



HOHE STANDARDS

**Warum hohe Standards im Tennistraining
wichtig sind – und warum sie
nicht verhandelbar sind**

Long Arnold

**DIPL. TENNISLEHRER
WETTKAMPFTRAINER B**

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

WWW.LONGARNOLD.CH

QUALITÄT

Standards bedeuten nicht Perfektion. Sie bedeuten Engagement.

Im Tennis spricht jeder von Verbesserung. Nur wenige sprechen über Standards – das unsichtbare Fundament, das darüber entscheidet, ob Verbesserung überhaupt möglich ist.

Nach mehr als 35 Jahren Coaching von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen habe ich eine wesentliche Wahrheit gelernt:

Die Qualität einer Tenniskarriere ist nur so hoch wie die Standards, die ihr zugrunde liegen.

Auf diese Sorgfalt, Professionalität und Expertise können sie sich jederzeit verlassen.

Und genau deshalb sind Standards wichtiger, als viele denken.

**Hohe Standards schützen
Menschen.**

**Sie fördern sie. Sie stärken sie.
Und sie prägen Tenniskarrieren, die
Spieler ein Leben lang begleiten.**

Jeder verdient professionelles, strukturiertes und
emotional intelligentes Coaching – unabhängig von
Talent oder Niveau.



Hohe Standards schützen die Entwicklung von Kindern

Tennis ist eine Sportart, die eine langfristige Entwicklung erfordert. Es dauert 12–14 Jahre, bis ein junger Spieler vom Anfänger zum Spitzenspieler wird. In dieser Zeit durchlaufen Kinder folgende Phasen:

- *Biomechanik und motorisches Lernen*
- *emotionale und soziale Entwicklung*
- *Koordination und Wachstumsschübe*
- *Persönlichkeits- und Identitätsbildung*
- *Wettbewerbsdruck*
- *Selbstvertrauen stärken*

Ein Trainer mit niedrigen Ansprüchen wird:

- wahllos Tipps geben
- schlechte Techniken vermitteln
- die Entstehung schlechter Angewohnheiten zulassen
- die emotionalen Bedürfnisse des Kindes vernachlässigen
- zu viel oder zu wenig fordern
- Entwicklung mit „schnellen Erfolgen“ verwechseln

Die Folgen schlechten Trainings sind jahrelange Rückschritte, Frustration und vermeidbare Verletzungen.

Hohe Ansprüche gewährleisten, dass jedes Kind Folgendes erhält:

- *die richtige Technik fürs Leben*
- *ein emotional sicheres Umfeld*
- *altersgerechte Fortschritte*
- *ehrliches, konstruktives Feedback*
- *eine langfristige Perspektive*
- *sinnvolle Ziele*

Das ist kein Luxus. Es ist verantwortungsvolles Coaching.

Tennis ist unberechenbar. Kein Ball gleicht dem anderen. Matches sind wie eine emotionale Achterbahnfahrt.

Ein Spieler braucht:

- *Struktur*
- *Verlässlichkeit*
- *Klarheit*
- *Konstanz*

Genau das bieten hohe Standards.

Spieler, die in einem starken Trainingsumfeld aufwachsen, lernen:

- *unter Druck ruhig zu bleiben*
- *strategisch zu denken*
- *ihre Emotionen zu regulieren*
- *konstruktiv mit Fehlern umzugehen*
- *sich selbst zu vertrauen*
- *Resilienz zu entwickeln*

Standards geben ihnen ein stabiles Fundament in einer unberechenbaren Sportart.

Wenn das Training chaotisch oder unprofessionell ist, sinkt die Motivation. Kinder verlieren die Freude am Lernen. Jugendliche verlieren den Ehrgeiz, sich zu messen. Erwachsene fühlen sich festgefahren.

Hohe Standards schaffen:

- *sinnvolle Fortschritte*
- *persönliche Erfolge*
- *sichtbare Verbesserungen*
- *Orientierung*
- *Vertrauen in den Prozess*

Menschen bleiben beim Tennis, wenn sie das Gefühl haben, sich weiterzuentwickeln und nicht nur „Bälle zu schlagen“.



Hohe Standards schaffen lebenslange Motivation

Eine Tennisschule ist mehr als nur eine Ansammlung von Unterrichtsstunden. Sie ist eine Gemeinschaft.

Wenn ein Trainer hohe Ansprüche setzt, schließen sich die richtigen Familien an:

- *Eltern, denen die langfristige Entwicklung wichtig ist*
- *Kinder, die motiviert sind, sich zu verbessern*
- *Erwachsene, die Qualität schätzen*
- *Spieler, die den Sport und einander respektieren*

Das Ergebnis? Eine Kultur, die jeden dazu inspiriert, sich weiterzuentwickeln. Nicht nur als Spieler – sondern als Mensch.

Jeder kann sich Tennistrainer nennen. Nicht jeder kann die damit verbundene Verantwortung tragen.

Hohe Ansprüche bedeuten:

- *das Richtige tun, nicht das Einfache*
- *ehrlich zu den Eltern sein*
- *Potenzial erkennen und es sorgsam fördern*
- *Abkürzungen ablehnen, die der Entwicklung schaden*
- *emotionale Präsenz zeigen*
- *in kontinuierliche Weiterbildung investieren*
- *Menschen wertschätzen, nicht nur die Leistung*

Das ist selten. Aber notwendig.

Denn Coaching ist mehr als nur Unterricht.

Es ist Führung. Und Führung erfordert Integrität.

Trainer und Programme kommen und gehen.

Was bleibt, ist:

- *Spieler, die den Sport lieben*
- *Jugendliche, die zu selbstbewussten jungen Erwachsenen heranwachsen*
- *Familien, die sich unterstützt fühlen*
- *Gemeinschaften, die sich engagieren*
- *Werte, die das Umfeld prägen*

Hohe Standards sind der einzige Weg, etwas Sinnvolles, Nachhaltiges und Respektables aufzubauen.

Hohe Standards sind kein Elitarismus – sie sind Fürsorge.

Wenn Eltern ein Tennisprogramm auswählen, achten sie oft auf:

- Zeitfenster
- Preise
- Bequemlichkeit

Und diese Dinge sind wichtig. Aber sie bestimmen nicht die Zukunft eines Spielers.

Standards tun es.

Meine Arbeit basiert auf diesem Prinzip:

Jeder verdient professionelles, strukturiertes und emotional intelligentes Training – unabhängig von Talent oder Spielstärke.

November 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

