CHRISTIAN MALCOLM

ATHLETAU

PIONEER OF WALES

ETIFEDDIAETH

Cafodd Christian Malcolm ei eni yng Nghasnewydd i rieni o Jamaica - ei fam o St Andrew's a'i dad o Negril.

Roedd bywyd teuluol wrth wraidd popeth: cynlluniau mawr, disgyblaeth gref, moesau da a chymryd cyfrifoldeb.

Roedd chwaraeon yn llenwi'r cartref, ac roedd athletwyr fel Linford Christie yn ysbrydoliaeth gynnar iddo.

CYMRU YW...

Balchder **Cysylltiad** **Cartref**

Roedd Casnewydd yn teimlo fel cartref, ond fe ddyfnhaodd y cysylltiad hwnnw pan ddechreuodd gynrychioli Cymru.

Ar ôl ennill medal arian yng Ngemau'r Gymanwlad 1998, sylweddolodd pa mor bwysig oedd hynny i bobl gartref.

Roedd gwisgo lliwiau Cymru ac ailgysylltu â'r balchder hwnnw'n gwneud iddo sylweddoli ei fod yn cystadlu dros rywbeth mwy na'i hun.

CYFRANIAD

Daeth Malcolm o ysgol anodd yng Nghasnewydd i gyrraedd rowndiau terfynol pencampwriaethau'r byd a'r Gemau Olympaidd, gan ddangos beth oedd yn bosibl.

Ar ôl ymddeol, daeth yn hyfforddwr blaenllaw, gan arwain athletwyr at fedalau Olympaidd, y Byd ac Ewropeaidd. Yn ddiweddarach, daeth yn brif hyfforddwr athletau Olympaidd Prydain - y cyntaf o dras Ddu - gan agor drysau i eraill wrth ganolbwyntio'n syml ar wneud y gwaith.

CRYFDERAU A LLAWENYDD

Cystadleuol, amyneddgar ac ymroddedig i helpu eraill i gyflawni eu potensial. Mae'n dod o hyd i lawenydd wrth gefnogi athletwyr ifanc i ddatblygu eu dawn.

> “Yn aml, mae pobl yn gweld y medalau, nid yr aberth.
> Paid â bod ofn methiant. Ti'n dysgu mwy o fethiant nag wyt ti o lwyddiant.”