

2025/2026. évi NETFIT-mérés elemzése

NETFIT összehasonlító elemzés 2024–2025 és 2025–2026

1. Főbb megállapítások

- Az állóképességi ingafutás eredményei jelentősen romlottak.
- A hasizomteszt eredményei továbbra is kiemelkedően jók, enyhe javulás figyelhető meg.
- A törzsemelés eredményei lényegében változatlanok.
- A fekvőtámasz tesztben csökkenés tapasztalható.
- A kézi szorítóerő kis mértékben javult.

2. Pedagógiai értékelés

Az eredmények alapján célszerű növelni az aerob állóképességet fejlesztő foglalkozások számát (intervall futások, tartós futások, játékos állóképességi feladatok), valamint a felsőtest izomerejének fejlesztését. A törzsizomzat fejlesztése továbbra is megfelelő szinten zajlik.

3. Javaslatok

- heti 2–3 állóképességi blokk
- rendszeres saját testsúlyos erősítés
- differenciált fejlesztés a fejlesztési zónába tartozó tanulóknak
- félévenkénti kontrollmérés

Összegzés

A legerősebb terület továbbra is a törzsizomzat állóképessége. A legnagyobb fejlesztési feladat az aerob állóképesség és részben a felsőtest erejének javítása.

A 2025–2026-os NETFIT jelentés alapján elkészítettem az **osztályok (életkor) erősségeinek és fejlesztendő területeinek** összefoglalását. Mivel a jelentés életkor (11–16 év) szerint csoportosít, ezt tekintettem az osztályoknak.

Életkor	Erősségek	Fejlesztendő területek
11 évesek	A hasizomtesztben minden tanuló az egészségzónába került. A törzsemelés is kedvező eredményeket mutat.	Az állóképességi ingafutás, a fekvőtámasz, a kézi szorítóerő, a helyből távolugrás és a hajlékonyság területén sok a fejlesztendő tanuló.
12 évesek	A hasizomteszt kiemelkedően jó, a törzsizomzat megfelelő.	Az aerob állóképesség, a felsőtest ereje (fekvőtámasz), a robbanékony láberő, a hajlékonyság és különösen a kézi szorítóerő fejlesztése indokolt.

Életkor	Erősségek	Fejlesztendő területek
13 évesek	A hasizomteszt továbbra is nagyon jó eredményeket mutat. A törzsemelés megfelelő.	Az ingafutás, a kézi szorítóerő, a fekvőtámasz és a hajlékonyság eredményei vegyesek, differenciált fejlesztést igényelnek.
14 évesek	A kézi szorítóerő és a hasizomteszt kedvező. Több tanuló a legtöbb próbában egészségzónába került.	Az állóképesség és a robbanékony láberő további fejlesztése javasolt.
15 évesek	A hasizomteszt és a törzsemelés megfelelő.	Az állóképességi ingafutás és a fekvőtámasz eredményei alapján szükséges az aerob kapacitás és a felsőtest erejének fejlesztése.
16 évesek	A hasizomteszt, hajlékonyság és törzsemelés eredményei kedvezőek.	Az állóképesség és részben a kézi szorítóerő fejlesztése még indokolt.

Intézményi erősségek:

- **Hasizom-állóképesség:** ez a legerősebb mérési terület, szinte minden évfolyamon kiváló eredmények születtek.
- **Törzsizomzat fejlettsége:** stabil, megfelelő szintet mutat.

Intézményi fejlesztendő területek:

- **Aerob állóképesség (ingafutás):** ez mutatja a legtöbb fejlesztendő tanulót.
- **Felsőtest izomereje (fekvőtámasz):** több évfolyamon is az átlagosnál gyengébb teljesítmény látható.
- **Robbanékony láberő (helyből távolugrás):** különösen az alsóbb évfolyamokon érdemes fejleszteni.
- **Kézi szorítóerő:** több korcsoportban az átlagosnál alacsonyabb eredmények jelentek meg.

