

नेपालका राष्ट्रिय स्तरका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती र अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद

प्रतियोगितामा उपलब्धि

डा. माधवकुमार श्रेष्ठ

उपप्राध्यापक, सानोठिमी क्याम्पस, भक्तपुर

E-mail: lunumadhav@gmail.com

सुरेशजंग शाही

सहप्राध्यापक, शारीरिक शिक्षा विभाग, त्रि.वि., कीर्तिपुर ।

E-mail: shahisuresh121@gmail.com

अध्ययनको सार

यो अध्ययनको शीर्षक नेपालका राष्ट्रिय स्तरका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती र अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा नेपालको उपलब्धि हो। यो अध्ययनको उद्देश्यहरू राष्ट्रिय टिमका खेलाडीको शारीरिक तन्दुरुस्तीको अवस्था र अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा नेपालको उपलब्धि बीच विश्लेषण गर्नु हो। वर्णनात्मक अनुसन्धान ढाँचामा आधारित रहेको यो अध्ययनमा सुविधाजनक नमुना छनोट विधिबाट १९१ पुरुषा र १०९ जना महिला गरी जम्मा ३०० जना राष्ट्रिय टिमका खेलाडीहरू छनोट गरिएको थियो। राष्ट्रिय टिमका खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता मापनको लागि पुलः अप्स र फ्लेक्स्ड आर्मः ह्याङ्ग, लचकता मापनका लागि ब्रिजः अप, चपलता मापनका लागि सटलः रन, गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य मापनका लागि स्टान्डिङ्ग ब्रोडः जम्प, गति मापनका लागि ५० गज दौड र मुटुको सहनशीलता मापनका लागि हार्वर्ड स्टेपः टेस्ट प्रयोग गरिएको थियो। अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने ९० जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये पुल अप गर्ने ७ जना (७.८ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम देखिएको छ भने ५८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १ जना (१.७ प्रतिशत) खेलाडीको मात्र पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम देखिएको छ। खेलाडीहरूको चपलता र गति उत्कृष्ट देखिएको छ

भने मेरूदण्डको लचकता, मुटुको सहनशीलता र गोडाको सामर्थ्य न्यून देखिएको छ।

उनीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता भने मध्यम देखिएको छ।

शब्दकुञ्जी: अन्तर्राष्ट्रिय, तन्दुरुस्ती, खेलाडीहरू, लचकता, चपलता, सहनशीलता

परिचय (Introduction)

खेलकुद प्रतियोगिता तथा प्रतिस्पर्धाहरूमा उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन गर्न खेलाडीलाई सक्षम बनाउने क्षमतालाई शारीरिक तन्दुरुस्ती भनिन्छ। शारीरिक तन्दुरुस्ती खेलकुदको एउटा शाखा हो जुन विभिन्न प्रकारका अभ्यास, तालिम र कोचिङमा आधारित हुन्छ (किरांडी, २०१६)। शारीरिक तन्दुरुस्तीको मुख्य उद्देश्य भनेको मांसपेशी, मुटु र फोक्सोलाई स्वस्थ तथा बलियो बनाउन, मांसपेशीय बल, शक्ति, लचकता, चपलता तथा सहनशीलताको विकास गरी खेलकुद प्रतियोगिता तथा प्रतिस्पर्धाको लागि सक्षम पार्नु हो। खेलकुदका सबै क्रियाकलापहरू गर्ने खेलाडीहरूमा शारीरिक तन्दुरुस्ती आवश्यक हुन्छ त्यसैले शारीरिक तन्दुरुस्तीको विकासका लागि नियमित अभ्यास, विशेष तालिम तथा प्रशिक्षणमा खेलाडीहरूलाई अनिवार्य समावेश गराउनु पर्दछ (किरांडी, २०१६)।

खेलकुदको उद्देश्य प्रतियोगितामा सहभागी भई खेलकौशल प्रदर्शन गर्ने मात्र नभई व्यक्तिको सर्वाङ्गीण (शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक) विकास गर्ने पनि हो। खेलकुदको माध्यमबाट शारीरिक रूपले तन्दुरुस्त, मानसिक रूपले स्वस्थ, संवेगात्मक रूपले सन्तुलित र सामाजिक रूपले सभ्य नागरिक तयार गर्नु सबै राष्ट्रिय ध्येय हुन्छ। किनकि त्यस्ता व्यक्तिले नै परिवार, समुदाय र राष्ट्रको अपेक्षाअनुरूप कार्य सम्पादन गर्न सक्छ र समृद्ध राष्ट्र निर्माण हुन सक्दछ। राष्ट्रको प्रतिनित्व गरी खेलकुदका अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागी हुन जाने खेलाडीहरूमा त झन् शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक विकास उच्च स्तरमा हुनु जरूरी हुन्छ। शारीरिक तन्दुरुस्तीलाई व्यक्तिको शारीरिक क्षमताको गुणस्तर भन्न सकिन्छ। जसलाई व्यक्तिको शारीरिक तथा मानसिक अवस्था, उमेर, लिङ्ग, वातावरण, कसरत र पोषणले प्रभाव पारेको हुन्छ।

खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीको स्तरले उसको खेलकुदका सिप, रणनीति, तौरतरिका आदि प्रदर्शनमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ (हडसन, १९९२)। राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरूमा उच्च नतिजा प्राप्त गर्न, उत्कृष्ट तथा आकर्षक तरिकाले खेल कर्तृत्व प्रदर्शन गर्नको लागि शारीरिक तन्दुरुस्ती महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ (कोरविन, २००६)। शारीरिक तन्दुरुस्ती भनेको अस्थिपञ्जर, मांशपेशी, रक्तसञ्चार, श्वासप्रश्वास, स्नायु आदि प्रणालीहरूको एकीकृत कार्यसम्पादन गर्न सक्ने क्षमता हो। खेलाडीको शारीरिक तन्दुरुस्ती शारीरिक क्रियाकलाप, व्यायाम, तालिमको तीव्रता, खानपान आदिमा भर पर्दछ (सलिस, २०१४)। शारीरिक तन्दुरुस्ती व्यक्तिको कार्यकुशलता अभिवृद्धि गर्न, पूर्ण रूपमा काम गर्ने क्षमताको विकास गर्न, फुर्सदको समयलाई अधिकतम उपयोग गर्न, सम्भावित नसर्ने रोगहरूबाट सुरक्षित रहन, आपतकालीन अवस्थाबाट सुरक्षित रहन तथा गुणस्तरीय जीवनयापन गर्नका लागि महत्वपूर्ण छ (कोर्विन, २००६)। उपयुक्त शारीरिक तन्दुरुस्ती विकास गर्न विभिन्न तत्वहरूले प्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पार्दछ जसमा नियमित शारीरिक व्यायाम, खेलकुदको अभ्यास, सन्तुलित भोजन, योजनाबद्ध र वैज्ञानिक तरिकाले सञ्चालन गरिएको तालिम तथा प्रशिक्षण आदि प्रमुख हुन् (सलिस, २०१४)। विशेषत खेलकुद प्रदर्शनका लागि आवश्यक पर्ने सिपसँग सम्बन्धित छ ओटा शारीरिक तन्दुरुस्ती, उच्चतम स्वास्थ्य प्राप्तिसँग सम्बन्धित पाँच ओटा र साधारण शारीरिक तन्दुरुस्तिसँग सम्बन्धित ६ ओटा शारीरिक तन्दुरुस्तीका पक्षहरू समावेश छन्। शारीरिक तन्दुरुस्तीका प्रत्येक पक्षहरूले शारीरिक स्वस्थता, तन्दुरुस्ती र पूर्ण जीवनको लागि महत्वपूर्ण योगदान गर्दछ (कोर्विन २००६)।

शारीरिक तन्दुरुस्ती गुणस्तरीय जीवनयापन गर्नको लागि तथा खेलकुद सिपहरू प्रदर्शन तथा अभ्यास गर्नको लागि आधारभूत आवश्यकता हो। यदि कुनै खेलाडी शारीरिक रूपमा तन्दुरुस्त छ भने मात्र उसले क्षेत्रीय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगिताहरूमा उच्च स्तरको प्रतिस्पर्धा गर्न र सफलता प्राप्त गर्न सक्षम हुन्छ। त्यसैले

कुनै पनि तहको खेलकुद प्रतियोगितामा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्न र सफलता प्राप्त गर्न खेलाडीहरू शारीरिक रूपमा तन्दुरुस्त हुनुपर्दछ (अगुल, २०१६)।

अनुसन्धान विधि (Methodology)

परिमाणात्मक अनुसन्धानले प्रयोगात्मक मापनद्वारा मात्रात्मक उपायहरू प्रयोग गर्दछ (फल्याक, १९६०)। यो अनुसन्धान परिमाणात्मक अनुसन्धान (Quantitative Research) र वर्णनात्मक अनुसन्धान ढाँचामा आधारित रहेको छ। सन् २०२२ मा चीनमा आयोजना हुने १९औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि छनोट गरेका १११० जना खेलाडीहरू मध्येबाट सुविधाजनक नमुना छनोट विधिबाट १९१ पुरुष र १०९ जना महिलागरी जम्मा ३०० जना खेलाडीहरू छनोट गरिएको थियो । शारीरिक तन्दुरुस्तीको तथ्याङ्क सङ्कलन गर्नको लागि पुल-अप, फ्लेक्सड आर्म-ह्याङ्ग, ब्रिज-अप, सटल रन, स्ट्यान्डिङ ब्रोड-जम्प, ५० गज दौड र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट साधनको प्रयोग गरिएको थियो भने अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा प्राप्त गरेको उपलब्धिको लागि प्रमाणपत्रको अवलोकन गरिएको थियो । तथ्याङ्क सङ्कलनको लागि सम्बन्धित खेलाडीका प्रशिक्षकसँग समन्वय र सहकार्य गरी उनीहरूलाई उपयुक्त हुने समयमा दशरथ रङ्गशालामा भेला गराई त्रिभुवन विश्वविद्यालयका शारीरिक शिक्षाका प्राध्यापक र राष्ट्रिय खेलकुद क्लिफ\मा कार्यरत खेलकुद विज्ञहरूबाट पूर्वनिर्धारित उपकरण तथा साधनहरूको प्रयोग गरेर प्राथमिक तथ्याङ्क लिइएको थियो। सङ्कलित तथ्याङ्कलाई एसपिएएसएस २२ प्रयोग गरी तालिका बनाएर व्याख्या विश्लेषण गरिएको थियो ।

