



MENSCH ZENTRIERT

**Tennis als Ware oder
als Transformationsprozess**

Long Arnold

**DIPL. TENNISLEHRER
WETTKAMPFTRAINER B**

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

WWW.LONGARNOLD.CH

REISE

Tennis ist mehr als Technik – es ist eine Entwicklungsreise.

Als Eltern wünschen wir uns natürlich, dass unsere Kinder eine gute Technik erlernen, Selbstvertrauen aufbauen und Freude am Sport haben. Was dabei aber oft übersehen wird, ist, wie Kinder lernen – und welche Umgebung ihnen ein optimales Wachstum ermöglicht.

In meiner Arbeit geht es nicht nur um Technik und Übungen.

Es geht darum, die richtigen Bedingungen zu schaffen, damit Lernen gelingen kann – technisch, emotional und persönlich.

Denn ein Kind, das sich sicher, verstanden und respektiert fühlt, lernt schneller und nachhaltiger als eines, das sich unter Druck gesetzt oder beurteilt fühlt.

Warum die Lernumgebung so wichtig ist

Kinder lernen nicht am besten, wenn sie angespannt sind oder Angst vor Fehlern haben. Sie lernen am besten, wenn sie sich:

- emotional sicher fühlen
- ermutigt werden, Neues auszuprobieren
- Unterstützung erfahren, wenn etwas nicht sofort klappt

In einer ruhigen und unterstützenden Umgebung:

- erlernen Kinder neue Fähigkeiten leichter
- bleiben sie neugierig statt defensiv
- trauen sie sich, sich selbst herauszufordern

Das bedeutet nicht, die Erwartungen zu senken.

Es bedeutet, die Kinder dort abzuholen, wo sie stehen, damit sie selbstbewusst voranschreiten können.

Viele Kinder zeigen im Training gute Leistungen, tun sich aber in Spielen oder Wettkampfsituationen schwer. Das passiert oft, wenn das Selbstvertrauen nur darauf beruht, etwas „richtig zu machen“.



Langfristige Entwicklung statt kurzfristiger Ergebnisse

Eine erfolgreiche Tennisentwicklung braucht Zeit. Vom ersten Ballkontakt bis zum selbstbewussten, fähigen Spieler vergehen meist viele Jahre.

Deshalb konzentriere ich mich auf:

- altersgerechte Herausforderungen
- Schutz von Körper und Motivation
- Stetiger Fortschritt statt Abkürzungen

Kinder, die sich langfristig unterstützt fühlen, bleiben dem Sport viel eher treu – und schöpfen ihr volles Potenzial aus.

Die Persönlichkeit hinter dem Spieler entwickeln

Tennis vermittelt auch wichtige Lebenskompetenzen.

Durch die richtige Anleitung lernen Kinder:

- mit Frustration umzugehen
- Verantwortung zu übernehmen
- in schwierigen Situationen durchzuhalten
- Siege und Niederlagen mit Würde zu akzeptieren

Diese Eigenschaften machen sie nicht nur zu besseren Spielern, sondern formen selbstbewusste und widerstandsfähige Persönlichkeiten.

Gutes Coaching bedeutet nicht, Kinder stärker anzutreiben.

Es bedeutet, sie besser zu verstehen.

Wenn Kinder mit Klarheit, Geduld und Respekt begleitet werden, überraschen sie sich oft selbst – nicht nur mit ihren sportlichen

Leistungen, sondern auch mit ihrer persönlichen Entwicklung.

Und das ist die Grundlage für sportlichen Erfolg und persönliches Wachstum.

Wenn Tennis zur Ware wird

Heute wird Tennis vielerorts wie ein Produkt angeboten. Kurzfristige Ergebnisse stehen im Fokus:

Man bezahlt für eine Stunde. Das Kind erhält Anweisungen. Wiederholungen werden gezählt. Fortschritte werden schnell gemessen.

Oberflächlich betrachtet wirkt das effizient.

Doch Effizienz ist nicht gleichbedeutend mit Entwicklung. Unerfahrene Trainer verstehen nicht, dass altersgerechte Herausforderungen, Schutz von Körper und Motivation und stetiger Fortschritt statt Abkürzungen braucht, um ein fähiger Tennisspieler zu werden.

Kurzfristiger Fortschritt, langfristige Kosten

Tennis nach dem Schema „kommerziell“ kann schnelle, sichtbare Verbesserungen bringen.

Doch diese Erfolge haben oft ihren Preis. Im Laufe der Zeit verlieren viele Kinder:

- die Freude am Sport
- werden ängstlich, was ihre Leistung angeht
- haben Schwierigkeiten in Wettkämpfen, trotz guter Trainingsergebnisse
- hören auf, wenn Tennis sie emotional belastet

Nicht etwa, weil es ihnen an Talent mangelt – sondern weil das Umfeld das Kind nie ganzheitlich gefördert hat.



Dezember 2025

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

