

A portrait of a middle-aged man with short, graying hair, wearing a dark blue suit jacket over a light blue button-down shirt. He is sitting and looking directly at the camera with a slight smile. His hands are clasped together in front of him. The background is dark and out of focus.

LONG ARNOLD

Ein Interview

**DIPL. TENNISLEHRER
WETTKAMPFTRAINER B**

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

WWW.LONGARNOLD.CH

COACH

Ein Gespräch über Tennis, Entwicklung und was wirklich zählt

In den letzten Jahrzehnten hat sich Tennis stark verändert – nicht nur als Sportart, sondern auch als Kultur. Trainingsmethoden, Ausrüstung, soziale Medien, Erziehungsstile und Erwartungen haben sich weiterentwickelt. Doch eine Wahrheit ist gleich geblieben: Tennis ist nach wie vor eine Sportart, die den Charakter prägt.

Dieses Interview gibt Einblicke in meinen Trainerhintergrund, meine Philosophie und meine Überzeugung, was Kindern und Erwachsenen wirklich hilft, sich weiterzuentwickeln – nicht nur als Tennisspieler, sondern als Persönlichkeiten.

Nach 35 Jahren bin ich mehr denn je überzeugt: Tennis ist eines der wirkungsvollsten Mittel zur Persönlichkeitsentwicklung. Es lehrt Disziplin, emotionale Kontrolle, Mut, Verantwortungsbewusstsein, Demut und Resilienz.

Doch Tennis entfaltet diese Kraft nur, wenn das Umfeld stimmt.

Deshalb geht es mir beim Coaching nicht nur um die Ausbildung von Spielern, sondern um den Aufbau einer Kultur, in der Wachstum möglich wird.

Und wenn diese Kultur existiert, stellen sich die Erfolge ganz natürlich ein.

Long Arnold

Was schafft starke Spieler – und starke Menschen – in einer Welt, die zunehmend abgelenkt, ängstlich und transaktionsorientiert wird?

**Ein Interview mit Long Arnold
Tennis Coach, Mentor & Autor**

Dieses Interview beleuchtet Tennis nicht nur als Sportart, sondern auch als Spiegel der Gesellschaft – und als Übungsfeld für Resilienz, Verantwortung und Identität.



Interview

In diesem Interview reflektiert Long Arnold darüber, wie sich Tennis, Coaching und Gesellschaft verändert haben – und warum die Zukunft des Sports Trainern gehört, die nicht nur die Technik, sondern auch die menschliche Entwicklung beherrschen.

F: Sie sind seit über 35 Jahren Tennistrainer. Was hat Sie so lange in diesem Beruf gehalten?

Tennis ist eine der komplexesten Sportarten der Welt – technisch, mental, emotional und sozial. Man lernt nie aus. Und je länger man als Trainer arbeitet, desto mehr erkennt man, dass es in diesem Sport nicht nur um Schläge geht. Es geht um Menschen.

Was mich in diesem Beruf gehalten hat, ist die Möglichkeit, Menschen über viele Jahre hinweg zu begleiten und zu sehen, wie sie durch Tennis Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen, Verantwortungsbewusstsein und Reife entwickeln. Beim Coaching geht es nicht nur darum, die Vorhand zu verbessern. Es geht darum, Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

F: Wie begann Ihre Laufbahn als Trainer?

Tennis war für mich nicht nur ein Spiel, sondern auch etwas, das ich verstehen wollte. Ich begann als Trainer zu arbeiten, weil ich Tennis liebte und mich von Natur aus dafür interessierte, wie Menschen lernen.

Mit der Zeit wurde das Training mehr als nur ein Beruf. Es wurde zu einer Verantwortung. Wenn Kinder und Familien einem vertrauen, merkt man, dass man weit mehr beeinflusst als nur die Technik.

F: Wie hat sich Tennis in den letzten 35 Jahren verändert?

Tennis ist schneller, athletischer und anspruchsvoller geworden. Die Ausrüstung hat das Spiel grundlegend verändert. Moderne Schläger und Saiten erzeugen mehr Power und Spin, und der Sport erfordert ein früheres Timing und präzisere Bewegungsabläufe.

