



Smolivecké NOVINY

Měsíčník obcí Budislavice, Dožice, Mladý Smolivec, Radošice a Starý Smolivec

Vítání občánků 2018

Rok se sešel s rokem a my jsme zase měli možnost na Obecním úřadě v Mladém Smolivci přivítat narozené občánky v našich obcích. Letos se nám jich narodilo 12. Deset chlapečků a dvě holčičky. Dokonce byly mezi narozenými i dvojčátka. K vítání do života se jich dostavilo jen devět, ale to nic nezměnilo na sváteční atmosféře, která v zasedací místnosti panovala. Nejprve nás všechny paní Růtová přivítala, dala prostor dětem z Mateřské školy ve Starém Smolivci a mně. Děti pod vedením paní ředitelky Svatavy Šlaisové přednesly a zazpívaly básničky a písničky, které si pro tento okamžik připravily. Pak už nám paní Růtová představila rodiče s dětmi a následovalo tradiční podepisování pamětní knihy, předávání dárečků a přípitek, no a v závěru se mohli všichni vyfotit se svými ratolestmi u kolébky. Někteří přítomní nespíchalí a zůstali s námi ještě chvíli po skončení obřadu u neformálního setkání. Dětičky byly moc hodné a tak jim i rodičům nezbyvá než popřát, aby jim to dlouho vydrželo ☺.

Eva Kubová



Zprávy
z naší obce

strana 2

Rybník
Strhaný

strana 4

Cena
MS „Stráž“

strana 6

Jarní akce
v ZŠ Kasejovice

strana 7

Z naší školky

strana 8

Marti TIP,
jak být FIT

strana 9

Vytrvalostní závody
Budislavice

strana 11

Zprávy z naší obce

Květnové zasedání mělo na programu 21 bodů. Po schválení programu, volbě ověřovatelů, kontrole usnesení a rozpočtovém opatření, přišly na řadu smlouvy. Nejprve to byla smlouva na zpracování VŘ na tenisový kurt ve Starém Smolivci, poté pojistná smlouva na auto. Dalším bodem byla zpráva o uplatňování Územního plánu Obce Mladý Smolivec, která obsahovala všechny potřeby a požadavky našeho území od 4/2014 do 4/2018. Další důležitou smlouvou byla smlouva směnná. Touto smlouvou jsme snad vyřešili problém se špatným stavem dětského hřiště v Radošicích. Slepice a kachny sousedů totiž okupují celé hřiště a trus a zápach znemožňují maminkám s dětmi hřiště navštěvovat. Hned jak bude směna zanesena i v katastru, dojde na výstavbu oplocení hřiště, přesun herních prvků a úpravu terénu. Určitě to nebude hned, ale s pomocí dobrovolníků a zaměstnanců obce to určitě do konce roku zvládneme. Dalšími body zasedání byl výsledek hospodaření MŠ Starý Smolivec a Obce Mladý Smolivec za rok 2017, školka hospodařila s přebytkem 355 Kč a Obec se ziskem 3,5 mil Kč. Audit účetnictví dopadl dobře a zastupitelstvo tak schválilo závěrečný účet obce za rok 2017. Všechny dokumenty jsou zveřejněny na webu obce. Dále zastupitelstvo stanovilo podmínky VŘ tenisového kurtu ve Starém Smolivci, nákupu traktoru, byl schválen zhotovitel nového Lesního hospodářského plánu na roky 2020 – 2029. Asi nejdůležitějším bodem zasedání byl pronájem prodejny v Radošicích. Nakonec se přihlásili dva zájemci, zastupitelstvo však rozhodlo pronajmout obchod panu Miroslavovi, který si podal žádost jako první. Obchodník z Vietnamu otevře v Radošicích svůj obchod v polovině června. Věřím, že se radošičtí opět naučí chodit do obchodu a že pan Miroslav u nás zůstane dlouho. Také byly schváleny žádosti na zřízení přípojky vodovodní i kanalizační, byla schválena žádost na věcné dárky na dětský den a nebyla schválena žádost Linky důvěry na finanční příspěvek. Na zastupitelstvu se probíraly nové dotační tituly a plánovaly se investiční akce, byla schválena směrnice pro nakládání s osobními údaji, projednala se došlá pošta a diskutovalo se. Další zasedání již bude výjezdní a první obec, kterou navštívíme, bude Starý Smolivec. Věřím, že se na nás přijdete podívat.

Eva Kubová

Významná jubilea v červenci 2018

Šlais Václav	Mladý Smolivec	60
Troch František	Mladý Smolivec	72
Pechrová Helena	Budislavice	75
Kříž Zdeněk	Radošice	76
Arnoštová Jana	Dožice	77



OZNÁMENÍ Obce Mladý Smolivec

Ve dnech **13. 7. – 16. 7. 2018** bude
v každé naší obci probíhat
sběr směsného odpadu.

V našich obcích bude přistaven kontejner,
do kterého můžete směsný odpad ukládat.
Jedná se o lina, koberce, matrace,
ošacení apod.

Mladý Smolivec – náves,
Starý Smolivec vedle KD,
Budislavice – náves,
Dožice – náves, Radošice – náves.

