

TENNIS SCHULE



**Liebe zum Tennis
Starke Persönlichkeiten
Sicherheit
Eigenverantwortung**

Long Arnold

**DIPL. TENNISLEHRER
WETTKAMPFTRAINER B**

TEL. 079 325 41 21
LONG.ARNOLD@BLUEWIN.CH

WWW.LONGARNOLD.CH

MENSCH

Warum bei gutem Tennistraining der Mensch im Mittelpunkt steht.

Tennis und Persönlichkeitsentwicklung sind untrennbar miteinander verbunden. Jeder Spieler bringt nicht nur Talent mit auf den Platz, sondern auch eine einzigartige Persönlichkeit, eine eigene emotionale Geschichte, Stärken und Schwächen.

Das Potenzial dieser Talente zu erkennen und zu verstehen, wie man mit der Persönlichkeit des Spielers umgeht, ist weitaus wichtiger als Bequemlichkeit oder kurzfristige Preisunterschiede. Technik lässt sich kopieren. Beziehungen nicht.

Wenn sich ein Spieler verstanden, emotional sicher und angemessen gefordert fühlt, beschleunigt sich das Lernen, das Selbstvertrauen wächst und die Motivation entwickelt sich zu einer Selbstheilungskraft. Ohne diese Grundlage bleibt selbst das beste technische Training oberflächlich.

Deshalb geht es bei wirklich effektivem Tennistraining nie nur um Schläge oder Übungen. Es geht darum, Menschen zu begleiten – ihnen zu helfen, sich als Spieler weiterzuentwickeln, indem man sie als Individuen respektiert. Und diese tiefgründige Arbeit entscheidet darüber, ob Tennis eine kurzlebige Freizeitbeschäftigung oder ein lebenslanger Begleiter wird.

“Ich trainiere nicht nur Tennisspieler – ich helfe Menschen,
durch Tennis zu sich selbst zu finden.”

Long Arnold



Professionelle Umgebung

Um meine Mission zu erfüllen, schaffe ich ein Umfeld, das professionelle Infrastruktur, ganzjähriges Training und klare Entwicklungspfade vereint – und gleichzeitig emotionale Sicherheit, fachliche Unterstützung und eine langfristige Perspektive bietet.

Spieler und Eltern erhalten nicht nur erstklassiges Tennistraining, sondern auch ehrliche Beratung, Kontinuität, Reflexionsmöglichkeiten und eine Kultur, die auf Respekt, Verantwortung und Wachstum basiert.

1. Strukturelle Gegebenheiten

- Tennis & Squash Halle, Bösch 55, 6331 Hünenberg, 3 Hallenplätze und ganzjährige Verfügbarkeit
- Gruppen- und Einzeltraining für Erwachsene & Junioren
- Sommer- und Wintertennis
- Umfassende Serviceleistungen (Besaitung, Schlägerberatung)

2. Entwicklungspfade

- Tennis als erfüllendes Hobby fürs Leben
- Wettkampf- und Turniertennis
- Wege zum Trainerberuf, J+S Leiter
- Begegnung mit inspirierenden, hochkarätigen Nachwuchsspielern

3. Humankapital und intellektuelle Kompetenz

- Über 35 Jahre Erfahrung
- Höchste Tennisausbildungen
Dipl. Tennislehrer, Wettkampftrainer B, J+S Coach, Kids Tennis Leiter, J+S Nachwuchstrainer
- Mehrsprachiger Unterricht (EN/DE/CH-DE)
- Elternberatung
- Buch „Match of Life“

4. Beständigkeit und Integrität

- Langfristiges Denken
- Stabile Philosophie
- Klare Standards
- Keine saisonalen Trainerwechsel

5. Emotionales und psychologisches Rahmenkonzept

- Emotionale Sicherheit
- Einfühlungsvermögen
- Bewusstes Coaching
- Selbstregulation
- Frustrationstoleranz

6. Evaluierung und Reflexion

- Offene Gespräche mit den Eltern
- Selbstreflexion mit den Spielern
- Anpassungen basierend auf dem Fortschritt, nicht nur auf den Ergebnissen

7. Gemeinschaft & Kultur (über das Tennis hinaus)

- Eine Kultur des Respekts
- Eine Kultur der Verantwortung
- Eine Kultur, in der Wachstum mehr zählt als Ego.

Kommunikation als zentrale Coaching-Kompetenz

Für einen Coach bedeutet Kommunikation, Vertrauen, emotionale Sicherheit und Klarheit zu schaffen – und gleichzeitig Bedürfnisse, Grenzen und Erwartungen respektvoll und transparent zu kommunizieren.

Effektive Coaching-Kommunikation erfordert die Fähigkeit, komplexe Ideen zu erklären und in klare, verständliche Schritte zu unterteilen. Genauso wichtig ist jedoch die Fähigkeit zuzuhören – nicht nur den Worten, sondern auch den Emotionen, dem Zögern, dem Selbstvertrauen und dem Widerstand.

Tennis ist ein komplexer Sport.

