



SWISS SQUASH

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 2024

## Persönliche Daten:

Vor- und Nachname:

---

Geburtsdatum:

Alter (heute):

---

Strasse und Nr.:

---

PLZ und Wohnort:

---

E-Mail:

(falls vorhanden)

Mobile-Nr:

(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

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:

(falls vorhanden)

T-Shirt-Grösse:

Wer plant meine Trainings:

Mein Verein:

Mein NSP:  LU (Kriens)  ZH Nord (Uster)  ZH Süd (Langnau)

(NSP = Nationaler Stützpunkt)

Mein RLZ:  Kriens  Lausanne  Zürich (Vitis/Airgate/GC)  Uster  Sihltal

(RLZ = Regionales Leistungszentrum)

Gesundheitszustand in den letzten zwei Wochen:

Bemerkungen:

Testdatum: **7. September 2024**

Sportliche Ziele 2024/25:

Sportliche Ziele bis 2027:

Sportliche Ziele bis 2030:

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.

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

SWISS SQUASH



## Wettkampfleistung

Swiss Squash Ranking im Hinblick auf meine Teilnahme an LVK/JEM **Punkte PISTE:** \_\_\_\_\_  
(LVK = Ländervergleichskampf, JEM = Junior:innen Europameisterschaft)

Aufgrund meines Alters könnte ich noch an folgendem Team-Event teilnehmen:

- JEM u19 (noch nicht 19-jährig am 20.04.25)
- LVK u11  LVK u13  JEM u15  JEM u17 (noch nicht 11, 13, 15, 17 am 11.05.25)

Für diesen Wettkampf bin ich momentan die Schweizer Nummer: \_\_\_\_\_

Anmerkungen:

- Jüngere müssen auch mitgezählt werden.
- Das detaillierte Stichdatum findest du oben (in Klammern)

Punkte 1 Swiss Squash Ranking

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): \_\_\_\_\_ Punkte PISTE: \_\_\_\_\_  
unten einkreisen

(falls beides vorhanden, besseres zählt)

Punkte 2 ESF Ranking, JSSI Ranking

Stichtag = Testtag

ESF Rkg	u19 Ranking	Punkte	u17 Ranking	Punkte	JSSI = SQUASH !T RANKING			
JSSI Rkg					u15 JSSI	Punkte	u13 JSSI	Punkte
	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

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: \_\_\_\_\_

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

SWISS SQUASH



## Allgemeine Leistungstests:

### Krafttest

Rumpf gerade: \_\_\_\_\_ Sekunden

Punkte PISTE: \_\_\_\_\_

Krafttest (allgemein)

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 (allgemein)

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

SWISS SQUASH

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

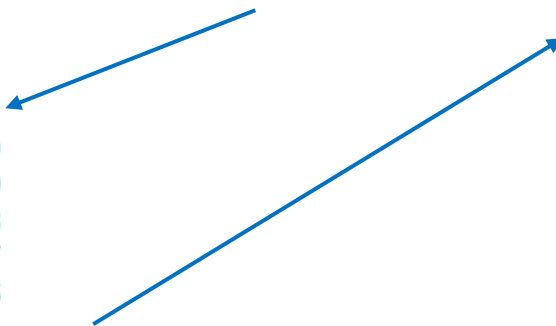


# Leistungsentwicklung

## Verbesserung im Swiss Squash Ranking

Pluspunkte von September 23 (34/23) bis September 24 (34/24): \_\_\_\_\_ Punkte PISTE: \_\_\_\_\_

CH Rangliste	Pluspunkte		
	90+		10
	80+		9
	70+		8
	60+		7
	50+		6
	40+		5
	30+		4
	20+		3
	10+		2
	0+		1



## Psychologische Voraussetzungen (Leistungsmotivation):

Motivationale Verhaltenstendenz

wird von Swiss Squash ausgefüllt

Zielorientierung

Wert für PISTE: \_\_\_\_\_ Punkte PISTE: \_\_\_\_\_

Wert für 13-18-jährige anhand Fragebogen/Auswertungstool Swiss Olympic bzw. Vorjahr  
→ 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

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-jährig 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

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

Score	ohne andere Sportarten		inkl. andere Sportarten	
	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

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

Swiss Squash Partner





SWISS SQUASH

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

### Berufsvorstellung:

#### Nur ausfüllen, falls nicht in einer Sportschule:

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

## 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 selbst 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

**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:

---

Swiss Squash Partner

