



Paryskie bliźniaczki z Iławy już odnoszą sukcesy w pływaniu synchronicznym! [ZDJĘCIA]

data aktualizacji: 2025.02.23



Być może kiedyś już je widzieliście w Iławie, są tu dość często. Bo korzenie 13-letnich obecnie bliźniaczek, Julii i Magdaleny Domin, nadziei francuskiego i polskiego sportu w niezwykle wymagającej dyscyplinie pływania synchronicznego, sięgają właśnie miasta nad Jeziorakiem. I to tu najchętniej spędzają wakacje.

Akurat w ostatnim tygodniu **Julka, Magda** oraz ich rodzice, **Agnieszka i Przemysław**, przebywali na feriach. Czasami trzeba odpocząć od **trudu treningów, startów** itd. Taki reset się przyda, zarówno dzieciom, jak i rodzicom.

Ale już wkrótce **bliźniaczki z Iławy** wracają do zajęć, a dalekosieźny cel mają konkretny - **start w Igrzyskach Olimpijskich!** Póki co, odnoszą już sukcesy w rywalizacji juniorskiej. W rozegranych w połowie grudnia 2024 **mistrzostwach Francji juniorek młodszych** trzynastoletnie siostry bliźniaczki zdobyły ze swoją drużyną **pierwsze miejsce w konkurencji baletu**, najbardziej prestiżowej w kategorii 12-15 lat.

Korzenie z Iławy i Mrągowa



Rodzina Dominów w pełnym składzie, czyli Agnieszka, Przemek, Julia i Magda (fot.

Przemek pochodzi z Mrągowa, a Agnieszka to **iławianka z krwi i kości**. Poznali się na studiach i wspólnie postanowili wyjechać – w celach edukacyjnych – **do Francji**.

- Wyjechaliśmy w 2004 roku w ramach programu wymiany studenckiej Erasmus, jako studenci Politechniki Gdańskiej, i tam kontynuowaliśmy swą edukację. Ostatecznie zostaliśmy w tym kraju i w miejscowości Issy-les-Moulineaux, w bliskim sąsiedztwie Paryża, znaleźliśmy swoje miejsce na ziemi

- wspomina **Agnieszka Domin**.

Zarówno mama, jak i tata, kochają sport. Mało tego - Agnieszka to była koszykarka **TSK Olsztyn i VBW Clima Gdynia**. Dziewczyny miały więc po kim załapać **sportowego bakcyła**. Z miłością do sportu jest jednak często tak, jak z tą międzyludzką – początki potrafią być trudne.

- Dziewczyny zanim zaczęły pływanie synchroniczne próbowały swych sił w innych dyscyplinach: w lekkoatletyce, koszykówce, tenisie, pływaniu w tradycyjnej odmianie. Czegoś im jednak w tych dyscyplinach brakowało. Po prostu się nudziły

- stwierdza Agnieszka.

- W końcu poszły na pierwszy trening pływania synchronicznego. Bakcyła załapały od razu! Sport ten okazał się połączeniem wszystkiego, co lubiły. Łączy on bowiem elementy pływania, gimnastyki i tańca. Każdy trening jest inny i dużo się na nim dzieje. Można się spełniać w tym sporcie indywidualnie, w duecie oraz w balecie - jest to wówczas taniec 8 osób

- wyjaśnia Agnieszka Domin.

Pozostajemy jeszcze **nad Jeziorakiem**. Magda i Julia mają kogo tu odwiedzać: mieszka tu ich prababcia, babcia, ciocia, wujek i kuzyni. **W Iławie** brały także udział w obozach sportowych, które organizuje ich wujek, trener pływania, triathlonu, miłośnik sportów ekstremalnych, **Sławomir Banacki**. Tak to już jest, że niektóre rodziny oddychają i żyją sportem. U Dominów i Banackich tak właśnie jest.

Do Ławy i Mrągowa Magda i Julka wraz z rodzicami przyjeżdżają regularnie, praktycznie **co wakacje**. To tu czują się najlepiej w lato, tu mają rodzinę, kuzynostwo, ulubione miejscówki. Mimo faktu mieszkania we Francji, i to już od wielu lat, wciąż pozostają w mocnym kontakcie z ojczyzną – tą dużą i tą mniejszą, lokalną. W trakcie wakacyjnych przyjazdów do Polski pływaczki trenują także **w Olsztynie**, gdzie pod okiem trenerki **Beaty Lewalskiej** zgłębiają tajniki gimnastyki i akrobatyki sportowej.

Wodny balet, czyli niezła harówka



Trening (fot. archiwum klubowe)

Pływanie synchroniczne to oryginalna, a na pewno **niezwykle wymagająca** dyscyplina, w tym także - samokontroli.

- Większość figur wykonywana jest z głową pod wodą. Podczas zanurzenia, czyli na bezdechu, trzeba dalej wykonywać ćwiczenia, na tym przecież polega ten sport. Wówczas tętno potrafi skoczyć do 160, 170 uderzeń na minutę, do tego dochodzi stres związany z każdym startem. Tu trzeba zaprezentować się przed

wymagającymi sędziami, którzy zwracają uwagę na każdy szczegół

- zauważa mama.