तथ्याङ्कको व्याख्या तथा विश्लेषण (Analysis and Interpretation ofn Data)

पुल-अप्स (Pull Ups) : पुरुष खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता मापन गर्नका लागि पुल-अप्स (Pull Ups) साधनको प्रयोग गरिएको थियो। खेलाडीहरूलाई तोकिएको प्रक्रियामा अधिकतम पटकसम्म पुल-अप्स गर्न निर्देशन दिइएको थियो। खेलाडीहरूले सही तरिकाले पुल-अप्स गर्न सक्षम भएको पटकको अभिलेख राखिएको थियो। १९१ जना पुरुष

खेलाडीहरूको कार्य सम्पादन मापनबाट प्राप्त तथ्याङ्कलाई विभिन्न आधारहरूमा वर्गीकरण गरिएको खेलाडी समूहका बिच विश्लेषण गरिएको छ।

तालिका : १ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र पुल-अप्स : पुरुष

खेलाडीको समूह	पुल-अप्स (पटक)					जम्मा
	अति न्यून (२ सम्म)	न्यून (३-५)	मध्यम (६-७)	उत्तम (८-११)	अति उत्तम (१२ र बढी)	
पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१२ (११.९%)	१३ (१३.९%)	१५ (१४.९%)	३८ (३७.६%)	२३ (२२.८%)	१०१ (१००%)
पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	९ (१०%)	२३ (२५.५%)	१७ (१८.९%)	३४ (३७.८%)	७ (७.८%)	९० (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	२१ (११%)	३६ (१८.८%)	३२ (१६.८%)	७२ (३७.७%)	३० (१५.७%)	१९१ (१००%)

तालिका १ मा देखाइएअनुसार अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने १०१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये पुल अप गर्ने २३ जना (२२.८ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम देखिएको छ। यो समूहका ३८ जना (३७.६ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १५ जना (१४.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, १३ जना (१३.९ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र १२ जना (११.९ प्रतिशत) खेलाडीको यस्तो सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने ९० जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये पुल अप गर्ने ७ जना (७.८ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम देखिएको छ। यो समूहका ३४ जना (३७.८ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १७ जना (१८.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, २३ जना (२५.५ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र ९ जना (१० प्रतिशत) खेलाडीको यस्तो सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ।

तालिका : २ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र फ्लेक्सड आर्म-हयाङ्ग : महिला

खेलाडीको समूह	फ्लेक्सड आर्म-हयाङ्ग (समय सेकेन्डमा)					जम्मा
	अति न्यून (४ र कम)	न्यून (५-९)	मध्यम (१०-२४)	उत्तम (२५-३६)	अति उत्तम (३७ र बढी)	
पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	२० (३४.५%)	९ (१५.५%)	२४ (४१.४%)	४ (६.९%)	१ (१.७%)	५८ (१००%)
पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	२३ (४५.२%)	५ (९.८%)	१८ (३५.३%)	४ (७.८%)	१ (१.९%)	५१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	४३ (३९.५%)	१४ (१२.८%)	४२ (३८.५%)	८ (७.४%)	२ (१.८%)	१०९ (१००%)

माथि दिइएको तालिका २ अनुसार अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने ५८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १ जना (१.७ प्रतिशत) खेलाडीको मात्र पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम देखिएको छ। यो समूहका ४ जना (६.९ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, २४ जना (४१.४ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ९ जना (१५.५ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र २० जना (३४.५ प्रतिशत) खेलाडीको यस्तो सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने ५१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १ जना (१.९ प्रतिशत) खेलाडीको मात्र पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम देखिएको छ। यो समूहका ४ जना (७.८ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १८ जना (३५.३ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५ जना (९.८ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र २३ जना (४५.२ प्रतिशत) खेलाडीको यस्तो सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय पदक प्राप्त गर्ने र नगर्ने महिला खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलतामा खासै धेरै अन्तर देखिएको छैन। उत्कृष्ट खेलाडी प्रतिशतमा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीहरू ०.९० प्रतिशतले मात्र बढी देखिएको छ भने

मध्यम र तन्दुरुस्ती स्तर देखिनेमा पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी ६.१० प्रतिशतले बढी देखिएको छ।

