



AALBORG UNIVERSITET

Institut for Medicin og Sundhesteteknologi

# SEMESTERBESKRIVELSE FOR

## Kandidat i Idræt

### AALBORG

## 2. semester

### Forårssemester

### 2024

**Studienavn for**

**Idræt og Folkesundhedsvidenskab**

**Studieordning:**

<https://studieordninger.aau.dk/2023/41/4310>

### **Semesterets temaramme:**

Semesterets tema er udvikling, testning og evaluering af idrætsprojekter. Det overordnede formål med semestret er at forberede de studerende til at indtage fremtidige roller som selvstændige, konsulenter samt projektledere og -medarbejdere, der kan bidrage til at opfylde aktuelle behov for – og efterleve stigende krav til – kreativitet, innovation og evaluering i private virksomheder samt offentlige institutioner, organisationer og (idræts-)foreninger m.fl. I projektmodulet skal de studerende derfor udvikle, teste og evaluere et projekt, som har idræt og/eller fysisk aktivitet som genstandsfelt. Projektidéen skal være udviklet med baggrund i viden om idræts- og sundhedsfaglige problemstillinger, teorier og metoder med det formål at kunne bidrage med ny viden til et specifikt felt. De studerende lærer undervejs at identificere en idrætslig problemstilling og får også kendskab til testning og evaluering, imens de lærer om teorier og metoder, der kan understøtte udviklingen, testningen eller evalueringen af projektet. Tidligere på idrætsuddannelsen har de studerende arbejdet med en tæt kobling mellem teori og praksis, mens første semester kandidat har arbejdet ud fra udvalgte eksempler eller cases, som har illustreret teori-praksis sammenhæng.

Selve projektideen må gerne være udarbejdet i samarbejde med en ekstern virksomhed, organisation eller uddannelsesinstitution. I projektrapporten skal fokus være på baggrunden for projektideen, sammen med testning og/eller evaluering af projektideens gennemførlighed. Gennem case-arbejde (i anvendt idrætspsykologi), supplerende forelæsninger og støttende modulkurser vil de studerende blive gjort bekendt med forskellige problemstillinger både ud fra en naturvidenskabelig og humanvidenskabelig vinkel. Imens kurset "Innovation og Iværksætteri" vil fremme de studerendes læring i at udvikle værktøjer eller metoder til at løse problemstillinger, vil kurserne "Effekter af styrketræning" og "Anvendt Idrætspsykologi" give dem kendskab til forskellige måder at teste og evaluere på i en kvalitativ og kvantitativ tilgang. I projektmodulet vil de studerende have mulighed for selvstændigt at arbejde med problemstillinger, udvikle, teste og evaluere et idrætsligt projekt.

### **Semesterkoordinator:**

Niels Nygaard Rossing, [nnr@hst.aau.dk](mailto:nnr@hst.aau.dk)

### **Sekretariatsdækning:**

**Studiesekretær:** Berit Sørensen, [btc@hst.aau.dk](mailto:btc@hst.aau.dk)

**Studienævnssekretær:** Berit Sørensen,  
[btc@hst.aau.dk](mailto:btc@hst.aau.dk)

## Indhold:

<b>SEMESTERETS ORGANISERING OG FORLØB</b> .....	2
<b>PROJEKTMODULBESKRIVELSE</b> .....	4
UDVIKLING, TESTNING OG EVALUERING AF IDRÆTSPROJEKTER.....	4
<b>KURSUSMODULBESKRIVELSE I</b> .....	6
INNOVATION OG ENTREPRENØRSKAB.....	6
<b>KURSUSMODULBESKRIVELSE II</b> .....	9
EFFEKTER AF STYRKETRÆNING.....	9
<b>KURSUSMODULBESKRIVELSE III</b> .....	13
ANVENDT IDRÆTSPSYKOLOGI - TEAMS OG FÆLLESSKABER .....	13

## Semesterets organisering og forløb

Dette semester indeholder følgende projekter og kurser:

Modultype	Titel	Ansvarlig:	ECTS	Bedømmelse
Projektforløb	Udvikling, testning og evaluering af idrætsprojekter	Niels Nygaard Rossing	15	7-trins-skala
Kursus	Innovation og entreprenørskab	Ludvig Johan Torp Rasmussen	5	7-trins-skala
Kursus	Effekter af styrketræning	Mathias Vedsø Kristiansen	5	Bestået/ikke bestået
Kursus	Anvendt idrætspsykologi - teams og fællesskaber	Niels Nygaard Rossing	5	Bestået/ikke bestået

### Semesteroversigt

Som udgangspunkt foregår semesterets hovedaktiviteter ud fra følgende oversigt:

September/ Februar	Oktober/ Marts	November/ April	December/ Maj	Januar/ Juni
<b>Gruppedannelse</b> ( <a href="#">læs politik her</a> )  <b>Semestergruppe- møde</b> ( <a href="https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=49409">https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=49409</a> )	<b>Statusseminar</b> ( <a href="#">læs politik her</a> )	<b>Semestergruppe- møde</b> ( <a href="https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=49409">https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=49409</a> )	<b>Projekt-aflevere- ringsdato:</b> 30. maj 2024	<b>Eksamen</b> ( <a href="#">se eksamensplan her</a> )  <b>Projekteksamen</b> ( <a href="#">se formkrav her</a> - <a href="#">se eksamensplan her</a> )

### Gruppedannelse

Der vil på semesteret blive dannet projektgrupper i henhold til de retningslinjer, der er gældende for [HST's politik for gruppedannelse](#). [Se eksempler på metoder til gruppedannelse her.](#)

## **Semesterevaluering**

Semestret evalueres på følgende måder:

1. De studerende bliver inviteret til to semestergruppemøder med *enten* repræsentation af to studerende pr casegruppe/projektgruppe *eller* bred invitation til alle studerende på semestret. Dette afgøres af semesterkoordinator. Kursusansvarlige inviteres også til møderne.
2. De studerende får tilsendt et spørgeskema i slutningen af semestret, hvor der er mulighed for at evaluere semestret og dets aktiviteter. Der afsættes altid tid til denne evaluering på kommende semester.
3. Semesterkoordinator laver på baggrund af pkt. 1 og 2 en semesterevalueringsrapport, som bliver behandlet i studienævnet efter semestrets afslutning.

## **Fuldtidsstudie**

Uddannelsen er et fuldtidsstudium, og det forventes, at de studerende arbejder mindst 42 timer pr. uge (inkl. eksamen og eksamensforberedelse).

Semesteret starter første mulige hverdag i februar/september og slutter sidste hverdag i juni/januar.

## Projektmodulbeskrivelse

# UDVIKLING, TESTNING OG EVALUERING AF IDRÆTSPROJEKTER

## DEVELOPMENT, TEST AND EVALUATION OF SPORT PROJECTS

ECTS: 15

### Projektmodulkoordinator/modulansvarlig:

Niels Nygaard Rossing, [nnr@hst.aau.dk](mailto:nnr@hst.aau.dk)  
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

### Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

Primært undervisningsprog: Dansk

### Eksamensform:

Gruppebaseret projekteksamen

[Link til eksamensvideo](#)

[Læs om gruppebaseret projekteksamen her](#)

Bedømmelsesform: 7-trins-skala

Varighed af eksamination:

Projekter på 15 ECTS eller derover: 45  
min pr. eksaminand. (maks. 5 timer)

Vedr censur:  Ekstern

Det skriftlige produkt afleveres i

[Digital Eksamen](#)

## **OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSATS**

Den gennemsnitlige studerende forventes at levere en arbejdsindsats på 30 timer pr. ECTS.

Et projektmodul på 15 ECTS giver dermed en arbejdsbelastning på 450 timer inkl. eksamen og dens forbedelse.

