

Erfolgsgeschichte PFiFF – Ein Meilenstein in der Förderung der Selbstregulation von Kindern im Sport

Erkenntnisse und Erfahrungen aus zehn Jahren Kooperations-Förderung zwischen Kindergärten und Vereinen sowie Schulen und Vereinen

In den letzten Jahren hat sich das Konzept PFiFF (Prävention durch körperlich-kognitives Training und die Förderung der Reflexionsfähigkeit) als wegweisende Methode im und durch Sport zur Stärkung der Selbstregulation bei Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter etabliert. Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen hat das Projekt einen signifikanten Beitrag zur positiven Entwicklung von Kindern geleistet. Seit seiner Einführung im Jahr 2014 wurden rund 30 Seminare erfolgreich durchgeführt, wobei mehr als 570 Teilnehmende von diesem innovativen Ansatz profitiert haben und als PFiFF-zertifizierte Übungsleiter*innen das PFiFF-Konzept in ihren eigenen Vereinen und Sportgruppen umsetzen. Diese Zahlen verdeutlichen den wachsenden Einfluss und die steigende Akzeptanz von PFiFF in der Sport- und Bildungslandschaft.

Die Erfolge von PFiFF beruhen auch auf starken Partnerschaften und Kooperationen. Der BSB Nord hat sich als treibende Kraft hinter dem Projekt engagiert und enge Verbindungen zu Schulen, Kindergärten und weiteren Bildungseinrichtungen geschaffen. Diese Zusammenarbeit hat es ermöglicht, das PFiFF-Konzept noch breiter zu streuen und noch mehr Kindern zugänglich zu machen. Die Ausschreibung für die Kooperationen zwischen Schule und Verein im Jahr 2023/2024 zeigt deutlich das wachsende Interesse und die steigende Nachfrage nach Programmen wie PFiFF, die nicht nur die sportliche Leistung, sondern auch die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder fördern.

Insgesamt unterstreichen die Zahlen den bemerkenswerten Erfolg und die positive Entwicklung von PFiFF. Das Projekt hat nicht nur das Bewusstsein für die Bedeutung der Selbstregulation durch Sport gestärkt, sondern auch konkrete Maßnahmen eingeführt, um diese wichtigen Fähigkeiten bei Kindern gezielt auszubilden.

„Sport macht klug“, Dr. Sabine Kubesch im Interview

Besonders relevant, wenn es um die Förderung von mehr Bewegung und Sport für junge Menschen geht, ist, wie körperliches und kognitives Training die Selbststeuerungsfähigkeiten von Kindern und Jugendlichen verbessern kann. Wir freuen uns, zu diesem Thema die Sport- und Neurowissenschaftlerin Dr. Sabine Kubesch im Interview begrüßen zu dürfen.

Die Arbeitsschwerpunkte von Dr. Kubesch liegen in der Untersuchung und Förderung der exekutiven Funktionen, der Selbstregulation und der Willensstärke und sowie des Gesundheitsverhaltens von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Sie ist Geschäftsführerin und Leiterin von INSTITUT BILDUNG plus und bringt ihre wissenschaftlichen Erkenntnisse und Expertise auch in PFiFF und die Arbeit des BSB Nord ein.

Redaktion SiBW: Was steckt hinter den Begriffen „Exekutivfunktion“ und „Selbstregulation“ in einfachen Worten und wieso sind die Förderung der exekutiven Funktionen und der Selbstregulationsfähigkeit für die Kindes- und Leistungsentwicklung so wichtig?

Dr. Sabine Kubesch: Die exekutiven Funktionen und die Selbstregulation sind wichtige Fähigkeiten, die Kindern helfen, das eigene Denken und so ihre Aufmerksamkeit, ihr Verhalten und ihre Emotionen zunehmend bewusster und zielgerichtet steuern zu können. Sie spielen eine entscheidende Rolle für die sozial-emotionale Entwicklung von Kindern und beeinflussen ihre schulischen Leistungen, ihre Zukunftsperspektiven im Berufsleben und sogar ihr Lebensglück und ihre Gesundheit als Erwachsene. Wenn Kinder diese Fähigkeiten frühzeitig entwickeln, können sie besser in der Schule abschneiden, haben bessere Aussichten auf eine erfolgreiche Berufslaufbahn und sind weniger anfällig für straffälliges Verhalten. Daher ist



Sabine Kubesch.