**Je zakázáno do kontejnerů ukládat
nebezpečný odpad.**



Oznámení občanům

Obecní úřad Mladý Smolivec oznamuje občanům, že budou zaměstnanci obecního úřadu provádět opisování konečných stavů vodoměrů.

Odečty budou probíhat následovně:

- v pátek dne **13. 7. 2018** v odpoledních hodinách ve Starém Smolivci
- v sobotu dne **14. 7. 2018** v Budislavicích, Mladém Smolivci a Dožicích

Žádáme občany, aby zaměstnancům umožnili přístup k vodoměrům. V případě nepřítomnosti žádáme, aby konečný stav vodoměru nahlásili na Obecní úřad Mladý Smolivec nejpozději do 30. 7. 2018 a úhradu provedli do 30. 9. 2018.

Slavnostní předání hasičské techniky do provozu JPO III Mladý Smolivec

CAS TATRA 815-7, DA MERCEDES BENZ, Přivěs AGADOS

Srdečně Vás zveme na předání nové hasičské techniky našim hasičům do Mladého Smolivce před budovu Obecního úřadu, které se koná dne 23. června 2018 od 14 hodin.

za Obec Mladý Smolivec Eva Kubová, starostka



Program:

- 14:00 Zahájení
- 14:15 Slavnostní předání
- 14:30 Posvěcení nové hasičské techniky
- 14:45 Výsadba lípy
- 15:00 Občerstvení, volná zábava (hraje Horalka)
- 20:00 Taneční zábava (hraje Mild Band Lnáře)

Projekt CAS A DA – MLADÝ SMOLIVEC je spolufinancován Evropskou unií.



EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro regionální rozvoj
Integrovaný regionální operační program



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

OSLAVY 700 LET OBCE DOŽICE



Vážený rodáci a přátelé obce,
přijměte naše srdečné pozvání na sraz rodáků,
který se koná dne 7. července 2018
u příležitosti výročí 700 let
od první písemné zmínky o obci Dožice.

Program celého dne bude následující:

- 10:00 Sraz rodáků u místního hostince
- bývalé školy
- 11:00 Slavnostní zahájení oslav a položení
věnců u pomníku padlých v 1. sv. válce
- 12:00 Mše svatá v kostele sv. Michaela
Archanděla
- 12:00 - 14:00 Oběd, občerstvení bude zajištěno
po celý den stánkovým prodejem
- 14:00 - 19:00 Kulturní program na hřišti
 - odpolednem provede kapela Kudrnáči
 - ukázka kynologie
 - hasičská ukázka místních dětí
 - a další vystoupení

Zároveň budou během celého dne probíhat výstavy
fotografií v místním hostinci - bývalé škole,
hasičárně a klubu.

Po celý den bude také k vidění výstava traktůrků
na hřišti.

- 20:00 Večerní zábava s kapelou Rhythmic

**Milí rodáci, budeme velice rádi, když naše
pozvání přijmete a oslav se zúčastníte.**

Za pořadatele akce:

SDH Dožice, Alena Kovaříková, 728 552 965
Obec Mladý Smolivec, Eva Kubová, ou@mladysmolivec.cz

Rybník Strhaný ve Starém Smolivci

Rybník Strhaný ve Starém Smolivci má po kolaudaci. Rozsáhlá revitalizace započala již v roce 2015, kdy nám firma vyhodnotila možnosti revitalizace a čerpání dotací na celou akci. Pak dlouho, téměř rok, trvalo, než jsme našli projektanta a uzavřeli s ním smlouvu. Poté nastala doba plánování, malování, zařizování povolení, a také příprava dotační žádosti. Koncem roku 2016 jsme podali na MZE žádost do programu „Podpora opatření na drobných vodních tocích a malých vodních nádržích“. Odhadované náklady na revitalizaci byly podle projektanta 2 200 tis. Kč. Příslib dotace jsme obdrželi v dubnu 2017 a nám začal boj s časem. Nejprve jsme museli zajistit stavební povolení a všechny možné souhlasy, neboť podání žádosti o dotaci toto nevyžaduje. Poté jsme zadali zpracování VŘ firmě Erste Grantika Advisory, a.s. a čekali na výsledek. Obavy o zadání zakázky byly veliké, neboť práce bylo a stále je hodně, ale dobré realizační firmy bohužel na trhu chybí. Přesto se nám přihlásilo 12 firem, což byl veliký úspěch, a dnes, po skončení realizace, můžeme s klidným svědomím říci, že jsme měli štěstí a že výběr realizační firmy Lesní stavby s.r.o. z Nýrska byl dobrý počín. Firma

byla velice spolehlivá a svou práci odvedla na jedničku. Jak už to bývá, při realizaci se naskytly vícepráce, neboť pan projektant Dobeš některé prvky rybníka nenaplánoval šťastně a některé chyběly úplně. Museli jsme vyměnit například požerák, dostavěli jsme schody na hrázi k požeráku, odstranili více dřevin a prohloubili prostor u pláže, neboť tam by podle původního projektu nebyla voda žádná. Ale vše jsme dokázali odhalit a včas změnit a to hlavně díky našemu stavebnímu dozorci panu Machovi, který měl vše pod palcem a vše nám ohlídal. Smlouva na stavební práce byla uzavřena na 2370 tis. Kč včetně DPH, po třech dodatcích s vícepracemi a méněpracemi se náklady vyšplhaly na 2551 tis. Kč včetně DPH. Dotace z Ministerstva zemědělství by měla být 1536 tis. Kč. Kolaudace proběhla 28. 5. 2018 a nyní již čekáme jen na kolaudační souhlas, musíme provést vyúčtování dotace, no a snad se také dočkáme většího přítoku vody, abychom rybník do léta napustili. A pak se možná budeme moci vykoupat, jestli bude rybník čistý a teplý...