Pedagógiai javaslatok:

- Minden testnevelésórán legalább **10–15 perc állóképesség-fejlesztő** blokk (intervall futás, váltófutás, játékos futófeladatok).
- Heti rendszerességgel **saját testsúlyos felsőtest-erősítő** gyakorlatok (fekvőtámasz-változatok, függeszkedés, medicinlabda).
- A robbanékony láberő fejlesztése ugróiskolával, szökdelésekkel és koordinációs feladatokkal.
- A jó hasizom- és törzsizomeredmények fenntartása érdekében a jelenlegi törzsstabilizáló gyakorlatok folytatása.

5. osztály

Erősségek:

- **BMI:** a tanulók 67%-a egészségzónában, 33%-a fejlesztendő kategóriában.
- **Hasizom-erő:** valamennyi mért tanuló egészségzónában.

- **Kézszorító erő:** a tanulók fele egészségzónában.
- **Hajlékonyság:** a tanulók 75%-a egészségzónában.
- **Helyből távolugrás:** a tanulók 75%-a egészségzónában.

Gyengeségek:

- **Állóképességi ingafutás:** csak 25% érte el az egészségzónát, míg a tanulók fele fokozott fejlesztést igényel.
- **Fekvőtámasz:** a tanulók közel 40%-a fejlesztendő kategóriában van.
- **Törzsemelés:** valamennyi mérés fejlesztést igényel, egészségzónás eredmény nem szerepel.
- **Kézi szorítóerő:** egy tanuló fokozott fejlesztést igényel.

Fejlesztendő területek:

Aerob állóképesség

- folyamatos futások;
- intervall futások;
- játékos állóképesség-fejlesztő feladatok.

Felsőtest erő-állóképessége

- fekvőtámasz különböző nehézségi fokokon;
- TRX, medicinlabdás gyakorlatok;
- saját testsúlyos körgyakorlatok.

Hátizmok erősítése

- törzsemelő gyakorlatok;
- plank variációk;
- gerincstabilizáló feladatok.

6. osztály

Erősségek:

- **BMI:** a lányok az egészségzónában szerepelnek
- **Hasizom-erő:** valamennyi mért tanuló egészségzónában.
- **Kézszorító erő:** a tanulók többsége egészségzónában.
- **Hajlékonyság:** a tanulók 60%-a egészségzónában.

Gyengeségek:

- **Állóképességi ingafutás:** csak 14% érte el az egészségzónát, míg a tanulók többsége fokozott fejlesztést igényel.
- **Fekvőtámasz:** a tanulók közel 66%-a fejlesztendő kategóriában van.
- **Törzsemelés:** valamennyi mérés fejlesztést igényel.
- **Ingafutás:** a tanulók 77%-a fokozott fejlesztést igényel

Fejlesztendő területek:

Aerob állóképesség

- folyamatos futások;
- intervall futások;
- játékos állóképesség-fejlesztő feladatok.

Felsőtest erő-állóképessége

- fekvőtámasz különböző nehézségi fokokon;
- TRX, medicinlabdás gyakorlatok;
- saját testsúlyos körgyakorlatok.

Hátizmok erősítése

- törzsemelő gyakorlatok;
- plank variációk;
- gerincstabilizáló feladatok.

7. osztály

Erősségek:

- Szinte minden mutatóban az egészségzónában vagy a fejlesztendőzónában szerepelnek.

Gyengeségek:

- **Ingafutás:** mind a 4 tanulónak fokozott fejlesztés szükséges.

Fejlesztendő területek:

Aerob állóképesség

- folyamatos futások;
- intervall futások;
- játékos állóképesség-fejlesztő feladatok.

8. osztály

Erősségek:

- **BMI:** a tanulók 75%-a egészségzónában,
- **Hasizom-erő:** valamennyi mért tanuló egészségzónában.
- **Kézszorító erő:** a tanulók 62,5%-a egészségzónában. 37,5%-a fejlesztendő zónában.
- **Hajlékonyság:** a tanulók 100%-a egészségzónában.
- **Helyből távolugrás:** a tanulók 75%-a egészségzónában.

Gyengeségek:

- **Ingafutás:** 2 tanuló esetében fokozott fejlesztés szükséges.

Fejlesztendő területek:**Aerob állóképesség**

- folyamatos futások;
- intervall futások;
- játékos állóképesség-fejlesztő feladatok.

Az elemzést készítette: Csipszer Péter testneveléstanár