नेपालका राष्ट्रिय स्तरका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण : एक अध्ययन

नेपाल सरकार

युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय समक्ष प्रस्तुत अनुसन्धान प्रतिवेदन

प्रस्तुतकर्ता

त्रिभुवन विश्वविद्यालय

शिक्षा विकास तथा अनुसन्धान केन्द्र (सेरिड)

असार, २०७९

नेपालका राष्ट्रिय स्तरका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण : एक अध्ययन

अनुसन्धान टोली

प्रा. डा. लोकेन्द्र शेरचन – संयोजक

सहप्राध्यापक श्री इन्दिरा पन्त

सहप्राध्यापक श्री सुरेशजङ्ग शाही

उपप्राध्यापक डा. माधवकुमार श्रेष्ठ

शाखा अधिकृत श्री गणेश गुरुङ्ग, युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय

सल्लाहकार समिति

प्रा. डा. सुरेन्द्र गिरी, कार्यकारी निर्देशक सेरिड, त्रि.वि.

प्रा. डा. हुमबहादुर बरुवाल, त्रि.वि.

प्रा. शान्तबहादुर श्रेष्ठ, त्रि.वि.

प्रा. पशुपति अधिकारी, त्रि.वि.

कृतज्ञता

राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा उत्कृष्ट खेलकौशल प्रदर्शन गर्नका लागि नेपाली राष्ट्रिय टिमका खेलाडीहरू प्रयासरत छन् । खेलाडीहररूका लागि नेपाल सरकार र सम्बन्धित खेलकुद सङ्घले तालिम र अभ्यासको व्यवस्थासमेत गरिरहेका छन् । खेलकुद प्रतियोगितामा उत्कृष्ट खेलकौशल प्रदर्शन गर्नको लागि खेलकुदको सिप र रणनीति मात्र भएर पुग्दैन। खेलाडीहरूको सिप र रणनीति उपयोग गर्न सक्ने शारीरिक तन्दुरुस्ती पनि एउटा महत्त्वपूर्ण आधारभूत पक्ष हो। नेपालका राष्ट्रिय स्तरका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीको अवस्था अध्ययन तथा विश्लेषण गर्नका लागि युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयले आवश्यक बजेट छुट्ट्याई अनुसन्धान गर्न शिक्षा विकास तथा अनुसन्धान केन्द्रलाई जिम्मा दिएकोमा हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु।

राष्ट्रिय टिमका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीजस्तो महत्त्वपूर्ण विषयमा अनुसन्धानका लागि शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षणमा सहभागी भई क्षमता प्रर्दशन गर्नुहुने सम्पूर्ण खेलाडीहरू, तथ्याङ्क सङ्कलनमा योगदान गर्नुहुने फिल्ड रिसर्चरहरू र राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् परिवारलाई पनि हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

यो अध्ययन कार्यको अनुगमन तथा निरीक्षण गरी आवश्यक सल्लाह तथा सुझाव प्रदान गर्नुहुने युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयका सचिव डा. दामोदर रेग्मी, सहसचिव श्री लक्ष्मीप्रसाद भट्टराई, उपसचिव डा. कृष्णबहादुर घिमिरेप्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्न चाहन्छु। त्यस्तै, अध्ययन कार्यलाई दिशाबोध गर्न आवश्यक सल्लाह र सुझाव प्रदान गर्नुहुने आदरणीय महानुभावहरू प्रा. डा. हुमबहादुर बरूवाल, प्रा. शान्तबहादुर श्रेष्ठ, प्रा. पशुपति अधिकारी, खेलकुद विज्ञान प्रतिष्ठान नेपालका निर्देशक श्री सङ्गम सिंह थापा, तालिम तथा प्रशिक्षण विभागका निर्देशक अर्जुनबहादुर विश्वकर्मा र उपनिर्देशक श्री हिमालराज दाहाललाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । यो अनुसन्धान प्रतिवेदनको भाषा सम्पादन गरी सहयोग गर्नुहुने उपप्राध्यापक डा. राजेन्द्र खनाल तथा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग गर्नुहुने अन्य सम्पूर्ण महानुभावहरूप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु।

प्रा. डा. सुरेन्द्र गिरी
कार्यकारी निर्देशक
शिक्षा विकास तथा अनुसन्धान केन्द्र (सेरिड)

अध्ययनको सार

यो अध्ययनको शीर्षक नेपालका राष्ट्रिय स्तरका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण : एक अध्ययन हो। यो अध्ययनको उद्देश्यहरू राष्ट्रिय टिमका खेलाडीहरूको शारीरिक बनावटको नापजाँच गर्नु, उनीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीको अवस्था परीक्षण गर्नु, खेलाडीको शारीरिक तन्दुरुस्तीको अवस्था र शारीरिक बनावटबिचको सम्बन्ध विश्लेषण गर्नु र शारीरिक तन्दुरुस्तीको स्थापित अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग नेपालका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीको अवस्थाको तुलनात्मक विश्लेषण गर्नु रहेको छ। वर्णनात्मक अनुसन्धान ढाँचामा आधारित रहेको यो अध्ययनमा सुविधाजनक नमुना छनोट विधिबाट राष्ट्रिय टिमका ३०० जना खेलाडीहरू छनोट गरिएको थियो। राष्ट्रिय टिमका खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता मापनको लागि पुल-अप्स र फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग, लचकता मापनका लागि ब्रिज-अप, चपलता मापनका लागि सटल-रन, गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य मापनका लागि स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प, गति मापनका लागि ५० गज दौड र मुटुको सहनशीलता मापनका लागि हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट प्रयोग गरिएको थियो। पुल-अप्स, फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग, सटल-रन, स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प र ५० गज दौडका लागि आहापर (AAHPER, 1976) ले निर्देश गरेबमोजिम, ब्रिज-अप टेस्ट नेलसन (Nelson, 1966) ले निर्देश गरेबमोजिम र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट हार्वर्ड विश्व विद्यालयको प्रयोगशाला (Harvard Fatigue Laboratories, 1943) ले निर्देश गरेबमोजिम सञ्चालन गरिएको थियो।

कुल १९१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ५३.४ प्रतिशत खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता, १३ प्रतिशतको लचकता, ९४.२ प्रतिशतको चपलता, ४३.४ प्रतिशतको सामर्थ्य, ७५.३ प्रतिशतको गति र ३८.७ प्रतिशत मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा १०९ जनामध्ये केवल ९.२ प्रतिशतको पाखुराको बल तथा सहनशीलता, ३०.३ प्रतिशतको लचकता, ८८ प्रतिशतको चपलता, ५१.४ प्रतिशतको सामर्थ्य, ५७.८ प्रतिशतको गति र ४७.७ प्रतिशत मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

समग्रमा अधिकतम खेलाडीहरूको चपलता र गति उत्कृष्ट देखिएको छ भने मेरुदण्डको 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 ।

विषयसूची

शीर्षक **पेज नं.**

कृतज्ञता...ग

अध्ययनको सार...घ

विषयसूची...ङ

तालिकासूची...ज

चित्रसूची...ठ

अध्याय : एक...१

१.१ परिचय...१

१.२ अध्ययनको पृष्ठभूमि...१

अ. शारीरिक तन्दुरुस्ती...२

आ. साधारण शारीरिक तन्दुरुस्ती...३

इ. खेलाडीहरूको लागि शारीरिक तन्दुरुस्तीको आवश्यकता...५

१.३ अध्ययनको औचित्य...५

१.४ समस्याको कथन...५

१.५ अध्ययनको उद्देश्यहरू...६

१.६ अध्ययनको सिमाङ्कन...६

अध्याय : दुई...७

सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकन...७

क. शारीरिक तन्दुरुस्ती र खेल प्रदर्शनको अवस्था...८

ख. शारीरिक तन्दुरुस्तीको मापन...९

ग. शारीरिक तालिम र तन्दुरुस्ती...१२

अध्याय : तीन...१४

अनुसन्धान विधि...१४

३.१ अनुसन्धान ढाँचा १४
३.२ अध्ययनको जनसङ्ख्या १४
३.३ नमुनाको आकार १५
३.४ नमुनाको रचना १६
३.५ तथ्याङ्क सङ्कलन विधि १६
३.६ तथ्याङक सङ्कलन गर्ने साधन र त्यसको प्रयोग गर्ने तरिका १६
क. शरीरको नाप जाँच १६
ख. शारीरिक तन्दुरुस्तीको परीक्षण १७
३.७ खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण योजना २३
३.८ नैतिक दृष्टिकोण एवम् गोप्यता २४
३.९ विश्लेषणात्मक ढाँचा र प्रस्तुति २४
३.१० अनुसन्धानको रूपरेखा २६
३.११ तथ्याङ्क विश्लेषण रूपरेखा २७
अध्याय: चार २८
तथ्याङ्कको व्याख्या तथा विश्लेषण २८
४.१ पाखुराको बल तथा सहनशीलता २८
४.२ मेरुदण्डको लचकता ५६
४.३ चपलता (Agility) ८२
४.४ गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (Leg Power/Explosive Strength) १०२
४.५ गति (Speed) १२८
४.६ मुटुको सहनशीलता (Cardiovascular Endurance) १५२
अध्याय: पाँच १८०
अध्ययनको प्राप्ति, निष्कर्ष र सुझाव १८०
५.१ अध्ययनका प्राप्तिहरू १८०
अ. पाखुराको बल तथा सहनशीलता १८०

आ. मेरुदण्डको लचकता १८१
इ चपलता १८४
ई. गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य १८५
उ. गति तन्दुरुस्ती १८७
ऊ मुटुको सहनशीलता १८८
५.२ अध्ययनको निष्कर्ष १९०
५.३ अध्ययनका सुझावहरू १९३
References १९६
Appendixes २००

तालिकासूची

तालिका नं. शीर्षक पेज नं.

१. खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र पुल-अप्स : पुरुष............................ २८

२. खेलाडीको उमेर र पुल–अप्स (Pull Ups) : पुरुष ३१

३. राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र पुल–अप्स (Pull Ups) : पुरुष......... ३३

४. अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र पुल-अप्स : पुरुष....................... ३५

५. खेलाडीको उचाइ र पुल-अप्स (Pull Ups) : पुरुष ३६

६. खेलाडीको तौल र पुल-अप्स: पुरुष ३८

७. खेलाडीको BMI र पुल-अप्स: पुरुष ४०

८. खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग: महिला.................... ४२

९. खेलाडीको उमेर र फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग: महिला ४५

१०. राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग: महिला........... ४७

११ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग : महिला**.......४९**

१२. खेलाडीको उचाइ र फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग : महिला................................. ५०

१३ . खेलाडीको तौल र फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग : महिला.................................. ५२

१४. खेलाडीको BMI र फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग : महिला ५४

१५. खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र ब्रिज-अप: पुरुष ५६

१६. खेलाडीको उमेर र ब्रिज-अप: पुरुष.. ५८

१७. राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ब्रिज-अप: पुरुष.............................. ६०

१८. अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ब्रिज-अप : पुरुष....................... ६२

१९. खेलाडीको उचाइ र ब्रिज-अप: पुरुष.. ६४

२०. खेलाडीको तौल र ब्रिज-अप: पुरुष ६६

२१. खेलाडीको BMI र ब्रिज-अप (Weight and Bridge Up) : पुरुष........... ६७

२२. खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र ब्रिज-अप : महिला.......................... ६९

२३. खेलाडीको उमेर र ब्रिज-अप (Bridge Up) : महिला ७१
२४. राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ब्रिज-अप : महिला....................... ७३
२५. अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ब्रिज-अप : महिला ७५
२६. खेलाडीको उचाइ र ब्रिज-अप (Bridge up) : महिला ७६
२७. खेलाडीको तौल र ब्रिज-अप (Bridge up) : महिला ७८
२८. खेलाडीको BMI र ब्रिज-अप (Bridge up) : महिला ८०
२९. खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र सटल-रन : पुरुष......................... ८२
३०. खेलाडीको उमेर र सटल-रन (Shuttle Run) : पुरुष...........................८५
३१. राष्ट्रिय स्तरमा पदक प्राप्त खेलाडी र सटल-रन : पुरुष.........................८७
३२. अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र सटल-रन : पुरुष...................८८
३३. खेलाडीको उचाइ र सटल-रन (Shuttle Run) : पुरुष......................... ८९
३४. खेलाडीको तौल र सटल-रन (Weight and Shuttle Run) : पुरुष ९१
३५. खेलाडीको BMI र सटल-रन (Weight and Shuttle Run) : पुरुष........९२
३६. खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र सटल-रन : महिला........................९३
४०. खेलाडीको उचाइ र सटल-रन (Shuttle Run) : महिला ९८
४१. खेलाडीको तौल र सटल-रन (Shuttle Run) : महिला........................ १००
४२. खेलाडीको BMI र सटल-रन (Shuttle Run) : महिला........................१०१
४३. खेलुकद प्रतियोगितामा सहभागिता र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प: पुरुष १०२
४४. खेलाडीको उमेर र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प : पुरुष...................................१०५
४५. राष्ट्रिय स्तरमा पदक प्राप्त खेलाडी र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प : पुरुष १०७
४६. अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प : पुरुष.....१०८
४७. खेलाडीको उचाइ र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प : पुरुष ११०
४८. खेलाडीको तौल र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प : पुरुष ११२
४९. खेलाडीको BMI र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प : पुरुष...................................११४

५०. खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प: महिला............. ११५
५१. खेलाडीको उमेर र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प : महिला ११८
५२. राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प : महिला १२०
५३. अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प: महिला....... १२१
५४. खेलाडीको उचाइ र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प: महिला १२२
५५. खेलाडीको तौल र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प : महिला................................... १२४
५६. खेलाडीको BMI र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प : महिला................................... १२६
५७. खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र ५० गज दौड : पुरुष..................... १२८
५८. खेलाडीको उमेर र ५० गज दौड (50 Yard Run) : पुरुष................. १३०
५९. राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ५० गज दौड : पुरुष.................... १३२
६०. अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ५० गज दौड : पुरुष............. १३४
६१. खेलाडीको उचाइ र ५० गज दौड (50 Yard Run) : पुरुष................ १३५
६२. खेलाडीको तौल र ५० गज दौड (50 Yard Run) : पुरुष................... १३७
६३. खेलाडीको BMI र ५० गज दौड (50 Yard Run) : पुरुष................. १३९
६४. खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र ५० गज दौड : महिला.................. १४०
६६. राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ५० गज दौड : महिला................. १४५
६७. अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ५० गज दौड : महिला........... १४६
६८. खेलाडीको उचाइ र ५० गज दौड : महिला १४८
६९. खेलाडीको तौल ५० गज दौड (50 Yard Run) : महिला.................... १४९
७०. खेलाडीको BMI र ५० गज दौड : महिला १५१
७१. खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट : पुरुष................ १५३
७२. खेलाडीको उमेर र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट : पुरुष.. १५५
७३. राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट: पुरुष.................. १५७
७४. अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट : पुरुष.......... १५९

७६. खेलाडीको तौल र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट : पुरुष..१६३
७७. खेलाडीको BMI र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट : पुरुष..१६५
७८. खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट : महिला...............१६६
७९. खेलाडीको उमेर र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट : महिला......................................१६९
८०. राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट : महिला.............१७१
८२. खेलाडीको उचाइ र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट (Harvard Step Test) : महिला..१७४
८३. खेलाडीको तौल र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट : महिला..............................१७६
८४. खेलाडीको BMI र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट : महिला..१७८

चित्रसूची

चित्र नं. **शीर्षक** **पेज नं.**

१. पुरुष खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता २९

२. प्रतियोगितामा सहभागिता र पाखुराको बल तथा सहनशीलताको अवस्था..................३०

३. उमेर समुह र पाखुराको बल तथा सहनशीलताको अवस्था (पुरुष)............................३३

४. राष्ट्रिय स्तरको पदक र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (पुरुष) ३५

५. खेलाडीको उचाइ र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (पुरुष) ३६

६. खेलाडीको तौल र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (पुरुष) ३७

७. खेलाडीको तौल र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (पुरुष) ४१

८. महिला खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता ४३

९. खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र पाखुराको बल तथा सहनशीलता ४४

१०. खेलाडीको उमेर र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (महिला)...............................४६

११. राष्ट्रिय स्तरको पदक र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (महिला) ४८

१२. अन्तर्राष्ट्रिय पदक र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (महिला) ५०

१३. खेलाडीको उचाइ र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (महिला)...............................५१

१४. खेलाडीको तौल र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (महिला) ५४

१५. खेलाडीको BMI र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (महिला) ५५

१६. पुरुष खेलाडीको लचकता...५६

१७. खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र लचकता (पुरुष) ५८

१८. खेलाडीको उमेर र मेरुदण्डको लचकता (पुरुष) ६०

१९. राष्ट्रिय स्तरको पदक र मेरुदण्डको लचकता (पुरुष) ६२

२०. अन्तर्राष्ट्रियस्तरको पदक र मेरुदण्डको लचकता (पुरुष)..६३

२१. खेलाडीको उचाइ र मेरुदण्डको लचकता (पुरुष) ६५

२२. खेलाडीको तौल र मेरुदण्डको लचकता (पुरुष) ६७

२३. खेलाडीको BMI र मेरुदण्डको लचकता (पुरुष) ६८
२४. महिला खेलाडीहरुको मेरुदण्डको लचकता ६९
२५. प्रतियोगितामा सहभागिता र मेरुदण्डको लचकता..७१
२६. खेलाडीको उमेर र मेरुदण्डको लचकता (महिला) ७३
२७. राष्ट्रिय स्तरको पदक र मेरुदण्डको लचकता (महिला) ७४
२८. अन्तर्राष्ट्रिय पदक र मेरुदण्डको लचकता (महिला ७६
२९. खेलाडीको उचाइ र मेरुदण्डको लचकता (महिला)..७८
३०. खेलाडीको तौल र मेरुदण्डको लचकता (महिला) ८०
३१. खेलाडीको BMI र मेरुदण्डको लचकता (महिला)...८१
३२. पुरुष खेलाडी र चपलता ८३
३३. प्रतियोगितामा सहभागिता र चपलता (पुरुष) ८४
३४. खेलाडीको उमेर र चपलता (पुरुष)..८६
३५. राष्ट्रिय स्तरको पदक र चपलता (पुरुष)...८८
३६. महिला खेलाडीको चपलता ९३
३७. गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (पुरुष)..१०३
३८. प्रतियोगितामा सहभागिता र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (पुरुष) १०४
३९. खेलाडीको उमेर र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (पुरुष) १०६
४०. राष्ट्रियस्तको पदक र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (पुरुष) १०८
४१. अन्तर्राष्ट्रिय पदक र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (पुरुष) १०९
४२. खेलाडीको उचाइ र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (पुरुष) १११
४३. खेलाडीको तौल र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (पुरुष) ११३
४४. खेलाडीको BMI र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (पुरुष)...११५
४५. महिला खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य..११६
४६. प्रतियोगितामा सहभागिता र गोडाको सामर्थ्य (महिला) ११७

४७. खेलाडीको उमेर र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (महिला).......................................११९
४८. राष्ट्रिय स्तरको पदक र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (महिला) १२१
४९. अन्तर्राष्ट्रियस्तरको पदक र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (महिला) १२२
५०. खेलाडीको उचाइ र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (महिला)..................................१२४
५१. खेलाडीको तौल र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (महिला) १२६
५२. खेलाडीको BMI र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (महिला) १२७
५३. प्रतियोगितामा सहभागिता र गति तन्दुरुस्ती (पुरुष) १३०
५४. खेलाडीको उमेर र गति तन्दुरुस्ती (पुरुष १३२
५५. राष्ट्रिय स्तरको पदक र गति तन्दुरुस्ती (पुरुष)...१३३
५६. अन्तर्राष्ट्रियस्तरको पदक र गति तन्दुरुस्ती (पुरुष) १३५
५७. खेलाडीको उचाइ र गति तन्दुरुस्ती (पुरुष) १३७
५८. खेलाडीको तौल र गति तन्दुरुस्ती (पुरुष) १३८
५९. खेलाडीको BMI र गति तन्दुरुस्ती (पुरुष) १४०
६०. महिला खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती १४१
६१. प्रतियोगितामा सहभागिता र गति तन्दुरुस्ती (महिला)..१४३
६२. खेलाडीको उमेर र गति तन्दुरुस्ती (महिला)...१४५
६३. राष्ट्रिय स्तरको पदक र गति तन्दुरुस्ती (महिला) १४६
६४. अन्तर्राष्ट्रियस्तरको पदक र गति तन्दुरुस्ती (महिला) १४८
६५. खेलाडीको तौल र गति तन्दुरुस्ती (महिला) १५१
६६. खेलाडीको BMI र गति तन्दुरुस्ती (महिला) १५२
६७. प्रतियोगितामा सहभागिता र मुटुको सहनशीलता (पुरुष) १५५
६८. खेलाडीको उमेर र मुटुको सहनशीलता १५७
६९. राष्ट्रिय स्तरको पदक र मुटुको सहनशीलता १५९
७०. अन्तर्राष्ट्रिय पदक र मुटुको सहनशीलता १६०

७१. खेलाडीको उचाइ र मुटुको सहनशीलता (पुरुष) १६२
७२. खेलाडीको तौल र मुटुको सहनशीलता (पुरुष) १६४
७३. खेलाडीको BMI र मुटुको सहनशीलता (पुरुष)..१६६
७४. प्रतियोगितामा सहभागिता र मुटुको सहनशीलता (महिला) १६८
७५. खेलाडीको उमेर र मुटुको सहनशीलता (महिला) १७०
७६. राष्ट्रिय स्तरको पदक र मुटुको सहनशीलता (महिला)..१७२
७७. खेलाडीको उचाइ र मुटुको सहनशीलता (महिला) १७५
७८. खेलाडीको तौल र मुटुको सहनशीलता (महिला) १७७

अध्याय : एक

परिचय

१.१ परिचय

खेलाडीहरू राष्ट्रका बहुमुल्य सम्पत्ति हुन्। दक्ष र अनुशासित खेलाडीहरूले खेलकुदको माध्यमबाट अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा राष्ट्रको प्रतिष्ठा बढाउन महत्त्वपूर्ण योगदान दिन्छन् (इओम, २०२०)। उनीहरूले खेलकुदमार्फत राष्ट्रिय एकता एवम् प्रतिष्ठा र विश्वबन्धुत्त्व कायम राख्न योगदान दिइरहेका हुन्छन्। विभिन्न जातजाति, भाषा संस्कृति र क्षेत्रका खेलाडीहरू सम्मिलित खेलाडीको टोलीले राष्ट्रको प्रतिनिधित्व गर्दै एउटै लक्ष्य र एउटै चालका साथ खेलकुदका अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरूमा आफ्नो खेलकौशल प्रस्तुत गर्ने गर्दछन्। आफ्नो खेलकौशल, अनुशासन र स्वस्थ प्रतिस्पर्धाबाट व्यक्ति स्वयं र राष्ट्रको पहिचान दिँदै राष्ट्रलाई गौरवान्वित बनाउँदछ। विभिन्न देशहरूबिच मित्रता, एकता, विश्वबन्धुत्वको भावना, सहयोग आदिको आदानप्रदान गरी स्वस्थ प्रतिस्पर्धात्मक भावनाको विकास गर्दछन्।

खेलाडीहरू राष्ट्रका सम्पत्ति मात्र नभई शान्तिका दूत पनि हुन्। ख्याति प्राप्त तथा लोकप्रिय खेलाडीहरूलाई संयुक्त राष्ट्र संघले शान्तिदूतको रूपमा समेत नियुक्ति गर्ने गर्दछ (किरांडी, २०१६)। नेपाल सरकारले हरेक वर्ष विभिन्न विधाका उत्कृष्ट खेलाडीहरूलाई खेलकुद क्षेत्रमा लागेर राष्ट्रको प्रतिष्ठा बढाए बापत नगद पुरस्कारसहित सम्मान गर्दै आएको छ।

युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयको मातहतमा रहेर राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्, योका विभिन्न विभाग र खेलकुद संघहरूले खेलाडीहरू छनोट गरी उनीहरूलाई प्रशिक्षण दिँदै आएको छ। खेलकुद प्रशिक्षणको उद्देश्य खेलाडीहरूको खेलकौशल अभिवृद्धि गर्नुको साथसाथै शारीरिक र मानसिक रूपले तन्दुरुस्त बनाउनु हो। स्थानीय स्तरमा दिइने खेलकुदको आधारभूत प्रशिक्षणले सहभागीहरूमा खेलकुदको सिप विकास गर्नुको साथसाथै स्वस्थ जीवन र मनोरञ्जन प्रदान गर्दछ भने राष्ट्रिय स्तरमा दिइने प्रशिक्षणले खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीको विकास, आवश्यक सिप र खेल रणनीतिको विकास गर्दै प्रतियोगितामा सहभागी हुनका लागि मानसिक रूपले तयारी गराउँदछ।

१.२ अध्ययनको पृष्ठभूमि

खेलकुद प्रतियोगिता तथा प्रतिस्पर्धाहरूमा उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन गर्न खेलाडीलाई सक्षम बनाउने शारीरिक 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 गराउनुपर्दछ (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 जरुरी हुन्छ।

शारीरिक तन्दुरुस्तीलाई व्यक्तिको शारीरिक क्षमताको गुणस्तर भन्न सकिन्छ। जसलाई व्यक्तिको शारीरिक तथा मानसिक अवस्था, उमेर, लिङ्ग, वातावरण, कसरत र पोषणले प्रभाव पारेको हुन्छ। कुनै व्यक्तिको शारीरिक तन्दुरुस्तीको कुनै पक्षलाई अर्को व्यक्तिको त्यही पक्षसँग तुलना गरेर मात्र उसको शारीरिक तन्दुरुस्तीलाई व्याख्या गर्न सकिन्छ। कुनै व्यक्तिको शारीरिक तन्दुरुस्तीको व्याख्या गर्नका लागि विभिन्न संस्था र व्यक्तिहरूले अनुसन्धान गरेर मानकहरू स्थापित गरिसकेका छन्। यो अध्ययनमा अनुसन्धानकर्ताहरूले प्राप्त गरेका तथ्याङ्कहरूलाई तिनै स्थापित मानकहरूसँग तुलना गरी नेपाली खेलाडीहरूको शारीरिरक तन्दुरुस्तीको व्याख्या र विश्लेषण गरेको छ।

अ. शारीरिक तन्दुरुस्ती

उत्कृष्ट खेलकौशल प्रदर्शन गर्नका लागि शारीरिक तन्दुरुस्ती एउटा आधाभूत आवश्यकता हो। एउटा साधारण व्यक्तिको लागि त आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप सरल, सहज तथा प्रभावकारी तरिकाले सञ्चालन गर्न तथा शरीरलाई स्वस्थ तथा आकर्षक बनाउनको लागि शारीरिक तन्दुरुस्तीको आवश्यकता पर्दछ भने खेलाडीहरूले खेलकुदका विभिन्न सिपहरू उत्कृष्ट तरिकाले प्रदर्शन गर्न, एउटै रफ्तारमा खेलकुदका सिपहरू प्रदर्शन गर्न, आकर्षक तथा मनोरञ्जनात्मक र कलात्मक तरिकाले खेल प्रदर्शन गर्नको लागि शारीरिक तन्दुरुस्ती अपरिहार्य हुन्छ। शारीरिक तन्दुरुस्तीलाई तीन आधारमा वर्गीकरण गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ।

क. साधारण शारीरिक तन्दुरुस्ती: यो प्रकारको शारीरिक तन्दुरुस्ती सबै प्रकारका मानिसहरू, जस्तै : शिक्षक, विद्यार्थी, खेलाडी, किसान, व्यापारी, गृहिणी आदिलाई आफ्नो दैनिक कार्य सहजताका साथ सम्पन्न गर्नको लागि आवश्यकता पर्दछ। साधारण शारीरिक तन्दुरुस्तीअन्तर्गत मांसपेशीय सहनशीलता, मांसपेशीय बल, मांसपेशीय शक्ति, लचकता, चपलता, गति, मुटुको सहनशीलता आदि पर्दछन्।

ख. स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित शारीरिक तन्दुरुस्ती : सबै मानिसहरू स्वस्थ तथा सुखी भएर बाच्न चाहन्छ। स्वस्थ र सुखी बन्नको लागि आवश्यक पर्ने सबै प्रकारका तत्त्वहरूलाई स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित शारीरिक तन्दुरुस्ती भनिन्छ। मुटु र फोक्सोको सहनशीलता, मांसपेशीको शहनशिलता, मांसपेशीय बल, लचकता, शारीरिक बनावट आदि स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित शारीरिक तन्दुरुस्तीअन्तर्गत पर्दछन्।

ग. सिपसँग सम्बन्धित शारीरिक तन्दुरुस्ती : सम्बन्धित खेलकुदमा सहभागी खेलाडीहरूको खेल कर्तृत्व, तौरतरिका, चलाखीपन आदि सिपहरू उत्कृष्ट तरिकाले प्रदर्शन गर्नको लागि आवश्यक पर्ने विशिष्ट क्षमतालाई सिपसँग सम्बन्धित शारीरिक तन्दुरुस्ती भनिन्छ। प्रतिक्रिया समय, गति, चपलता, समन्वय, लचकता, तागत, सन्तुलन आदि सिपसँग सम्बन्धित शारीरिक तन्दुरुस्ती हुन् ।

आ. साधारण शारीरिक तन्दुरुस्ती

क. मांसपेशीय सहनशीलता : लामो समयोम्म एउटै गति वा रफ्तारमा खेलकुदका सिपहरू प्रदर्शन गर्न सक्ने व्यक्तिको क्षमता नै सहनशीलता हो। फुटबल खेलमा खेलाडीहरूले ९० मिनेटसम्म नथाकी फुटबल खेल्नु, धावकले म्याराथोन दौड पूरा गर्नु, आरोहीहरूले हिमाल अरोहण गर्नु आदि उत्कृष्ट सहनशीलताको उदाहरणहरू हुन्। सहनशीलता भनेको खेलाडीहरूले लामो समयोम्म खेलकुदका सिपहरू नथाकी प्रदर्शन गर्न सक्ने तथा थकाइ लागे पनि छिट्टै पहिलेको अवस्थामा फर्कन सक्ने क्षमता हो। यो सन्दर्भमा ब्यारो र म्याक्गी (१९७३) भन्छन् शारीरिक क्षमताको परिणाम स्वरूप गतिविधिलाई लामो समयोम्म निरन्तरता दिन सक्ने क्षमता नै व्यक्तिको मांसपेशीय सहनशीलता हो।

ख. मांसपेशीय बल : विभिन्न खेलकुदका क्रियाकलापहरू गर्दा बाह्य तथा प्रतिरोधात्मक शक्तिको विरुद्धमा एक चोटि ऐच्छिक मांसपेशी सङ्कुचन हुँदा पैदा हुने शक्तिलाई मांसपेशीय बल भनिन्छ। सी. ए. बुचरले (सन् १९७९) भन्छन् प्रतिरोधको विरोधमा मांसपेशी अथवा मांसपेशीय समूहले प्रयोग गर्ने योग्यता वा क्षमता नै मांसपेशीय बल हो। म्याथ्यू (१९७३) का अनुसार, मांसपेशीय बल भनेको त्यो शक्ति हो जुन मांसपेशी वा मांसपेशीहरूको समूहले प्रतिरोधको विरुद्ध प्रयोग गर्ने अधिकतम प्रयास हो।

खेलकुद क्रियाकलाहरूमा सहभागी हुँदा मांसपेशीय रेसामा अधिक सङ्कुचन भई आवश्यक बल उत्पन्न हुने गर्दछ। जसको परिणाम स्वरूप भारोत्तोलन, पुसअप, पुलअप कुस्ती, कबड्डी, तान्ने, घचेट्ने, उफ्रने, फ्याँक्ने आदिजस्ता क्रियाकलापहरू गर्न सकिन्छ। स्थिर अवस्थामा भएको वस्तुलाई चालमा ल्याउन, चलायमान अवस्थामा रहेको वस्तुलाई स्थिर अवस्थामा ल्याउन, कुनै वस्तुलाई आफूले चाहेको दिशामा चलाउन वा रोक्न, खेलकुदका सिपहरू प्रदर्शन गर्न, क्रियात्मक क्षमताको विकास गर्न, प्राविधिक सिपमा दक्षता प्राप्त गर्न मांसपेशीय बलको आवश्यकता पर्दछ।

ग. लचकता: मानव शरीर विभिन्न जोर्नीहरू मिलेर बनेको हुन्छ। ती जोर्नीहरू अधिकतम विन्दुसम्म खुम्चाउन तथा तन्काउन वा फैलाउन सक्ने क्षमतालाई लचकता भनिन्छ। शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलकुदका सिपहरू सिक्न तथा प्रदर्शन गर्नको लागि शरीरलाई अधिकतम विन्दुसम्म खुम्च्याउने, बङ्ग्याउन तथा तन्काउने गर्नुपर्ने हुन्छ। यदि शरीर लचक भएन भने खेलकुद प्रतियोगिता तथा प्रतिस्पर्धामा छिटोछरितो तथा फुर्तिलोसँग प्रदर्शन गर्न कठिन पर्दछ जसले गर्दा खेलाडीहरूले सोचेअनुसारको सफलता प्राप्त गर्न सक्दैनन्। त्यसकारण हाडसँग टाँसिएर रहेका मांसपेशी र जोर्नीका वरपर रहेका मांसपेसीहरूमा कुनै प्रकारको असर नपर्ने गरी अङ्गहरूलाई चाहेको दिशामा अधिकतम डिग्रीमा स्वतन्त्रतापूर्वक चलाउन सक्ने क्षमताको विकास गर्नु नै लचकता हो।

घ. चपलता: शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलकुदका सिपहरूको अभ्यास तथा प्रदर्शन गर्दा शरीरलाई सन्तुलनमा राखेर तीव्र गतिमा दिशा परिवर्तन गर्न सक्ने क्षमतालाई चपलता भनिन्छ। चपलताको बारेमा ब्यारो र म्याक्गी (१९७९) भन्दछन् चपलता शरीर र शरीरका अंगहरूको तीव्र र सही रूपमा दिशा परिवर्तन गर्न सक्ने क्षमता हो। वास्तममा भन्नुपर्दा चपलता छिटो र सही रूपमा शरीरले दिशाहरू परिवर्तन गर्ने क्षमता हो। यो अनिवार्य रूपमा बल, प्रतिक्रिया समय र चालको गति र ठुला मांसपेशीहरूको समन्वयमा निर्भर रहन्छ।

ङ. गति: गति मानिसको स्वभाविक प्रवृत्ति हो। तीव्र गतिमा दौडने गुण मानिसले जन्मदा नै लिएर आएको हुन्छ। तालिम, प्रशिक्षण तथा अभ्यासबाट उक्त गुणलाई केही हदसम्म सुधार तथा परिमार्जन गर्न सकिन्छ। तीव्र गतिमा दौडनको लागि खेलाडीहरूको हात, खुट्टाको चाल तथा शरीरका सम्पूर्ण अङ्गहरूको समन्वय हुनु अति आवश्यक छ। सबै व्यक्तिमा गति समान हुँदैन। गतिको विकास गर्नका लागि व्यक्तिको प्रतिक्रिया समय, क्रियात्मक गति, प्रवेग कार्य, गतिशील योग्यता र गति सहनशीलताको आवश्यकता पर्दछ।

च. मुटुको सहनशीलता: रक्तसञ्चार र श्वासप्रश्वास सञ्चालन गर्ने प्रमुख अङ्ग मुटु र फोक्सो हो। शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलकुदका सिपहरू लामो समयोम्म एकै रफ्तारमा प्रदर्शन गर्नका लागि मुटु र फोक्सोको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। खेलकुद क्रियाकलापको समयमा मुटुको गति र धड्कन दरमा नियमितता तथा फोक्सोको श्वासप्रश्वास दर कम तर बढी गहिरो र लामो हुनुका साथै रिकभरी पिरिएड छोटो हुने गर्दछ। जसले गर्दा क्रियाशील मांसपेशीहरूमा अक्सिजनको मात्रा कमी नहुने र थकाइ कम लाग्ने हुँदा खेलकुदमा रफ्तार बढाउन सहयोग मिल्नुका साथै कलात्मक ढङ्गले खेल प्रदर्शन गर्न सक्ने क्षमताको विकास हुन्छ।

शारीरिक तन्दुरुस्तीले खेलाडीको मुटु, फोक्सो, अस्थिपञ्जर, मांसपेशी, स्नायु र मस्तिष्कलगायत सबै अङ्ग तथा प्रणालीहरूको प्रभावकारी कार्यसम्पादनलाई प्रभाव पार्छ (एलेक्सजेन्डर, २०१९)। मस्तिष्क अस्थिपञ्जर तथा मांसपेशीहरू नियन्त्रण गर्ने एक महत्त्वपूर्ण अंग हो (इओम, २०२०)। शारीरिक तन्दुरुस्तीले खेलाडीहरूको मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यलाई पनि प्रभाव पार्छ किनभने हामीले हाम्रो

शरीरसँग जे गर्छौं त्यसले हाम्रो दिमागलाई पनि असर गर्छ (किरांडी, २०१६)। त्यसैले दैनिक क्रियाकलापहरू प्रभावकारी रूपमा गर्न र स्वस्थ रहन, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा उत्कृष्ट नतिजा ल्याउन तथा पूरानो रेकर्ड तोडनको लागि प्रत्येक खेलाडीले उच्च स्तरको शारीरिक तन्दुरुस्ती प्राप्त गर्नु अति आवश्यक छ।

आ. खेलाडीहरूको लागि शारीरिक तन्दुरुस्तीको आवश्यकता

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)। खेलकुदको समयमा खेलाडीहरूलाई शारीरिक तन्दुरुस्तीले देहायका फाइदा हुने हुँदा खेलाडीहरूमा शारीरिक तन्दुरुस्तीको स्तर उच्च हुनु आवश्यक हुन्छ।

- थकान कम गरी फुर्तीका साथ खेल कौशल प्रदर्शन गर्न।
- पुनः ताजगीको समय कम गर्न।
- खेलकुद प्रतियोगिताहरूमा उत्कृष्ट प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता प्रदर्शन गर्न।
- खेलाडीको आत्मबल बढाउन ।
- खेलकुद क्रियाकलापको दौरानमा हुने दुर्घटना कम गर्न ।
- कम समय र शक्ति लगाएर अधिकतम उपलब्धि प्राप्त गर्न ।

१.३ अध्ययनको औचित्य

नेपालका राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीको अवस्था अध्ययन र विश्लेषण गरिएको हुँदा यो अध्ययनको निष्कर्षको आधारमा खेलाडीहरूको खेलकौशल अभिवृद्धि गर्नका लागि उनीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीसम्बन्धी आवश्यक नीति तथा कार्यक्रम तर्जुमा गर्न जिम्मेवार व्यक्ति, निकाय र राज्यलाई मद्दत गर्दछ। त्यस्तै, खेलाडीहरूलाई पनि आफ्नो शारीरिक तन्दुरुस्तीको स्तर पहिचान गरी त्यसको सुधार गर्न प्रेरित गर्दछ। खेलकुदको अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा राष्ट्रको प्रतिनिधित्व गरी सहभागी हुन जाने खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीको मापदण्ड निर्धारण गर्न सम्बन्धित खेलकुद संघ र राज्यलाई मद्दत गर्न यो अध्ययनको नतिजाहरू आधार बन्न सक्ने विश्वास लिइएको छ।

१.४ समस्याको कथन

खेलाडीहरूले राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताहरूमा उत्कृष्ट खेल कर्तृत्व प्रदर्शन गर्न, आफ्नो क्षमताको अधिकतम उपयोग गर्न खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती, क्षमता, रणनीति, प्राविधिक सिप विकास गर्न खेलाडीहरूलाई दिइने उत्प्रेरणा तथा इनाममा भर पर्दछ (किरांडी,

२०१६)। राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा उत्कृष्ट नतिजा ल्याउन नेपाली राष्ट्रिय खेलाडीहरूले नियमित तालिम र अभ्यास गरिरहेका छन् तापनि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगितामा उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल नभएको देखिन्छ। खेलकुद प्रतियोगितामा उत्कृष्ट खेल कर्तृत्व प्रदर्शन गर्नको लागि खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती पनि एक आधारभूत पक्ष भएकोले नेपाली राष्ट्रिय टिमका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीको अवस्था परीक्षण गरी विश्लेषण गरिएको छ ।

१.५ अध्ययनको उद्देश्यहरू

क. राष्ट्रिय टिमका खेलाडीहरूको शारीरिक बनावटको मापन (Anthropometric Measurement) गर्नु।

ख. राष्ट्रिय टिमका खेलाडीहरूको साधारणा शारीरिक तन्दुरुस्तीको अवस्था परीक्षण गर्नु।

ग. खेलाडीको शारीरिक तन्दुरुस्तीको अवस्था र शारीरिक बनावटबिचको सम्बन्ध विश्लेषण गर्नु।

घ. शारीरिक तन्दुरुस्तीको स्थापित अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग नेपालका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीको अवस्थाको तुलनात्मक विश्लेषण गर्नु।

१.६ अध्ययनको सिमाङ्कन

क. नेपाली राष्ट्रिय टिमको प्रतिनिधित्व गरी खेलकुदका अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडीहरूको मात्र शारीरिक तन्दुरुस्तीका पक्षहरु पाखुराको बल र सहनशीलता, मेरूदण्डको लचकता, चपलता, सामर्थ्य, गति र मुटुको सहनशीलताको मात्र परीक्षण गरिएको छ।

ख. तेह्रौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा समावेश भएका खेल विधाका खेलाडीहरुको मात्र शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण गरिएको छ।

ग. खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीसँग सम्बन्धित पक्षहरूको मात्र सहसम्बन्ध वा तुलनात्मक अध्ययन र विश्लेषण गरिएको छ।

अध्याय : दुई

सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकन

यो अध्यायमा शारीरिक तन्दुरुस्तीका विभिन्न पक्ष, खेलकुदमा योको सम्बन्ध साथै शारीरिक तन्दुरुस्तीसँग सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकन गरिएको छ । अनुसन्धानकर्ताहरूद्वारा विभिन्न पुस्तक, जर्नल, पत्रपत्रिका र अन्य ई—पुस्तकहरूको अध्ययन गरी शारीरिक तन्दुरुस्तीका बारेमा अधिकतम ज्ञान र जानकारी सङ्कलन गरिएको छ । योबाहेक अनुसन्धानकर्ताहरूद्वारा विभिन्न विश्वविद्यालय र कलेजहरूमा गरिएका सम्बन्धित अनुसन्धान प्रतिवेदनहरू अध्ययन गरि यो अनुसन्धानलाई अझ व्यावहारिक तथा अर्थपूर्ण बनाउन प्रयास गरिएको छ।

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 महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ (कोरविन, २००६)। शारीरिक तन्दुरुस्ती भनेको अस्थिपञ्जर, मांशपेसी, 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 महत्त्वपूर्ण छ (कोर्विन, २००६)। उपयुक्त शारीरिक तन्दुरुस्ती विकास गर्न विभिन्न तत्त्वहरूले 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 तन्दुरुस्तीसँग सम्बन्धित ६ ओटा शारीरिक तन्दुरुस्तीका पक्षहरू समावेश छन्। शारीरिक तन्दुरुस्तीका प्रत्येक पक्षहरूले शारीरिक स्वस्थ्यता, तन्दुरुस्ती र पूर्ण जीवनको लागि महत्त्वपूर्ण योगदान गर्दछ (कोर्विन २००६)।

अस्थिपञ्जर र मेटाबोलिक तन्दुरुस्ती पनि शारीरिक गतिविधि, व्यायाम र खेलाडीहरूको खेल कर्तृत्व, तौरतरिका आदि प्रदर्शनसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित छ। स्वस्थ र बलिया हड्डीहरू उच्चतम स्वास्थ्य प्राप्तिका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छन् त्यस्तै, मेटाबोलिक तन्दुरुस्तीले नसर्ने रोगहरूको जोखिम कम गरी स्वस्थ जीवनयापन गर्न मद्दत गर्दछ (रायन, २०००)। फुटबल, बास्केटबल, हक्की, भलिबल र रग्बी, एथलेटिक्स आदि जस्ता सबै खेलकुदका सिपहरू प्रदर्शन गर्नका लागि साधारण शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित शारीरिक तन्दुरुस्ती र सिपसँग सम्बन्धित शारीरिक तन्दुरुस्तीले

धेरै महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ (एलेक्सजेन्डर, २०१७)। पुल अप, पुस अप, स्टान्डिङ ब्रोडजम्प, सटल रन, बेसबल थ्रो, १२ मिनेट रन/वाल्क आदिले खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती मापन गर्न सकिन्छ (रायन, २०००)।

क. शारीरिक तन्दुरुस्ती र खेल प्रदर्शनको अवस्था

शारीरिक तन्दुरुस्तीले खेलाडीहरूको खेल कर्तृत्व तथा तौरतरिका प्रदर्शन गर्न प्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पादर्छ। डोफाना (२०१८) ले इथियोपियाको सोलैता सोडो विश्वविद्यालयका पुरुष फुटबल खेलाडीहरूबिच मध्यान्तर, चक्रिय तालिम तथा र खेल कौशल प्रदर्शनमा प्रभाव शीर्षकमा अध्ययन गरेका थिए। यो अध्ययनको प्रमुख उद्देश्य खेलसँग सम्बन्धित शारीरिक तन्दुरुस्ती जस्तै गति, चपलता, विस्फोटक शक्ति, सन्तुलन, समन्वय र रक्तसञ्चार तथा श्वासप्रश्वास सहनशीलताको खेलकुदमा पार्ने प्रभावको विश्लेषण गर्नु रहेको थियो। तथ्याङक सङ्कलन गर्नको लागि मध्यान्तर तालिम तथा चक्रिय तालिम उपकरणको रूपमा निष्कर्ष गरिएको थियो भने उद्देश्य पूर्ण नमुना निष्कर्ष विधिको सहयोगमा ६० फुटबल खेलाडीहरूलाई अध्ययनको नमुनाको रूपमा चयन गरिएको थियो। निष्कर्ष भएका खेलाडीहरूको उमेर २० देखि २३ वर्षसम्म रहेकको थियो। निष्कर्ष गरिएका खेलाडीहरूलाई तीन समूह प्रयोगात्मक समूह: समूह 'ए', 'बी', 'सी' र 'डी' विभाजन गरी प्रत्येक समूहमा १५ जना खेलाडीहरू रेन्डम्ली निष्कर्ष गरिएको थियो। समूह 'ए' लाई मध्यान्तर तालिम, समूह 'बी' लाई सर्किट तालिम, समूह 'सी' लाई १२ हप्ता अवधिको संयुक्त रूपमा मध्यान्तर र चक्रिय तालिम सञ्चालन गरिएको थियो भने नियन्त्रित समूह 'डी' लाई नियमित अभ्यास र खेल तालिम तथा अन्य विशेष प्रशिक्षणबाट टाढा राखिएको थियो। चार समूहका सबै खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दरुस्ती, कार्यसम्पादन, खेल कौशल तालिम अघि र पछि परीक्षण गरिएको थियो। संकलित तथ्याङ्कहरूलाई विश्लेषण गर्न टी—टेस्ट, एफ रेसियो तथा एनोभा परीक्षणलाई प्रयोग गरिएको थियो। टि टेस्ट र एफ रेसियोलाई विश्लेषण गरी खेलाडीहरूको खेल कौशल र खेल तालिमबिच महत्त्वपूर्ण सहसम्बन्ध रहेको नतिजा निकालेका थिए।