Foto: privat

es von großer Bedeutung, die Förderung der exekutiven Funktionen und der Selbstregulationsfähigkeit bei Kindern zu unterstützen.

Redaktion SiBW: Warum ist Sport gut, um die exekutiven Funktionen und Selbstregulation zu fördern?

Dr. Sabine Kubesch: Sport eignet sich besonders gut, um diese Funktionsfähigkeiten auszubilden, da er eine Vielzahl von körperlichen und geistigen Herausforderungen bietet: Beim Sport müssen wir uns in eine Gruppe einordnen, uns konzentrieren, aufmerksam sein, koordinieren, schnell entscheiden und reagieren, Kritik und Schiedsrichterentscheidungen annehmen, fair verlieren aber auch gewinnen können. Viele weitere selbstregulative Fähigkeiten wie Anstrengungsbereitschaft, Durchhaltevermögen und Willensstärke können in Bewegung und im Sport spielerisch gefördert werden. All diese Herausforderungen, die uns der Sport immer wieder aufs Neue bietet, können, wenn sie strategisch gefördert werden, uns ausgeglichener und insgesamt fitter und agiler machen, nicht nur körperlich, sondern auch geistig.

HINWEIS

Jetzt Anträge für Zuschüsse durch unsere Kooperations-Förderprogramme Schule-Verein sowie zwischen Kindergärten und Vereinen für das Schuljahr 2024/2025 stellen!

Antragsfristen für Förderungen

- Kooperationen Schule-Verein
15.03. bis 15.05.2024
- Kooperationen Kindergärten und Vereinen,
PFIFF
15.03. bis 15.05.2024

Redaktion SiBW: Wie wird PFIFF basierend auf diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen gestaltet? Was wird genau umgesetzt?

Dr. Sabine Kubesch: Die Gestaltung und Umsetzung von PFIFF basiert auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährten pädagogischen und psychologischen Förderansätzen. Es setzt auf mit dem PFIFF-Zertifikat ausgebildete Übungsleiter*innen und Trainer*innen, die in der Lage sind, die Bedeutung eines sportartübergreifenden Ansatzes zu vermitteln. Dabei wird besonderer Wert auf die Einbindung von Methoden zur Förderung exekutiver Funktionen und Selbstregulation gelegt, wie sie bei-

spielsweise durch körperliches und kognitives Training unterstützt werden können. Das Prinzip der Regelmäßigkeit spielt eine zentrale Rolle, um langfristige Effekte zu erzielen. Zusätzlich werden Zertifikatkurse angeboten, die vertiefende Inhalte abdecken, wie z.B. neuronale Grundlagen zum Lernen, wissenschaftliche Erkenntnisse zur Förderung der Selbstregulation, der Willensstärke und der exekutiven Funktionen, Einfluss von körperlicher Aktivität auf das Gehirn sowie Anpassungen bekannter Übungs- und Trainingsformen und Elternarbeit.

Erfolgreiche Absolventen erhalten ein PFIFF-Zertifikat mit einer Gültigkeit von vier Jahren.

Redaktion SiBW: Welche wichtigen Erkenntnisse wurden während mehr als zehn Jahren praktischer Anwendung gesammelt?

Dr. Sabine Kubesch: In der über zehnjährigen praktischen Anwendung haben wir wichtige Erkenntnis-

se gewonnen: Zum einen sehen wir deutliche Mehrwerte für die Entwicklung der Kinder, sowohl in Bezug auf ihre kognitive und emotionale Entwicklung als auch auf ihre soziale Kompetenz. Darüber hinaus konnten wir feststellen, dass PFIFF auch die sportliche Leistungsfähigkeit der Kinder verbessert. Daraus entstand das Buch- und Film-Projekt „Sport im Fokus“, das detailliert beschreibt und aufzeigt, wie Schlüsselfähigkeiten wie exekutive Funktionen, Selbstkontrolle und Selbstdisziplin im Sport trainiert und entwickelt werden können.

Das Buch bietet praktische Anleitungen, die es Trainern, Übungsleitern und Sportpädagogen ermöglichen, die wissenschaftlichen Erkenntnisse auf ihre jeweiligen Sportarten zu übertragen und für Athleten verschiedener Altersgruppen und Leistungsniveaus nutzbar zu machen.

