

# Kézikönyv

## a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt /NETFIT®/ alkalmazásához

MDSZ - TESTNEVELÉS MÓDSZERTANI KÖNYVEK • **KÉZIKÖNYV** a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) alkalmazásához



**TESI** Testnevelés az  
Egészségfejlesztésben  
Stratégiai Intézkedések



The  
**Cooper Institute**  
501(c)(3)

A projekt a **MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG** szervezésében,  
a Cooper Intézet® közreműködésével valósul meg.

ISBN 978-963-08-8654-3

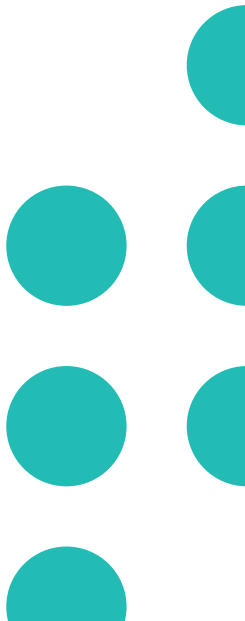
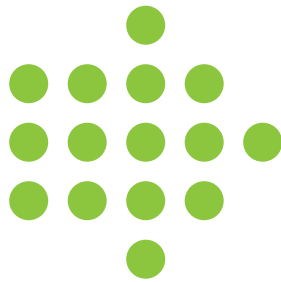
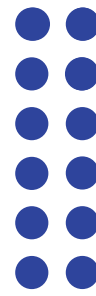
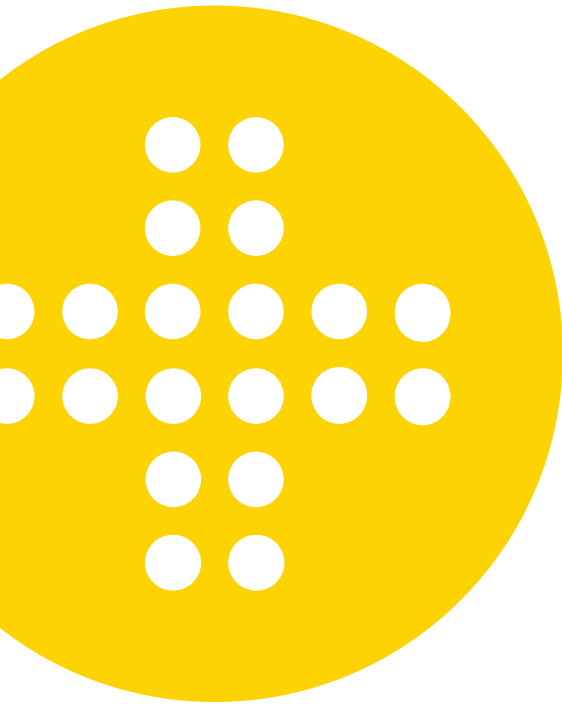
Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujszchenyiterv.gov.hu  
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai  
Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