इओम (२०२०) ले कोरियाली राष्ट्रिय स्नोबोर्ड खेलाडीहरूको सन्तुलनमा शारीरिक तन्दुरुस्तीको भूमिका शीर्षकमा अध्ययन गरेका थिए। यो अध्ययनको मुख्य उद्देश्य स्नोबोर्ड खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती र सन्तुलन कौशल प्रदर्शनबिचको सम्बन्धको विश्लेषण गर्नु थियो। यो अध्ययनको लागि महाद्वीपीय कपस्तरमा प्रतिस्पर्धाको अनुभव गरेका सबै कोरियाली खेलाडीहरू निष्कर्ष गरेका थिए। खेलाडीहरूको स्थिर सन्तुलन एक खुट्टाले उभिएको आधारमा मूल्याङ्कन गरिएको थियो। त्यस्तै, गतिशिल सन्तुलनको परीक्षण स्थिरता प्लेटफर्मको सहयोगमा मूल्याङ्कन गरिएको थियो। विभिन्न गणितीय विधिबाट विश्लेषण गर्दा शारीरिक तन्दुरुस्ती र खेलाडीहरूको सन्तुलनबिच सकरात्मक सहसम्बन्ध रहेको थियो।

प्रिएस्के म्यूलबाउर र ग्रेनाचर (२०१६) ले शारीरिक तन्दुरुस्ती र खेल कौशल प्रदर्शनको लागि ट्रंक मांसपेशीय बलको भूमिका शीर्षकमा अध्ययन गरेका थिए। यो अध्ययनको प्रमुख उद्देश्य ट्रंक मांसपेशी बल, शारीरिक तन्दुरुस्ती र खेल कौशल प्रदर्शनबिच सहसम्बन्ध मापन गर्नु रहेको थियो। अध्ययनको जनसङ्ख्या १६—४४ वर्ष उमेरका २१५जना खेलाडीहरू थिए। अध्ययनको निष्कर्षमा बल प्रशिक्षणले ट्रंक मांसपेशीको बल बढाउन प्रभावकारी रहेको पत्ता लगाएका थिए भने शारीरिक तन्दुरुस्ती र खेल कौशल प्रदर्शनबिच सीमित मात्रामा सम्बन्धित रहेको तथ्य निकालेका थिए।

भिकुना, साबोरिडा, कन्ट्रेरस र जुराडो (२०२१) ले चिलीका महिला राष्ट्रिय फुटबल टोलीका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती र खेल प्रदर्शनबिचको सहसम्बन्ध शीर्षकमा अनुसन्धान गरेका थिए। यो अध्ययनको मुख्य उद्देश्य २०१८—२०२० को अवधिमा चिलीका महिला राष्ट्रिय फुटबल टोलीको शारीरिक तन्दुरुस्ती र फुटबल प्रदर्शनको स्तरबिचको सम्बन्धको विश्लेषण गर्नु थियो। यो अध्ययन चिलीका २६ जना महिला फुटबल खेलाडीहरूमा गरेका थिए। अनुसन्धानकर्ताहरूले खेलाडीको मांसपेशीय बल, जम्प गर्ने क्षमता, गति, चपलता र एरोबिक फिटनेसको विश्लेषण गरेका थिए। फुटबलसम्बन्धी खेल कौशल प्रदर्शन चरहरू फिफाको आधिकारिक २६ खेलहरूमा जिपिएसद्वारा रेकर्ड गरिएको थियो। अनुसन्धानकर्ताहरूले दौडने समय, जम्प क्षमता र प्रवेगहरूको सङ्ख्या; एरोबिक फिटनेस खेल प्रदर्शनबिच अत्याधिक सहसम्बन्ध रहेको पत्ता लगएका थिए।

ख. शारीरिक तन्दुरुस्तीको मापन

खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती मापन गर्ने सन्दर्भमा धेरै अनुसन्धानहरू भएका छन्। जसमध्ये कोल्गन (१९७८) ले युवाहरूबिच आहापर युथ फिटनेस टेस्टको तुलनात्मक अनुसन्धान सञ्चालन गरेका थिए। यो अध्ययनको मुख्य उद्देश्य विद्यालयका विद्यार्थीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती विश्लेषण गर्नु थियो। तीन सय छब्बीस (युवा र युवती) विद्यार्थीहरू सरल संयोग नमुना निष्कर्ष विधिहरूद्वारा चयन गरिएका थिए। शारीरिक तन्दुरुस्ती मापन गर्नको लागि आहापर युथ फिटनेस टेस्टका छवटा टेस्टहरू र एराप्कस समितिद्वारा सिफारिस गरिएका तीन वटा टेस्टहरू प्रयोग गरिएका थिए। आहापर युथ फिटनेस टेस्टले मोटर पफरमेन्स र प्रस्तावित तन्दुरुस्ती परीक्षणले शारीरिक तन्दुरुस्त्ती र सहनशीलता मापन गरेका थिए। आहापर युथ फिटनेस टेस्टले पुरुष र महिलाहरूको लागि समान तत्त्वहरू मापन गरेका थिए भने प्रस्तावित परीक्षणले खेलाडीहरूमा उमेरले उल्लेखनीय प्रभाव पार्ने पत्ता लगाएका थिए। महिला खेलाडीहरूभन्दा पुरुष खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती उच्च रहेको निष्कर्ष निकालेका थिए।

कामुत्श्री र ट्रिराज (२०१५) मा थाई विश्वविद्यालयका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती मानाङ्क शीर्षममा अध्ययन गरेका थिए। अध्ययनको मुख्य उद्देश्य थाई विश्वविद्यालयका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती अध्ययन गर्नु थियो। अनुसन्धानकर्ताहरूले साधारण सरल संयोग नमुना निष्कर्ष विधि प्रयोग गरेर १८ वर्षदेखि २८ वर्षसम्मका १२४७ पुरुष र ७७६ महिला खेलाडीहरू निष्कर्ष

गरेका थिए। खेलाडीहरूलाई ९ खेल समूहमा विभाजन गरी अध्ययन गरिएको थियो। अनुसन्धानकर्ताहरूले औसत, मानक विचलन र प्रतिशतको सहयोगमा तथ्याङ्कको विश्लेषण गरेका थिए। अन्य खेल समूहको तुलनामा छोटो र लामो दुरीका पौडी खेल्नेहरूमा हातको बल सबैभन्दा बढी रहेको पत्ता लगाएका थिए भने खुट्टाको बल, लचिलोपन, खुट्टाको शक्ति, गति, र एरोबिक र एरोबिक क्षमता छोटो दौडका खेलाडीहरूमा उच्च रहेको पत्ता लगएका थिए। त्यस्तै, अन्य खेलाडीहरूको तुलनामा र्‍याकेट खेलहरू खेल्ने खेलाडीहरूमा चपलता उच्च रहेको निष्कर्ष निकालेका थिए।

स्टेन (१९६४) ले युथ फिटनेस परीक्षणको विश्वसनीयता सुनिश्चित गर्न वेक फिल्ड हाइ स्कुलका दशौंदेखि एघारौं कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई रेस्पोन्डेन्टको रूपमा निष्कर्ष गरेका थिए। आहापर युथ फिटनेस टेस्टका सबै टेस्ट आइटमहरूको विश्वसनीयता गुणक निर्धारण गरिएको थियो। अनुसन्धानकर्ताले सातमध्ये पाँचवटा परीक्षणहरू (पुल—अप, स्टान्डिङ ब्रोड-जम्प, सिट—अप, ५० गज दौड र सफ्ट बल थ्रो) मा ०.९० र ०.९८बिचको विश्वसनीयता रहेको पत्ता लगाए। अन्य दुई टेस्ट आइटमहरू (सटल-रन र ६०० गज दौड/हिडाइ) मा ०.७४ र ०.८३ बिचको सहसम्बन्ध रहेको देखाएका थिए।

ग्रोस र क्यासिएनी (१९६२) ले १३ हजार माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरूलाई आहापर युथ फिटनेस टेस्ट आइटम प्रयोग गरी उमेर, उचाइ र तौलको आधारमा शारीरिक तन्दुरुस्तीको अवस्था पत्ता लगाएका थिए। उच्च माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरू र जुनियर हाइ स्कुलका विद्यार्थीहरूलाई चार समूहमा छुट्याई प्रत्येकको लागि सात वटा टेस्टहरू सञ्चालन गरेका थिए। उच्च माध्यमिक विद्यालयका केटीहरू, उच्च माध्यमिक विद्यालयका केटाहरू, जुनियर हाइ स्कुल केटीहरू र जुनियर हाइस्कुलका केटाहरूको उमेर, उचाइ र तौलको आधारमा शारीरिक तन्दुरुस्तीको मान सामान्य रूपमा सहसम्बन्ध रहेका उल्लेख गरका छन्।

इकाडा (२०१५) ले लोवा र टोकियोका खेलाडीरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीको तुलनात्मक अध्ययन गरेका थिए। यो अध्ययनमा १८ देखि २२ वर्षका ३९५ टोकियोका खेलाडी विद्यार्थी र ३५५ लोवाका खेलाडी विद्यार्थीहरू निष्कर्ष गरिएको थियो। विद्यार्थी खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण गर्न सिट—अप, स्टयान्डिङ ब्रोड-जम्प, सटल रन, केटाहरूका लागि पुल—अप, केटीहरूको लागि फ्लेक्सड आर्म-ह्याङ्ग र ५० यार्ड डयासको प्रयोग गरिएको थियो। त्यस्तै, उचाइ, तौल र खुट्टाको लम्बाइ एन्थ्रोपोमेट्रिक मापनबाट लिइएको थियो। निष्कर्षमा लोवाका विद्यार्थीहरू टोकियोका विद्यार्थीहरूभन्दा धेरै तौल, अग्लो र लामो खुट्टा भएका थिए भने टोकियोका विद्यार्थीहरूले सिट—अपबाहेक क्रियात्मक प्रदर्शन उत्कृष्ट देखाएको निष्कर्ष निकालेका थिए।

स्लोन (१९६३) ले केप प्रोभिडेन्स, दक्षिण अफ्रिका, उत्तरी क्यारोलिना र इङ्गल्यान्डमा पुरुष विद्यार्थीहरूको रक्तसञ्चार सहनशीलता मापन गर्नको लागि हार्वर्ड स्टेप्स टेस्ट सञ्चालन गरेका थिए

भने परिमार्जित हार्वर्ड स्टेप्स परीक्षण महिलाहरूको रक्तञ्चार सहनशीलता मापन गर्नको लागि प्रयोग गरेको थियो। दक्षिण अफ्रिका र इङ्गल्यान्डका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती उच्च रहेको निष्कर्ष निकालेका थिए। त्यस्तै, जुटी र कोर्लिन (१९७७) ले कलेज विद्यार्थीका लागि शारीरिक तन्दुरुस्तीको मानाङ्क शीर्षकमा अनुसन्धान सञ्चालन गरेका थिए। यो अध्ययनको लागि कन्सास स्टेट युनिभर्सिटीमा अध्ययनरत १७ देखि २० वर्षका खेलाडी ३ हजार विद्यार्थीहरू नमुनाको रूपमा निष्कर्ष गरेका थिए। यो अध्ययन विद्यार्थीहरूको शक्ति, लचकता र मुटु र फोक्सोको तन्दुरुस्ती मापनका गर्नका लागि सञ्चालन गरिएको थियो। प्राप्त नतिजालाई विश्लेषण गर्दा कन्सास स्टेट विश्वविद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती उच्च स्तरको रहेको निष्कर्ष निकालेका थिए भने उपरोक्त टेस्टहरू अमेरिकी कलेज उमेरका युवा युवतीहरूको लागि प्रयोग गर्न उपयुक्त भएको पनि प्रमाणित गरेका थिए।

रेसमुसेन (१९७०) ले साउथ डकोटा हाइ स्कुलका विद्यार्थीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीको अवस्था शीर्षकमा अध्ययन सञ्चालन गरेका थिए। यो अध्ययनको लागि प्रत्येक क्षेत्रबाट एक एक स्कुल निष्कर्ष गरिएका थिए। साउथ डकोटा स्कुलका कक्षा ७ देखि १० सम्मका १ हजार जना विद्यार्थीहरू निष्कर्ष गरी आहापर युथ फिटनेस परीक्षणको मद्दतबाट शारीरिक तन्दुरुस्ती मापनको गरिएको थियो। साउथ डकोटा विद्यालयका विद्यार्थीहरूको स्कोर राष्ट्रिय मानाङकसँग तुलना गरिएको थियो। अनुसन्धानकर्ताले विभिन्न गणितीय विधिबाट तथ्याङ्कको विश्लेषण गरेका थिए भने पुल—अप, सटल-रन र ५० यार्ड ड्यासबाहेक सबै टेस्टआइटमहरूमा राष्ट्रिय मानाङ्कको तुलनामा साउथ डकोटा विद्यालयका विद्यार्थीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती उच्च रहेको पत्ता लगाएका थिए। ट्रिउ (१९६२) ले खेलाडीहरू र गैर—खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती मापनको लागि आहापर युथ फिटनेस टेस्ट सञ्चालन गरेका थिए। अनुसन्धानकर्ताले उद्देश्यपूर्ण नमुना निष्कर्षको सहयोगमा २० खेलाडीहरू र ३६ जना गैरखेलाडीहरू गरी कुल ५६ जना विद्यार्थीहरू नमुनाको रूपमा निष्कर्ष गरेका थिए। नमुना विद्यालयहरूले नियमित कार्यक्रमको रूपमा सबै कक्षाहरूमा शारीरिक शिक्षाको पठनपाठन गरेको थियो। खेलाडी विद्यार्थीहरूले पुल—अप, पुश—अप, ६०० गज दौड/हिडाई महत्त्वपूर्ण सुधार गरेका थिए भने स्टयान्डिङ ब्रोड-जम्पबाहेक सबै गतिसम्बन्धी परीक्षणहरूमा गैर खेलाडीहरूले उल्लेखनीय सुधार गरेको पत्ता लगाएका थिए।

कुटगेन (१९६१) ले डेनमार्क स्कुलका विद्यार्थीहरू र अमेरिकी स्कुलका विद्यार्थीहरूबिच शारीरिक तन्दुरुस्तीको तुलनात्मक अध्ययन गरेका थिए। आवश्यक सूचनाहरू सङ्कलन गर्नको लागि आहापर युथ फिटनेस टेस्ट प्रयोग गरिएको थियो। यो अध्ययनको लागि ३१९ पुरुष र १३४महिला विद्यार्थीहरू नमुनको रूपमा निष्कर्ष गरेका थिए। परीक्षणको नतिजाको विश्लेषण अमेरिकी मापदण्डको आधारमा तुलना गरिएको थियो। अनुसन्धानकर्ताले ७० प्रतिशत पुरुष र ८६ प्रतिशत महिलाले प्राप्त गरेको अङ्कले अमेरिकी औसत अङ्कलाई नाघेको पत्ता लगाएका थिए।

बरूवाल (2008) ले नेपालको विभिन्न क्षेत्रका युवाहरूका लागि मोटर क्षमता परीक्षण ब्याट्रीको विकास भन्ने शीर्षकमा विद्यावारिधि गरेका थिए । अनुसन्धानका लागि पहाड, उपत्यका र तराईका गरी जम्मा ९०० जना विद्यार्थीलाई नमुनाको रूपमा छनोटगरी मोटर क्षमताको परीक्षण गर्न ९ टेस्ट आइटम परीक्षण गरेका थिए । उल्लेखित टेस्ट आइटमहरूमा आँखा पट्टि बल ड्रिबल, ३० मिटर ड्यास, ब्रिज-अप, भर्टिकल जम्प, बास-स्टिक (लम्बाइ), टेनिस बल वाल बाउन्स, स्टिक ब्यालेन्स, साइड स्टेप र नेल्सन एफआरटी थिए। यो अध्ययनले शहरी युवाहरूको शक्ति, गति र चपलतामा र ग्रामीण युवाहरूको समन्वयमा उल्लेखनीय भिन्नता रहेको निष्कर्ष निकालेको छ। तराइका युवाहरसहरू भन्दा सहरी र उपत्यकाका युवाहरू शक्ति, सन्तुलन, समन्वय, प्रतिक्रिया समय र काइनेस्थेटिक क्षमतामा उत्कृष्ट थिए।

ग. शारीरिक तालिम र तन्दुरुस्ती

खेलाडीको शारीरिक तन्दुरुस्ती सुधार गर्ने मुख्य तरिका अर्थात पद्धति भनेको शारीरिक तालिम र व्यायाम हो। नियमित तालिम, कोचिङ, अभ्यास आदिले शारीरिक तन्दुरुस्ती बढाउन र भइरहेको तन्दुरुस्तीलाई कायम राख्न मद्दत गर्छ। बेर्डस् (१९८८) ले शारीरिक तालिम र पोषण शिक्षाले १० हप्ते तालिमा पारेको प्रभावहरू शीर्षकमा अध्ययन गरेका थिए। यो अनुसन्धान टारेन्ट सेकेन्डरी स्कुलका ४४३ विद्यार्थीहरू निष्कर्ष गरी एक्सपेरिमन्टल विधिद्वारा तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको थियो। विद्यार्थीहरू नियमित शारीरिक शिक्षा कक्षा वा एरोबिक्स कक्षाहरूमा सहभागी हुन्थे। अध्ययनको सुरुवातमा मोटोपन देखिएका नमुना विद्यार्थीहरूलाई प्रशिक्षित गर्न उनीहरूका अभिभावकहरूलाई व्याख्यान विधिद्वारा पोषण शिक्षा सम्बन्धि परामर्श दिइएको थियो। नमुना विद्यार्थीहरूको स्किनफोल्ड परीक्षण १० हप्ताको प्रशिक्षण अवधि अघि र पछि गरिएको थियो। नियमित प्रशिक्षण गरेका विद्यार्थी समूह र प्रशिक्षण नगरेका विद्यार्थी समूहबिच शरीरको बोसोमा भएको भिन्नताहरू निर्धारण गर्न एनोभा प्रयोग गरिएको थियो। अनुसन्धानकर्ताले नियमित शारीरिक प्रशिक्षण लिने समूहको शरीरको बोसोको मात्रा नियमित शारीरिक प्रशिक्षण नलिने समूहको तुलनामा बोसोमा उल्लेखनीय रूपमा ठूलो कमी देखाएको थियो। तर पोषण शिक्षा दिएका विद्यार्थी समूह र पोषण शिक्षा नदिएका विद्यार्थी समूहको शरीरको बोसोको मात्रामा कुनै साङ्ख्यिकीय रूपमा महत्त्वपूर्ण भिन्नता देखा नपरेको निष्कर्ष निकालेका थिए।

किम (१९८६) ले कोरियाली युवा फिटनेस परीक्षण र आहापर युवा शारीरिक फिटनेस परीक्षणबिचको सम्बन्धको खोजी गर्न अनुसन्धान गरेका थिए। कक्षा ७ देखि १२ सम्मका तीन सय कोरियाली पुरुष विद्यार्थीहरू यो अनुसन्धानका नमुना विद्यार्थीहरू थिए। अनुसन्धानकर्ताले ११ प्रयोगात्मक परीक्षणहरू पूरा गरेर प्राप्त तथ्याङ्कलाई गणितीय पद्धतिबाट विश्लेषण गरेका थियो। निम्न माध्यमिक र माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरूको लागि कोरियाली युवा फिटनेस परीक्षण र आहापर युवा शारीरिक फिटनेस परीक्षणबिच महत्त्वपूर्ण सहसम्बन्ध रहेको थियो। कोरियाली युवा फिटनेस परीक्षण र आहापर युवा शारीरिक फिटनेस परीक्षणहरूमध्ये परिमार्जित पुल—अपको मात्रा

उच्चतम सम्बन्ध फेला पर्‍यो भने सिट–अप र सटल रनमा कोरियाली युवा फिटनेस परीक्षणको सबैभन्दा कम सहसम्बन्ध रहेको निष्कर्ष निकालेका छन्।

शारीरिक तन्दुरुस्ती भनेको खेलाडीहरूले खेलकुदका क्रियाकलापहरू सिक्न तथा प्रदर्शन गर्नको लागि आधारभूत आवश्यकता हो। शारीरिक रूपमा तन्दुरुस्त व्यक्तिले खेलकुदका क्रियाकलापहरू मात्र हैन हरेक क्रियाकलापहरू सरल, सहज तथा प्रभावकारी तरिकाले सम्पन्न गर्न सहयोग गर्दछ। त्यस्तै, शरीरिक रूपमा आकर्षक बनाई विभिन्न रोग र दुर्वलताबाट मुक्त राख्न, व्यक्तिले कुशलतापूर्वक र पूर्ण रूपमा काम गर्ने क्षमताको विकास गर्न, फुर्सदको समयको अधिकतम प्रयोग गर्न, आपतकालीन अवस्थाहरूको लागि सुरक्षित व्यवस्थापन गर्न र व्यक्तित्वको विकासमा पनि महत्त्वपूर्ण योगदान दिन्छ। खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती योजनाबद्ध तथा वैज्ञानिक तरिकाले सञ्चालन गरिएको विभिन्न शारीरिक गतिविधि, व्यायाम, प्रशिक्षणको साथै सन्तुलित भोजनमा निर्भर हुन्छ (सलिस, २०१४)। शारीरिक तन्दुरुस्तीको परिक्षण गर्न विभिन्न तन्दुस्ती परीक्षणहरू विश्वव्यापी रूपमा प्रयोग भइरहेका छन् तीमध्ये आहापर युथ फिटनेस टेस्टका केही परीक्षण, हावर्ड स्टेप-टेस्ट तथा ब्रिजअप टेस्ट धेरे अनुसन्धानकर्ताहरूले प्रयोग गरेको तथ्य सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकन गर्ने क्रममा पाइएको छ।

अध्याय : तीन

अनुसन्धान विधि

यो अध्यायमा अनुसन्धानको दर्शन, रणनीति, अध्ययनको जनसङ्ख्या, अध्ययनको क्षेत्र, नमुना प्रक्रिया, नमुना आकार, तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने उपकरण, तथ्याङ्क सङ्कलन प्रक्रिया, तथ्याङ्क विश्लेषण तथा व्याख्या, विश्वसनीयता र वैधता र नैतिक विचार प्रस्तुत गरिएको छ।

३.१ अनुसन्धान ढाँचा

परिमाणात्मक अनुसन्धानले प्रयोगात्मक मापनद्वारा मात्रात्मक उपायहरू प्रयोग गर्दछ (फल्याक, १९६०)। यो अध्ययनका तथ्याङ्कहरू मुलत: परिमाणात्मक अर्थात परिमाणहरूलाई अङ्कमा लिइएको छ। ती परिमाणहरूलाई गणितीय सूत्रहरू प्रयोग गरी विश्लेषण गरिएको छ। त्यसैले यो अनुसन्धानको ढाँचालाई परिमाणात्मक अनुसन्धान (Quantitative Research) भन्न सकिन्छ। अनुसन्धानकर्ताहरूले परीक्षणबाट पुष्टि भएका तथा विश्वासनीय साधनहरूको प्रयोग गरी खेलाडीको शारीरिक तन्दुरुस्तीसम्बन्धी तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको छ।

३.२ अध्ययनको जनसङ्ख्या

युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय नेपालको खेलकुदसम्बन्धी नीति निर्माण गर्ने, योजना बनाउने, कार्यान्वयन गर्ने सबैभन्दा उच्च सरकारी निकाय हो। राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्अन्तर्गत १८० भन्दा बढी खेलकुद संघ आबद्ध छन्। यो खेलकुदसँग सम्बन्धित संघको मुख्य उद्देश्य दक्ष तथा प्रतिष्पर्धी खेलाडी उत्पादन गर्नु हो। "स्वास्थ्यका लागि खेलकुद, राष्ट्रका लागि खेलकुद" भन्ने नाराका साथ युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय र राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् खेलकुदको विकास र विस्तारमा क्रियाशील रहेको छ।

नेपाल सरकारको प्रयासमा खेलकुद र खेलाडीहरूसँग सम्बन्धित यो अघि गरिएका अनुसन्धानका प्रतिवेदनहरू नदेखिएकोले यो नै पहिलो अनुसन्धान भन्न सकिन्छ। यो अनुसन्धान कार्यका लागि पनि उपयुक्त र पर्याप्त समय नहुँदा अनुसन्धानको जनसङ्ख्याको आकार र नमुना छनोट गर्ने विषयमा अन्यौता देखिएको थियो। यो अध्ययनको उद्देश्यअनुसार १३ औं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा नेपालले सहभागिता जनाएका खेलहरूमध्येबाट अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरूमा भाग लिएका खेलाडी र १९ औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी हुनका लागि राष्ट्रिय टिमका लागि छनोट भई तालिम लिइरहेका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण गरिएको छ।

नेपालले वि.सं. २०३८ सालदेखि २/२ वर्षको अन्तरातलमा राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरू आयोजना गर्ने गरेको छ। वि.सं. २०७८ सालसम्म आइपुग्दा २० पटक यस्ता प्रतियोगिता आयोजना गर्नुपर्ने भए पनि विभिन्न समस्याहरूका वावजुद वि.सं. २०७५ सालमा ८ औं संस्करण सम्पन्न गरेर योको

सिलसिला जीवित राखेको छ। अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका ठुला ठुला खेलकुद प्रतियोगिताहरूमा नेपाल सहभागी भएपनि नेपालले आयोजना गरेको गरेको अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको ठुलो खेलकुद प्रतियोगिता दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगिता नै हो। यो प्रतियोगिताको पहिलो, आठौं र तेह्रौं संस्करण आयोजना गरेर विश्व खेलकुद जगतमा आफ्नो योगदान दिइरहेको छ। साथै २०७६ पौष महिनामा तेह्रौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगिता आयोजना गर्दै नेपालले २०७ वटा पदक हासिल गरी पदक तालिकामा दोस्रो भएको थियो। उक्त प्रतियोगितामा नेपाले २८ खेलका सहभागिता जनाएको थियो।

सन् २०१९ देखि विश्वभर महामारीको रूपमा फैलिएको कोभिड-१९ ५९६ जना अझै निर्मूल भइनसकेको अवस्था छ। आजभोलि पनि नेपालमा दैनिक ४०/५० जनामा यो रोग देखा परिरहेको छ। कोभिड-१९ का कारण विश्वभर नै खेलकुद गतिविधि लगभग शून्यमा पुगेको अवस्था थियो नेपालमा पनि योको प्रभाव गहिरो परेकोले खेलकुद प्रशिक्षण र प्रतियोगिता पूर्णत: बन्द रह्यो। प्रशिक्षण नपाएका कारण खेलाडीहरूको खेलकौशल घट्नुको साथै शारीरिक तन्दुरुस्तीको स्तर पनि स्वभाविक रूपले घट्ने स्थिती रह्यो। २०७८ को माघ महिनादेखि फाटफुट रूपमा केही खेलहरूको प्रशिक्षण सुरु भएको देखिन्छ भने अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिता घोषणा नभएका केही खेलहरूको प्रशिक्षण अझै पनि सुरु हुन नसकेको देखिन्छ।

शारीरिक तन्दुरुस्तीलाई प्रशिक्षणले प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने हुँदा २ वर्षभन्दा बढी अवधि प्रशिक्षणमा सहभागी हुन नपाएका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती मापन गर्नु औचित्यहीन देखिने, अन्तर्राष्ट्रियस्तका प्रतियोगिताहरूको घोषणा नहुँदा राष्ट्रिय टिम छनोट नभएकोले खेलकुद संघ र राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् ले योजनावद्ध प्रशिक्षणको व्यवस्था नगरेकोले यो अनुसन्धानका लागि खेलाडीहरूको सङ्ख्या एकिन हुन कठिन हुने अवस्था देखिएको थियो।

सन् २०२२ मा चीनमा आयोजना हुने १९औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा नेपालले २३ खेलमा सहभागिता जनाउने छ। उक्त प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि प्रशिक्षण दिन खेलकुद सङ्घहरूले २३० जना पुरुष र २८४ जना महिला गरी कुल ५१४ जना र १३ औं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा नेपालले सहभागिता जनाएका ५९६ जना गरी कुल १११० जना खेलाडीहरु यो अनुसन्धानको जनसङ्ख्या हो।

३.३ नमुनाको आकार

अनुसन्धानमा नमुना भनेको ठुलो जनसङ्ख्याबाट विभिन्न तरिका तथा पद्धतिहरूद्वारा निष्कर्ष गरिएको जनसङ्ख्याको सानो अंश हो। धेरै जनसङ्ख्यामा अनुसन्धान सञ्चालन गर्दा समय, श्रम, सम्पिति तथा जनशक्ति धेरै लाग्दछ। त्यसैले जनसङ्ख्याको सानो अंशमा अनुसन्धान गरी उक्त परिणामलाई ठूलो जनसङ्ख्यामा सामान्यीकरण गर्न सकिन्छ। अध्ययनको प्रकृतिअनुसार फरक फरक नमुना निष्कर्ष प्रविधिहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो अध्ययनको कार्यसर्तबमोजिम कम्तीमा २०० जना खेलाडीको

अनुसन्धान गर्नुपर्ने थियो। त्यसैले १३ औं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा नेपालले सहभागिता जनाएका ५९६ र १९ औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगिताका लागि छनोट भएका ५१४ जना गरी कुल १११० जना जनसङ्ख्यामध्येबाट २७ प्रतिशत अर्थात ३०० जना नमुनाको रूपमा छनोट गिरएको थियो ।

३.४ नमुनाको रचना

नमुनाको रचनालाई विभिन्न आधारमा व्याख्या गर्न सकिन्छ। यो अध्ययनका लागि आफ्ना कर्तृत्व देखाउने ३०० जना खेलाडीको रचना (Compsition) खेलकुद विधागत रूपमा वृस्तित रूपमा अनुसूची २ मा प्रस्तुत गिरएको छ।

३.५ तथ्याङ्क सङ्कलन विधि

सम्बन्धित खेलाडीका प्रशिक्षकसँग समन्वय र सहकार्य गरी उनीहरूलाई उपयुक्त हुने समयमा दशरथ रङ्गशालामा भेला गराई त्रिभुवन विश्वविद्यालयका शारीरिक शिक्षाका प्राध्यापक र राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्मा कार्यरत खेलकुद विज्ञहरूबाट पूर्वनिर्धारित उपकरण तथा साधनहरूको प्रयोग गरेर प्राथमिक तथ्याङ्क लिइएको थियो।

३.६ तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने साधन र त्यसको प्रयोग गर्ने तरिका

क. शरीरको नाप जाँच

बडी मास इन्डेक्स पत्ता लागाउनको लागि खेलाडीहरूको शरीरको नापजाँच गरिएको थियो। शरीरको नापजाँचअन्तर्गत शरीरका विभिन्न अंगहरूको नापजाँच गर्ने गरिए तापनि समय अभावका कारण गर्दा यहाँ खेलाडीहरूको उचाइ, तौल, छाती, कम्मर र पाखुराको परिधि मापन गरिएको छ।

उचाइको मापन : खेलाडीहरूको उचाइको मापन शारीरिक तन्दुरुस्ती मूल्याङ्कनको एक महत्त्वपूर्ण शाखा हो। खेलाडीको बडी मास इन्डेक्स गणना गर्नको लागि खेलाडीको उचाइ मापन गर्न आवश्यक पर्दछ। खेलाडीहरूको वास्तविक उचाइ मापन गर्न स्टयाडियोमिटर, केही कुर्सीहरू, नाप्ने टेप वा चिन्ह लगाइएको सतह र खेलाडीहरूको टाउकोमा राख्ने वस्तु प्रयोग गरिएको थियो।

खेलाडीहरूको उचाइ मापन गर्नको लागि जोनसन र नेल्सन (१९९८) ले निर्देश गरेबमोजिम भुइँबाट टाउकोको उच्चतम बिन्दुसम्म नापिएको थियो। उभिएर शरीरको उचाइ मापन गर्दा खेलाडीहरूलाई खाली खुट्टा स्टाडिओमिटरमा सिधा उभ्याइएको थियो। खेलाडीहरूको ढाडको लम्बाइ मापन गर्दा प्रा. डा. अशोककुमार झा (२०१०) ले निर्देश गरेबमोजिम खेलाडीलाई कुर्चीमा बसाई ढाडको तल्लो भाग र काँधहरूले भित्तामा टाँसेर सिधा अगाडि हेर्न लगाइएको थियो।

तौलको मापन : खेलाडीहरूको शरीरको संरचना मूल्याङ्कन गर्न, आहार र व्यायामपछि तौलमा हुने परिवर्तनहरूको निगरानी गर्न तौलको मापन गरिन्छ। शरीरको तौल मापनको मुख्य उद्देश्य शरीरको

बोसो, मांसपेशीमा भएको परिवर्तनहरू र शरीरमा पानीको मात्रा मूल्याङ्कन गर्नु हो (जोन्सन र नेल्सन, १९८८)। यो अध्ययनमा खेलाडीको तौल नाप्नको लागि तौल नाप्ने डिजिटल मेसिन प्रयोग गरिएको थियो। सामान्य जर्सी, कट्टु/ट्राउजर लगाएको र जुत्ता नलगाएको अवस्थामा खेलाडीहरूको तौल लिइएको थियो।

बडी मास इन्डेक्स (Body Mass Index-BMI) : खेलाडीको तौल र उचाइ मापन गर्न प्रा. डा. अशोककुमार झा (२०१०) ले निर्देश गरेको सूत्र प्रयोग गरी बडी मास इन्डेक्स पत्ता लगाइएको छ। योले खेलाडीहरूको उचाइको अनुपातमा तौलको अवस्था देखाउने गर्दछ। उदाहरणका लागि, यदि खेलाडीको उचाइ १.६९ मिटर छ र उसको तौल ६८ किलोग्राम छ भने उसको BMI २३.८० के. जी. हुन्छ ।

$$BMI = \frac{Body\ Weitht\ (Kg)}{(Height)^2\ (m)}$$

$$BMI = \frac{68\ Kg}{(1.69)^2\ (m)}$$

$$BMI = \frac{68Kg}{1.69X1.69\ m}$$

$$BMI = 23.80Kgm$$

ख. शारीरिक तन्दुरुस्तीको परीक्षण

शारीरिक तन्दुरुस्ती भनेको अस्थिपञ्जर, मांसपेशी, रक्तसञ्चार, श्वास्प्रवास, स्नायु आदि प्रणलीहरूको एकीकृत रूपमा कार्यसम्पादन गर्ने क्षमता हो (सलिस, २०१४)। खेलाडीको शारीरिक तन्दुरुस्ती शारीरिक गतिविधि, व्यायाम र तालिममा भर पर्छ। व्यक्तिले कुशलतापूर्वक र पूर्ण रूपमा काम गर्ने क्षमताको विकास गर्न, फुर्सदको समयको अधिकतम प्रयोग, नसर्ने रोगहरूबाट मुक्त हुन, र आपतकालीन अवस्थाहरूको लागि सुरक्षित रहनको लागि शारीरिक तन्दुरुस्ती महत्त्वपूर्ण छ (कोर्विन, २००६)।

शारीरिक तन्दुरुस्तीको तथ्याङ्क सङ्कलन गर्नको लागि पुल—अप, फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग, ब्रिज-अप, सटल रन, स्टयान्डिङ ब्रोड-जम्प, ५० गज दौड र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट साधनको प्रयोग गरिएको छ। पाखुराको बल तथा सहनशीलता परीक्षणका लागि पुल—अप र फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग, चपलता परीक्षणका लागि सटल रन, गोडाको सामर्थ्य/तागत परीक्षणका लागि स्टयान्डिङ ब्रोड-जम्प र गति परीक्षणका लागि ५० गज दौड साधनको प्रयोग गरिएको थियो। यी साधनहरूको प्रयोग विधि र प्रकृया आहापरले निर्देश गरेबमोजिम गरिएको छ। परीक्षणको यो साधन आहापरद्वारा सन् १९५८ मा विकास गरिएको थियो भने सन् १९६०, १९६५ र १९७५ मा परिमार्जन गरिएको थियो

मेरुदण्डको लचकता (Flexibility of Spine) को परीक्षणका लागि ब्रिज-अप (Bridge up) साधनको प्रयोग गरिएको छ। यो साधनको विकास जोनसन (Johnson) ले गरेका थिए। सन् १९६६ मा खेलकुद तथा नृत्य निर्देशित लचकता परीक्षणका लागि यो बिधिको विकास गरिएको थियो।

त्यस्तै, मुटुको सहनशीलता मापन गर्नको लागि दोस्रो विश्व युद्धताका हार्वर्ड विश्वविद्यालयको हार्बड फ्याटिग ल्यावरटोरिज (Harvard Fatigue Labortories) मा ब्रोहाको टोलीले (Brouha et al.) सन् १९४३ मा विकास गरेको हार्बड स्टेप-टेस्ट (Harvard Step Test) को परिमार्जित (सन् १९७०) संस्करण प्रयोग गरिएको छ।

पुल-अप्स (Pull Ups) : पुरुषहरूको पाखुरा र काँधको मांसपेशीय बल र सहनशीलता मापन गर्नका लागि आहापरले प्रतिवादन गरेको साधन पुल-अप्सको प्रयोग गरिएको छ। तथ्याङ्क सङ्कलनका लागि आहापरले निर्देश गरेबमोजिमको विधि प्रक्रिया अपनाइएको छ। यो परीक्षणको विश्वसनीयता ०.८७ रहेको छ भने वैधता ०.९९ रहेको छ (जोनसन र नेल्सन, १९८८)।

चित्र : १ पुल अप्सका लागि ह्याङ्गिङको अवस्था

पुल—अप परीक्षणको क्रममा, खेलाडीहरूले आफ्नो हत्केलाहरूलाई अनुहारको विपरीत पारी बारलाई समातेर झुण्डिनुपर्छ त्यसपछि आफ्नो शरीरलाई माथितिर खिच्दै चिउडोलाई तेर्सो बारमाथि पुऱ्याउनुपर्दछ। त्यसपछि विस्तारै तलतिर झर्दै शरीर पूर्ण रूपमा पाखुराको बलमा झुण्डिएको स्थितिमा फर्कनुपर्छ। खेलाडीले एक मौकामा जतिपटक सही तरिकाले पुल अप गर्न सक्यो त्यो पटक नै उसको प्राप्ताङ्क गणना गरिएको छ।

फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग (Flexed Arm Hang) : महिलाहरूको पाखुरा र काँधको मांसपेशीको बल तथा सहनशीलता मापन गर्नको लागि फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग साधनको प्रयोग गरिएको छ। यो साधन आहापरले प्रतिपादन गरेको हो र उसले निर्देश गरेबमोजिमको विधि र प्रक्रियाबमोजिम गर्दा यो

साधनको विश्वसनीयता ०.९० र वस्तुनिष्ठता ०.९९ रहेको छ (जोन्सन र नेल्सन, १९८८)। यो साधनबाट परीक्षण गर्दा आहापरले निर्देश गरेबमोजिम हत्केलालाई आफ्नो अनुहारको विपरित हुनेगरी पुल अप बार समातेर पाखुराको बलमा आफ्नो चिउडनेलाई तेर्सोबार माथि पुऱ्याउन लगाइ लामो अवधिसम्म स्थिर रहन लगाइएको थियो। खेलाडीले पाखुराको बलमा तेर्सोबार माथि चिउडो स्थिर अवस्थामा राखिराख्न सकेको समय गणना गरिएको थियो। समय गणना गर्न स्टप वाचको प्रयोग गरिएको थियो।

चित्र : २ चिन अप्सको अवस्था

ब्रिजअप परीक्षण (Bridge Up Test) : मेरुदण्डको हाइपरएक्सटेन्सन वा लचकता मापन गर्नको लागि ब्रिज—अप परीक्षणको साधन प्रयोग गरिएको छ। यो परीक्षणको विश्वसनीयता ०.९७ र वस्तुनिष्ठता ०.९९ रहेको छ (झा, २०१०)। यो टेस्ट सञ्चालन गर्नको लागि यार्डस्टिक, रुलर गाइड र फ्लेक्सोमेजर केस आदिको प्रयोग गरिएको थियो।

(झा, २०१०) ले निर्देश गरेबमोजिम पहिले खेलाडी सिधा उभिएको अवस्थामा उभिएको जमिनबाट नाइटोसम्मको उचाइ मापन गरियो। त्यसपछि खेलाडीलाई म्याटमा उत्तानो परेर सुत्न लगाइयो र विस्तारै मेरुदण्ड/कम्मरको भागलाई सकेसम्म सिधा माथि उठाउन लगाइ ब्रिजको आकार बनाउन लगाइयो। खेलाडीले ब्रिजअप बनाइरहेको अवस्थामा ब्रिजको उचाइ (म्याटबाट नाइटोको पछाडि पर्ने मेरुदण्डको भागसम्मको उचाइ) मापन गरियो। पहिलो पटकको प्रयासमा सन्तुष्ट नहुने खेलाडीलाई अर्को मौका पनि दिइएको थियो।

उभिएको उचाइ (जमिन देखि नाभि सम्म) = ९० से.मी.

उत्तम आर्क = ५२ से.मी

कार्य सम्पादन स्कोर (उभिएको उचाइ — ब्रिजको उचाइ) = (९० — ५२ से.मी) = ४० से.मी.