Das moderne Spiel belohnt Intensität, bestraft aber fehlerhafte Bewegungsmuster. Viele Verletzungen sind heutzutage die Folge von durch die Ausrüstung bedingter Geschwindigkeit in Kombination mit einer schwachen athletischen Grundlage. Der Sport verlangt ein Maß an körperlicher und psychischer Reife, zu dem viele junge Spieler zu früh gedrängt werden.

Tennis ist in vielerlei Hinsicht professioneller geworden – aber auch transaktionaler. Viele Umfelder sind instabiler geworden: Trainer wechseln häufig, Vereine treffen kurzfristige Entscheidungen, und die Spieler sind ständig externen Einflüssen ausgesetzt.

Früher hatten die Spieler mehr Zeit, sich zu entwickeln. Sie trieben andere Sportarten. Sie entwickelten eine natürliche Koordination. Und sie erlernten durch freies Spiel ihre Widerstandsfähigkeit. Auch das Training war oft beständiger. Man blieb jahrelang bei einem Trainer, was Vertrauen und Kontinuität schuf.

F: Sind Kinder heutzutage stärker unter Druck gesetzt – oder besser geschützt?

Beides. Sie stehen unter psychischem und sozialem Druck, werden aber physisch und emotional so behütet, dass ihre Entwicklung manchmal gehemmt wird. Die Herausforderung besteht darin, Kinder vor Schaden zu bewahren, ohne sie vor notwendigem Unbehagen zu schützen. Tennis erfordert Anstrengung. Doch diese Anstrengung muss innerhalb einer sicheren Beziehung stattfinden. Scheitern ist der Weg zu Meisterschaft und Resilienz.

F: Womit haben die heutigen Jugendlichen Ihrer Meinung nach die größten Schwierigkeiten?

Selbstregulation. Umgang mit Emotionen, Fehlern und Ruhe bewahren unter Druck.

Viele junge Spieler sind talentiert, aber innerlich unruhig. Tennis legt dieses Chaos

offen. Ohne Anleitung führt es zu Frustration, Burnout oder Aufgeben. Was wir beeinflussen können, ist das Umfeld und die Kontinuität im Trainingsprozess.

F: Was ist Ihrer Meinung nach der am meisten missverstandene Aspekt der Tennisentwicklung?

Die meisten unterschätzen den Zeitaufwand. Tennisentwicklung ist ein langfristiger Prozess. Ein kompletter Tennisspieler entsteht nicht in einer Saison. Es braucht Jahre – oft 10 bis 14 Jahre –, um eine solide Technik, Beinarbeit, Spielintelligenz, mentale Stabilität und Selbstvertrauen aufzubauen.

Tennis ist komplex. Echte Entwicklung verläuft nicht linear. Fortschritt kommt in Phasen: Wachstum, Stagnation, Durchbruch, Rückschlag.

Viele Programme konzentrieren sich auf schnelle Ergebnisse, schnelle Turniersiege oder kurzfristige Leistungen. Das führt oft zu anfänglichem Erfolg, aber langfristig zu Instabilität.

Ein Trainer muss immer vorausdenken: Was für ein Spieler wird dieses Kind in 5 Jahren sein? In 10 Jahren? Welche Gewohnheiten bilden sich jetzt? Welche Persönlichkeit entwickelt sich?

F: Sie verwenden oft den Begriff „Einfühlungsvermögen“. Was bedeutet das im Coaching?

Einfühlungsvermögen bedeutet, den einzelnen Spieler vor sich zu verstehen.

Es bedeutet, sein Talent, aber auch seine emotionale Belastbarkeit zu erkennen. Manche Kinder brauchen Herausforderungen und mögen Druck. Andere benötigen mehr Sicherheit und eine behutsamere Herangehensweise.

Einfühlungsvermögen bedeutet, das richtige Tempo, den richtigen Schwierigkeits-

grad und den richtigen Ton zu wählen – damit Entwicklung angstfrei erfolgen kann.