MDSZ - Testnevelés Módszertani Könyvek





# Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) alkalmazásához

## Szerzők:

Kaj Mónika

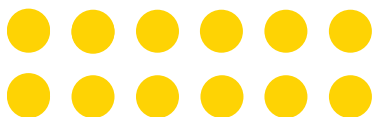
dr. Csányi Tamás PhD

dr. Karsai István PhD

Marton Orsolya

## Főszerkesztő:

dr. Csányi Tamás PhD



A Magyar Diáksport Szövetség kiadványa

**Szakmai partner:** The Cooper Institute®

### A Cooper Intézet® tudományos és szakmai tanácsadói:

**Don Disney** – Director of Youth Initiatives at The Cooper Institute®

**Catherine Vowell** – FITNESSGRAM® Director at The Cooper Institute®

**Gregory J. Welk PhD** – Iowa State University, Scientific Director of FITNESSGRAM®

Scientific Advisory Board

**Weimo Zhu PhD** – University of Illinois at Urbana-Champaign, FITNESSGRAM® Scientific

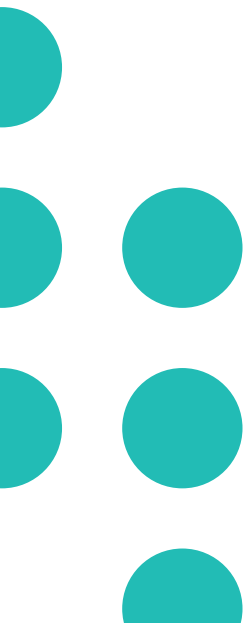
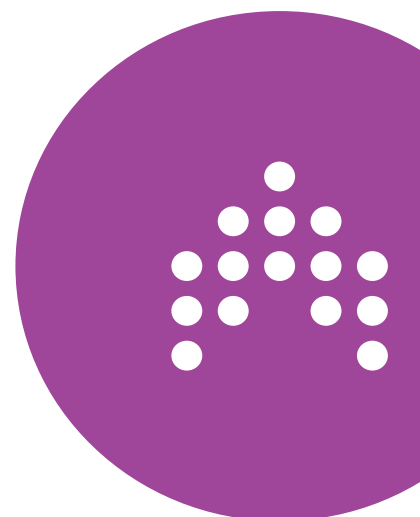
Advisory Board Member

**Kelly Laurson PhD** – Illinois State University, FITNESSGRAM® Consultant

**Kevin J. Finn PhD** – University of Northern Iowa, FITNESSGRAM® Consultant

**Pedro De Saint-Maurice Maduro PhD** – Iowa State University, FITNESSGRAM® Consultant

A Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete (MTTOE)  
és a Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT) szakmai ajánlásával.





Magyar Diáksport Szövetség – Testnevelés Módszertani Könyvek

**Főszerkesztő:** dr. Csányi Tamás PhD

Kaj Mónika – dr. Csányi Tamás PhD – dr. Karsai István PhD – Marton Orsolya  
Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) alkalmazásához

**Javasolt hivatkozás:** Kaj Mónika, Csányi Tamás, Karsai István, Marton Orsolya (2014):  
Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) alkalmazásához.  
Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.),  
Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

**A kiadásért felel:** Balogh Gábor, elnök

**Formai szerkesztő:** Muskovits István

**Szakmai lektorok:** Demeter Antal, dr. Ihász Ferenc PhD, Kiss Mihály,  
dr. Szmodis Márta PhD, Takács Zoltán

**Fotók:** Egyed Péter (Lizzy Trade Kft.)

**Arculat:** Benedict & Helfer Kft.

**Illusztrációk:** Dynamo Kommunikáció Kft.

**Tördelés és nyomdai munkák:** Pátria Nyomda Zrt.

**A módszertani fejlesztésben részt vevő szakértők:** Boronyai Zoltán, dr. Király Tibor,  
Pignitzkyné Lugos Ilona, dr. Rétsági Erzsébet PhD, dr. Révész László PhD,  
Simonné Goschi Gabriella, Vass Zoltán

**Szakmai igazgató:** dr. Molnár László

**Ügyvezető igazgató:** Rádics Balázs

**A fotókon az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola,  
az ELTE Gyakorló Általános Iskola és a Petőfi Sándor Római Katolikus Német  
Nemzetiségi Általános Iskola és Gimnázium tanulói szerepelnek.**

**Testnevelő tanárok:** Ábel Zoltán, Horváth Rita, Megyeri Áron, Szántó Szilárd

ISBN 978-963-08-8654-3

© Magyar Diáksport Szövetség

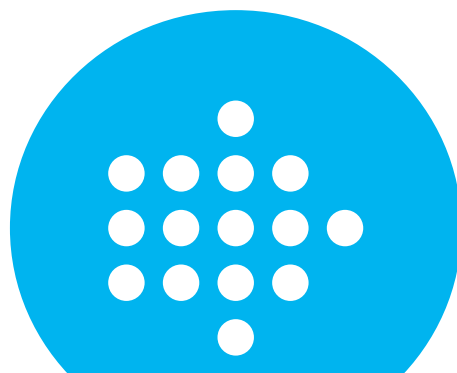
A kiadvány akár részben, akár egészben történő sokszorosítása, fénymásolása,  
mindennemű egyéb felhasználása, terjesztése, digitalizált közzététele jogszabályokba ütközik,  
és csak a Magyar Diáksport Szövetség írásos engedélyével lehetséges.