तालिका : ३ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ब्रिज-अप : पुरुष

खेलाडीको समूह	ब्रिज-अप (से.मी.)					जम्मा
	अति न्यून (७२ र बढी)	न्यून (७१-९३)	मध्यम (९२-४१)	उत्तम (४०-३२)	अति उत्तम (३१ र कम)	
पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (३%)	३७ (३६.६%)	४५ (४४.६%)	१६ (१५.८%)	०	१०१ (१००%)
पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	६ (६.७%)	४० (४४.४%)	३५ (३८.९%)	८ (८.९%)	१ (१.१%)	९० (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	९ (४.७%)	७७ (४०.३%)	८० (४१.९%)	२४ (१२.६%)	१ (०.५%)	१९१ (१००%)

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने १०१ जना पुरुष

खेलाडीहरूमध्ये १६ जना (१५.८ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्तम देखिएको छ।

यो समूहका ४५ जना (४४.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ३७ जना (३६.६ प्रतिशत) खेलाडीको

न्यून र मात्र ३ जना (३ प्रतिशत) खेलाडीको यस्तो लचकता अति न्यून देखिएको छ। यो

समूहका अधिकतम खेलाडीहरूको मध्यम र न्यून लचकता देखिएको। मेरुदण्डको लचकता

तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिने खेलाडी केवल १५.८ प्रतिशत मात्र देखिन्छ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने ९० जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये

१ जनाको मात्र अति उत्तम देखिएको छ र ८ जना खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्तम

देखिएको छ। यो समूहका ३५ जना (३८.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ४० जना (४४.४

प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र मात्र ६ जना (६.७ प्रतिशत) खेलाडीको यस्तो लचकता अति न्यून

देखिएको छ। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरूको मध्यम र न्यून लचकता देखिएको।

मेरूदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिने खेलाडी केवल ९ जना (१० प्रतिशत) मात्र देखिन्छ।

अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी समूहको भन्दा त्यस्ता पदकहरू प्राप्त नगर्ने खेलाडी समूहको बढी (१५.८ प्रतिशत) मेरूदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडीहरूमध्ये ४४.६ प्रतिशत खेलाडीको लचकता मध्यम देखिएको छ भने अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने ३८.९ प्रतिशत खेलाडी समूहको मेरूदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम देखिएको छ।

तालिका: ४ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ब्रिज-अप (Bridge up) : महिला

खेलाडीको समूह	ब्रिज-अप (से.मी.)					जम्मा
	अति न्यून (५४ र बढी)	न्यून (५३-४५)	मध्यम (४४-३८)	उत्तम (३७-३०)	अति उत्तम (२९ र कम)	
पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१७ (२९.३%)	६ (१०.३%)	१५ (२५.९%)	१७ (२९.३%)	३ (५.२%)	५८ (१००%)
पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	९ (१७.७%)	१७ (३३.४%)	१२ (२३.५%)	१२ (२३.५%)	१ (१.९%)	५१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	२६ (२३.९%)	२३ (२१.१%)	२७ (२४.८%)	२९ (२६.६%)	४ (३.७%)	१०९ (१००%)

तालिका ४ अनुसार अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने ५८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ३ जना (५.२ प्रतिशत) खेलाडीको मात्र मेरूदण्डको लचकता अति उत्तम देखिएको छ। यो समूहका १७ जना (२९.३ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १५ जना (२५.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ६ जना (१०.३ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र १७ जना (२९.३ प्रतिशत) खेलाडीको यस्तो लचकता अति न्यून देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने ५१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १ जना (१.९ प्रतिशत) खेलाडीको मात्र मेरूदण्डको लचकता अति उत्तम देखिएको छ। यो

समूहका १२ जना (२३.५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १२ जना (२३.५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, १७ जना (३३.४ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र ९ जना (१७.७ प्रतिशत) खेलाडीको यस्तो लचकता अति न्यून देखिएको छ।

मध्यमभन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने खेलाडीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी समूहका केवल २५.४ प्रतिशत खेलाडी उत्कृष्ट देखिएको छ भने ५१.१ प्रतिशत खेलाडीको न्यून लचकता देखिएको छ। तर त्यस्ता पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी समूहका ३४.५ प्रतिशत खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ भने ३९.६ प्रतिशत खेलाडीको न्यून लचकता देखिएको छ। यो तथ्याङ्कअनुसारअन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी समूहभन्दा त्यस्ता पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडीको समूहको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्तम देखिएको छ।

तालिका : ५ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र सटल-रन (Shuttle Run) : पुरुष

खेलाडीको समूह	सटल-रन (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	न्यून (१३.३ बढी)	मध्यम (१३.२- ११.५)	उत्तम (११.४९- १०.७३)	अति उत्तम (१०.७२ र कम)	
पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	५ (५%)	२२ (२१.८%)	७४ (७३.२%)	१०१ (१००%)
पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१.१%)	५ (५.५%)	९ (१०%)	७५ (८३.४%)	९० (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (०.५%)	१० (५.२%)	३१ (१६.३%)	१४९ (७८%)	१९१ (१००%)

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने १०१ जना पुरुष

खेलाडीहरूमध्ये ७४ जना (७३.३ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम देखिएको छ। यो समूहका २२ जना (२१.८ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम र केवल बाँकी ५ जना (५ प्रतिशत)