Ein Trainer, dem es an Einfühlungsvermögen mangelt, trainiert oft alle gleich. Das führt entweder zu Erschöpfung oder Stagnation.

F: Warum ist Ihrer Meinung nach emotionale Sicherheit im Tennistraining so wichtig?

Weil Lernen Offenheit erfordert. Wenn ein Spieler Angst vor Fehlern, Beurteilung oder Bloßstellung hat, schaltet sein Nervensystem in den Verteidigungsmodus. In diesem Zustand verlangsamt sich der Lernprozess. Spieler schützen dann ihr Ego, anstatt neue Fähigkeiten zu entwickeln. Fühlt sich ein Spieler hingegen sicher, ist er bereit, Neues auszuprobieren, Fehler zu machen, zu wiederholen und sich zu verbessern. Er kann sich konzentrieren, Informationen aufnehmen und Risiken eingehen.

Emotionale Sicherheit ist kein „weiches Konzept“. Sie ist einer der wichtigsten Leistungsfaktoren im Tennis.

F: Wie gelingt der Spagat zwischen emotionaler Sicherheit und hohen Ansprüchen?

Sicherheit bedeutet nicht Komfort. Ein guter Trainer muss gleichermaßen wertschätzend und fordernd sein. Spieler sollen sich respektiert, aber auch gefordert fühlen.

Hohe Standards sind unerlässlich. Der Unterschied liegt in der Art und Weise, wie diese Standards kommuniziert werden. Ich korrigiere direkt, aber niemals demütigend. Ich setze Grenzen, aber ohne zu bestrafen. Ich fordere Spieler heraus, ohne ihr Selbstvertrauen zu zerstören.

Ziel ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem harte Arbeit als sinnvoll und nicht als bedrohlich empfunden wird.

F: Auf welche Eigenschaften achten Sie bei der Beurteilung des Potenzials eines Kindes?

Wenn ich einen jungen Spieler beurteile, achte ich auf Folgendes:

- Koordination und motorische Fähigkeiten
- Ballgefühl und Timing
- Bewegungsintelligenz
- Frustrationstoleranz
- Lernbereitschaft
- Neugier und Motivation
- Emotionale Stabilität
- Wettbewerbsfähigkeit
- Persönlichkeit und Charakter

Ein Kind mit Talent, aber mangelnder emotionaler Stabilität wird langfristig Schwierigkeiten haben. Ein Kind mit durchschnittlichem Talent, aber starkem Charakter kann sich sehr weit entwickeln.

F: Wie sieht ein wirklich nachhaltiger Entwicklungspfad aus?

Es umfasst technische Grundlagen, sportliche Entwicklung, mentales Training, emotionale Reife und Eigenverantwortung.

Es beinhaltet auch die verschiedenen Phasen. Tennis ist kein Sprint. Spieler brauchen Phasen: Wachstumsphasen, Wettkampfphasen und Erholungsphasen.

Ein nachhaltiger Weg respektiert den Menschen.

F: Sie betonen langfristiges Denken. Was bedeutet das konkret im wöchentlichen Training?

Es bedeutet, dass jede Trainingseinheit Teil eines größeren Ganzen ist. Wir trainieren nicht für das heutige Spiel, sondern für den Spieler, der dieses Kind in fünf Jahren sein wird. Wir fördern Gewohnheiten, Bewegungsmuster, die richtige Einstellung und Selbstführung. Das wöchentliche Training muss konsequent, strukturiert und emotional intelligent gestaltet sein.

F: Was veranlasst junge Tennisspieler dazu, mit dem Tennis aufzuhören?

Druck ohne Sinn. Training ohne Freude. Ein Umfeld ohne Vertrauen. Kinder hören auf, wenn sie sich im Tennis beurteilt statt unterstützt fühlen. Oder wenn sie das Gefühl haben, den Traum eines anderen zu leben.

Wenn Tennis auf Beziehungen und Selbstständigkeit basiert, sinkt die Wahrscheinlichkeit eines Aufhörens deutlich.

F: Wie hat sich das Tennisgeschäft verändert?

