

MATCH OF LIFE

Der Leitfaden für Tenniseltern

Teil 2 – Was macht einen großartigen Coach aus?

Long Arnold

DIPL. TENNISLEHRER
WETTKAMPFTRAINER B

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

WWW.LONGARNOLD.CH

Woran erkennt man einen guten Tennistrainer?

Kapitel 2. Eine wichtige Entscheidung

Die Wahl des richtigen Tennistrainers kann eine der folgenreichsten Entscheidungen sein, die Eltern für die sportliche Entwicklung ihres Kindes treffen.

Die meisten Eltern beurteilen einen Tennistrainer anhand sichtbarer Qualifikationen. Sie achten auf Diplome, Spielerfahrung, Ranglistenplatzierungen und technisches Fachwissen. Solche Qualifikationen sind wichtig. Doch sie bilden nur einen Teil des Gesamtbildes.

Ein Trainer arbeitet mit einem Menschen, der sich noch in der Entwicklung befindet. Das erfordert weit mehr als nur das Verständnis für Tennistechnik. Meiner Ansicht nach benötigt ein guter Trainer fünf grundlegende Kompetenzen.

Kompetenz	Worauf Eltern achten sollten
1. Technisch	Versteht der Trainer Technik, Taktik, Bewegung und wettkampforientiertes Tennis?
2. Pädagogisch	Kann der Trainer erklären, vormachen, anpassen und entsprechend der Entwicklungsstufe des Kindes vermitteln?
3. Psychologisch	Versteht der Trainer etwas von Motivation, Emotionsregulation, Selbstvertrauen, Druck und dem Lernen aus Fehlern?
4. Beziehung	Kann der Coach Vertrauen aufbauen, ehrlich kommunizieren, Grenzen setzen und Konflikte lösen?
5. Führung	Setzt der Coach Standards, übernimmt er Verantwortung, beweist er Beständigkeit und fördert er Selbstständigkeit?

Eltern sollten beobachten, wie sich der Trainer verhält, wenn es schwierig

Die wahren Qualitäten eines Trainers zeigen sich oft am deutlichsten nicht dann, wenn ein Kind Erfolg hat, sondern wenn es Schwierigkeiten durchlebt.

- Wird der Trainer ungeduldig?
- Bekommt das Kind Angst davor, Fehler zu machen?
- Erklärt der Trainer Dinge, oder übt er lediglich Kritik?
- Würdigt der Trainer Anstrengungen und Fortschritte?
- Kann das Kind Fragen stellen?
- Behandelt der Trainer weniger talentierte Kinder mit derselben Würde wie talentierte Kinder?
- Wie kommuniziert der Trainer mit den Eltern?
- Macht der Trainer Versprechungen hinsichtlich zukünftiger Ergebnisse?

Diese Momente offenbaren weit mehr als das fachliche Wissen eines Trainers. Sie zeigen, wie der Trainer Kinder versteht, Autorität ausübt und Beziehungen aufbaut.

Ich möchte Eltern dazu ermutigen, auf vier Dinge zu achten:

1. Beobachten sie den Coach in Situationen, in denen etwas schiefgeht. Reagiert er mit Frustration oder mit Neugier? Ein guter Coach betrachtet einen Fehler nicht als Versagen des Kindes, sondern als Gelegenheit, besser zu verstehen, wie das Kind lernt.

2. Achten sie darauf, was beim Kind bewirkt wird. Hilft die Beziehung dem Kind dabei, selbstbewusster und neugieriger zu werden sowie Verantwortung für den eigenen Lernprozess zu übernehmen?

3. Beobachten sie, wie der Coach mit seiner Autorität umgeht. Ein guter Coach kann Grenzen setzen, Einsatz fordern und Kinder in die Pflicht nehmen, ohne sie dabei zu demütigen oder herabzusetzen.

4. Kommt das Kind zu Wort? Kann es Fragen stellen, Bedenken äußern oder – auf respektvolle Weise – anderer Meinung sein? Ein guter Coach fördert Autonomie, Selbstwahrnehmung und das Selbstvertrauen, eigene Bedürfnisse zu kommunizieren.

Ein guter Coach bringt Kindern nicht einfach nur bei, Tennis zu spielen. Er hilft ihnen dabei, eine positive Beziehung zu sich selbst zu entwickeln.

