

Navrhovateľ

IČO navrhovateľa

55807577

Názov subjektu	HÁDZANÁRSKY ODDIEL LEHOTA POD VTÁČNIKOM
Ulica a číslo	Suchý Potok 571/10
Súpisné číslo	571
Orientačné číslo	10
Obec	Lehota pod Vtáčnikom
PSČ	972 42
Okres	Prievidza
Kraj	Trenčiansky kraj
Naformátovaná adresa	Suchý Potok 571/10, 972 42 Lehota pod Vtáčnikom
IČO	55807577
IČ DPH	
DIČ	
Právna forma	Združenie (zväz, spolok, spoločnosť, klub ai.)
Registračné číslo	VVS/1-900/90-67693
Registrátor	MV SR
Dátum registrácie	18.10.2023
Štatutár 1: Meno	Peter
Štatutár 1: Meno Priezvisko	Peter Pastierik
Štatutár 1: Ulica	Suchý Potok
Štatutár 1: Orientačné číslo	10
Štatutár 1: PSČ	
Štatutár 1: Obec	Lehota pod Vtáčnikom
Štatutár 1: Funkcia	Iný štatutárny orgán

Platca DPH

nie je platca DPH

Web stránka

Forma účtovníctva

jednoduché

Bankové spojenie

Bankové spojenie	8330 - Fio banka, a. s., pobočka zahraničnej banky
Číslo účtu v tvare IBAN	SK40 8330 0000 0025 0277 8532

Štatutárny zástupca

Titul, meno, priezvisko	Peter Pastierik
Funkcia	štatutár
Telefónne číslo	+421911504766
Email	peterpastierik63@gmail.com

Kontaktná osoba pre projekt

Titul, meno, priezvisko	Ing. Monika Vidová
Funkcia	podpredseda
Telefonický kontakt	+421950475884
Email	moni.vidova@gmail.com

Partner (-i) navrhovateľa

Názov partnera

Projekt

Názov projektu	Letný tréningový kemp hádzanárok so zameraním na prevenciu zranení a fyzioterapeutickú podporu
Oblasť	šport
Anotácia - stručný opis nápadu/ projektu	Hádzanársky oddiel Lehota pod Vtáčnikom sa dlhodobo venuje systematickej športovej príprave detí a mládeže, v kolektívnom športe - hádzanej. Vytvárame priestor pre aktívne trávenie voľného času detí a podporujeme ich zdravý pohybový rozvoj. V súčasnosti oddiel združuje približne 50 detí z našej obce aj okolitých obcí, ktoré sú rozdelené do kategórií - prípravka dievčatá, mladšie žiačky, staršie žiačky. Počas tréningov, ktoré prebiehajú päť krát do týždňa, sa zameriavame na rozvoj základných zručností, koordinácie, vytrvalosti a tímovej spolupráce. Pravidelne sa zúčastňujeme ligových zápasov, regionálnych ako aj medzinárodných turnajov.
Miesto realizácie	Športové ihrisko pri ZŠ Lehota pod Vtáčnikom

