



SWISS SQUASH

Swiss Squash Leistungstests – Version 2017

Allgemeines

Die vorliegenden Tests basieren auf Nachforschungen im Ausland, insbesondere die Testsysteme der Australier und Franzosen wurden dazu untersucht und herangezogen. Vorhandene und für Squash geeignete Normtests von Swiss Olympic wurden ebenfalls integriert. Die Tests dienen der langfristigen Leistungskontrolle von Swiss Squash Nationalkaderathleten, sowohl der Elite als auch des Nachwuchses. Die meisten Tests sind sogenannte «Feldtests». Sie sind soweit als möglich ohne speziellere Hilfsmittel wie Maschinen oder medizinische Geräte durchführbar. Um die Leistungsentwicklung effizient zu beurteilen, soll jeder Test ein- bis zweimal jährlich durchgeführt werden.

Wenn nichts anderes erwähnt wird, finden die Tests im Squashcourt statt. Eine überwachende Person mit Stoppuhr ist Voraussetzung und wird bei der Vorbereitung jeweils nicht mehr erwähnt.

Swiss Squash Spieltests

Mit den Swiss Squash Spieltests können die Fortschritte von Kindern und Jugendlichen im J+S-Alter (5-20 Jahre) gemessen werden. Es gibt 6 Stufen: Kids, Greenhorn, Bronze, Silver, Gold und Star. Für detaillierte Informationen zu den Swiss Squash Spieltests siehe hier:

- ➔ Swiss Squash Spieltests (www.squash.ch unter Junioren)

Swiss Squash Testing Day – PISTE-Rangliste

Am Swiss Squash Testing Day wird die Förderungswürdigkeit von potentiellen Nationalkader-Junioren eingeschätzt. Die Erhebung der Daten ist systematisch und wurde soweit als möglich objektiviert. D.h. die Einschätzungen durch die Trainer sind aufgrund von klar definierten Faktoren vorzunehmen. Die dadurch entstehende Rangliste ist in ihrer Entstehung nachvollziehbar. Einige der in der Folge aufgelisteten Leistungstests sind Bestandteil der PISTE-Tests. Weitere Informationen hier:

- ➔ Swiss Squash Sportförderkonzept (www.squash.ch unter Offizielles)
- ➔ Swiss Squash PISTE-Athleten-Bogen (www.squash.ch unter Junioren)

Swiss Squash Statistik-Werte

Ranglistenpositionen (Swiss Squash, ESF, PSA) widerspiegeln – bei regelmässiger Aktivität – die mittel- und langfristige Leistungsentwicklung relativ gut. Bei längeren (z.B. verletzungsbedingten) Pausen können die Werte allerdings stark vom aktuellen Leistungsniveau abweichen (ESF und PSA Ranking zu weit hinten, Swiss Squash Ranking zu weit vorne).

Turnierresultate und Spielauswertungen widerspiegeln die aktuelle Leistungsstärke sehr gut. Die jeweilige Form des Gegners ist allerdings oft nicht bekannt.

Einfach und regelmässig durchzuführende Tests

Straights

Dauer: 6 Minuten

Vorbereitung: Klebeband, von Service-Box bis Rückwand, 30cm Abstand von der Seitenwand

Durchführung: 3 Minuten Longlines auf der Vorhand-Seite
3 Minuten Longlines auf der Rückhand-Seite

Messung: Gezählt werden alle Bälle, welche vor der Rückwand ins Zielfeld fallen
Der erste Ball (Aufschlag) zählt

30/30

Dauer: ca. 3 Minuten

Durchführung: 30 T-Drives, 30 T-Volleys, 30 T-Drives, 30 T-Volleys, 30 T-Drives, 30 T-Volleys

Messung: Gezählt werden alle gespielten Bälle, inklusive Aufschlag
Gemessen wird die Zeit, bis alle 180 Bälle gespielt wurden

Original Circuit (OC)

Dauer: ca. 2-3 Minuten

Durchführung: 30 Selbstboasts, 30 T-Volleys, 10 Courtsprints

Messung: Gemessen wird die Zeit nach Vollendung der 60 Schläge und der 10 Sprints

Full on Fifty

Dauer: ca. 15 Minuten

Vorbereitung: Klebeband, von Service-Box bis Rückwand, 30cm Abstand von der Seitenwand

Durchführung: 50 T-Drives, 50 Selbstboasts, 25 Vorhand-Straights-Treffer, 25 Rückhand-Straights-Treffer, 50 Courtsprints, 50 T-Volleys, 50 Drives (Boden-Rückwand-Longlines in oder hinter Servicebox)