Ez a kiadvány a TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001 kódjelű kiemelt projekt keretében valósult meg.

Printed in Hungary

2014.

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG  
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.  
E-mail: netfit@mdsz.hu  
Telefon: +36 1 273 3570  
www.diaksport.eu





# Tisztelt Olvasó!



Az iskoláskorú gyermekek fittségi állapotának mérése és értékelése komoly hagyományokkal rendelkezik Magyarországon. A testnevelést tanító pedagógusok évtizedek óta komoly munkát végeznek azért, hogy naprakész információink legyenek a tanulók fizikai fittségi adatairól. Napjainkig azonban nem létezett olyan egységes tesztrendszer, amely minden érintett nevelési-oktatási intézmény számára azonos platformot biztosított volna a mérések elvégzéséhez és az eredmények rögzítéséhez. Bízunk abban, hogy egy-egy mérés és vizsgálat lebonyolítása, illetve az eredmények feldolgozása, megismerése alkalmával a NETFIT® mögött meghúzódó filozófia – az, hogy minden tanulónak személyre szabottan segíteni tudjunk abban, hogy felnőttként egészségtudatosan vezesse életét – minden felhasználó számára kézzelfoghatóvá válik.

**Balogh Gábor**  
elnök

**Tóth Zoltán**  
alelnök

A Magyar Diáksport Szövetség nevében elmondhatjuk, halaszthatatlan és igen nagy ívű munkát kellett elvégeznünk ahhoz, hogy 2014-ben a Nemzeti Egységes Tanuló Fittségi Teszt bevezetésre kerülhessen a köznevelésben. Halaszthatatlan volt azért, mert a magyar gyermekek, tanulók fizikai aktivitási és népegészségügyi mutatói – hasonlóan a felnőtt lakossághoz – nagyon aggasztóak. A NETFIT® kialakítása érdekében elvégzett munka komolyságát pedig mi sem támaszthatja alá jobban, mint az, hogy a tesztrendszer egy kutatás-fejlesztési projekt eredménye, ebből fakadóan kétségtelen előnye a korábban rendelkezésre bocsátott termékekhez képest annak tudományos alátámasztottsága.

Mivel mindannyiunk jól felfogott, közös érdeke, hogy hazánkban egészséges generációk nőjenek fel, kifejezetten arra törekedtünk, hogy a NETFIT® az egészségközpontú fittségi összetevőkre koncentráljon. A magunk részéről bízunk abban, hogy egy szerethető, hasznos és megbízható tesztrendszert alakítottunk ki, amely képes arra, hogy szolgálja a teljes körű egészségfejlesztés céljait, és akár arra is, hogy élő kapcsolatot teremtsen azon kulcsszereplők között, akik a gyerekek nevelésében, oktatásában és egészségfejlesztésében részt vesznek.



