

ZUKUNFT FORMEN

Warum junge Menschen Trainer brauchen,
die sie als Menschen fördern – nicht nur als
Tennisspieler.

Long Arnold

DIPL. TENNISLEHRER
WETTKAMPFTRAINER B

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

WWW.LONGARNOLD.CH

ZITAT

„Es ist äußerst wichtig, dass junge Menschen Zeit mit Trainern verbringen, die ihnen auch bei ihrer persönlichen Entwicklung helfen.“

Roger Federer

Tennistraining ist Persönlichkeitsentwicklung
Ein guter Trainer vermittelt:

- *Mut*
- *Charakterstärke*
- *emotionale Intelligenz*
- *Identitätsfindung*
- *Disziplin*
- *Durchhaltevermögen*
- *Selbstvertrauen*

Deshalb brauchen junge Menschen Trainer, die in ihre persönliche Entwicklung investieren.

Denn Tennis ist vergänglich. Doch die Eigenschaften, die junge Menschen dadurch entwickeln, begleiten sie ein Leben lang.

Für Kinder und Jugendliche ist ein Tennistrainer weit mehr als nur jemand, der Vor- und Rückhandschläge beibringt. Er wird Teil des wöchentlichen Lebens, der Gefühlswelt und der persönlichen Entwicklung Ihres Kindes.

Deshalb kann die Qualität des Trainers – nicht nur fachlich, sondern auch menschlich – einen enormen Unterschied für die Entwicklung Ihres Kindes ausmachen.



Prägende Beziehung Trainer-Spieler

Für Kinder und Jugendliche ist ein Trainer weit mehr als nur jemand, der Technik, Beinarbeit oder Taktik vermittelt. Die Beziehung zwischen Trainer und Spieler ist eine der prägendsten Beziehungen, die ein junger Mensch außerhalb der Familie erleben kann.

Ein guter Trainer beeinflusst:

- *das Selbstbild des jungen Menschen*
- *seinen Umgang mit Herausforderungen*
- *seine Emotionsregulation*
- *seinen Aufbau von Selbstvertrauen*
- *sein Vertrauen zu Erwachsenen*
- *seine Herangehensweise an Ziele, Disziplin und Resilienz*
- *seine Identitätsentwicklung*

Deshalb ist die Qualität des Trainers – nicht nur fachlich, sondern auch emotional und menschlich – von immenser Bedeutung.

Junge Menschen spiegeln die Gefühlswelt ihrer Trainer wider. Ein ruhiger, geduldiger, respektvoller und emotional präsenter Trainer lehrt ein Kind:

- *den Umgang mit Frustration*
- *die Bewahrung der Ruhe unter Druck*
- *die Selbstregulation*
- *die reaktive Kommunikation*
- *Offenheit und Neugier*

Ein gestresster, reaktiver, unaufmerksamer oder emotional distanzierter Trainer vermittelt genau das Gegenteil – oft ohne ein einziges Wort zu sagen.

Kinder lernen durch Nachahmung. Sie ahmen nach, was sie erleben. Deshalb verändern emotional reife Trainer Leben.

Ein Trainer kann in einer chaotischen Welt

zu einer stabilisierenden Figur werden. Das Leben ist voller Druck – soziale Medien, Schulstress, Leistungsdruck, Identitätskrisen, der Einfluss Gleichaltriger. Ein guter Trainer bietet:

- *Beständigkeit*
- *Vorhersehbarkeit*
- *ein sicheres Umfeld*
- *ein Gefühl der Zugehörigkeit*

In diesem geschützten Raum lernen junge Menschen, dass sie:

- *Verletzlichkeit zeigen können*
- *Frustration ausdrücken können*
- *Fehler machen können, ohne Angst zu haben*
- *sich in ihrem eigenen Tempo entwickeln können*

Für viele Kinder und Jugendliche wird der Tennisplatz zu einem der wenigen Orte, an denen sie sich wirklich gesehen, gehört und akzeptiert fühlen.

Ein großartiger Trainer vermittelt wichtige Lebenskompetenzen, verpackt in Tennis. Jede Trainingseinheit beinhaltet Lektionen, die den Charakter prägen:

Verantwortung: Man lernt, dass der eigene Fortschritt vom eigenen Einsatz abhängt.

Integrität: Man lernt, mit Respekt zu gewinnen und zu verlieren.

Resilienz: Man lernt, nach Fehlern wieder aufzustehen.

Konzentration: Man lernt, trotz Ablenkungen im Hier und Jetzt zu bleiben.

Geduld: Man versteht, dass Meisterschaft Zeit braucht.

Selbstvertrauen: Man entdeckt seine Fähigkeiten.

Diese Eigenschaften begleiten junge Menschen noch lange, auch nachdem sie den Tennisplatz verlassen haben.



Investition in die persönliche Entwicklung

Kinder und Jugendliche brauchen Erwachsene, die:

- *ihnen unvoreingenommen zuhören*
- *ihre Gefühlswelt verstehen*
- *ihre Stärken erkennen*
- *sie durch schwierige Zeiten begleiten*
- *sie mit Respekt behandeln*
- *ihre Individualität unterstützen*

Ein guter Trainer bietet genau das.

Für manche junge Menschen wird ein Trainer zu:

- *einem Vorbild*
- *einem Mentor*
- *jemandem, der an sie glaubt*
- *jemandem, der ihnen hilft, sich im Erwachsenwerden zurechtzufinden*

Diese Beziehungen können das Selbstwertgefühl tiefgreifend beeinflussen.

Die Trainer-Spieler-Beziehung prägt die Beziehung des Spielers zum Tennis. Wenn sich junge Menschen bei ihrem Trainer emotional sicher fühlen, entwickeln sie:

- *Liebe zum Sport*
- *die Bereitschaft, Neues auszuprobieren*
- *den Mut, Fehler zu machen und daraus zu lernen*
- *die Motivation, sich stetig zu verbessern*

Wenn die Beziehung schwach oder negativ ist, verlieren sie oft:

- das Interesse
- werden ängstlich
- stagnieren ihre Fortschritte
- geben den Sport ganz auf

Deshalb ist Coaching nicht nur reine Wissensvermittlung, sondern Beziehungsarbeit.

Tennis ist emotional anspruchsvoll – Kinder brauchen Begleitung, keinen Druck.

Tennis stellt die emotionale Verfassung ständig auf die Probe:

- Fehler alle paar Sekunden
- lange Ballwechsel
- Niederlagenserien
- Drucksituationen
- Wettkampfnervosität

Ein guter Trainer hilft jungen Spielern zu verstehen:

- *Umgang mit Druck*
- *Umgang mit Frustration*
- *Konzentration*
- *Umgang mit Emotionen*
- *Rückschläge überwinden*

Diese emotionale Entwicklung ist viel wichtiger als das Erlernen einer Vorhand.

Engagierte Trainer fördern selbstbewusste, kompetente und emotional gefestigte junge Erwachsene. Kinder, die mit emotional feinfühligem Trainern aufwachsen, entwickeln eher:

- *Resilienz*
- *Empathie*
- *Disziplin*
- *Selbstvertrauen*
- *Selbstreflexion*
- *Motivation*
- *Verantwortungsbewusstsein*

Sie sind nicht nur bessere Spieler – sie sind stärkere Persönlichkeiten. Und das ist der wahre Wert eines guten Trainers.

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