Messung: Gemessen wird die Zeit nach Vollendung des Programms

Baker

Dauer: ca. 15 Minuten

Vorbereitung: Klebeband, von Service-Box bis Rückwand, 30cm Abstand von der Seitenwand

Durchführung: 5 Rückhand-Straights, 10 Courtsprints, 50 Rückhand-Rewards (pro Drive (Longline Boden-Rückwand in der Breite Servicebox) gibt's 1 Punkt, pro Straights-Treffer gibt's 2 Punkte), 5 Vorhand-Straights, 10 Courtsprints, 50 Vorhand-Rewards, 20

Selbstboasts, 30 T-Drives, 30 T-Volleys, 20 Selbstboasts, 30 T-Drives, 30 T-Volleys, 5 Rückhand-Straights, 10 Courtsprints, 5 Vorhand-Straights, 10 Courtsprints, 50 Rückhand-Drives, 50 Vorhand-Drives, 20 Courtsprints

Messung: Gemessen wird die Zeit für das ganze Programm

Pilz Twenties

Dauer: ca. 8 Minuten

Vorbereitung: Klebeband, von Service-Box bis Rückwand, 30cm Abstand von der Seitenwand

Durchführung: 20 Vorhand-Volleys (hinter Querlinie stehend), 20 Rückhand-Volleys, 20 Courtsprints, 20 Selbstboasts, 20 T-Drives, 20 T-Volleys, 20 T-Drives, 20 T-Volleys, 20 T-Drives, 20 T-Volleys, 20 Vorhand-Straights, 20 Rückhand-Straights

Messung: Gemessen wird die Zeit für das ganze Programm

Courtsprints

Dauer: Dauer ca. 10 Minuten (ca. 7 Sekunden, ca. 25 Sekunden, ca. 5 Minuten mit Pausen)

Durchführung: 3.5 Courtsprints, 1 Minute Pause, 10 Courtsprints, 3 Minuten Pause, 100 Courtsprints

Messung: Gemessen wird jeweils die Zeit für die Absolvierung der 3 Distanzen

Seitwärts-Ghostings

Dauer: ca. 15 Minuten

Durchführung 30 Sekunden Leistung, 30 Sekunden Pause (aktiv oder volle Erholung).

In den 30 Sekunden muss die vom Trainer vorgegebene Anzahl Seitwärts-Ghostings erreicht werden. Die Anzahl sollte vom Trainer so gewählt werden, dass die Leistung während ca. 15 (12 – 18) Minuten erhalten werden kann

Rumpfkrafttests

Dauer: ca. 20 Minuten 3 Mal ca. 2-4 Minuten mit jeweils 3-4 Minuten Pause

Vorbereitung: Test-Infrastruktur (Matte, verstellbare Höhen-Beschränkung) in Court-Ecke aufbauen

Gerade: Höhe Balken für gerade «Planks» einstellen. Ab Startsignal Beine abwechslungsweise abheben und senken

Ermahnung bei Verlust Kontakt, 2. Ermahnung, dann Abbruch

Seitwärts: Bei seitlicher Position mit Körper in gerader Linie die Balkenhöhe einstellen. Ab Startsignal Körper bis Matte absenken und bis Balken anheben, auf Berührung achten

Ermahnung bei fehlender Berührung oder ablegen auf Matte, 2. Ermahnung, dann Abbruch

Messung: Gemessen wird die Zeit bis Aufgaben oder Abbruch

Tests, welche sporadisch von Spezialisten durchgeführt werden sollten

Sportartspezifische Lauftests

- Change-of-Direction-Speed Test
- Multiple-Sprint Test
- Fastest-Sprint
- Ghost-flight Test

Bei diesen Tests werden möglichst sportart-ähnliche Laufwege zurückgelegt und gemessen. Für mehr Details siehe hier:

- ➔ Masterarbeit «Squash: Entwicklung, Durchführung und Evaluation von sportartspezifischen Leistungstests» zur Erlangung des Master of Science ETH in Bewegungswissenschaften, Jamie Albert 2014

Allgemeine Sport-Tests

Die folgenden Tests dienen der Erfassung des allgemeinen Gesundheitszustandes sowie zum Erkennen von Stärken und Schwächen in der allgemeinen sportlichen Fitness und Beweglichkeit. Sie werden in der Regel von einem von Swiss Olympic anerkannten Partner durchgeführt.

- Ernährungsverhalten
- Mentale Fragebögen
- Diverse Leistungstests
- Funktionale Beweglichkeit
- Medizinische Tests und Labor