

A portrait of a middle-aged man with short dark hair, wearing a white polo shirt. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a plain, light-colored wall.

# ÜBER MICH

**Hochleistungs-Tenniscoaching  
mit über 35 Jahren Erfahrung.**

**Long Arnold**

**DIPL. TENNISLEHRER  
WETTKAMPFTRAINER B**

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

**[WWW.LONGARNOLD.CH](http://WWW.LONGARNOLD.CH)**

# MISSION

## Höchste sportliche und menschliche Standards

*Seit mehr als drei Jahrzehnten widme ich mein Leben dem Tennis in all seinen Facetten – nicht nur als Sport, sondern auch als wirkungsvolles Mittel zur persönlichen Weiterentwicklung. Tennis hat mir Disziplin, Resilienz, emotionale Ausgeglichenheit und die Fähigkeit gelehrt, sinnvoll mit Menschen zusammenzuarbeiten.*

Meine Mission als Trainer ist einfach: Ich möchte Spielern – Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen – helfen, ihr Potenzial durch einen strukturierten, durchdachten und menschenzentrierten Ansatz im Tennis zu entfalten.

Mein Ansatz: Professionell. Einfühlsam. Langfristig.

Tennis ist ein komplexer Sport. Kein Ball gleicht dem anderen, kein Spieler gleicht dem anderen und kein Lernweg gleicht dem anderen. Ein großartiger Trainer versteht die Komplexität – und weiß, wie er Spieler durch jede Entwicklungsphase begleitet.

### Mein Versprechen

Ich werde Ihnen Tennis auf hohem Niveau beibringen.  
Ich werde Sie gezielt fordern.  
Ich werde Sie mit ganzem Herzen unterstützen.  
Und ich werde Sie – oder Ihr Kind – mit dem Respekt und der Menschlichkeit behandeln, die jeder Sportler verdient.

## Über 35 Jahre fundierte Expertise

Ich vermittele keine Trends. Ich vermittele, was funktioniert. Mit mehr als drei Jahrzehnten professioneller Coaching-Erfahrung erkenne ich Muster, sehe Probleme voraus und beschleunige Fortschritte auf eine Weise, die nur tiefgreifende Erfahrung ermöglicht.



# Meine Spezialgebiete

- **Langfristige Spielerentwicklung (12-14 Jahre)**

Das Verständnis dafür, wie technische, taktische, physische, mentale und emotionale Entwicklung im Laufe der Zeit zusammenwirken müssen.

- **Biomechanik & Moderne Schlagtechnik**

Das Vermitteln natürlicher, effizienter und altersgerechter Bewegungen.

- **Leistungsorientiertes Coaching**

Die Unterstützung ambitionierter Jugendlicher und Erwachsener, die sich gezielt verbessern wollen.

- **Feinfühliges Coaching für Kinder**

Kinder nicht als „kleine Erwachsene“, sondern als sich entwickelnde Persönlichkeiten mit individuellen Bedürfnissen, Emotionen und Lernstilen sehen.

- **Mentoring & Charakterbildung**

Spieler dabei unterstützen, sich nicht nur als Athleten, sondern auch als selbstbewusste und gefestigte Persönlichkeiten zu entwickeln.

## Meine Werte als Trainer

**Konstanz. Respekt. Authentizität. Präsenz.**

Ich glaube, dass gutes Coaching mit der Beziehung zwischen Trainer und Spieler beginnt. Gerade für Kinder ist es die Grundlage ihrer Entwicklung, gesehen, gehört und respektiert zu werden.

Spieler, die mit mir trainieren, erleben:

- **Eine ruhige, strukturierte und emotional sichere Trainingsumgebung**

- **Ehrliches und konstruktives Feedback**

- **Klare Entwicklungspläne**

- **Eine langfristige Vision, die Burnout und schlechte Angewohnheiten vorbeugt**

- **Einen Mentor, der Menschen genauso gut versteht wie Tennis**



# Meine Erfahrung

- Über 35 Jahre Coaching-Erfahrung in allen Altersgruppen
- Zertifiziert in allen wichtigen Schweizer Trainerausbildungswegen (Swiss Tennis, J+S)
- Anerkannte Jugend- und Sportorganisation (selten für freiberufliche Trainer)
- Umfassendes Netzwerk mit Top-Spielern, Experten und Trainern
- Ausbildung junger Trainer – Aufbau der nächsten Generation von Profis
- Gründer von Long Arnold Tennis Coaching mit einem hervorragenden Ruf für Qualität und Integrität



## Mit wem ich arbeite

Ich arbeite mit Spielern und Familien, die Wert legen auf:

- *Professionalität*
- *Langfristige Entwicklung*
- *Hochwertiges Training*
- *Ehrlichkeit, Struktur und Kontinuität*
- *Eine sinnvolle sportliche Entwicklung*
- *Ein tieferes Verständnis des Sports*

Wenn Sie nach schnellen Lösungen suchen, Wenn Sie nach Abkürzungen oder preisorientierten Lösungen suchen, bin ich nicht der richtige Trainer für Sie.

*Wenn Sie Wert auf Qualität, fundiertes Training und eine vertrauensvolle Trainerbeziehung legen, sind Sie bei mir genau richtig.*

# November 2025

*TENNIS IST MEIN SPORT*

In meinem Blog teile ich meine Erfahrungen aus jahrzehntelanger Arbeit mit Spielern aller Altersklassen und Leistungsstufen. Hier finden Sie Beiträge zu Themen wie Technik, mentale Stärke, persönliche Entwicklung und die tieferen Werte, die uns der Tennissport vermittelt.

**Tennis Erfahrung**

[www.longarnold.ch/blog](http://www.longarnold.ch/blog)