Eva Kubová



Pozemková reforma ve Starém Smolivci z roku 1924

Podle zákona přijatého Národním shromážděním republiky Československé bylo přistoupeno k pozemkové reformě. Spočívala v rozdělení části velkostatkářské půdy ve prospěch drobných zemědělců s cílem zmírnit sociální rozdíly na českém venkově. Opatření se dotklo i starosmoliveckého panského dvora. Akci označovanou jako „parcelace“ přivítala venkovská chudina s nadějí a velkým očekáváním. O přiděl půdy se ve Starém Smolivci přihlásilo 62 zájemců, skutečný přiděl obdrželo 57 z nich. Mimo to bylo do vlastnictví prodáno asi 9 ha půdy. Jednotlivé přiděly se pohybovaly od 50 arů do 2 ha. Tato akce byla provedena za účasti tzv. místního poradního sboru, v němž zasedali: Jan Matoušek – starosta za obec, František Tůma, Václav Staněk – za stranu sociálně demokratickou, František Moulis čp. 65 za invalidy, Josef Handlík za dvorské zaměstnance a jako hospodářský znalec rolník Josef Matějka čp. 10. Provedením parcelace byla pověřena firma ing. Hruška z Hradce Králové, od kterého ing. Kulhánek vypracoval grafický plán. Pozemky byly přiděleny z větší části ty, které přidělci i poradní sbor nechtěli, což zavinil nejvíc odpor velkostatkáře Karla z Lilgenau. V mnoha případech byli nepotřebnější přidělci zklamáni, jak co do

výměry, tak do bonity, což nemohl místní poradní sbor napravit. Půda byla po několik let nehnojena a silně zaplevelena, takže na průměrnou sklizeň byla malá naděje. Přesto zdejší lid s radostí a chutí se chopil práce, protože si byl vědom, že bude pracovat na svém a nebude nucen robotovat na panském, jak to bylo před válkou.

Milena Tatarová



Starý Smolivec

Kaplička sv. Vavřince v Mladém Smolivci

Kaplička sv. Vavřince v Mladém Smolivci procházela od loňského roku rekonstrukcí. Havarijní stav věže kapličky vše urychlil a plánovaná rekonstrukce nabrala obrátky. Nejprve byla naplánována výměna střešní krytiny. Když se však krytina demontovala, zjistilo se, že krov je v horším stavu, než bylo patrné při prohlídce před rekonstrukcí. O věži, která se naklání, jsme věděli, kříž krovu, který celou věž drží, byl totiž v horším stavu. Po demontáži však byly zjištěny nedostatky i na zadní straně krovu nad oltářem, kde muselo dojít k rozsáhlejší rekonstrukci a výměně některých prvků. Pak se věžička odvezla a v dílně u p. Cihly v Předmíří došlo k její opravě a oplechování. Materiálem na věž jsme zvolili měď, která kapličce moc sluší a prý nás všechny přežije. Nechal se vyrobit i nový kříž, neboť původní nebyl moc kvalitní. Koncem roku se pak na střechu položila nová krytina, opět tašky bobrovky, no a čekalo se na jaro, aby se mohla opravit fasáda. Po opravě došlo i k nátěrům a kaplička tak má nový kabát. Celkové náklady na rekonstrukci byly 408 tis. Kč, ale Plzeňský kraj nám na rekonstrukci přispěl dotací ve výši 150 tis. Kč z PSOV. Hlavně aby nám ji kolemjedoucí vozidla (převážně ta větší a zemědělská technika) opět nezničila a kaplička zase nějaký rok dělala smolivecké návsi parádu.

Eva Kubová



Cena MS „Stráž“ Mladý Smolivec

První květnová sobota patřila ve Starém Smolivci prvním letošním stříběm. V Nivicích se okolo deváté hodiny ráno sešlo 24 střelců, kteří oficiálně zahájili střeleckou sezónu v tomto mysliveckém areálu. Počet střelců oproti minulým ročníkům klesl a to v důsledku podobných akcí v nedalekém okolí. I přesto byl k vidění velmi vyrovnaný závod. Střílelo se ve dvou kolech, v každém kole 22 terčů – 18 holubů a 4 zajíci. První kolo bylo složené převážně z jednotlivých terčů, ve druhém převažovaly dvojstřely.

