



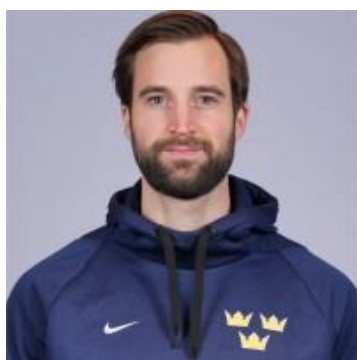
HOCKEYKONTOR STOCKHOLM GOTLAND

Inbjudan till digital föreläsning

För flickspelare födda 2012

Tema: Hur kan du ta ansvar för din egen utveckling?

Ta chansen att lyssna på några av svensk ishockeys experter inom sina arbetsområden som kommer dela med sig av tips till dig som ungdomsspelare och som kan hjälpa dig i din fortsatta karriär.



*Oscar Björsfält: Fysio
Juniorkronorna/Tre Kronor Herr
JVM Silver, TVP Guld*



*Dennis Schirmer: Fysio
Juniorkronor/Tre Kronor Herr
JVM Guld, JVM Brons, VM Brons*



*Johan Forsberg: Idrottspsykolog
Juniorkronorna
JVM Guld, SM och CHL Guld som spelare*

Föreläsningen handlar om hur du själv kan påverka din utveckling. Hur kan du tänka kring kost, sömn och återhämtning? Hur påverkar sömnen prestation? Att dricka energidryck vad gör det med kroppen och hur länge påverkas den?

Hur vill du uppfattas som spelare och vilka beteenden behöver du då arbeta med? Hur kan du som spelare påverka dina egna beteenden för din egen utveckling och för att bidra till laget såväl vid träning som match? När du stöter på motgångar i din karriär, hur kan du tänka och arbeta för att hantera det?

Målgrupp: Flickspelare födda 2012

När: Torsdagen den 10 september kl 18.00-18.30

Var: Digitalt, länk skickas till anmälda deltagare.

Kostnad: Gratis

Anmälan: Senast den 7 september via följande länk:

[Anmälan till digital föreläsning för flickspelare födda 2012 - Fyll i formulär](#)

Frågor, kontakta:

Matheus Vieweg, Sportansvarig

073-530 58 82, Matheus.vieweg@ishockeyforbundost.se