



## **POROZUMIENIE DOTYCZĄCE WSPÓŁPRACY W OBSZARZE POPULARYZACJI SLOW JOGGINGU W POLSCE**

zawarte dnia 07.07.2021 roku w Krakowie, pomiędzy:

Stowarzyszeniem Slow Jogging Polska  
z siedzibą: 94-246 Łódź, ul. Deca 3/2  
reprezentowanym przez Prezesa – dr Macieja Kozakiewicza  
zwanym dalej **Stowarzyszeniem**

a

Akademią Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie  
z siedzibą: 31-571 Kraków, al. Jana Pawła II 78  
reprezentowaną przez Rektora – Prof. dr hab. Andrzeja Klimka  
zwaną dalej **AWF w Krakowie**

*Slow Jogging nie oznacza po prostu "biegania wolno". To konkretna metoda opracowana na podstawie 48 lat pracy badawczej przez Prof. Hiroakiego Tanaki z Uniwersytetu Fukuoka w Japonii, który udowodnił, że nawet lekka aktywność fizyczna jest skuteczna dla naszego zdrowia i sprawności fizycznej.*

*W czerwcu 2009 Japońska telewizja NHK zaprezentowała Slow Jogging w programie Tameshite Gatten wywołując natychmiastowe, ogromne zainteresowanie. Utworzono wówczas Japan Slow Jogging Association oraz stworzono system kształcenia instruktorów. Stowarzyszenie Slow Jogging Polska stoi na straży poprawnej i bezpiecznej techniki Slow Joggingu promując metodę w oparciu o japoński model szkoleniowy, corocznie kształci się coraz większe grono licencjonowanych instruktorów, których obecnie jest w naszym kraju ponad stu.*

*We wrześniu 2017 roku Prof. Tanaka uczestniczył w II Międzynarodowej Konferencji Naukowej „Motoryczność Sportowa – Założenia Teoretyczne i Implikacje Praktyczne organizowanej w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie” i prezentował pracę pt. Slow Jogging: Natural Running For Weigh-Loss, Health & Performance Benefits, oraz przeprowadził warsztaty praktyczne dla uczestników Konferencji, dając podwaliny niniejszego porozumienia.*

Przedmiotem niniejszego porozumienia jest ustalenie zasad wzajemnej współpracy w celu popularyzacji slow joggingu w Polsce w środowiskach zajmujących się sportem i rekreacją ruchową.

Rosnące zainteresowanie Europejczyków slow joggingiem wymaga wypracowania szczegółowych rekomendacji dla odrębnych grup: młodzieży, osób starszych, z nadwagą i otyłością oraz w trakcie rekonwalescencji po różnego rodzaju urazach.

Przedmiotem szczegółowej współpracy jest poszukiwanie rozwiązań pozwalających na odbudowę i jak najdłuższe utrzymanie sprawności fizycznej w każdym wieku oraz promocja zdrowego stylu życia, mającego na celu poprawę kondycji fizycznej, szczególnie w okolicznościach ograniczenia mobilności po pandemii.

### § 1

W ramach niniejszego porozumienia **Stowarzyszenie** zobowiązuje się do:

- 1) podzielenia się szczegółową wiedzą i doświadczeniami odnośnie techniki uprawiania slow joggingu;
- 2) pomocy w przygotowaniu szczegółowych założeń badań oraz programów pogłębiających wiedzę odnośnie wybranych aspektów oddziaływania slow joggingu na organizm;
- 3) zamieszczenia na stronie Stowarzyszenia komunikatu o podpisaniu porozumienia oraz logo AWF w Krakowie;
- 4) udzielenia AWF w Krakowie pierwszeństwa w prowadzeniu dalszych badań naukowych z wykorzystaniem efektów współpracy;
- 5) udziału w pracach komisji do oceny merytorycznej planowanych działań (ze strony Stowarzyszenia: Katarzyna Daniek, Maciej Kozakiewicz).

### § 2

W ramach niniejszego porozumienia **AWF w Krakowie** zobowiązuje się do:

- 1) wsparcia merytorycznego w udoskonalaniu metod treningowych;
- 2) zachęcania i wydelegowania pracowników i jednostek organizacyjnych do tworzenia programów badawczych odnośnie wykorzystania w praktyce wybranych aspektów metody;
- 3) pomocy w utworzeniu komisji do oceny merytorycznej planowanych działań, składającej się z wybranych pracowników Uczelni i przedstawicieli Stowarzyszenia SJ Polska, której koordynatorką z ramienia Uczelni będzie dr Joanna Gradek;
- 4) zamieszczenia na stronie internetowej AWF komunikatu o podpisaniu porozumienia oraz logo SJ Polska w gronie Partnerów współpracujących z Uczelnią.

### § 3

Wszelkie nie ujęte w porozumieniu potrzeby wynikłe w trakcie organizacji i trwania procesu współpracy będą rozwiązywane polubownie w trosce o sprawne i z pożytkiem przeprowadzenie zaplanowanych form aktywności.

Stowarzyszenie Slow Jogging Polska

AWF w Krakowie

Dr Maciej Kozakiewicz

Prof. dr hab. Andrzej Klimek