

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

1. Članica UL (*UL member*):

Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani

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

Prof. dr. Maja Pajek, email: maja.pajek@fsp.uni-lj.si

3. Raziskovalno področje (*Research field*):

5.10.02 Družboslovje, Šport, Kineziologija - medicinski vidik (ortopedija, fizioterapija itn.)

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 področje proučevanja pozitivnih učinkov vadbe za ohranjanje in izboljšanje zdravja (primarna preventiva) in proučevanje pozitivnih učinkov vadbe v skupinah ljudi, ki že imajo zdravstvene težave (sekundarna in terciarna preventiva). Program bo usmerjen v ugotavljanje vpliva sedečega načina življenja na učinkovitost vratne hrbtenice in proučevanje najustreznejšega modela kompenzacijske vadbe za zmanjševanje negativnih posledic dolgotrajnega sedenja. Na podlagi pilotne študije, ki trenutno poteka na Fakulteti za šport bo mladi raziskovalec skupaj s sodelavci na projektu pripravil in preučil vadbene programe za preprečevanje slabšanja funkcije vratu, ki jih lahko izvajamo med delovnim časom. Poleg ugotavljanja učinkovitosti vadbenih programov se bo ugotavljalo tudi, kaj je optimalna sekvenca izvedbe kompenzacijskih vaj med dolgotrajnim sedenjem in koliko časa je prav zares potrebno izvajati kompenzacijsko vadbo za vratno hrbtenico, da dosežemo najboljši učinek. Meritve se bodo izvajale na populaciji 500 merjencev s sedečim načinom življenja v starosti od 25-55 let, ki vsaj 5 let opravljajo delo na enakem delovnem mestu.

Poleg primarnega raziskovalnega problema bo mladi raziskovalec vključen tudi v raziskovanje na področju sekundarne in terciarne preventive, kar pomeni implementacijo pozitivnih učinkov vadbe pri posameznikih, ki že imajo zdravstvene težave. Vključen bo tudi v delovanje podoktorskega projekta z naslovom: Vpliv kognitivne in telesne med-dializne vadbe na funkcionalni status hemodializnih bolnikov.

Prednost bodo imeli kandidati z zelo dobrim znanjem angleškega jezika, znanjem spletnih orodij za urejanje literature in z že objavljenimi strokovnimi ali znanstvenimi prispevki.

eng:

The Young Investigator Training Program will focus on studying the beneficial effects of exercise to maintain and improve health (primary prevention) and on studying the beneficial effects of exercise in groups of people who already have health problems (secondary and tertiary prevention). The program will focus on determining the effects of a sedentary lifestyle on cervical spine performance and investigating the most appropriate model of compensatory exercise to reduce the negative effects of prolonged sitting. Based on a pilot study currently underway at the Faculty of Sports, the young researcher and colleagues will devise and study exercise programs that can be performed during work hours to prevent deterioration of neck function. The goal is to determine not only the effectiveness of the exercise programs, but also the optimal sequence of balancing exercises for prolonged sitting and the duration of balancing exercises for the cervical spine to achieve the best effect. Measurements will be made on a population of 500 sedentary individuals, aged 25 to 55 years, who have been in the same occupation for at least 5 years.

In addition to the primary research problem, the young researcher will also be involved in secondary and tertiary prevention research, i.e., implementing the positive effects of exercise in people who already have health problems. He will also be involved in conducting a postdoctoral project entitled "The effects of cognitive and physical inter-dialysis exercise on the functional status of hemodialysis patients."

Preference will be given to applicants with a very good command of English, knowledge of online tools for processing literature, and previously published professional or scientific papers.