Tennis ist kommerzieller geworden. Viele Programme funktionieren wie eine Dienstleistungsbranche: Kurzzeitverträge, Saisontrainer, ständige Änderungen und ein Fokus auf Bequemlichkeit.

Eltern wünschen sich oft flexible Trainingszeiten, günstige Preise und schnelle Erfolge. Vereine bevorzugen einfache Lösungen und möglichst wenig Konfliktpotenzial.

„Technik lässt sich kopieren. Beziehungen nicht.“

Doch die Entwicklung von Tennisspielern lässt sich nicht wie ein schnell produziertes Produkt aufbauen. Sie erfordert Beständigkeit, Struktur und Vertrauen. Die wirtschaftliche Seite des Tennis hat sich schneller entwickelt als die Realität der menschlichen Entwicklung. Dadurch entsteht eine Lücke – und genau in dieser Lücke gehen viele junge Talente verloren.

F: Worauf sollten Eltern Ihrer Meinung nach bei der Auswahl eines Trainers achten?

Ein guter Trainer muss mehr als nur fachlich kompetent sein. Eltern sollten auf Folgendes achten:

- Konstanz und langfristiges Denken
- emotionale Stabilität und Reife

- klare und verlässliche Kommunikation
- strukturierte Trainingspläne
- die Fähigkeit, respektvoll Grenzen zu setzen
- eine Kultur des Vertrauens und des Respekts
- die Fähigkeit, sowohl mit Erfolg als auch mit Misserfolg umzugehen
- echtes Interesse an der Person hinter dem Spieler

Ein Trainer vermittelt nicht nur Tenniskenntnisse. Ein Trainer prägt das emotionale Umfeld, in dem das Kind aufwächst.

F: Sie wurden kürzlich offiziell von J+S (Jugend+Sport) als Organisation anerkannt. Warum war das wichtig?

Weil es eine offizielle Anerkennung für Qualität und Ausbildung ist.

Jugend+Sport ist der strukturierte Weg der Schweizer Regierung zur Förderung des Jugendsports. Die Zertifizierung zum J+S-Trainer stärkt die Professionalität meiner Schule und eröffnet jungen Spielern, die Trainer werden möchten, neue Möglichkeiten.

Sie entspricht meiner Vision: nicht nur Spieler, sondern auch zukünftige Führungskräfte auszubilden.

F: Welche Eigenschaften suchen Sie bei jungen Trainern?

Demut, Zuverlässigkeit, emotionale Reife, Neugier und Disziplin.

Viele junge Trainer legen Wert darauf, kompetent zu wirken. Die besten Trainer konzentrieren sich aufs Lernen.

F: Warum scheitern viele Trainer, obwohl sie selbst über gute Spielfähigkeiten verfügen?

Weil Tennisspielen und Tennistraining völlig unterschiedliche Fähigkeiten erfordern.

Viele starke Spieler haben wenig Geduld,

Kommunikationsstärke und emotionale Intelligenz. Sie können sich nicht an unterschiedliche Lernstile anpassen.

Ihnen fehlt das psychologische Verständnis. Ein Trainer muss Menschen verstehen. Ohne dieses Verständnis ist Talent als Spieler wertlos.

F: Sie haben ein Buch mit dem Titel „Match of Life“ geschrieben. Was hat Sie dazu inspiriert, es zu schreiben?

Nach jahrzehntelanger Trainertätigkeit wurde mir klar, dass das wichtigste Wissen im Tennis nicht technischer Natur ist.

Das wichtigste Wissen liegt in den Beziehungen: Wie Trainer Spieler beeinflussen, wie Vertrauen entsteht, wie emotionale Dynamiken die Leistung prägen und warum viele Spieler nicht an mangelndem Talent, sondern an einem ungesunden Umfeld scheitern.

„Match of Life“ ist eine Sammlung der wichtigsten Lektionen, die ich über Trainerbeziehungen gelernt habe. Es richtet sich an Spieler, Eltern und Trainer, die verstehen wollen, was wirklich langfristigen Erfolg ausmacht.

F: Was ist Ihre persönliche Coaching-Mission heute?