## I. RÉSZ:

### BEVEZETÉS A NEMZETI EGYSÉGES TANULÓI FITTSÉGI TESZT (NETFIT®) MÓDSZERTANÁBA

# 7

<b>1. A NETFIT® PROGRAM KÜLDETÉSE, JELLEMZŐI ÉS FILOZÓFIÁJA</b>	<b>9</b>
1.1. KÜLDETÉS	9
1.2. JELLEMZŐK	10
1.3. A NETFIT® PROGRAM ÉS A „HELP” FILOZÓFIA	11
<b>2. AZ EGÉSZSÉGGŐZPONTÚ FITTSÉG</b>	<b>13</b>
2.1. A FITTSÉGGEL KAPCSOLATOS FOGALMAK MEGHATÁROZÁSA ÉS A FITTSÉGI KOMPONENSEK	13
2.2. FITTSÉG, EGÉSZSÉG, ISKOLAI TELJESÍTMÉNY	14
<b>3. A NETFIT® PROGRAM HATÉKONY ÉS HELYES ALKALMAZÁSA AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN</b>	<b>16</b>
3.1. ÉLETKORI MEGFONTOLÁSOK	16
3.2. BALESET-MEGELŐZÉSI SZEMPONTOK	17
3.3. SAJÁTOS NEVELÉSI IGÉNYŰ TANULÓKKAL KAPCSOLATOS SZEMPONTOK	18
3.4. A NETFIT® PROGRAMHOZ KAPCSOLÓDÓ TESZTELÉSI LEHETŐSÉGEK	18
3.4.1. Kötelező, intézményi szintű fittségi tesztelés	19
3.4.2. Öntesztelés és önértékelés	21
3.4.3. Egyéni tesztelés	21
3.4.4. Az egyéni legjobb teljesítményt célzó tesztelés	22
3.5. A NETFIT® PROGRAM HELYES ÉS HELYTELEN FELHASZNÁLÁSA	24
3.5.1. Helyes felhasználás	24
3.5.2. Helytelen, megkérdőjelezhető felhasználás	25
3.6. A NETFIT® LEBONYOLÍTÁSÁNAK TANULÁSSZERVEZÉSI LEHETŐSÉGEI	27
3.7. EGYÉB JAVASLATOK A NETFIT®-HEZ KAPCSOLÓDÓ FITTSÉGOKTATÁS FOLYAMATÁVAL KAPCSOLATBAN	31



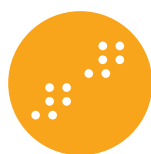
## II. RÉSZ:

### A NETFIT® FITTSÉGI PROFILJAI, A TESZTEK MÉRÉSÉNEK ÉS ÉRTÉKELÉSÉNEK MÓDSZERTANA

# 33

<b>4. A NETFIT® ÁLTAL VIZSGÁLT FITTSÉGI PROFILOK ÉS ÉRTÉKELÉSÜK</b>	<b>35</b>
4.1. A NETFIT®-ET ALKOTÓ TESZTEK ÁTTEKINTÉSE	35
4.2. A NETFIT® ÉLETKORI KATEGORIZÁLÁSA	36

<b>4.3. A NETFIT® ÉRTÉKELÉSI MÓDSZERÉNEK ÉRTELMEZÉSE</b>	<b>36</b>
4.3.1. A normaorientált és kritériumorientált értékelési módszer különbségei	36
4.3.2. Normaorientált módszerrel felállított töréspontok és az értékelés	36
4.3.3. Kritériumorientált módszerrel felállított töréspontok és az értékelés	37
<b>4.4. TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL</b>	<b>38</b>
4.4.1. A testmagasság mérése	39
4.4.2. A testtömeg mérése	40
4.4.3. A testtömegindex	40
4.4.4. A testzsírszázalék mérése	42
<b>4.5. AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL</b>	<b>45</b>
4.5.1. Aerob kapacitás becslése – állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter)	45
<b>4.6. VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL</b>	<b>49</b>
4.6.1. A hasizom erő-állóképességének mérése – az ütemezett hasizom teszt	49
4.6.2. A törzsfeszítő izomzat ereje – a törzsemelés teszt	52
4.6.3. A felsőtest izomereje, erő-állóképessége – ütemezett fekvőtámasz teszt	54
4.6.4. A kéz szorítóerejének mérése	56
4.6.5. A láb robbanékony ereje – helyből távolugrás teszt	59
<b>4.7. HAJLÉKONYSÁGI PROFIL</b>	<b>61</b>
4.7.1. A térdhajlító izmok nyújthatósága – a hajlékonysági teszt	61