स्टान्डिङ बोर्ड जम्प (Standing Broad Jump) : खेलाडीहरूको खुट्टाको विस्फोटक शक्ति र उफ्रन सक्ने क्षमताको मापन गर्नको लागि स्टान्डिङ बोर्ड टेस्ट लिइन्छ। आहापरले निर्देश गरे बमोजिमको विधि र प्रक्रियाबाट यो साधन प्रयोग गर्दा यो साधनको विश्वसनीयता ०.९६३ र वस्तुनिष्ठता ०.९६ रहेको छ (जोन्सन र नेल्सन, १९८८)। आहापरले निर्देश गरेबमोजिम खुट्टालाई एकअर्कासँग समानान्तर हुने गरी खेलाडीलाई टेकअफ रेखापछाडि उभ्याइयो। जम्प गर्ने आदेश पाउनसाथ घुँडा र हातहरू सुइङ गर्दै सकेसम्म उफ्रेर टाढा पुग्न निर्देश गरिएको थियो। खेलाडीलाई उत्कृष्ट नतिजा

ल्याउनका लागि तीन मौका दिइएको थियो र तीन मौकामध्ये जुन मौकामा बढी दुरी पार गर्न सफल भयो त्यस दुरीलाई गणना गरिएको छ।

चित्र: ३ स्टान्डिङ्ग ब्रोड जम्पको लागि तयारीको

चित्र : ४ टेक अफको तयारी अवस्था

चित्र : ५ टेकअफको अवस्था

चित्र : ६ ल्यान्डिङ्गको अवस्था

सटल-रन (Shuttle Run) : खेलाडीहरूको गति तथा चपलता मापन गर्नको लागि यो साधनको प्रयोग गरिएको छ। यो परीक्षणको विश्वसनीयता र वैधतालाई आहापरद्वारा स्वीकार गरिएको छ (म्याथ्युज, १९७८) । सटल-रन सञ्चालन गर्न २ इन्च × २ इन्च × ४ इन्चको काठका दुई ब्लकहरू, स्टपवाच, सिठ्ठी प्रयोग गरिएको थियो। आहापरले निर्देश गरेबमोजिम सेन्थेटिक ट्र्याकमा स्टार्ट लाइन देखि ३० गज पर एउटा रेखा खिचियो र सो रेखाको बाहिर २ वटा ब्लकहरू राखिएको थियो (चित्र हेर्नुहोस)। आहापरले निर्देश गरेबमोजिम खेलाडीलाई स्टार्ट लाइनबाट स्टान्डिङ स्टार्ट गरी ३० गज पर रहेका २ वटा ब्लकलाई १/१ गरी कमभन्दा कम समयमा स्टार्ट लाइनभन्दा बाहिर सार्ने कार्य लगाइयो र कार्य सम्पन्न गर्न लगाएको समय गणना गरियो। पहिलो मौकामा कार्य सम्पन्न गरेको समयमा सन्तुष्ट नहुने खेलाडीलाई दोस्रो मौका पनि दिइएको थियो। जुन मौकामा कम समय लगाएर कार्य सम्पन्न गऱ्यो त्यही समयलाई गणना गरिएको छ।

चित्र : ७ सटल रनमा पहिलो ब्लक पिकअपको अवस्था

चित्र : ८ सटल रनमा दोस्रो(अन्तिम) ब्लक पिकअपको अवस्था

चित्र : ९ सटल रनमा अन्तिम ब्लक स्थानान्तरण तथा फिनिसिङ्गको अवस्था

५० गज दौड : खेलाडीहरूको गति मापन गर्नको लागि दौडिएर ५० गज दुरी पार गर्न लगाइएको थियो। यो परीक्षणको वैधता ०.८९ रहेको छ। आहापरले निर्देश गरेबमोजिम एक पटकमा २ जना खेलाडीहरूलाई दौडन मौका दिइएको थियो। खेलाडीहरूले तीव्र गतिमा ५० गजको दुरी पार गर्न निर्देशन गरिएको थियो। प्रत्येक खेलाडीले ५० गजको दुरी पार गर्न लगाएको समय गणना गरिएको थियो।

चित्र : १० ५० गज दौडको अवस्था

हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट (Harverd Step Test) : हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट द्वितीय विश्व युद्धको समयमा हार्वर्ड विश्वविद्यालयको हार्वर्ड थकान प्रयोगशालामा ब्रोउहा र सहयोगीहरूद्वारा विकसित गरिएको थियो।

यो परीक्षणको मुख्य उद्देश्य कार्डियोभास्कुलर सहनशीलता परीक्षण गर्नुको साथै कडा शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलकुदको अभ्यासपछि पुनः पहिलेको अवस्थामा फर्कन सक्ने क्षमता मापन गर्नु हो (म्याथ्युज, १९७८)। हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट खेलाडीहरूको सहनशीलता तथा अधिकतम मुटुको दर

चित्र : ११ हार्वर्ड स्टेप टेस्ट 'डाउन 'डाउन'को अवस्था वा अर्को पटकको सुरुको

चित्र : १२ हार्वर्ड स्टेप टेस्ट 'गर्दै गरेको अवस्था

प्रति मिनेटमा आधारित थियो (म्याथ्यूज, १९७८)। हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट सञ्चालन गर्न पुरुषको लागि २० इन्च र महिलाको लागि १६ इन्च अग्लो स्थिर बेन्च वा प्लेटफर्म, स्टपवाच, पल्स नाप्नको लागि अक्सिमिटर आदि सामग्रीहरूको प्रयोग गरिएको छ। यो परीक्षणको प्रक्रियामा तालको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ। खेलाडीहरूले बाजाको तालमा नै एक/एक गरी गोडालाई स्थिर बाकसमाथि लाने र एक/एक गरी तल झार्ने गराइएको थियो। बाकसमाथि चढेर तल झारे पछिमात्र १ पटक गणना गरियो। खेलाडीहरूलाई बाजाको तालमा प्रति मिनेट ३० पटकको दरले बढीमा ५ मिनेटसम्म निरन्तर यो क्रिया गर्न लगाइएको थियो। खेलाडीहरूले यो क्रिया सम्पन्न गर्ने बित्तिकै निष्कृय आराम गर्न दिइयो। एक मिनेटको आराम पछि तिस सेकेन्डसम्मको पल्स गणना गरियो। उक्त पल्सलाई देहायमा उल्लेखित सूत्रबाट तन्दुरुस्ती सूचक निकालियो:

चित्र : १३ हार्वर्ड स्टेप टेस्ट 'अप' 'अप' को अवस्था

$$PEI = \frac{Duration\ of\ Exercise\ in\ Seconds\ x\ 100}{5.5\ x\ Pulse\ Counts\ Between\ 1-1:30\ Sec.}$$

३.७ खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण योजना

पहिलो दिन

१. उचाइ, तौल, छाती, कम्मर, पिडौला र पाखुराको मोटाइ मापन

२. पुल—अप (पुरुष) फ्लेक्सड आर्म-ह्याङ्ग(महिला)

३. स्ट्यान्डिङ ब्रोड-जम्प

४. ५० गज दौड

५. जुस र व्यक्तिगत विवरण फारामको वितरण

दोस्रो दिन

१. व्यक्तिगत विवरण फाराम सङ्कलन

२. ब्रिज-अप परीक्षण

३. सटल-रन (१० गज)

४. हार्वर्ड स्टेप परीक्षण

५. जुस र खाजा खर्च वितरण

३.८ नैतिक दृष्टिकोण एवम् गोप्यता

तथ्याङ्क सङ्कलनको कार्य एवम् प्रक्रियालाई वैध एवम् विश्वसनीय तुल्याउने उद्देश्यले त्रिभुवन विश्वविद्यालयका प्राध्यापकहरूको निगरानीमा सोही विश्वविद्यालयका शारीरिक शिक्षाका प्राध्यापक र राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् का खेलकुद विज्ञहरूबाट तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको छ। तथ्याङ्क सङ्कलनको समयमा खेलाडीको हक, हित र अधिकारको सम्मान गर्ने र तथ्याङ्क सङ्कलनपछि खेलाडीको व्यक्तिगत सूचनाहरू गोप्य राख्ने जिम्मेवारीप्रति तथ्याङ्क सङ्कलन कर्ता तथा अनुसन्धान समूह सचेत रहेको छ। तथ्याङ्क सङ्कलन एवम् प्रक्रिया तथा विश्लेषणको समयमा निम्न नैतिक अवधारणाहरूलाई विशेष ध्यान दिइएको छ :

क. तथ्याङ्क लिनु र अध्ययन गर्नुको उद्देश्य व्याख्या गरेर खेलाडीको व्यक्तिगत वा सामूहिक सहमति लिएपछि मात्र तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको छ।

ख. सम्बन्धित खेलकुदका प्रशिक्षकहरूलाई अध्ययनसम्बन्धी आवश्यक जानकारी उपलब्ध गराइनेछ।

ग. सङ्कलन गरिएका तथ्याङ्क र सूचनाहरू यो अनुसन्धानका उद्देश्यका लागि मात्र प्रयोग गरिने छ। कुनै पनि सञ्चार माध्यममा व्यक्तिगत तथ्याङ्कहरू खुलासा गरिने छैन।

घ. तथ्याङ्क सङ्कलन प्रक्रियाको समयमा अनुसन्धानकर्ताहरूको तर्फबाट खेलाडीहरूलाई कुनै पनि प्रलोभन देखाइएको थिएन। साथै शारीरिक र मानसिक हानीनोक्सानी पुग्ने गतिविधि हुन नदिन सावधानी अपनाइएको थियो।

ङ. खेलाडीहरूको व्यक्तिगत प्रोफाइल गोप्य राखिने छ यो अनुसन्धान कार्य नेपाल सरकार युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयको लगानीमा भएकोले यो सम्बन्धीका अभिलेखहरू युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयमा सुरक्षित रहने छ।

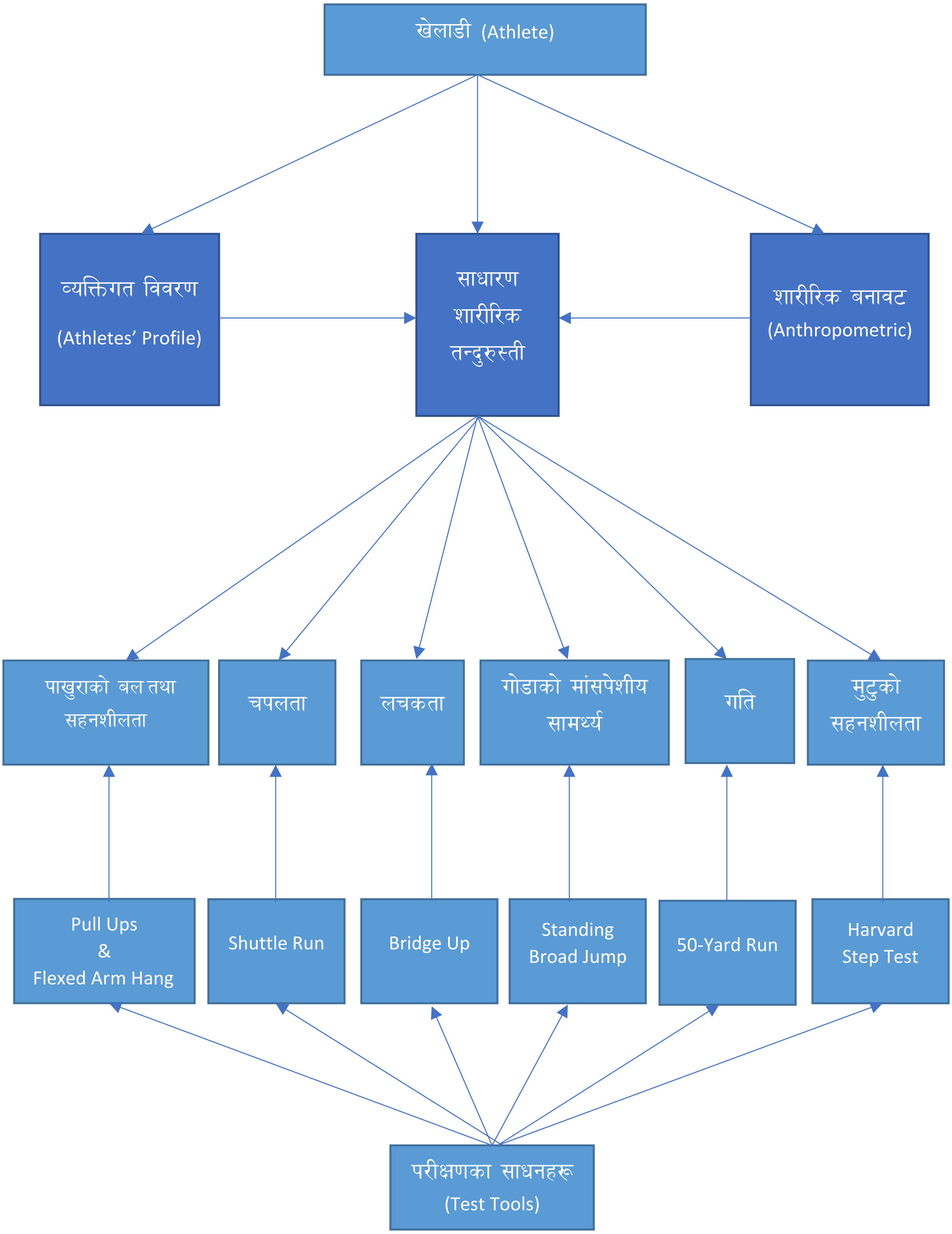
३.९ विश्लेषणात्मक ढाँचा र प्रस्तुति

नमुना खेलाडीहरूबाट तथ्याङ्क सङ्कलन गरेपछि एन्थ्रोपोमेट्रिक मापन र शारीरिक तन्दुरुस्तीको परीक्षण पश्चात कम्प्युटरमा तथ्याङ्क प्रविष्ट गर्नु अघि त्रुटिहरू हटाउन तथ्याङ्क निरीक्षण र सम्पादन गरिएको थियो। डाटा प्रविष्ट गर्दा हुने गल्तीलाई कम गर्न १० प्रतिशत तथ्याङ्कहरूको पुनरावलोकन गरिएको थियो। IBM SPSS Statistics 16 सफ्टवेयरमा तथ्याङ्क प्रविष्ट गरी तथ्याङ्कीय विश्लेषण गरिएको थियो। अनुसन्धानकर्ताहरूले अध्ययनको लक्षित उद्देश्यहरू प्राप्त गर्नको लागि विभिन्न समूहका खेलाडीहरूलाई तथ्याङ्कको आधारमा वर्गीकरण गरिएको थियो।

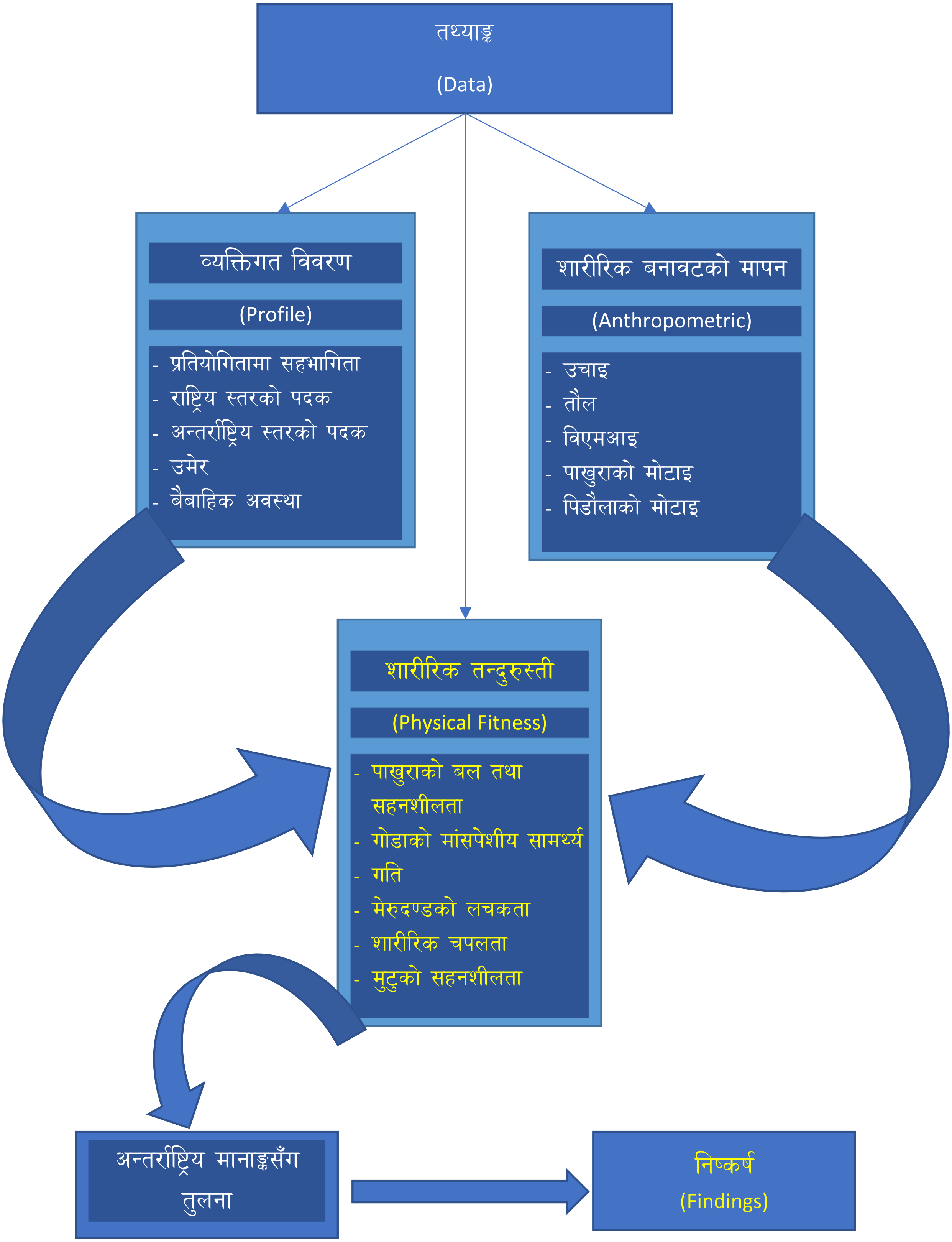
शारीरिक तन्दुरुस्तीका विभिन्न पक्षहरू परीक्षण गर्दा खेलाडीहरूले प्राप्त गरेको तथ्याङ्कको आधारमा खेलाडीहरूलाई ५ वर्गमा वर्गीकरण गरी IBM SPSS Statistics 16 सफ्टवेयरमा प्रविष्ट गरिएको थियो। खेलाडीहरूको उक्त वर्गलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्क (अनुसूची १ मा उल्लेख गरिएको) ले वर्गीकरण गरेबमोजिम ५ वर्गमा (अति न्यून, न्यून, मध्यम, उत्तम र अति उत्तम) वर्गीकरण गरी स्तर विन्यास गरिएको छ। थप सरलताका लागि अनुसन्धान टोलीले उक्त ५ वर्गलाई ३ वर्गमा (मध्यमभन्दा कमलाई "न्यून", "मध्यम" र मध्यमभन्दा बढीलाई "उत्कृष्ट") विभाजनसमेत गरी विश्लेषण गरेको छ।

प्राप्त तथ्याङ्कहरूको आधारमा खेलाडीको वर्गीकरण गरी तालिकामा खेलाडीको सङ्ख्या र प्रतिशत प्रस्तुत गरिएको छ। उक्त तालिकामा दिइएको तथ्याङ्कको महत्त्वपूर्ण पक्षहरू अध्ययनका लागि सरलीकरण गर्न स्तम्भचित्र (Bar Graph) र पाइचार्टमा पनि प्रस्तुत गरिएको छ।

३.१० अनुसन्धानको रूपरेखा



३.११ तथ्याङ्क विश्लेषण रूपरेखा



अध्याय : चार

तथ्याङ्कको व्याख्या तथा विश्लेषण

तथ्याङ्क विश्लेषणका लागि खेलाडीहरूको व्यक्तिगत विवरणको आधारमा विभिन्न समूहमा विभाजन गरिएको छ। मुख्य व्यक्तिगत विवरणहरू जस्तै: खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता, उमेर, प्राप्त पदक, उचाइ, तौल, BMI, खेलकुद आदिको आधारमा खेलाडीको समूह विभाजन गरिएको छ। प्रत्येक समूहमा पर्ने खेलाडीहरूको कार्य सम्पादनबाट प्राप्त तथ्याङ्कहरूको आधारमा अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कले तन्दुरुस्तीको स्तर निर्धारण गरेबमोजिम उनीहरू पर्ने स्तरमा स्तरीकरण गरी शारीरिक तन्दुरुस्तीको तुलनात्मक विश्लेषण गरिएको छ।

४.१ पाखुराको बल तथा सहनशीलता

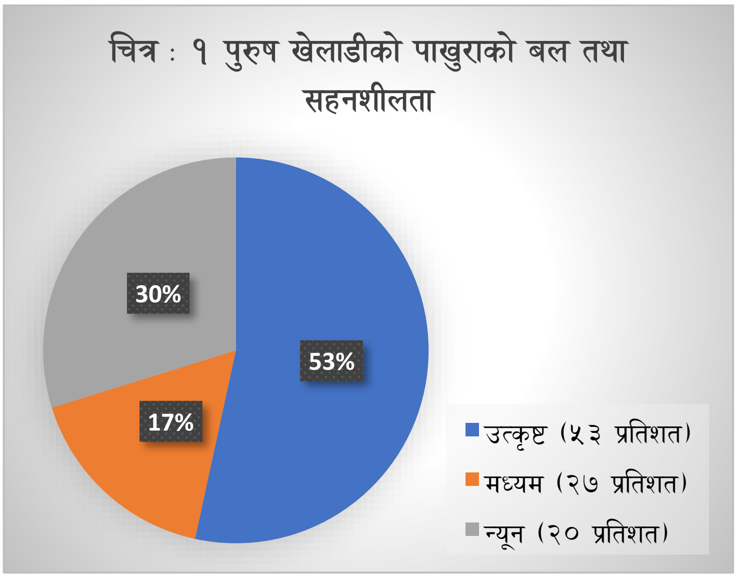
पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती मापन तथा परीक्षण गर्नका लागि AAHPERD ले विकास गरेको पुल-अप्स र फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग साधनको प्रयोग गरिएको थियो।

क) पुल-अप्स (Pull Ups) : पुरुष खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती 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। खेलाडीहरूले तन्दुरुस्ती परीक्षणको समयमा गरेको कार्य सम्पादनलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कबमोजिम ५ वर्गमा स्तर विन्यास गरी तालिकामा प्रस्तुत गरेर विश्लेषण गरिएको छ।

तालिका १ : खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र पुल-अप्सः पुरुष

खेलाडीको समूह	पुल-अप्स (पटक)					जम्मा
	अति न्यून (२ सम्म)	न्यूज (३-५)	मध्यम (६-७)	उत्तम (८-११)	अति उत्तम (१२ बढी)	
अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	६ (९.४%)	१५ (२३.४%)	९ (१४.१%)	२७ (४२.२%)	७ (१०.९%)	६४ (१००%)
१३ औं सागमा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	८ (२०.५%)	८ (२०.५%)	९ (२३.१%)	११ (२८.२%)	३ (७.७%)	३९ (१००%)
१९ औं एसियाडका लागि छनोट भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (६.९%)	८ (२७.७%)	३ (१०.३%)	११ (३७.९%)	५ (१७.२%)	२९ (१००%)
राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या(%)	५ (८.५%)	५ (८.५%)	११ (१८.६%)	२३ (३९%)	१५ (२५.४%)	५९ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**२१ (११%)**	**३६ (१८.८%)**	**३२ (१६.८%)**	**७२ (३७.७%)**	**३० (१५.७%)**	**१९१ (१००%)**

तालिका १ मा देखाएअनुसार कुल १९१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १५.७ प्रतिशत खेलाडीहरूको अति उत्तम, ३७.७ प्रतिशतको उत्तम, १६.८ प्रतिशतको मध्यम, ८.८ प्रतिशतको न्यून र ११ प्रतिशतको अति न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी पटक पुल-अप्स गर्ने खेलाडीलाई उत्कृष्ट र कम पुल-अप्स गर्नेलाई न्यून तन्दुरुस्ती भएको गणना गर्दा १०२ जना (५३.४ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट, ३२ जना (१६.८ प्रतिशथ) खेलाडीको मध्यम र ५७ जना (२९.८ प्रतिशत) को न्यून सहनशीलता देखिन्छ।



अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगितामा नेपाली राष्ट्रिय टिमको प्रतिनिधित्व गरी सहभागी हुने ६४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ७ जना (१०.९ प्रतिशत) ले १२ पटकभन्दा बढी, २७ जना (४२.२ प्रतिशत) ले ८-११ पटकसम्म, ९ जना (१४.१ प्रतिशत) ले ६-७ पटकसम्म, १५ जना (२३.४ प्रतिशत) ले ३-५ पटकसम्म र ६ जना (९.४ प्रतिशत) ले बढीमा २ पटकसम्म पुल-अप्स गर्न सफल भएको देखियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका खेलाडीहरूमध्ये पाखुराको बल तथा सहनशीलता १०.९ प्रतिशतको अति उत्तम, ४२.२ प्रतिशतको उत्तम, १४.१ प्रतिशतको मध्यम, २३.४ प्रतिशतको न्यून र ९.४ प्रतिशतको अति न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट र कमलाई न्यून तन्दुरुस्ती भएको गणना गर्दा यो समूहका ५३.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट र ३२.८ प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ।

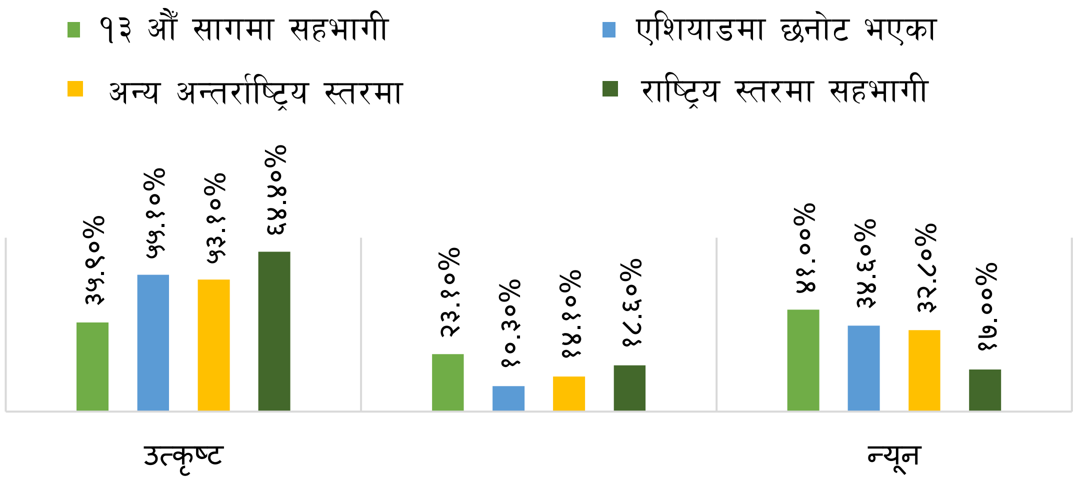
नेपाली राष्ट्रिय टोलीको प्रतिनिधित्व गरी १३ औं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी भएका ३९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३ जना (७.७ प्रतिशत) ले १२ वा सोभन्दा बढी पटक पुल-अप्स गर्न सफल देखियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ७.७ प्रतिशत पुरुष खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम रहेको देखाउँछ। त्यस्तै, २८.२ प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तन्दुरुस्ती उत्तम, २३.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम, २०.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको न्यून र बाँकी २०.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको अति न्यून देखाउँछ। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट र कमलाई न्यून तन्दुरुस्ती भएको गणना गर्दा यो समूहका ३५.९०

प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट र ४१.०० प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ।

१९औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि छनोट भएका राष्ट्रिय टिमका २९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ५ जना (१७.२ प्रतिशत) ले १२ वा सोभन्दा बढी पटक, ११ जना (३७.९ प्रतिशत) ले ८-११ पटकसम्म, ३ जना (१०.३ प्रतिशत) ले ६-७ पटकसम्म, ८ जना (२७.६ प्रतिशत) ले ३-५ पटकसम्म र २ जना (६.९ प्रतिशत) ले २ पटकसम्म पुल-अप्स गर्न सफल भएको देखियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका खेलाडीहरूमध्ये पाखुराको बल तथा सहनशीलता १७.२ प्रतिशतको अति उत्तम, ३७.९ प्रतिशतको उत्तम, १०.३ प्रतिशतको मध्यम, २७.६ प्रतिशतको न्यून र ६.९ प्रतिशतको अति न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी पटक पुल-अप्स गर्ने खेलाडीलाई उत्कृष्ट र कम पुल-अप्स गर्नेलाई न्यून तन्दुरुस्ती भएको गणना गर्दा यो समूहका ५५.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट पाइयो भने ३४.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको न्यून पाइयो।

राष्ट्रिय स्तरको खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी भएका तर अहिलेसम्म कुनै पनि अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी नभएका ५९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १५ जना (२५.४ प्रतिशत) ले १२ वा सोभन्दा पटक पुल अपस गर्न सफल देखिए। अन्तर्राष्ट्रिय मानङ्कसँग तुलना गर्दा २५.४ प्रतिशत पुरुष खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम रहेको देखाउँछ। त्यस्तै, ३९ प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्तम, १८.६ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम, ८.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको न्यून र बाँकी ८.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको अति न्यून देखाउँछ। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट र कमलाई न्यून गणना गर्दा ६४.४ प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट र १७.०० प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ।

चित्र : २ प्रतियोगितामा सहभागिता र पाखुराको बल तथा सहनशीलताको अवस्था (पुरुष)



माथिको स्तम्भचित्र २ मा विभिन्न खेलकुद प्रतियोगिताका खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्तीको अवस्था प्रस्तुत गरिएको छ। पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट हुनेमा राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगितामा मात्र सहभागी भएका पुरुष खेलाडीहरू (६४.४ प्रतिशत) पहिलो देखिन्छ। दोस्रोमा १९ औं एसियाडमा छनोट भएका खेलाडीहरू (५५.१ प्रतिशत) र तेस्रोमा अन्य अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडीहरू (५३.१ प्रतिशत) देखिन्छ। यी तीन प्रतियोगिताका पुरुष खेलाडीहरूमा ५० प्रतिशतभन्दा बढी खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट रहेको देखिन्छ भने तेह्रौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी अधिक पुरुष खेलाडीहरू (४१ प्रतिशत) को पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून रहेको देखिन्छ।

तालिका : २ खेलाडीको उमेर र पुल-अप्स : पुरुष

खेलाडीको समूह	पुल-अप्स (पटक)					जम्मा
	अति न्यून (२ सम्म)	न्यूज (३-५)	मध्यम (६-७)	उत्तम (८-११)	अति उत्तम (१२ र बढी)	
२० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१०%)	१ (१०%)	२ (२०%)	३ (३०%)	३ (३०%)	१० (१००%)
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (३.८%)	६ (७.६%)	१४ (१७.७%)	३८ (४८.१%)	१८ (२२.८%)	७९ (१००%)
२६-३० वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	८ (१३.८%)	१४ (२३.७%)	१३ (२२%)	१७ (२८.८%)	७ (११.९%)	५९ (१००%)
३१ वर्ष र सोभन्दा बढी उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	९ (२०.९%)	१५ (३४.९%)	३ (६.९%)	१४ (३२.६%)	२ (४.७%)	४३ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**२१ (११%)**	**३६ (१८.८%)**	**३२ (१६.८%)**	**७२ (३७.७%)**	**३० (१५.७%)**	**१९१ (१००%)**

तालिका २ मा देखाइएअनुसार २० वर्ष र सोभन्दा कम उमेर समूहका १० जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३ जना (३० प्रतिशत) ले १२ वा सोभन्दा बढी पटक पुल-अप्स गर्न सफल देखिए भने त्यति नै जनाले ८-११ पटकसम्म पुल-अप्स गरेको देखियो। १ जनाले ६-७ पटक सम्म पुल-अप्स गर्न सके र बाँकी २ जनाले ५ पटकभन्दा कम पुल-अप्स गर्न सकेको भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ३० प्रतिशत पुरुष खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम रहेको देखाउँछ भने त्यति नै प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तन्दुरुस्ती उत्तम, २० प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम, १० प्रतिशत खेलाडीहरूको न्यून र बाँकी १० प्रतिशत खेलाडीहरूको अति न्यून देखाउँछ। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उमेर समूहका ६० प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

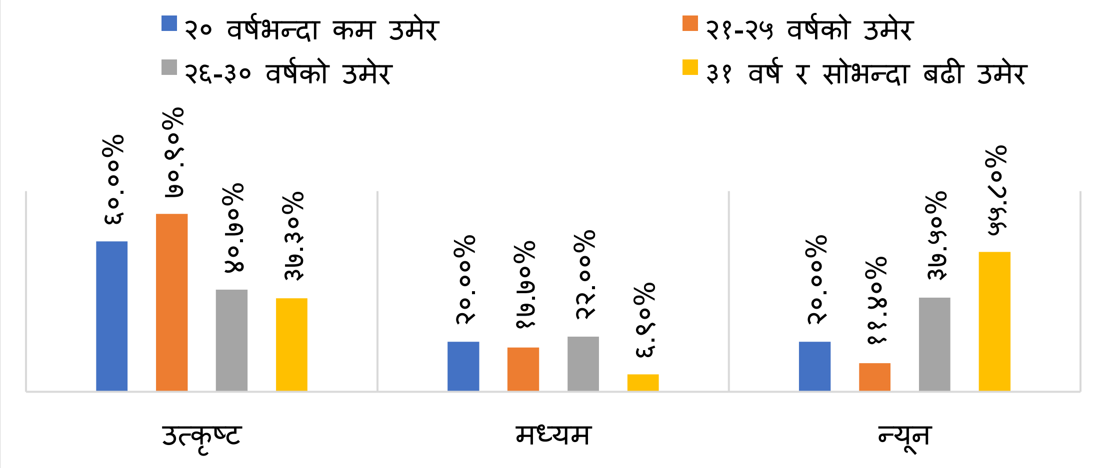
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका ७९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १८ जना (२२.८ प्रतिशत) ले १२ पटकभन्दा बढी, ३८ जना (४८.१ प्रतिशत) ले ८-११ पटकसम्म, १४ जना (१७.७ प्रतिशत) ले ६-७ पटकसम्म, ६ जना (७.६ प्रतिशत) ले ३-५ पटकसम्म र ३ जना (३.८ प्रतिशत) ले २ पटकसम्म पुल-अप्स गर्न सफल भएको देखियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो उमेर समूहका २२.८ प्रतिशत खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरू (४८.१ प्रतिशत) को पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्तम, १७.७ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम, ७.६ प्रतिशत खेलाडीको न्यून र ३.८ प्रतिशत मात्र खेलाडीको अति न्यून देखिन्छ।

१९१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ५९ जना खेलाडीहरूको उमेर २६-३० वर्षका भेटिए। उक्त समूहका खेलाडीमध्ये केवल ७ जना (११.९ प्रतिशत) ले १२ वा सोभन्दा बढी पटक पुल-अप्स गर्न सफल देखिए। यो समूहका १७ जना (२८.८ प्रतिशत) खेलाडीले ८-११ पटक, १३ जना (२२ प्रतिशत) खेलाडीले ६-७ पटक, १४ जना (२३.७ प्रतिशत) खेलाडीले ३-५ पटक र ८ जना (१३.६ प्रतिशत) खेलाडीले २ वा सोभन्दा कम पटक पुल-अप्स गर्न सकेको भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानङ्कसँग तुलना गर्दा यो उमेर समूहका ११.९ प्रतिशत पुरुष खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम रहेको देखाउँछ। त्यस्तै, २८.८ प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्तम, २२ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम, २३.७ प्रतिशत खेलाडीहरूको न्यून र बाँकी १३.६ प्रतिशत खेलाडीहरूको अति न्यून देखाउँछ।

३१ वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका ४३ जना पुरुष खेलाडीहरू भेटिए। उक्त समूहका खेलाडीमध्ये केवल २ जना (४.६ प्रतिशत) ले १२ वा सोभन्दा बढी पटक पुल-अप्स गर्न सफल देखिए। यो समूहका १४ जना (३२.५ प्रतिशत) खेलाडीले ८-११ पटक, ३ जना (६.९ प्रतिशत) खेलाडीले ६-७ पटक, १५ जना (३४.९ प्रतिशत) खेलाडीले ३-५ पटक र ९ जना (२०.९ प्रतिशत) खेलाडीले २ वा सोभन्दा कम पटक पुल-अप्स गर्न सकेको भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो उमेर समूहका ३२.६ प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्तम रहेको देखाउँछ। त्यस्तै, ३४.९ प्रतिशत खेलाडीहरूको न्यून र २०.९ प्रतिशत खेलाडीहरूको अति न्यून देखाउँछ। पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती मध्यमभन्दा कम भएकालाई न्यून र बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उमेर समूहका ५५.८ प्रतिशत खेलाडीहरूको तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ भने ३७.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको मात्र उत्कृष्ट देखिन्छ।

समग्रमा उमेर बढ्दै जाँदा पाखुराको बल तथा सहनशीलता घट्दै गएको देखिन्छ। २१-२५ वर्ष उमेर समूहका खेलाडीहरूमध्ये ७०.९ प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ भने २६-३० वर्ष उमेर समूहका ४०.७ प्रतिशत खेलाडी र ३१ वर्षभन्दा बढी उमेरका ३७.३ प्रतिशत खेलाडीको यस्तो सहनशीलता देखिएको छ। तर २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका ६० प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

चित्र : ३ उमेर समुह र पाखुराको बल तथा सहनशीलताको अवस्था (पुरुष)



माथिको स्तम्भचित्र ३ अनुसार २१-२५ वर्ष उमेर समूहका ७०.९ प्रतिशत खेलाडी उत्कृष्ट, १७.७ प्रतिशत खेलाडी मध्यम र ११.४ प्रतिशत खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून रहेको देखाउँछ। अन्य उमेर समूहको भन्दा यो उमेर समूहका खेलाडीको तन्दुरुस्ती स्तर धेरै उत्कृष्ट देखिएको छ। त्यसतै सबैभन्दा कमजोर ३१ वर्षभन्दा बढी उमेरका खेलाडीहरू देखिएका छन्। यो उमेर समूहका केवल ३७.३ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट, ६.९ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ५५.८ प्रतिशत खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता न्यून देखिएको छ।

तालिका : ३ राष्ट्रिय 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)	
कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	४ (१३.८%)	४ (१३.८%)	१२ (४१.४%)	९ (३१%)	२९ (१००%)
१-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१० (१३.७%)	११ (१५.१%)	१५ (२०.५%)	२७ (३७%)	१० (१३.७%)	७३ (१००%)
४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (१०.५%)	११ (२८.९%)	६ (१५.८%)	१२ (३१.६%)	५ (१३.२%)	३८ (१००%)
७भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (१३.७%)	१० (१९.६%)	७ (१३.७%)	२१ (४१.२%)	६ (११.८%)	५१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**२१ (११%)**	**३६ (१८.८%)**	**३२ (१६.८%)**	**७२ (३७.७%)**	**३० (१५.७%)**	**१९१ (१००%)**

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने २९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये पुल अप गर्ने क्षमता १२ जना (४१.४ प्रतिशत) खेलाडीको ८-११ पटकसम्म (उत्तम) र ९ जना (३१ प्रतिशत) खेलाडीको १२ पटकभन्दा बढी पटक (अति उत्तम) देखिन्छ। बाँकी खेलाडीमध्ये ४ जना (१३.८

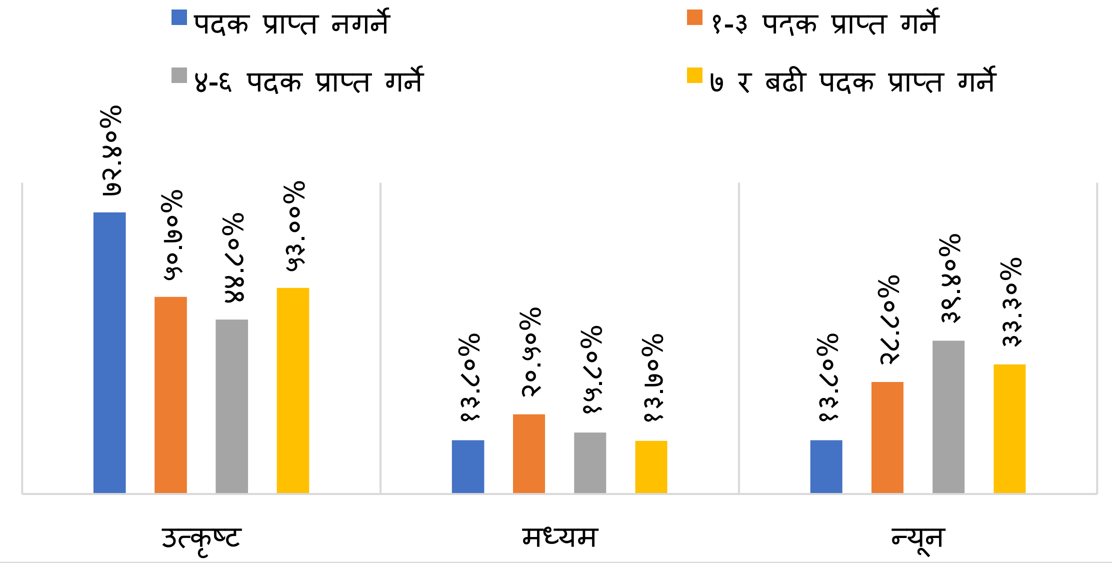
प्रतिशत) को ३-५ पटक (मध्यम) र ४ जना (१३.८ प्रतिशत) को २ पटकभन्दा कम (न्यून) पुल अप गर्ने क्षमता देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा २१ जना (७२.४ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा १-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने ७३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये पुल अप गर्ने क्षमता २७ जना (३७ प्रतिशत) खेलाडीको ८-११ पटकसम्म (उत्तम) र १० जना (१३.७ प्रतिशत) खेलाडीको १२ पटकभन्दा बढी पटक (अति उत्तम) देखिन्छ। बाँकी खेलाडीमध्ये १५ जना (२०.५ प्रतिशत) को ६-७ पटक (मध्यम), १० जना (१५.१ प्रतिशत) को ३-५ पटक (न्यून) र १० जना (१३.७ प्रतिशत) को २ पटकभन्दा कम (अति न्यून) क्षमता देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ३७ जना (५०.७ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा ४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने ३८ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये पुल अप गर्ने क्षमता १२ जना (३१.६ प्रतिशत) खेलाडीको ८-११ पटकसम्म (उत्तम) र ५ जना (१३.२ प्रतिशत) खेलाडीको १२ पटकभन्दा बढी पटक (अति उत्तम) देखिन्छ। बाँकी खेलाडीमध्ये ६ जना (१५.८ प्रतिशत) को ६-७ पटक (मध्यम), ११ जना (२८.९ प्रतिशत) को ३-५ पटक (न्यून) र ४ जना (१०.५ प्रतिशत) को २ पटकभन्दा कम (अति न्यून) क्षमता देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा १७ जना (४४.८ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा ७ भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने ५१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये पुल अप गर्ने क्षमता २१ जना (४१.२ प्रतिशत) खेलाडीको ८-११ पटकसम्म (उत्तम) र ६ जना (११.८ प्रतिशत) खेलाडीको १२ पटकभन्दा बढी पटक (अति उत्तम) देखिन्छ। बाँकी खेलाडीमध्ये ७ जना (१३.७ प्रतिशत) को ६-७ पटक (मध्यम), १० जना (१९.६ प्रतिशत) को ३-५ पटक (न्यून) र ७ जना (१३.७ प्रतिशत) को २ पटकभन्दा कम (अति न्यून) क्षमता देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा २७ जना (५३ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

चित्र : ४ राष्ट्रिय स्तरको पदक र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (पुरुष)



समग्रमा पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिनेमा हालसम्म कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडीहरू देखिएका छन्। यो समूहका ७२.४ प्रतिशत खेलाडी उत्कृष्ट, १३.८ प्रतिशत मध्यम र अर्को १३.८ प्रतिशत खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता न्यून देखिएको छ। सबैभन्दा कमजोर देखिनेमा ४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी रहेका छन्। यो समूहका ४४.८ प्रतिशत खेलाडी उत्कृष्ट, १५.८ प्रतिशत मध्यम र अर्को ३९.४ प्रतिशत खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता न्यून देखिएको छ।

तालिका : ४ 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%)**

तलिका ४ 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 : ५ खेलाडीको उचाइ र पुल-अप्स (Pull Ups) : पुरुष

खेलाडीको समूह	पुल-अप्स (पटक)					जम्मा
	अति न्यून (२ सम्म)	न्यून (३-५)	मध्यम (६-७)	उत्तम (८-११)	अति उत्तम (१२ब ढी)	
१६० से.मीभन्दा कम उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (१२.५%)	३ (१८.८%)	४ (२५%)	५ (३१.२%)	२ (१२.५%)	१६ (१००%)
१६१-१७० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	८ (९.५%)	१२ (१४.३%)	९ (१०.७%)	३८ (४५.२%)	१७ (२०.३%)	८४ (१००%)
१७१-१८० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	६ (९.६%)	१५ (२३.८%)	१२ (१९%)	२२ (३४.९%)	८ (१२.७%)	६३ (१००%)
१८० से.मीभन्दा बढी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (१७.९%)	६ (२१.४%)	७ (२५%)	७ (२५%)	३ (१०.७%)	२८ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**२१ (११%)**	**३६ (१८.८%)**	**३२ (१६.८%)**	**७२ (३७.७%)**	**३० (१५.७%)**	**१९१ (१००%)**

तिलका ५ मा देखाइएअनुसार १६० से.मी. र सोभन्दा कम उचाइ भएका १६ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १२ पटकभन्दा बढी पुल अप गर्ने २ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम भेटियो। ८-११ पटकसम्म पुल अप गर्ने खेलाडी ५ जना (३१.२ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ६-७ पटकसम्म पुल अप गर्ने ४ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ३-५ पटकसम्म पुल अप गर्ने ३ जना (१८.८ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र २ पटकभन्दा कम पुल अप गर्ने २ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ७ जना (४३.७ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

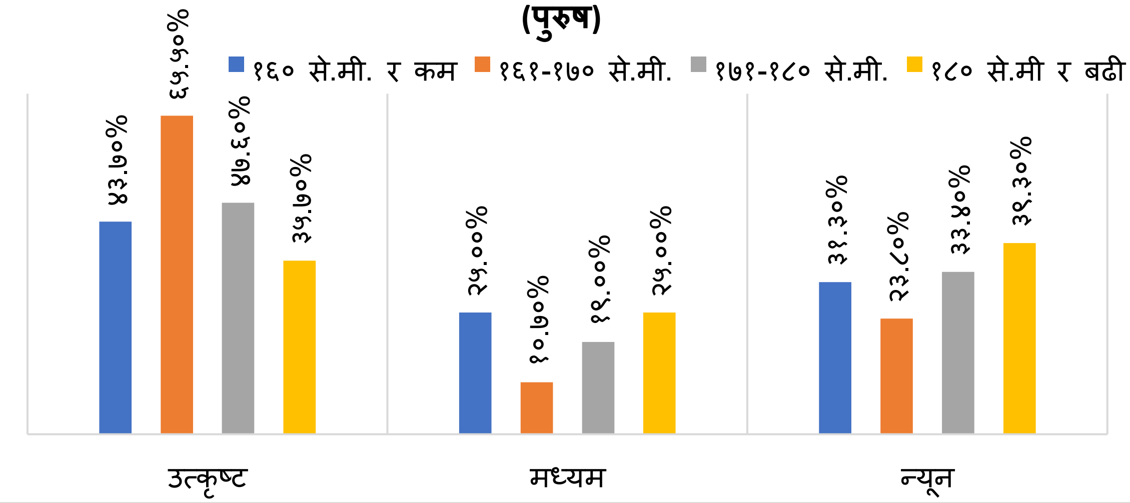
१६१-१७० से.मी. सम्म उचाइ भएका ८४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १२ पटकभन्दा बढी पुल अप गर्ने १७ जना (२०.२ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम भेटियो। ८-११ पटकसम्म पुल अप गर्ने खेलाडी ३८ जना (४५.२ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ६-७ पटकसम्म पुल अप गर्ने ९ जना (१०.७ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ३-५ पटकसम्म पुल

अप गर्ने १२ जना (१४.३ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र २ पटकभन्दा कम पुल अप गर्ने ८ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ५५ जना (६५.४ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

१७१-१८० से.मी. सम्म उचाइ भएका ६३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १२ पटकभन्दा बढी पुल अप गर्ने ८ जना (१२.७ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम भेटियो। ८-११ पटकसम्म पुल अप गर्ने खेलाडी २२ जना (३४.९ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ६-७ पटकसम्म पुल अप गर्ने १२ जना (१९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ३-५ पटकसम्म पुल अप गर्ने १५ जना (२३.८ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र २ पटकभन्दा कम पुल अप गर्ने ६ जना (९.६ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ३० जना (४७.६ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

१८१ से.मी. र सोभन्दा बढी उचाइ भएका २८ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १२ पटकभन्दा बढी पुल अप गर्ने ३ जना (१०.७ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम भेटियो। ८-११ पटकसम्म पुल अप गर्ने खेलाडी ७ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ६-७ पटकसम्म पुल अप गर्ने ७ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ३-५ पटकसम्म पुल अप गर्ने ६ जना (२१.४ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र २ पटकभन्दा कम पुल अप गर्ने ५ जना (१७.९ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा १० जना (३५.७ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

चित्र : ५ खेलाडीको उचाइ र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (पुरुष)



चित्र ५ मा समग्रमा पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिनेमा १६१-१७० से.मी.सम्म उचाइ भएका ६५.४ प्रतिशत खेलाडी देखियो। यो उचाइभन्दा बढी उचाइ बढ्दै जाँदा क्रमश: उत्कृष्ट खेलाडी प्रतिशत घट्दै गएको देखियो। यहाँ १७१-१८० से.मी.सम्म उचाइ हुने समूहका ४७.६ प्रतिशत खेलाडी हुँदा १८१ र सोभन्दा बढी उचाइ हुने समूहका ३५.७ प्रतिशत खेलाडी मात्र देखिएको छ।

तालिका :६ खेलाडीको तौल र पुल-अप्सः पुरुष

खेलाडीको समूह	पुल-अप्स (पटक)					जम्मा
	अति न्यून (२ सम्म)	न्यून (३-५)	मध्यम (६-७)	उत्तम (८-११)	अति उत्तम (१२ बढी)	
५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	०	१ (५०%)	०	१ (५०%)	२ (१००%)
५१-६५ के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (४.९%)	१२ (१४.८%)	१२ (१४.८%)	३७ (४५.७%)	१६ (१९.८%)	८१ (१००%)
६६-८० के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (८.४%)	१५ (१८.१%)	१७ (२०.५%)	३२ (३८.५%)	१२ (१४.५%)	८३ (१००%)
८१-९५ के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	९ (३७.५%)	९ (३७.५%)	२ (८.३%)	३ (१२.५%)	१ (४.२%)	२४ (१००%)
९६ के.जी.भन्दा बढी तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१००%)	०	०	०	०	१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**२१ (११%)**	**३६ (१८.८%)**	**३२ (१६.८%)**	**७२ (३७.७%)**	**३० (१५.७%)**	**१९१ (१००%)**

