Pêl-gôl

Gêm ar gyfer pobl ddall neu bobl sy'n methu gweld yn iawn yw pêl-gôl. Cafodd ei dyfeisio gan ddau ddyn - Hanz Lorenzen o Awstria a Sepp Reindle o'r Almaen - yn 1946. Eu nod oedd creu gêm fyddai milwyr oedd yn dychwelyd yn ddall o'r Ail Ryfel Byd yn gallu ei chwarae.

Mae'r gêm wedi dod yn fwy poblogaidd ar hyd y blynyddoedd ac erbyn heddiw mae'n cael ei chwarae mewn dros 100 o wledydd. Cafodd ei chyflwyno i'r Gemau Paralympaidd yn 1976, ond yn y flwyddyn honno, cael ei chwarae er mwyn dangos sut roedd y gêm yn gweithio oedd y nod. Ers hynny, mae wedi cael ei chwarae yn ystod y gemau bob pedair blynedd. Yn ogystal, mae Pencampwriaeth y Byd yn cael ei chynnal bob pedair blynedd.

Mae'r gêm yn cael ei chwarae gan ddau dîm sy'n cynnwys tri aelod yr un. Gall hyd at dri aelod arall eistedd ar y fainc, yn barod i gael eu heilyddio. Mae'n bosib y bydd rhai o'r chwaraewyr yn hollol ddall ac y bydd rhai'n gallu gweld ychydig, felly, er mwyn gwneud yn siŵr bod pawb yn gyfartal, rhaid iddynt wisgo sbectol dywyll.

Mae'r chwaraewyr yn chwarae ar lawr campfa - ar gwrt petryal sy'n mesur 9 metr wrth 18 metr ond sy'n cael eu haneru gan linell ar hyd y canol. Mae'r holl linellau - y llinell ganol, llinellau sy'n rhannu'r cwrt a'r llinellau o gwmpas y cwrt - wedi eu gwneud drwy ddefnyddio tâp neu raff fel bod y chwaraewyr yn gallu eu cyffwrdd.

Gan nad ydynt yn gallu gweld y bêl, rhaid defnyddio pêl arbennig sy'n mesur 24-25 centimetr mewn diamedr ac sy'n cynnwys clychau. Mae ynddi wyth twll fel bod y chwaraewyr yn gallu clywed y clychau.

Y nod yw sgorio goliau drwy daflu ac yna gwneud yn siŵr bod y bêl yn rowlio i mewn i gôl y tîm arall. Rhaid i'r tîm hwnnw geisio blocio'r bêl a'i hennill er mwyn ceisio sgorio gôl eu hunain.

Mae gêm yn para 10 munud bob ochr, gyda thair munud o egwyl yn y canol.

Mae cael rheolau ar gyfer chwaraewyr yn beth cyffredin iawn mewn unrhyw gamp, ond gyda phêl-gôl, mae yna un rheol bwysig ar gyfer y gynulleidfa. Rhaid peidio â gwneud unrhyw sŵn! Dim ond y dyfarnwr a'r chwaraewyr eu hunain sy'n cael siarad neu wneud unrhyw fath o sŵn. Rhaid cael tawelwch, fel bod y chwaraewyr yn medru clywed y clychau!

Yn y Gemau Paralympaidd a chystadlaethau pwysig eraill, rhaid i aelodau'r timau fod yn ddall, ond ar lefel fwy lleol, gall pobl sy'n medru gweld ymuno yn y chwarae hefyd, ond iddynt wisgo mwgwd arbennig dros eu llygaid. Os hoffech chi gael mwy o wybodaeth am y gamp yma, ewch i:
http://www.london2012.com/goalball
http://www.canadianblindsports.ca/eng/goalball/index.htm