---

## **MODULAKTIVITETER**

[https://moduler.aau.dk/course/2023-2024/IDFIDR21K2\\_1?lang=da-DK](https://moduler.aau.dk/course/2023-2024/IDFIDR21K2_1?lang=da-DK)

## Kursusmodulbeskrivelse I

# INNOVATION OG ENTREPRENØR- SKAB

## INNOVATION AND ENTREPRENEURSHIP

ECTS: 5

### Modulansvarlig:

Ludvig Johan Torp Rasmussen, [litr@hst.aau.dk](mailto:litr@hst.aau.dk)  
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

### Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

**Primært undervisningsprog:** Dansk

### Eksamensform:

**A:** Mundtlig  
**B:** Stedprøve

**Bedømmelsesform:** 7-trins-skala

**Varighed af eksamination:** 20 min. pr. studerende

### Ved mundtlig eksamen deltager:

- Undervisere
- Interne medbedømmere

## Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

**Eksamen afholdes:**  gruppebaseret

**Eksamenssprog:** Dansk

### Skriftlig besvarelse til aflevering forud for eksamen afleveres i:

Digital Eksamen

### Eksamen starter med en fremlæggelse af den/de studerende:

Ja

### Ved mundtlig eksamen trækker den studerende et eller flere spørgsmål/bispørgsmål:

Nej

### Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

Ingen

## OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSATS

Den gennemsnitlige studerende forventes at levere en arbejdsindsats på 30 timer pr. ECTS.

Et kursusmodul på 5 ECTS giver dermed en arbejdsbelastning på 150 timer inkl. eksamen og dens forberedelse.

---

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	9
Opgaveregning	18 (udarbejdelse af Portfolio)
Workshop	6 (ekstern design challenge og kursusevaluering)
Hjemmeopgaver	32 (anvendelse af innovationsmetoder mellem kursusgange)
Teori-workshop	18 (gruppearbejde med fokus på teori)
Praksis-workshop	18 (gruppearbejde med fokus på innovationsopgaver/værktøjer)
Eksamen	1
Eksamensforberedelse	20
Litteraturlæsning	28

---



## MODULAKTIVITETER

Kursusgang	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
<b>1 – KICKSTART</b> Kursusintroduktion	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 1, 3 Færdighedsmål: 2, Kompetencemål: 2
<b>2 – IDENTIFY</b> Problemidentifikation	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 3 Færdighedsmål: 3 Kompetencemål: 3
<b>3 – RELATE</b> Innovative teams/kulturer	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 1, 3 Færdighedsmål: 1, 2, Kompetencemål: 2
<b>4 – EMPATHISE</b> Brugerdreven innovation	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 2, Færdighedsmål: 2, 3 Kompetencemål: 1
<b>5 – DEFINE</b> Innovationsspørgsmål	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 1 Færdighedsmål: 1, 2 Kompetencemål: 3
<b>6 – IDEATE</b> Kreativitetsværktøjer	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 1 Færdighedsmål: 1, 2 Kompetencemål: 1, 2, 3
<b>7 – PROTOTYPE</b> Konceptudvikling	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 1, 2 Færdighedsmål: 1, 2 Kompetencemål: 1, 3
<b>8 – TEST</b> Konceptvalidering Forretningsmodeller	Ludvig JT Rasmussen, HST Jesper C. Sort, AAU Business School	Vidensmål: 2, 3 Færdighedsmål: 2, 3 Kompetencemål: 2, 3
<b>9 – FACILITATE</b> Procesfacilitering/pitching	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 1, 2 Færdighedsmål: 1, 2 Kompetencemål: 1
<b>10 – CHALLENGE</b> Design challenge (ekstern) og refleksionsworkshop	Ludvig JT Rasmussen, HST	Vidensmål: 1, 2, 3 Færdighedsmål: 1, 2, 3 Kompetencemål: 1, 2, 3

## Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

<https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=49413>

## Kursusmodulbeskrivelse II

# EFFEKTER AF STYRKETRÆNING

## EFFECTS OF STRENGTH TRAINING

ECTS: 5

### Modulansvarlig:

Mathias Vedsø Kristiansen, [mvk@hst.aau.dk](mailto:mvk@hst.aau.dk)  
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

### Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

**Primært undervisningsprog:** Dansk

### Eksamensform:

A: Skriftlig  
B: Stedprøve

**Bedømmelsesform:** Bestået/ikke bestået

**Varighed af eksamination:** 3 timer

### Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

**Eksamen afholdes:**  individuel

**Eksamenssprog:** Både dansk og engelsk

**Til skriftlige stedprøver skal ITX-flex benyttes**

### Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

Alle inkl. internet (ved stedprøver: ikke til kommunikation), noter, litteratur, online bøger, PC og lommeregner.

## OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSATS

Den gennemsnitlige studerende forventes at levere en arbejdsindsats på 30 timer pr. ECTS.

Et kursusmodul på 5 ECTS giver dermed en arbejdsbelastning på 150 timer inkl. eksamen og dens forberedelse.

---

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	22
Teori-workshop	8
Eksamen	3
Eksamensforberedelse	27
Litteraturlæsning	50
Individuel opgaveløsning	40

---

## MODULAKTIVITETER

Kursusgang	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
<b>Introduktionsforelæsning</b>	Mathias Kristiansen	Redegøre detaljeret for, hvorledes organsystemerne tilpasser sig både anatomisk (strukturelt) og fysiologisk (funktionelt) til styrketræning
<b>4 forelæsninger: Neurale adaptationer til styrketræning</b>	Mathias Kristiansen, Jacob Lund Didriksen, Sabata Gervasio	Forstå hvorledes organsystemernes tilpasninger til styrketræning influerer på den fysiske præstationsevne
<b>3 forelæsninger: Muskulære adaptationer til styrketræning</b>	Mathias Kristiansen	Forstå de vigtigste sundhedsmæssige strukturelle og funktionelle effekter af styrketræning
<b>2 forelæsninger: Adaptationer i sener og knogler til styrketræning</b>	Henrik Riel	Anvende eksisterende videnskabelig information og forskningsbaseret viden til at analysere observerede effekter af styrketræning
<b>1 forelæsning: Individuelt respons til styrketræning</b>	Mathias Kristiansen	
<b>1 forelæsning: Sundhedsrelaterede effekter af styrketræning</b>	Henrik Riel	Forstå de vigtigste sundhedsmæssige strukturelle og funktionelle effekter af styrketræning
<b>3 forelæsninger: Effekten af styrketræning på fysisk præstation og rehabilitering</b>	Mathias Kristiansen + Henrik Riel	Vurdere effekter af styrketræning i relation til optimering af fysisk præstation, generel fysisk form samt fysisk rehabilitering
<b>1 workshop/case: Effekter af styrketræning i praksis</b>	Mathias Kristiansen	<p>Anvende eksisterende videnskabelig information og forskningsbaseret viden til at analysere observerede effekter af styrketræning</p> <p>Analysere og kritisk vurdere relevant videnskabelig litteratur med hensyn til validitet og reliabilitet</p> <p>Selvstændigt tilegne sig ny forskningsbaseret viden om fysiologiske effekter af styrketræning</p> <p>Vurdere effekter af styrketræning i relation til optimering af fysisk præstation, generel fysisk form samt fysisk rehabilitering</p> <p>Diskutere og evaluere programmer for styrketræning på et videnskabeligt grundlag med det formål at optimere fysiologiske adaptationer og fremme fysisk præstation</p>

Litteraturliste kan findes i Moodle.