Hohe Ansprüche und unbedingte Menschenwürde sind keine Gegensätze. Sie gehören zusammen.

Hat mein Kind das Gefühl, dass sein Trainer es an einem schwierigen Tag genauso sehr wertschätzt wie an einem erfolgreichen?

Ich ermutige Eltern dazu, zu beobachten, wie ein Trainer reagiert, wenn ein Kind emotional wird. Wenn ein Kind emotional wird, können Trainer auf vier sehr unterschiedliche Arten reagieren.

1. Der emotional distanzierte Trainer

Dieser Trainer konzentriert sich auf Technik, Anweisungen und Korrekturen. Er bleibt dabei an der Oberfläche und vermeidet emotionale Gespräche.

2. Der Trainer, der auf alles eine Antwort haben muss

Dieser Trainer mag sich zwar aufrichtig um die Kinder sorgen, empfindet Unsicherheit jedoch als Bedrohung für seine eigene Kompetenz. Er bietet daher schnell Lösungen, Beruhigungen oder Erklärungen an.

3. Der Trainer, der mit Kontrolle reagiert

Dies ist vielleicht das bedenklichste Verhaltensmuster. Ein Kind ist überfordert, wütend oder den Tränen nahe. Der Trainer fühlt sich zunehmend unwohl und reagiert darauf, indem er lauter wird, fordernder auftritt oder auf sofortigem Gehorsam beharrt.

4. Der emotional präsente Trainer

Dies ist ein Trainer, der präsent bleiben kann, ohne sofort korrigierend einzugreifen, sich zurückzuziehen oder die Kontrolle auszuüben. Er nimmt die Frustration des Kindes wahr – ebenso wie seine eigene Reaktion darauf. Er erkennt, dass das Kind möglicherweise Zeit, Verständnis, eine andere Art der Erklärung, eine klare Grenze oder einfach einen Moment zum Durchatmen braucht. Und er geht nicht davon aus, bereits zu wissen, welche Reaktion in der jeweiligen Situation die richtige ist.

Meine Botschaft an Eltern

Warum dies über den Tennissport hinaus von Bedeutung ist.

Kinder lernen nicht nur durch das, was Trainer ihnen explizit vermitteln. Sie lernen auch daraus, wie Trainer auf sie reagieren.

- Wenn ein Kind einen Fehler macht und der Trainer respektvoll bleibt, erfährt das Kind, dass ein Misserfolg nicht zwangsläufig die Beziehung gefährdet.
- Wenn ein Kind Frustration äußert und der Trainer zuhört, erfährt das Kind, dass schwierige Gefühle mitgeteilt werden können.
- Wenn ein Kind respektvoll eine andere Meinung äußert und der Trainer neugierig bleibt, erfährt das Kind, dass eine eigene Stimme zu haben nicht automatisch die Zugehörigkeit gefährdet.

Und wenn ein Trainer einen eigenen Fehler einräumt und sich entschuldigt, erkennt das Kind, dass Autorität und Verantwortlichkeit miteinander vereinbar sind.

Dies sind bedeutsame Erfahrungen, die prägen können, wie Kinder Beziehungen verstehen.

Auf meinem Tennisplatz erlebe ich Tränen, Frustration, Überforderung und Rückzug. Ich betrachte diese Reaktionen nicht als Probleme, die es zu beseitigen gilt, sondern als Gelegenheiten, das Kind hinter dem Spieler besser zu verstehen.