Er lässt sich nicht auf Schläge, Übungen oder schnelle Lösungen reduzieren. Technisches Können, körperliche Leistungsfähigkeit, mentale Stärke, emotionale Selbstregulation und persönliche Entwicklung sind eng miteinander verknüpft.

Eine meiner wichtigsten Erkenntnisse ist, dass Einfühlungsvermögen der Schlüssel ist. Jeder Spieler lernt anders, entwickelt sich in seinem eigenen Tempo und bringt eine einzigartige Persönlichkeit auf den Platz. Fortschritt entsteht, wenn das Training auf den Spieler abgestimmt ist – nicht, wenn der Spieler gezwungen wird, sich einem System anzupassen.

Tennisleistung und persönliche Entwicklung sind untrennbar miteinander verbunden. Selbstvertrauen, Selbstregulation, Verantwortungsbewusstsein und Identität prägen, wie ein Spieler trainiert, an Wettkämpfen teilnimmt und mit Druck umgeht. Wird die persönliche Entwicklung vernachlässigt, stagniert die Leistung letztendlich.

Kontinuierliches Training und ein konsequentes Coaching sind entscheidend. Vertrauen, Stabilität und Kontinuität schaffen die Voraussetzungen für echte Entwicklung. Ständige Veränderungen, Abkürzungen und reaktive Entscheidungen untergraben den langfristigen Fortschritt.

Beziehungskompetenz ist kein theoretisches Konzept – sie muss gelebt werden. Spieler lernen am besten in Umgebungen, in denen sie sich emotional sicher, respektiert und verstanden fühlen. Ohne dieses Fundament bleibt selbst die beste technische Anleitung oberflächlich.

Tennis erfordert langfristiges Denken. Nachhaltiger Erfolg wächst über Jahre, nicht über Wochen. Wer das versteht, entwickelt nicht nur bessere Spieler, sondern auch stärkere und widerstandsfähigere Persönlichkeiten.

So wird Tennis mehr als nur ein Sport. Es wird zu einer lebenslangen Reise.

Buch

Match of Life by Long Arnold

„Match of Life“ entstand aus einer wesentlichen Erkenntnis: *Tennis ist nicht nur ein technischer Sport, sondern auch ein emotionaler und zwischenmenschlicher*. Hinter jedem Schlag, jedem Fehler und jedem Moment des Drucks steckt ein Mensch, der sich sicher, wertgeschätzt und kompetent fühlen möchte.

Doch die meisten Trainingssysteme konzentrieren sich fast ausschließlich auf das Messbare: Technik, Disziplin, Fitness und Ergebnisse. Was dabei weitgehend unerfahren bleibt, ist das, was darüber entscheidet, ob ein Spieler unter Stress sein volles Potenzial ausschöpfen kann: emotionale Selbstregulation, Selbstwertgefühl, Vertrauen, Kommunikation und Verbundenheit.

Dieses Buch lädt dazu ein, den Sinn des Coachings zu verändern. Nicht weg von technischen Standards, sondern hin zu einer tieferen Führung. Es untersucht, warum Athleten oft scheitern, nicht weil es ihnen an Können mangelt, sondern weil sie von Angst, Überlebensstrategien und ungelösten Beziehungsmustern getrieben werden. Es stellt ein menschenzentriertes Rahmenkonzept vor, das Trainern und Eltern hilft, die unsichtbare „Wertung“ jedes Spielers zu verstehen: das Bedürfnis, gesehen, gehört, anerkannt, respektiert und emotional sicher zu sein.

Das Coaching-Programm „Match of Life“ erweitert diese Philosophie zu einem praktischen Bildungssystem. Dieses Programm richtet sich an Trainer, Akademien, Verbände und Eltern, die Sportler fördern möchten, ohne deren Persönlichkeit zu beeinträchtigen. Es bietet klare Werkzeuge, um Vertrauen aufzubauen, Grenzen ohne Bestrafung zu setzen, aktiv zuzuhören, schwierige Gespräche zu führen und ein Umfeld zu schaffen, in dem Spieler Risiken eingehen können, ohne ihr Selbstwertgefühl zu verlieren.

Ziel ist es nicht, weichere Athleten zu formen, sondern stärkere Persönlichkeiten – Spieler, die Drucksituationen mit Gelassenheit begegnen, Rückschläge mit Resilienz überwinden und selbstbewusst antreten, weil sie nicht gegen sich selbst kämpfen.

Letztendlich sollte jeder Trainer mehr als nur Tennis vermitteln. Jeder Trainer prägt bewusst oder unbewusst die Identität seiner Spieler. Und jede Trainingseinheit ist Teil eines größeren Ganzen – eines Ganzen, das weit über den Tennisplatz hinausreicht. Genau für dieses Ganze sind dieses Buch und dieses Programm konzipiert.

COMING SOON!

Februar 2026

TENNIS IST MEIN SPORT

In meinem Blog teile ich meine jahrzehntelangen Erfahrungen in der Arbeit mit Spielern aller Altersgruppen und Spielstärken. Hier finden Sie Artikel zu Themen wie Technik, mentaler Stärke, persönlicher Entwicklung und den tieferen Werten, die uns der Tennissport vermittelt.

Tennis Erfahrung

www.longarnold.ch/blog

