

## Swavek Dydiszko



Swavek Dydiszko är ursprungligen från Polen men flyttade till Sverige för nio år sedan. Han är i dag 31 år gammal och har tränat kampsport i 21 år. På den tiden var det judo, karate och senare boxning och så kallad free style karate, som är en tidig variant på våra dagars kickboxning.

Men till sist fastnade han för Taekwon do ITF Dojang.

- Jag ångrar ingenting i min tidiga träning, säger han själv. Hård fysisk och psykisk träning inom Kyokushinkai gav mig uthållighet och ett starkt självförtroende. Boxning och kickboxning lärde mig effektivitet och Taekwon do, slutligen, har visat mig vägen till en bred teknisk utveckling.

När han kom till Sverige var det den dåvarande huvudinstruktören Fikret Güler som hjälpte honom tillrätta. Slawek startade klubbar nya klubbar i Västergötland och introducerade en ny

typ av Taekwon do byggd på fysiologiska principer och erfarenheter från tidigare kampsporter.

Det kom allt fler elever till hans träningar.

- Det som jag undervisar i är på sätt och vis ITF Taekwon do med traditionella Tul-mönster och grundtekniker, men även modernt inriktad träning mer anpassad för europeisk mentalitet. Slutmålet i träningen är fighting och då inte bara i den form vi brukar träna i. Vi får inte glömma vilket effektivt försvar dessa tekniker kan vara. Därför är mina elevers träning både bred och universell. För att träningen skall bli effektiv och rolig tränar vi lika ofta grundtekniker som boxning, styrketräning, löpning eller helt enkelt vanlig basketboll.

För ca två år sedan utsågs Slawek till tränare för svenska ITF Taekwon do:s landslag. Det blev nya idéer, riktlinjer och träningsmetoder. Och inte utan

resultat. Bland många medaljer vittnar silvermedaljen från herrarnas lagsparring vid VM i Korea om att metoderna gett resultat.

- Att vara tränare för landslaget i ITF Taekwon do är inte den lättaste uppgiften i dagens läge. Konservatism, misstänksamhet och vanlig okunnighet hos allmänheten gör arbetet onödigt stressigt. Trots allt vill man ju jobba vidare och gläds åt den uppskattning tjejerna och killarna visar för den hjälp de verkligen behöver. I dag leder Slawek tre klubbar i Skövde, Mariestad och Hjo i Västergötland. Utöver detta arbetar han ständigt med att införa självförsvar hos andra icke sportinriktade organisationer. Han hjälper alla som hamnat i hans Dojang, oberoende av stiltillhörighet. Trots att han själv tvingades sluta med tävlandet på grund av en ryggskada, arbetar han fortfarande aktivt med all kraft för att visa vad ITF Taekwon do är.