<https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=49411>

## Kursusmodulbeskrivelse III

# ANVENDT IDRÆTSPSYKOLOGI — TEAMS OG FÆLLESSKABER

## APPLIED SPORT PSYCHOLOGY - TEAMS AND COMMUNITIES

ECTS: 5

### Modulansvarlig:

Niels Nygaard Rossing, [nnr@hst.aau.dk](mailto:nnr@hst.aau.dk)  
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

### Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

**Primært undervisningsprog:** Dansk

### Eksamensform:

**A:** Mundtlig  
**B:** Stedprøve

**Bedømmelsesform:** Bestået/ikke bestået

**Varighed af eksamination:** 20 min. pr. studerende

### Ved mundtlig eksamen deltager:

- Undervisere
- Interne medbedømmere

### Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

**Eksamen afholdes:**  individuel

**Eksamenssprog:** Dansk

### Skriftlig besvarelse til aflevering forud for eksamen afleveres i:

Digital Eksamen

### Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

- Ingen

## OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSATS

Den gennemsnitlige studerende forventes at levere en arbejdsindsats på 30 timer pr. ECTS.

Et kursusmodul på 5 ECTS giver dermed en arbejdsbelastning på 150 timer inkl. eksamen og dens forberedelse.

---

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	22
Opgaveregning	5 (refleksionsopgaver)
Workshop	8 (med teori-praksis-workshops)
Eksamen	1
Eksamensforberedelse	27
Litteraturlæsning	52
Individuel opgaveløsning	35 (Case-arbejde under semestret der skal bruges til eksamen)

---

## MODULAKTIVITETER

Kursusgang	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
<b>Introduktion til idrætspsykologi i teori og praksis</b>	Niels Nygaard Rossing	teorier om organisering af teams og om gruppedynamikker, der anlægger et socialt og relationelt perspektiv på forholdet mellem individer, såsom idrætsdeltagere samt deres undervisere og ledere
<b>Grundlæggende idrætspsykologiske færdigheder</b>	Niels Nygaard Rossing	vurdere styrker og svagheder ved anvendte idrætspsykologiske teorier og metoder
<b>Fra samtaler til teamudvikling – narrativ og AI</b>	Niels Nygaard Rossing	udvalgte idrætspsykologiske metoder med særligt fokus på at understøtte relationelle processer såsom narrativ coaching
<b>Træner- og ledelsespsykologi i idræt</b>	Niels Nygaard Rossing	community-psykologi og dens kontekstuelle anvendelse, herunder modeller for facilitering af samarbejdsprocesser og udvikling af 'communities'
<b>Idrætspsykologiske perspektiver på deltagelse</b>	Niels Nygaard Rossing	community-psykologi og dens kontekstuelle anvendelse, herunder modeller for facilitering af samarbejdsprocesser og udvikling af 'communities'
<b>Idrætspsykologiske perspektiver på udvikling</b>	Niels Nygaard Rossing	anvende teorier til at identificere aktuelle problemstillinger ved idrætsdeltagelse og analysere muligheder og begrænsninger for sundhedsfremme og præstationsfremme i teams og fællesskaber
<b>Præstationspsykologi</b>	Niels Nygaard Rossing	anvende teorier til at identificere aktuelle problemstillinger ved idrætsdeltagelse og analysere muligheder og begrænsninger for sundhedsfremme og præstationsfremme i teams og fællesskaber
<b>Life skills og mentaltræning</b>	Niels Nygaard Rossing	forholde sig kritisk og vidensbaseret til idrætspsykologiske interventioner
<b>Nye trends indenfor idrætspsykologi</b>	Niels Nygaard Rossing	vurdere problemstillinger knyttet til idrætsdeltagelse i forskellige former for fællesskaber (varierende fra teams til communities) på baggrund af præsenterede teorier
<b>Idrætspsykologiske Interventioner</b>	Niels Nygaard Rossing	planlægge, gennemføre og evaluere vidensbaserede interventioner indenfor idræt
<b>Idrætspsykologiske refleksioner</b>	Niels Nygaard Rossing	på baggrund af idrætspsykologisk viden sammensætte et eller flere interventionsforløb, der er specifikt målrettet udvalgte personer, grupper eller lokalsamfund

## Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

<https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=49412>