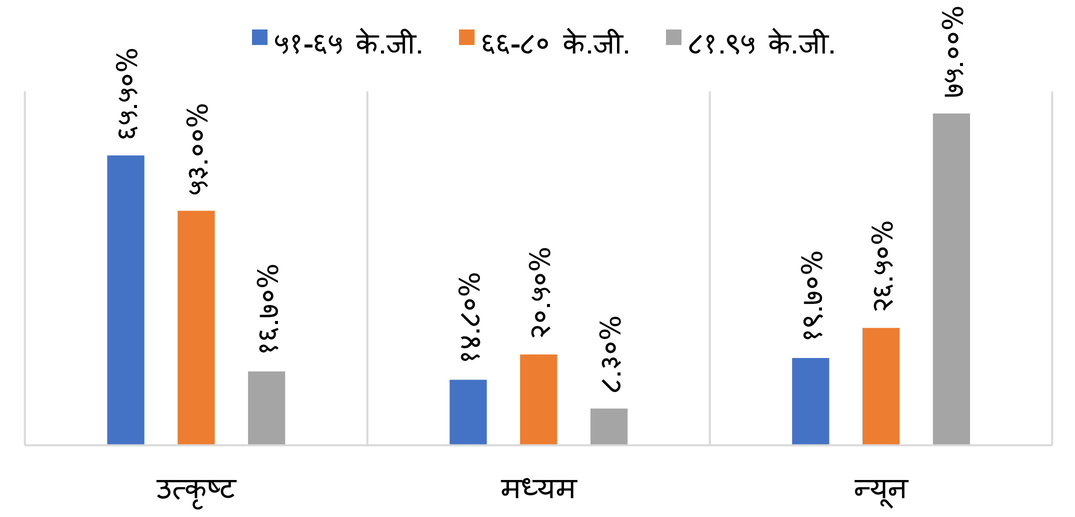
तालिका ६ अनुसार ५१-६५ के.जी. तौल समूहका ८१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १२ पटकभन्दा बढी पुल अप गर्ने १६ जना (१९.८ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम भेटियो। ८-११ पटकसम्म पुल अप गर्ने खेलाडी ३७ जना (४५.७ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ६-७ पटकसम्म पुल अप गर्ने १२ जना (१४.८ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ३-५ पटकसम्म पुल अप गर्ने १२ जना (१४.८ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र २ पटकभन्दा कम पुल अप गर्ने ४ जना (४.९ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ५३ जना (६५.५ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

६६-८० के.जी. तौल समूहका ८३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १२ पटकभन्दा बढी पुल अप गर्ने १२ जना (१४.५ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम भेटियो। ८-११ पटकसम्म पुल अप गर्ने खेलाडी ३२ जना (३८.५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ६-७ पटकसम्म

पुल अप गर्ने १७ जना (२०.५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ३-५ पटकसम्म पुल अप गर्ने १५ जना (३७.५ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र २ पटकभन्दा कम पुल अप गर्ने ७ जना (८.४ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ४४ जना (५३ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

८१-९५ के.जी. तौल समूहका २४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १२ पटकभन्दा बढी पुल अप गर्ने १ जना (४.२ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम भेटियो। ८-११ पटकसम्म पुल अप गर्ने खेलाडी ३ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ६-७ पटकसम्म पुल अप गर्ने २ जना (८.३ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ३-५ पटकसम्म पुल अप गर्ने ९ जना (३७.५ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र २ पटकभन्दा कम पुल अप गर्ने ९ जना (३७.५ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ४ जना (१६.७ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

चित्र :६ खेलाडीको तौल र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (पुरुष)



चित्र ६ मा ५१-६५ के.जी. तौल समूहका ६५.५ प्रतिशत, ६६-८० के.जी. तौल समूहका ५३ प्रतिशत र ८१-९५ के.जी. तौल समूहका मात्र १६.७ प्रतिशत खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। खेलाडीको तौल बढ्दै जाँदा पुल अप गर्न सक्ने क्षमता घट्दै गएकोले पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती पनि घट्दै गएको देखिएको छ।

तालिका : ७ खेलाडीको BMI र पुल-अप्सः पुरुष

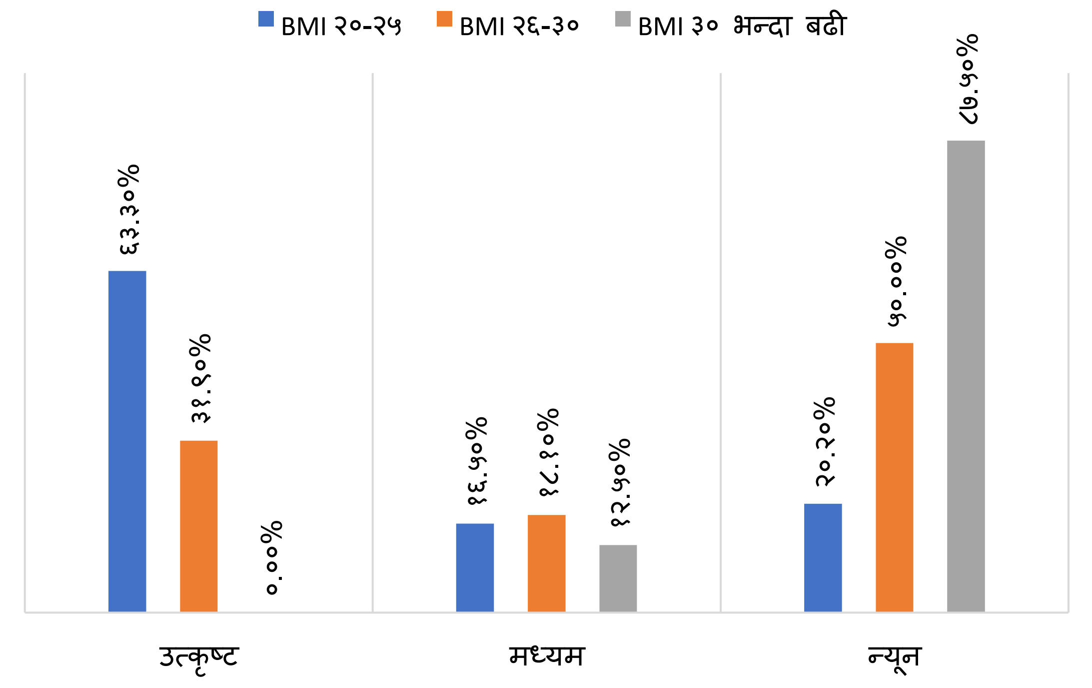
खेलाडीको समूह	पुल-अप्स (पटक)					जम्मा
	अति न्यून (२ सम्म)	न्यून (३-५)	मध्यम (६-७)	उत्तम (८-११)	अति उत्तम (१२ र बढी)	
२०-२५ सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (२.९%)	२४ (१७.३%)	२३ (१६.५%)	६३ (४५.३%)	२५ (१८%)	१३९ (१००%)
२६-३० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	११ (२५%)	११ (२५%)	८ (१८.१%)	९ (२०.५%)	५ (११.४%)	४४ (१००%)
३१-४० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (८०%)	१ (२०%)	०	०	०	५ (१००%)
४० भन्दा बढी BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (६६.७%)	०	१ (३३.३%)	०	०	३ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**२१ (११%)**	**३६ (१८.८%)**	**३२ (१६.८%)**	**७२ (३७.७%)**	**३० (१५.७%)**	**१९१ (१००%)**

माथिको तालिका ७ अनुसार २०-२५ सम्म BMI भएका १३९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १२ पटकभन्दा बढी पुल अप गर्ने २५ जना (१८ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम भेटियो। ८-११ पटकसम्म पुल अप गर्ने खेलाडी ६३ जना (४५.३ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ६-७ पटकसम्म पुल अप गर्ने २३ जना (१६.५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ३-५ पटकसम्म पुल अप गर्ने २४ जना (१७.३ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र २ पटकभन्दा कम पुल अप गर्ने ४ जना (२.९ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ८८ जना (६३.३ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

२६-३० सम्म BMI भएका ४४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १२ पटकभन्दा बढी पुल अप गर्ने ५ जना (११.४ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम भेटियो। ८-११ पटकसम्म पुल अप गर्ने खेलाडी ९ जना (२०.५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ६-७ पटकसम्म पुल अप गर्ने ८ जना (१८.१ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ३-५ पटकसम्म पुल अप गर्ने ११ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र २ पटकभन्दा कम पुल अप गर्ने अर्को ११ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा १४ जना (३१.९ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

३०भन्दा बढी BMI भएका ८ जना खेलाडीमध्ये कसैले पनि ५ पटकभन्दा बढी पुल गर्न सकेनन्। उनीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता न्यून देखिन्छ।

चित्र :७ खेलाडीको तौल र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (पुरुष)



चित्र ७ मा देखाएअनुसार BMI कम हुने खेलाडीहरूको पुल अप गर्ने क्षमता बढी देखिएकोले उनीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। BMI बढी हुँदा खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता कमजोर भएको देखियो। BMI २०-२५ भएका खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। अन्य समूहका अर्थात् योभन्दा बढी BMI भएका खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता न्यून देखिएको छ।

ख) फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग (Flexed Arm Hang) : महिला खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती मापन तथा परीक्षण गर्नका लागि AAHPERD ले विकास गरेको फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग (Flexed Arm Hang) साधनको प्रयोग गरिएको थियो। खेलाडीहरूलाई तोकिएको प्रक्रियामा अधिकतम समयोम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न निर्देशन दिइएको थियो। खेलाडीहरूले सही तरिकाले फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सक्षम भएको समयको अभिलेख राखिएको थियो। १०९ जना महिला खेलाडीहरूको कार्य सम्पादन मापनबाट प्राप्त तथ्याङ्कलाई विभिन्न आधारहरूमा वर्गीकरण गरिएको खेलाडी समूहकाबिच विश्लेषण गरिएको छ। खेलाडीहरूले तन्दुरुस्ती परीक्षणको समयमा गरेको कार्य सम्पादनलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कबमोजिम ५ वर्गमा स्तर विन्यास गरी तालिकामा प्रस्तुत गरेर विश्लेषण गरिएको छ।

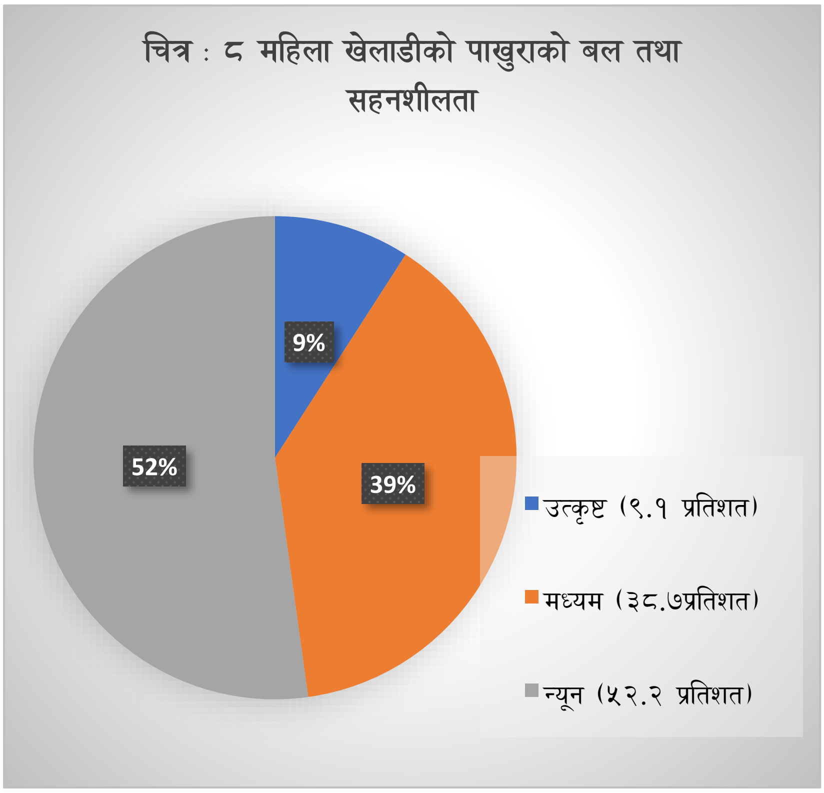
तालिका : ८ खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता फ्लेक्स्ड आर्म-हयाङ्गः महिला

खेलाडीको समूह	फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग (समय सेकेन्डमा)					जम्मा
	अति न्यून (४ र कम)	न्यून (५-९)	मध्यम (१०-२४)	उत्तम (२५-३६)	अति उत्तम (३७ बढी)	
अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	८ (३३.३%)	३ (१२.५%)	१० (४१.७%)	२ (८.३%)	१ (४.२%)	२४ (१००%)
१३ औं सागमा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१५ (३९.५%)	५ (१३.२%)	१५ (३९.५%)	३ (७.९%)	०	३८ (१००%)
१९ औं एसियाडका लागि छनोट भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	६ (६०%)	२ (२०%)	२ (२०%)	०	०	१० (१००%)
राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या(%)	१४ (३७.८%)	४ (१०.८%)	१५ (४०.५%)	३ (८.१%)	१ (२.७%)	३७ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**४३ (३९.४%)**	**१४ (१२.८%)**	**४२ (३८.७%)**	**८ (७.३%)**	**२ (१.८%)**	**१०९ (१००%)**

माथि देखाइएको तालिका ८ अनुसार अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगिताहरूमा सहभागी भएका (२४ जना) महिलामध्ये १ जना (४.२ प्रतिशत) ले ३७ सेकेन्डभन्दा बढी फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सफल भएको भेटियो। उक्त समूहका खेलाडीहरूमध्ये २ जना (८.३ प्रतिशत) ले २५-३६ सेकेन्डसम्म, १० जना (४१.७ प्रतिशत) ले १०-२४ सेकेन्डसम्म, ३ जना (१२.५ प्रतिशत) ले ५-९ सेकेन्डसम्म र बाँकी ८ जना (३३.३ प्रतिशत) ले ४ सेकेन्डभन्दा कम फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सकेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलाना गर्दा ४.२ प्रतिशत महिला खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम, ८.३ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ४१.७ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम, १२.५ प्रतिशत खेलाडीको न्यून र बाँकी ३३.३ प्रतिशत खेलाडीको अति न्यून देखिन्छ।

समग्रमा नेपाली महिला खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्तीलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा १०९ जनामध्ये २ जना (१.८ प्रतिशत) को अति उत्तम, ८ जना (७.३ प्रतिशत) को उत्तम, ४२ जना (३८.५ प्रतिशत) को मध्यम, १४ जना (१२.८ प्रतिशत) को न्यून र बाँकी ४३ जना (३९.४ प्रतिशत) को अति न्यून न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा केवल १० जना (९.२ प्रतिशत) महिला खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने मध्यमभन्दा न्यून बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती

भएका खेलाडी ५७ जना (५२.३ प्रतिशत) देखिन्छ र बाँकी ४२ प्रतिशत खेलाडीको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती मध्यम देखिन्छ।



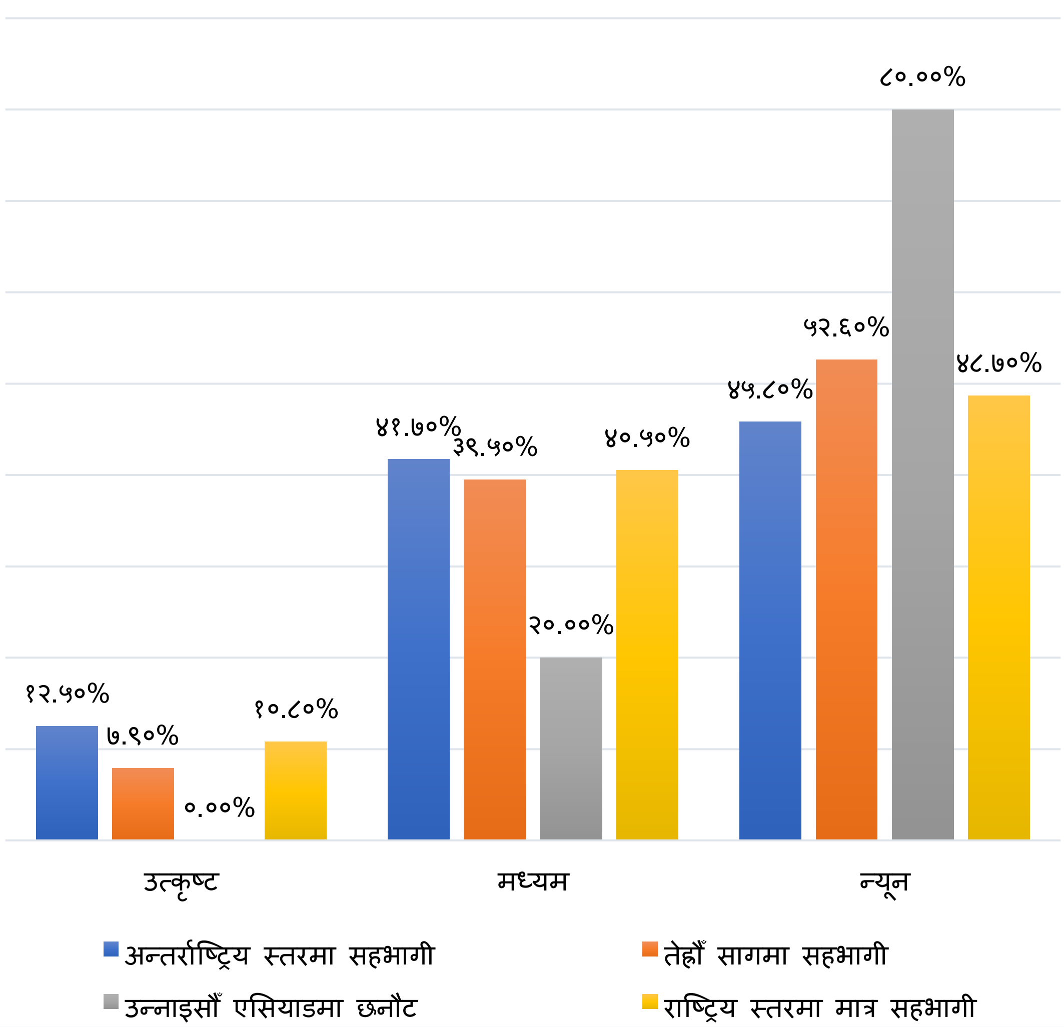
१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी महिला खेलाडी (३८ जना)मध्ये ३७ सेकेन्ड वा सोभन्दा बढी कसैले पनि फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सफल सकेको भेटिएन। उक्त समूहका खेलाडीहरूमध्ये ३ जना (७.९ प्रतिशत) ले २५-३६ सेकेन्डसम्म, १५ जना (३९.५ प्रतिशत) ले १०-२४ सेकेन्डसम्म, ५ जना (१३.२ प्रतिशत) ले ५-९ सेकेन्डसम्म र बाँकी १५ जना (३९.५ प्रतिशत) ले ४ सेकेन्डभन्दा कम फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सकेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलाना गर्दा ७.९ प्रतिशत महिला खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्तम, ३९.५ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम, १३.३ प्रतिशत खेलाडीको न्यून र बाँकी ३९.५ प्रतिशत खेलाडीको अति न्यून देखिन्छ।

१९ औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा छनोट भएका १० जना महिला खेलाडीमध्ये कसैले पनि २४ सेकेन्डभन्दा बढी फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सकेको भेटिएन। उक्त समूहका खेलाडीहरूमध्ये २ जना (२० प्रतिशत) ले १०-२४ सेकेन्डसम्म, अर्को २ जना (२० प्रतिशत) ले ५-९ सेकेन्डसम्म र बाँकी ६ जना (६० प्रतिशत) ले ४ सेकेन्डभन्दा कम फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सकेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्ने गर्दा पाखुराको बल र सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्तम र अति उत्तम भएका खेलाडी कुनै पनि देखिएन। २० प्रतिशत खेलाडीको मध्यम, अर्को २० प्रतिशत खेलाडीको न्यून र बाँकी ६० प्रतिशत खेलाडीको अति न्यून बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती भएको देखियो।

राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा मात्र सहभागी भएका ३७ जना महिला खेलाडीमध्ये १ जना (२.७ प्रतिशत) ले ३७ सेकेन्डभन्दा बढी फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सफल भएको भेटियो। उक्त समूहका

खेलाडीहरूमध्ये ३ जना (८.१ प्रतिशत) ले २५-३६ सेकेन्डसम्म, १५ जना (४०.५ प्रतिशत) ले १०-२४ सेकेन्डसम्म, ४ जना (१०.८ प्रतिशत) ले ५-९ सेकेन्डसम्म र बाँकी १४ जना (३७.८ प्रतिशत) ले ४ सेकेन्डभन्दा कम फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सकेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलाना गर्दा २.७ प्रशित महिला खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम, ८.१ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ४०.५ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम, १०.८ प्रतिशत खेलाडीको न्यून र बाँकी ३७.८ प्रतिशत खेलाडीको अति न्यून देखिन्छ।

चित्र : ९ खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (महिला)



माथिको स्तम्भचित्र ९ मा देखिएअनुसार पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट हुने महिला खेलाडी अत्यन्त न्यून देखिएको छ भने सो बल तथा सहनशीलता न्यून हुने खेलाडी प्रतिशशत अधिकतम देखिएको छ। उन्नाइसौं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि तालिममा छनोट भएका खेलाडीहरूमध्ये कसैको पनि पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएन।

तालिका ः ९ खेलाडीको उमेर र फ्लेक्स्ड आर्म-हयाङ्गः महिला

खेलाडीको समूह	फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग (समय सेकेन्डमा)					जम्मा
	अति न्यून (४ र कम)	न्यून (५-९)	मध्यम (१०-२४)	उत्तम (२५-३६)	अति उत्तम (३७ र बढी)	
२० वर्ष र सोभन्दा कम उमेरका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (२५%)	२ (२५%)	३ (३७.५%)	०	१ (१२.५%)	८ (१००%)
२१-२५ वर्ष उमेरका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१४ (३५%)	२ २%)	१८ (४५%)	५ (१२.५%)	१ (२.५%)	४० (१००%)
२६-३० वर्ष उमेरका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१८ (३९.१%)	८ (१७.५%)	१८ (३९.१%)	२ (४.३%)	०	४६ (१००%)
३१ वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका खेलाडी सङ्ख्या (%)	९ (६०%)	२ (१३.३%)	३ (२०%)	१ (६.७%)	०	१५ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**४३ (३९.५%)**	**१४ (१२.८%)**	**४२ (३८.५%)**	**८ (७.४%)**	**२ (१.८%)**	**१०९ (१००%)**

तालिका ९ अनुसार २० वर्षभन्दा कम उमेरका ८ जना महिला खेलाडीमध्ये ३७ सेकेन्डभन्दा बढी फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने १ जना भेटियो। उक्त उमेर समूहका खेलाडीहरूमध्ये ३ जना (३७.५ प्रतिशत) ले १०-२४ सेकेन्डसम्म, २ जना (२५ प्रतिशत) ले ५-९ सेकेन्डसम्म र बाँकी २ जना (२५ प्रतिशत) ले ४ सेकेन्डभन्दा कम समय फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सकेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलाना गर्दा १२.५ प्रतिशत महिला खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम, ३७.५ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम, २५ प्रतिशत खेलाडीको न्यून र बाँकी २५ प्रतिशत खेलाडीको अति न्यून देखिन्छ।

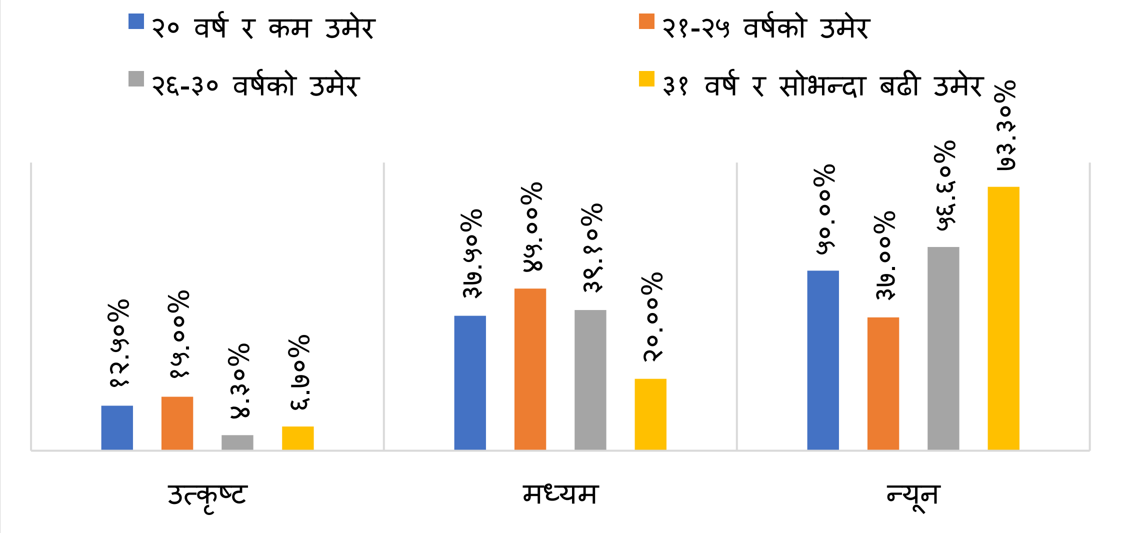
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका ४० जना महिला खेलाडीमध्ये केवल १ जना (२.५ प्रतिशत) ले ३७ सेकेन्डभन्दा बढी फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सकेको भेटियो। उक्त समूहका खेलाडीहरूमध्ये ५ जना (१२.५ प्रतिशत) ले २५-३६ सेकेन्डसम्म, १८ जना (४५ प्रतिशत) ले १०-२४ सेकेन्डसम्म, अर्को २ जना (५ प्रतिशत) ले ५-९ सेकेन्डसम्म र बाँकी १४ जना (३५ प्रतिशत) ले ४ सेकेन्डभन्दा कम समयोम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सकेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्ने गर्दा पाखुराको बल र सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम हुने केवल २.५ प्रतिशत र उत्तम हुने १२.५ प्रतिशत देखियो। ४५ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम, ५ प्रतिशत खेलाडीको न्यून र बाँकी ३५ प्रतिशत खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति न्यून भएको देखियो।

२६-३० वर्ष उमेर समूहका ४६ महिला खेलाडीमध्ये कसैले पनि ३७ सेकेन्डभन्दा बढी फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सकेको भेटिएन। उक्त समूहका खेलाडीहरूमध्ये २ जना (४.३ प्रतिशत) ले २५-३६ सेकेन्डसम्म, १८ जना (३९.१ प्रतिशत) ले १०-२४ सेकेन्डसम्म, ८ जना (१७.४ प्रतिशत)

ले ५-९ सेकेन्डसम्म र बाँकी १८ जना (३९.१ प्रतिशत) ले ४ सेकेन्डभन्दा कम समय फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सकेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा केवल ४.३ प्रतिशत महिला खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्तम भएको देखिन्छ। यो उमेर समूहका ३९.१ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम, १७.४ प्रतिशत खेलाडीको न्यून र बाँकी ३९.१ प्रतिशत खेलाडीको अति न्यून देखिन्छ।

३१ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका १५ जना महिला खेलाडीमध्ये कसैले पनि ३७ सेकेन्डभन्दा बढी फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सकेको भेटिएन। उक्त उमेर समूहका खेलाडीहरूमध्ये १ जना (६.७ प्रतिशत) ले २५-३६ सेकेन्डसम्म, ३ जना (२० प्रतिशत) ले १०-२४ सेकेन्डसम्म, २ जना (१३.३ प्रतिशत) ले ५-९ सेकेन्डसम्म र बाँकी ९ जना (६० प्रतिशत) ले ४ सेकेन्डभन्दा कम समय फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सकेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो उमेर समूहका ६.७ प्रतिशत महिला खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्तम, २० प्रतिशत खेलाडीको मध्यम, १३.३ प्रतिशत खेलाडीको न्यून र बाँकी ६० प्रतिशत खेलाडीको अति न्यून देखिन्छ।

चित्र : १० खेलाडीको उमेर र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (महिला)



माथिको स्तम्भचित्र १० मा देखाइएबमोजिम २१-२५ वर्ष उमेर समूहका १५प्रतिशत र २० वर्ष र सोभन्दा कम उमेर समूहका १२.५ प्रतिशत महिला खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। सबैभन्दा कमजोर देखिनेमा ३१ वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका खेलाडीहरू देखिएका छन्। उनीहरूमध्ये ७३.३ प्रतिशत खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता न्यून देखिएको छ।

तालिका : १० राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्गः महिला

खेलाडीको समूह	फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग (समय सेकेन्डमा)					जम्मा
	अति न्यून (४ र कम)	न्यून (५-९)	मध्यम (१०-२४)	उत्तम (२५-३६)	अति उत्तम (३७ बढी)	
कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (५०%)	१ (१२.५%)	३ (३७.५%)	०	०	८ (१००%)
१-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	११ (२८.२%)	५ १२.८%)	१८ (४६.२%)	३ (७.७%)	२ (५.१%)	३९ (१००%)
४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	६ (२७.३%)	३ (१३.६%)	१० (४५.५%)	३ (१३.६%)	०	२२ (१००%)
७भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	२२ (५५%)	५ (१२.५%)	११ (२७.५%)	२ (५%)	०	४० (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**४३ (३९.५%)**	**१४ (१२.८%)**	**४२ (३८.५%)**	**८ (७.४%)**	**२ (१.८%)**	**१०९ (१००%)**

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने ८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने क्षमता २५ सेकेन्डभन्दा बढी हुने कोही नभेटिएको। ३ जना (३७.५ प्रतिशत) खेलाडीको १०-२४ सेकेन्डसम्म (मध्यम), १ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको ५-९ सेकेन्डसम्म (न्यून) र ४ जना (५० प्रतिशत) को ४ सेकेन्डभन्दा कम (अति न्यून) फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सक्ने क्षमता देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा कोही उत्कृष्ट नभएको र तर ५ जना (६२.५ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ।

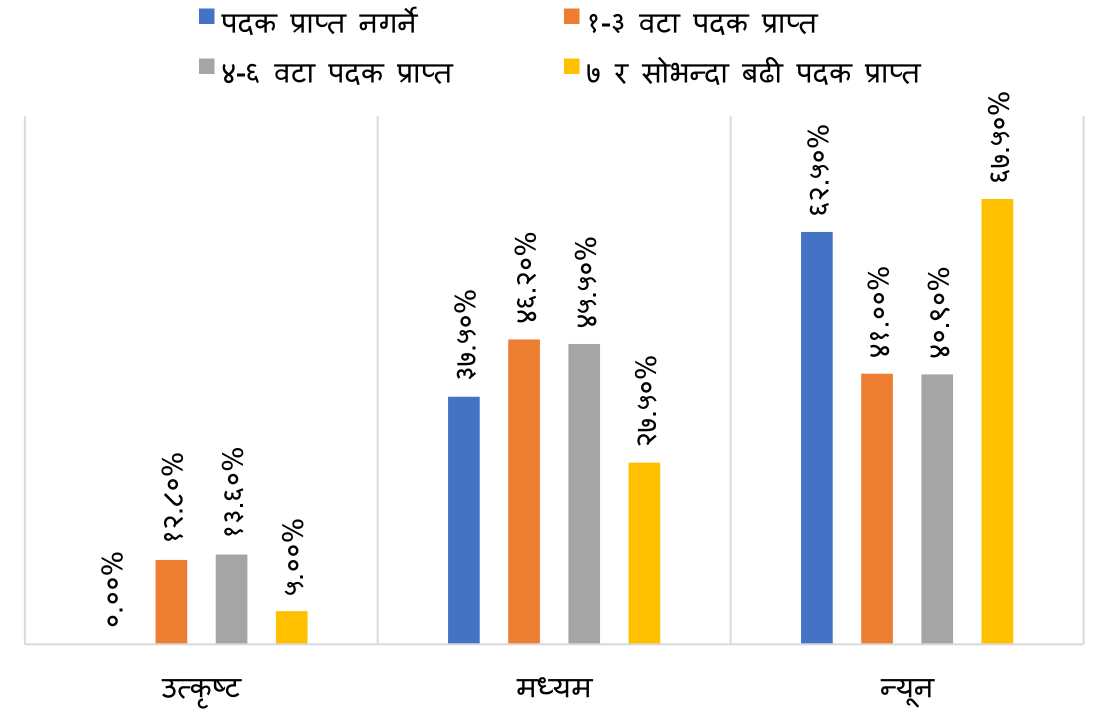
राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा १-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने ३९ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने क्षमता २ जना (५.१ प्रतिशत) खेलाडीको ३७ सेकेन्डभन्दा बढी (अति उत्तम) र ३ जना (७.७ प्रतिशत) खेलाडीको २५-३६ सेकेन्डसम्म (उत्तम) देखिन्छ। बाँकी खेलाडीमध्ये १८ जना (४६.२ प्रतिशत) को १०-२४ सेकेन्डसम्म (मध्यम), ५ जना (१२.८ प्रतिशत) को ५-९ सेकेन्डसम्म (न्यून) र ११ जना (२८.२ प्रतिशत) को ४ सेकेन्डभन्दा कम (अति न्यून) क्षमता देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा केवल ५ जना (१२.८ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ र १६ जना (४१ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून तन्दुरुस्ती देखिन्छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा ४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने २२ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने क्षमता ३७ सेकेन्डभन्दा बढी (अति उत्तम) गर्ने कोही नभएको र ३ जना (१३.६ प्रतिशत) खेलाडीको २५-३६ सेकेन्डसम्म (उत्तम) देखिन्छ। बाँकी खेलाडीमध्ये १० जना (४५.५ प्रतिशत) को १०-२४ सेकेन्डसम्म (मध्यम), ३ जना (१३.६ प्रतिशत) को ५-९ सेकेन्डसम्म (न्यून)

र ६ जना (२७.३ प्रतिशत) को ४ सेकेन्डभन्दा कम (अतिन्यून) क्षमता देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा केवल ३ जना (१३.६ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ र ९ जना (४०.९ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून तन्दुरुस्ती देखिन्छ। यो समूहका १० जना (४५.५ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती मध्यम देखिन्छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा ७ वटाभन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने ४० जना महिला खेलाडीहरूमध्ये फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने क्षमता ३७ सेकेन्डभन्दा बढी (अति उत्तम) गर्ने कोही नभएको र २ जना (५ प्रतिशत) खेलाडीको २५-३६ सेकेन्डसम्म (उत्तम) देखिन्छ। बाँकी खेलाडीमध्ये ११ जना (२७.५ प्रतिशत) को १०-२४ सेकेन्डसम्म (मध्यम), ५ जना (१२.५ प्रतिशत) को ५-९ सेकेन्डसम्म (न्यून) र २२ जना (५५ प्रतिशत) को ४ सेकेन्डभन्दा कम (अतिन्यून) क्षमता देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा केवल ३ जना (५ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ र २७ जना (६७.५ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून तन्दुरुस्ती देखिन्छ। यो समूहका अतिकतम खेलाडीहरू ५५ प्रतिशत खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति न्यून देखिन्छ

चित्र : ११ राष्ट्रिय स्तरको पदक र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (महिला)



चित्र ११ मा देखाएअनुसार पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिने महिला खेलाडीहरू अत्यन्त न्यून प्रतिशत देखिन्छ। पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती मध्यम

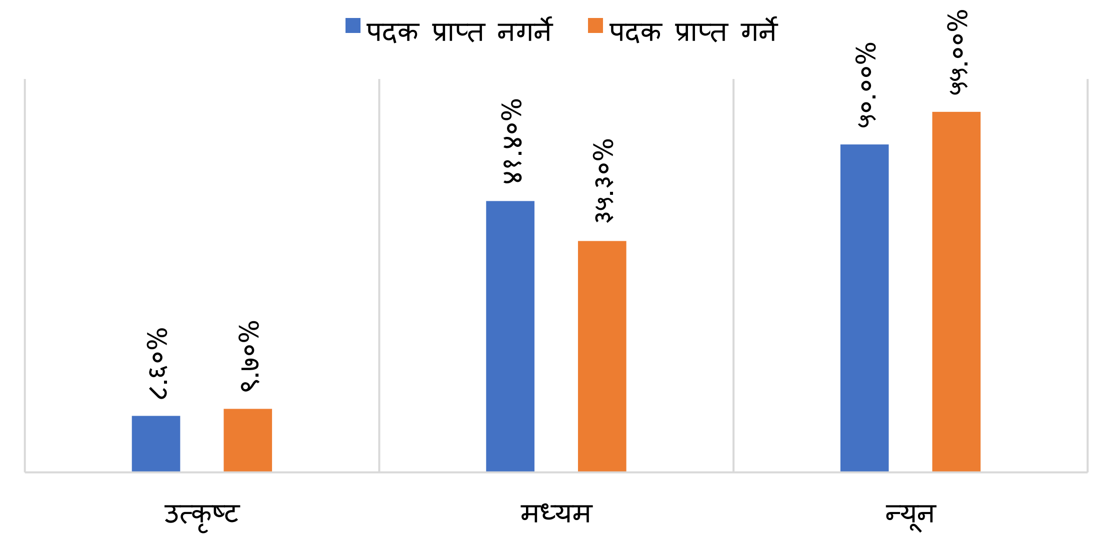
हुनेमा १-३ वटा पदक ल्याउने ४६.२ प्रतिशत भेटियो भने ४-६ प्रतिशत पदक ल्याउने ४५.५ प्रतिशत भेटियो। कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने ३७.५ प्रतिशत र ७भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने २७.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको पनि पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती मध्यम भेटिएको छ। ७भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने ५५ प्रतिशत, पदक प्राप्त नगर्ने ५० प्रतिशत, १-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने २८.२ प्रतिशत र ४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने २७.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति न्यून भएको भेटिएको छ। कुल जम्मा १०९ जना महिला खेलाडीमध्ये १० जना (९.२ प्रतिशत) खेलाडीको उत्कृष्ट, ४२ जना (३८.५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ५७ जना (५२.३ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून भएको भेटिएको छ।

तालिका : ११ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग : महिला

खेलाडीको समूह	फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग (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 ११ 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।

चित्र : १२ अन्तर्राष्ट्रिय पदक र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (महिला)



माथिको चित्रअनुसार १२ 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 : १२ खेलाडीको उचाइ र फ्लेक्स्ड आर्म-हयाङ्ग : महिला

खेलाडीको समूह	फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग (समय सेकेन्डमा)					जम्मा
	अति न्यून (४ र कम)	न्यून (५-९)	मध्यम (१०-२४)	उत्तम (२५-३६)	अति उत्तम (३७ र बढी)	
१५० से.मीभन्दा कम उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (२०%)	३ (६०%)	१ (२०%)	०	०	५ (१००%)
१५१-१६० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	२४ (३९.३%)	८ (१३.१%)	२३ (३७.७%)	५ (८.३%)	१ (१.६%)	६१ (१००%)
१६१-१७० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	१४ (३८.९%)	२ (५.६%)	१६ (४४.४%)	३ (८.३%)	१ (२.८%)	३६ (१००%)
१७० से.मीभन्दा बढी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (५७.१%)	१ (१४.३%)	२ (२८.६%)	०	०	७ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**४३ (३९.५%)**	**१४ (१२.८%)**	**४२ (३८.५%)**	**८ (७.४%)**	**२ (१.८%)**	**१०९ (१००%)**

माथि दिइएको तालिका १३ अनुसार १५० से.मी. र सोभन्दा कम उचाइ भएका ५ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २५ सेकेन्डभन्दा बढी फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने कोही खेलाडी भेटिएन। १०-२४ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने १ जना (२० प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५-९ सेकेन्डसम्म

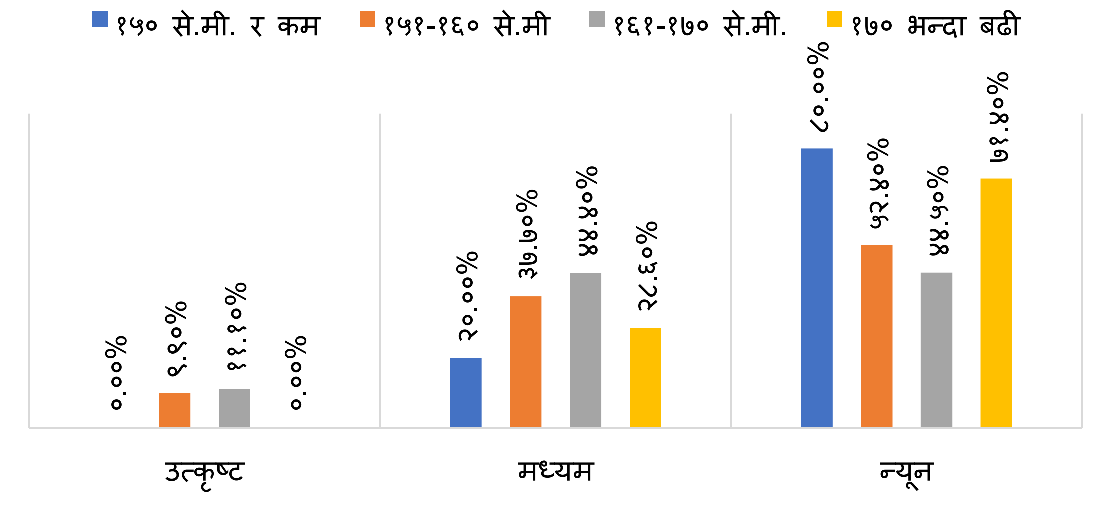
फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने ३ जना (६० प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र ४ सेकेन्डभन्दा कम समय फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने १ जना (२० प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका कोही पनि खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएन।

१५१-१६० से.मी. सम्म उचाइ भएका ६१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ३७ सेकेन्डभन्दा बढी फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग १ जना (१.६ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम भेटियो। २५-३६ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने खेलाडी ५ जना (८.३ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १०-२४ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने २३ जना (३७.७ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५-९ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने ८ जना (१३.१ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र ४ सेकेन्डभन्दा कम समय फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने २४ जना (३९.३ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ६ जना (९.९ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

१६१-१७० से.मी. सम्म उचाइ भएका ३६ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ३७ सेकेन्डभन्दा बढी फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग १ जना (२.८ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति उत्तम भेटियो। २५-३६ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने खेलाडी ३ जना (८.३ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १०-२४ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने १६ जना (४४.४ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५-९ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने २ जना (५.६ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र ४ सेकेन्डभन्दा कम समय फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने १४ जना (३८.९ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ४ जना (११.१ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

१७१ से.मी. र सोभन्दा बढी उचाइ भएका ७ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २५ सेकेन्डभन्दा बढी फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने कोही खेलाडी भेटिएन। १०-२४ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने २ जना (२८.६ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ५-९ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने १ जना (१४.३ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ४ सेकेन्डभन्दा कम समय फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने ४ जना (५७.१ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका कोही पनि खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएन

चित्र : १३ खेलाडीको उचाइ र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (महिला)



समग्रमा पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिनेमा १६१-१७० से.मी.सम्म उचाइ भएका ११.१ प्रतिशत खेलाडी देखियो। १५१-१६० से.मी.सम्म उचाइ भएका ९.९ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट बल तथा सहनशीलता देखियो तर १५० से.मी.भन्दा कम उचाइ भएका र १७० से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका कसैको पनि उत्कृष्ट बल तथा सहनशीलता देखिएन। उत्कृष्ट र मध्यम स्तरका खेलाडी प्रतिशत धेरै देखिएकोले अन्य उचाइ भएका खेलाडीहरूभन्दा १६१-१७० से.मी.सम्म उचाइ भएका खेलाडीहरू उत्कृष्ट देखिएका छन्। महिला खेलाडीहरूमा पाखुराको बल तथा सहनशीलता मध्यम तथा न्यून र अति न्यून हुनेको बाहुल्यता रहेको देखिएको छ।

तालिका : १३ खेलाडीको तौल र फ्लेक्स्ड आर्म-हयाङ्ग : महिला

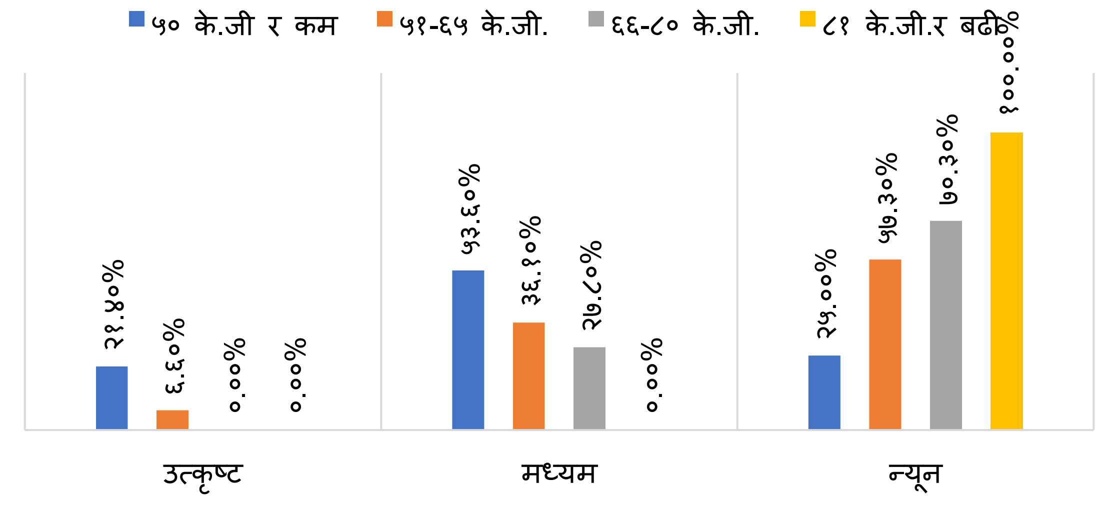
खेलाडीको समूह	फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग (समय सेकेन्डमा)					जम्मा
	अति न्यून (४ र कम)	न्यून (५-९)	मध्यम (१०-२४)	उत्तम (२५-३६)	अति उत्तम (३७ र बढी)	
५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (७.१%)	५ (१७.९%)	१५ (५३.६%)	४ (१४.३%)	२ (७.१%)	२८ (१००%)
५१-६५ के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२९ (४७.५%)	६ (९.८%)	२२ (३६.१%)	४ (६.६%)	०	६१ (१००%)
६६-८० के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१० (५५.६%)	३ (१६.७%)	५ (२७.८%)	०	०	१८ (१००%)
८१ के.जी.भन्दा बढी तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (१००%)	०	०	०	०	२ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	४३ (३९.५%)	१४ (१२.८%)	४२ (३८.५%)	८ (७.४%)	२ (१.८%)	१०९ (१००%)

