



Politechnika Łódzka

Opublikowano Politechnika Łódzka - Rekrutacja (<https://rekrutacja.p.lodz.pl>)



ALEKSANDRA BEDNAREK

Absolwentka Wydziału Elektrotechniki, Elektroniki, Informatyki i Automatyki. Pływaczka; pierwsza Polka, która zdobyła potrójną koronę w pływaniu na wodach otwartych.

”

Politechnika Łódzka pomaga mi łączyć naukę ze sportem.

Dzięki temu moje marzenia stają się rzeczywistością.

Politechnika Łódzka - dobrze wybrałam.

Patrząc z perspektywy kibica na ten sukces, czuje się duże uznanie. A jak zmieniają się emocje pływaczki w trakcie przygotowań, samego startu i tuż po nim?

Na początku czułam dumę oraz radość z tego, że przeszłam długą, niepewną drogę i w końcu mogłam znaleźć się właśnie w Dover, postawić stopę na plaży i podjąć próbę przepłynięcia wąław kanału La Manche. Po ok. 20 minutach pływnięcia adrenalina zaczyna opadać i zaczęłam czuć chłód wody. Ten dyskomfort termiczny towarzyszył mi aż do 10. godziny pływnięcia. Byłam jednak świadoma, że wszystko jest ze mną w porządku. Towarzyszyło mi tylko odczucie, którego bardzo nie lubię, ale które byłam w stanie przetrwać. Myślę, że ta myśl bardzo podtrzymywała mnie na duchu, ponieważ przez swoją ambicję bałam się, aby nie przekroczyć niebezpiecznej granicy np. hipotermii.



Po ok. 10 godzinach wpłynęłam w silny prąd, który bardzo utrudniał mi dopłynięcie do brzegu. Wtedy wydaje mi się, że moja uwaga została na niego przekierowana, ponieważ dyskomfort termiczny nie był już dla mnie tak ważny, jak to, aby dopłynąć do brzegu Francji.

Za każdym razem, gdy w mojej głowie pojawiały się wątpliwości lub kryzysy to starałam się odsunąć te myśli lub przekierować uwagę na coś innego. To narzędzia używane w medytacji, na której wraz z moją psycholog sportową skupiliśmy uwagę podczas przygotowań do tego wyzwania.

Trening mentalny pomógł Ci przygotować się psychicznie, a jak pracowałaś nad gotowością fizyczną? I jaką rolę w tym procesie odegrała Politechnika Łódzka?

Jeśli chodzi o przygotowanie fizyczne to codziennie trenowałam na basenie, przepływając czasami 12 km, a czasami 17 km dziennie. Od wczesnych godzin porannych można mnie było zobaczyć w Zatoce Sportu - profesjonalnym obiekcie sportowym Politechniki Łódzkiej. Cieszę się, że moja uczelnia stawia nie tylko na rozwój naukowy studentów, ale też umożliwia im spełnianie pasji sportowych. Dzięki temu możliwe stało się spełnienie moich najskrytszych pływackich marzeń.



Ten rok przyniósł Ci nie tylko sukces sportowy, ale również ze świetnym wynikiem skończyłaś studia inżynierskie na kierunku inżynieria biomedyczna. Jakie masz dalsze plany w tej dziedzinie?

Wiele radości przyniósł mi ten fakt. Jak wspominałam wcześniej, to był dla mnie trudny rok i czasami miałam wątpliwości, czy dam radę wszystko pogodzić. Moja praca dyplomowa polegała na zbadaniu właściwości mechanicznych oraz biologicznych, po wielokrotnej obróbce termicznej, materiału używanego w inżynierii tkankowej, będącej częścią medycyny regeneracyjnej. Po obronie dostałam się na studia magisterskie, również na kierunku inżynieria biomedyczna. Teraz zajmuję się podobną tematyką i dalej poszerzam wiedzę w zakresie druku 3D oraz inżynierii tkankowej.

Jakie kolejne wyzwania sobie stawiasz?

Na razie potrzebuję odpocząć. To był dla mnie bardzo ciężki sezon pod kilkoma względami i chcę pozwolić swoim myślom swobodnie przebiegać przez mój umysł, a później planować. Mam jednak pomysł na zimę, ponieważ pragnę przygotować się do mistrzostw świata IWSA w Rosji oraz IISA w Polsce.

Rozmawiała: dr Agnieszka Garcarek-Sikorska

Grafika: Filip Podgórski

Zdjęcia pochodzą z prywatnego archiwum bohaterki.

Wprowadzone przez: Aleksandra Pawlik, 17.08.2021,

Data aktualizacji: 25.08.2021

Adres URL

źródła:<https://rekrutacja.p.lodz.pl/pl/pl-dobrze-wybralem/pl-dobrze-wybrałam-aleksandra-bednarek>