

35-JAHRE COACHING

**Ein Leitfaden für menschenzentrierte
Meisterschaft, Resilienz und
lebenslange Liebe zum Tennis**

Long Arnold

**DIPL. TENNISLEHRER
WETTKAMPFTRAINER B**

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

WWW.LONGARNOLD.CH

Die Festung an der Grundlinie

Nach fünfunddreißig Jahren auf dem Platz gelangt man zu einer tiefgreifenden Erkenntnis: Der Tennisplatz ist nicht nur ein Ort für sportliches Training – er ist ein Spiegel der menschlichen Natur und ein geschützter Raum für persönliche Weiterentwicklung.

Über drei vollständige Generationszyklen hinweg offenbart sich das Wesen dieses Spiels. Beim Coaching geht es selten nur um technische Aspekte. Es geht darum, einen Menschen auf dem komplexen Weg des Lernens, des Scheiterns, des Reifens und des Gedeihens unter Druck zu begleiten. Dreieinhalb Jahrzehnte lang als Trainer tätig zu sein bedeutet, die Illusion hinter sich zu lassen, dass Erfolg an Trophäen oder Ranglisten gemessen wird.

Wahre Meisterschaft bedeutet, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich Menschen gesehen, geschützt und ausreichend vertraut fühlen, um sich Schwierigkeiten zu stellen, aus Fehlern zu lernen und ihr Potenzial auszuschöpfen – auf dem Platz und im gesamten Leben.

Die Wissenschaft der Gewohnheiten und die Realität der Zeit

Meisterschaft lässt sich weder auf die Schnelle erlangen noch über Nacht erzwingen. Sie unterliegt den Gesetzen der Biologie, der Anstrengung und der Geduld.

Das Prinzip der Qualitätspraxis: Es gibt keine festgelegte Anzahl von Wiederholungen, die garantiert, dass eine Bewegung sicher ausgeführt werden kann. Die Tennistechnik entwickelt sich durch gezieltes Training, konstruktives Feedback und ausreichende Abwechslung, damit der Spieler die Fertigkeit an unterschiedliche Bälle, Geschwindigkeiten, Positionen und Belastungen anpassen kann.

Der 12-Jahres-Horizont: Die Entwicklung eines sechsjährigen Anfängers zu einem reifen Spitzensportler ist ein jahrzehntelanger Prozess. Sie erfordert einen langfristigen Entwicklungsverlauf, der die natürlichen körperlichen, kognitiven und emotionalen Wachstumsphasen berücksichtigt, ohne den Prozess zu überstürzen.

Respekt vor dem Weg: Echte Entwicklung wirkt sich im Laufe der Zeit wie Zinseszinsen aus. Die grundlegenden Gewohnheiten, die in der frühen Kindheit geprägt werden, bleiben noch lange nach dem Ende der Jugend bestehen und verleihen dem Spieler eine flüssige Technik und tiefe Widerstandsfähigkeit für das ganze Leben.

Emotionale Sicherheit: Die Voraussetzung für jegliches Wachstum

Die wichtigste Erkenntnis, die ich in fünfunddreißig Jahren als Trainer gewonnen habe, lautet: Emotionale Sicherheit ist die Grundlage für nachhaltige Leistung.

Ohne sie kann Autorität zu Angst, das Lernen eingeschränkt werden, und Beziehungen können das Vertrauen verlieren, das für die Entwicklung notwendig ist.

Emotionale Sicherheit senkt nicht die Ansprüche. Sie gibt jungen Spielern die Sicherheit, hohe Ansprüche mit Mut, Neugier und Durchhaltevermögen zu erfüllen.

Emotionale Sicherheit „Dein Wert als Mensch ist hier sicher.“

Die Scham vor Fehlern überwinden: Echtes Lernen erfordert Verletzlichkeit. Ein Spieler, der Angst vor Demütigung hat, wird niemals das mutige Spiel wagen, das für Fortschritte notwendig ist. Wenn das Scheitern von Scham befreit und als konstruktives Feedback betrachtet wird, verlagert sich die Energie vollständig von der Selbstschutzhaltung hin zur Problemlösung.

Der angeborene Wert des Menschen: Das Selbstwertgefühl eines Spielers darf niemals von den Spielergebnissen abhängen. Der Sieg ist ein Ergebnis; die Menschenwürde ist absolut und unveränderlich.

Den stillen Verlust verhindern: Das Schlimmste im Sport ist, wenn ein Spieler aufgibt, aus dem Tennis aussteigt – nicht, weil es ihm an Talent mangelt, sondern weil das Umfeld seinen Kampfgeist untergraben hat. Die wichtigste Aufgabe eines Trainers ist es, ein sicherer Hafen zu bleiben und die Freude und Leidenschaft des Spielers für den Sport zu bewahren.

Integriertes Beherrschen: Über den rein „technischen“ Unterricht hinausgehen

Der moderne Tennisunterricht tappt oft in die Falle, allgemeine, isolierte technische Korrekturen zu vermitteln. Echtes Tennis ist ein komplexes, sich nicht wiederholendes System, das eine Synthese aus vier miteinander verbundenen Säulen erfordert:

1. Technik
2. Athletik
3. Taktik
4. Mentale und Emotionale Resilienz unter Druck

Kein einziger Ball ist wie der andere. Ein Trainer, der regungslos neben einem Korb mit Bällen steht und sanfte Bälle zuwirft, vermittelt kein echtes Tennis. Echtes Tennis ist ein fließender Dialog aus Ballwechseln, abwechslungsreichen Effekten, wechselnden Spieltiefen und Entscheidungen unter hohem Druck.