## IRODALOMJEGYZÉK

65



## MELLÉKLETEK

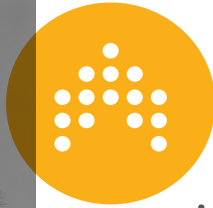
73

PLAKÁTOK	74
ADATFELVÉTELI ÉS ÉRTÉKELŐ LAPOK	78
ELLENŐRZŐ LISTÁK	84
FELADATKÁRTYÁK	96
EGYÉB MELLÉKLETEK	106
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	110





**KAJ MÓNIKA**  
szakmai menedzser,  
testnevelő tanár



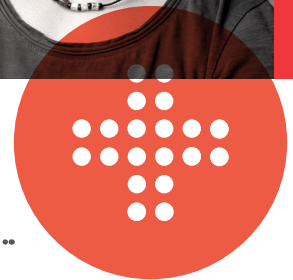
**DR. KARSAI ISTVÁN PHD**  
mérés-értékelés csoportvezető,  
testnevelő tanár

**Kaj Mónika** a Pécsi Tudományegyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézetében szerzett testnevelő tanári diplomát, majd úszó edzői képesítést. 2010-ben tanulmányait a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskolájában folytatta PhD-hallgatóként, ahol fő kutatási területe az egyetemi hallgatók fittségi állapotának vizsgálata volt. Két évig dolgozott óraadóként és demonstrátorként a PTE Sportbiológia Tanszékén. 2012-ben a Grazi Egyetem szervezésében részt vett a TOOLTIPS intenzív Erasmus programban, ahol az elhízás megelőzését és intervencióját megcélzó stratégiai eszközök kidolgozásában működött közre. 2013-tól a TÁMOP 3.1.13-12-2013-0001 jelű kiemelt projekt keretén belül a Magyar Diáksport Szövetség mérés-értékelés csoportjának munkatársa lett. Feladata a NETFIT® bevezetéséhez kapcsolódó tudományos és módszertani fejlesztés.

**Karsai István** 1986-ban a Testnevelési Egyetemen (TF) szerzett középiskolai testnevelő tanári és 1989-ben úszó szakedző diplomát. PhD fokozatát a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karának Doktori Iskolájában szerezte, elméleti orvostudományok területén. 1986-tól a Pécsi Tudományegyetemen dolgozik a testnevelőtanár- és sportszakember-képzésben, mellette edzői tevékenységet is folytatott. Fő kutatási területe a sportbiomechanika, ezen belül az úszómozgás hatékonyságának vizsgálata. Több hazai és nemzetközi sportpszichológiai és sportpedagógiai kutatásokat végző csoport tagja. 2013-tól a Magyar Diáksport Szövetség Iskolai testnevelés osztályán létrehozott mérés-értékelés csoport vezetője, a TÁMOP 3.1.13-12-2013-0001 jelű kiemelt projekt keretén belül.

**MARTON ORSOLYA**  
szakmai menedzser,  
testnevelő-gyógytestnevelő tanár

**Marton Orsolya** a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán (TF) szerzett testnevelő-gyógytestnevelő tanári diplomát 2010-ben. Ezt követően az Egyetem Sporttudományi Kutató Intézetében kezdte el PhD-tanulmányait. 2013-tól a Magyar Diáksport Szövetség szakmai menedzsere a TÁMOP 3.1.13-12-2013-0001 jelű kiemelt projektben. Feladata a NETFIT® bevezetéséhez kapcsolódó tudományos és módszertani fejlesztés.

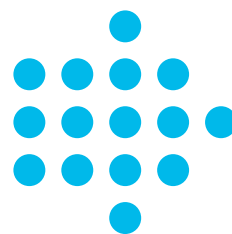
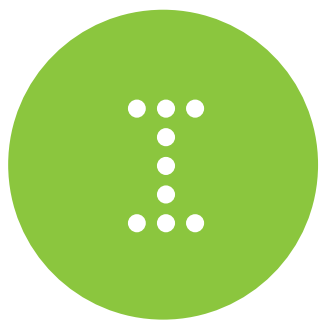