खेलाडीको शारीरिक चपलता मध्यम देखिएको छ। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरू (९५ प्रतिशत) को शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने ९० जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ७५ जनाको मात्र अति उत्तम देखिएको छ र ९ जना खेलाडीको शारीरिक चपलता उत्तम देखिएको छ। यो समूहका ५ जना (५.५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १ जना (१.१ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता न्यून देखिएको छ। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरू (९३.४ प्रतिशत) को शारीरिक चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी समूहको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती ९३.४ प्रतिशत र त्यस्ता पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी समूहका खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती ९५ प्रतिशत देखिएको छ। यो तथ्याङ्कले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीको समूहभन्दा त्यस्ता पदकहरू प्राप्त नगर्ने खेलाडीको समूहको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्तीमा थोरै मात्र अन्तर देखिएको छ।

तालिका : ६ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र सटल-रन (Shuttle Run) : महिला

खेलाडीको समूह	सटल-रन (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	न्यून (१३.९१ बढी)	मध्यम (१३.९-१३.२)	उत्तम (१३.१-१२.२०)	अति उत्तम (१२.१९ कम)	
पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (५.२%)	२ (३.४%)	९ (१५.५%)	४४ (७५.९%)	५८ (१००%)
पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (९.८%)	३ (५.९%)	१० (१९.६%)	३३ (६४.७%)	५१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	८ (७.३%)	५ (४.६%)	१९ (१७.४%)	७७ (७०.६%)	१०९ (१००%)

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने ५८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ४४ जना (७५.९ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम देखिएको छ। यो समूहका ९ जना

(१५.५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, २ जना (३.४ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता मध्यम र ३ जना (५.२ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून देखिएको छ। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरू (९१.४ प्रतिशत) को शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने ५१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ३३ जना (६४.७ प्रतिशत) खेलाडीको अति उत्तम र १० जना (१९.६ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता उत्तम देखिएको छ। यो समूहका ३ जना (५.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ५ जना (९.८ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता न्यून देखिएको छ। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरू (८४.३ प्रतिशत) को शारीरिक चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी समूहको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती ८४.३ प्रतिशत र त्यस्ता पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी समूहका खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती ९१.४ प्रतिशत देखिएको छ। यो तथ्याङ्कले अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीको समूहभन्दा त्यस्ता पदकहरू प्राप्त नगर्ने खेलाडीको समूहको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्तम भएको देखिएको छ।

तालिका: ७ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प : पुरुष

खेलाडीको समूह	स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प (दुरी मिटरमा)				जम्मा
	न्यून (२.२० र कम)	मध्यम (२.२१-२.४०)	उत्तम (२.४१-२.५०)	अति उत्तम (२.५१ र बढी)	
पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	२५ (२४.८%)	२४ (२३.७%)	१२ (११.९%)	४० (३९.६%)	१०१ (१००%)
पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	२४ (२६.७%)	३५ (३८.९%)	१० (११.१%)	२१ (२३.३%)	९० (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	४९ (२५.७%)	५९ (३०.९%)	२२ (११.५%)	६१ (३१.९%)	१९१ (१००%)

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने १०१ जना पुरुष

खेलाडीहरूमध्ये ४० जना (३९.६ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखिएको छ। यो समूहका १२ जना (११.९ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, २४ जना (२३.७ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र २५ जना (२४.८ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून

देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका खेलाडीहरू ५२ जना (५१.५ प्रतिशत) को गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने ९० जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २१ जना (२३.३ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखिएको छ। यो समूहका १० जना (११.१ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ३५ जना (३८.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र २४ जना (२६.७ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ३१ जना (३४.४ प्रतिशत) को गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। तर यो समूहका अधिकतम खेलाडी (३८.९ प्रतिशत) को गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य मध्यम देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने समूहका उत्कृष्ट खेलाडी ३४.४ प्रतिशत मात्र देखिन्छ भने त्यस्ता पदक प्राप्त नगर्ने समूहका ५१.५ प्रतिशत खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। यो तथ्याङ्कले अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने समूहका खेलाडीहरूको भन्दा पदक प्राप्त नगर्ने समूहका खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएका थिए ।

तालिका : ८ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प: महिला

खेलाडीको समूह	स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प (दुरी मिटरमा)				जम्मा
	न्यून (१.७ र कम)	मध्यम (१.७१-१.९०)	उत्तम (१.९१-२.०)	अति उत्तम (२ र बढी)	
पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१३ (२२.४%)	१९ (३२.८%)	१२ (२०.७%)	१४ (२४.१%)	५८ (१००%)
पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	६ (११.८%)	१५ (२९.४%)	१५ (२९.४%)	१५ (२९.४%)	५१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	१९ (१७.४%)	३४ (३१.२%)	२७ (२४.८%)	२९ (२६.६%)	१०९ (१००%)

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने ५८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १४ जना (२४.१ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखिएको छ। यो