माथिको तालिका १३ अनुसार ५० के.जी.भन्दा कम तौल समूहका २८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ३७ सेकेन्डभन्दा बढी फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने २ जना (७.१ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीता अति उत्तम देखिएको छ। २५-३६ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने ४ जना (१४.३ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १०-२४ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने १५ जना (५३.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५-९ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने ५ जना (१७.९ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र ४ सेकेन्डभन्दा कम समय फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने २ जना (७.१ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका केवल ६ जना (२१.४ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट, ५३.६ प्रतिशत खेलाडी मध्यम र २५ प्रतिशत खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ।

५१-६५ के.जी. तौल समूहका ६१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ३७ सेकेन्डभन्दा बढी फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने कोही भेटिएन। २५-३६ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने ५ जना (८.२ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीता उत्तम देखिएको छ। १०-२४ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने २२ जना (३६.१ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५-९ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने ६ जना (९.८ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र ४ सेकेन्डभन्दा कम समय फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने २८ जना (४५.९ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका केवल ५ जना (८.२ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट, ३६.१ प्रतिशत खेलाडी मध्यम र ४५.९ प्रतिशत खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ।।

६६-८० के.जी. तौल समूहका १८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २५ सेकेन्डभन्दा बढी फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने कोही भेटिएन। १०-२४ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने ५ जना (२७.८ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५-९ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने ३ जना (१६.९ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र ४ सेकेन्डभन्दा कम समय फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने १० जना (५५.६ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका कोही पनि खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएन। यो समूहका २७.८ प्रतिशत खेलाडी मध्यम र ७२.३ प्रतिशत खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ।

चित्र : १४ खेलाडीको तौल र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (महिला)



५० के.जी र सोभन्दा कम तौल भएका खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अन्यभन्दा उत्कृष्ट देखिएको छ। यो समूहका २१.४ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट र ५३.६ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम देखिएको छ। ५१-६५ के.जी. तौल समूहका ८.२ प्रतिशत खेलाडीको मात्र पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। लग भग २ तिहाइ खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता न्यून देखिएको छ। साथै कम तौल समूहकाभन्दा बढी तौल हुने समूहका पाखुराको बल तथा सहनशीलता कमजोर देखिएको छ।

तालिका : १४ खेलाडीको BMI र फ्लेक्स्ड आर्म-हयाङ्ग : महिला

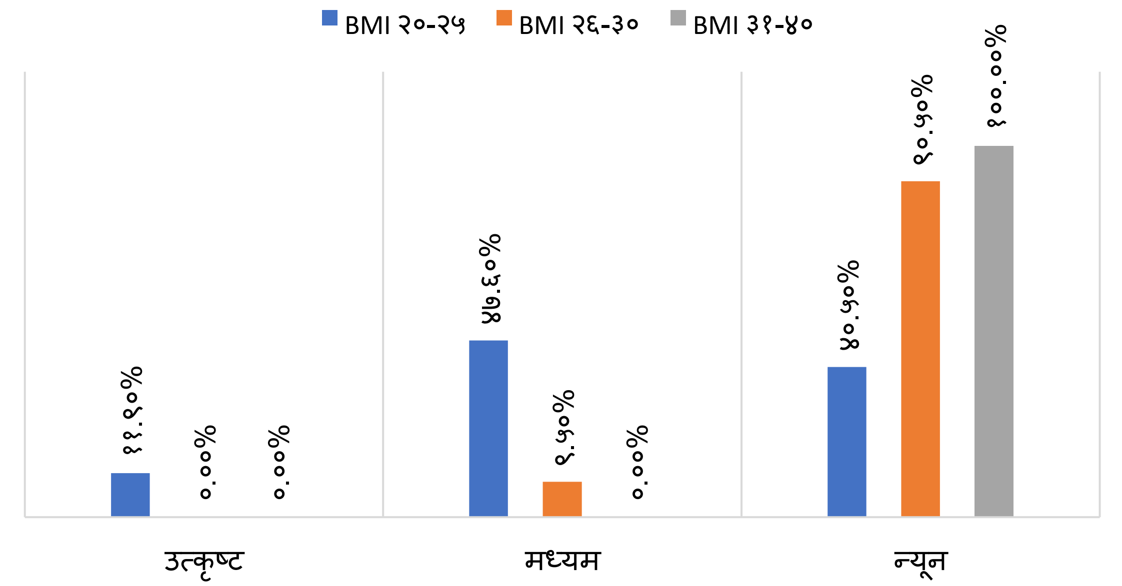
खेलाडीको समूह	फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग (समय सेकेन्डमा)					जम्मा
	अति न्यून (४ र कम)	न्यून (५-९)	मध्यम (१०-२४)	उत्तम (२५-३६)	अति उत्तम (३७ र बढी)	
२०-२५ सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२४ (२८.६%)	१० (११.९%)	४० (४७.६%)	८ (९.५%)	२ (२.४%)	८४ (१००%)
२६-३० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१७ (८१%)	२ (९.५%)	२ (९.५%)	०	०	२१ (१००%)
३१-४० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (५०%)	२ (५०%)	०	०	०	४ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	४३ (३९.५%)	१४ (१२.८%)	४२ (३८.५%)	८ (७.४%)	२ (१.८%)	१०९ (१००%)

तालिका १४ अनुसार २०-२५ सम्म BMI भएका ८४ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ३७ सेकेन्डभन्दा बढी फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने २ जना (२.४ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीता

अति उत्तम देखिएको छ। २५-३६ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने ८ जना (९.५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १०-२४ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने ४० जना (४७.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५-९ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने १० जना (११.९ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र ४ सेकेन्डभन्दा कम समय फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने २४ जना (२८.६ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका केवल १० जना (११.९ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट, ४७.६ प्रतिशत खेलाडी मध्यम र ४०.५ प्रतिशत खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ।

२६-३१ सम्म BMI भएका २१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २५ सेकेन्डभन्दा बढी फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने कोही खेलाडी भेटिएन। १०-२४ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने २ जना (९.५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५-९ सेकेन्डसम्म फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने अर्को २ जना जना (९.५ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र ४ सेकेन्डभन्दा कम समय फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्ने १७ जना (८१ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका कोही पनि खेलाडी उत्कृष्ट देखिएन। ९.५ प्रतिशत खेलाडी मध्यम र ९०.५ प्रतिशत खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ।

चित्र : १५ खेलाडीको BMI र पाखुराको बल तथा सहनशीलता (महिला)



चित्र १५ मा BMI २०-२५ सम्म हुने खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अन्य खेलाडीको भन्दा उत्तम देखिएको छ। यो समूहका ११.९ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट, ४७.६

प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ४०.५ प्रतिशत खेलाडीको न्यून देखिएको छ। तर अन्य BMI समूहका ९० प्रतिशतभन्दा बढी खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता न्यून देखिएको छ।

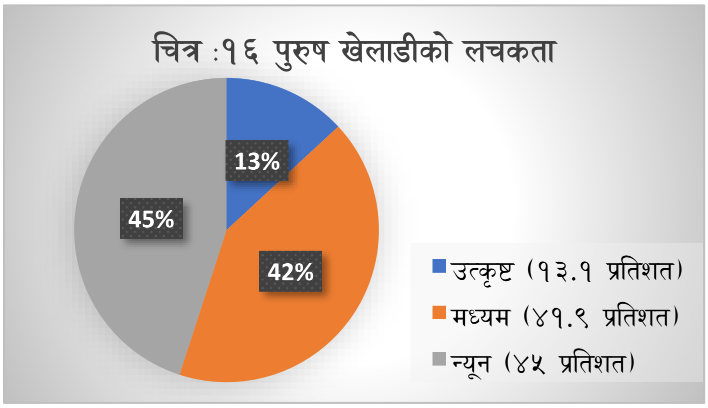
४ २.मेरुदण्डको लचकता

खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मापन गर्नका लागि जोन्सन (Johnson) ले विकास गरेको ब्रिज-अप (Bridge Up) साधनको प्रयोग गरिएको थियो। खेलाडीहरूलाई तोकिएको प्रक्रियामा अधिकतम उचाइसम्म ब्रिज-अप गर्न निर्देशन दिइएको थियो। खेलाडीहरू उभिएको अवस्थामा पाउदेखि नाभीसम्म लिइएको उचाइमा ब्रिज-अप गर्दा भुईदेखि नाभीको पछाडीको भागसम्मको उचाइ घटाइ प्राप्त भएको उचाइलाई मापन गरी तालिकाबद्ध गरेर अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलनात्मक विश्लेषण गरिएको छ।

तालिका : १५ खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र ब्रिज-अपः पुरुष

खेलाडीको समूह	ब्रिज-अप (से.मी.)					जम्मा
	अति न्यून (७२ बढी)	न्यून (७१-५३)	मध्यम (५२-४१)	उत्तम (४०-३२)	अति उत्तम (३१ कम)	
अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (४.७%)	२२ (३४.४%)	३४ (५३.१%)	५ (७.८%)	०	६४ (१००%)
१३ औं सागमा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (७.७%)	१५ (३८.५%)	१६ (४१%)	४ (१०.३%)	१ (२.५%)	३९ (१००%)
१९ औं एसियाडका लागि छनोट भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (१०.३%)	१९ (६५.६%)	४ (१३.८%)	३ (१०.३%)	०	२९ (१००%)
राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या(%)	०	२१ (३५.६%)	२६ (४४.१%)	१२ (२०.३%)	०	५९ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**९ (४.७%)**	**७७ (४०.३%)**	**८० (४१.९%)**	**२४ (१२.६%)**	**१ (०.५%)**	**१९१ (१००%)**

चित्र १६ मा १९१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती भएका केवल १३.१ प्रतिशत, ४१.९ प्रतिशतको मध्यम र ४५ प्रतिशत पुरुष खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ।



चित्र :१६ पुरुष खेलाडीको लचकता

माथिको तालिकामा दिइएको तथ्याङ्कअनुसार अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगिताहरूमा सहभागी हुने ६४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३१ से.मी.भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने कोही पनि भेटिएन, ४०-

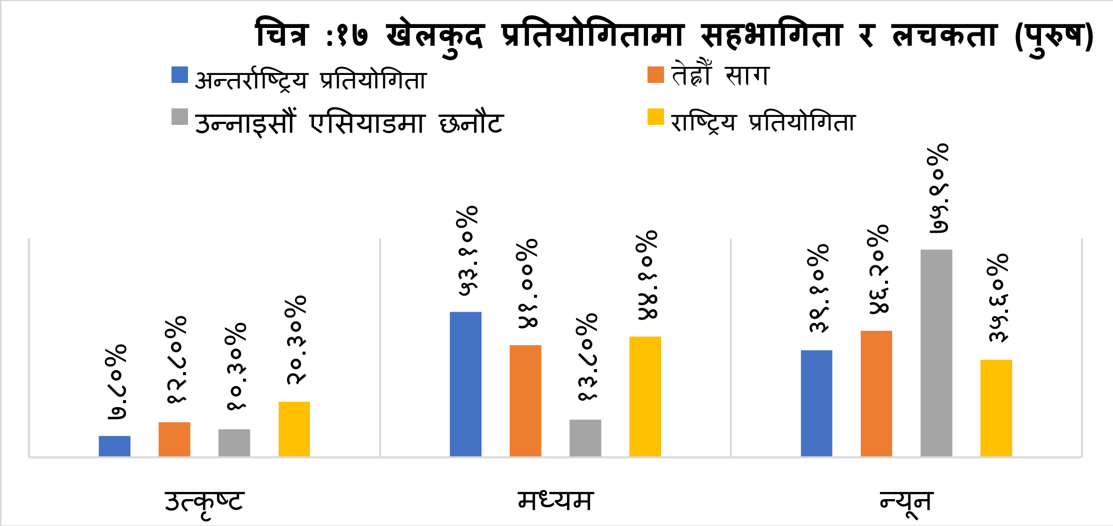
३२ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ५ जना (७.८ प्रतिशत), ५२-४२ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ३४ जना (५३.१ प्रतिशत), ७१-५३ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने २२ जना (३४.४ प्रतिशत) र ७२ से.मी.भन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने ३ जना (४.७ प्रतिशत) भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका ७.८ प्रतिशत खेलाडीहरूको मात्र मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्तम भएको देखियो। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम हुनेमा ५३.१ प्रतिशत, न्यून हुनेमा ३४.४ प्रतिशत र अति न्यून हुनेमा ४.७ प्रतिशत खेलाडीहरू देखियो। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरूमा मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम भएको पाइयो।

तेह्रौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी ३९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३१ से.मी.भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने १ जना (२.६ प्रतिशत), ४०-३२ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ४ जना (१०.३ प्रतिशत), ५२-४२ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १६ जना (४१ प्रतिशत), ७१-५३ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १५ जना (३८.५ प्रतिशत) र ७२ से.मी.भन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने ३ जना (७.७ प्रतिशत) भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका मात्र ०.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम भएको देखियो। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्तम हुनेमा १०.३ प्रतिशत, मध्यम हुनेमा ४१ प्रतिशत, न्यून हुनेमा ३८.५ प्रतिशत र अति न्यून हुनेमा ७.७ प्रतिशत खेलाडीहरू देखियो। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरूमा मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम तथा न्यून देखियो।

१९औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि छनोट भएका २९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३१ से.मी.भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने कोही पनि भेटिएन, ४०-३२ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ३ जना (१०.३ प्रतिशत), ५२-४२ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ४ जना (१३.८ प्रतिशत), ७१-५३ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १९ जना (६५.६ प्रतिशत) र ७२ से.मी.भन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने ३ जना (१०.३ प्रतिशत) भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका मात्र १०.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्तम भएको देखियो। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम हुनेमा १३.८ प्रतिशत, न्यून हुनेमा ६५.६ प्रतिशत र अति न्यून हुनेमा १०.३ प्रतिशत खेलाडीहरू देखियो। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरूमा मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती न्यून भएको पाइयो।

राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगिताहरूमा मात्र सहभागी भएका ५९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३१ से.मी.भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने कोही पनि भेटिएन, ४०-३२ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १२ जना (२०.३ प्रतिशत), ५२-४२ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने २६ जना (४४.१ प्रतिशत) र ७१-५३ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने बाँकी २१ जना (३५.६ प्रतिशत) भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका २०.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको मात्र मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्तम भएको देखियो। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम हुनेमा ४४.१ प्रतिशत र न्यून हुनेमा

३५.६ प्रतिशत खेलाडीहरू देखियो। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरूमा मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम र न्यून भएको पाइयो।



तालिका १७ अनुसार अन्य अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगतामा सहभागीभन्दा राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा मात्र सहभागी खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता उत्तम देखिएको छ। यो समूहका २०.३ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट, ४४.१ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ३५.६ प्रतिशत खेलाडीको न्यून लचकता देखिएको छ। सबैभन्दा कमजोर १९औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगिताका लागि तालिममा छनोट भएका खेलाडीहरू देखिएका छन्। यो समूहका १०.३ प्रतिशत खेलाडीमात्र उत्कृष्ट, १३.८ प्रतिशत मध्यम र ७५.९ प्रतिशत खेलाडीको न्यून लचकता देखिएको छ।

तालिका : १६ खेलाडीको उमेर र ब्रिज-अपः पुरुष

खेलाडीको समूह	ब्रिज-अप (से.मी.)					जम्मा
	अति न्यून (७२ र बढी)	न्यून (७१-५३)	मध्यम (५२-४१)	उत्तम (४०-३२)	अति उत्तम (३१ र कम)	
२० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	६ (६०%)	४ (४०%)	०	०	१० (१००%)
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (६.३%)	३१ (३९.२%)	२८ (३५.४%)	१५ (१९%)	०	७९ (१००%)
२६-३० वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (३.४%)	२१ (३५.६%)	३० (५०.८%)	५ (८.५%)	१ (१.७%)	५९ (१००%)
३१ वर्ष र सोभन्दा बढी उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (४.७%)	१९ (४४.२%)	१८ (४१.८%)	४ (९.३%)	०	४३ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**९ (४.७%)**	**७७ (४०.३%)**	**८० (४१.९%)**	**२४ (१२.६%)**	**१ (०.५%)**	**१९१ (१००%)**

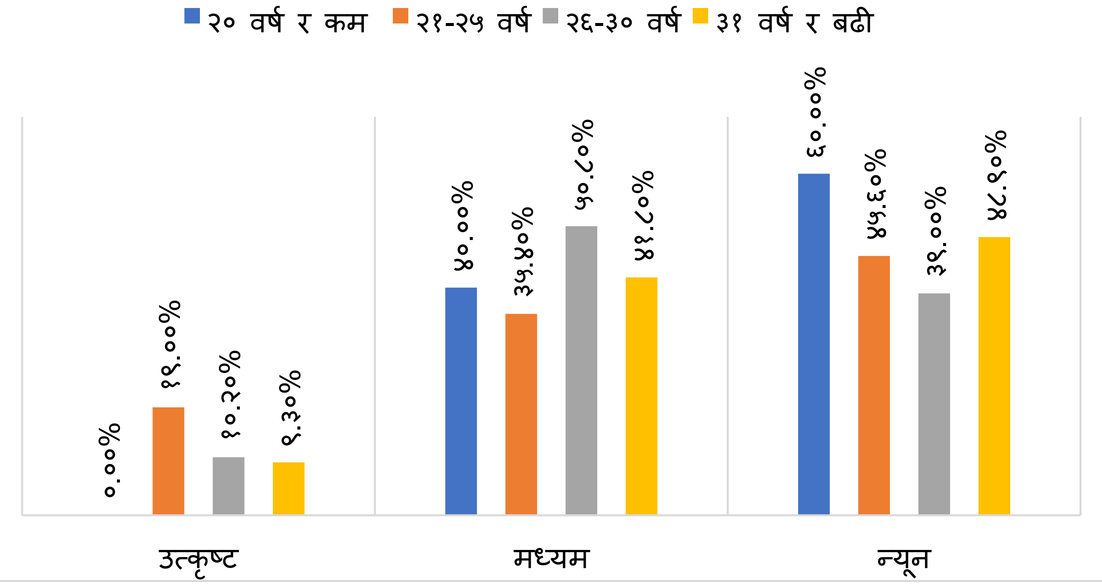
तालिका १६ मा दिइएको तथ्याङ्कअनुसार २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका १० जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ४१ से.मी.भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने कोही भएनन्। ५२-४१ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ४ जना (४० प्रतिशत) र ७१-५३ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ६ जना (६० प्रतिशत) भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो उमेर समूहका खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम हुनेमा ४० प्रतिशत, न्यून हुनेमा ६० प्रतिशत देखियो। यो समूहका खेलाडीहरूमा मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम र न्यून देखियो।

२१-२५ वर्ष उमेर समूहका ७९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३१ से.मी.भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने कोही पनि भेटिएन, ४०-३२ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १५ जना (१९ प्रतिशत), ५२-४१ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने २८ जना (३५.४ प्रतिशत), ७१-५३ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ३१ जना (३९.२ प्रतिशत) र ७२ से.मी.भन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने ५ जना (६.३ प्रतिशत) भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो उमेर समूहका मात्र १९ प्रतिशत खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्तम भएको देखियो। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम हुनेमा ३५.४ प्रतिशत, न्यून हुनेमा ३९.२ प्रतिशत र अति न्यून हुनेमा ६.३ प्रतिशत खेलाडीहरू देखियो। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरूमा मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती न्यून भएको पाइयो।

२६-३० वर्ष उमेर समूहका ५९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३१ से.मी.भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने १ जना (१.७ प्रतिशत) भेटियो। ४०-३२ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ५ जना (८.५ प्रतिशत), ५२-४१ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ३० जना (५०.८ प्रतिशत), ७१-५३ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने २१ जना (३५.६ प्रतिशत) र ७२ से.मी.भन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने २ जना (३.४ प्रतिशत) भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका खेलाडीमा मेरुदण्डको लचकता १.७ प्रतिशतामा अति उत्तम र ८.५ प्रतिशतमा उत्तम भएको देखियो। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम हुनेमा सबैभन्दा धेरै (५० प्रतिशत), न्यून हुनेमा ३५.६ प्रतिशत र अति न्यून हुनेमा ३.४ प्रतिशत खेलाडीहरू देखियो। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरूमा मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम र न्यून भएको पाइयो।

३१ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका ४३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३१ से.मी.भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने कोही पनि भेटिएन, ४०-३२ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ४ जना (९.३ प्रतिशत), ५२-४१ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १८ जना (४१.८ प्रतिशत) र ७१-५३ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १९ जना (४४.२ प्रतिशत) भेटियो। बाँकी २ जना (४.७ प्रतिशत) खेलाडीको स्कोर ७२ से.मी.भन्दा बढी भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका ९.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको मात्र मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्तम भएको देखियो। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम हुनेमा ४१.८ प्रतिशत र न्यून हुनेमा ४८.९ प्रतिशत खेलाडीहरू देखियो। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरूमा मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम र न्यून भएको पाइयो।

चित्र :१८ खेलाडीको उमेर र मेरुदण्डको लचकता (पुरुष)



अन्य उमेर समूहको भन्दा २१-२५ वर्ष उमेर समूहका धेरै प्रतिशत (१९ प्रतिशत) खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। अन्य सबै उमेर समूहका अधिक प्रतिशत खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता मध्यम र न्यून देखिएको छ।

तालिका : १७ राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ब्रिज-अपः पुरुष

खेलाडीको समूह	ब्रिज-अप (से.मी.)					जम्मा
	अति न्यून (७२ र बढी)	न्यून (७१-५३)	मध्यम (५२-४१)	उत्तम (४०-३२)	अति उत्तम (३१ र कम)	
कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (३.४%)	१२ (४१.४%)	१२ (४१.४%)	४ (१३.८%)	०	२९ (१००%)
१-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (५.५%)	२९ (३९.७%)	२९ (३९.७%)	११ (१५.१%)	०	७३ (१००%)
४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (२.६%)	११ (२८.९%)	२४ (६३.२%)	२ (५.३%)	०	३८ (१००%)
७भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (५.९%)	२५ (४९%)	१५ (२९.४%)	७ (१३.७%)	१ (२%)	५१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**९ (४.७%)**	**७७ (४०.३%)**	**८० (४१.९%)**	**२४ (१२.६%)**	**१ (०.५%)**	**१९१ (१००%)**

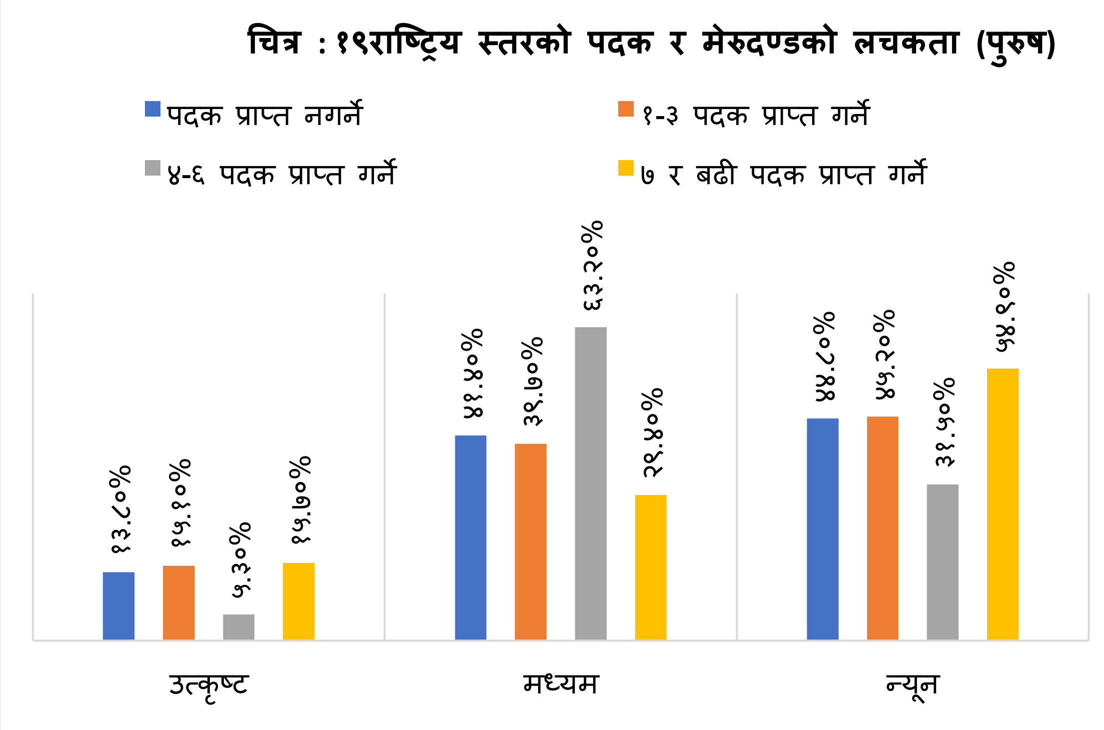
राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने २९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ब्रिज-अप स्कोर अति उत्तम हुने कोही भेटिएन। ब्रिज-अप स्कोर उत्तम हुने खेलाडी ४ जना (१३.८

प्रतिशत), मध्यम हुने १२ जना (४१.४ प्रतिशत), न्यून हुने १२ जना (४१.४ प्रतिशत), र अति न्यून हुने १ जना (३.४ प्रतिशत) देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा केवल ४ जना (१३.८ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट र १३ जना (४४.८ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून देखिन्छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा १-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने ७३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ब्रिज-अप स्कोर अति उत्तम हुने कोही भेटिएन। ब्रिज-अप स्कोर उत्तम हुने खेलाडी ११ जना (१५.१ प्रतिशत), मध्यम हुने २९ जना (३९.७ प्रतिशत), न्यून हुने २९ जना (३९.७ प्रतिशत) र अति न्यून हुने ४ जना (५.५ प्रतिशत) देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा केवल ११ जना (१५.१ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट र ३३ जना (४५.२ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून देखिन्छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा ४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने ३८ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ब्रिज-अप स्कोर अति उत्तम कोही भेटिएन। ब्रिज-अप स्कोर उत्तम हुने खेलाडी पनि केवल २ जना (५.३ प्रतिशत), मध्यम हुने २४ जना (६३.२ प्रतिशत), न्यून हुने ११ जना (२८.९ प्रतिशत) र अति न्यून हुने १ जना (२.६ प्रतिशत) देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा केवल २ जना (५.३ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट र १२ जना (३१ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून देखिन्छ। यो समूहका अधिकतम खेलाडी २४ जना (६३.२ प्रतिशत) को मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम देखिएको छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा ७ वटाभन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने ५१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ब्रिज-अप स्कोर अति उत्तम हुने केवल १ जना (२ प्रतिशत) भेटियो। ब्रिज-अप स्कोर उत्तम हुने खेलाडी पनि केवल ७ जना (१३.७ प्रतिशत), मध्यम हुने १५ जना (२९.४ प्रतिशत), न्यून हुने २५ जना (४९ प्रतिशत) र अति न्यून हुने ३ जना (५.९ प्रतिशत) देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा केवल ८ जना (१५.७ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट र २८ जना (५४.९ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून देखिन्छ।



समग्रमा राष्ट्रिय स्तरको खेलकुद प्रतियोगितामा पकद प्राप्त खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिने खेलाडी प्रतिशत न्यून देखिन्छ। ४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने ६३.२ प्रतिशत, कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने ४१.४ प्रतिशत र १-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने ३९.७ प्रतिशत खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता मध्यम देखिएको छ भने बाँकी खेलाडीहरूको त्यस्तो क्षमता न्यून देखिएको छ।

तालिका : १८ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ब्रिज-अप : पुरुष

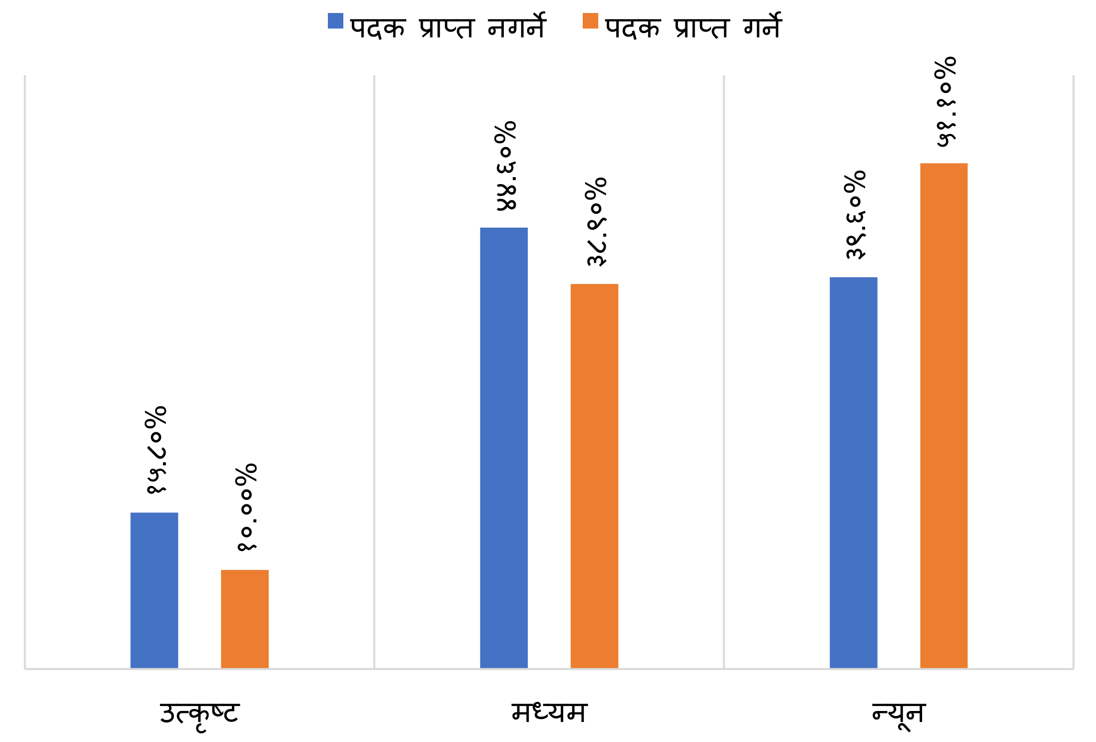
खेलाडीको समूह	ब्रिज-अप (से.मी.)					जम्मा
	अति न्यून (७२ र बढी)	न्यून (७१-५३)	मध्यम (५२-४१)	उत्तम (४०-३२)	अति उत्तम (३१ र कम)	
पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (३%)	३७ (३६.६%)	४५ (४४.६%)	१६ (१५.८%)	०	१०१ (१००%)
पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	६ (६.७%)	४० (४४.४%)	३५ (३८.९%)	८ (८.९%)	१ (१.१%)	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। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिने खेलाडी केवल ९ जना (१० प्रतिशत) मात्र देखिन्छ।

चित्र : २० अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक र मेरुदण्डको लचकता (पुरुष)



अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी समूहको भन्दा त्यस्ता पदकहरू प्राप्त नगर्ने खेलाडी समूहको बढी (१५.८ प्रतिशत) मेरुदण्डको 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 मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम देखिएको छ।

तालिका : १९ खेलाडीको उचाइ र ब्रिज-अपः पुरुष

खेलाडीको समूह	ब्रिज-अप (से.मी.)					जम्मा
	अति न्यून (७२ बढी)	न्यून (७१-५३)	मध्यम (५२-४१)	उत्तम (४०-३२)	अति उत्तम (३१ र कम)	
१६० से.मीभन्दा कम उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	६ (३७.५%)	८ (५०%)	२ (१२.५%)	०	१६ (१००%)
१६१-१७० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (२.४%)	२९ (३४.५%)	३९ (४६.४%)	१४ (१६.७%)	०	८४ (१००%)
१७१-१८० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (४.८%)	३१ (४९.२%)	२१ (३३.३%)	७ (११.१%)	१ (१.६%)	६३ (१००%)
१८० से.मीभन्दा बढी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (१४.२%)	११ (३९.३%)	१२ (४२.९%)	१ (३.६%)	०	२८ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**९ (४.७%)**	**७७ (४०.३%)**	**८० (४१.९%)**	**२४ (१२.६%)**	**१ (०.५%)**	**१९१ (१००%)**

तालिका १९ अनुसार १६० से.मी. र सोभन्दा कम उचाइ भएका १६ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३१भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने खेलाडीको कोही भेटिएन। ४०-३२ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने खेलाडी २ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्तम भेटियो। ५२-४१ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ८ जना (५० प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ७१-५३ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ६ जना (३७.५ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता न्यून देखिएको छ। यो उचाइ समूहका कुनै पनि खेलाडीको स्कोर ७२भन्दा बढी भेटिएन। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका २ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने ५० प्रतिशतको मध्यम र ३७.५ प्रतिशतको न्यून लचकता देखिन्छ।

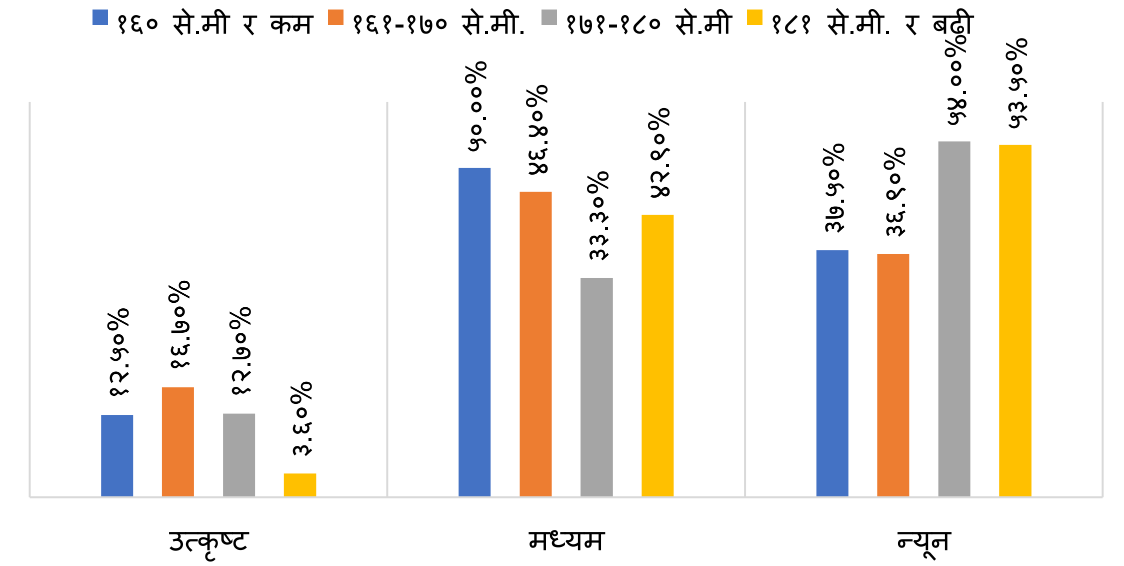
१६१-१७० से.मी. सम्म उचाइ भएका ८४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३१भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने खेलाडीको कोही भेटिएन। ४०-३२ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने खेलाडी १४ जना (१६.७ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्तम भेटियो। ५२-४१ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ३९ जना (४६.४ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ७१-५३ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने २९ जना (३४.५ प्रतिशत) खेलाडीको न्युन र ७२भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने २ जना (२.४ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका १४ जना (१६.७ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने ४६.४ प्रतिशतको मध्यम र ३६.९ प्रतिशतको न्यून लचकता देखिन्छ।

१७१-१८० से.मी. सम्म उचाइ भएका ६३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३१भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने १ जना (१.६ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ । ४०-३२ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने खेलाडी ७ जना (११.१ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता

उत्तम भेटियो। ५२-४१ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने २१ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ७१-५३ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ३१ जना (४९.२ प्रतिशत) खेलाडीको न्युन र ७२भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने ३ जना (४.८ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ८ जना (१२.७ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने ३३.३ प्रतिशतको मध्यम र ५४ प्रतिशतको न्यून लचकता देखिन्छ।

१८१ से.मी. र सोभन्दा बढी उचाइ भएका २८ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३१भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने कोही भेटिएन। ४०-३२ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने खेलाडी १ जना (३.६ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्तम भेटियो। ५२-४१ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १२ जना (४२.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ७१-५३ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ११ जना (३९.३ प्रतिशत) खेलाडीको न्युन र ७२भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने ४ जना (१४.३ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका १ जना (३.६ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने ४२.९ प्रतिशतको मध्यम र ५३.६ प्रतिशतको न्यून लचकता देखिन्छ।

चित्र : २१ खेलाडीको उचाइ र मेरुदण्डको लचकता (पुरुष)



समग्रमा उचाइको आधारमा हेर्दा अन्य उचाइ समूहका खेलाडीहरूभन्दा १६१-१७० से.मी. सम्म उचाइ भएका धेरै प्रतिशत (१६.७ प्रतिशत) खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। अन्य उचाइ समूहका खेलाडीहरूभन्दा १७१ से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका ५३ प्रतिशतभन्दा बढी खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता न्यून देखिएको छ ।

तालिका : २० खेलाडीको तौल र ब्रिज-अपः पुरुष

खेलाडीको समूह	ब्रिज-अप (से.मी.)					जम्मा
	अति न्यून (७२ र बढी)	न्यून (७१-५३)	मध्यम (५२-४१)	उत्तम (४०-३२)	अति उत्तम (३१ र कम)	
५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	०	१ (५०%)	१ (५०%)	०	२ (१००%)
५१-६५ के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१.२%)	३१ (३८.३%)	३८ (४६.९%)	१० (१२.३%)	१ (१.२%)	८१ (१००%)
६६-८० के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (८.४%)	३२ (३८.६%)	३३ (३९.८%)	११ (१३.३%)	०	८३ (१००%)
८१-९५ के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	१४ (५८.३%)	८ (३३.३%)	२ (८.३%)	०	२४ (१००%)
९६ के.जी.भन्दा बढी तौल (%)	१ (१००%)	०	०	०	०	१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**९ (४.७%)**	**७७ (४०.३%)**	**८० (४१.९%)**	**२४ (१२.६%)**	**१ (०.५%)**	**१९१ (१००%)**

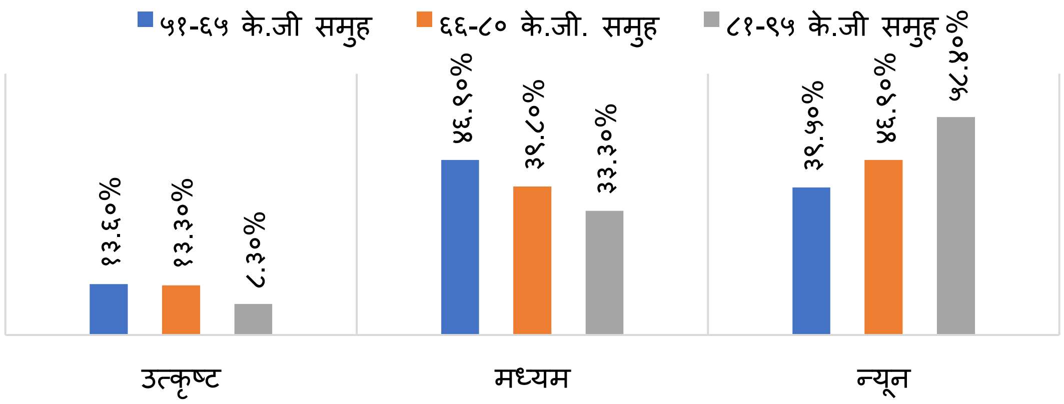
तालिका २० अनुसार ५१-६५ के.जी. तौल समूहका ८१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३१भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने १ जना (१.२ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति उत्तम भेटियो। ४०-३२ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १० जना (१२.३ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ५२-४१ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ३८ जना (४६.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ७१-५३ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ३१ जना (३८.३ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र ७२भन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने १ जना (१.२ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ११ जना (१३.५ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिन्छ।

६६-८० के.जी. तौल समूहका ८३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३१भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने कोही खेलाडी भेटिएन। ४०-३२ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ११ जना (१३.३ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्तम भेटियो। ५२-४१ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ३३ जना (३९.८ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ७१-५३ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ३२ जना (३८.६ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र ७२भन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने ७ जना (८.४ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ११ जना (१३.३ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिन्छ।

८१-९५ के.जी. तौल समूहका २४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३१भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने कोही खेलाडी भेटिएन। ४०-३२ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने २ जना (८.३ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्तम भेटियो। ५२-४१ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ८ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ७१-५३

सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १४ जना (५८.३ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा जम्मा जना (८.३ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिन्छ।

चित्र :२२ खेलाडीको तौल र मेरुदण्डको लचकता (पुरुष)



समग्रमा ५१-६५ के.जी. तौल समूहका १३.५ प्रतिशत, ६६-८० के.जी. तौल समूहका १३.३ प्रतिशत र ८१-९५ के.जी. तौल समूहका मात्र ८.३ प्रतिशत खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। सबै समूहका न्यून प्रतिशत खेलाडीहरूको मात्र मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। अधिकतम खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता मध्यम र न्यून देखिएको छ। अन्य तौल समूहको भन्दा ८१-९५ के.जी. तौल समूहका अधिकतम खेलाडी (५८.४ प्रतिशत) को लचकता न्यून देखिएको छ। खेलाडीको तौल बढ्दै जाँदा ब्रिज-अप गर्न सक्ने क्षमता घट्दै गएकोले मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती पनि घट्दै गएको देखिएको छ।

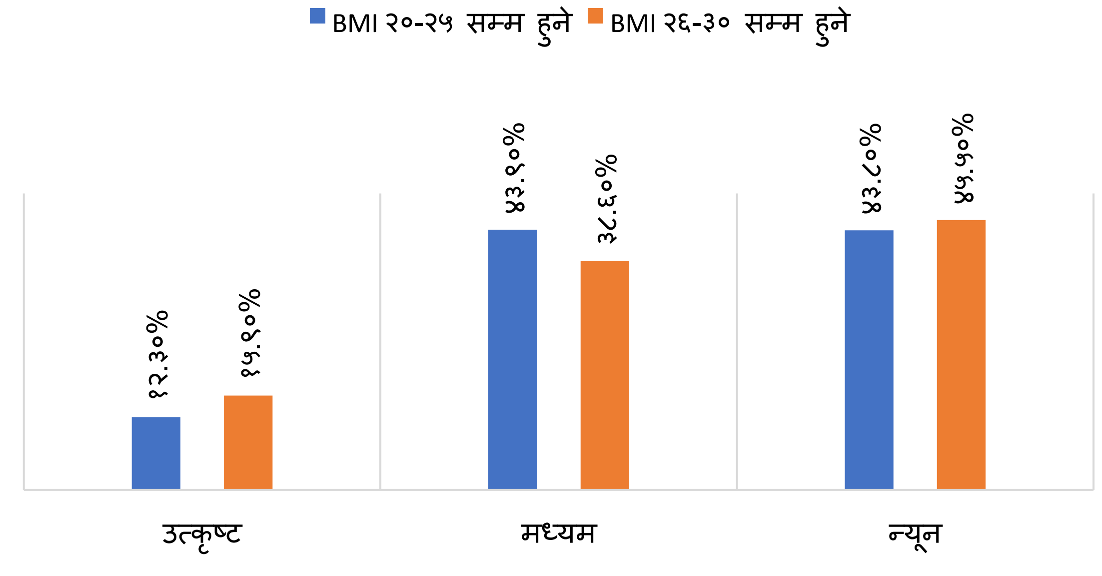
तालिका : २१ खेलाडीको BMI र ब्रिज-अप : पुरुष

खेलाडीको समूह	ब्रिज-अप (से.मी.)					जम्मा
	अति न्यून (७२ बढी)	न्यून (७१-५३)	मध्यम (५२-४१)	उत्तम (४०-३२)	अति उत्तम (३१ कम)	
२०-२५ सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (५%)	५४ (३८.८%)	६१ (४३.९%)	१६ (११.५%)	१ (०.७%)	१३९ (१००%)
२६-३० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (२.३%)	१९ (४३.२%)	१७ (३८.६%)	७ (१५.९%)	०	४४ (१००%)
३१-४० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	३ (६०%)	१ (२०%)	१ (२०%)	०	५ (१००%)
४०भन्दा बढी BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (३३.३%)	१ (३३.३%)	१ (३३.३%)	०	०	३ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	९ (४.७%)	७७ (४०.३%)	८० (४१.९%)	२४ (१२.६%)	१ (०.५%)	१९१ (१००%)

तालिका २१ अनुसार BMI २०-२५ सम्म भएका १३९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३१भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने १ जना (०.७ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति उत्तम भेटियो। ४०-३२ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १६ जना (११.५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ५२-४१ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ६१ जना (४३.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ७१-५३ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ५४ जना (३८.८ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र ७२भन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने ७ जना (५ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा १७ जना (१२.२ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिन्छ।

BMI २६-३० सम्म भएका ४४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ४०-३२ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ७ जना (१५.९ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्तम भेटियो। ५२-४१ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १७ जना (३८.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ७१-५३ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १९ जना (४३.२ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ७ जना (१५.९ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिन्छ।

चित्र : २३ खेलाडीको BMI र मेरुदण्डको लचकता (पुरुष)

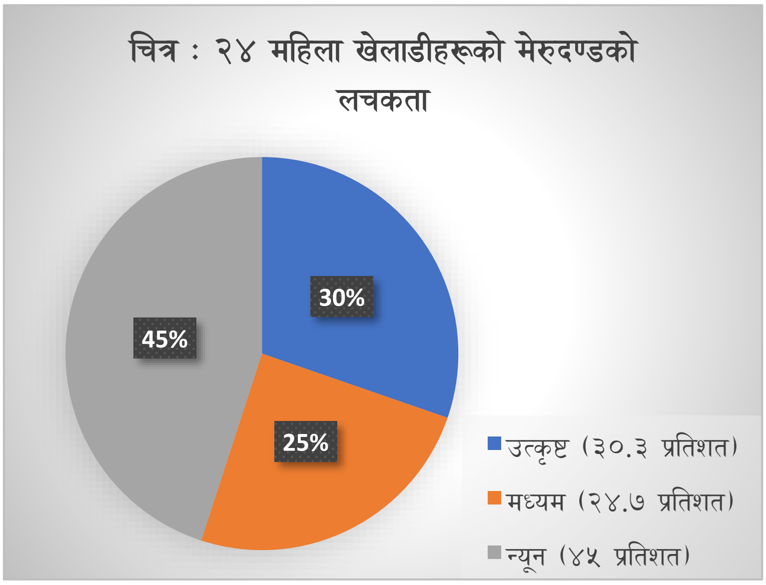


माथिको स्तम्भचित्र २३ अनुसार BMI २६-३० सम्म भएका खेलाडीहरूमध्ये १५.९ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट र ३८.६ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम लचकता देखिएको छ। BMI २०-२५ सम्म हुने खेलाडीहरूमध्ये १२.३ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट र ४३.९ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम लचकता देखिएको छ। यो तथ्याङ्कले BMI २०-२५ हुने र BMI २६-३० हुने खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकताको अवस्थामा खासै फरक देखिँदैन। तर दुवै खेलाडी समूहको यस्तो लचकता न्यून हुने खेलाडी सङ्ख्या तथा प्रतिशत उल्लेख्य बढी (४३ प्रतिशतभन्दा बढी) देखिएको छ।