**DR. CSÁNYI TAMÁS PHD**  
projekt szakmai vezető, testnevelő tanár

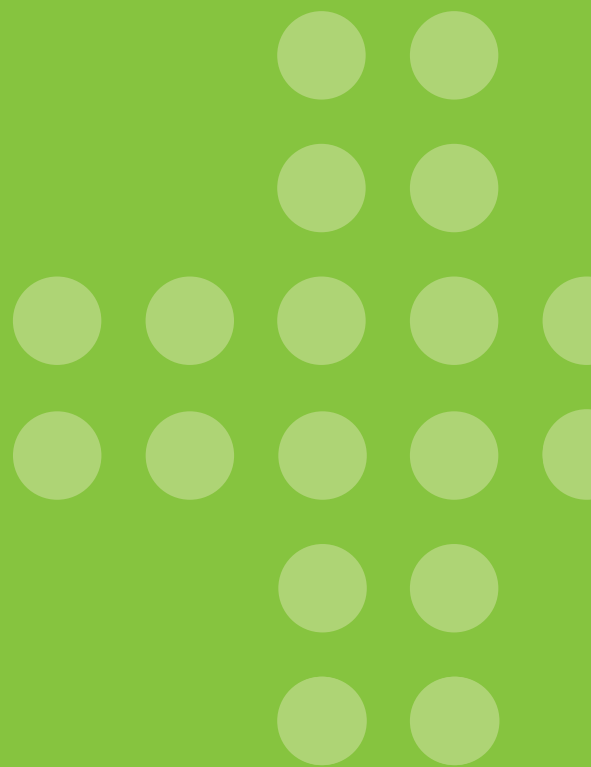


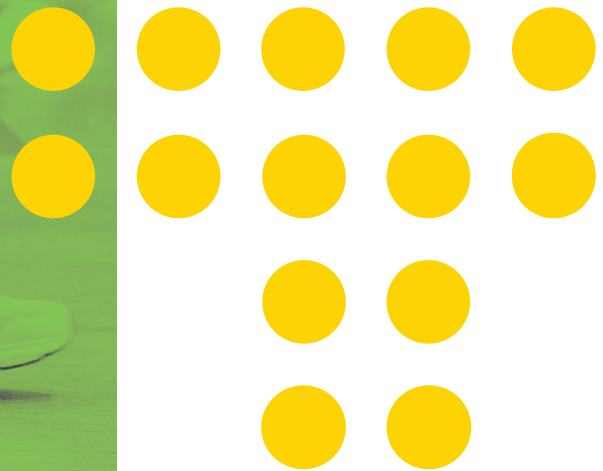
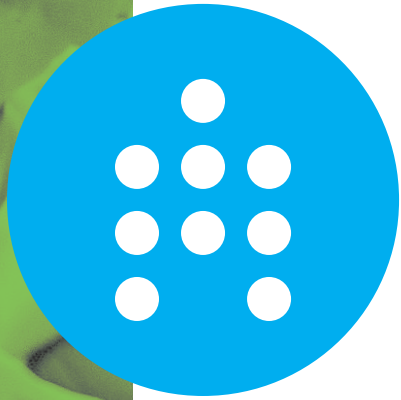
**Csányi Tamás** a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán (TF) szerzett testnevelő tanár és labdarúgó szakedző diplomát. Egyetemi tanulmányai után testnevelő tanárként és edzőként dolgozott. 2005 óta az Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Karának oktatója, jelenleg egyetemi adjunktus beosztásban. Neveléstudományi doktori fokozatát az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karán szerezte 2011-ben. Fő kutatási és érdeklődési területe az iskolai testnevelés módszertanához, a fiatalok fizikai aktivitási és fittségi állapotának vizsgálatához kapcsolódik. Számos akkreditált pedagógus-továbbképzés kidolgozója, oktatója. Tantervfejlesztőként részt vett a NAT 2012 kidolgozásában, valamint az arra épülő kerettantervek fejlesztésében. 2013-tól a Magyar Diáksport Szövetség Iskolai testnevelés osztályának vezetője, a TÁMOP 3.1.13-12-2013-0001 jelű kiemelt projekt szakmai vezetője.