Pływanie synchroniczne, zwane także **artystycznym** (w 2017 roku Światowa Federacja Pływacka FINA zmieniła nazwę z pływania synchronicznego na pływanie artystyczne, a na pewno jest tu i artyzm, i synchronizacja) jest **dyscypliną olimpijską**. Trzeba dodać, niezwykle wymagającą. Na koniec artykułu podajemy tygodniowy rozkład zajęć Julki i Magdy. Sprawdźcie sami, jak jest wypełniony od deski do deski.

- Treningi w pływaniu synchronicznym są intensywne i wymagające. W trakcie tygodniowego cyklu jest to ok. 20-25 godzin. Zawodniczki poświęcają wiele godzin na doskonalenie swojej techniki, synchronizacji, wyrazu artystycznego oraz wykonywania skomplikowanych figur i akrobacji w wodzie

- wymienia mama Agnieszka.

Elementy typowe dla tego rodzaju treningu to zajęcia:

- **basenowe** (ćwiczenia obejmują zarówno pojedyncze ruchy, jak i synchroniczne wykonywanie figur w dużej grupie)
- **siłowe i wytrzymałościowe** (oba te aspekty są niezwykle ważne w pływaniu synchronicznym)
- **gimnastyczne** (ten sport wymaga elastyczności, giętkości i precyzji ruchów)

- Trening to także praca nad wyrazem artystycznym, gdzie zawodniczki uczą się interpretować muzykę i tworzyć efektowne występy, łącząc pływanie, taniec i wyraz twarzy, jak również trening z partnerką/zespołem, bo przecież kluczem do sukcesu jest tu właśnie synchronizacja. Ważne zadanie odgrywa analiza wideo - podczas treningów często wykorzystuje się nagrania, aby analizować technikę, poprawić błędy i doskonalić występy

- zauważa Agnieszka Domin, która jak widać, wie bardzo dużo o dyscyplinie uprawianej przez jej córki.

- W profesjonalnym sporcie, w tym także w pływaniu synchronicznym, coraz częściej dostrzega się również znaczenie wsparcia psychologicznego. Dlatego wiele zawodniczek korzysta z porad psychologów sportowych, którzy pomagają im radzić sobie ze stresem, naciskiem, lękiem przed zawodami oraz pomagają w rozwijaniu skutecznych strategii mentalnych, a także w skupieniu się na treningu i występie, co ma kluczowe znaczenie w pływaniu synchronicznym

- tłumaczy mama zawodniczek.

- Bliźniaczki często uważane są za idealne kandydatki do pływania synchronicznego z kilku powodów. Po pierwsze jest to podobieństwo fizyczne, które pomaga w osiągnięciu lepszej synchronizacji ruchów podczas wykonywania figur i akrobacji w wodzie. Do tego dochodzi zgranie i zrozumienie - dorastając razem dziewczyny mają często wypracowane naturalne zrozumienie i zgranie pomiędzy sobą, a to może przekładać się na większą łatwość w synchronizacji ruchów w trakcie występów pływackich. To także m.in. wspólne doświadczenie, motywacja i wsparcie. Bliźniaczki są same dla siebie najlepszym wsparciem

- zauważa Agnieszka.

Są już pierwsze duże sukcesy!



Siostry stanowią dla siebie duże wsparcie (Fot. www.photosynchro.fr / archiwum rodziny)

Julia i Magda trenują pływanie artystyczne **od 5 lat**. Początkowo (lata 2020-2023) reprezentowały **Stade Francais z Paryża**. Wśród najważniejszych wyników trzeba odnotować m.in. wywalczone w 2023 roku **złoto w duecie** w kategorii *Avenirs* (do 12 lat) w regionie paryskim.

Siostry już wówczas prezentowały duży potencjał i osiągały pierwsze dobre wyniki. Julia i Magda zostały przyjęte do **Ośrodka Centralnego w Aix en Provence** (południe Francji, bliskie okolice **Marsylii**), gdzie od końca sierpnia 2023 trenują pod okiem najlepszych trenerek we Francji: **Alexia Vito i Virginie Dedieu** - mistrzyni świata.

Cel jest jasny i konkretny – bliźniaczki pochodzące z Ławy mają zamiar wystartować w igrzyskach olimpijskich. **A w jakich barwach? Polski czy Francji?** To się jeszcze okaże.

Julia i Magda od stycznia 2024 wpisane są na ministerialną listę **„Nadziei sportu wyczynowego”**.

Francuski system w drodze do sportowego mistrzostwa



Fot. www.photosynchro.fr / archiwum rodziny

Przybliżmy, na przykładzie Julki i Magdy, jak wygląda **system szkolenia młodych, uzdolnionych sportowców** we Francji. Uczęszczają oni do specjalnej klasy w szkołach, które umożliwiają młodym sportowcom na wysokim poziomie **łączenie nauki ze sportem**.