तालिका : २२ खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र ब्रिज-अप (Bridge Up) : महिला

खेलाडीको समूह	ब्रिज-अप (से.मी.)					जम्मा
	अति न्यून (५४ बढी)	न्यून (५३-४५)	मध्यम (४४-३८)	उत्तम (३७-३०)	अति उत्तम (२९ कम)	
अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (१६.६%)	६ (२५%)	७ (२९.२%)	६ (२५%)	१ (४.२%)	२४ (१००%)
१३ औं सागमा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (१८.७%)	११ (२८.९%)	९ (२३.७%)	१० (२६.३%)	१ (२.६%)	३८ (१००%)
१९ औं एसियाडका लागि छनोट भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (४०%)	३ (३०%)	१ (१०%)	२ (२०%)	०	१० (१००%)
राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या(%)	११ (२९.७%)	३ (८.१%)	१० (२७%)	११ (२९.७%)	२ (५.४%)	३७ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**२६ (२३.९%)**	**२३ (२१.१%)**	**२७ (२४.७%)**	**२९ (२६.६%)**	**४ (३.७%)**	**१०९ (१००%)**

समग्रमा १०९ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम हुने मात्र ३.७ प्रतिशत र उत्तम हुनेमा २६.६ प्रतिशत भेटियो। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम हुने २४.७ प्रतिशत र न्यून हुने २१.१ प्रतिशत भेटियो। अति न्यून लचकता तन्दुरुस्ती हुने २३.९ प्रतिशत खेलाडी भेटियो। मध्यमभन्दा बढी स्कोर ल्याउनेलाई उत्कृष्ट र कम ल्याउनेलाई न्यून वर्गीकरण गर्दा केवल ३०.३ प्रतिशत महिला खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ। एवम् रीतले २४.७ प्रतिशतको मध्यम र ४५ प्रतिशत महिला खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती न्यून रहेको पाइयो।



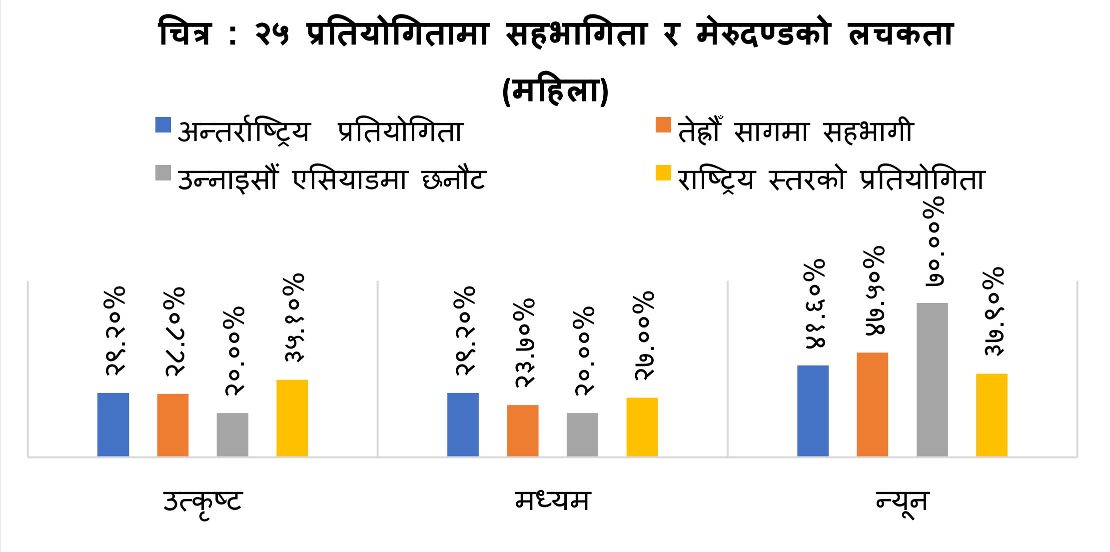
माथिको तालिकामा दिइएको तथ्याङ्कअनुसारअन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगिताहरूमा सहभागी हुने २४ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९ से.मी.भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने १ जना (४.२ प्रतिशत) खेलाडी भेटियो। ३७-३० से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ६ जना (२५ प्रतिशत), ४४-३८ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ७ जना (२९.२ प्रतिशत), ५३-४५ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ६ जना (२५ प्रतिशत) र ५४ से.मी.भन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने ४ जना (१६.४ प्रतिशत) भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना

गर्दा यो समूहका केवल ४.२ प्रतिशत खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम भएको पाइयो। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्तम हुनेमा २५ प्रतिशत, मध्यम हुनेमा २९.२ प्रतिशत, न्यून हुनेमा २५ प्रतिशत र अति न्यून हुनेमा १६.४ प्रतिशत खेलाडीहरू देखियो। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरूमा मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम र न्यून देखियो।

तेह्रौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी ३८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९ से.मी.भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने १ जना (२.६ प्रतिशत), ३७-३० से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १० जना (२६.३ प्रतिशत), ४४-३८ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ९ जना (२३.७ प्रतिशत), ५३-४५ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ११ जना (२८.९ प्रतिशत) र ५४ से.मी.भन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने ७ जना (१८.७ प्रतिशत) भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका मात्र २.६ प्रतिशत खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम भएको देखियो। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्तम हुनेमा २६.३ प्रतिशत, मध्यम हुनेमा २३.७ प्रतिशत, न्यून हुनेमा २८.९ प्रतिशत र अति न्यून हुनेमा १८.७ प्रतिशत खेलाडीहरू देखियो। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरूमा मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम देखियो।

१९औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि छनोट भएका १० जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९ से.मी.भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने कोही पनि भेटिएन, ३७-३० से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने २ जना (२० प्रतिशत), ४४-३८ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १ जना (१० प्रतिशत), ५३-४५ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ३ जना (३० प्रतिशत) र ५४ से.मी.भन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने ४ जना (४० प्रतिशत) भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका कोही पनि खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम भएको देखिएन। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्तम हुनेमा २० प्रतिशत, मध्यम हुनेमा १० प्रतिशत, न्यून हुनेमा ३० प्रतिशत र अति न्यून हुनेमा ४० प्रतिशत खेलाडीहरू देखियो। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरूमा मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति न्यून र न्यून देखियो।

राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगिताहरूमा मात्र सहभागी भएका ३७ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९ से.मी.भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने २ जना (५.४ प्रतिशत) खेलाडी भेटियो। ३७-३० से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ११ जना (२९.७ प्रतिशत), ४४-३८ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १० जना (२७ प्रतिशत), ५३-४५ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ३ जना (८.१ प्रतिशत) र ५४ से.मी.भन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने ११ जना (१९.७ प्रतिशत) भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका केवल ५.४ प्रतिशत खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम भएको पाइयो। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्तम हुनेमा २९.७ प्रतिशत, मध्यम हुनेमा २७ प्रतिशत, न्यून हुनेमा ८.१ प्रतिशत र अति न्यून हुनेमा २९.७ प्रतिशत खेलाडीहरू देखियो। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरूमा मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्तम र अति न्यून देखियो।



स्तम्भचित्र २५ अनुसार अन्य प्रतियोगिताहरूमा सहभागी भएका खेलाडीहरूको भन्दा राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा मात्र सहभागी धेरै (३५.१ प्रतिशत) खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। यो समूहका २७ प्रतिशतको मध्यम र ३७.९ प्रतिशत खेलाडीको यस्तो लचकता न्यून देखिएको छ। सबैभन्दा न्यून चकता देखिनेमा उन्नाइसौं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि तालिममा छनोट भएका खेलाडीहरू छन् यो समूहका ७० प्रतिशत खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता न्यून देखिएको छ

तालिका : २३ खेलाडीको उमेर र ब्रिज-अप : 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)	
२० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (३७.५%)	०	२ (२५%)	२ (२५%)	१ (१२.५%)	८ (१००%)
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (१०%)	९ (२२.५%)	११ (२७.५%)	१५ (३७.५%)	१ (२.५%)	४० (१००%)
२६-३० वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१४ (३०.४%)	९ (१९.६%)	१० (२१.७%)	११ (२३.९%)	२ (४.३%)	४६ (१००%)
३१ वर्ष र सोभन्दा बढी उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (३३.३%)	५ (३३.३%)	४ (२६.७%)	१ (६.७%)	०	१५ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**२६ (२३.९%)**	**२३ (२१.१%)**	**२७ (२४.८%)**	**२९ (२६.६%)**	**४ (३.७%)**	**१०९ (१००%)**

तालिका २३ मा दिइएको तथ्याङ्कअनुसार २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका ८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९ से.मी.भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने १ जना (१२.५ प्रतिशत), ३७-३० से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने २ जना (२५ प्रतिशत), ४४-३८ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने २ जना (२५ प्रतिशत)

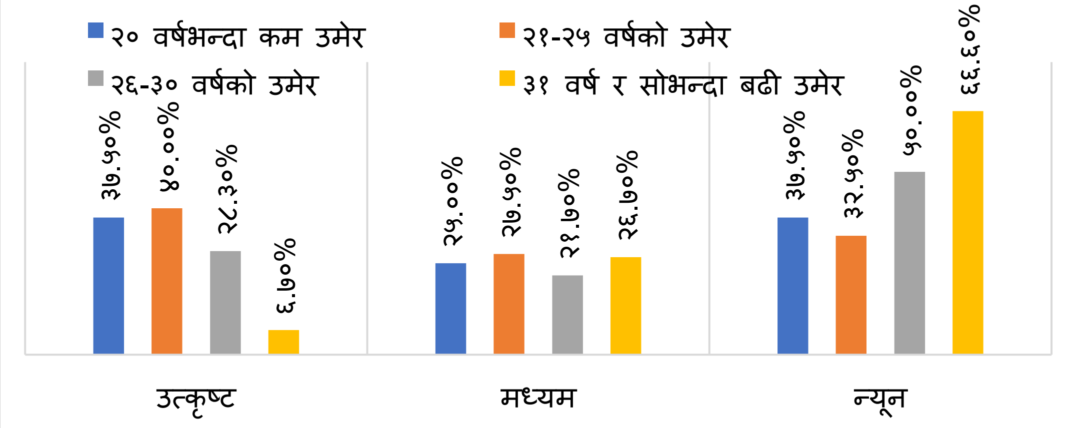
र ५४ से.मी.भन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने ३ जना (३७.५ प्रतिशत) भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका मात्र १२.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम भएको देखियो। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्तम हुनेमा २५ प्रतिशत, मध्यम हुनेमा २५ प्रतिशत र अति न्यून हुनेमा ३७.५ प्रतिशत खेलाडीहरू देखियो।

२०-२५ वर्ष उमेर समूहका ४० जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९ से.मी.भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने कोही केवल १ जना (२.५) भेटियो, ३७-३० से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १५ जना (३७.५ प्रतिशत), ४४-३८ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ११ जना (२७.५ प्रतिशत), ५३-४५ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ९ जना (२२.५ प्रतिशत) र ५४ से.मी.भन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने ४ जना (१० प्रतिशत) भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका २.५ प्रतिशत खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम भएको देखियो। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्तम हुनेमा ३७.५ प्रतिशत, मध्यम हुनेमा २७.५ प्रतिशत, न्यून हुनेमा २२.५ प्रतिशत र अति न्यून हुनेमा १० प्रतिशत खेलाडीहरू देखियो। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरूमा मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम र मध्यम देखियो।

२६-३० वर्ष उमेर समूहका ४६ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९ से.मी.भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने २ जना (४.३ प्रतिशत) खेलाडी भेटियो। ३७-३० से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ११ जना (२३.९ प्रतिशत), ४४-३८ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १० जना (२१.७ प्रतिशत), ५३-४५ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ९ जना (१९.६ प्रतिशत) र ५४ से.मी.भन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने १४ जना (३०.४ प्रतिशत) भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका केवल ४.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम भएको पाइयो। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्तम हुनेमा २३.९ प्रतिशत, मध्यम हुनेमा २१.७ प्रतिशत, न्यून हुनेमा १९.६ प्रतिशत र अति न्यून हुनेमा ३०.४ प्रतिशत खेलाडीहरू देखियो। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरूमा मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती न्यून देखियो।

३१ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका १५ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९ से.मी.भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने कोही भेटिएन। ३७-३० से.मी सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १ जना (६.७ प्रतिशत) भेटियो। ४४-३८ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ४ जना (२६.७ प्रतिशत), ५३-४५ से.मी.सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ५ जना (३३.३ प्रतिशत) र ५४ से.मी.भन्दा बढी स्कोर प्राप्त गर्ने ५ जना (३३.३ प्रतिशत) भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम हुने कोही भेटिएन। केवल १ जना (६.७ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्तम भएको भेटियो। मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम हुने ४ जना (२६.७ प्रतिशत) खेलाडी, न्यून हुने ५ जना (३३.३ प्रतिशत) र अति न्यून हुने पनि ५ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीहरू देखियो। यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरूमा मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती न्यून रहेको देखियो।

चित्र : २६ खेलाडीको उमेर र मेरुदण्डको लचकता (महिला)



स्तम्भचित्र २६ अनुसारअन्य उमेर समूहका खेलाडीभन्दा २१-२५ वर्ष उमेर समूहका धेरै (४० प्रतिशत) खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। यो समूहका २१.७ प्रतिशत खेलाडीकव मध्यम र ३२.५ प्रतिशत खेलाडीको न्यून लचकता देखिएको छ। सबैभन्दा कमजोर ३१ वर्षभन्दा बढी उमेरका खेलाडीहरू देखिएका छन्। जोमध्ये केवल ६.७ प्रतिशत खेलाडी उत्कृष्ट, २६.७ प्रतिशत खेलाडी मध्यम र ६६.६ प्रतिशत खेलाडी न्यून लचकता हुने देखिएको छ।

तालिका : २४ राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ब्रिज-अप (Bridge Up) : महिला

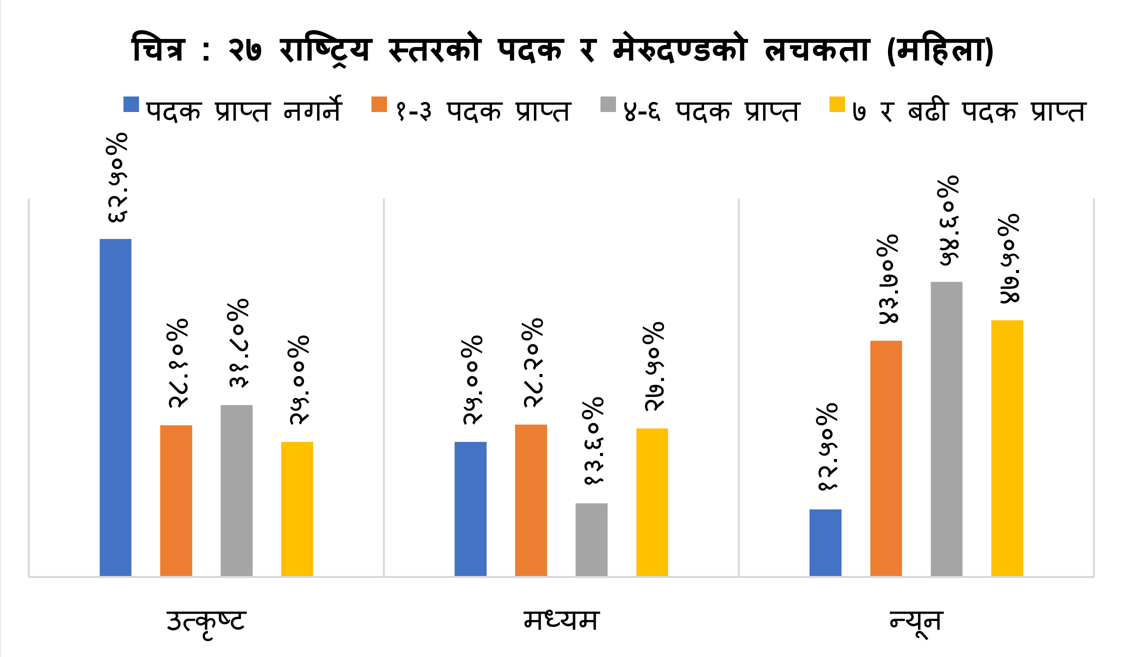
खेलाडीको समूह	ब्रिज-अप (से.मी.)					जम्मा
	अति न्यून (५४ र बढी)	न्यून (५३-४५)	मध्यम (४४-३८)	उत्तम (३७-३०)	अति उत्तम (२९ कम)	
कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	१ (१२.५%)	२ (२५%)	३ (३७.५%)	२ (२५%)	८ (१००%)
१-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	८ (२०.५%)	९ (२३.३%)	११ (२८.२%)	१० (२५.६%)	१ (२.६%)	३९ (१००%)
४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (३१.८%)	५ (२२.७%)	३ (१३.६%)	७ (३१.८%)	०	२२ (१००%)
७ भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्नेसङ्ख्या (%)	११ (२७.५%)	८ (२०%)	११ (२७.५%)	९ (२२.५%)	१ (२.५)	४० (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**२६ (२३.९%)**	**२३ (२१.१%)**	**२७ (२४.८%)**	**२९ (२६.६%)**	**४ (३.७%)**	**१०९ (१००%)**

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने ८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये अति उत्तम ब्रिज-अप स्कोर प्राप्त गर्ने केवल २ जना (२५) प्रतिशत मात्र भेटियो। ३ जना (३७.५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, २ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सक्ने क्षमता देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ५ जना (६२.५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्कृष्ट र १ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा १-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने ३९ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये अति उत्तम ब्रिज-अप स्कोर प्राप्त गर्ने केवल १ जना (२.६ प्रतिशत) मात्र भेटियो। १० जना (२५.६ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ११ जना (२८.२ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ९ जना (२३.१ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र ८ जना (२०.५ प्रतिशत) खेलाडीको अति न्यून फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग गर्न सक्ने क्षमता देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ११ जना (२८.२ प्रतिशत) खेलाडीको उत्कृष्ट, उति नै सङ्ख्यामा मध्यम र १७ जना (४३.६ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा ४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने २२ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये अति उत्तम ब्रिज-अप स्कोर प्राप्त गर्ने कोही भेटिएन। ७ जना (३१.८ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ३ जना (१३.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५ जना (२२.७ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र ७ जना (३१.८ प्रतिशत) खेलाडीको अति न्यून ब्रिज-अप स्कोर देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ७ जना (३१.८ प्रतिशत) खेलाडीको उत्कृष्ट, ३ जना (१३.६ प्रतिशतको) मध्यम र १२ जना (५४.५ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा ७ वटाभन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने ३७ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये अति उत्तम ब्रिज-अप स्कोर प्राप्त गर्ने केवल १ जना (२.५ प्रतिशत) खेलाडी भेटियो। ९ जना (२२.५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ११ जना (२७.५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ८ जना (२० प्रतिशत) खेलाडीको न्यून र ११ जना (२७.५ प्रतिशत) खेलाडीको अति न्यून ब्रिज-अप स्कोर देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा १० जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्कृष्ट, ११ जना (२७.५ प्रतिशतको) मध्यम र १९ जना (४७.५ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ।



समग्रमा राष्ट्रिय स्तरका धेरै पुरस्कार प्राप्त गर्ने महिला खेलाडीको भन्दा कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने र १-३ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने धेरै प्रतिशत खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। ४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीहरूमध्ये ३१.८ प्रतिशत उत्कृष्ट, १३.६ प्रतिशत मध्यम र सबैभन्दा धेरै (५४.६ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून लचकता देखिएको छ।

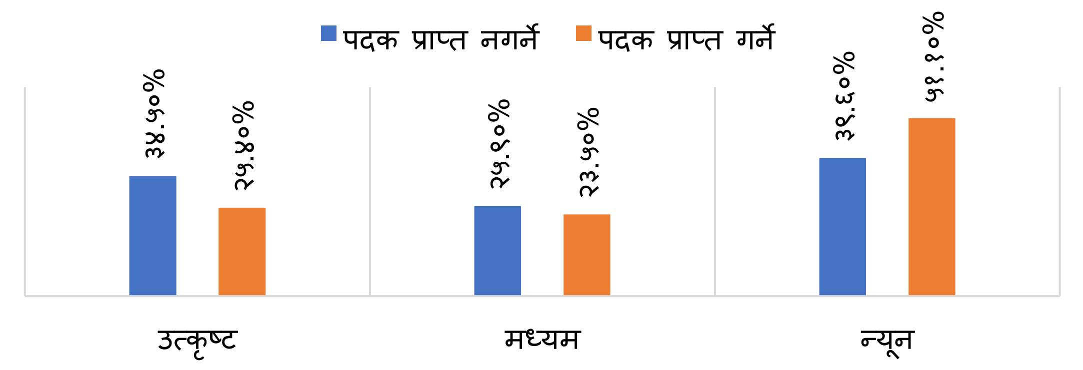
तालिका : २५ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ब्रिज-अप (Bridge up) : महिला

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 २५ अनुसार अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने ५८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ३ जना (५.२ प्रतिशत) खेलाडीको मात्र मेरुदण्डको 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 मेरुदण्डको 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।

चित्र : २८ अन्तर्राष्ट्रिय पदक र मेरुदण्डको लचकता (महिला)



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 : २६ खेलाडीको उचाइ र ब्रिज-अप (Bridge up) : महिला

खेलाडीको समूह	ब्रिज-अप (से.मी.)					जम्मा
	अति न्यून (५४ बढी)	न्यून (५३-४५)	मध्यम (४४-३८)	उत्तम (३७-३०)	अति उत्तम (२९ कम)	
१५० से.मीभन्दा कम उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (२०%)	०	०	३ (६०%)	१ (२०%)	५ (१००%)
१५१-१६० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	१५ (२४.६%)	१४ (२३%)	१३ (२१.३%)	१६ (२६.२%)	३ (४.९%)	६१ (१००%)
१६१-१७० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (१९.४%)	६ (१६.७%)	१४ (३८.९%)	९ (२५%)	०	३६ (१००%)
१७० से.मीभन्दा बढी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (४२.९%)	३ (४२.९%)	०	१ (१४.२%)	०	७ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	२६ (२३.९%)	२३ (२१.१%)	२७ (२४.८%)	२९ (२६.६%)	४ (३.७%)	१०९ (१००%)

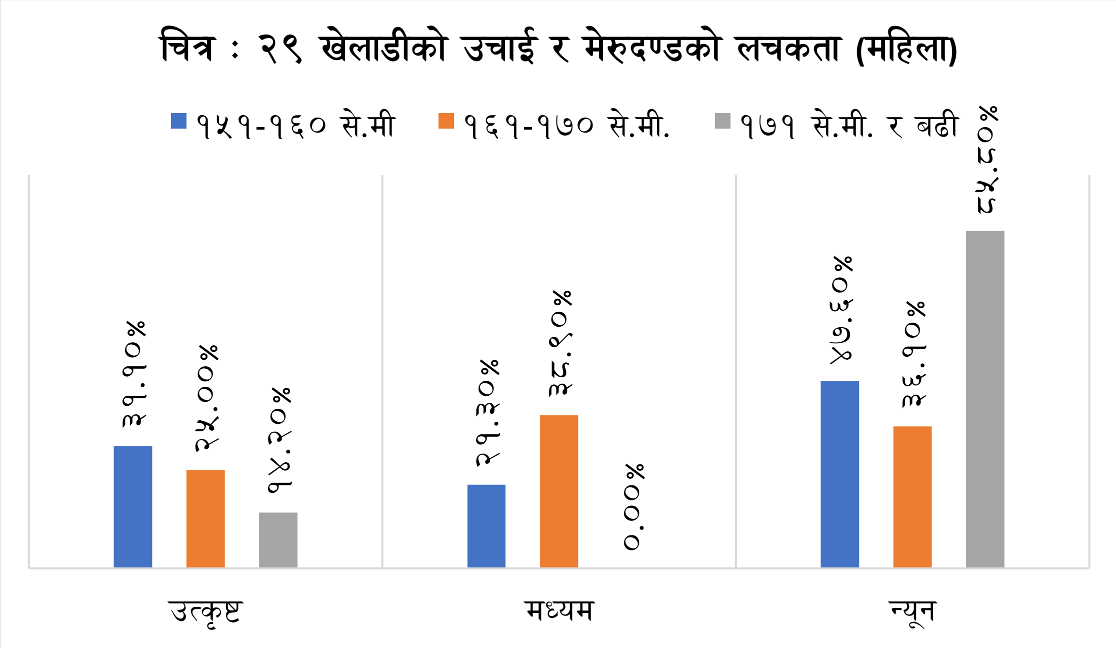
तालिका २६ मा १५० से.मी.भन्दा कम उचाइ भएका ५ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने १ जना (२० प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ३७-३० सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने खेलाडी ३ जना (६० प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्तम भेटियो। ४४-३८ सम्म र ५३-४५ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने कोही खेलाडी भेटिएन। ५४भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने १ जना (२० प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ४ जना (८० प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

१५१-१६० से.मी. सम्म उचाइ भएका ६१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने ३ जना (४.९ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ३७-३० सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १६ जना (२६.२ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्तम भेटियो। ४४-३८ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १३ जना (२१.३ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५३-४५ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १४ जना (२३ प्रतिशत) खेलाडीको न्युन र ५४भन्दा बढी स्कोर भएका १५ जना (२४.६ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका १९ जना (३१.१ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने २१.३ प्रतिशतको मध्यम र ४७.६ प्रतिशतको न्यून लचकता देखिन्छ।

१६१-१७० से.मी. सम्म उचाइ भएका ३६ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने कोही देखिएन। ३७-३० सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ९ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्तम भेटियो। ४४-३८ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १४ जना (३८.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५३-४५ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ६ जना (१६.७ प्रतिशत) खेलाडीको न्युन र ५४भन्दा बढी स्कोर भएका ७ जना (१९.४ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ९ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने ३८.९ प्रतिशतको मध्यम र ३६.११ प्रतिशतको न्यून लचकता देखिन्छ।

१७१ से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका ७ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने कोही देखिएन। ३७-३० सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १ जना (१४.२ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्तम भेटियो। ४४-३८ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने कोही खेलाडी कोही मेटिएन, ५३-४५ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ३ जना (४२.९ प्रतिशत) खेलाडीको न्युन र ५४भन्दा बढी स्कोर भएका ३ जना (४२.९ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका १ जना (१४.२ प्रतिशत) खेलाडीको

मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने अधिकतम खेलाडी ८५.८ प्रतिशत खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ।



समग्रमा अन्य उचाइका खेलाडीको भन्दा १६० से.मीभन्दा कम उचाइ भएका धेरै प्रतिशत खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। उचाइ बढ्दैजाँदा मेरुदण्डको लचकता कमजोर हुँदै गएको देखिएको छ। १७१ से.मी. र सोभन्दा बढी उचाइ भएका खेलाडीहरूको सबैभन्दा कमजोर लचकता देखिएको छ। उनीहरूमध्ये कवल १४.२ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट र बाँकी सबै ८५.८ प्रतिशत खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता न्यून देखिएको छ।

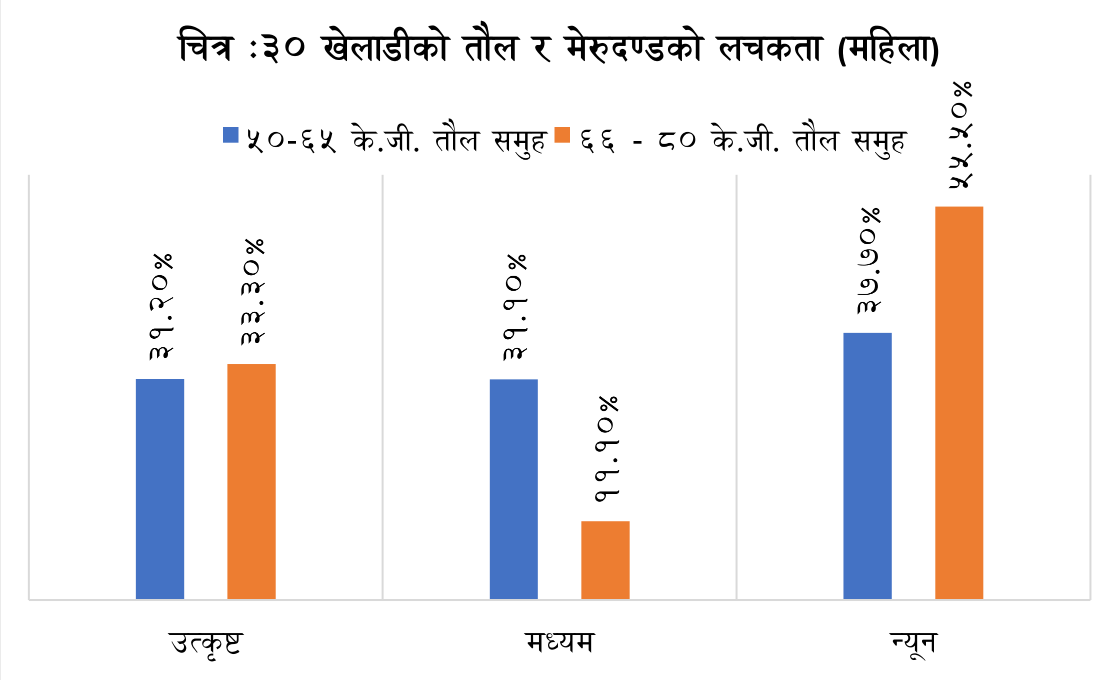
तालिका : २७ खेलाडीको तौल र ब्रिज-अप (Bridge up) : महिला

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)	
५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (२५%)	७ (२५%)	६ (२१.४%)	६ (२१.४%)	२ (७.१%)	५ (१००%)
५१-६५ के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	११ (१८%)	१२ (१९.७%)	१९ (३१.१%)	१७ (२७.९%)	२ (३.३%)	६१ (१००%)
६६-८० के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	६ (३३.३%)	४ (२२.२%)	२ (११.१%)	६ (३३.३%)	०	१८ (१००%)
८१ के.जी.भन्दा बढी तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (१००%)	०	०	०	०	२ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**२६ (२३.९%)**	**२३ (२१.१%)**	**२७ (२४.८%)**	**२९ (२६.६%)**	**४ (३.७%)**	**१०९ (१००%)**

माथिको तालिकाअनुसार ५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका २८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने २ जना (७.१ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ३७-३० सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ६ जना (२१.४ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ४४-३८ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने अर्को ६ जना (२१.४ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५३-४५ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ७ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको न्युन र ५४भन्दा बढी स्कोर भएका अर्को ७ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ८ जना (२८.५ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने २१.४ प्रतिशतको मध्यम र ५० प्रतिशतको न्यून लचकता देखिएको छ।

५१-६५ के.जी. तौल समूहका ६१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने २ जना (३.३ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ३७-३० सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १७ जना (२७.९ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ४४-३८ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने अर्को १९ जना (३१.१ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५३-४५ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने १२ जना (१९.७ प्रतिशत) खेलाडीको न्युन र ५४भन्दा बढी स्कोर भएका अर्को ११ जना (१८ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका १९ जना (३१.२ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने ३१.१ प्रतिशतको मध्यम र ३७.७ प्रतिशतको न्यून लचकता देखिएको छ।

६६-८० के.जी. तौल समूहका १८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने कोही भेटिएन। ३७-३० सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ६ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ४४-३८ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने अर्को २ जना (११.१ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५३-४५ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ४ जना (२२.२ प्रतिशत) खेलाडीको न्युन र ५४भन्दा बढी स्कोर भएका अर्को ६ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ६ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने ११.१ प्रतिशतको मध्यम र ५५.५ प्रतिशतको न्यून लचकता देखिएको छ।



समग्रमा प्राप्त तथ्याङ्कअनुसार एक तिहाइभन्दा थोरै महिला खलाडीहरूको मात्र लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ भने झण्डै ५० प्रतिशत महिला खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। दुईवटा तौल समूहको तुलना गर्दा ५०-६५ के.जी. तौल समूहका खेलाडीहरू उत्कृष्ट प्रतिशत अलिकति थोरै (३१.२ प्रतिशत) देखिए पनि मध्यमस्तको खेलाडी प्रतिशत उल्लेख्य धेरै (३१.१ प्रतिशत) र न्यूनस्तरको खेलाडी उल्लेख्य रूपमा थोरै (३७.७ प्रतिशत) देखिएकोले ६६-८० के.जी. तौल समूहभन्दा ५०-६५ के.जी. तौल समूहका खेलाडी मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ।

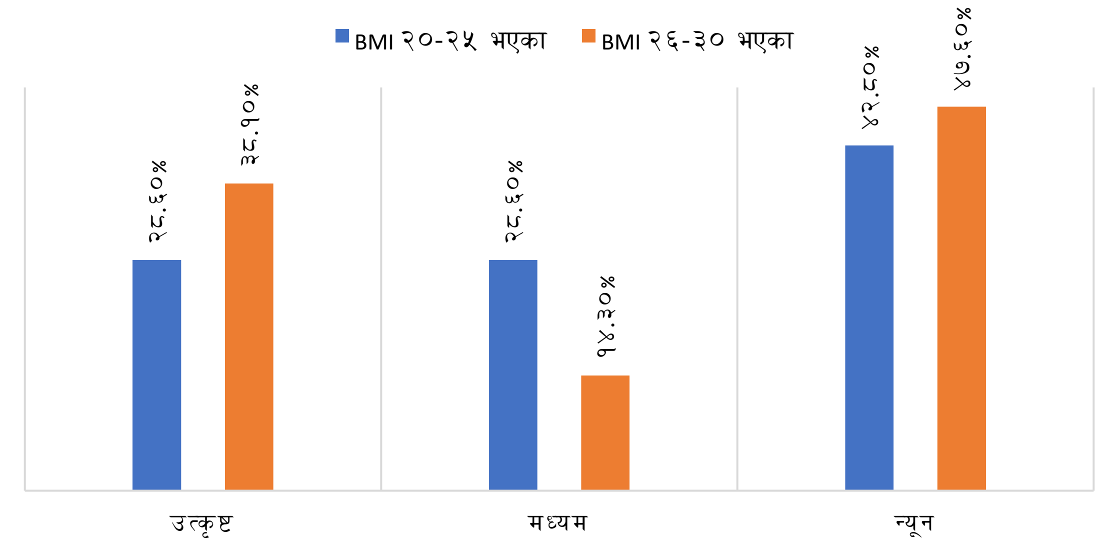
तालिका : २८ खेलाडीको BMI र ब्रिज-अप (Bridge up) : महिला

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)	
२०-२५ सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१६ (१९%)	२० (२३.८%)	२४ (२८.६%)	२२ (२६.२%)	२ (२.४%)	८४ (१००%)
२६-३० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	८ (३८.१%)	२ (९.५%)	३ (१४.३%)	६ (२८.६%)	२ (९.५%)	२१ (१००%)
३१-४० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (५०%)	१ (२५%)	०	१ (२५%)	०	४ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	२६ (२३.९%)	२३ (२१.१%)	२७ (२४.८%)	२९ (२६.६%)	४ (३.७%)	१०९ (१००%)

तालिका २८ अनुसार २०-२५ सम्म BMI भएका ८४ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने २ जना (२.४ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ३७-३० सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने २२ जना (२६.२ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ४४-३८ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने २४ जना (२८.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५३-४५ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने २० जना (२३.८ प्रतिशत) खेलाडीको न्युन र ५४भन्दा बढी स्कोर भएका १६ जना (१९ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका २४ जना (२८.६ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने अर्को २८.६ प्रतिशतको मध्यम र ४२.८ प्रतिशत खेलाडीको न्यून लचकता देखिएको छ।

२६-३० सम्म BMI भएका २१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९भन्दा कम स्कोर प्राप्त गर्ने २ जना (९.५ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ३७-३० सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ६ जना (२८.६ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ४४-३८ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने ३ जना (१४.३ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ५३-४५ सम्म स्कोर प्राप्त गर्ने २ जना (९.५ प्रतिशत) खेलाडीको न्युन र ५४भन्दा बढी स्कोर भएका ८ जना (३८.१ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता अति न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ८ जना (३८.१ प्रतिशत) खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने १४.३ प्रतिशतको मध्यम र ४७.१ प्रतिशत खेलाडीको न्यून लचकता देखिएको छ।

चित्र : ३१ खेलाडीको BMI र मेरुदण्डको लचकता (महिला)



स्तम्भचित्र ३१ मा देखाएअनुसार BMI २६-३० भएका खेलाडीको भन्दा BMI २०-२५ भएका खेलाडीहरूको उत्कृष्ट प्रतिशत थोरै देखिए पनि मध्यमस्तरको लचकता भएका खेलाडी प्रतिशत (२८.६ प्रतिशत) धेरै र न्यून लचकता खेलाडी प्रतिशत थोरै देखिएको छ। BMI २६-३० भएका

खेलाडीको उत्कृष्ट प्रतिशत धेरै (३८.१ प्रतिशत) देखिए पनि मध्यमस्तरको खेलाडी केवल १४.३ प्रतिशत र न्यूनस्तरको खेलाडी प्रतिशत धेरै (४७.६ प्रतिशत) देखिएको छ। त्यसैले BMI को आधारमा खलाडीको लचकताको निष्कर्ष समान जस्तो देखिन्छ। तर उत्कृष्ट खेलाडी प्रतिशत BMI २६-३० भएका समूहको धेरै (३८.१ प्रतिशत) देखिएकोले अन्य समूहभन्दा यो समूह नै उत्कृष्ट देखियो भन्न सकिन्छ।

४.३ चपलता (Agility)

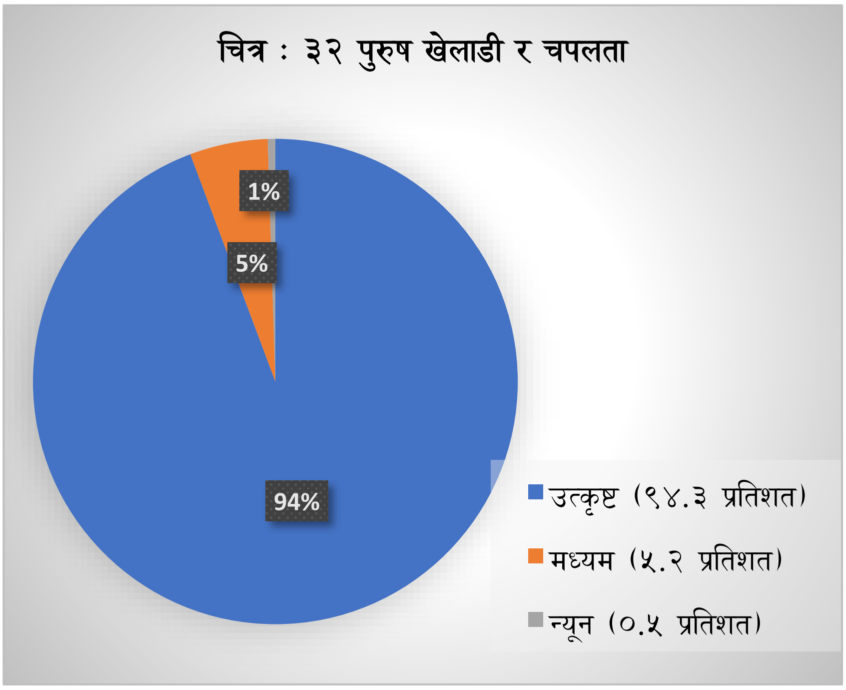
खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती मापन गर्नका लागि AAHPERD ले विकास गरेको सटल-रन (Shuttle Run) साधनको प्रयोग गरिएको थियो। खेलाडीहरूलाई तोकिएको प्रक्रियामा अधिकतम छिटो समयमा सटल-रन कार्य सम्पादन गर्न निर्देशन दिइएको थियो। खेलाडीहरूले अधिकतम छिटो सटल-रन सम्पन्न गर्न लगाएको समयलाई मापन गरी तालिकाबद्ध गरेर अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलनात्मक विश्लेषण गरिएको छ।

तालिका : २९ खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र सटल-रन (Shuttle Run) : पुरुष

खेलाडीको समूह	सटल-रन (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	न्यून (१३.३बढी)	मध्यम (१३.२-११.५)	उत्तम (११.४९-१०.७३)	अति उत्तम (१०.७२ र कम)	
अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	५ (७.८%)	१५ (२३.४%)	४४ (६८.८%)	६४ (१००%)
१३ औं सागमा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (२.६%)	२ (५.१%)	४ (१०.३%)	३२ (८२.१%)	३९ (१००%)
१९ औं एसियाडका लागि छनोट भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	१ (३.५%)	१ (३.५%)	२७ (९३%)	२९ (१००%)
राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या(%)	०	२ (३.४%)	११ (१८.६%)	४६ (७८%)	५९ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**१ (०.५%)**	**१० (५.२%)**	**३१ (१६.२%)**	**१४९ (७८%)**	**१९१ (१००%)**

तालिका २९ अनुसार १९१ जना नेपाली पुरुष खेलाडीहरूमध्ये शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम हुनेहरू १४९ जना (७८ प्रतिशत) देखियो। शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्तम हुने ३१ जना (१६.२ प्रतिशत), मध्यम हुने १० जना (५ प्रतिशत) मात्र र न्यून हुने १ जना (०.५ प्रतिशत) मात्र देखियो। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ९४.२ प्रतिशत खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखियो।

अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी ६४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ४४ जना (६८.८ प्रतिशत) ले १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। उक्त समूहका १५ जना (२३.४ प्रतिशत) खेलाडीले ११.४९-१०७३ सेकेन्डमा र बाँकी ५ जना (७.८ प्रतिशत) खेलाडीले १३.०२-११.५ सेकेन्डमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरू (६८.८ प्रतिशत) को शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्तम भएका २३.४ प्रतिशत र मध्यम भएका ७.८ प्रतिशत देखियो।



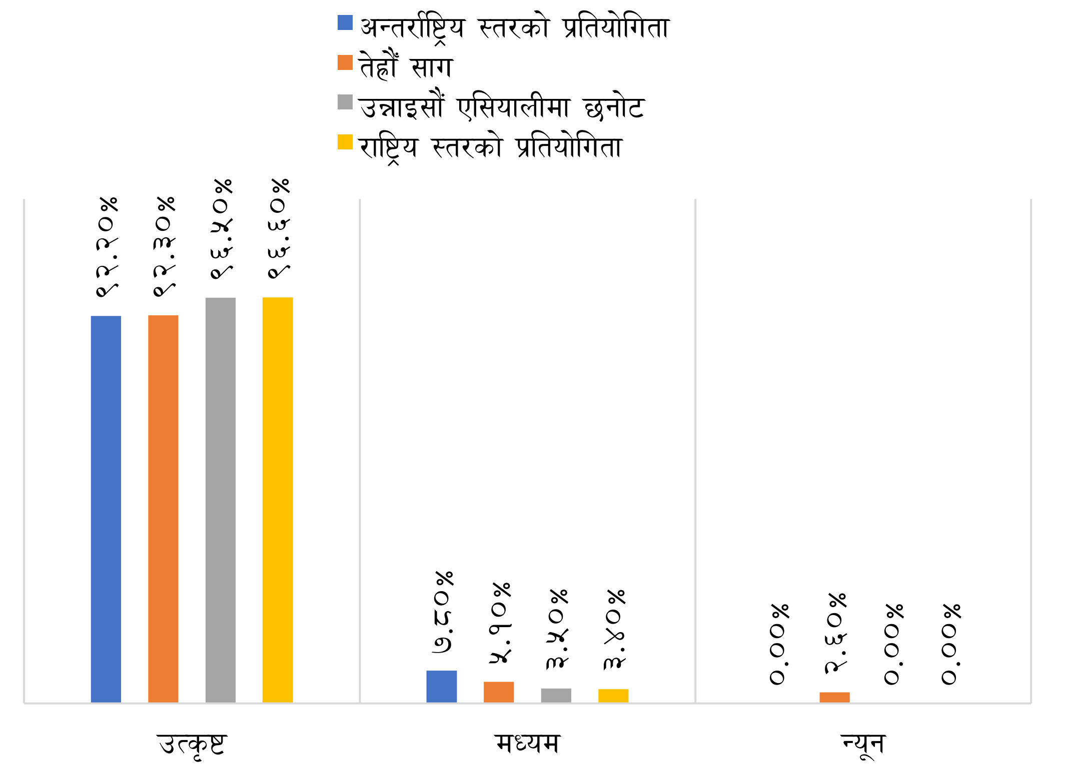
तेह्रौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी ३९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने ३२ जना (८२.१ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ४ जना (१०.३ प्रतिशत) खेलाडीले ११.४९-१०.७२ सेकेन्डसम्ममा, २ जना (५.१ प्रतिशत) खेलाडीले १३.०२-११.५० सेकेन्डसम्ममा र बाँकी १ जना (२.६ प्रतिशत) खेलाडीले १३.०३ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा सटल-रन सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ८२.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। १०.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्तम, ५.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी २.६ प्रतिशत खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती न्यून देखियो।

१९ औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि छनोट भएका २९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये २७ जना (९३ प्रतिशत) खेलाडीले १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। उक्त समूहका १ जना (३.५ प्रतिशत) खेलाडीले ११.४९-१०.७३ सेकेन्डमा र बाँकी १ जना (३.५ प्रतिशत) खेलाडीले १३.२-११.५ सेकेन्डमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका अधिकतम

खेलाडीहरू (९३ प्रतिशत) को शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्तम र मध्यम भएका खेलाडी सङ्ख्या न्यून मात्र रहेको देखियो।

राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगितामा मात्र सहभागी भएका ५९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ४६ जना (७८ प्रतिशत) ले १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। उक्त समूहका ११ जना (१८.६ प्रतिशत) खेलाडीले ११.४९-१०.७३ सेकेन्डमा र बाँकी २ जना (३.४ प्रतिशत) खेलाडीले १३.०२-११.५ सेकेन्डमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरू (७८ प्रतिशत) को शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्तम भएका १८.६ प्रतिशत र मध्यम भएका ३.४ प्रतिशत देखियो।

चित्र : ३३ प्रतियोगितामा सहभागिता र चपलता (पुरुष)



खेलकुद प्रतियोगिताको आधारमा हेर्दा सबै समूहका ९२ प्रतिशतभन्दा बढी खेलाडीहरूको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ खासै फरक देखिएको छैन। तर अन्य प्रतियोगिताका खेलाडीहरूको न्यून चपलता भएका खेलाडी देखिएनन् भने १९ औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि तालिममा छनोट भएका २.६ प्रतिशत खेलाडीहरूको चपलता न्यून पनि देखिएको छ।

तालिका : ३० खेलाडीको उमेर र सटल-रन (Shuttle Run) : पुरुष

खेलाडीको समूह	सटल-रन (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	न्यून (१३.३ बढी)	मध्यम (१३.२-११.५)	उत्तम (११.४९१०.७३)	अति उत्तम (१०.७२ कम)	
२० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	०	२ (२०%)	८ (८०%)	१० (१००%)
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	२ (२.५%)	११ (१३.९%)	६६ (८३.५%)	७९ (१००%)
२६-३० वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	२ (३.४%)	७ (११.९%)	५० (८४.७%)	५९ (१००%)
३१ वर्ष र सोभन्दा बढी उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (२.३%)	६ (१३.९%)	११ (२५.६%)	२५ (५८.२%)	४३ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**१ (०.५%)**	**१० (५.२%)**	**३१ (१६.३%)**	**१४९ (७८%)**	**१९१ (१००%)**