Opis projektu

Cieľ projektu	<p>Hlavným cieľom projektu "Letný tréningový kemp hádzanárok so zameraním na prevenciu zranení a fyzioterapeutickú podporu" je podporiť zdravý športový rozvoj mladých hádzanárok prostredníctvom systematického tréningu, vzdelávania v oblasti prevencie zranení a zabezpečenia odbornej fyzioterapeutickej starostlivosti počas tréningového procesu.</p> <p>Špecifické ciele projektu:</p> <p>Prevencia športových zranení - naučiť účastníčky správne preventívne cvičenia zamerané na stabilitu, mobilitu, koordináciu a posilnenie svalových skupín najviac zaťažovaných pri hádzanej (kolená, členky, ramená, stred tela).</p> <p>Zlepšenie pohybových návykov - rozvíjať správnu techniku pohybu pri behu, skokoch, dopadoch a zmene smeru s cieľom znížiť riziko zranenia počas hry.</p> <p>Fyzioterapeutická podpora - zabezpečiť odborný dohľad fyzioterapeuta, ktorý bude poskytovať individuálne konzultácie, základnú diagnostiku pohybového aparátu a odporúčania na kompenzačné cvičenia.</p> <p>Vzdelávanie v oblasti starostlivosti o telo športovca - zvýšiť povedomie účastníčok o dôležitosti regenerácie, strečingu, kompenzačných cvičení a správnych návykov pri športovej záťaži.</p> <p>Zvýšenie športovej výkonnosti - prostredníctvom správneho tréningového procesu a preventívnych opatrení podporiť bezpečné zlepšovanie fyzickej kondície, sily, rýchlosti a koordinácie.</p> <p>Podpora dlhodobej športovej aktivity - motivovať mladé hádzanárky k zdravému a udržateľnému športovaniu bez zbytočných zranení a výpadkov z tréningového procesu.</p> <p>Projekt tak prispieva nielen k zvyšovaniu športovej úrovne mladých hráčok, ale aj k ochrane ich zdravia a budovaniu správnych návykov, ktoré budú využívať počas celej svojej športovej kariéry.</p>
Opis projektu	<p>Hádzaná patrí medzi dynamické kolektívne športy s vysokými nárokmi na rýchlosť, silu, koordináciu a opakované výbušné pohyby. U mladých hádzanárok sa preto pomerne často vyskytujú preťaženia pohybového</p>

aparátu, svalové dysbalancie a zranenia, najmä v oblasti kolien, členkov, ramien a chrbtice. Tieto problémy sú často spôsobené kombináciou intenzívneho tréningového zaťaženia, nedostatočnej kompenzácie, chýbajúcich preventívnych cvičení a obmedzeného prístupu k odbornej fyzioterapeutickej starostlivosti.

V mládežníckych športových kluboch býva dôraz primárne kladený na herný výkon a technicko-taktickú prípravu, zatiaľ čo systematická prevencia zranení, správne pohybové návyky a regenerácia často zostávajú v úzadí. Mladé športovkyne tak nemajú vždy dostatok informácií ani praktických skúseností s tým, ako sa o svoje telo správne starať, ako predchádzať zraneniam alebo ako riešiť prvé príznaky preťaženia.

Z dlhodobého hľadiska môže nedostatočná prevencia viesť k opakovaným zraneniam, výpadkom z tréningového procesu, zníženiu športovej výkonnosti a v niektorých prípadoch aj k predčasnému ukončeniu športovej kariéry. Zároveň rastie potreba vzdelávania mladých športovkýň v oblasti regenerácie, kompenzačných cvičení, správnej techniky pohybu a základov fyzioterapie.

"Letný tréningový kemp hádzanárok so zameraním na prevenciu zranení a fyzioterapeutickú podporu" preto vzniká ako reakcia na túto potrebu. Jeho cieľom je vytvoriť prostredie, v ktorom budú mladé hráčky rozvíjať nielen svoje športové zručnosti, ale zároveň sa naučia správne pracovať so svojím telom, pochopiť význam prevencie zranení a získať praktické nástroje pre zdravý a dlhodobý udržateľný športový rozvoj.

Na dosiahnutie stanovených cieľov bude počas letného tréningového kempu realizovaných viacero vzájomne prepojených aktivít, ktoré kombinujú športový tréning, preventívne cvičenia a odbornú fyzioterapeutickú podporu.

1. Športové tréningy zamerané na hádzanú

Počas kempu budú realizované pravidelné tréningové jednotky zamerané na rozvoj techniky, koordinácie, rýchlosti a herných zručností. Tréningy budú vedené tak, aby hráčky zároveň osvojovali správnu techniku pohybu, najmä pri behu, skokoch, dopadoch a zmene smeru.

Prepojenie s cieľmi: Aktivita prispieva k zvyšovaniu športovej výkonnosti a zároveň k zlepšeniu pohybových návykov, čím pomáha znižovať riziko zranení.

2. Preventívne a kompenzačné cvičenia

Súčasťou každého tréningového dňa budú špeciálne cvičenia zamerané na stabilitu, mobilitu, posilnenie stredu tela, ako aj na prevenciu zranení kolien, členkov a ramien. Tieto cvičenia budú zaradené do rozcvičky alebo záverečnej časti tréningu.

