwi'r Gweithlu a Meysydd Cymorth

Mae'r canlyniadau'n dangos nad oedd y rhan fwyaf o'r gweithlu (79%) yn anabl, gyda dim ond 21% o'r gweithlu yn nodi eu bod yn anabl. Mae cynrychiolaeth unigolion anabl o fewn y gweithlu hyd yn oed yn is ymhlith siaradwyr Cymraeg (9%), y rhai o gymunedau ethnig amrywiol (2%), a'r rhai sy'n nodi eu bod yn LGBTQI+ (3%).

Dangosodd data o'r Swyddfa Ystadegau Gwladol, yn ystod mis Ebrill i fis Mehefin 2024, mai dim ond 53% o weithwyr-roedd pobl anabl o oedran yn cael eu cyflogi, o'i gymharu ag 81.6% o unigolion nad ydynt yn anabl (ONS, 2024). Mae'r bwch hwn o 28.6% yn tanlinellu'r angen am fentrau wedi'u targedu i hyrwyddo cynnwys unigolion anabl yn y gweithlu.



**National
Sport
Snapshot**



**Ciplun
Cenedlaethol
o Chwaraeon**



Datblygu'r Gweithlu

Awgrymir bod Chwaraeon Anabledd Cymru yn adolygu'r adborth gan yr ymatebwyr ac yn cynnig rhagor o gyfleoedd i glybiau a sesiynau drwy Hyfforddiant Ar-lein a Wyneb yn wyneb. Er mwyn sicrhau bod y clybiau a'r sesiynau'n ymwybodol o'r cyfleoedd datblygu'r gweithlu sydd ar gael, mae mwy i'w wneud i gynyddu'r hysbysebu a gynhelir, lleihau neu roi cymhorthdal at gost yr hyfforddiant, a gwneud y wybodaeth am yr hyfforddiant yn gliriach ac yn haws i'w deall.

Y cyfleoedd hyfforddi a awgrymwyd oedd; cyrsiau penodol i namau, laith Arwyddion Prydain/Makaton, hysbysebu a marchnata, cael pobl anabl i gyflwyno'r hyfforddiant yn uniongyrchol, a chael hyfforddiant sy'n canolbwyntio ar blant, a'r sgiliau symud sylfaenol plant anabl.