Vítězem vyrovnaného závodu se stal Jaroslav Červenka s nástřelem 40 terčů, druhé místo obsadil Petr Kůta s nástřelem 39 terčů a třetí Václav Bejček s 37 terči, který v rozstřelu porazil Martina Zemana. V ženské kategorii vyhrála Pavlína Hrachovcová s 17 zásahy. Střelce celý den provázelo slunné počasí a také několik příznivců, kteří se přišli podívat, občerstvit se a užít příjemně strávený den. K občerstvení si každý mohl zakoupit uzené, klobásky nebo vynikající domácí knedlíčkovou polévku. Z nápojů bylo v nabídce nejrůznější nealko, nechybělo studené pivo a řada přišla i na něco tvrdšího, samozřejmě až po závodě.

Na závěr bych Vás pozvala na tradiční Memoriál Václava Matouška, který se bude konat 11. srpna od 9. hodin v areálu v Nivicích.

Michaela Nesvedová



Výlet na Blaník

I.BTO opět najal autobus a vyrazil na výlet. V sobotu 19. 5. 2018 vyrazilo v půl sedmé ráno asi 50 našich turistů za hranice Plzeňského kraje. Honza a Žižala pro nás tentokrát naplánovali Velký Blaník a město Vlašim. První malý zádrhel jsme zažili hned na první zastávce na benzínové pumpě, když jsme si museli vystát dlouhou frontu na toalety, neboť pumpa disponovala pouze jednou. Pak jsme pokračovali a druhý zádrhel na nás čekal ve Voticích, kde jsme se díky probíhajícímu Pochodu Praha Prčice a tržích na náměstí dostali do úzké ulice, a Honza musel dělat pěší předvoj, abychom se z Votic vymotali. Kupodivu, největší problém s naší jízdou v úzké ulici u náměstí měla chodkyně, která se rozčilovala, co tu děláme. To ale byly problémy, které byly spíše k zasmání, než aby nás trápily. Asi okolo 10 hodiny jsme dorazili do Louňovic pod Blaníkem, kde jsme opustili autobus a vyrazili pěšky na Velký Blaník po Naučné stezce S rytířem na Blaník. Počasí

bylo úžasné, ani horko, ani zima. Šlo se krásně. Pouze posledních tři sta metrů to byl trochu menší stoupáček ☺, ale i ten jsme zvládli. Na vrcholu Blaníku nás čekalo příjemné posezení a možnost prohlédnout si okolí z rozhledny. Kolem druhé jsme dorazili do Vlašimi, kde jsme dostali rozchod na oběd a prohlídku města a zámku. Míst, kde jsme se mohli občerstvit, nebylo mnoho, ale přesto si každý našel tu svou hospůdku či cukrárnu. Někteří vyrazili i do ParaZOO či do zámku. V půl šesté už na nás čekal řidič autobusu a my mohli pomalu vyrazit k domovům. Poslední občerstvovací zastávku jsme udělali v Příbrami. Pršet začalo až doma a tak můžeme konstatovat, že výlet se opět zdařil, program super, autobus výborný a nálada turistů vynikající. Pochvalu si samozřejmě zaslouží Honza a Žižala!

Eva Kubová



JARNÍ AKCE V ZÁKLADNÍ ŠKOLE KASEJOVICE

BŘEZEN

MOBILNÍ PLANETÁRIUM

Dne 15. března měli žáci I. stupně naší školy možnost zažít 3D projekce v planetáriu a nemuseli kvůli tomu dojíždět do Plzně či Prahy. Planetárium totiž zavítalo za námi. Ve školní tělocvičně nafoukl lektor velkou projekční kupoli, do které žáci a učitelé umístili žíněnky, zapnul se dataprojektor na 3D promítání a program mohl začít. Dětem se nad hlavou promítaly základy přírody, informace o vesmíru, původu života... Jednotlivé programy byly skvěle upravené pro konkrétní věkovou kategorii a doprovázel je velmi poutavý výklad lektora. Celý výukový program se setkal s velkým zájmem dětí i učitelů.

VÝSTAVA K PRVNÍ SVĚTOVÉ VÁLCE

První světová válka – léta zkázy a bolesti. Tak se jmenuje výstava, kterou v úterý 20. března navštívili žáci druhého stupně kasejovické základní školy v prostorách Jihočeského muzea v Českých Budějovicích. Pro mladé návštěvníky a jejich pedagogický doprovod zde byl připraven edukační program. Prostřednictvím lektora byly žákům připomenuty nejen faktografické údaje spojené s vypuknutím, průběhem a koncem první světové války, které obvykle slyšíme ve školních lavicích, ale žáci rovněž získali plastický obraz života lidí před vypuknutím a v průběhu války. V rámci výstavy byla pro žáky připravena shrnující lístková brožura nazvaná Mizérie Velké války. Zhlédnutím výstavy získali žáci ucelený pohled na události tohoto celosvětového válečného konfliktu.

DUBEN

TONDA OBAL NA CESTÁCH

Ve čtvrtek 5. dubna naši školu navštívily se svým programem Tonda Obal na cestách lektorky ze společnosti EKO-KOM, a.s., které naše žáky informovaly o možnostech třídění a recyklace odpadů v České republice.

