SWISS SQUASH
Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch

Testing-Day Dossier, September 2023

Persönliche Daten:

Vor- und Nachname:

Geburtsdatum: **Alter (heute):**

Strasse und Nr.:

PLZ und Wohnort:

E-Mail: **Mobile-Nr:**
(falls vorhanden) (falls vorhanden)

Eltern / Erziehungsberechtigte:

Vor- und Nachname 1:

E-Mail 1: **Handy-Nr 1:**

Vor- und Nachname 2:

E-Mail 2: **Handy-Nr 2:**

Swiss Squash Partner

SWISS SQUASH
Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch

Weitere Angaben:

Lizenznummer: **T-Shirt-Grösse:**
(falls vorhanden)

Wer plant meine Trainings:

Mein Verein:

Mein NSP: **O LU (Kriens)** **O ZH Nord (Uster)** **O ZH Süd (Langnau)**
(NSP = Nationaler Stützpunkt)

Mein RLZ: **O Kriens** **O Lausanne** **O Vitis/Airgate** **O GC** **O Uster** **O Sihltal**
(RLZ = Regionales Leistungszentrum)

Gesundheitszustand in den letzten zwei Wochen:

Bemerkungen:

Testdatum: 2. September 2023

Sportliche Ziele:

2023/24:

bis 2026:

bis 2029:

Ich habe alle blau markierten Stellen zuhause ausgefüllt, alle braun markierten Stellen am Testing Day ausgefüllt, alle grün markierten Punkte berechnet und eingetragen, die Pflichttermine zur Kenntnis genommen und die Verpflichtungserklärung unterschrieben. Violett und rot wird durch Swiss Squash ausgefüllt.

O JA **Unterschrift:**

Swiss Squash Partner

SWISS SQUASH
Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch

Wettkampfleistung

Swiss Squash Ranking im Hinblick auf meine Teilnahme an LVK/JEM **Punkte PISTE: _____**
(LVK = Ländervergleichskampf, JEM = Junioren Europameisterschaft)

Aufgrund meines Alters könnte ich noch teilnehmen an:

O LVK u11 O LVK u13 O JEM u15 O JEM u17 O JEM u19

Für diesen Wettkampf bin ich momentan die Schweizer Nummer: _____

Anmerkungen:

- Jüngere müssen mitgewertet werden.
- die Events sind jeweils im April/Mai

Punkte 1 **Swiss Squash Ranking** Stichtag 1. Mai

u19 Ranking	Punkte	u17 Ranking	Punkte	u15 Ranking	Punkte	u13 Ranking	Punkte
1	10	1	10	1	10	1	10
2	9	2	9	2	9	2	9
3	8	3	8	3	8	3	8
4	7	4	7	4	7	4	7
5	6	5	6	5	6	5	6
6	5	6	5	6	5	6	5
7	4	7	4	7	4	7	4
8	3	8	3	8	3	8	3
9	2	9	2	9	2	9	2
10	1	10	1	10	1	10	1

Europa Ranking ESF (heute): _____ unten einkreisen

SQUASH !T Ranking (letzte Saison): _____ unten einkreisen **Punkte PISTE: _____**

(falls beides vorhanden, besseres zählt)

Punkte 2 ESF Ranking, JSSI Ranking Stichtag = Testtag

JSSI = SQUASH !T RANKING

ESF Rkg	u19 Ranking	Punkte	u17 Ranking	Punkte	u15 JSSI	Punkte	u13 JSSI	Punkte
JSSI Rkg	Top 20	10	Top 20	10	1	10	1	10
	Top 40	9	Top 40	9	2	9	2	9
	Top 80	8	Top 80	8	3	8	3	8
	Top 120	7	Top 120	7	4	7	4	7
	Top 200	6	Top 200	6	5	6	5	6
	Top 300	5	Top 300	5	6	5	6	5
	alle anderer	4	alle anderer	4	7	4	7	4
	Kein Rankin	0	Kein Rankin	0	8	3	8	3
					9	2	9	2
					10	1	10	1

Swiss Squash Partner

SWISS SQUASH
Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch

Sportartspezifische Leistungstests:

Straights (Longlines), Alter heute zählt

Punkte PISTE: _____

Anzahl Vorhand: ____ Anzahl Rückhand: ____ Summe: _____ geteilt durch 2: _____

Straits (Sportartspezifisch 1)