समूहका १२ जना (२०.७ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १९ जना (३२.८ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १३ जना (२२.४ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका खेलाडीहरू २६ जना (४४.८ प्रतिशत) को गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने ५१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १५ जना (२९.४ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखिएको छ। यो समूहका १५ जना (२९.४ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १५ जना (२९.४ प्रतिशत) खेलाडीको नै मध्यम र ६ जना (११.८ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका खेलाडीहरू ३० जना (५८.८ प्रतिशत) को गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीको समूहको ५८.८ प्रतिशत खेलाडी र त्यस्ता पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडीको समूहका ४४.८ प्रतिशत खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। यो तथ्याङ्कले अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने समूहका खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य पदक प्राप्त नगर्ने समूहका खेलाडीको भन्दा उत्कृष्ट देखिएको छ।

तालिका : ९ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ५० गज दौड : पुरुष

खेलाडीको समूह	५० गज दौड (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	न्यून (८.४१ र बढी)	मध्यम (८.४०-७.८६)	उत्तम (७.८५-७.५८)	अति उत्तम (७.५७ र कम)	
पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	२१ (२०.८%)	६ (५.९%)	३ (३%)	७१ (७०.३%)	१०१ (१००%)
पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१४ (१५.५%)	६ (६.७%)	५ (५.५%)	६५ (७२.३%)	९० (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	३५ (१८.३%)	१२ (६.३%)	८ (४.२%)	१३६ (७१.२%)	१९१ (१००%)

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने १०१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ७१ जना (७०.३ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिएको छ। यो समूहका ३ जना (३ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ६ जना (५.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र २१ जना (२०.८ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ७४ जना (७३.२ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने समूहका उत्कृष्ट खेलाडी ७७.८ प्रतिशत देखिन्छ भने त्यस्ता पदक प्राप्त नगर्ने समूहका ७३.२ प्रतिशत खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। यो तथ्याङ्कले अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने समूहका खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती यस्ता पदक प्राप्त नगर्ने समूहका खेलाडीको भन्दा उत्तम देखिएको छ।

तालिका : १० अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ५० गज दौड : महिला

खेलाडीको समूह	५० गज दौड (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	न्यून (९ र बढी)	मध्यम (८.९-८.७)	उत्तम (८.६-८.२)	अति उत्तम (८.१ र कम)	
पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	२६ (४४.८%)	४ (६.९%)	८ (१३.८%)	२० (३४.५%)	५८ (१००%)
पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१३ (२५.५%)	३ (५.९%)	१० (१९.६%)	२५ (४९%)	५१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	३९ (३५.८%)	७ (६.४%)	१८ (१६.५%)	४५ (४१.३%)	१०९ (१००%)

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने ५८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २० जना (३४.५ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिएको छ। यो समूहका ८ जना (१३.८ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ४ जना (६.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र २६ जना (४४.८ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा

बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका २८ जना (४८.३ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने ५१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २५ जना (४९ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिएको छ। यो समूहका १० जना (१९.६ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ३ जना (५.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १३ जना (२५.५ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ३५ जना (६८.६ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने समूहका उत्कृष्ट खेलाडी ६८.६ प्रतिशत देखिन्छ भने त्यस्ता पदक प्राप्त नगर्ने समूहका ४८.३ प्रतिशत खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। यो तथ्याङ्कले अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने समूहका खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती पदक प्राप्त नगर्ने समूहका खेलाडीको भन्दा उत्कृष्ट देखाएको छ।

तालिका: ११ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट: पुरुष

खेलाडीको समूह	हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट (Index Score)				जम्मा
	न्यून (५४ र कम)	मध्यम (५५-८२)	उत्तम (८३-९६)	अति उत्तम (९६भन्दा बढी)	
पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	४८ (४७.५%)	१३ (१२.९%)	६ (५.९%)	३४ (३३.७%)	१०१ (१००%)
पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	४२ (४६.७%)	१४ (१५.५%)	८ (८.९%)	२६ (२८.९%)	९० (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	९० (४७.१%)	२७ (१४.२%)	१४ (७.३%)	६० (३१.४%)	१९१ (१००%)

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने १०१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३४ जना (३३.७ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ६ जना (५.९ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, १३ जना (१२.९ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ४८ जना (४७.५ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ३३.७ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ५.९ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, १२.९ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ४७.५ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ३९.६ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने ९० जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २६ जना (२८.९ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ८ जना (८.९ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, १४ जना (१५.५ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ४२ जना (४६.७ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा २८.९ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ८.९ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, १५.५ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ४६.७ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ३७.८ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडीहरूमध्ये ३९.६ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट र पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीको ३७.८ प्रतिशत उत्कृष्ट देखिएको छ। त्यस्तै मध्यम सहनशीलता हुने र न्यून सहनशीलता हुनेमा पनि लगभग उस्तै देखिन्छ थोरै प्रतिशतले मात्र फरक देखिएको छ। यो तथ्याङ्कको अनुसार पदक प्राप्त गर्ने र नगर्ने खेलाडीको मुटुको सहनशीलतामा खासै फरक छैन भन्न सकिनेछ।