# Bevezetés a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) módszertanába







# 1. A NETFIT® PROGRAM KÜLDETÉSE, JELLEMZŐI ÉS FILOZÓFIÁJA

## 1.1. Küldetés

A rendszeres, élethosszig tartó fizikai aktivitás (testmozgás) az egészségtudatos magatartás és életvezetés alapvető feltétele. A rendszeres testmozgás és sport igénye, értékeinek interiorizációja – a testkulturális műveltség kialakulásával párhuzamosan – tervezett nevelési és oktatási hatásrendszer eredménye. Ebben a pedagógiai folyamatban nélkülözhetetlen az iskolai testnevelés, amely „...eszközeivel megkülönböztetett részét képezi a tanulók testi, motoros, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődését szolgáló teljes körű iskolai egészségfejlesztésnek és tehetséggondozásnak.” [1] Az iskolai testnevelést a NAT 2012 idézett alapelvének megfelelően tehát a gyermekek egészséges életmódra nevelésének szempontjából a primer prevenció legfontosabb köznevelési színtereként határozzuk meg. Ebben a primer prevenció feladatban a tanulók fizikai fittségének folyamatos fejlesztése elengedhetetlen az egészségi állapot hosszú távú fenntartásához, javításához.

A magyar iskolások fizikai fittségének mérése több évtizedes hagyományokra tekint vissza az iskolai testnevelésben. A testnevelő tanári társadalom többsége mindig is fontosnak tartotta a szervezet funkcionális állapotát tükröző képességek felmérését és azok minősítését. A törekvést azonban folyamatos szakmai viták övezték, így nem tudott kialakulni országos szinten egységesen elfogadott és bevezetett módszertani el-

képzelés, amit a rendkívül eltérő iskolai lehetőségek is nehezítettek. A fittségi próbák<sup>1</sup> és értékelésük körül alakult zűrzavar egyértelműen negatívan hatott az iskolai testnevelés megítélésére, az egyet nem értés elszenvedői pedig a diákok, a testnevelést tanító pedagógusok és a szülők voltak.

A Magyar Diáksport Szövetség arra vállalkozott, hogy létrehozza a 21. század követelményeihez igazodó, diagnosztikus és oktatási célú pedagógiai értékelő és visszajelentő eszközt, a **Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Tesztet**, vagyis a NETFIT®-et.

A NETFIT® a fizikai fittség mérésére és értékelésére létrehozott, megbízható, tudományos igénnyel kifejlesztett tartalmait, módszereit, értékelő rendszerét a Magyar Diáksport Szövetség és a nemzetközileg elismert amerikai Cooper Intézet közös kutató-fejlesztő tevékenysége segítségével alakította ki.

**A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt, vagyis a NETFIT® program küldetése, hogy népszerűsítse és tudatosítsa az élethosszig tartó fizikai aktivitás jelentőségét és az egészségtudatos életvezetés értékeit az iskoláskorú diákok<sup>2</sup>, családjaik és a köznevelés szereplői körében.**

A NETFIT® program tartalma, módszertana, statisztikai és szöveges visszajelző rendszere az iskolai testnevelés alapvető nevelő-oktató céljainak elérését kívánja támogatni. Ennek megfelelően olyan ismeretátadást, attitűdformálást, készség- és képességfejlesztést

1 : A „fittségi próba”, „motoros próba”, „fittségi teszt”, „motoros teszt” kifejezéseket könyvünkben azonos jelentéstartalommal használjuk.

2 : Iskoláskorú diákok alatt minden esetben a 6–19 éves korosztályt értjük. A könyvben szinonimaként használjuk a diákok, tanulók, iskolások kifejezéseket.

szeretne megvalósítani, amelynek segítségével adottságoktól és szociokulturális környezettől viszonylag függetlenül minden tanuló számára lehetőség nyílik az **egészséges fizikai fittségi állapot** megszerzésére, fenntartására és fokozására. A NETFIT® program segítségével kialakítható pozitív attitűdök, megszerzhető ismeretek, valamint fejleszthető képességek és készségek jelentősen hozzájárulnak az egészségtudatos, jövőorientált életvezetés kialakulásához.