Prepojenie s cieľmi: Aktivita priamo podporuje hlavný cieľ projektu - prevenciu športových zranení a budovanie správnych pohybových návykov.

3. Fyzioterapeutické konzultácie a diagnostika

Počas kempu bude zabezpečená prítomnosť fyzioterapeuta, ktorý vykoná základnú diagnostiku pohybového aparátu, identifikuje prípadné svalové dysbalancie alebo rizikové faktory zranení a odporučí individuálne cvičenia. Prepojenie s cieľmi: Aktivita podporuje fyzioterapeutickú starostlivosť, prevenciu zranení a individuálny prístup k zdravému športovému rozvoju hráčok.

4. Edukačné aktivity a krátke workshopy

Súčasťou programu budú krátke vzdelávacie bloky zamerané na témy ako regenerácia, strečing, správne rozcvičenie, význam kompenzačných cvičení či starostlivosť o telo športovca.

Prepojenie s cieľmi: Aktivita prispieva k zvýšeniu povedomia o prevencii zranení a učí hráčky, ako sa správne starať o svoje telo počas športovej kariéry.

5. Regeneračné aktivity

Do programu budú zaradené aj regeneračné aktivity ako strečing, relaxačné cvičenia alebo ľahké kompenzačné tréningy, ktoré pomôžu telu zotaviť sa po fyzickej záťaži.

Prepojenie s cieľmi: Aktivita podporuje zdravý tréningový proces, znižuje

	<p>riziko preťaženia a pomáha budovať správne návyky regenerácie. Realizácia týchto aktivít vytvorí komplexný program, ktorý spája športový tréning s odbornou starostlivosťou o pohybový aparát. Vďaka tomu projekt prispeje nielen k rozvoju športových zručností účastníčok, ale aj k ochrane ich zdravia a dlhodobej udržateľnosti športovej aktivity.</p>
Zámer projektu	<p>Zámerom projektu je zlepšiť materiálno-technické zabezpečenie tréningového procesu mladých hádzanárok vo veku 6 - 14 rokov prostredníctvom zabezpečenia kvalitnej športovej obuvi a tréningových pomôcok. Projekt reaguje na potrebu vytvárať bezpečné, stabilné a motivujúce podmienky pre pravidelnú športovú činnosť detí v regióne. Hlavným cieľom je podporiť zdravý pohybový vývin detí, predchádzať zraneniam a zvyšovať kvalitu tréningového procesu. Zabezpečením primeranej športovej výstroje sa vytvoria rovnaké podmienky pre všetky hráčky bez ohľadu na ich sociálne zázemie a posilní sa inkluzívny charakter športovej činnosti.</p> <p>Projekt zároveň smeruje k dlhodobej podpore mládežníckeho športu, budovaniu pozitívneho vzťahu detí k pohybu a k reprezentácii regiónu na športových podujatiach. Investícia do najmladšej vekovej kategórie predstavuje systematickú podporu budúcich športových talentov a rozvoj aktívneho životného štýlu v komunite.</p>
Očakávaný prínos projektu	<p>Projekt prináša viacúrovňový prínos pre účastníčky, organizáciu a športovú komunitu:</p> <p>Zlepšenie športových zručností - hráčky rozvíjajú techniku hádzanej, kondíciu, obratnosť a koordináciu, čo zvyšuje ich výkon a sebadôveru na ihrisku.</p> <p>Prevencia zranení - vďaka kompenzačným cvičeniam, stabilizačným tréningom, balančným pomôckam a fyzioterapeutickej podpore sa znižuje riziko úrazov, najmä kolien, členkov a chrbta.</p> <p>Vzdelávanie o zdravom pohybe - účastníčky získavajú vedomosti o strečingu, regenerácii, správnej výžive a bezpečných tréningových návykoch, ktoré môžu aplikovať aj mimo kempu.</p> <p>Budovanie tímového ducha a motivácie - tímové hry a spoločné aktivity podporujú spoluprácu, komunikáciu a motiváciu k pravidelnému športovaniu.</p> <p>Dlhodobý dopad - Oblečenie, športové a fyzioterapeutické pomôcky, ktoré sú súčasťou projektu, umožnia účastníckam pokračovať v bezpečnom a efektívnom tréningu aj po skončení kempu.</p> <p>Projekt zároveň prispeje k podpore zdravého a bezpečného športovania mládeže, k zníženiu rizika zranení počas tréningového procesu a k motivácii mladých športovkýň pokračovať v aktívnom športovaní. Z dlhodobého hľadiska môže projekt podporiť vytváranie správnych tréningových návykov a prispieť k udržateľnému rozvoju mládežníckeho športu.</p> <p>Podpora organizácie a komunitného rozvoja - Projekt zvyšuje odbornú kvalitu tréningov klubu, posilňuje reputáciu klubu a prispieva k rozvoju hádzanárskej komunity mladých športovkýň.</p> <p>Celkovo projekt vytvára bezpečné, odborné a motivačné prostredie, ktoré podporuje zdravý športový rozvoj a dlhodobé udržanie športových návykov.</p>
Participácia verejnosti	<p>Rodičia detí sa pravidelne podieľajú na organizovaní turnajov, športových podujatí a dobrovoľníckych aktivitách spojených s fungovaním oddielu. Spolupráca medzi oddielom, obcou a rodičmi vytvára silné zázemie pre ďalší rozvoj športu v regióne. Verejnosť je o aktivitách oddielu informovaná prostredníctvom obecných komunikačných kanálov, sociálnych sietí a verejných športových podujatí. Projekt tak podporuje nielen športovú činnosť detí, ale aj budovanie pozitívnych vzťahov v komunite.</p> <p>Zapojenie verejnosti pri realizácii projektu predstavuje dôležitý prvok, ktorý</p>