Děti se dozvěděly, jak se odpady třídí, proč se to dělá a co se dá z odpadů následně vyrobit. Doufáme, že si žáci z programu odnesli nové zážitky, informace a hlavně nadšení třídít odpad!

ZÁPIS DO PRVNÍ TŘÍDY

Šesté dubnové odpoledne přivítaly paní učitelky kasejovické základní školy v prostorách první třídy budoucí prvňáčky, kteří se svými rodiči přišli k zápisu. Úkolem předškoláků bylo předvést, zda zvládají jednotlivé činnosti, které uvádí desatero budoucích prvňáčků. Děti recitovaly básničky, vybarvovaly obrázky, rozpoznávaly a vystřihovaly geometrické tvary a plnily další připravené úkoly. Za své výkony byli budoucí prvňáčci odměněni drobnými výrobky, které pro ně tradičně připravili žáci obou stupňů školy. Děti si rovněž prohlédly učebnice, pracovní sešity a písanky, se kterými se v první třídě pracuje. K zápisu se dostavilo celkem 20 dětí, které v září usednou do školních lavic.

učitelé ZŠ Kasejovice



DUBNOVÉ A KVĚTNOVÉ AKCE SE V KASEJOVICKÉ ŠKOLE NESLY V KULTURNÍM A SPORTOVNÍM DUCHU

Duben – měsíc divadla

V letošním roce se v měsíci dubnu žáci 2. stupně účastnili hned dvou divadelních představení.

13. 4. 2018 se vybraní žáci 6. až 9. třídy vypravili do pražského Divadla na Vinohradech, aby zhlédli komedii Pygmalion od G. B. Shawa. Mohli jsme se již předem těšit na řadu hereckých hvězd, např. Jana Šťastného, Šárku Vaculíkovou, Tomáše Töpfera. Hra samotná předčila veškerá očekávání. Komedie ve svižném tempu přinášela řadu nezapomenutelných hereckých kreací nejen od hvězd, ale i od herců malých rolí. A i když hra je označena jako komedie, divák během představení přemýšlel i o méně humorných tématech. Zajisté bychom si všichni přáli, abychom i v budoucnu navštěvovali představení, která končí neutuchajícím potleskem.

Dne 19. 4. 2018 se žáci 6. a 7. ročníku rozjeli do Plzně do Divadla Alfa. Čekal je zážitek prvotně určený výhradně dětem: hra Šimona Olivětina inspirovaná románem Julese Verna Cesta do středu Země. Hra efektně kombinovala film, činohru a loutkářskou práci. I toto představení bylo pro nás zážitkem nevšedním.

McDonalds cup 2018

Ve čtvrtek 26. 4. 2018 se žáci prvního stupně vypravili na okrskové kolo McDonalds cupu, fotbalového poháru pro první stupeň základních škol.

V kategorii I (žáci 1. – 3. třídy) naši žáci obsadili po kvalitním výkonu konečné 2. místo a postoupili tak do okresního kola. Ještě více radosti nám přinesla kategorie II, kde naši hráči přesvědčivě

zvítězili, postupně si poradili s družstvy z Blovic, Spáleného Poříčí, Nepomuka a Žinkov.

Za týden, v pátek 4. 5. 2018, se konalo okresní kolo v Chotěšově. Už postup obou družstev byl úspěchem, ovšem vidina krajského kola hnala naše malé borce ke kvalitním výkonům. V kategorii I obsadily naše děti konečné 4. místo, zde postup na dosah nebyl. Jiná situace nastala v kategorii II, rozhodoval poslední zápas, který ponechal naše hráče před branami krajského kola, obsadili jsme konečné třetí místo.

Ráda bych pochválila všechny za předvedené výkony a zdůraznila bych, že již se dlouho nestalo, aby obě družstva postoupila do okresního kola. Zásahu na postupu má již tradičně trenérka paní Eva Chárová, které vydatně pomáhali pan Arnošt a pan školník Darda. Věřme tomu, že příští rok nám krajské finále neunikne!

Škola přivítala nové čtenáře

V pátek 11. května bylo v Království čtenářů 19 prvňáčků pasováno na čtenáře. Na slavnost obdrželi pozvání rovněž jejich rodiče a prarodiče, kteří tak měli jedinečnou příležitost poznat, jak jejich ratolesti umí číst. Za to byli malí čtenáři náležitě odměněni. Byli pasováni na čtenáře, obdrželi diplom, vylosovali si zlaták z kouzelného měšce a na závěr jim paní učitelka rozdala obrázek Večernička.

učitelé ZŠ Kasejovice

Výlet do Techmánie v Plzni 15. 5. 2018

Pro všechny to byl velký zážitek. Prozkoumali jsme útroby potápěčického se Titaniku včetně pobytu v nakloněné kajutě, vypravili jsme se do strašidelného hradu, užili jsme si hrátky s vodou a také jsme vysílali na Děčku a mnoho dalšího. Výlet jsme si všichni náramně užili.