तालिका : १२ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट : महिला

खेलाडीको समूह	हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट (Index Score)				जम्मा
	न्यून (५४ र कम)	मध्यम (५५-८२)	उत्तम (८३-९६)	अति उत्तम (९६भन्दा बढी)	
पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	९ (१५.५%)	२७ (४६.६%)	६ (१०.३%)	१६ (२७.६%)	५८ (१००%)
पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१३ (२५.५%)	८ (१५.७%)	१२ (२३.५%)	१८ (३५.३%)	५१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	२२ (२०.२%)	३५ (३२.१%)	१८ (१६.५%)	३४ (३१.२%)	१०९ (१००%)

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने ५८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १६ जना (२७.६ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ६ जना (१०.३ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, २७ जना (४६.६ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ९ जना (१५.५ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा २७.६ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, १०.३ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ४६.६ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १५.५ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ३७.९ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने ५१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १८ जना (३५.३ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, १२ जना (२३.५ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ८ जना (१५.७ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र १३ जना (२५.५ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ३५.३ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, २३.५ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, १५.७ प्रतिशत

खेलाडीको मध्यम र २५.५ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ५८.८ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडीभन्दा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीको मुटुको सहनशीलता बढी उत्कृष्ट देखिएको छ। पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडीमध्ये ३७.९ प्रतिशतको मात्र उत्कृष्ट देखिएको छ भने पदक प्राप्त गर्ने ५८.८ प्रतिशत खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

अध्ययनको निष्कर्ष

राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा उत्कृष्ट खेलकौशल प्रदर्शन गर्नका लागि नेपाली राष्ट्रिय टिमका खेलाडीहरू प्रयासरत छन्। यसका लागि नेपाल सरकार र सम्बन्धित खेलकुद सङ्घले खेलाडीहरूका लागि तालिम र अभ्यासको व्यवस्था समेत गरिरहेका छन्। अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगितामा न्यून उपलब्धि देखिन्छ। खेलकुद प्रतियोगितामा उत्कृष्ट खेल कौशल प्रदर्शन गर्नको लागि खेलकुदको सिप र रणनीति मात्र भएर पुग्दैन त्यो सिप र रणनीति उपयोग गर्न सक्ने शारीरिक तन्दुरुस्ती पनि एउटा आधारभूत पक्ष भएकोले नेपालका राष्ट्रिय स्तरका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीको अवस्था अध्ययन गर्न विश्लेषण गर्नु यो अनुसन्धानको लक्ष्य हो। १४ खेलका ३०० जना खेलाडीमध्ये १९१ जना पुरुष र १०९ जना महिला खेलाडीहरूको तथ्याङ्क यो अनुसन्धानमा व्याख्या र विश्लेषण गरिएको छ। ३०० जना खेलाडीमध्ये तेह्रौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी भएका ३९ जना पुरुष र ३८ जना महिला, तेह्रौं बाहेक अन्य अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी भएका ६४ जना पुरुष र २४ जना महिला, उन्नाइसौं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि तालिममा छनोट भएका २९ जना पुरुष र १० जना महिला, राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा मात्र सहभागी भएका ५९ जना पुरुष र ३७ जना महिला खेलाडीहरूले दिएको तथ्याङ्कको आधारमा खेलाडीहरूको साधारण शारीरिक

तन्दुरुस्तीको मात्र मापन गरिएको छ। खेलाडीको बल तथा सहनशीलता मापनका लागि पुल-अप्स (Pull Ups Test) र फ्लेक्सड आर्म-ह्याङ्ग (Flexed Arm Hang), लचकता मापनका लागि ब्रिज-अप (Bridge up Test), चपलता मापनका लागि सटल-रन (Shuttle Run), गोडाको सामर्थ्य स्टाण्डिङ्ग लागि मापनका तागत/ब्रोड-जम्प (Standing Broad Jump), गति मापनका लागि ५० गज दौड (50 Yard Dash) र मुटुको सहनशीलता मापनका लागि हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट (Harvard Step Test) उपयोग गरिएको थियो। खेलाडीहरूको चपलता र गति उत्कृष्ट देखिएको छ भने मेरूदण्डको लचकता, मुटुको सहनशीलता र गोडाको सामर्थ्य न्यून देखिएको छ। उनीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता भने मध्यम देखिएको छ। प्राप्त तथ्याङ्कलाई विश्लेषण गर्दा अन्य उमेर समूहका खेलाडीको भन्दा २१ वर्षदेखि २५ वर्षसम्मका खेलाडीहरूको साधारण शारीरिक तन्दुरुस्ती उत्तम रहेको देखिएको छ। खेलाडीहरूको जति जति उमेर बढ्दै जान्छ त्यति त्यति उनीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती कम देखिनु स्वभाविक नै हुन सक्दछ ।

References

- Backford, P. (1976). *A normative study of the physical fitness of 15 and 16 years old Navajo girls*. Completed research in health, physical education and recreation.
- Beard, L, S. (1988). Effect of physical fitness program on obese children ages 6 to 11. *Completed research in health, physical education and recreation*, 48-72.
- Beltora, B. F. (1960). A comparative study of the physical fitness of Brazilian girls and the United States Standards for girls of the same age. *Completed research in health, physical education and recreation*, 23, 3- 48.
- Bitcon, L. E. (1966). *Validation of a four item physical fitness test and norms for high school boys in the state of Iowa*. Retrieved April 02, 2015 from journal of exercise physiology : <http://www.asep.org/files/grissom.pdf>.
- Campbell, N., Jesus, S. & Prapavessis, H. (2013). Physical Fitness. In : Gellman M.D., Turner J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. New York : https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1167