prispieva nielen ku kvalite samotného podujatia, ale aj k šíreniu osvedčenej o zdravom a bezpečnom športe. Verejnosť môže byť zapojená prostredníctvom rôznych aktivít, ktoré prepájajú odborné poznatky s praktickými skúsenosťami.

Jednou z hlavných foriem zapojenia je organizovanie otvorených vzdelávacích podujatí, ako sú prednášky, workshopy a diskusie s odborníkmi z oblasti fyzioterapie, športovej medicíny či trénerstva. Tieto aktivity sú určené nielen pre účastníčky kempu, ale aj pre rodičov, trénerov a širšiu športovú verejnosť, čím sa zvyšuje povedomie o prevencii zranení, správnych pohybových návykoch a regenerácii.

Dôležitú úlohu zohráva aj dobrovoľnícka činnosť, do ktorej sa môžu zapojiť najmä študenti fyzioterapie, športových vied alebo zdravotníckych odborov. Títo dobrovoľníci získavajú cenné praktické skúsenosti, pričom zároveň pomáhajú pri organizácii tréningov, zabezpečení chodu kempu či asistencii pri odborných aktivitách.

Projekt zároveň podporuje spoluprácu s miestnou komunitou, napríklad so športovými klubmi, školami alebo zdravotníckymi zariadeniami. Lokálni partneri môžu prispieť materiálne, organizačne alebo odbornou podporou. Súčasťou zapojenia verejnosti môžu byť aj otvorené tréningy alebo ukážkové cvičenia, kde si záujemcovia môžu vyskúšať základné prvky tréningu a naučiť sa preventívne cvičenia pod vedením odborníkov.

Významným nástrojom je aj online komunikácia prostredníctvom sociálnych sietí, kde sa zdieľajú informácie o priebehu kempu, edukačné materiály či jednoduché cvičenia vhodné pre širokú verejnosť. Takýmto spôsobom sa projekt dostáva aj k ľuďom, ktorí sa nemôžu zúčastniť osobne.

