

香港定向總會
Orienteering Association of Hong Kong

2018 年集訓隊申請表
Squads Application Form (2018)

第一部分 Part I

欲參加之集訓隊 Targeted Squad (請☑合適的選項 Please click the appropriate ☑)

- 精英集訓隊 Elite Squad 成年集訓隊 Senior Squad
 精英發展集訓隊 Elite Development Squad 發展集訓隊 Development Squad
 青少年集訓隊 Junior Squad

個人資料 Personal Details

中文姓名 _____ Name in English _____
性別 _____ 出生日期 _____
Sex _____ Date of Birth _____
屬會 _____ 總會會員編號 _____
Club _____ OAHK Membership No. _____
聯絡電話 _____ 電郵地址 _____
Contact Tel. No. _____ E-mail address _____
緊急聯絡人 _____ 關係 _____
Emergency contact _____ Relationship _____
緊急聯絡人電話 _____
Emergency contact No. _____

醫療記錄 Medical History

時間 Period	性質 Nature	現況 Present situation

訓練習慣 Training Routine

類別 Types	次數 Frequency	強度 Intensity

比賽成績 Competition Results

2017 年短距離排名聯賽 Sprint Ranking League 2017

組別 名次 平均分數
Class _____ Rank _____ Average Score _____

2017 年中/長距離排名聯賽 Middle / Long Ranking League 2017

組別 名次 平均分數
Class _____ Rank _____ Average Score _____

週年定向錦標賽 Annual Orienteering Championships

	名次 Rank			
短距離 Sprint	2016		2017	
中距離 Middle	2016		2017	
長距離 Long	2016		2017	

(2016-2017 年度) 國際比賽 International Competition (2016-2017)

賽事名稱 Name of Event	日期 Date	地點 Place	組別 Class	成績 Results

跑步記錄 Running Record (過往 12 個月內 in the past 12 months)

2.4/3 公里之最佳時間

Best Running Time in 2.4/3km _____

5 公里之最佳時間

Best Running Time in 5km _____

10 公里之最佳時間

Best Running Time in 10km _____

第二部分 **Part II**

定立目標
GOAL SETTING

運動員姓名

定立日期

Name

Date

	第一階段 PHASE I 3 MONTHS (一月至三月)	第二階段 PHASE II 3 MONTHS (四月至六月)	第三階段 PHASE III 3 MONTHS (七月至九月)	第四階段 PHASE IV 3 MONTHS (十月至十二月)
比賽目標 Competition Goals				
代表隊/集訓隊遴選 Team/Squad Selection				
賽事 Competitions 本地 / 國際 Local / International				
比賽成績 Performance Results				
比賽速度 Race Speed (min/km)				
跑步時間 2.4/3 km Running Time 5 km 10 km				
最多失誤時間 Maximum mistake time				
訓練目標 Training Goals				
類別 Types				
次數 Frequency				
強度 Intensity				

第三部分 Part III

運動員姓名

日期

Name

Date

1. What are your goals in the forthcoming competitions (e.g. AsJYOC/AsOC/WOC/JWOC...etc.)? Be specific

請列出你在即將到來的比賽(e.g. AsJYOC/AsOC/WOC/JWOC.....等) 之明確目標？

2. What difficulties or problems are you likely to encounter in reaching your targets?

在達成你的目標時，你預計會遇到甚麼困難及問題？

3. What can be done to minimize the effect of such problems?

有甚麼方法能減低上述之問題？

4. What are you prepared to sacrifice to achieve your targets?

為達成你的目標，你打算作出甚麼犧牲？

5. How much time you can put into training each week?

你每週可用於訓練的時間有多少？

6. Do you have any plan to train and compete in overseas so as to enhance your physical and technical standards? If, yes, what is your plan?

你有沒有計劃往海外訓練或比賽，以提升你的體能及技術水平？如有，請列出你的計劃。

7. How can the coach and OAHK assist you in working towards your goals?

你的教練及總會可怎樣協助你去達成目標？