Score	Girl 13	Boy 13	Girl 15	Boy 15	Girl 17	Boy 17	Girl 19	Boy 19
10	16	20	30	34	34	45	40	50
9	15	19	28	32	32	42	37	46
8	14	18	26	30	30	39	34	43
7	13	17	24	28	28	36	32	40
6	12	16	22	26	26	33	30	37
5	11	15	20	24	24	30	28	34
4	10	14	18	22	22	27	26	31
3	9	13	16	20	20	24	24	29
2	8	12	14	18	18	22	22	27
1	7	11	12	16	16	20	20	25
0	drunter	drunter	drunter	drunter	drunter	drunter	drunter	drunter

Score für Anzahl links, Anzahl rechts addieren / 2 = Punkte in Spalte 3 PISTE

Official Circuit (OC) / T-Drives

OC (u15 – u19): _____ Sekunden **(13-18-jährige) Punkte PISTE: _____**

Alter (Jahren	13	14	15	16	17	18			Girls
	11	12	13	14	15	16	17	18	Boys
Zeit OC (sek)									
<90	**Score**	10	10	10	10	10	10	10	
90-95		10	10	10	10	10	10	9	
95-100		10	10	10	10	10	9	8	
100-110		10	10	10	10	9	8	7	
110-120		10	10	10	9	8	7	6	
120-130		10	10	9	8	7	6	5	
130-145		10	9	8	7	6	5	4	
145 - 170		9	8	7	6	5	4	3	
170 - 200		8	7	6	5	4	3	2	
200 - 230		7	6	5	4	3	2	1	
230 - 260		6	5	4	3	2	1	0	
260 - 290		5	4	3	2	1	0	0	
290 - 320		4	3	2	1	0	0	0	
320 - 350		3	2	1	0	0	0	0	
350 - 400		2	1	0	0	0	0	0	
400 - 450		1	0	0	0	0	0	0	

Sportartspezifisch 2
(ab 13-jährig)

Score in Spalte 4 PISTE

Anzahl T-Drives in 3 Minuten (u13): _____ **(10-12-jährige) Punkte PISTE: _____**

T-Drives Anzahl 13 jährig	Score	Boys	Girls
	1	10	8
	2	12	9
	3	14	10
	4	16	12
	5	18	14
	6	20	16
	7	22	18
	8	24	20
	9	27	22
	10	30	24

Sportartspezifisch 2

Score in Spalte 4 PISTE

(für bis 13-jährige)

Swiss Squash Partner

SWISS SQUASH
Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch

Allgemeine Leistungstests:

Krafttest

Rumpf gerade: _____ Sekunden **Punkte PISTE: _____**

Krafttest (allgmein)

Boys			
Gerade	links	rechts	Score
210	120	120	10
180	110	110	9
160	100	100	8
140	90	90	7
120	80	80	6
100	70	70	5
90	60	60	4
80	55	55	3
70	50	50	2
60	45	45	1

Girls			
Gerade	links	rechts	Score
180	80	80	10
150	70	70	9
130	65	65	8
110	60	60	7
90	55	55	6
75	50	50	5
60	45	45	4
55	40	40	3
50	35	35	2
45	30	30	1

Score gerade: in Spalte 5 PISTE

Score links + Score rechts / 2 in Spalte 6 PISTE

Rumpf links: _____ Sekunden **PISTE links: _____**

Rumpf rechts: _____ Sekunden **PISTE rechts: _____**

Schnitt =

Punkte PISTE: _____

Krafttest (allgmein)

Boys			
Gerade	links	rechts	Score
210	120	120	10
180	110	110	9
160	100	100	8
140	90	90	7
120	80	80	6
100	70	70	5
90	60	60	4
80	55	55	3
70	50	50	2
60	45	45	1

Girls			
Gerade	links	rechts	Score
180	80	80	10
150	70	70	9
130	65	65	8
110	60	60	7
90	55	55	6
75	50	50	5
60	45	45	4
55	40	40	3
50	35	35	2
45	30	30	1

Score gerade: in Spalte 5 PISTE

Score links + Score rechts / 2 in Spalte 6 PISTE

Swiss Squash Partner

SWISS SQUASH
Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch

Leistungsentwicklung

Verbesserung in PISTE (ohne Leistungsentwicklung) **wird von Swiss Squash ausgefüllt**