S. Šlaisová



Marti TIP, jak být FIT: „Příběhy z nutriční poradny: Podceněná strava při sportu“

Mým zaměřením jsou i sportovci, kteří chtějí upravit přirozeným způsobem stravu při sportu, proto můj dnešní díl příběhů z poradny bude věnován právě aktivním sportovcům, ať již rekreačním sportovcům, tak i těm výkonnostním. U sportovců pozorují dvě zásadní skupiny v souvislosti se stravováním – jeden tábor se o výživu zajímá, protože sport a vhodná strava jsou dva neodmyslitelně spolupracující celky, které si napomáhají k lepším výkonům, regeneraci, zabránění únavě, podpoře nárůstu svalové hmoty nebo naopak udržení štíhlé postavy (záleží na typu sportu). Tito sportovci dodržují určité zásady stravy při sportu, dbají na to, co jedí a někteří využívají i různé sportovní doplňky (vitamíny, proteiny, aminokyseliny a další).

Druhou skupinkou jsou ti, kterým chci věnovat tento článek – sportovci, kteří zatím na stravu tolik nehledí, protože v zásadě nejsou vedeni k souvislosti, že sport bez vhodné formy stravování je jako auto bez pohonné hmoty. Nejčastěji vidám tyto typy sportovců mezi fotbalisty, hokejisty, ale i mezi rekreačními sportovci všeho druhu.

Dnešní článek Vám vyobrazí příběh mladého osmnáctiletého hokejisty Petra, který se věnoval hokeji od dětství, tréninky měl 5× do týdne a k tomu jeden den zápasu, a i přes jeho sportovní nasazení a mladý věk si nesl na svém těle několik kilogramů tuků navíc a nedisponoval zcela dobrým svalovým základem. Když už mu nadbytečné kilogramy překážely i při hokeji – byl pomalý a neobratný, rozhodl se jeho stávající situaci smým nasměrováním řešit...

Petr mě navštívil v mojí poradně po tom, co si vyslechl přednášku o stravování při sportu pro jejich hokejový klub. Petra hokej moc bavil, měl v něm i určité ambice, ale rozhodující pro jeho návštěvu u mě byla právě jeho neobratnost kvůli kilům navíc. Petr se o stravování nikdy nezajímal, neviděl souvislost mezi důležitostmi výživy při sportu a vlastně ho k tomu nevedli ani rodiče, ani trenéři. Petr se stravoval jako mnoho mladých lidí... před odchodem do školy se mu povedlo nasnídat jen někdy a když už se tak stalo, většinou to jistily sladké cereálie s mlékem (skořicové čtverčky, čokoládové kuličky a podobně). Ve školním bufetu si často kupoval bagetu nebo obloženou housku se salámem z bílého pečiva, ve školní jídelně vsázel na výběr jídel klasické české kuchyně. Před tréninkem si vždy dal pro rychlou energii sušenku nebo proteinovou tyčinku. Ovoce a zeleninu měl rád, ale vlastně jí moc nezařazoval, což si ani neuměl vysvětlit proč, když mu ovoce i zelenina chutná. Večeře již doma po tréninku probíhaly často studenou formou – pečivo, párky, hermelín, salámy, tučné sýry. Samozřejmě nesmím zapomenout zmínit, že i občasné pití piva po tréninku nebo při posezení s přáteli mělo své pevné místo v jídelníčku.

Když jsme s Petrem po tomto povídání o jeho stravovacích návycích přešli k měření celkového tělesného složení, zjistili jsme, že krom lehké nadváhy se v Petrově těle vykazuje nedostatek svalové hmoty na celkovou hmotnost, kterou aktuálně měl, a to i přes jeho sportovní nasazení, posilování a zpevňování těla při suché přípravě. Je to z toho důvodu, že v reakci těla stále platí dvě zásadní rovnice:

Výdej energie by měl být roven příjmu energie z jídla pro udržení si hmotnosti (Petr převyšoval příjmem svůj výdej, navíc hrála roli i kvalita stravy, proto ani sportem nevydal to, co přijal).

Pro udržení, růst a regeneraci svalové hmoty je zapotřebí nejen zátěž svalů (např. silový trénink), ale i jeho výživa, kterou jsou především bílkoviny, kvalitní pitný režim a vitamíny jako je hořčík, vápník, vitamín C...

... Po Petrovo „zásahu“ do jídelníčku se postupně začala měnit jeho tělesná konstituce – zhubnul tuk a osvalil tělo dle svých představ. A co k tomu vedlo? Nastavení jídelníčku přímo na něj, kdy přestal mít nadbytek energie, která se mu pak formovala v podkožní tuk a naopak zkvalitnění stravy, jež přinesla lehký nárůst svalové hmoty a dostatek energie. Z jídelníčku vyřadil slazené cereálie, nekvalitní sportovní proteinové tyčinky a sušenky, omezení české kuchyně v jídelně, zredukování počtu piv, vyloučení párků, hermelínů a baget. Naopak zařadil sypané müsli, vločky, mléčné výrobky, celozrnné pečivo, polotučné sýry, šunku, ryby, ovoce a zeleninu, kvalitní sportovní tyčinky a také v jídelně začal preferovat jídla odlehčená od tučných mas, smetanových omáček, smažených pokrmů a kynutých knedlíků. Změny ho nijak nezatížily, naopak, pochvaloval si, jak se cítí lépe, pohybuje se rychleji na ledě, je bystřejší a méně unavený po trénincích či zápasech...