Harmonogram realizácie projektu

Dĺžka realizácie projektu	6
Dátum začatia a ukončenia realizácie projektu	1.6.2026 - 30.11.2026

Aktivity projektu

P.č.	Názov aktivity	Stručný popis aktivity	Začiatok realizácie	Ukončenie realizácie
1.	1. stretnutie - informatívne	Stretnutie s dobrovoľníkmi, rodičmi, deťmi, občanmi, ktorí budú oboznámení o konaní projektu, programu a rozdelení aktivít.	6-2026	6-2026
2.	Materiálne vybavenie	Nákup pomôcok a športových potrieb pre žiačky	6-2026	9-2026
3.	Letný tréningový kemp	Tímové hry a taktika, regenerácia a strečing, edukačný blok	1-2026	1-2026
4.	2. stretnutie - hodnotiace	Stretnutie s dobrovoľníkmi, rodičmi, deťmi, zhodnotenie letnej prípravy družstiev a aktivít projektu, vyúčtovanie projektu	1-2026	1-2026
Zabezpečenie informovania a publicity projektu		<p>Projekt „Letný tréningový kemp hádzanárok“ bude komunikovaný širokej verejnosti a cieľovej skupine prostredníctvom viacerých kanálov, aby bol zabezpečený jeho viditeľný dopad a informovanie o podpore z Participatívneho-komunitného rozpočtu Trenčianskeho samosprávneho kraja (TSK):</p> <p>Propagačné materiály pri kempe - Plagáty, letáky, bannery a informačné tabule umiestnené na mieste konania kempu budú obsahovať logo</p>		

Participatívneho-komunitného rozpočtu TSK a vetu: „Projekt podporený z Participatívneho-komunitného rozpočtu TSK“, spolu s erbom TSK.

Webová stránka a sociálne siete - informácie o projekte, fotodokumentácia a priebeh aktivít budú zverejnené na oficiálnej webovej stránke obce a sociálnych sieťach - instagram.

Prezentácia výsledkov - účastníčky a tréneri budú informovaní o cieľoch a prínosoch projektu, pričom počas záverečného dňa kempu budú na verejnom zhrnutí a fotodokumentácii prezentované logá a informácia o podpore z TSK.

Fotografie

Fotografia/ obrázok/ nákres, ktorý najlepšie vystihuje váš projekt, resp. miesto, kde bude realizovaný.

názov	<u>HO Lehota staršie žiačky kopia1.jpg</u>
názov	<u>HO Lehota mladšie žiačky kopia.jpg</u>
názov	<u>HO Lehota staršia prípravka kopia.jpg</u>
názov	<u>HO Lehota prípravka dievčata kopia.jpg</u>

Rozpočet

Požadovaná suma na realizáciu projektu	2 200,00 €
Intenzita pomoci [%]	98.65%

Uvedte rozpočet projektu po jednotlivých položkách

Položka		Požadované od TSK	Vlastné alebo iné zdroje	Celkové náklady na projekt	
		2 200,00 €	30,00 €	2 230,00 €	
Položka	Podrobný popis výdavku	Číslo aktivity, s ktorou projekt súvisí	Požadovaná suma	Vlastné a sponzorské zdroje	Spolu
1	športová obuv a oblečenie	2	1 700,00 €	20,00 €	1 720,00 €
2	športové pomôcky - balančné podložky/lopty, tejpy,	2	500,00 €	10,00 €	510,00 €
Spolu		Požadované od TSK 2 200,00 €	Vlastné alebo iné zdroje 30,00 €	Celkové náklady na projekt 2 230,00 €	



Prílohy

Súhlas na podporu projektu


názov	<u>súhlas k projektu.pdf</u>
názov	<u>súhlas k projektu 2.pdf</u>

**Originál alebo overená kópia dokladu o vzniku žiadateľa (ku dňu podania žiadosti nie starší ako 3 mesiace)
- výpis z príslušného registra:**

Doklad preukazujúci oprávnené osoby konať v mene navrhovateľa, ak oprávnenie nevyplýva z vyššie uvedených príloh:

	
názov	<u>stanovy (3) (1).pdf</u>
popis	Stanovy Hádzanárskeho oddielu
	
názov	<u>zápisnica HO.pdf</u>
popis	Zápisnica z členskej schôdze HO

Potvrdenie o zriadení bankového účtu, resp. kópia aktuálneho výpisu bankového účtu, na ktorom musí byť ako vlastník uvedený navrhovateľ a číslo účtu v tvare IBAN.

	
názov	<u>FIO banka.pdf</u>
popis	potvrdenie o zriadení bankového účtu

Potvrdenie spolufinancovateľov projektu o výške garantovanej čiastky na spolufinancovanie projektu.