Prozent: _____% PISTE: _____

Verbesserung im Swiss Squash Ranking

Pluspunkte von September - September: _____ PISTE: _____

Schnitt =

Punkte PISTE: _____

Leistungsentwicklung

PISTE	Prozent Wert Vorjahr	140%	10	**CH Rangliste**	Pluspunkte	90+	10
		130%	9			80+	9
		120%	8			70+	8
		110%	7			60+	7
	konstant	100%	6			50+	6
		95%	5			40+	5
		90%	4			30+	4
		85%	3			20+	3
		80%	2			10+	2
		75%	1			0+	1
		70%	0				

Schnitt der beiden Werte. Falls Piste im Vorjahr kein vollständiger Wert: Nur Entwicklung CH- Rangliste.

Psychologische Voraussetzungen (Leistungsmotivation):

Motivationale Verhaltenstendenz **wird von Swiss Squash ausgefüllt**

Zielorientierung **Wert für PISTE: _____** **Punkte PISTE: _____**

Wert für 13-18-jährige aus Fragebogen mit Auswertungstool Swiss Olympic.

➔ **Von den Trainern zu bearbeiten**

Leistungsmotivation: Fragebogen gemäss Swiss Olympic

Wert Fragebogen	Score
über 30	10
27.5 bis 30	9
25 bis 27.5	8
22.5 bis 25	7
20 bis 22.5	6
17.5 bis 20	5
15 bis 17.5	4
12.5 bis 15	3
10 bis 12.5	2
7.5 bis 10	1

Ersetzt bis 12jährig die Fragebögen		Ziel	Einsatz	Aktivität
10	voll auf Squash eingestellt	Sportschule	international	sehr aktiv
7	am Squash interessiert	Squash = 1. Prio	teilw. Int.	aktiv
4	(noch) wenig Interesse	Squash nicht 1. Prio	v.a. regional	aktiv
1	kein Interesse	Squash Nebensache	wenig	passiv

Punkte in Spalte 8 PISTE

Swiss Squash Partner

SWISS SQUASH
Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch

Biologischer Entwicklungsstand

Berechnung & Entwicklung Mirwald

- ➔ **Wert für Knaben 10-18-jährig und Mädchen 10-16-jährig.**
- ➔ **Mädchen ab 17 erhalten standardmässig eine 6**

Gewicht: _____ kg

Grösse stehend: _____ cm

Grösse sitzend: _____ cm

Auswertungstool (Resultat einkreisen)

Punkte PISTE: _____

Biologisches Alter

spät	10
eher spät	8
normal	6
eher früh	4
früh	2

Ermittlung gemäss Mirwald, Punkte in PISTE Spalte 9

Trainingsalter

Wie lange trainierst Du schon im Squash? _____ **Jahre**

Verifizierung Trainer: _____ **Jahre** **Wert PISTE:** _____ **Jahre** **Punkte PISTE:** _____

Trainingsalter

Score	SQUASH - Training
	alle
10	1 Jahr
9	
8	2 Jahre
7	
6	3 Jahre
5	4 Jahre
4	5 Jahre
3	6 Jahre
2	7 Jahre
1	8 Jahre

Score in Spalte 11 PISTE

Swiss Squash Partner

SWISS SQUASH
Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch

Trainingsaufwand

Verifizierung Trainer: _____ Stunden Wert PISTE: _____ Jahre Punkte PISTE: _____

Trainingsaufwand Squash (Std / Woche) **Score in Spalte 12 PISTE**

	ohne andere Sportarten		inkl. andere Sportarten	
Score	u19	u17	u15	u13
10	20	20	16	10
9	17	17	14	9
8	14	14	12	8
7	12	12	10	7
6	10	10	8	6
5	9	9	6	5
4	8	8	4	4
3	7	7	3	3
2	6	6	2	2
1	5	5	1	1

Wöchentlicher Zeitaufwand in Stunden (in der Saison in einer turnierfreien Woche)

Total in den Sport investierte Stunden:

Vereinstraining: **Einzeltrainings:** **RLZ/NSP-Trainings:**
(in den Leistungszentren)

Solo-Training: **Squash-Spiel:** **Interclub:**

Ausdauer, Kraft: **Koordination:** **andere Sportarten:**

Schulstunden: **davon Schulsport:** **Trainings-/Schulweg:**

Anderer Zeitaufwand: **für was:**

Bemerkungen:

Swiss Squash Partner

SWISS SQUASH
Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch

Umfeld, Eltern / Verein (heute)

➔ **Von den Trainern zu bearbeiten** **Punkte PISTE: _____**

Umfeld (Eltern, Verein)

Basispunkte

Verein mit Profitrainer	8
Verein mit Halbprofi	6
regelmässiges Training	4
unregelmässiges Training	2

Bonuspunkte

Sparrings	zweck erfüllend	1
	viele + gute	2

andere begründete Faktoren z.Bsp sich zusätzlich organisiert, Verbesserungswille	1 bis 2

Abzüge

Eltern	störend	2
	leistungslimitierend	4

andere begründete Faktoren z.Bsp zu wenige Courts, keine Finanzen für Auslandturniere	1 bis 2

Score in Spalte 13 PISTE

Meine Eltern unterstützen mich finanziell	O wenig	O ok	O gut
Meine Eltern unterstützen mich sonst	O wenig	O normal	O sehr viel
Meine Eltern engagieren sich im Verein	O wenig	O normal	O viel
Ich habe Trainingspartner auf gleichem Level	O wenige	O einige	O viele
Ich trainiere so oft, wie ich möchte	O nein	O fast	O ja
Ich trainiere so gut, wie ich möchte	O nein	O fast	O ja
Für ein Junior Open bezahlen wir Fr. 500.-	O mit Mühe	O ungern	O ohne Mühe
Ich habe Materialsponsoren	O ja	O nein	
Ich habe Geldsponsoren	O ja	O nein	
Ich habe ein Scholarchip oder Patronat	O ja	O nein	
Ich verdiene in Lehre, Job, Arbeit pro Monat	O nichts	O > 300 CHF	O > 600 CHF

Swiss Squash Partner

SWISS SQUASH
Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch

Schule / Ausbildung

Ich bin momentan in folgender Ausbildung:

Ich bin in einer Sportschule:	**O ja**	**O nein**	
Ich bekomme für Swiss Squash Events frei	**O immer**	**O oft**	**O selten**
Ich bin in der Schule leistungsmässig	**O gut**	**O ok**	**O knapp dran**

Berufsvorstellung:

Nur ausfüllen, falls nicht in einer Sportschule:

Ich will nächstes Jahr in die Sportschule?	**O ja**	**O nein**
Ich will in Zukunft in eine Sportschule	**O ja**	**O nein**

➔ **Von den Trainern zu bearbeiten** **Punkte PISTE: _____**

Schule & Ausbildung	
	10 Sportschule
Ind. Lösung	8
Gymi / Sek	6
Lehre	4
"schlechte Ausbildung"	2

Bonus- / Malus- Punkte	**Score in Spalte 14 PISTE**
gut organisiert	1 bis 3
Probleme in Schule	minus 2

Swiss Squash Partner

SWISS SQUASH
Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch

Körperbauliche Voraussetzungen

➔ **Bitte selber einschätzen (einkreisen) ☺**

➔ **Von den Trainern zu bearbeiten** **Punkte PISTE: _____**

Körperbauliche Voraussetzungen

sehr athletisch	"Parade Squash- Athlet"	10
athletisch		8
unauffallend		6
nicht athletisch		4
eingeschränkt leistungsfähig		2
grosse Probleme (adipös / anorektisch)		0

Score in Spalte 15 PISTE

Belastbarkeit

➔ **Bitte selber einschätzen (einkreisen) ☺**

➔ **Von den Trainern zu bearbeiten** **Punkte PISTE: _____**

Belastbarkeit

super belastbar, keine Verletzungen (ohne einmalige)	10
kleinere Verletzungen oder Probleme	8
öfters leicht verletzt, problematisch	6
viel leichters oder schwerer verletzt	4
sehr viele Probleme	2
ständig Probleme (auch mentale Aspekte)	0

mentale Auffälligkeiten können in Extremfällen zugezogen werden

Score in Spalte 16 PISTE

Swiss Squash Partner

SWISS SQUASH
Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch

Was ich noch sagen/fragen wollte:

Wünsche, Feedback, Fragen:

Was ich noch sagen oder fragen wollte:

Swiss Squash Partner