- W jednej klasie mogą być różne sporty, np. szachy, koszykówka, pływanie, taniec. Program oferuje

dostosowany plan zajęć i specjalne wsparcie edukacyjne, aby ułatwić pogodzenie intensywnych treningów z nauką

- tłumaczy Agnieszka Domin.

Mama bliźniaczek wymienia korzyści wynikające z takiego systemu. Jest to **elastyczny harmonogram**, który pozwala na udział w treningach i zawodach, **indywidualne podejście edukacyjne** dostosowane do potrzeb sportowców oraz **wsparcie**, aby zapobiec zaległościom w nauce i ułatwić ukończenie szkoły.

- To program często wybierany przez młodych sportowców na ścieżce wyczynowej. W tych klasach nie ma okienek, wszyscy kończą lekcje maksymalnie o 14:30 i potem dzieci „leczą” do swoich klubów. Oczywiście, kluby lub związki muszą podpisać umowę ze szkołą. W Polsce są tylko klasy sportowe o konkretnej tematyce i to jest moim zdaniem gorsze rozwiązanie, bo są tam np. tylko koszykarze itd. W klasach „Excellence” we Francji jest mieszanka talentów. Ciężko się do nich dostać, trafiają tam tylko młodzi sportowcy dobrze uczący się. Sprawia to, że takie klasy są mocne w nauce. Tych klas nie ma w każdej szkole, jest ich tylko kilka w całym regionie. I muszę przyznać, że są bardzo prestiżowe

- przyznaje Agnieszka.

Szkopuł, jak zauważa iławianka, tkwi w tym, że szkoła podpisuje umowę z klubami, placówka działa tak, by wszystkie lekcje odbyły się do 14:30 i by byli w niej najlepsi nauczyciele. Z kolei klub organizuje sam wszystko po 14:30 (treningi, dojazdy ze szkoły). Do tego w każdym klubie jest osoba odpowiedzialna za rozmowy ze szkołą - z wychowawcą klasy.

- Ustalane są wszystkie daty zawodów itd. i jak nie ma w szkole części sportowców przez jakiś czas, to później mają nadrabianie materiału zorganizowane w szkole. To jest zupełnie inny koncept niż szkoły

mistrzostwa sportowego czy klasy sportowe w Polsce

- zauważa ławianka.

Agnieszka Domin dodaje, że w Polsce pływanie synchroniczne zaczyna się **coraz bardziej rozwijać** dzięki różnym programom europejskim, ale - jak zauważa - poziom jest jak na razie nieporównywalnie gorszy od Francji. Polska jeszcze nigdy nie uczestniczyła w igrzyskach w tej dyscyplinie.

I jak mówi na koniec:

- Przygoda Julki i Magdy ze sportem, która może zamieni się w karierę, to mnóstwo pracy i poświęcenia całej rodziny, ale nasze córki mogą być pierwszymi Polkami na igrzyskach w pływaniu artystycznym. I taki jest nasz cel.

~~galeriaspc~~10294~~

DLA ZAINTERESOWANYCH

Chciałabyś/chciałbyś rozpocząć przygodę z pływaniem artystycznym. A może Twoje dziecko chce spróbować swych sił w tej niezwykle widowiskowej dyscyplinie? Jeśli tak, to informujemy, że najbliższa sekcja/klub działa w **Grudziądzu** (skrót do jego social mediów [TUTAJ](#)). I tak przy okazji - a może by tak **Orka Ława** pomyślała w przyszłości o stworzeniu takiej sekcji u siebie? Może warto spróbować.

MOŻESZ WSPOMÓC JULKĘ I MAGDĘ

Fundacja Studencka „Młodzi-Młodym” prowadzi zbiórkę dla Julii i Magdy Domin, szczegóły [TUTAJ](#).

Przykładowy tygodniowy harmonogram Magdy i Julii:

Poniedziałek:

Rano: zajęcia szkolne

Po południu:

13:35 - 15:35: trening (gimnastyka rytmiczna i przygotowanie fizyczne)

16:00 - 19:30: trening na basenie

20:00: kolacja

20:30 - 21:30: praca domowa / nauka

Wtorek:

Rano: zajęcia szkolne

Po południu:

14:00 - 18:00: trening na basenie

19:00: kolacja

19:30 - 20:30: praca domowa / nauka

Środa:

Rano: zajęcia szkolne

Po południu:

14.00-15:00: taniec

15:30 - 19:00: trening na basenie

wieczór: czas wolny

Czwartek:

Rano: zajęcia szkolne

Po południu:

14:00 - 18:00: trening basen

19:00: kolacja

19:30 - 20:30: praca domowa / nauka

Piątek:

Rano: zajęcia szkolne

Po południu:

14:00 - 18:00: trening na basenie

Weekend:

Odpoczynek, regeneracja (fizjoterapeuta, masażysta w zależności od potrzeb), przygotowanie mentalne u psychologa

zico

kontakt@infoilawa.pl

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/77363-paryskie-blizniaczki-z-ilawy-juz-odnosza-sukcesy-w-plywaniu-synchronicznym-zdjecia>