

LANGFRISTIGE SPIEL

Tennis ist ein langer Weg

Long Arnold

DIPL. TENNISLEHRER
WETTKAMPFTRAINER B

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

WWW.LONGARNOLD.CH

Tennis ist ein langer Weg

Tennis ist eine der lohnendsten Sportarten, die ein Kind erlernen kann. Es fördert die Koordination, die Konzentration, den Mut, die Selbstständigkeit und die Fähigkeit, unter Druck Entscheidungen zu treffen. Es kann Freundschaften, gesunde Routinen, Wettkämpfe, Freude und eine lebenslange Begeisterung für Bewegung mit sich bringen.

Außerdem ist es eine komplexe Sportart.

Wenn ein Kind im Alter von fünf oder sechs Jahren mit dem Tennisspielen beginnt, kann sich seine Entwicklung über zehn bis zwölf Jahre oder länger erstrecken. Es gibt keinen festen Zeitplan, und kein Kind durchläuft denselben Weg. Doch eine sinnvolle Tenniskarriere erfordert Zeit, Geduld und Erwachsene, die verstehen, dass der Spieler nicht nur seine Schlagtechnik entwickelt, sondern auch seinen Körper, seinen Geist, seine Identität und seinen Umgang mit Herausforderungen. Das Ziel besteht nicht einfach darin, frühzeitig Ergebnisse zu erzielen. Vielmehr geht es darum, einem jungen Menschen dabei zu helfen, die Fähigkeiten, die Belastbarkeit und die Liebe zum Spiel zu entwickeln, damit er ein Leben lang dabei bleibt.

Was gut laufen muss
Damit Tennis langfristig zu einem positiven Bestandteil im Leben eines Kindes wird, müssen sich mehrere Faktoren gleichzeitig entwickeln.

Die Freude muss anhalten.
Es muss das Gefühl haben, dass Tennis ein Ort bleibt, der Interesse weckt, an dem es sich zugehörig fühlt und Tennis eine persönliche Bedeutung hat – und nicht nur eine Verpflichtung oder einen Druck darstellt.

Die Förderung muss dem Entwicklungsstand des Kindes Rechnung tragen.
Im Tennis schreitet die Entwicklung oft schneller voran als die körperliche Reife, die emotionale Reife oder die Fähigkeit, mit Druck umzugehen. Training, Wettkämpfe, Erwartungen und Ziele müssen an das Alter, die körperliche Entwicklung, das Schulleben und die individuellen Bedürfnisse des Spielers angepasst werden.

Gesunde Bewegungsgewohnheiten brauchen Zeit, um sich zu entwickeln.
Eine solide Technik entsteht nicht durch überstürzte Wiederholungen oder endlose Korrekturen. Sie entwickelt sich durch zielgerichtetes Üben, konstruktives Feedback, abwechslungsreiche Situationen und genügend Zeit, damit der Spieler versteht, wie sich sein Körper bewegt.

Erholung ist Teil der Entwicklung.
Erholung, Schlaf, freies Spielen, Zeit mit Freunden und eine Auszeit vom Wettkampf sind keine Anzeichen für mangelndes Engagement. Sie tragen dazu bei, die körperliche Gesundheit, die Motivation und die Lernfähigkeit des Spielers zu schützen.

Die Stimme des Spielers muss an Einfluss gewinnen.
Junge Spieler brauchen Anleitung, Struktur und klare Erwartungen. Außerdem müssen sie das Gefühl haben, dass man ihnen zuhört. Mit der Zeit sollten sie lernen, Fragen zu stellen, Bedenken zu äußern, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für ihren eigenen Weg im Tennis zu übernehmen.



Die unsichtbare Anzeigetafel

Beim Tennis gibt es eine sichtbare Anzeigetafel: Punkte, Spiele, Matches, Ranglisten und Ergebnisse. Doch jeder junge Spieler trägt auch eine unsichtbare Anzeigetafel mit sich. Sie fragt still:

Gehöre ich hierher?
Werde ich geschätzt, wenn ich Schwierigkeiten habe?
Ist es in Ordnung, Fehler zu machen?
Kann ich offen sagen, wie ich mich fühle?
Werde ich auch nach einer Niederlage noch respektiert?

Diese Fragen beeinflussen, wie ein Kind lernt. Wenn sich ein Spieler bei einem Trainer emotional sicher fühlt, ist er offener für Anweisungen. Er ist eher bereit, Risiken einzugehen, seine Komfortzone zu verlassen, um Hilfe zu bitten und am Ball zu bleiben, wenn Fortschritte schwerfallen.

Wenn sich ein Spieler beurteilt, allein oder aus Angst vor der Enttäuschung der Erwachsenen in seinem Umfeld fühlt, kann Tennis zu einer Quelle von Ängsten werden. Er hört möglicherweise auf, Risiken einzugehen, verheimlicht Verletzungen oder Sorgen, konzentriert sich übermäßig auf Ergebnisse oder verliert still und leise die Freude am Sport.

Deshalb ist das Vertrauen zwischen Trainer und Spieler nicht optional. Es ist Teil der Grundlage für den Lernprozess.

Hohe Standards und emotionale Sicherheit

Emotionale Sicherheit bedeutet nicht, niedrige Maßstäbe anzulegen, ständig Lob auszusprechen oder schwierige Gespräche zu vermeiden.

Ein guter Trainer legt Erwartungen in Bezug auf Einsatz, Respekt, Engagement und Verhalten fest. Er gibt ehrliches Feedback und hilft den Spielern, anspruchsvolle Herausforderungen zu meistern. Dabei verzichtet er jedoch auf Demütigungen, Sarkasmus und Angstmacherei und vermittelt dem Kind nicht das Gefühl, dass sein Selbstwert von der Leistung abhängt.