Nicht zuletzt profitieren auch die Lehrpersonen und Übungsleiter*innen von PFIFF, sei es durch verbesserte Trainingsanleitungen oder durch eine insgesamt bessere Regulierung der Kinder im Unterricht, was auch das Lernklima positiv beeinflusst.“

Redaktion SiBW: Das Konzept hilft also nicht nur den Sportlern, sondern auch den Lehrenden? In welchen Bereichen genau?



PFIFF ist oft als Fördermodell zwischen Kindergärten und Vereinen bekannt. Es bietet aber auch Kooperationen mit Kooperationen mit Grundschulen weiteren Bildungseinrichtungen.

Foto: INSTITUT BILDUNG plus



In den PFiFF-Stunden werden regelmäßig Spiele integriert, die exekutive Funktionen verbessern können. Hierbei kommen auch die PFiFF- und Pfote-Wendekarten im Einsatz. Durch diese Karten werden kognitive Fähigkeiten wie Kategorisierung, Aufmerksamkeit und Problemlösung gefördert.

Foto: INSTITUT BILDUNG plus

Dr. Sabine Kubesch: Ja, genau. Das Konzept bringt nicht nur den Sportlern Vorteile, sondern auch den Lehrenden. Es macht Trainings- und Unterrichtsstunden einfacher und effektiver, weil Disziplinprobleme seltener auftreten. Außerdem gibt es den Lehrenden mehr Möglichkeiten, schwierige Situationen mit Kindern und Eltern gelassener zu bewältigen. Beson-

ders in Gruppen mit unterschiedlichen Kindern, wie sie oft in Kindergärten, Grundschulen und Vereinen vorkommen, ist das Konzept sehr hilfreich.

Redaktion SiBW: Vielen Dank Frau Dr. Kubesch für das informative Interview und Ihre Einblicke in das PFiFF-Konzept sowie Ihre Erkenntnisse und Erfahrungen daraus.

Förderprogramme des BSB Nord für Kinder und Jugendliche

Der BSB Nord fördert Kooperationen mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg zwischen Kindergärten und Vereinen sowie Schulen und Vereinen. Diese Partnerschaften ermöglichen es Schulen und Kindergärten, zusätzliche Sport- und Bewegungsangebote anzubieten. Gleichzeitig können Vereine sich präsentieren, Kinder, Jugendliche und Eltern für Sport begeistern und neue Mitglieder gewinnen. Die Zuschusshöhe beträgt zwischen 250 Euro und 500 Euro (je nach Stundenumfang der Kooperation).

PFiFF, oft bekannt als Fördermodell zwischen Kindergärten und Vereinen, bietet weitaus mehr:

- Kooperationen mit Grundschulen
- Erweiterung von Vereinsangeboten durch PFiFF-Kurse oder als festes Element in Kindersportgruppen
- Integration des PFiFF-Wissens in bestehende Angebote für Kinder
- Gezielte Leistungssteigerung im Jugendalter und darüber hinaus durch „Sport im Fokus“

Weitere Informationen:
<https://www.badischer-sportbund.de/sportwelten/>

Termin Hauptausschuss BSB Nord

Liebe Vertreterinnen und Vertreter der Fachverbände und der Sportkreise, liebe Funktionäre, Haupt- und Ehrenamtliche,

der Badische Sportbund Nord veranstaltet am **09. April 2024** den jährlichen Hauptausschuss im Haus des Sports in Karlsruhe. Bitte merken Sie sich den Termin vor.



BSB.PLATTFORM 2024

Ganztag in Bewegung – Gemeinsam. Stark. Vernetzt.

Jetzt Anmelden: Am 15.05.2024 hält Dr. Sabine Kubesch einen spannenden Impulsbeitrag auf der BSB.Plattform 2024. Diese wegweisende Veranstaltung behandelt den Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung im Kontext des ab 2026 geltenden Ganztagsförderungsgesetzes (GaFÖG). Dr. Kubesch beleuchtet Rahmenbedingungen aus Sicht der Sport- und Neurowissenschaften und gibt neue Impulse für Politik, Bildung und den organisierten Sport. Seien Sie Teil dieser Veranstaltung und gestalten Sie aktiv die Zukunft unserer Kinder mit!

<https://www.badischer-sportbund.de/bsbplattform2024/>