- Colgan, M. C. (1978). *A comparative study of the AAHPER youth fitness test and proposed fitness test*. Completed research in health, physical education and recreation, 662-665
- Corbin, C. (2006). *Concepts of physical fitness. Active lifestyles for wellness*. New York : McGraw-Hill.
- Cooper, K. H. (1968). A means of assessing maximal oxygen uptake. *Journal of the American Medical Association*, 203 :201-204.
- Elnashar, A. M. (1982). A study of AAHPER youth fitness test results for Egyptian males and females. *Completed research in health, physical education and recreation*, 24-58.
- Flack, F. E. (1960). Physical fitness percentile norms for girls aged 12 to 15. North Carolina association for health, physical education and recreation. *Research quarterly*, 31-85.
- Gayle, R. C. & Dairss, R. G. (1998). Field test of dynamic and static strength in children, ages 18 to 22 years. *Research quarterly for exercise and sports*, 34-43.
- Baruwal, H. B. (2008). *Development of Motor Ability Tests Battery for Boys from Different Topography of Nepal*. Unpublished Doctor of Philosophy dissertation. Department of Physical Education, Punjab University, Chandigarh.
- Helen, C. R., Hayley, J. & Denison, H. J. (2011). A review of the measurement of grip strength in clinical and epidemiological studies towards a standardized approach. *40 (4) : 423-429*.
- Hudson, J. B. (1992). *Physical fitness training*. Washington DC : Department of army.
- Ikeda, N. (2015). A comparison of physical fitness of children in Iowa. *USA and Retrieved April 25, 2015 from journal of exercise physiology : [http :/www.asep.org/ files/grissom.pdf](http://www.asep.org/files/grissom.pdf)*
- Jha, A. K. ((2010). *Test, measurement and evaluation in physical education*. Siraha : Renu Prakasan, Nepal.
- Johanson, B. L. & Nelson. J. K. (1988). *Practical measurement for evaluation in physical education*. Delhi : Surjeet Publication, 7- K, Kolhapur Road, pp. 44-95.

- Kamutsri, T. Treeraj, A. (2015) . The physical fitness norms of Thai university athletes. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JSST/article/view/44943>.
- Kim, J. T. (1986). *Relationship between the Korean youth fitness test and the AAHPER health related physical fitness test for male Korean middle and high school students*. Unpublished doctoral thesis, submitted to Punjab University, Chandigarh.
- Kirandi, O. (2016). The effects of regular exercise on the physical fitness of players. *International journal of environmental & science education*, 9457-9458.
- Klesius, S. E. (1968). Reliability of the AAHPER youth fitness test items and relative efficiency of the performance measure. *Research quarterly*, 39, 809-811.
- Kuttgen, H. G. (1961). Comparison of fitness of Danish and American school children. *Research quarterly*, 32, 3-190.
- Mathews, D. K. (1978). *Measurement in physical education*. Philadelphia, London, Toronto : W. B. Saunders Company.
- Persis, M. J. (1999). *The origins of bodybuilding*. Natural bodybuilding and fitness.
- Rayan, A. J. (2000). Academic performance and participation in physical activity by secondary school adolescents. *Percept Mot Skills*, 531-534.
- Resmussen, D. G. (1970). *A normative study of the AAHPER youth fitness test for boys in grade seven through ten in the state of South Dakota*. Completed research in health, physical education and recreation, 1970.
- Sallis, J. F. (2014). *Physical activity, physical fitness, body composition and academic performance in players*. Madrid : School of Medicine University of California San Diego
- Shore, J. (1972). The construction of a motor fitness test battery for boys in the lower elementary grades. *Completed research in health, physical education and recreation*, 33, 5-2154.
- Singh, R. (1986). *Physical fitness norms of Punjab high school boys*. Unpublished doctoral thesis, submitted to Punjab University, Chandiga.
- Sloan, A. (1963). Physical fitness of college students in South Africa, United State of America and England. *Research quarterly* 34, 207-215.
- Stein, J. (1964). The reliability of youth fitness test items in India. *International journal of epidemiology*, 35, 328-329.

- True, L. (1962). The effect of an accelerated physical conditioning program on athletes and non-athletes at St. Edwards's high school. *Research Quarterly*, 221-229.
- Vicuna, R. V., Saborido, F. M., Contreras, J. P. & Jurado, J. G. (2021). Relationship between Physical Fitness and Match Performance Parameters of Chile Women's National Football Team. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 8412. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168412>
- Watson, D. R. (1978). The establishment of norms for Nebraska physical fitness test. *Completed research in health, physical education and recreation*, 20-33.
- Zuti, B. W. & Corlin, C. B. (1977). Physical fitness norms for college freshmen. Retrieved April 25, 2015 from *journal of exercise physiology* : <http://www.asep.org/files/grissom.pdf>.