Die Kunst der Gruppendynamik und des menschlichen Verhaltens

Gruppenunterricht ist nicht Terminmanagement oder Ausfüllen freier Spielzeiten; es ist die bewusste Gestaltung eines sozialen Ökosystems, in dem sich jeder Einzelne entfalten kann.

Den inhomogenen Platz meistern: In über 70 % der Trainingsgruppen sind Spieler mit unterschiedlichen Leistungsniveaus vertreten. Ein erfahrener Trainer konzipiert dynamische Übungen mit variablen Handicaps, Punktesystemen und rollenspezifischen Zielen, damit fortgeschrittene Spieler an ihre Grenzen gebracht werden, während sich noch in der Entwicklung befindliche Spieler echtes Selbstvertrauen aufbauen können.

Den Menschen als Individuum sehen: Gerechte Führung bedeutet nicht, alle gleich zu behandeln. Es bedeutet, menschliches Verhalten zu verstehen – zu wissen, wer sanfte Ermutigung braucht, wer direkt herausgefordert werden muss und wer Ruhe braucht, um seine Gefühle zu verarbeiten.

Die Angst vor Urteilen überwinden: Indem der Trainer kooperative Spiele gestaltet und Mut gegenüber dem Ergebnis öffentlich in den Vordergrund stellt, verwandelt er eine Gruppe unterschiedlicher Individuen in eine unterstützende Gemeinschaft, in der sich die Spieler von ihren Mitspielern akzeptiert fühlen.

Beziehungsorientierte Führung und der Schutz des Ökosystems

Wer jahrzehntelang als Trainer tätig ist, dient als Bezugspunkt für Spieler, Eltern und die gesamte Gemeinschaft.

Ganzheitliche Elternberatung: Eltern projizieren oft ihre eigenen Ängste, Träume oder finanziellen Opfer auf ihre Kinder. Ein Trainer muss mit Klarheit und realistischer Beratung vorangehen und die Eltern dabei anleiten, das allgemeine Wohlbefinden, die emotionale Gesundheit und die langfristige Begeisterung ihres Kindes für den Sport zu schützen.

Beziehungen über den Tennisplatz hinaus pflegen: Irgendwann werden die Menschen weiterziehen, sich zurückziehen oder neue Wege einschlagen. Wenn man die Beziehungen auch nach dem Ausscheiden von Spielern aufrechterhält, würdigt man die gemeinsam zurückgelegte Zeit und sorgt dafür, dass der Platz ein Leben lang ein Ort bleibt, an dem man sich willkommen fühlt.



Die generationenübergreifende Perspektive: Ein 35-jähriges Vermächtnis

Wenn man über drei vollständige Generationszyklen von jeweils 10 bis 12 Jahren hinweg als Coach tätig ist, hat man das seltene Privileg, den gesamten Verlauf der menschlichen Entwicklung mitzuerleben.

Beobachten, wie sich der Bogen entfaltet: Man sieht, wie Kinder zu Teenagern heranwachsen, Teenager zu jungen Erwachsenen reifen und Erwachsene die schweren Lasten von Beruf, Familie und dem Älterwerden meistern. Man erkennt, dass der Tennisplatz in den chaotischsten Phasen des Lebens als fester Anker der Ruhe und Stabilität dient.

Mit dem Unkontrollierbaren umgehen: Das Leben – und auch das Tennis – birgt Faktoren, die außerhalb der persönlichen Kontrolle liegen: Gegner, Wetter, falsche Linienentscheidungen, Glück und unerwartete Verletzungen. Sie bringen den Spielern bei, sich ausschließlich auf das zu konzentrieren, was sie selbst beeinflussen können: ihre Vorbereitung, ihre Einstellung, ihren Einsatz und ihren Charakter.

Der langfristige Blick: Nach 35 Jahren lernt man, dass es beim Coaching nicht darum geht, die Zukunft eines anderen zu kontrollieren. Es geht darum, in einer wichtigen Phase etwas Beständiges zu bieten: hohe Ansprüche ohne Demütigung, ehrliche Anleitung ohne Angst und eine Beziehung, die stark genug ist, um schwierige Zeiten zu überstehen. Man weiß vielleicht nie genau, welche Lektion einem Spieler wirklich im Gedächtnis bleibt. Aber Jahre später kann man ihre Spuren daran erkennen, wie er mit Druck umgeht, wie er andere behandelt, wie er sich von Enttäuschungen erholt und wie er seine eigenen Kinder anleitet.

Der wahre Maßstab für gutes Coaching ist nicht, wer sich an meine Anweisungen erinnert, sondern wer die Stärke, Würde und das Vertrauen weitergibt, die er an meiner Seite entdeckt hat.

„Ich bringe nicht einfach nur die Vorhand oder die Rückhand bei. Ich schaffe ein vertrauensvolles Umfeld, in dem junge Menschen lernen, mit Druck umzugehen, Risiken einzugehen, sich von Misserfolgen zu erholen und zu entdecken, dass sie nicht nur wegen ihrer Leistungen geschätzt werden, sondern auch wegen ihrer Persönlichkeit.“

Long Arnold



September 2026

TENNIS IST MEIN SPORT

In meinem Blog teile ich meine Erfahrungen, die ich in jahrzehntelanger Arbeit mit Spielern aller Altersklassen und Spielstärken gesammelt habe. Dort findest du Beiträge zu Technik, mentaler Stärke, persönlicher Weiterentwicklung und den tieferen Werten, die uns der Tennissport vermittelt.

Tennis Know-How

www.longarnold.ch/blog