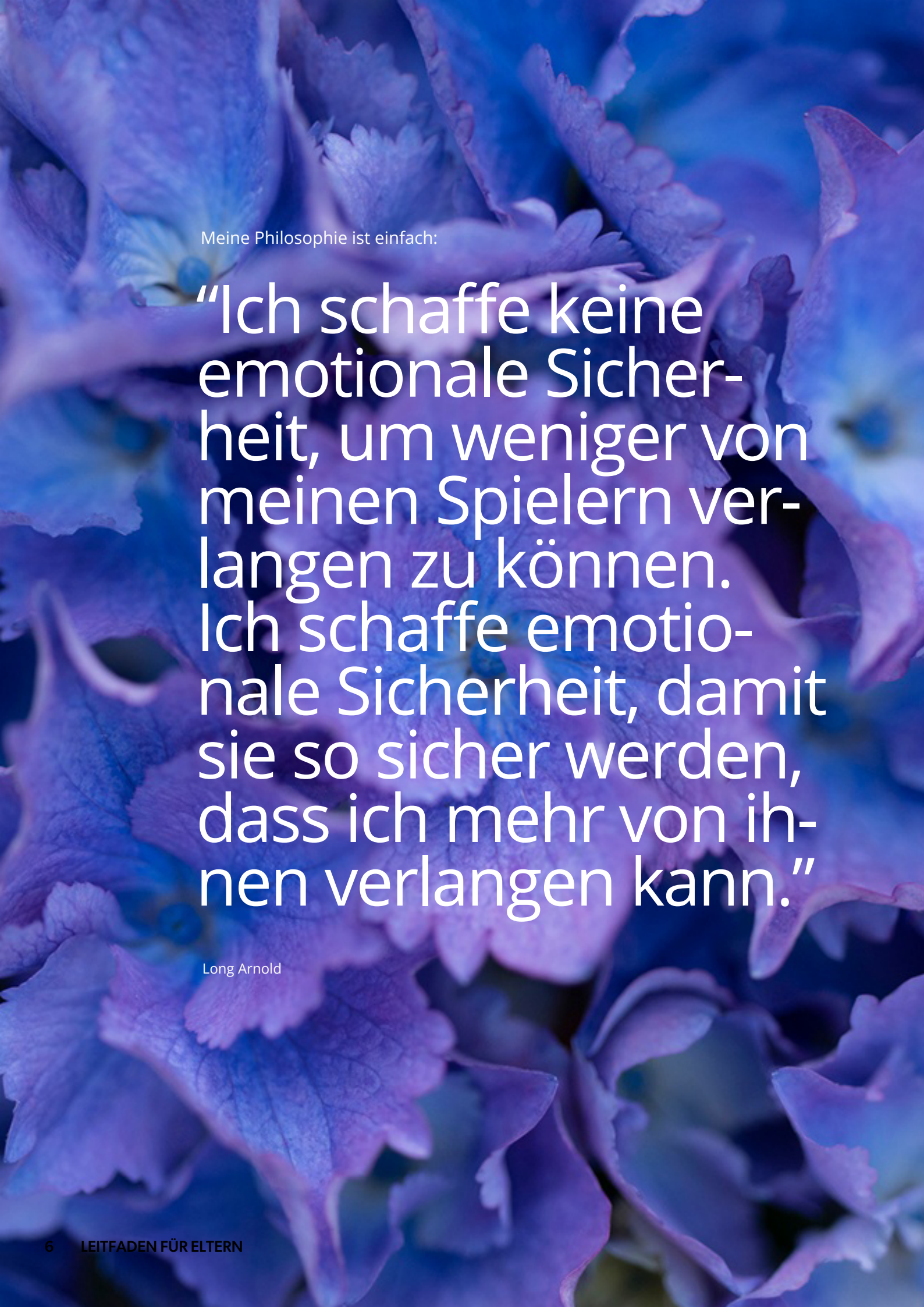
Meine Aufgabe ist es nicht, auf alles eine Antwort zu haben, sondern neugierig zu bleiben, zuzuhören und den Kindern dabei zu helfen, sich selbst besser zu verstehen. Denn das größte Geschenk, das ich einem Kind machen kann, ist nicht die Fähigkeit, schwierigen Gefühlen auszuweichen, sondern das Vertrauen, mit ihnen umgehen zu können, ohne dabei den Bezug zu sich selbst zu verlieren.

Long Arnold
Match of Life — Briefe an Tenniseltern

An die Eltern
Wie reagiert der Trainer Ihres Kindes, wenn Ihr Kind Schwierigkeiten hat? Lassen Sie es mich wissen – ich lese jede Nachricht.

In Teil 3 (erscheint am 15. Dezember 2026)
Warum emotionale Sicherheit vor hohen Standards kommt. Erfahren Sie, warum emotionale Sicherheit das Fundament für hohe Standards, sinnvolle Herausforderungen und nachhaltiges Wachstum bildet.





Meine Philosophie ist einfach:

“Ich schaffe keine emotionale Sicherheit, um weniger von meinen Spielern verlangen zu können. Ich schaffe emotionale Sicherheit, damit sie so sicher werden, dass ich mehr von ihnen verlangen kann.”

Long Arnold