Uvědomění na závěr? Správně „nastavená“ strava dle konstitučního typu člověka a charakteru sportu patří dle mého do základních potřeb každého sportovce a jsem ráda, pokud vidím, že je sportovec k těmto základům veden sportovním klubem, oddílem či trenérem, protože trenér (a rodiče samozřejmě) je ten, kdo by měl vést sportovce nejen v rámci dobré sportovní přípravy, ale i ve stránce výživy, svalové kompenzace a v oblasti psychologie sportu... Jsou trenéři, kteří vynikají všemi aspekty, ale jsou trenéři, kteří si na oblasti, ve kterých nenesou jistotu, přizvou na pomoc další odborníky, což je další skvělá varianta.

Důležitou věc vnímám v apelaci klubů na místní bufety, které často na svých stadionech mají, aby nabízely sportovcům i jiný druh jídel, než jsou párky v rohlíku, klobásy a sladkosti. Mám však pocit, že tohle změnit, ještě nějakou chvíli potrvá...

*Pěkné dny přeje
Bc. Martina Korejčková, DiS.
nutriční terapeutka
www.martinakorejckova.cz
poradna Plzeň a Mladý Smolivec
t.č.: +420 721 634 113*

Vytrvalostní závody Budislavice

Ve dnech 26. a 27. 5. se konal vytrvalostní závod koní. Start i cíl byl na louce "Obrázek" v Dožicích. Trať vedla z Dožic přes Měřčín, Čížkov, Radošice, Starý Smolivec, Mladý Smolivec a Budislavice zpět do Dožic. Celkem měla 22 km. Závodu se zúčastnilo na 78 koní. Byli zde soutěžící z celých Čech, ale také zahraniční jezdci z Rakouska, Polska a Slovenska. Závod byl rozdělen do kategorií Z (44 km), L (66 km), S (88 km) a ST (110) km na oficiální úrovni, ale také na hobby úrovni, kde byly pouze dvě kategorie a to ZM (22 km) a Z (44 km). Kategorii hobby se mohli zúčastnit jezdci s koňmi bez jezdecké licence. Do oficiálních kategorií je již zapotřebí mít složené jezdecké zkoušky.

V sobotu proběhla veterinární přejímka koní a technická porada pro jezdce, kde se seznámili s tratí a pravidly soutěže. V neděli v 6 hodin ráno odstartovala první kategorie ST na 110 km, které se zúčastnila pouze jedna jezdyně. Dále postupně startovaly ostatní kategorie. Během celého dne probíhaly na louce veterinární kontroly koní mezi jednotlivými etapami soutěže. Závod byl ukončen příjezdem poslední jezdyně asi o půl sedmé večer. Poté následovalo slavnostní vyhlášení výsledků závodu.

Akce i počasí se velmi vydařily. Chtěli bychom poděkovat za významnou pomoc v organizaci závodu Agrochovu Kasejovice-Smolivec, a. s. za poskytnutí pozemků a techniky, Obecnímu úřadu Mladý Smolivec za významnou finanční pomoc, povolení průjezdu přes jejich pozemky a za půjčení hasičské techniky, dále členům SDH všech obcí, p. Ing. Šťastnému za umožnění průjezdu přes jeho lesy a všem ostatním nejmenovaným, kteří přispěli ke zdárné-

mu průběhu akce. Poděkování také patří všem sponzorům, díky kterým obdrželi soutěžící krásné ceny.

V příštím roce zde organizátoři plánují uspořádání Mistrovství republiky ve vytrvalosti a také mezinárodní závody.

Budeme se těšit na hojnou účast.

Blanka Nachtmanová



UTKÁNÍ LEGEND



**SK STARÝ
SMOLIVEC**

**fotbalové hřiště
STARÝ SMOLIVEC**

**17. 6. 2018
15:00**



**SK SLAVIA
PRAHA**

XI. INTER SK SLAVIA PRAHA:

Bureš, Došek L., Jeslínek, Šilhavý, Ondrejčík, Petrouš, Müller, Ulich, Kuka, Pešír, Koubek, Mareš, Janoušek, Kalivoda, Veselý ml., Filinger, Klínka, Vávra, Medynský, Hrdlička, Beránek, Hyský, Knoflíček

Srdečně zveme na nevšední sportovní zážitek našich gardistů s fotbalovými ikonami SLAVIE.

Jarní část fotbalové sezóny zahájena



Zápas s týmem Kasejovic bývá vždy těžký, ať už se koná na domácí půdě nebo u hostů. Jinak tomu nebylo ani u příležitosti 18. kola, kdy v sobotu 21. 4. 2018 Kasejovice zavítaly do Starého Smolivce.

