**Отзыв об участии в семинаре для тренеров и по легкой атлетике и специалистов спортивной отрасли "Цена медали".**

Место проведения семинара: Минск, Республика Беларусь, Национальный стадион «Динамо».

Дата семинара: 1–3 октября 2025 года.

Организаторы: Федерация легкой атлетики Республики Беларусь (БФЛА), Президентский спортивный клуб.

Тренеры-преподаватели отделения плавания синхронного УРЦОП по водным видам спорта Сахарук Н.А., Бичун А.Д., Муравская А.Ю. приняли участие в семинаре для тренеров и других специалистов спортивной отрасли «Цена медали», посвященном вопросам подготовки спортсменов к высоким достижениям. Семинар был организован для профессиональных тренеров и специалистов в области легкой атлетики и других видов спорта, с привлечением иных специалистов, а также самих спортсменов и их родителей, чтобы обсудить не только технические аспекты тренировок, но и психологические, этические и социальные аспекты "цены" успеха в спорте. Мероприятие проходило в конференц-зале спортивного комплекса Национальный стадион «Динамо» в Минске, а также непосредственно на стадионе и собрало около 500 участников из семи стран мира. Семинар проходил в двух форматах: онлайн и офлайн.

Цель семинара заключалась в повышении квалификации тренеров, обмене опытом и акценте на то, что завоевание медалей требует не только физических усилий, но и осознанных жертв, баланса между здоровьем и амбициями, а также соблюдения этических норм.

Основные цели мероприятия включали:

- Обсуждение современных методик тренировок и восстановления в спорте.

- Анализ психологических аспектов "цены медали": как справляться с давлением, избегать выгорания и поддерживать мотивацию спортсменов.

- Рассмотрение этических вопросов, таких как антидопинговые правила, гендерное равенство и социальная ответственность тренеров.

- Обмен практическими кейсами от успешных тренеров и других специалистов.

Задачи были ориентированы на практическое применение: участники должны были получить инструменты для улучшения своей работы и избежать типичных ошибок, которые приводят к травмам или потере мотивации.

Семинар собрал разнообразную аудиторию:

- Тренеры по легкой атлетике различных специализаций (спринт, бег на средние и длинные дистанции, прыжки, метания), тренеры по другим смежным видам спорта, тренеры других специализаций.

- Представители спортивных федераций и медицинских экспертов.

Формат включал:

- Лекционные сессии с презентациями.

- Практические мастер-классы и групповые обсуждения.

- Кейс-обучения с реальными примерами из карьеры атлетов.

- Заключительную панельную дискуссию с вопросами от аудитории.

Семинар был разделен на три дня, и ключевые темы включали:

- Технические и физические аспекты "цены медали".

- Этические и социальные аспекты.

- Антидопинг и этика.

- Гендерное равенство и инклюзия.

Участие в семинаре было крайне полезным для тренера любого вида спорта. Наши тренеры получили новые знания о интеграции технологий в тренировочный процесс, что поможет оптимизировать программы для спортсменов в синхронном плавании, и внедрить некоторые методики в тренировку для улучшения координации движений в повседневную работу, а также некоторые аспекты для улучшения восстановительных процессов после нагрузки и управление своим состоянием во время соревнований.

Атмосфера семинара была мотивирующей: общение с коллегами из других видов спорта позволило обменяться контактами и идеями.

Практические сессии были особенно ценными, так как позволили применить знания на месте.

Координационная тренировка – Михута И.Ю.

Функциональная диагностика – Маринич В.В.

Саморегуляция и управление своим состоянием – Бут-Гусаим В.В.

Выводы и рекомендации:

Семинар подчеркнул, что успех в любом виде спорта требует целостного подхода: баланса физического, психологического и этического аспектов.

- Тренеры должны фокусироваться на предотвращении перегрузок, используя данные и психологию.

- Этические стандарты — это не формальность, а основа долгосрочного успеха.

Белорусская федерация синхронного плавания во время семинара договорилась о сотрудничестве с некоторыми специалистами:

- Михута И.Ю. (координационная тренировка)

Заключение:

Семинар "Цена медали" был отличной возможностью для профессионального роста и обмена опытом. Он напомнил, что за каждой медалью стоит огромный труд, и роль тренера — сделать этот путь безопасным и эффективным.