

## Opis delovnega mesta mladega raziskovalca/ke (Description of the Young Researcher's position)

1. Članica UL (UL member):

Fakulteta za šport

2. Ime, priimek in elektronski naslov mentorja/ice (Mentor's name, surname and email):

Armin, Paravlič; armin.paravlic@fsp.uni-lj.si

3. Raziskovalno področje (Research field):

Družboslovje; Šport; Kineziologija – medicinski vidik

4. Opis delovnega mesta mladega raziskovalca/ke (Description of the Young Researcher's position):

Vključuje morebitne dodatne pogoje, ki jih mora izpolnjevati kandidat/ka za mladega raziskovalca/ko, ki niso navedeni v razpisu za mlade raziskovalce.

slo:

Program usposabljanja mladega raziskovalca bo usmerjen v temeljno razumevanje učinkov vadbenega procesa na živčno-mišično in srčno-žilno funkcijo ter prenos tega znanja v prakso skozi optimizacijo diagnostičnih protokolov in primarno preventivo (pomen telesne dejavnosti za ohranjanje in izboljšanje zdravja). Vadbene intervencije, kot je aerobna vadba (tako neprekinjena kot visoko intenzivna prekinjena metoda treninga), so se izkazale za učinkovite pri zmanjševanju tveganja za razvoj nenalezljivih bolezni. Vendar pa v literaturi še vedno obstaja velika variabilnost posameznikovega odziva na vadbene intervencije. Pogosto lahko v študijah ter v praksi najdemo podskupino ljudi, ki se zaradi različnih dejavnikov na telesno vadbo ne odziva, tj. po določenem obdobju strukturiranega vadbenega programa pri njih ne pride do izboljšav v telesni pripravljenosti, telesni sestavi ali drugih parametroh, povezanih z zdravjem. Mladi raziskovalec bo imel možnost sodelovanja na dveh pridobljenih projektih, ki bodo podrobno usmerjeni v raziskovanje mehanizmov odziva posameznikov na različne oblike aerobne vadbe. Pri raziskovalnem delu načrtujemo sodelovanje z različnimi domačimi in tujimi inštitucijami, kar bo prispevalo k povečanju socialnih in raziskovalnih veščin ter znanj kandidata.

Pogoj za zaposlitev: zaključen študij iz kineziologije ali drugih podobnih ved kot so fizioterapija, medicina in podobne vede.

Zaželeno je da kandidat ima:

- napredno znanje iz angleščine do stopnje, da samostojno komunicira znanost v pisni in govorni obliki;
- osnovna znanja iz metodologije na področju družboslovnih in naravoslovnih ved;
- osnovna znanja o uporabi statističnih orodij kot so SPSS, R, GraphPrism in podobno;
- objavljene znanstvene in strokovne prispevke na področju kineziologije, fizioterapije, medicine in podobnih ved.

eng:

The young researcher's training program will focus on gaining a fundamental understanding of the effects of exercise on neuromuscular and cardiovascular function, and on translating this knowledge into practice through the optimization of diagnostic protocols and primary prevention (emphasizing the importance of physical activity for maintaining and improving health). Aerobic exercise interventions, including both continuous and high-intensity interval training methods, have been demonstrated to effectively reduce the risk of developing non-communicable diseases. However, there remains significant variability in individual responses to these interventions in the literature. Often, a subgroup of individuals does not respond to physical exercise due to various factors, failing to experience improvements in fitness, body composition, or other health-related parameters following a structured exercise program.

The young researcher will have the opportunity to participate in two ongoing projects focused on investigating the mechanisms underlying individuals' responses to different forms of aerobic exercise. Collaboration with various domestic and foreign institutions is planned, providing the candidate with opportunities to enhance social and research skills and knowledge.

Job requirements include completion of studies in kinesiology or related fields such as physiotherapy or medicine.

Desired qualifications include:

- advanced English proficiency for independent communication of scientific ideas;
- basic knowledge of methodology in social and natural sciences;

- familiarity with statistical tools such as SPSS, R, GraphPrism, and similar software, and
- a track record of published scientific and professional contributions in kinesiology, physiotherapy, medicine, or related fields.