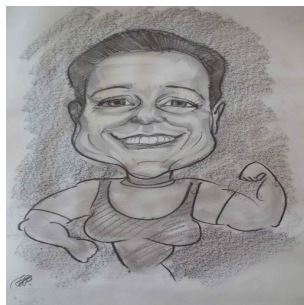


Justyna Kozdryk - mistrzyni podnoszenia ciężarów



Justyna Kozdryk (ur. w 1980r w Grójcu) – polska sztangistka, srebrna medalistka igrzysk paraolimpijskich w Pekinie w 2008 roku.

Rywalizuje w kategorii do 44 kilogramów. Na co dzień trenuje w klubie START RADOM, a jej trenerami są Mirosław Malec i Jerzy Mysłakowski.

Pierwszy sukces międzynarodowy osiągnęła w 2005 roku podczas mistrzostw europy w Grecji Kavalii, gdzie zdobyła srebrny medal. Rok później zdobyła srebrny medal na mistrzostwach świata w Pusan osiągając wynik 85 kilogramów i tracąc do zwyciężczyni Xiao Cuijuan 7,5 kilograma. W 2007 roku powtórzyła wynik z Kavalii zdobywając ponownie srebrny medal w portugalskiej Quarteirze.

W 2008 roku osiągnęła jak do tej pory największy sukces w swojej karierze. Chociaż zdobyła już swój czwarty medal srebrny na imprezie mistrzowskiej był to medal zdobyty na igrzyskach paraolimpijskich. Osiągnęła wtedy wynik 92,5 kilograma. Do zwyciężczyni Xiao Cuijuan straciła ponownie 7,5 kilograma. Brązową medalistkę wyprzedziła jedynie mniejszą wagą ciała.

źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Justyna_Kozdryk

Urodzona w 1980r. w Grójcu. Justyna cierpi na **achondroplazję**- genetyczną chorobę powodującą karłowatość. W wieku 25 lat mierzy zaledwie 116 cm. Nigdy jednak nie poddawała się chorobie, twierdząc, że nie jest niepełnosprawna, tylko po prostu niska. Lubiła ćwiczyć w szkole na wf-ie. Ale wówczas nie trenowała wyczynowo. Po maturze dopiero namówiona przez siostrę trafiła do siłowni w Jasieńcu. Tam trener Mirosław Malec rozpoznał w niej talent do podnoszenia ciężarów i zaprosił do klubu sportowego Kraska Jasieniec. Wkrótce już była w kadrze narodowej seniorów, a po roku (2000 r) została v-mistrzynią Polski. Największy dotychczas sukces sportowy odniosła w grudniu 2004r: została mistrzynią świata w Wyciskaniu Sztangi Leżąc w kategorii wagowej do 44 kg. (Mistrzostwa w Cleveland.) Pobiła też wówczas rekord świata (wycisnęła 98 kg).

Dla pełnosprawnych zawodników nie jest to dyscyplina olimpijska, ale na ostatniej olimpiadzie (Ateny) była rozgrywana jako dyscyplina pokazowa, więc być może w przyszłości będzie włączona w rozgrywki olimpijskie. Jest to konkurencja zdrowsza niż klasyczne podnoszenie ciężarów, mniej urazogenna, nie występują tak duże przeciążenia kręgosłupa i stawów.

Justyna należy do dwóch klubów sportowych: Kraska Jasieniec (zawodnicy pełnosprawni) oraz Start Wrocław (niepełnosprawni). Dość często wyjeżdża, więc na zawody. W pracy ma wtedy urlop. Justyna pracuje w komendzie policji w Grójcu, jako pracownik cywilny, w biurze. Dodatkowo studiuje na Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, zaocznie. Jest na ostatnim roku surdopedagogiki (praca z dziećmi głuchoniemymi).

Przełożeni w pracy są, jak mówi, mili, idą jej na rękę w sprawie wyjazdów sportowych. Specjalnie dla niej zamontowano nisko dzwonek w pracy.

Sport traktuje poważnie, wyczynowo, ale jednocześnie z dużą radością i entuzjazmem. Nigdy nie miała poważnych kontuzji. Nigdy nikt nie sugerował jej, że nie powinna startować ze zdrowymi zawodnikami. Lekarze nie zabraniają jej trenować, tylko Mama trochę się bała na początku, ale teraz się przyzwyczała. Tato był bardzo dumny z córki. Niestety nie doczekał jej tytułu Mistrzyni Świata, zmarł kilka lat temu.

Gminna Biblioteka Publiczna w Jasieńcu

Trener Justyny, Mirosław Malec rozpoznał w niej talent od razu. Kiedy zobaczył ją pierwszy raz w siłowni przypomniał mu się Andrzej Stanaszek - ciężarowiec z achondroplazją. Zrobił Justynie sprawdzian i okazało się, że jest świetna. ?Talent na skalę Małysza - mówi. Do tego talentu dochodzi wielki hart ducha i ciężka praca ? i sukces murowany. Mimo że siłownia, w której Justyna ćwiczy, nie jest wielka; to bezpłatna siłownia otwarta dla wszystkich, przy urzędzie miejskim w Jasieńcu i przez ten urząd finansowana. Potwierdza to fakt, że w sporcie nie tyle liczą się warunki do treningu, ile samozaparcie i chęć osiągnięcia sukcesu. Malec jest oczywiście bardzo dumny z Justyny.

Justyna nie myśli o wydłużaniu kończyn, choć wie, że jest to możliwe. Po pierwsze przyzwyczała się do swojego niskiego wzrostu, nie przeszkadza jej to w niczym, nie ma kompleksów. A poza tym musiałaby zrezygnować ze sportu, być może na zawsze (leczenie trwa kilka lat)

źródło: zielonedrzwi.onet.pl

(Pani Justyna była bohaterką reportażu w 77 odcinku)

oficjalna strona: <https://justynakozdryk.pl/>