Čestné vyhlásenie

Ja, dolupodpísaný žiadateľ (štatutárny zástupca žadateľa) čestne vyhlasujem,	✓ všetky informácie obsiahnuté v žiadosti a v prílohách sú úplné, pravdivé a správne
--	---

že:	
	✓ sú mi známe všetky podmienky poskytovania finančných prostriedkov podľa VZN TSK č. 11/2023
	✓ na nárokovanie výdavky uvedené v projekte nežiadam o inú pomoc a ani som na tieto výdavky v minulosti ne získal nenávratnú finančnú pomoc.
	✓ spĺňam podmienky oprávnenosti navrhovateľa podľa VZN TSK č. 11/2023
	✓ som si vedomý skutočnosti, že na grant nie je právny nárok
	✓ som si vedomý svojej právnej a / alebo trestnej zodpovednosti a povinnosti vrátiť pridelené finančné prostriedky pri uvedení nesprávnych / zavádzajúcich údajov, alebo pri nedodržaní podmienok financovania
	✓ právnická osoba alebo fyzická osoba - podnikateľ, ktorú/ -ého zastupujem nemá ku dňu podania návrhu projektu daňové nedoplatky, nedoplatky voči daňovému úradu, nedoplatky poisťného na zdravotné poistenie, sociálne poistenia a príspevkov na starobné dôchodkové sporenie, nie je voči nemu vedené exekučné konanie
	✓ právnická osoba alebo fyzická osoba - podnikateľ, ktorú/ -ého zastupujem nemá ku dňu podania návrhu projektu žiadne nesplnené záväzky voči štátu, TSK, iným vyšším územným celkom, obciam, mestám a mestským častiam
	✓ voči právnickej osobe alebo fyzickej osobe - podnikateľovi, ktorú/ -ého zastupujem nie je ku dňu podania návrhu projektu začaté konkurzné konanie, likvidácia, nebol voči nemu podaný návrh na vyhlásenie konkurzu, ani nebol zamietnutý návrh pre nedostatok majetku
	✓ voči právnickej osobe alebo fyzickej osobe - podnikateľovi, ktorú / -ého zastupujem, nie je vedený výkon rozhodnutia
	✓ právnická osoba alebo fyzická osoba - podnikateľ, ktorú/ -ého zastupujem nie je v rušení, resp. neoznámil príslušnému registru zánik organizácie
	✓ právnická osoba, alebo fyzická osoba - podnikateľ, ktorú / -ého zastupujem neporušuje zákaz nelegálnej práce a nelegálneho zamestnávania podľa osobitného predpisu
	✓ v prípade úspešného projektu sa zaväzujem prezentovať TSK (plagáty, fotografie, médiá, propagačné materiály, bulletin a pod.) s vhodne použitým textom „projekt bol zrealizovaný vďaka Participatívne-komunitnému rozpočtu TSK“ a erb TSK použiť len na reklamných plochách na to určených
Zaväzujem sa, že	✓ bezodkladne písomne informovať poskytovateľa o všetkých zmenách, ktoré sa týkajú uvedených údajov a skutočností.
Súhlasím s tým, že	✓ informácie uvedené v projekte môžu byť použité na štatistické účely a na účely monitorovania, reportovania a evalvácie.

Pri rozhodovaní o poskytnutí dotácií z rozpočtu Trenčianskeho samosprávneho kraja dochádza k spracúvaniu osobných údajov dotknutých osôb. Viac informácií nájdete na <https://www.tsk.sk/trenciansky-samospravny-kraj/urad-tsk/ochrana-osobnych-udajov>.

Titul, meno a priezvisko štatutárneho zástupcu	Podpis	Pečiatka	Dátum podpisu
Meno a priezvisko osoby vypĺňajúcej formulár	Ing. Vidová Monika		
✓ Potvrdzujem, že údaje uvedené v tejto žiadosti sú pravdivé a správne.			