Ein Spieler muss wissen, dass ein verfehlter Ball eine Information ist, kein Urteil. Ein schlechtes Spiel ist eine Erfahrung, aus der man lernen kann, und kein Beweis dafür, dass man nicht dazugehört.



Resilienz entsteht durch Herausforderungen, bei denen man Unterstützung erhält.

Kinder werden stärker, wenn sie Rückschläge gemeinsam mit einem vertrauten Erwachsenen bewältigen – jemandem, der ruhig bleibt, ihnen hilft, darüber nachzudenken, und sie nach und nach in die Lage versetzt, ihren eigenen Weg nach vorne zu finden.

Burnout vorbeugen

Ein Burnout entsteht selten durch ein einziges schwieriges Spiel oder einen einzigen anstrengenden Trainingsblock. Oft entwickelt er sich, wenn Tennis, Schule, familiäre Erwartungen, körperliche Veränderungen, Freundschaften und die eigenen Hoffnungen eines Kindes zu einer zu großen Belastung werden, die es nicht mehr auf einmal bewältigen kann.

Das größte Risiko ist nicht der Druck. Es ist der Druck, den man alleine bewältigen muss.

Eltern und Trainer müssen auf Veränderungen achten: einen Spieler, der ungewöhnlich zurückgezogen, ängstlich, müde, selbstkritisch oder Angst hat am Training teilzunehmen; ein Kind, das die Freude am Spiel verliert, sich aber nicht traut, dies zu sagen; einen Spieler, der zwar härter trainiert, dabei aber den Kontakt zu sich selbst verliert.

Offene Kommunikation ist wichtig. Ein junger Spieler braucht in seinem Tennisleben mindestens einen Erwachsenen, dem er seine innere Welt anvertrauen kann – nicht nur seinen Aufschlag oder seine Vorhand.

Die Rolle von Eltern und Trainern

Eltern und Trainer müssen sich nicht in allem einig sein. Aber sie müssen von demselben übergeordneten Ziel ausgehen: die Entwicklung des Kindes zu fördern und nicht das Tennisspiel des Kindes zu nutzen, um die eigenen Ambitionen zu verwirklichen.

Eltern können mehr fragen als nur: „Hast du gewonnen?“ Sie können fragen: „Wie hat es sich angefühlt?“ „Worauf bist du stolz?“ und „Was würde dir beim nächsten Mal helfen?“ Trainer können mehr bieten als nur technische Anweisungen. Sie können zuhören, beobachten, respektvoll Grenzen setzen und ein Gruppenklima schaffen, in dem jeder Spieler seinen Platz hat.

Gemeinsam können sie dem Kind helfen zu verstehen, dass Ergebnisse zwar wichtig sind – aber niemals den Wert eines Menschen bestimmen.



Das eigentliche Ziel

Zu einer gesunden Tenniskarriere können Wettkämpfe, Fortschritte, Siege, Niederlagen, Rückschläge, Freundschaften und sich wandelnde Ziele gehören. Manche Spieler streben nach Höchstleistungen. Andere finden einen Sport, der ihnen ein Leben lang Freude bereitet. Beide Wege können erfolgreich sein.

Der wahre Maßstab für Erfolg ist nicht nur das, was ein Spieler in seiner Juniorenzeit erreicht. Es ist das, was er danach ins Erwachsenenleben mitnimmt:

- ***Das Selbstvertrauen, sich Herausforderungen zu stellen.***
- ***Die Fähigkeit, sich nach einem Misserfolg wieder aufzurappeln.***
- ***Der Mut, sich selbst zu sein.***
- ***Die Disziplin, immer weiter zu lernen.***
- ***Und eine lebenslange Liebe zum Tennis.***

Das Ziel besteht nicht nur darin, einen Tennisspieler auszubilden. Es geht vielmehr darum, einem jungen Menschen zu helfen, sich durch das Tennis weiterzuentwickeln, ohne dass er sich selbst verliert.



Long Arnold

“Deshalb stelle ich nach fünfunddreißig Jahren als Trainer emotionale Sicherheit, einen offenen Dialog und den Schutz des Menschen hinter dem Sportler in den Mittelpunkt meiner Arbeit.

Die Schaffung eines sicheren Umfelds dient nicht nur dazu, bessere Tennisspieler hervorzubringen. Sie trägt auch dazu bei, Kinder davor zu bewahren, dass sie Angst, Scham oder die Überzeugung, ihr Selbstwert hänge von ihrer Leistung ab, mit ins weitere Leben nehmen.

Ein Kind, das sich immer wieder allein, verurteilt oder unfähig fühlt, ehrlich zu sprechen, lernt möglicherweise, seine Schwierigkeiten zu verbergen, anstatt um Hilfe zu bitten.



Ein Kind jedoch, das konstante Begleitung, Respekt und echte Verbundenheit erlebt, lernt etwas ganz anderes: dass man Schwierigkeiten bewältigen kann, dass Fehler wieder gutgemacht werden können und dass man sich nicht selbst verlieren muss, um erfolgreich zu sein.“

Long Arnold



September 2026

TENNIS IST MEIN SPORT

In meinem Blog teile ich meine Erkenntnisse aus jahrzehntelanger Arbeit mit Spielern aller Altersklassen und Spielstärken. Dort findest du Beiträge zu Technik, mentaler Stärke, persönlicher Weiterentwicklung und den tieferen Werten, die uns der Tennissport vermittelt.

Tennis Erfahrung

www.longarnold.ch/blog