K herní pohodě domácích bohužel nepříspěla sestava, ve které de facto chybělo šest hráčů základny. Tento fakt se projevil zejména v první půli, kdy hosté diktovali tempo zápasu a podařilo se jim dvakrát překonat našeho gólmána. Po přestávce se hra srovnala a smolivečtí dokonce v úvodních minutách zatlačili protihráče na jejich půlku. Bohužel ani toto nezabránilo tomu, aby Kasejovice zopakovaly svůj gólový výkon prvních 45 minut. Nepříjemný zápas s nelichotivým skóre 0:4 pro domácí Starý Smolivec může na první pohled vypovídat o jednoznačném vítězi. Ale jako každá mince má svůj rub a líc, tak i v tom zápase je nutné se podívat na druhou stranu. I sám soupeř by měl uznat, že nastupoval proti polovičnímu Smolivci. Přestože našim hráčům toto utkání ubralo motivaci do dalších kol, věřím, že s odstupem času dokáží zhodnotit, že za daných podmínek udělali maximum a prali se soupeřem do poslední minuty.

Poslední dubnovou sobotu odehrál Starý Smolivec 19. kolo fotbalové soutěže na hřišti TJ Chotěšov. Komentář k zápasu je složitý, a to ne z důvodu prohry s posledním týmem tabulky či celkového počtu gólů. Každý na hřišti i mimo něj včetně domácích odpověď znají. Z pohledu Smolivce je zde důležitější otázka. Jarní část sezóny nezačala pro naše fotbalisty úplně růžově především díky neúplné sestavě. Absence hráčů jsou způsobeny především zraněním a „stopkami“, ale nejde o nedostatek hráčů obecně, jak by se na první pohled mohlo zdát. Je to situace, která může mít vliv na budoucí pokračování fotbalu ve Starém Smolivci.

V pořadí 20. kolo přivedlo na smolivecké hřiště čtvrtý tým, Tělovýchovnou jednotu Klášter. Přestože dosavadní výsledky hostů ukazovaly na silného soupeře, což svým způsobem potvrdily i porážkou Kasejovic, odvíjel se první poločas v pozvolném fotbalovém tempu, kde měl Starý Smolivec více ze hry. Když se pak Robert Břejcha v 10. minutě postavil k přímému kopu a zamířil na bránu soupeře, neměl gólmán Větrovec šanci zcela pokrýt jeho tvrdou střelu a vyrazil ji přímo před dobíhajícího Ořase Strejce, pro kterého nebyl problém uklidit míč do brány. Klášter byl očividně zaskočen a v první půli se mu nedařilo prakticky ohrozit naše tři tyče. Až v poslední minutě Marek Ptáček překonal Pavla Panýrka a soupeři se rozcházelí do šaten za stavu 1:1. Po přestávce se Klášter trochu herně oklepal a pokoušel se více hrozit. Je však otázkou, zda to nebylo tím, že jim to Smolivec umožnil svým

mírnějším přístupem. Nicméně na hostech byla znát nervozita, která se projevila v komunikaci mezi hráči navzájem. Po rohovém kopu se Klášteru podařilo získat jednogólový náskok. Ten jim však vydržel do 85. minuty, když Kája Bouše vyrovnal na konečných 2:2. Jako podzimní utkání, tak i jarní odveta tedy skončila nerozhodně a dělení bodů rozhodl penaltový rozstřel, který v obou zápasech vyhráli hosté.

Druhý květnový svátek umožnil odehrát odložený, úvodní zápas jarní části okresního přeboru. Do Starého Smolivce se přijel poprat o body celek Spáleného Poříčí. Tým, který měl možná na začátku sezóny jiné ambice, než pozici ve středu tabulky. Fotbalový výkon na obou stranách hřiště však působil spíše utahaným dojmem, což umocňovalo i nepříjemné teplé počasí. V porovnání s předchozím zápasem nastoupil Smolivec v jiné sestavě. Přestože měli smolivečtí fotbalisté míč na svých kopačkách, nakonec z tohoto zápasu více těžil soupeř, který si odvážel 3 body za výhru.

Venkovní zápas 21. kola na hřišti Sparty Radkovice byl soubojem o 9. a 10. místo tabulky. Skóre zápasu se otevřelo pro naše fotbalisty už v 7. minutě, ale bohužel na opačné straně hřiště, než bylo potřeba. Domácí celek svoji strategii spíše postavil na příležitostech z brejků. Přestože smolivečtí měli jasně více ze hry a několikrát ohrožovali bránu soupeře, podařilo se jim až těsně v závěru srovnat stav. Autorem gólu byl Honza Strejce, který se v 87. minutě nemýlil a poslal tak Starý Smolivec do penaltového rozstřelu. Ten byl pak v režii hostujících a právem si tak Smolivec odvážel cenné dva body.

Další odehrané zápasy jarní části sice nepřinesly bodovou úrodu podle představ, ale Starý Smolivec si i tak dokázal udržet svou výchozí pozici v tabulce. Závěrečné zápasy snad přinesou tříbodová vítězství. Zároveň však před fotbalisty stojí otázka budoucího pokračování fotbalu ve Starém Smolivci jako takového.

Petra Kubecová



Starý Smolivec - Klášter



Starý Smolivec - Spálené Poříčí

Prodám černé a kropenaté kuřice Dominant
líhnuté 10. 1. 2018. Předpoklad snášky
v červenci. Cena 150,- Kč/kus.
Mladý Smolivec 45, tel. 776 699 785.

inzerce