## 1.2. Jellemzők

A NETFIT® program mind kialakításában, mind felhasználhatóságában eltér a köznevelési rendszerben eddig alkalmazott fizikai fittséget minősítő tesztrendszerektől. Újszerűsége tetten érhető többek között az alábbi területeken:

- tudományos megalapozottságában;
- a tanulók minősítésének kritériumorientált módszerében;
- személyre szabott visszajelentő és értékelő moduljában;
- egészségközpontúságában;
- a fittségi próbák ízület- és gerincvédelmet biztosító végrehajtásában;
- pedagógiai alkalmazhatóságában;
- egységes mérőeszközökkel történő felhasználásában;
- online adatkezelő rendszerében.

### Tudományos megalapozottság

A NETFIT® tudományos megalapozottságát több tényező biztosítja.

A Magyar Diáksport Szövetség és az amerikai Cooper Intézet közös tudományos kutatása segítségével országosan reprezentatív, véletlenszerűen kiválasztott tanulói minta segítségével határoztuk meg a magyar iskoláskorú fiatalok fizikai fittségi állapotát 2013-ban [2]. A kutatás eredményeképpen jelöltük ki azokat a sztenderd értékeket, amelyek segítségével objektív módon megítélhető a tanulók fizikai fittségi állapota. A NETFIT® program előzményét, elvi és módszertani

alapját a Cooper Intézet FITNESSGRAM® nevű tesztbattériája jelenti, amely az intézet által 1978-ban kidolgozott és azóta is fejlesztés alatt álló fizikai fittségi tesztrendszer. A folyamatos tudományos és informatikai fejlesztés eredményeképpen kialakult és rendszeresen frissített, kritériumorientált fizikai fittségi teszt- és visszajelentő rendszer jelenleg az USA hivatalos egységes tanulói fittségmérési módszere. A jelenleg mintegy 45 ezer iskolában alkalmazott tesztrendszer a világ egyetlen egészségorientált, komprehenzív mérési és értékelési eszközrendszere, amelynek segítségével világszerte mintegy 22 millió diák (és szülő) ismerheti meg és követheti fittségi állapotát online is.

### A minősítés kritériumorientált módszere

A Magyar Diáksport Szövetség és a Cooper Intézet közös kutató-fejlesztő munkája eredményeképpen létrejött NETFIT® tesztbattéria a 21. századi lehetőségeknek és igényeknek megfelelően – iskolai körülmények között – a lehető legpontosabban képes becsülni a diákok fizikai fittségi állapotát. A NETFIT®, a fizikai fittségi állapotot nemhez és életkorhoz igazodó külső kritériumértékekhez, úgynevezett **egészségsztenderdekhez** viszonyítja. Az **egészségsztenderdek** olyan **teljesítménymínimumértékeket** jelentenek, amelyeket túlteljesítve a tanuló hosszú távon valószínűbben lesz védett az ülő életmóddal, fizikai inaktivitással összefüggő megbetegedések rizikófaktoraival szemben. A NETFIT® az egészséges fittségi teljesítményértékek mellett – tesztől függően – további egy, illetve két zónát (tartományt) tartalmaz. A további két zóna elnevezésekor fontosnak tartottuk, hogy az üzenet pozitív módon támogassa az egészségzóna eléréséhez szükséges fittségi állapot javításában a diákokat. Éppen ezért a két további tartomány elnevezésekor a **„fejlesztés szükséges”** és a **„fokozott fejlesztés szükséges”** kifejezések mellett döntöttünk. A „fejlesztés szükséges”, és „fokozott fejlesztés szükséges” zónákba kerülő érték felhívja mind a tanuló, mind a szülőket, mind a testnevelést tanító pedagógusok figyelmét, hogy az adott képesség, fizikai fittségi összetevő esetében tervezett beavatkozás, speciális egyéni fejlesztés lehet indokolt.