Meine Mission ist es, die lebenslange Liebe zum Tennis zu entfachen, starke und widerstandsfähige Persönlichkeiten zu entwickeln und ein Umfeld zu schaffen, in dem sich jeder Spieler körperlich und emotional sicher fühlt. Erfolg bedeutet für mich,

„Bequemlichkeit ist kurzfristig. Vertrauen ist langfristig.“

dass Spieler dem Tennis langfristig treu bleiben und durch den Sport zu stärkeren Persönlichkeiten werden. Titel sind schön, aber Charakter zählt.

F: Wie stellen Sie sich die Zukunft des Tennistrainings vor?

Die Zukunft belohnt Trainer, die zwei Dinge vereinen:

technische und menschliche Kompetenz.

Technologie wird immer wichtiger: Videoanalyse, Datenerfassung, Biomechanik. Doch sie wird niemals den menschlichen Faktor ersetzen. Im Gegenteil: Je digitaler die Welt wird, desto mehr benötigen Athleten ein emotional intelligentes Umfeld.

Die Zukunft gehört Trainern, die Vertrauen aufbauen, Stabilität schaffen, Identität entwickeln und Spieler durch Drucksituationen führen können – und dabei gleichzeitig erstklassige Technik vermitteln.

Beim Coaching geht es weniger um das Erteilen von Anweisungen, sondern vielmehr um die Persönlichkeitsentwicklung.

F: Was sollten Eltern Ihrer Meinung nach am besten verstehen?

Tennisentwicklung ist kein kurzfristiges Projekt.

Kinder entwickeln sich, wenn sie mit Geduld, Klarheit, Struktur und Respekt begleitet werden. Ein guter Trainer verspricht nicht den schnellen Erfolg. Ein guter Trainer schafft ein Umfeld, in dem ein Kind jahrelang Tennis spielen und durch den Sport stärker werden kann.

Und langfristiges Vertrauen formt starke Spieler. Wähle das Umfeld, nicht den schnellen Weg. Tennis ist ein langer Weg. Vertrauen ist wichtiger als Bequemlichkeit.

Interview Highlights

Wichtige Zitate

„Technik kann man kopieren. Beziehungen nicht.“

„Emotionale Sicherheit ist kein weiches Konzept – sie ist ein Leistungsfaktor.“

„Sicherheit bedeutet nicht Bequemlichkeit. Spieler müssen sich respektiert und gefordert fühlen.“

„Die meisten Menschen unterschätzen den Zeitaufwand. Tennisentwicklung braucht Jahre.“

„Bequemlichkeit ist vergänglich. Vertrauen ist langfristig.“

„Ein Trainer lehrt nicht nur Tennis – er prägt das emotionale Umfeld, in dem das Kind aufwächst.“

Grundprinzipien

- ***Tennis ist eine langfristige Reise.***

Nachhaltige Entwicklung erfordert Geduld, Struktur und Kontinuität.

- ***Einfühlungsvermögen ist essentiell.***

Jeder Spieler lernt anders und braucht die richtige Balance zwischen Herausforderung und emotionaler Sicherheit.

- ***Der Charakter prägt die Leistung.***

Selbstvertrauen, Belastbarkeit und Selbstregulation sind spielentscheidende Fähigkeiten.

- ***Beständigkeit führt zu Exzellenz.***

Ein stabiles Coaching und ein vorhersehbares Trainingsumfeld schaffen Vertrauen und Fortschritt.

- ***Moderne Spieler brauchen mehr als nur Technik.***

Sozialer Druck, Vergleiche und Ablenkungen erfordern eine stärkere innere Stabilität.

- ***Gutes Coaching bedeutet Kulturaufbau.***

Die besten Ergebnisse entstehen in Umgebungen, in denen Wachstum wichtiger ist als das Ego.

“Aussergewöhnliche Persönlichkeiten brauchen lange Zeit zur Reifung.”

February 2026

TENNIS IS MY SPORT

In my blog, I share my decades of experience working with players of all ages and skill levels. Here you will find articles on topics such as technique, mental strength, personal development, and the deeper values that tennis teaches us.

Tennis Experience

www.longarnold.ch/blog