तालिका ३० अनुसार २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका १० जना पुरुष खेलाडीमध्ये १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने ८ जना (८२.१ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका २ जना (२० प्रतिशत) खेलाडीले ११.४९-१०.७२ सेकेन्ड समयमा सटल-रन सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ८० प्रतिशत खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। बाँकी २० प्रतिशत खेलाडीहरूको पनि शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्तम देखियो।

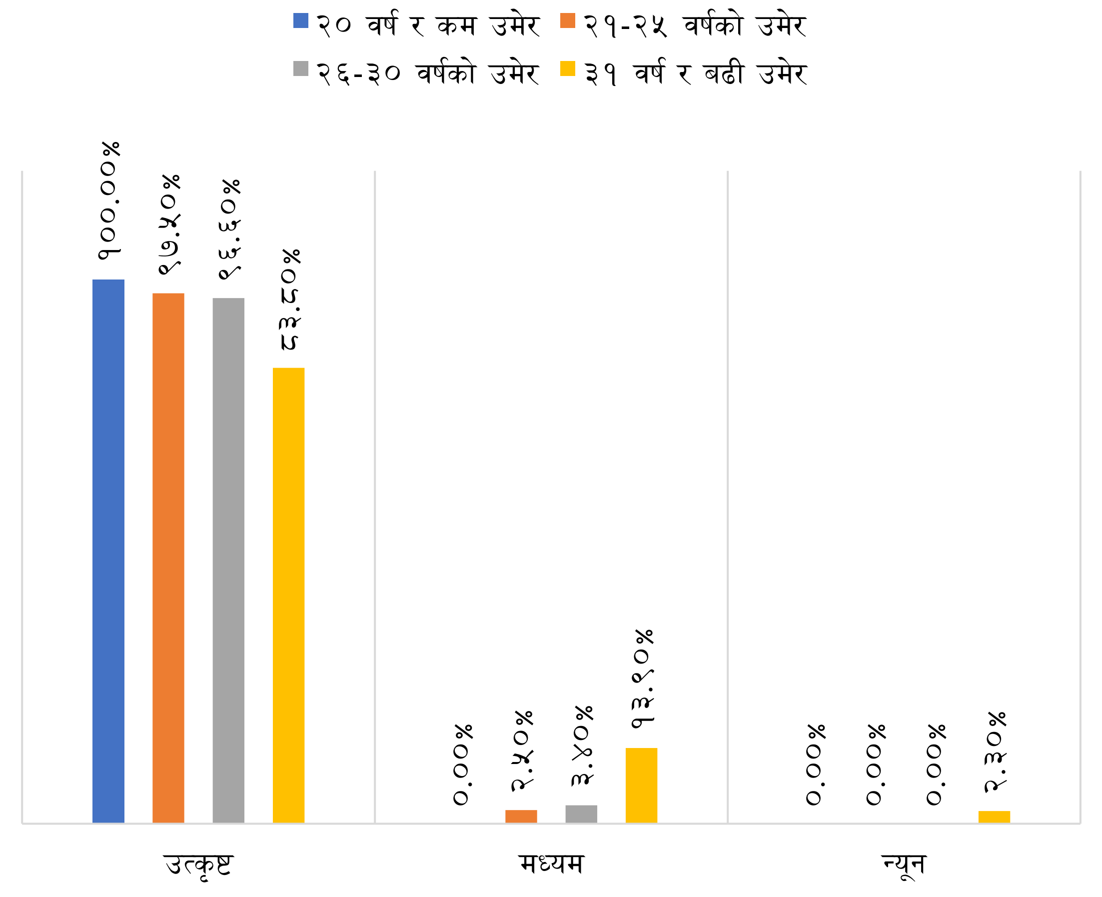
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका ७९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये ६६ जना (८३.५ प्रतिशत) खेलाडीले १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। उक्त समूहका ११ जना (१३.९ प्रतिशत) खेलाडीले ११.४९-१०७३ सेकेन्डमा र बाँकी २ जना (२.६ प्रतिशत) खेलाडीले १३.०२-११.५ सेकेन्डमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो उमेर समूहका अधिकतम खेलाडीहरू (८३.५ प्रतिशत) को शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। बाँकी १३.९ प्रतिशतको उत्तम र २.६ प्रतिशतको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती मध्यम रहेको देखियो।

२६-३० वर्ष उमेर समूहका ५९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ५० जना (८४.७ प्रतिशत) ले १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। उक्त उमेर समूहका ७ जना (११.९ प्रतिशत) खेलाडीले ११.४९-१०७३ सेकेन्डमा र बाँकी २ जना (३.४ प्रतिशत) खेलाडीले १३.०२-११.५ सेकेन्डमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरू (८४.७ प्रतिशत) को शारीरिक चपलता

तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्तम भएका ११.९ प्रतिशत र मध्यम भएका ३.४ प्रतिशत देखियो।

३१ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका ४३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २५ जना (५८.२ प्रतिशत) ले १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। उक्त उमेर समूहका ११ जना (२५.६ प्रतिशत) खेलाडीले ११.४९-१०.७३ सेकेन्डमा, ६ जना (१३.९ प्रतिशत) खेलाडीले १३.०२-११.५ सेकेन्डमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। यो उमेर समूहका १ जना (२.३ प्रतिशत) खेलाडीलाई उक्त सटल-रन सम्पन्न गर्न १३.३ सेकेन्डभन्दा बढी समय लागेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरू (५८.२ प्रतिशत) को शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्तम भएका २५.६ प्रतिशत र मध्यम भएका १३.९ प्रतिशत देखियो।

चित्र :३४ खेलाडीको उमेर र चपलता (पुरुष)



उमेरगत रूपमा हेर्दा ३१ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका खेलाडीहरू (८३.६ प्रतिशत) को चपलताभन्दा ३० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका धेरै प्रतिशत खेलाडीहरू(९६ प्रतिशत) को चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ। खेलाडी समूहको उमेर बढ्दै जाँदा उत्कृष्ट चपलता हुने खेलाडीको प्रतिशत घट्दै गएको देखिएको छ।

तालिका : ३१ राष्ट्रिय स्तरमा पदक प्राप्त खेलाडी र सटल-रन : 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 कम)	
कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	०	५ (१७.२%)	२४ (८२.८%)	२९ (१००%)
१-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	५ (६.८%)	१४ (१९.२%)	५४ (७४%)	७३ (१००%)
४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	४ (१०.५%)	५ (१३.२%)	२९ (७६.३%)	३८ (१००%)
७भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (२%)	१ (२%)	७ (१३.६%)	४२ (८२.४%)	५१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**१ (०.५%)**	**१० (५.२%)**	**३१ (१६.३%)**	**१४९ (७८%)**	**१९१ (१००%)**

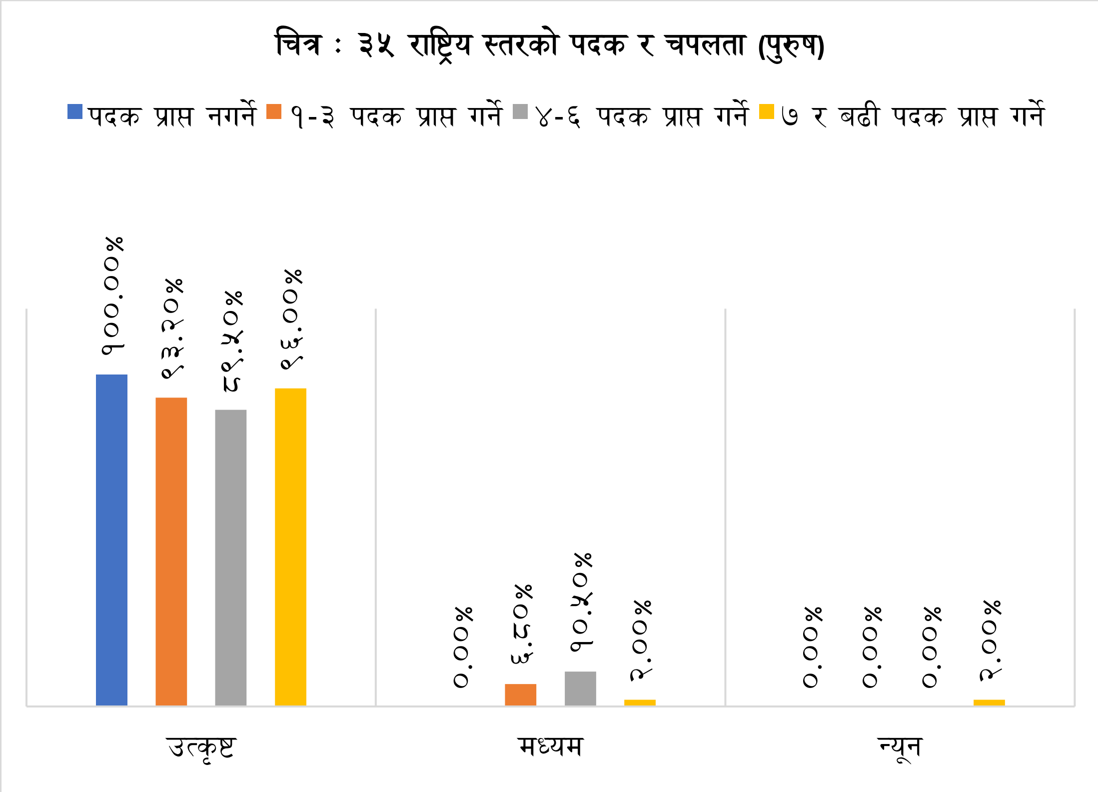
राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने २९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये सटल-रन सम्पादन गर्ने समयका आधारमा ८२.८ प्रतिशत खेलाडी अति उत्तम भेटियो। यसै आधारमा बाँकी ५ जना खेलाडी उत्तम भेटियो। सबै खेलाडीहरू मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएका देखिएको छ। सबै यो समूहका सबै (सत प्रतिशत) खेलाडीको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा १-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने ७३ जना पुरुष खेलाडीहरू सटल-रन सम्पादन गर्ने समयका आधारमा ५४ प्रतिशत खेलाडी अति उत्तम भेटियो। यसै आधारमा १९.२ प्रतिशत खेलाडी उत्तम र केवल ६.८ प्रतिशत खेलाडीमात्र मध्यम भएको भेटियो। यो समूहका खेलाडीहरूमध्ये ९३.२ प्रतिशत खेलाडीको चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ भने बाँकी खेलाडीको चपलता तन्दुरुस्ती मध्यम देखिएको छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा ४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने ३८ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये सटल-रन सम्पादन गर्ने समयका आधारमा ७६.३ प्रतिशत खेलाडी अति उत्तम भेटियो। यसै आधारमा १३.२ प्रतिशत खेलाडी उत्तम र केवल १०.५ प्रतिशत खेलाडीमात्र मध्यम भएको भेटियो। यो समूहका खेलाडीहरूमध्ये ८९.५ प्रतिशत खेलाडीको चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ भने बाँकी खेलाडीको चपलता तन्दुरुस्ती मध्यम देखिएको छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा ७ वटाभन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने ५१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये सटल-रन सम्पादन गर्ने समयका आधारमा ८२.४ प्रतिशत खेलाडी अति उत्तम भेटियो। यसै आधारमा १३.६ प्रतिशत खेलाडी उत्तम र केवल २/२ प्रतिशत खेलाडीमात्र मध्यम र न्यून भएको

भेटियो। यो समूहका खेलाडीहरूमध्ये ९६ प्रतिशत खेलाडीको चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ भने बाँकी खेलाडीको चपलता तन्दुरुस्ती मध्यम देखिएको छ।



समग्रमा अधिकतम खेलाडीहरूको चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ। सबै समूहका अधिकतम खेलाडीहरूको चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम र उत्तम देखिन्छ, यस्तो तन्दुरुस्ती मध्यम हुने खेलाडीहरू न्यून प्रतिशतमा देखिन्छ। राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीहरूको भन्दा यस्तो पदक प्राप्त नगर्ने धेरै प्रतिशत (१०० प्रतिशत) खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

तालिका : ३२ 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 : ३३ खेलाडीको उचाइ र सटल-रन : पुरुष

खेलाडीको समूह	सटल-रन (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	न्यून (१३.३बढी)	मध्यम (१३.२-११.५)	उत्तम (११.४९-१०.७३)	अति उत्तम (१०.७२ कम)	
१६० से.मीभन्दा कम उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	१ (६.२%)	२ (१२.५%)	१३ (८१.२%)	१६ (१००%)
१६१-१७० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१.२%)	२ (२.४%)	१६ (१९%)	६५ (७७.४%)	८४ (१००%)
१७१-१८० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	४ (६.३%)	१० (१५.९%)	४९ (७७.८%)	६३ (१००%)
१८० से.मीभन्दा बढी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	३ (१०.७%)	३ (१०.७%)	२२ (७८%)	२८ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**१ (०.५%)**	**१० (५.२%)**	**३१ (१६.२%)**	**१४९ (७८%)**	**१९१ (१००%)**

माथिको तालिका ३३ अनुसार १६० से.मी.भन्दा कम उचाइका खेलाडी १६ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने १३ जना (८१.२

प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। ११.४९-१०.७३ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने २ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता उत्तम,१३.२-११.५ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने १ जना (६.२ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता मध्यम देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएका खेलाडीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ९३.८ प्रतिशत खेलाडीको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

१६१-१७० से.मी.सम्म उचाइ भएका ८४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने ६५ जना (७७.४ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। ११.४९-१०.७३ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने १६ जना (१९ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता उत्तम,१३.२-११.५ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने २ जना (२.४ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता मध्यम र १८० से.मी.भन्दा बढी समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने १ जना (१.२ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएका खेलाडीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ९६.४ प्रतिशत खेलाडीको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

१७१-१८० से.मी.सम्म उचाइ भएका ६३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने ४९ जना (७७.८ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। ११.४९-१०.७३ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने १० जना (१५.९ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता उत्तम र १३.२-११.५ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने ४ जना (६.२ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता मध्यम देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएका खेलाडीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ९३.७ प्रतिशत खेलाडीको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

१८१ से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका २८ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने २२ जना (७८.६ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। ११.४९-१०.७३ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने ३ जना (१०.७ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता उत्तम र १३.२-११.५ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने ३ जना (१०.७ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता मध्यम देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएका खेलाडीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ८९.३ प्रतिशत खेलाडीको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

समग्रमा सबै उचाइ समूहका ९० प्रतिशतभन्दा बढी खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ। १६१-१७० से.मी. उचाइ भएका ९६.४ प्रतिशत खेलाडीको चपलता उत्कृष्ट हुँदा र १८१ से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका ८९.३ प्रतिशत खेलाडीको मात्र उत्कृष्ट चपलता देखिएको छ। अन्य २ समूहका लगभग बराबर प्रतिशत खेलाडीहरूको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ। यो तथ्याङ्कअनुसारअन्य उचाइ समूहको भन्दा १६१-१७० से.मी. उचाइ हुने समूहका धेरै प्रतिशत खेलाडीहरूको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

तालिका : ३४ खेलाडीको तौल र सटल-रन : पुरुष

खेलाडीको समूह	सटल-रन (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	न्यून (१३.३ र बढी)	मध्यम (१३.२-११.५)	उत्तम (११.४९-१०.७३)	अति उत्तम (१०.७२ कम)	
५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	०	०	२ (१००%)	२ (१००%)
५१-६५ के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१.२%)	३ (३.८%)	१५ (१८.५%)	६२ (७६.५%)	८१ (१००%)
६६-८० के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	३ (३.६%)	११ (१३.३%)	६९ (८३.१%)	८३ (१००%)
८१-९५ के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	३ (१२.५%)	५ (२०.८%)	१६ (६६.७%)	२४ (१००%)
९६ के.जी.भन्दा बढी तौल सङ्ख्या (%)	०	१ (१००%)	०	०	१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**१ (०.५%)**	**१० (५.२%)**	**३१ (१६.२%)**	**१४९ (७८%)**	**१९१ (१००%)**

तालिका ३४ अनुसार ५१-६५ के.जी. तौल समूहका ८१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पन्न गर्ने ६२ जना (७६.५ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। ११.४९-१०.७३ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पन्न गर्ने १५ जना (१८.५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १३.२-११.५ सेकेन्ड सम्ममा सटल-रन सम्पन्न गर्ने ३ जना (३.८ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १३.३ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा सटल-रन सम्पन्न गर्ने १ जना (१.२ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून चपलता देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ७७ जना (९५ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता उत्कृष्ट देखिन्छ।

६६-८० के.जी. तौल समूहका ८३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पन्न गर्ने ६९ जना (८३.१ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। ११.४९-१०.७३ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पन्न गर्ने ११ जना (१३.३ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १३.२-११.५ सेकेन्ड सम्ममा सटल-रन सम्पन्न गर्ने ३ जना (३.६ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता मध्यम देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ८० जना (९६.४ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता उत्कृष्ट देखिन्छ।

८१-९५ के.जी. तौल समूहका २४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पन्न गर्ने १६ जना (६६.७ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। ११.४९-१०.७३ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पन्न गर्ने ५ जना (२०.८ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम,

१३.२-११.५ सेकेन्ड सम्ममा सटल-रन सम्पन्न गर्ने ३ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता मध्यम देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा २१ जना (८७.५ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता उत्कृष्ट देखिन्छ।

समग्रमा सबै तौल समूहका अधिकतम खेलाडीहरूको सटल-रन सम्पन्न गर्न सक्ने समय उत्कृष्ट देखिएकोले उनीहरूको चपलता पनि उत्कृष्ट देखिएको छ। खेलाडीको तौलको आधारमा हेर्दा ५१-६५ के.जी. तौल समूह र ६६-८० के.जी. तौल समूहका लगभग बराबर प्रतिशत खेलाडीहरूको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ। यी समूहका खेलाडीहरूभन्दा ८१ के.जी.भन्दा बढी तौल भएका कम प्रतिशत खेलाडीहरूको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

तालिका : ३५ खेलाडीको BMI र सटल-रन : 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)	
२०-२५ सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (०.७%)	५ (३.६%)	२० (१४.४%)	११३ (८१.३%)	१३९ (१००%)
२६-३० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	४ (९.१%)	८ (१८.२%)	३२ (७२.७%)	४४ (१००%)
३१-४० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	०	१ (२०%)	४ (८०%)	५ (१००%)
४० भन्दा बढी BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	१ (३३.३%)	२ (६६.७%)	०	३ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**१ (०.५%)**	**१० (५.२%)**	**३१ (१६.२%)**	**१४९ (७८%)**	**१९१ (१००%)**

तालिका ३५ अनुसार BMI २०-२५ सम्म भएका १३९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पन्न गर्ने ११३ जना (८१.३ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। ११.४९-१०.७३ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पन्न गर्ने २० जना (१४.४ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १३.२-११.५ सेकेन्ड सम्ममा सटल-रन सम्पन्न गर्ने ५ जना (३.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १३.३ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा सटल-रन सम्पन्न गर्ने १ जना (०.७ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून चपलता देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा १३३ जना (९५.७ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता उत्कृष्ट देखिन्छ।

BMI २६-३० सम्म भएका ४४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १०.७२ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पन्न गर्ने ३२ जना (७२.७ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। ११.४९-१०.७३ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पन्न गर्ने ८ जना (१८.२ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम,

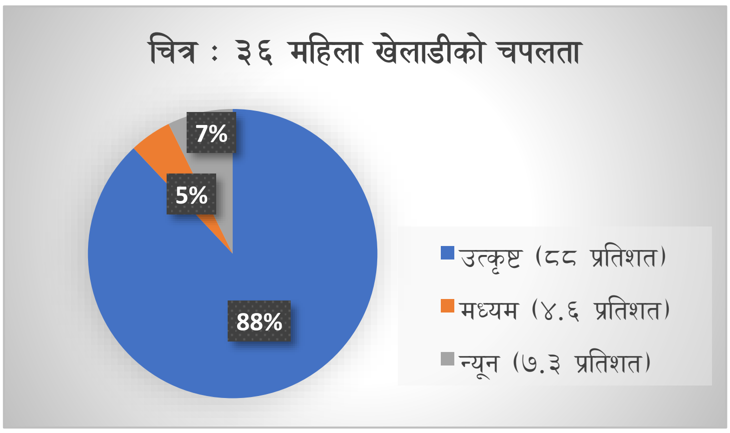
१३.२-११.५ सेकेन्ड सम्ममा सटल-रन सम्पन्न गर्ने ४ जना (९.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम चपलता देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ४० जना (९०.९ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता उत्कृष्ट देखिन्छ। BMI ३१-४० सम्म भएका ५ जना पुरुष खेलाडीहरू सबैको शारीरिक चपलता उत्कृष्ट देखिन्छ। भने ४०भन्दा बढी BMI हुने ३ जनामध्ये २ जनाको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

समग्रमा खेलाडीको BMI को आधारमा हेर्दा २६-३० सम्म BMI हुने खेलाडीहरूको भन्दा २०-२५ सम्म BMI हुने धेरै प्रतिशत खेलाडीको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ। ३१भन्दा बढी BMI हुने खेलाडी सङ्ख्या न्यून भएकोले तुलनात्मक अध्ययनमा समावेश गरिएको छैन।

तालिका : ३६ खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता 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)	
अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (८.३%)	०	१ (४.२%)	२१ (८७.५%)	२४ (१००%)
१३ औं सागमा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (७.९%)	१ (२.६%)	९ (२३.७%)	२५ (६५.८%)	३८ (१००%)
१९ औं एसियाडका लागि छनोट भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१०%)	२ (२०%)	१ (१०%)	६ (६०%)	१० (१००%)
राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (५.४%)	२ (५.४%)	८ (२१.६%)	२५ (६७.६%)	३७ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**८ (७.३%)**	**५ (४.६%)**	**१९ (१७.४%)**	**७७ (७०.६%)**	**१०९ (१००%)**

माथि दिइएको तालिका ३६ अनुसार १०९ जना नेपाली महिला खेलाडीहरूमध्ये शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम हुनेहरू ७७ जना (७०.६ प्रतिशत) देखियो। शारीरिक चपलता उत्तम हुने १९ जना (१७.४ प्रतिशत), शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती मध्यम हुने ५ जना (४.६ प्रतिशत) र शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती न्यून हुने ८ जना (७.३ प्रतिशत) देखियो। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ८८ प्रतिशत खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखियो।



अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी २४ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २१ जना (८७.५ प्रतिशत) ले १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। उक्त समूहका १ जना (४.२ प्रतिशत) खेलाडीले १३.१-१२.२० सेकेन्ड सम्ममा र बाँकी २ जना (८.३ प्रतिशत) खेलाडीले १३.९१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरू (८७.५ प्रतिशत) को शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्तम भएका ४.२ प्रतिशत र शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती न्यून भएका ८.३ प्रतिशत खेलाडी देखियो।

तेह्रौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी ३८ जना महिला खेलाडीमध्ये १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने २५ जना (६५.८ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ९ जना (२३.७ प्रतिशत) खेलाडीले १३.१-१२.२० सेकेन्डसम्ममा, १ जना (२.६ प्रतिशत) खेलाडीले १३.९-१३.२ सेकेन्डसम्ममा र बाँकी ३ जना (७.९ प्रतिशत) खेलाडीले १३.९१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा सटल-रन सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ६५.८ प्रतिशत खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। २३.७ प्रतिशत खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्तम, २.६ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी ७.९ प्रतिशत खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती न्यून देखियो।

१९ औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि छनोट भएका १० जना महिला खेलाडीमध्ये ६ जना (६० प्रतिशत) खेलाडीले १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। उक्त समूहका १ जना (१० प्रतिशत) खेलाडीले १३.१-१२.२० सेकेन्ड सम्ममा, २ जना (२० प्रतिशत) खेलाडीले १३.९-१३.२ सेकेन्डसम्ममा र बाँकी १ जना (१० प्रतिशत) खेलाडीले १३.९१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरू (६० प्रतिशत) को शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्तम र मध्यम भएका खेलाडी न्यून मात्र रहेको देखियो।

राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगितामा मात्र सहभागी भएका ३७ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २५ जना (६७.६ प्रतिशत) ले १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। उक्त समूहका ८ जना (२१.६ प्रतिशत) खेलाडीले १३.१-१२.२० सेकेन्डमा, २ जना (५.४ प्रतिशत) खेलाडीले १३.९-१३.२० सेकेन्डमा र बाँकी २ जना (५.४ प्रतिशत) खेलाडीले १३.९१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरू (६७.६ प्रतिशत) को शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्तम भएका २१.६ प्रतिशत, शारीरिक चपलता

तन्दुरुस्ती मध्यम भएका ५.४ प्रतिशत र बाँकी ५.४ प्रतिशत खेलाडीको तन्दुरुस्ती न्यून भएको देखियो।

खेलकुद प्रतियोगिताको आधारमा हेर्दा सबै समूहका ८८ प्रतिशतकै हाराहारीमा खेलाडीहरूको चपलता देखिएको छ। खासै फराकिलो अन्तर देखिँदैन।

तालिका : ३७ खेलाडीको उमेर 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 (१२.१९कम)	
२० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१२.५%)	०	१ (१२.५%)	६ (७५%)	८ (१००%)
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (७.५%)	०	६ (१५%)	३१ (७७.५%)	४० (१००%)
२६-३० वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (४.३%)	१ (२.२%)	८ (१७.४%)	३५ (७६.१%)	४६ (१००%)
३१ वर्ष र सोभन्दा बढी उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (१३.३%)	४ (२६.७%)	४ (२६.७%)	५ (३३.३%)	१५ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**८ (७.३%)**	**५ (४.६%)**	**१९ (१७.४%)**	**७७ (७०.६%)**	**१०९ (१००%)**

माथि दिइएको तालिका ३७ अनुसार २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका ८ जना महिला खेलाडीमध्ये १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने ६ जना (७५ प्रतिशत) भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ७५ प्रतिशत खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो।

२१-२५ वर्ष उमेर समूहका ४० जना महिला खेलाडीमध्ये ३१ जना (७७.५ प्रतिशत) खेलाडीले १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। उक्त उमेर समूहका ६ जना (१५ प्रतिशत) खेलाडीले १३.१-१२.२० सेकेन्ड सम्ममा र बाँकी ३ जना (७.५ प्रतिशत) खेलाडीले १३.९१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो उमेर समूहका अधिकतम खेलाडीहरू (७७.५ प्रतिशत) को शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्तम हुने १५ प्रतिशत र अति न्यून हुने ७.५ प्रतिशत देखियो।

२६-३० वर्ष उमेर समूहका ४६ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ३५ जना (७६.१ प्रतिशत) ले १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। उक्त उमेर समूहका ८ जना (१७.४ प्रतिशत) खेलाडीले १३.१-१२.२० सेकेन्ड सम्ममा, १ जना (२.२ प्रतिशत) खेलाडीले १३.९०-१३.२ सेकेन्डमा र बाँकी २ जना (४.३ प्रतिशत) खेलाडीले १३.९१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका अधिकतम

खेलाडीहरू (७६.१ प्रतिशत) को शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम र १७.४ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम देखियो।

३१ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका १५ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ५ जना (३३.३ प्रतिशत) ले १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। उक्त उमेर समूहका ४ जना (२६.७ प्रतिशत) खेलाडीले १३.१-१२.२० सेकेन्डमा, ४ जना (२६.७ प्रतिशत) खेलाडीले १३.९-१३.२० सेकेन्डमा र बाँकी २ जना (१३.३ प्रतिशत) खेलाडीले १३.९१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा सटल-रन सम्पादन गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो उमेर समूहका अधिकतम खेलाडीहरू (३३.३ प्रतिशत) को शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्तम भएका २६.७ प्रतिशत, शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती मध्यम भएका २६.७ प्रतिशत र बाँकी १३.३ प्रतिशत खेलाडीको तन्दुरुस्ती न्यून भएको देखियो।

३१ वर्षभन्दा बढी उमेरका केवल ६० प्रतिशत खेलाडीको मात्र उत्कृष्ट चपलता देखिएको छ। अन्य सबै उमेर उमेर समूहका ९० प्रतिशतभन्दा बढी खेलाडीहरूको उत्कृष्ट चपलता देखिएको छ।

तालिका: ३८ राष्ट्रिय स्तरमा 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)	
कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	०	१ (१२.५%)	७ (८७.५%)	८ (१००%)
१-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (१०.३%)	२ (५.१%)	६ (१५.४%)	२७ (६९.२%)	३९ (१००%)
४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	०	४ (१८.२%)	१८ (८१.८%)	२२ (१००%)
७भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (१०%)	३ (७.५%)	८ (२०%)	२५ (६२.५%)	४० (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**८ (७.३%)**	**५ (४.६%)**	**१९ (१७.४%)**	**७७ (७०.६%)**	**१०९ (१००%)**

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने ८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये सटल-रन सम्पादन गर्ने समयका आधारमा ८७.५ प्रतिशत खेलाडी अति उत्तम भेटियो। यसै आधारमा बाँकी १२.५ प्रतिशत खेलाडी मात्र उत्तम भेटियो। सबै खेलाडीहरू मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएका देखिएको छ। सबै यो समूहका सबै (सत प्रतिशत) खेलाडीको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा १-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने ३९ जना महिला खेलाडीहरू सटल-रन सम्पादन गर्ने समयका आधारमा ६९.२ प्रतिशत खेलाडी अति उत्तम भेटियो। यसै आधारमा १५.४ प्रतिशत खेलाडी उत्तम, केवल ५.१ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १०.३ प्रतिशत खेलाडीको न्यून चपलता

तन्दुरुस्ती भएको भेटियो। यो समूहका खेलाडीहरूमध्ये ८४.६ प्रतिशत खेलाडीको चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ भने बाँकी खेलाडीको चपलता तन्दुरुस्ती मध्यम र न्यून देखिएको छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा ४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने २२ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये सटल-रन सम्पादन गर्ने समयका आधारमा ८१.८ प्रतिशत खेलाडी अति उत्तम भेटियो र बाँकी १८.२ प्रतिशत खेलाडी उत्तम भेटियो। यो समूहका सबै खेलाडीहरू मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएका देखिएकोले (सत प्रतिशत) खेलाडीको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा ७ वटाभन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने ४० जना महिला खेलाडीहरूमध्ये सटल-रन सम्पादन गर्ने समयका आधारमा ६२.५ प्रतिशत खेलाडी अति उत्तम भेटियो। यसै आधारमा २० प्रतिशत खेलाडी उत्तम, ७.५ प्रतिशत खेलाडीमात्र मध्यम र १० प्रतिशत खेलाडीको क्षमता न्यून भेटियो। यो समूहका खेलाडीहरूमध्ये ८२.५ प्रतिशत खेलाडीको चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ भने बाँकी खेलाडीको चपलता तन्दुरुस्ती मध्यम र न्यून देखिएको छ।

समग्रमा अधिकतम खेलाडीहरूको चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ। सबै समूहका अधिकतम खेलाडीहरूको चपलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम र उत्तम देखिन्छ, यस्तो तन्दुरुस्ती मध्यम हुने खेलाडीहरू न्यून प्रतिशतमा देखिन्छ। कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने र ४-६ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने सतप्रतिशत खेलाडीहरूको उत्कृष्ट चपलता देखिएको छ भने १-३ वटासम्म र ७ भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीहरूको समान प्रकृतिको चपलता देखिएको छ। यी समूहका ८० प्रतिशत हाराहारीका खेलाडीको उत्कृष्ट देखिएको छ र १० प्रतिशत खेलाडीहरूको न्यून चपलता देखिएको छ।

तालिका: ३९ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र सटल-रन (Shuttle Run): महिला

खेलाडीको समूह	सटल-रन (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	न्यून (१३.९१ र 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 : ४० खेलाडीको उचाइ र सटल-रन (Shuttle Run) : महिला

खेलाडीको समूह	सटल-रन (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	न्यून (१३.९१ र बढी)	मध्यम (१३.९-१३.२)	उत्तम (१३.१-१२.२०)	अति उत्तम (१२.१९ र कम)	
१५० से.मीभन्दा कम उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	०	१ (२०%)	४ (८०%)	५ (१००%)
१५१-१६० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (३.३%)	४ (६.६%)	१२ (१९.७%)	४३ (७०.५%)	६१ (१००%)
१६१-१७० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (१३.९%)	१ (२.८%)	६ (१६.७%)	२४ (६६.७%)	३६ (१००%)
१७० से.मीभन्दा बढी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१४.३%)	०	०	६ (८५.७%)	७ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**८ (७.३%)**	**५ (४.६%)**	**१९ (१७.४%)**	**७७ (७०.६%)**	**१०९ (१००%)**

माथिको तालिका ४० अनुसार १५० से.मी.भन्दा कम उचाइका ५ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने ४ जना (८० प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। १३.१०-१२.२० सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने १ जना (२० प्रतिशत) खेलाडीको चपलता उत्तम देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएका

खेलाडीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा १०० प्रतिशत खेलाडीको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

१५१-१६० से.मी.सम्म उचाइ भएका ६१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने ४३ जना (७०.५ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। १३.१०-१२.२० सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने १२ जना (१९.७ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता उत्तम,१३.९०-१३.२० सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने ४ जना (६.६ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता मध्यम र १७० से.मी.भन्दा बढी समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने २ जना (३.३ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएका खेलाडीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ९०.२ प्रतिशत खेलाडीको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

१६१-१७० से.मी.सम्म उचाइ भएका ३६ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने २४ जना (६६.७ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। १३.१०-१२.२० सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने ६ जना (१६.७ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता उत्तम,१३.९०-१३.२० सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने १ जना (२.८ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता मध्यम र १७० से.मी.भन्दा बढी समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने ५ जना (१३.९ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएका खेलाडीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ८३.४ प्रतिशत खेलाडीको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

१७१ से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका ७ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने ६ जना (८५.७ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। १३.१० सेकेन्डभन्दा बढी समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने १ जना (१४.३ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएका खेलाडीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ८५.७ प्रतिशत खेलाडीको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

समग्रमा १६० से.मी.भन्दा कम उचाइ भएका ९० प्रतिशतभन्दा बढी खेलाडीको चपलता उत्कृष्ट देखिन्छ भने १६१भन्दा बढी उचाइ भएका ६५ प्रतिशत खेलाडीको मात्र उत्कृष्ट देखिएको छ। बढी उचाइ हुने खेलाडीहरूको भन्दा कम उचाइ हुने खेलाडीहरूको चपलता उत्कृष्ट देखिको छ।

तालिका : ४१ खेलाडीको तौल 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)	
५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (३.६%)	१ (३.६%)	३ (१०.७%)	२३ (८२.१%)	२८ (१००%)
५१-६५ के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (४.९%)	३ (४.९%)	९ (१४.८%)	४६ (७५.४%)	६१ (१००%)
६६-८० के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (२२.२%)	१ (५.६%)	५ (२७.८%)	८ (४४.४%)	१८ (१००%)
८१ के.जी.भन्दा बढी (%)	०	०	२ (१००%)	०	२ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**८ (७.३%)**	**५ (४.६%)**	**१९ (१७.४%)**	**७७ (७०.६%)**	**१०९ (१००%)**

तालिका ४१ अनुसार ५० के.जीभन्दा कम तौल भएका २८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने २३ जना (८२.१ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। १३.१-१२.२ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने ३ जना (१०.७ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १३.९-१३.२ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने १ जना (३.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १३.९१ सेकेन्डभन्दा बढी समय लगाएर सटल-रन सम्पादन गर्ने १ जना (३.६ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएका खेलाडीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा २६ जना (९२.८ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

५१-६५ के.जी तौल समूहका ६१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने ४६ जना (७५.४ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। १३.१-१२.२ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने ९ जना (१४.८ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १३.९-१३.२ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने ३ जना (४.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १३.९१ सेकेन्डभन्दा बढी समय लगाएर सटल-रन सम्पादन गर्ने ३ जना (४.९ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएका खेलाडीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ५५ जना (९०.२ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

६६-८० के.जी तौल समूहका १८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने ८ जना (४४.४ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। १३.१-१२.२ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने ५ जना (२७.८ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम,

१३.९-१३.२ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने १ जना (५.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १३.९१ सेकेन्डभन्दा बढी समय लगाएर सटल-रन सम्पादन गर्ने ४ जना (२२.२ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएका खेलाडीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा १३ जना (७२.२ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

समग्रमा सबै समूहका अधिकतम प्रतिशत खेलाडीहरूले अति उत्तम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्न सफल भएकोले सबै समूहका धेरेजसो खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता उत्कृष्ट देखिन्छ। ५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका ९२.८ प्रतिशत खेलाडीको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ भने बढी तौल समूहका खेलाडीहरूको तौल बढ्दै जाँदा उत्कृष्ट चपलता हुने खेलाडी प्रतिशत पनि घट्दै गएको देखिन्छ।

तालिका : ४२ खेलाडीको BMI 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 र कम)	
२०-२५ सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (८.३%)	३ (३.६%)	८ (९.५%)	६६ (७८.६%)	८४ (१००%)
२६-३० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (४.८%)	२ (९.५%)	८ (३८.१%)	१० (४७.६%)	२१ (१००%)
३१-४० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	०	३ (७५%)	१ (२५%)	४ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**८ (७.३%)**	**५ (४.६%)**	**१९ (१७.४%)**	**७७ (७०.६%)**	**१०९ (१००%)**

माथिको तालिकाअनुसार २०-२५ सम्म BMI भएका ८४ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने ६६ जना (७८.६ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति उत्तम भेटियो। १३.१-१२.२ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने ८ जना (९.७ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १३.९-१३.२ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने ३ जना (३.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १३.९१ सेकेन्डभन्दा बढी समय लगाएर सटल-रन सम्पादन गर्ने ७ जना (८.३ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएका खेलाडीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ७४ जना (८८.१ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

२६-३१ सम्म BMI भएका २१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १२.१९ सेकेन्डभन्दा कम समयमा सटल-रन सम्पादन गर्ने १० जना (४७.६ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता अति

उत्तम भेटियो। १३.१-१२.२ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने ८ जना (३८.१ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १३.९-१३.२ सेकेन्डसम्ममा सटल-रन सम्पादन गर्ने २ जना (९.५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १३.९१ सेकेन्डभन्दा बढी समय लगाएर सटल-रन सम्पादन गर्ने १ जना (८.३ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएका खेलाडीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा १८ जना (८५.७ प्रतिशत) खेलाडीको शारीरिक चपलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

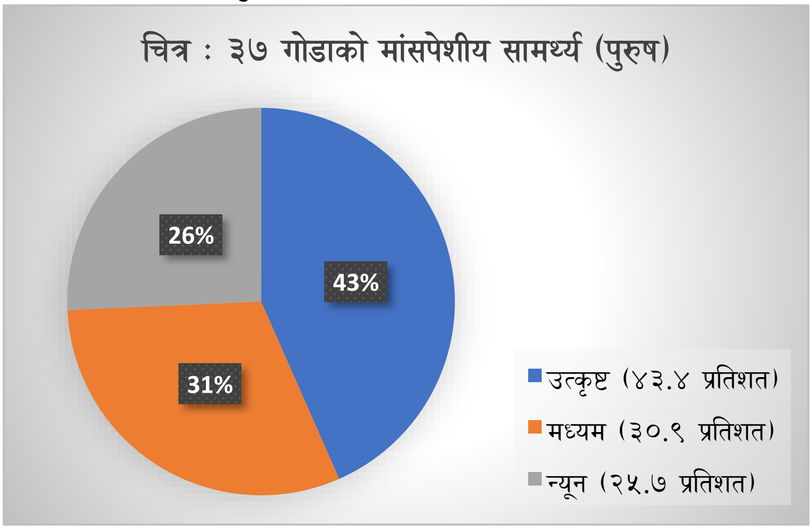
४.४ गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (Leg Power/Explosive Strength)

खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य मापन गर्नका लागि AAHPERD ले विकास गरेको स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प (Standing Broad Jump) साधनको प्रयोग गरिएको थियो। खेलाडीहरूलाई तोकिएको प्रक्रियामा उफ्रिएर अधिकतम टाढा सम्म पुग्न निर्देशन दिइएको थियो। खेलाडीहरूले उफ्रिएर पार गरेको अधिकतम दुरीलाई मापन गरी तालिकाबद्ध गरेर अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलनात्मक विश्लेषण गरिएको छ।

तालिका : ४३ खेलुकद प्रतियोगितामा सहभागिता र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्पः पुरुष

खेलाडीको समूह	स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प (दुरी मिटरमा)				जम्मा
	न्यून (२.२० कम)	मध्यम (२.२१-२.४०)	उत्तम (२.४१-२.५०)	अति उत्तम (२.५१बढी)	
अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१४ (२१.९%)	२१ (३२.८%)	११ (१७.२%)	१८ (२८.१%)	६४ (१००%)
१३ औं सागमा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	११ (२८.२%)	१५ (३८.५%)	२ (५.१%)	११ (२८.२%)	३९ (१००%)
१९ औं एसियाडका लागि छनोट भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१० (३४.५%)	१० (३४.५%)	३ (१०.३%)	६ (२०.७%)	२९ (१००%)
राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१४ (२३.७%)	१३ (२२%)	६ (१०.२%)	२६ (४४.१%)	५९ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**४९ (२५.७%)**	**५९ (३०.९%)**	**२२ (११.५%)**	**६१ (३१.९%)**	**१९१ (१००%)**

माथि दिइएको तालिकाअनुसार १९१ जना नेपाली पुरुष खेलाडीहरूमध्ये गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम हुनेहरू ६१ जना (३१.९ प्रतिशत) देखियो। गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्तम हुने २२ जना (११.५ प्रतिशत), गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य मध्यम हुने ५९ जना (३०.९ प्रतिशत) र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून हुने ४९ जना (२५.७ प्रतिशत) देखियो। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ४३.४ प्रतिशत पुरुष खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखियो भने २५.७ प्रतिशत पुरुष खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो।



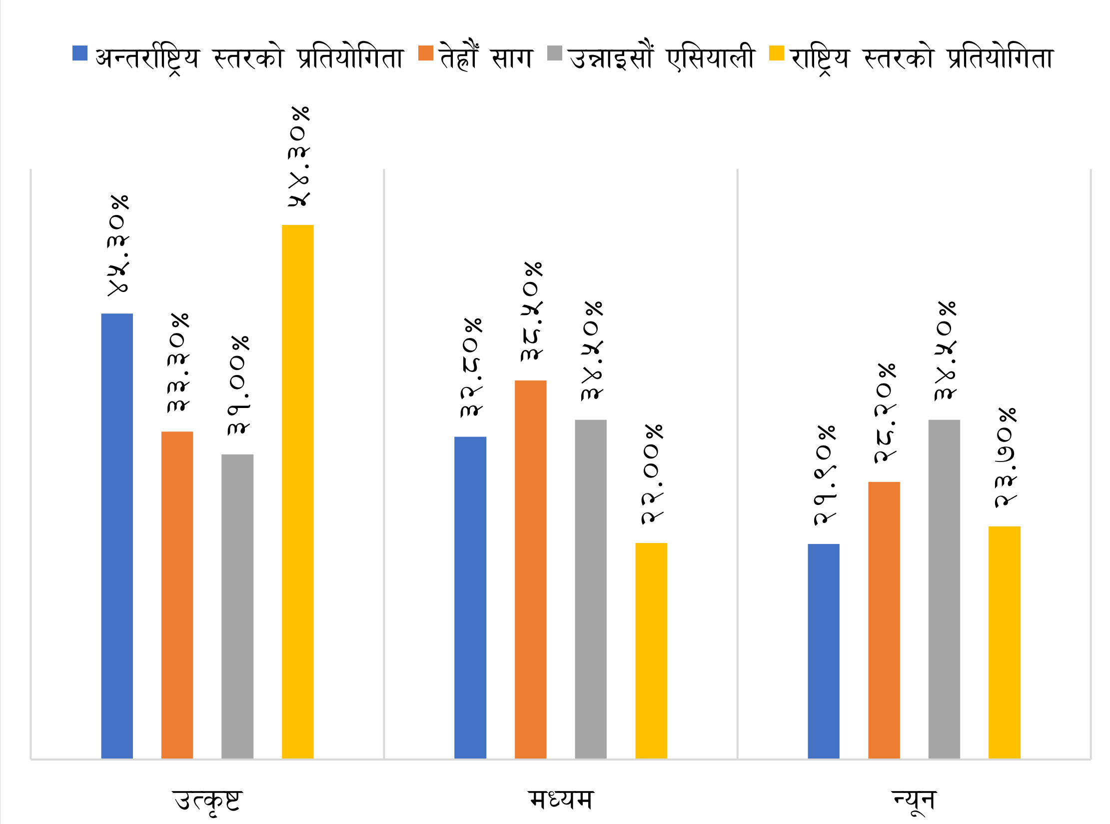
अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी ६४ जना पुरुष खेलाडीमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १८ जना (२८.१ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ११ जना (१७.२ प्रतिशत) खेलाडीले २.४१-२.५० मिटर, २१ जना (३२.८ प्रतिशत) खेलाडीले २.२१-२.४० मिटर र बाँकी १४ जना (२१.९ प्रतिशत) खेलाडीले २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा २८.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। १७.२ प्रतिशत खेलाडीहरूको उत्तम, ३२.८ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी २१.९ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो।

तेह्रौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी ३९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ११ जना (२८.२ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका २ जना (५.१ प्रतिशत) खेलाडीले २.४१-२.५० मिटर, १५ जना (३८.५ प्रतिशत) खेलाडीले २.२१-२.४० मिटर र बाँकी ११ जना (२८.२ प्रतिशत) खेलाडीले २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा २८.२ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। ५.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको उत्तम, ३८.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी २८.२ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो।

१९ औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि छनोट भएका २९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ६ जना (२०.७ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ३ जना (१०.३ प्रतिशत) खेलाडीले २.४१-२.५० मिटर, १० जना (३४.५ प्रतिशत) खेलाडीले २.२१-२.४० मिटर र बाँकी १० जना (३४.५ प्रतिशत) खेलाडीले २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा २०.७ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। १०.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको उत्तम, ३४.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी ३४.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो।

राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगितामा मात्र सहभागी भएका ५९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २६ जना (४४.१ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ६ जना (१०.२ प्रतिशत) खेलाडीले २.४१-२.५० मिटर, १३ जना (२२ प्रतिशत) खेलाडीले २.२१-२.४० मिटर र बाँकी १४ जना (२३.७ प्रतिशत) खेलाडीले २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ४४.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। ६.२ प्रतिशत खेलाडीहरूको उत्तम, २२ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी २३.७ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो।

चित्र : ३८ प्रतियोगितामा सहभागिता र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (पुरुष)



अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिताहरूमा सहभागी भएका खेलाडीहरूभन्दा राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा मात्र सहभागी भएका अधिक प्रतिशत (५४.३ प्रतिशत) खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखियो। राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा मात्र सहभागी भएका ५४.३ प्रतिशत, अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरूमा सहभागी भएका ४५.३ प्रतिशत, तेह्रौ दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी हुने ३३.३ प्रतिशत, उन्नाइसौं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता लागि तालिममा छनोट भएका ३१ प्रतिशत उत्कृष्ट दखिएको छ।

तालिका : ४४ खेलाडीको उमेर र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प (Standing Broad Jump) : 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 बढी)	
२० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (३०%)	२ (२०%)	३ (३०%)	२ (२०%)	१० (१००%)
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१२ (१५.२%)	२६ (३२.९%)	९ (११.४%)	३२ (४०.५%)	७९ (१००%)
२६-३० वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१२ (२०.३%)	२३ (३९%)	८ (१३.६%)	१६ (२७.१%)	५९ (१००%)
३१ वर्ष र सोभन्दा बढी उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२२ (५१.२%)	८ (१८.६%)	२ (४.६%)	११ (२५.६%)	४३ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**४९ (२५.७%)**	**५९ (३०.९%)**	**२२ (११.५%)**	**६१ (३१.९%)**	**१९१ (१००%)**

माथि दिइएको तालिका ४४ अनुसार २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका १० जना पुरुष खेलाडीमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २ जना (२० प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ३ जना (३० प्रतिशत) खेलाडीले २.४१-२.५० मिटर, २ जना (२० प्रतिशत) खेलाडीले २.२१-२.४० मिटर र बाँकी ३ जना (३० प्रतिशत) खेलाडीले २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा २० प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। ३० प्रतिशत खेलाडीहरूको उत्तम, २० प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी ३० प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो।

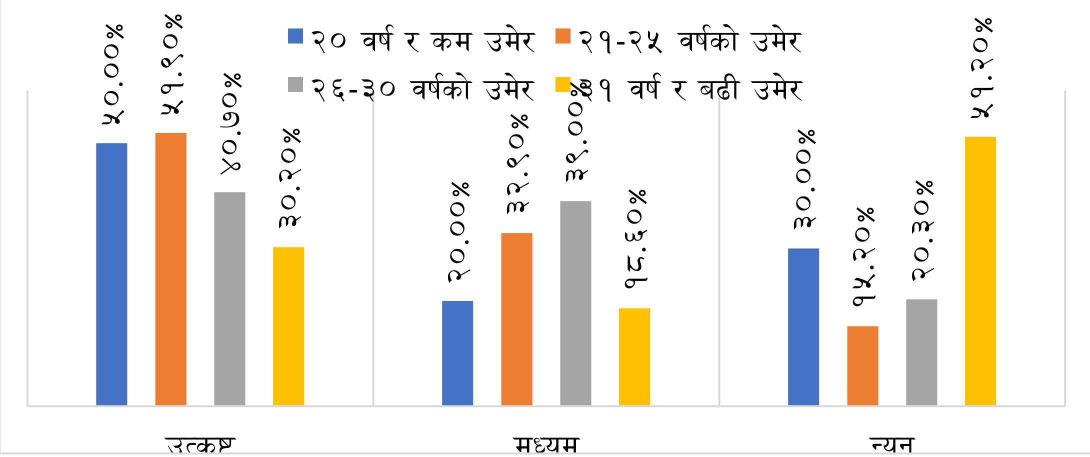
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका ७९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ३२ जना (४०.५ प्रतिशत) भेटियो। उक्त उमेर समूहका ९ जना (११.४ प्रतिशत) खेलाडीले २.४१-२.५० मिटर, २६ जना (३२.९ प्रतिशत) खेलाडीले २.२१-२.४० मिटर र बाँकी १२ जना (१५.५ प्रतिशत) खेलाडीले २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ४०.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय

सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। ११.४ प्रतिशत खेलाडीहरूको उत्तम, ३२.९ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी १५.२ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो।

२६-३० वर्ष उमेर समूहका ५९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १६ जना (२७.१ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ८ जना (१३.६ प्रतिशत) खेलाडीले २.४१-२.५० मिटर, २३ जना (३९ प्रतिशत) खेलाडीले २.२१-२.४० मिटर र बाँकी १२ जना (२०.३ प्रतिशत) खेलाडीले २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा २७.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। यो उमेर समूहका १३.६ प्रतिशत खेलाडीहरूको उत्तम, ३९ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी २०.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो।

३१ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका ४३ जना पुरुष खेलाडीमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ११ जना (२५.६ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका २ जना (२.६ प्रतिशत) खेलाडीले २.४१-२.५० मिटर, ८ जना (१८.६ प्रतिशत) खेलाडीले २.२१-२.४० मिटर र बाँकी २२ जना (५१.२ प्रतिशत) खेलाडीले २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा २५.६ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। ४.६ प्रतिशत खेलाडीहरूको उत्तम, १८.६ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी ५१.२ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो।

चित्र : ३९ खेलाडीको उमेर र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (पुरुष)



२६ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका खेलाडीको भन्दा कम उमेर समूहका खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य बढी देखिएको छ। ३१ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका सबैभन्दा थोरै प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। उमेर बढेसँगै गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य पनि घट्दै गएको देखिन्छ।

तालिका : ४५ राष्ट्रिय स्तरमा पदक प्राप्त खेलाडी र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प : पुरुष

	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)	
कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (१७.२%)	८ (२७.६%)	५ (१७.२%)	११ (३७.९%)	२९ (१००%)
१-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१६ (२२%)	२९ (३९.७%)	९ (१२.३%)	१९ (२६%)	७३ (१००%)
४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	११ (२८.९%)	१२ (३१.६%)	४ (१०.६%)	११ (२८.९%)	३८ (१००%)
७भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१७ (३३.३%)	१० (१९.७%)	४ (७.८%)	२० (३९.२%)	५१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**४९ (२५.७%)**	**५९ (३०.९%)**	**२२ (११.५%)**	**६१ (३१.९%)**	**१९१ (१००%)**

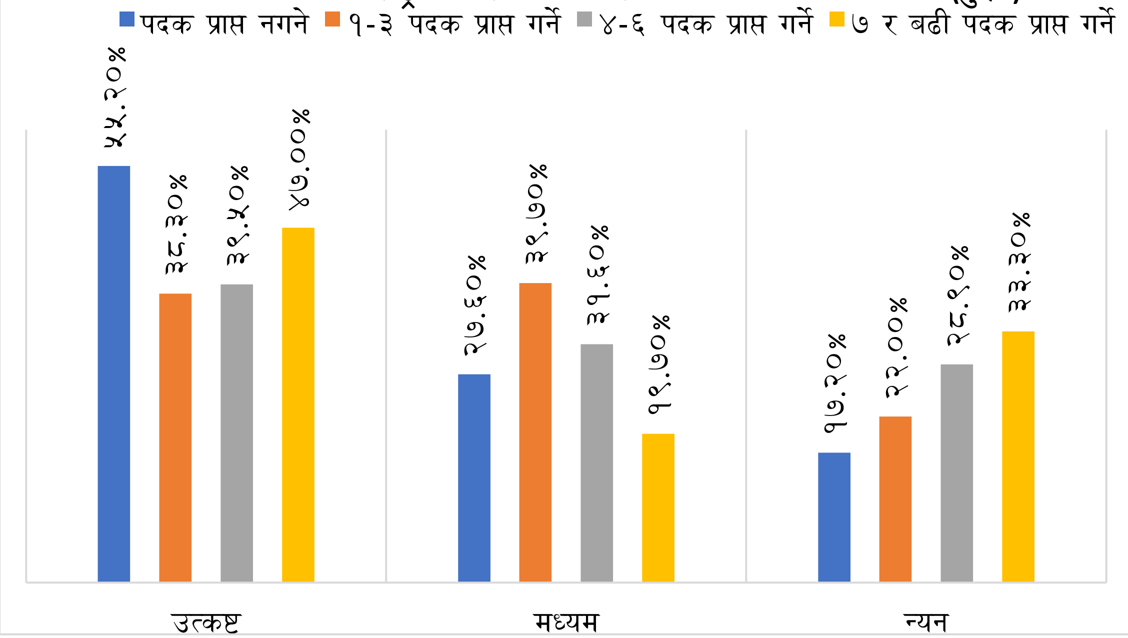
राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने २९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये अति उत्तम स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ३७.९ प्रतिशत भेटियो। उत्तम स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १७.२ प्रतिशत, मध्यम जम्प गर्ने २७.७ प्रतिशत र न्यून जम्प गर्ने १७.२ प्रतिशत देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा १६ जना (५५.१ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट, ८ जना (२७.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ५ जना (१५.२ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून सामर्थ्य देखिन्छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा १-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने ७३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये अति उत्तम स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २६ प्रतिशत भेटियो। उत्तम स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १२.३ प्रतिशत, मध्यम जम्प गर्ने ३९.७ प्रतिशत र न्यून जम्प गर्ने २१.९ प्रतिशत देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा २८ जना (३८.३ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट, २९ जना (३९.७ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १६ जना (२२ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून सामर्थ्य देखिन्छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा ४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने ३८ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये अति उत्तम स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २८.९ प्रतिशत भेटियो। उत्तम स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १०.६ प्रतिशत, मध्यम जम्प गर्ने ३१.६ प्रतिशत र न्यून जम्प गर्ने २८.९ प्रतिशत देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा १५ जना (३९.५ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट, १२ जना (३१.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ११ जना (२८.९ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून सामर्थ्य देखिन्छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा ७ वटाभन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने ५१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये अति उत्तम स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ३९.२ प्रतिशत भेटियो। उत्तम स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ७.८ प्रतिशत, मध्यम जम्प गर्ने १९.७ प्रतिशत र न्यून जम्प गर्ने ३३.३ प्रतिशत देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा २४ जना (४७ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट, १० जना (१९.७ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १७ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून सामर्थ्य देखिन्छ।

चित्र : ४० राष्ट्रिय स्तरको पदक र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (पुरुष)



राष्ट्रिय स्तरका पदकहरू प्राप्त गर्ने खेलाडीहरूभन्दा पदक प्राप्त नगर्ने धेरै प्रतिशत (५५.२ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ।

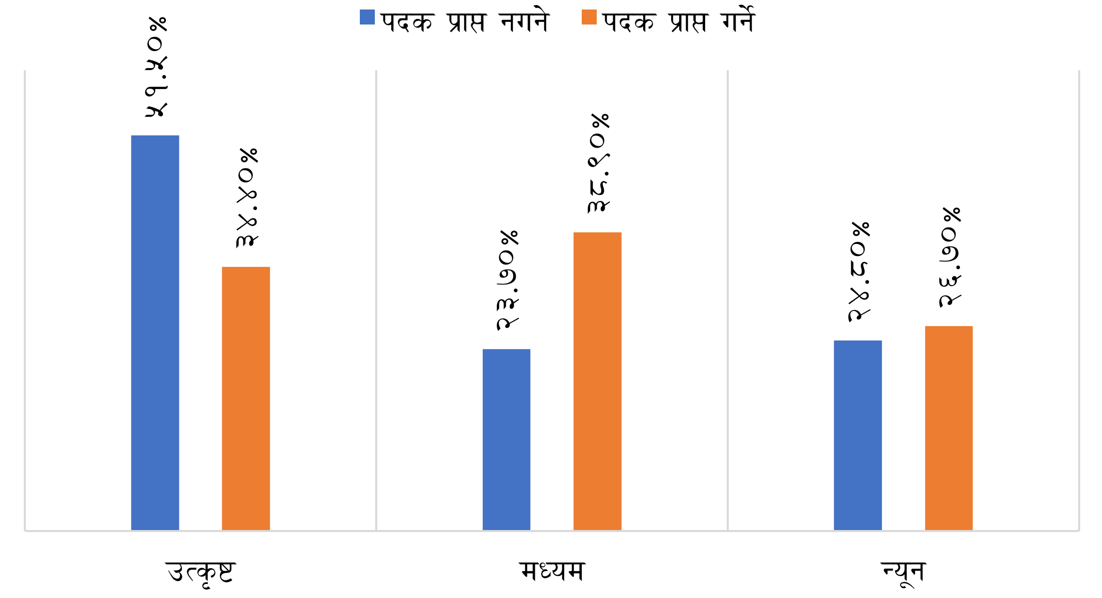
तालिका : ४६ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प : पुरुष

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 (३४.४प्रतिशत) को गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। तर यो समूहका अधिकतम खेलाडी (३८.९ प्रतिशत) को गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य मध्यम देखिएको छ।

चित्र : ४१ अन्तर्राष्ट्रिय पदक र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (पुरुष)



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 देखिएको छ।

तालिका : ४७ खेलाडीको उचाइ र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प (Standing Broad Jump) : पुरुष

खेलाडीको समूह	स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प (दुरी मिटरमा)				जम्मा
	न्यून (२.२० कम)	मध्यम (२.२१-२.४०)	उत्तम (२.४१-२.५०)	अति उत्तम (२.५१ बढी)	
१६० से.मीभन्दा कम उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (३१.२%)	६ (३७.५%)	१ (६.३%)	४ (२५%)	१६ (१००%)
१६१-१७० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	२६ (३१%)	२६ (३१%)	१३ (१५.५%)	१९ (२२.६%)	८४ (१००%)
१७१-१८० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	१३ (२०.७%)	२० (३१.७%)	५ (७.९%)	२५ (३९.७%)	६३ (१००%)
१८० से.मीभन्दा बढी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (१७.९%)	७ (२५%)	३ (१०.७%)	१३ (४६.४%)	२८ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**४९ (२५.७%)**	**५९ (३०.९%)**	**२२ (११.५%)**	**६१ (३१.९%)**	**१९१ (१००%)**

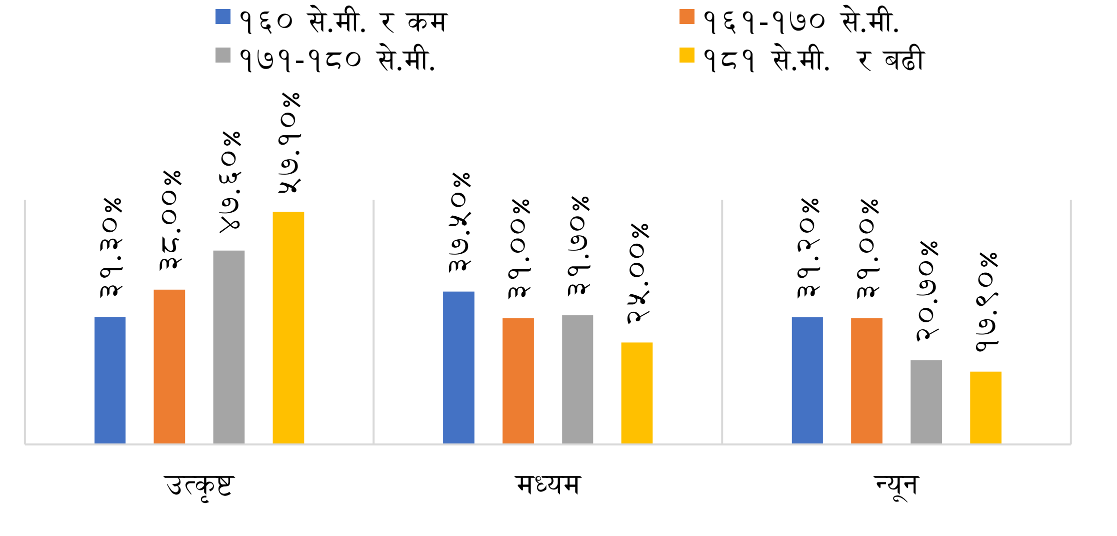
तालिका ४७ अनुसार १६० से.मी.भन्दा कम उचाइ भएका १६ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ४ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। २.४१-२.५० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १ जना (६.२ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, २.२१-२.४० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ६ जना (३७.५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, र २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ५ जना (३१.२ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ५ जना (३१.२ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ भने त्यति नै प्रतिशत खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून पनि देखिन्छ।

१६१-१७० से.मी.सम्म उचाइ भएका ८४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १९ जना (२२.६ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। २.४१-२.५० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १३ जना (१५.५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, २.२१-२.४० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २६ जना (३१ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, र २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने पनि २६ जना (३१ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ३२ जना (३८.१ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ भने ३१ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र त्यति नै प्रतिशत खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून पनि देखिन्छ।

१७१-१८० से.मी.सम्म उचाइ भएका ६३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २५ जना (३९.७ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। २.४१-२.५० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ५ जना (७.९ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, २.२१-२.४० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २० जना (३१.७ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, र २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने पनि १३ जना (२०.७ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ३० जना (४७.६ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ भने ३१.७ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र २०.७ प्रतिशत खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून पनि देखिन्छ।

१८१ से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका २८ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १३ जना (४६.४ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। २.४१-२.५० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ३ जना (१०.७ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, २.२१-२.४० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ७ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, र २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने पनि ५ जना (१७.९ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका १६ जना (५७.१ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ भने २५ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १७.९ प्रतिशत खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून पनि देखिन्छ।

चित्र : ४२ खेलाडीको उचाइ र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (पुरुष)



समग्रमा १६० से.मी.भन्दा कम उचाइ हुने खेलाडीहरूमध्ये ३१.२ प्रतिशत, १६१-१७० से.मी.सम्म उचाइ भएका खेलाडीहरूमध्ये ३८.१ प्रतिशत, १७१-१८० से.मी.सम्म उचाइ भएका खेलाडीहरूमध्ये ४७.६ प्रतिशत र १८०भन्दा बढी उचाइ भएका खेलाडीहरूमध्ये ५७.१ प्रतिशत

खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। १८० से.मीभन्दा कम उचाइ भएका खेलाडीहरूभन्दा बढी उचाइ भएका धेरै प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। खेलाडीको उचाइ कम हुँदै जाँदा गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिने खेलाडी प्रतिशत पनि घट्दै गएको देखिएको छ।

तालिका : ४८ खेलाडीको तौल र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प (Standing Broad Jump) : पुरुष

खेलाडीको समूह	स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प (दुरी मिटरमा)				जम्मा
	न्यून (२.२० कम)	मध्यम (२.२१-२.४०)	उत्तम (२.४१-२.५०)	अति उत्तम (२.५१ र बढी)	
५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	१ (५०%)	०	१ (५०)	२ (१००%)
५१-६५ के.जी. (%)	२० (२४.७%)	२६ (३२.१%)	१३ (१६%)	२२ (२७.२%)	८१ (१००%)
६६-८० के.जी. तौल (%)	२० (२४.१%)	२४ (२८.९%)	७ (८.४%)	३२ (३९.७%)	८३ (१००%)
८१-९५ के.जी. तौल (%)	९ (३७.५%)	७ (२९.२%)	२ (८.३%)	६ (२५%)	२४ (१००%)
९६ के.जी.भन्दा बढी तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	१ (१००%)	०	०	१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**४९ (२५.७%)**	**५९ (३०.९%)**	**२२ (११.५%)**	**६१ (३१.९%)**	**१९१ (१००%)**

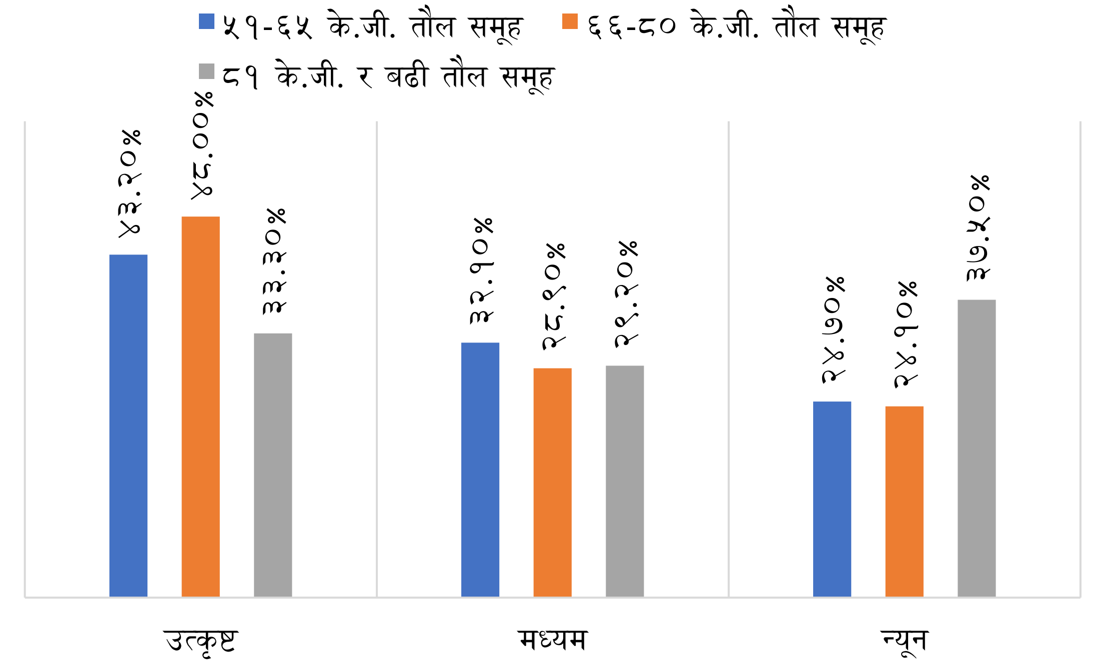
तालिका ४८ अनुसार ५१-६५ के.जी. तौल समूहका ८१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २२ जना (२७.२ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। २.४१-२.५० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १३ जना (१६ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, २.२१-२.४० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २६ जना (३२.१ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, र २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २० जना (२४.७ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ३५ जना (४३.२ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ।

६६-८० के.जी. तौल समूहका ८३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ३२ जना (३९.७ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। २.४१-२.५० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ७ जना (८.४ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, २.२१-२.४० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २४ जना (२८.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २० जना (२४.१ प्रतिशत) खेलाडीको

गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ३९ जना (४८.१ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ।

८१-९५ के.जी. तौल समूहका २४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ६ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। २.४१-२.५० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २ जना (८.३ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, २.२१-२.४० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ७ जना (२९.२ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ९ जना (३७.५ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ८ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ।

चित्र : ४३ खेलाडीको तौल र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (पुरुष)



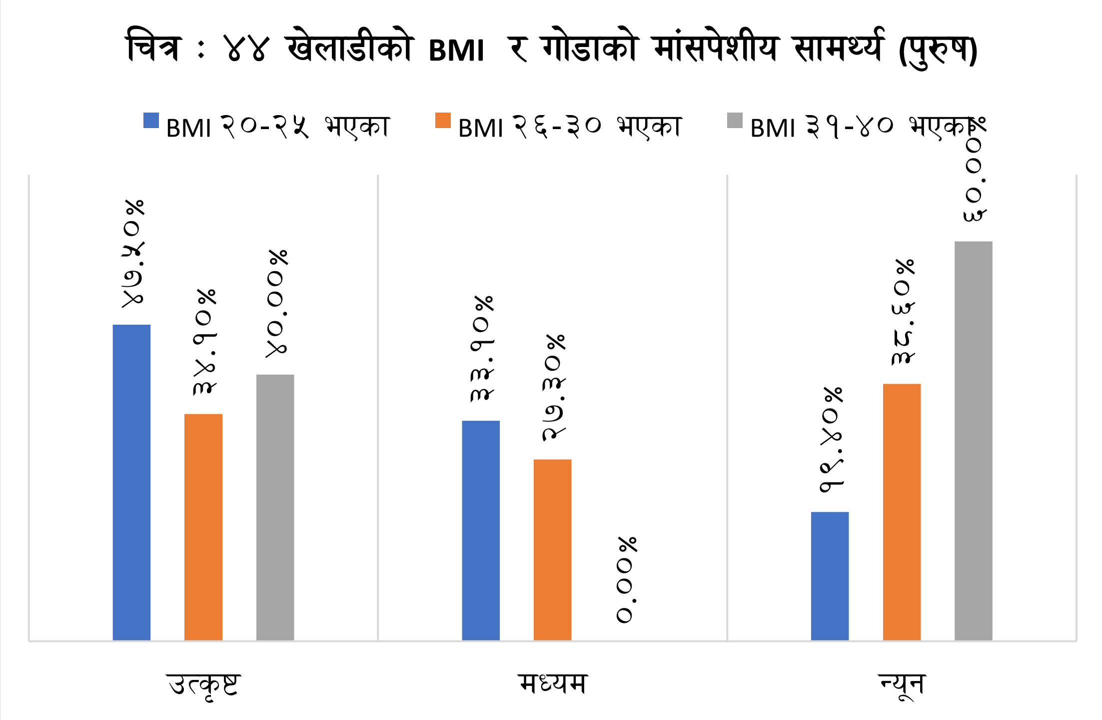
समग्रमा गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट भएका खेलाडीको प्रतिशत ५० प्रतिशतभन्दा कम देखियो। अधिकतम खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य मध्यम र न्यून देखियो। यो तथ्याङ्कले खेलाडीहरूको गोडाको सामर्थ्य मध्यम मात्र देखाएको छ। अन्य समूहको भन्दा ६६-८० के.जी. तौल समूहका धेरै खेलाडीहरू (४८ प्रतिशत) को गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। यो तौल समूहभन्दा बढी र घटी दुबै तौल समूहका थोरै मात्र खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ।

तालिका : ४९ खेलाडीको BMI र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प (Standing Broad Jump) : पुरुष

खेलाडीको समूह	स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प (दुरी मिटरमा)				जम्मा
	न्यून (२.२० कम)	मध्यम (२.२१-२.४०)	उत्तम (२.४१-२.५०)	अति उत्तम (२.५१ बढी)	
२०-२५ सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२७ (१९.४%)	४६ (३३.१%)	१७ (१२.२%)	४९ (३५.३)	१३९ (१००%)
२६-३० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१७ (३८.६%)	१२ (२७.३%)	४ (९.१%)	११ (२५%)	४४ (१००%)
३१-४० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (६०%)	०	१ (२०%)	१ (२०%)	५ (१००%)
४०भन्दा बढी BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (६६.७%)	१ (३३.३%)	०	०	३ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**४९ (२५.७%)**	**५९ (३०.९%)**	**२२ (११.५%)**	**६१ (३१.९%)**	**१९१ (१००%)**

माथि दिइएको तालिका ४९ अनुसार BMI २०-२५ सम्म भएका १३९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ४९ जना (३५.३ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। २.४१-२.५० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १७ जना (१२.२ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, २.२१-२.४० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ४६ जना (३३.१ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, र २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २७ जना (१९.४ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ६६ जना (४७.५ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ।

BMI २६-३० सम्म भएका ४४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २.५१ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ११ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। २.४१-२.५० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ४ जना (९.१ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, २.२१-२.४० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १२ जना (२७.३ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, र २.२० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १७ जना (३८.६ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका १५ जना (३४.१ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ।

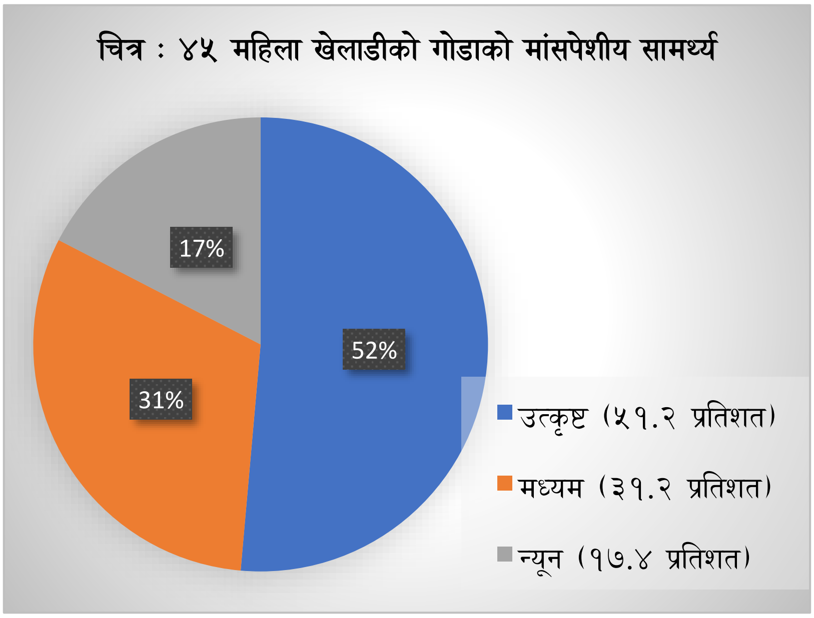


BMI को आधारमा अन्य समूहको भन्दा BMI २५भन्दा कम भएका खेलाडीहरू (४७.५ प्रतिशत) को गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ।

तालिका : ५० खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्पः महिला

खेलाडीको समूह	स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प (दुरी मिटरमा)				जम्मा
	न्यून (१.७ कम)	मध्यम (१.७१-१.९०)	उत्तम (१.९१-२.०)	अति उत्तम (२.० र बढी)	
अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (१६.७%)	८ (३३.३%)	८ (३३.३%)	४ (१६.७%)	२४ (१००%)
१३ औं सागमा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (१०.६%)	१२ (३१.६%)	११ (२८.९%)	११ (२८.९%)	३८ (१००%)
१९ औं एसियाडका लागि छनोट भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (२०%)	४ (४०%)	३ (३०%)	१ (१०%)	१० (१००%)
राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या(%)	९ (२४.३%)	१० (२७%)	५ (१३.५%)	१३ (३५.१%)	३७ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**१९ (१७.४%)**	**३४ (३१.२%)**	**२७ (२४.८%)**	**२९ (२६.६%)**	**१०९ (१००%)**

तालिका ५० अनुसार १०९ जना नेपाली महिला खेलाडीहरूमध्ये गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम हुनेहरू २९ जना (२६.६ प्रतिशत) देखियो। गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्तम हुने २७ जना (२४.८ प्रतिशत), गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य मध्यम हुने ३४ जना (३१.२ प्रतिशत) र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून हुने १९ जना (१७.४ प्रतिशत) देखियो। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ५१.४ प्रतिशत महिला खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखियो भने १७.४ प्रतिशत महिला खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो।



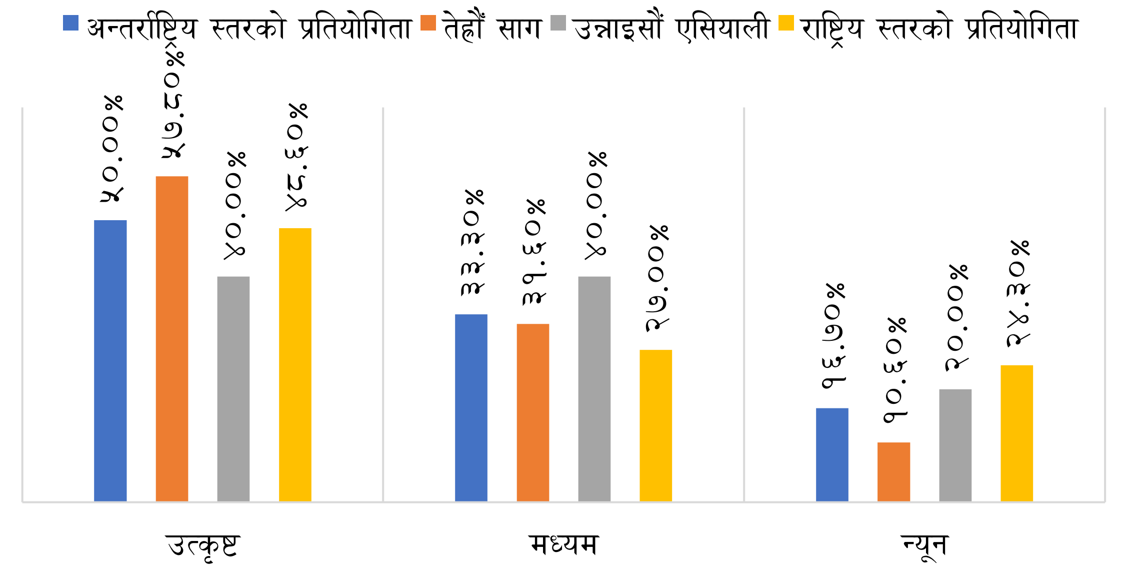
अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी २४ जना महिला खेलाडीमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ४ जना (१६.७ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ८ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीले १.९१-२.० मिटर, ८ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीले १.७१-१.९० मिटर र बाँकी ४ जना (१६.७ प्रतिशत) खेलाडीले १.७ मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा १६.७ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम र त्यति नै प्रतिशत खेलाडीको उफ्रने सामर्थ्य न्यून देखियो। ३३.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्तम र त्यति नै प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम देखियो।

तेह्रौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी ३८ जना महिला खेलाडीमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ११ जना (२८.९ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ११ जना (२८.९ प्रतिशत) खेलाडीले १.९१-२.० मिटर, १२ जना (३१.६ प्रतिशत) खेलाडीले १.७१-१.९० मिटर र बाँकी ४ जना (१०.६ प्रतिशत) खेलाडीले १.७ मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा २८.९ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। २८.९ प्रतिशत खेलाडीहरूको उत्तम, ३१.६ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी १०.६ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो।

१९ औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि छनोट भएका १० जना महिला खेलाडीमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १ जना (१० प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ३ जना (३० प्रतिशत) खेलाडीले १.९१-२.० मिटर, ४ जना (४० प्रतिशत) खेलाडीले १.७१-१.९० मिटर र बाँकी २ जना (२० प्रतिशत) खेलाडीले १.७ मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा १० प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। ३० प्रतिशत खेलाडीहरूको उत्तम, ४० प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी २० प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो।

राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगितामा मात्र सहभागी भएका ३७ जना महिला खेलाडीमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १३ जना (३५.१ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ५ जना (१३.५ प्रतिशत) खेलाडीले १.९१-२.० मिटर, १० जना (२७ प्रतिशत) खेलाडीले १.७१-१.९० मिटर र बाँकी ९ जना (२४.३ प्रतिशत) खेलाडीले १.७ मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ३५.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। १३.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्तम देखियो भने सोभन्दा दोब्बर (२७ प्रतिशत) खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य मध्यम देखियो। बाँकी २४.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो।

चित्र : ४६ प्रतियोगितामा सहभागिता र गोडाको सामर्थ्य (महिला)



अन्य प्रतियोगितामा सहभागी खेलाडीको भन्दा तेह्रौ दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ।

तालिका : ५१ खेलाडीको उमेर र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प (Standing Broad Jump) : 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)	
२० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (२५%)	२ (२५%)	२ (२५%)	२ (२५%)	८ (१००%)
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (१२.५%)	१३ (३२.५%)	९ (२२.५%)	१३ (३२.५%)	४० (१००%)
२६-३० वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (१५.२%)	१४ (३०.४%)	१४ (३०.४%)	११ (२३.९%)	४६ (१००%)
३१ वर्ष र सोभन्दा बढी उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (३३.३%)	५ (३३.३%)	२ (१३.४%)	३ (२०%)	१५ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**१९ (१७.४%)**	**३४ (३१.२%)**	**२७ (२४.८%)**	**२९ (२६.६%)**	**१०९ (१००%)**

माथि दिइएको तालिका ५१ अनुसार २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका ८ जना महिला खेलाडीमध्ये २ मिटरभन्दा बढी, १.९१-२.० मिटर, १.७१-१.९० मिटर र १.७ मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने बराबर २/२ जना भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अथवा उफ्रने क्षमता अति उत्तम, उत्तम, मध्यम र न्यून हुने खेलाडीहरू बराबर अनुपातमा देखियो।

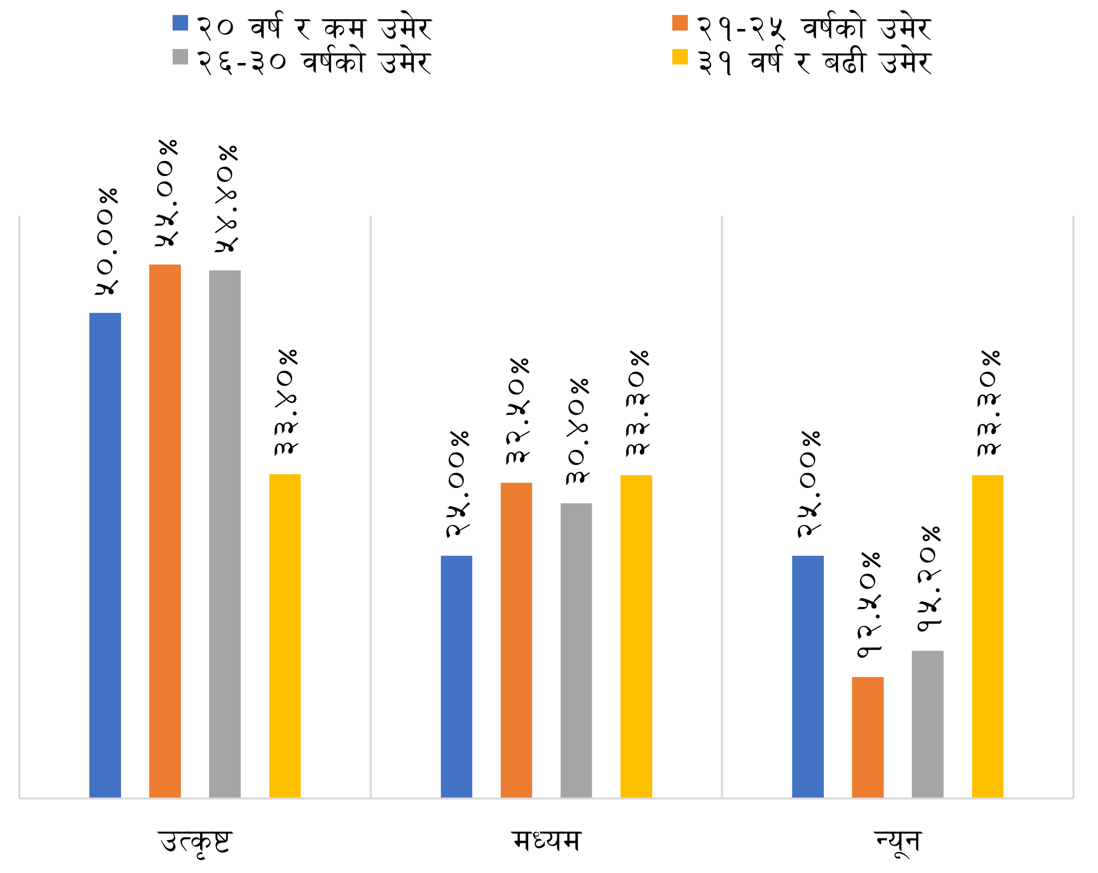
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका ४० जना महिला खेलाडीमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १३ जना (३२.५ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ९ जना (२२.५ प्रतिशत) खेलाडीले १.९१-२.० मिटर, १३ जना (३२.५ प्रतिशत) खेलाडीले १.७१-१.९० मिटर र बाँकी ५ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीले १.७ मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ३२.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। २२.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको उत्तम, ३२.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी १२.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो।

२६-३० वर्ष उमेर समूहका ४६ जना महिला खेलाडीमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ११ जना (२३.९ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका १४ जना (३०.४ प्रतिशत) खेलाडीले १.९१-२.० मिटर, अर्को १४ जना (३०.४ प्रतिशत) खेलाडीले १.७१-१.९० मिटर र बाँकी ७ जना (१५.२ प्रतिशत) खेलाडीले १.७ मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा २३.९ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय

सामर्थ्य अति उत्तम र १५.६ प्रतिशत खेलाडीको उफ्रने सामर्थ्य न्यून देखियो। ३०.४ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्तम र त्यति नै प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम देखियो।

३१ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका १५ जना महिला खेलाडीमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ३ जना (२० प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका २ जना (१३.४ प्रतिशत) खेलाडीले १.९१-२.० मिटर, ५ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीले १.७१-१.९० मिटर र बाँकी ५ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीले १.७ मिटर स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा २० प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। १३.४ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्यउत्तम देखियो भने ३३.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य मध्यम तथा सोही प्रतिशत बराबरका खेलाडीको न्यून सामर्थ्य देखियो।

चित्र : ४७ खेलाडीको उमेर र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (महिला)



३१ वर्षभन्दा बढी उमेरको भन्दा कम उमेरका खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। ३१ वर्षभन्दा बढी उमेरका बाहेक अन्य उमेर समूहका खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य लगभग समान देखिएको छ थोरै प्रतिशत मात्र तलमाथि देखिएको छ।

तालिका : ५२ राष्ट्रिय 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)	
कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (३७.५%)	३ (३७.५%)	२ (२५%)	०	८ (१००%)
१-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (१७.९%)	१० (२५.६%)	१० (२५.६%)	१२ (३०.८%)	३९ (१००%)
४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (४.५%)	११ (५०%)	५ (२२.७%)	५ (२२.७%)	२२ (१००%)
७भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	८ (२०%)	१० (२५%)	१० (२५%)	१२ (३०%)	४० (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**१९ (१७.४%)**	**३४ (३१.२%)**	**२७ (२४.८%)**	**२९ (२६.६%)**	**१०९ (१००%)**

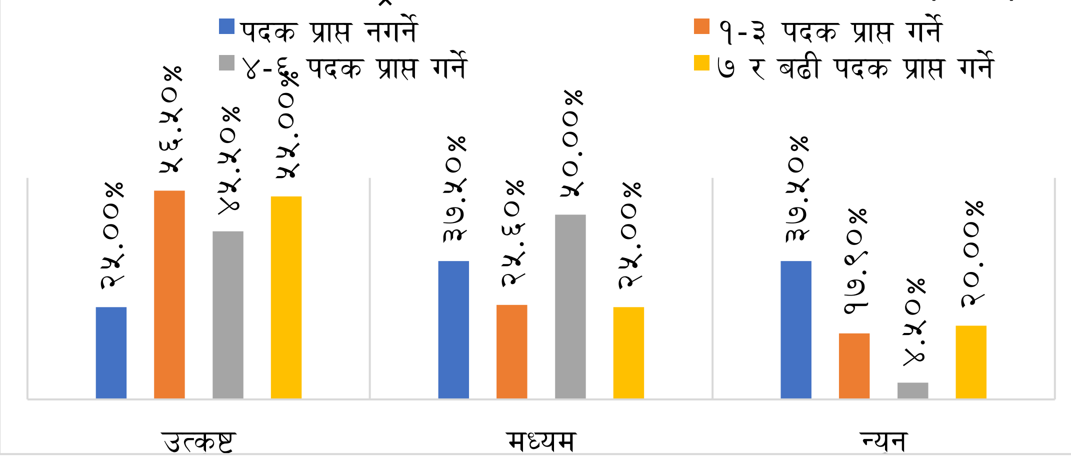
माथि दिइएको तालिकाअनुसार राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिताहरूमा कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने ८ जना महिला खेलाडीमध्ये कसैले पनि २ मिटरभन्दा बढी ब्रोड-जम्प गर्न सकेको भेटिएन। केवल २ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीले १.९१-२.० मिटर र बाँकी ३/३ जनाले क्रमशः १.७१-१.९० मिटर र १.७ मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्न सकेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्तम हुने केवल २५ प्रतिशत, मध्यम हुने ३७.५ प्रतिशत र न्यून हुने ३७.५ प्रतिशत खेलाडीहरू देखियो। मध्यमभन्दा बढी ब्रोड-जम्प गर्ने खेलाडीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा केवल २५ प्रतिशत खेलाडी मात्र उत्कृष्ट देखिन्छ।

राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरूमा १-३ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने ३९ जना महिला खेलाडीमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १२ जना (३०.८ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम भेटियो। उक्त समूहका १० जना (२५.६ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, अर्को १० जना (२५.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र बाँकी ७ जना (१७.९ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून सामर्थ्य भेटियो। मध्यमभन्दा बढी सामर्थ्य हुनेहरूलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ५६.४ प्रतिशत खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखियो।

राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरूमा ४-६ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने २२ जना महिला खेलाडीमध्ये ५ जना (२२.७ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम भेटियो। उक्त समूहका अर्को ५ जना (२२.७ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ११ जना (५० प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र बाँकी १ जना (४.५ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून सामर्थ्य भेटियो। मध्यमभन्दा बढी सामर्थ्य हुनेहरूलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ४५.४ प्रतिशत खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखियो।

राष्ट्रिय स्तरका ७भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने ४० जना महिला खेलाडीमध्ये १२ जना (३० प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम भेटियो। उक्त समूहका १० जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १० जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र बाँकी ५ जना (२० प्रतिशत) खेलाडीको न्यून सामर्थ्य भेटियो। यो समूहका ५५ प्रतिशत खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखियो।

चित्र : ४८ राष्ट्रिय स्तरको पदक र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (महिला)



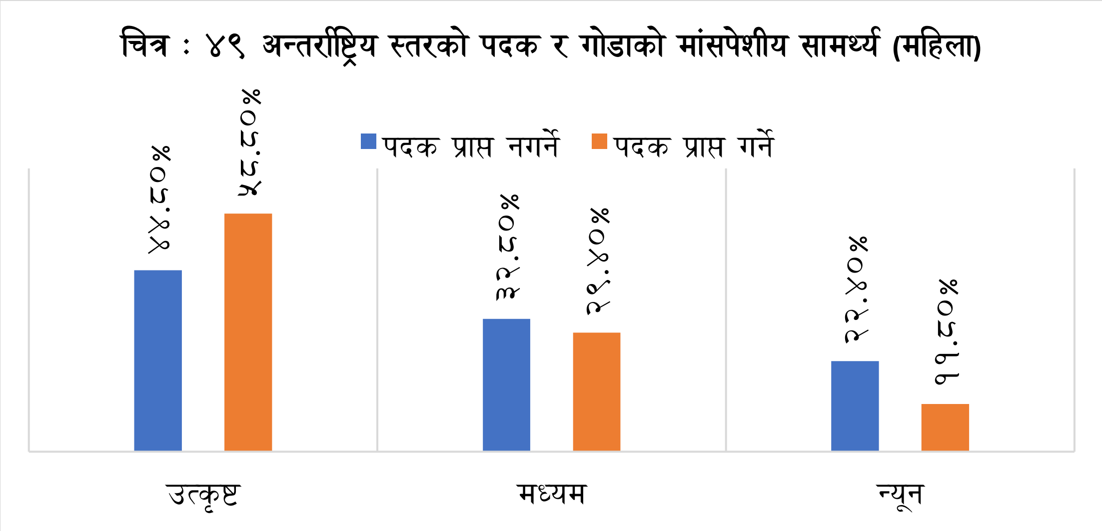
राष्ट्रिय स्तरका पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडीको भन्दा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ।

तालिका : ५३ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्पः 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 खेलाडीहरू२६ 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 : ५४ खेलाडीको उचाइ र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्पः 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)	
१५० से.मीभन्दा कम उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	२ (४०%)	२ (४०%)	१ (२०%)	५ (१००%)
१५१-१६० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	१३ (२१.३%)	२३ (३७.७%)	१२ (१९.७%)	१२ (२१.३%)	६१ (१००%)
१६१-१७० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (१३.९%)	९ (२४.९%)	११ (३०.६%)	११ (३०.६%)	३६ (१००%)
१७० से.मीभन्दा बढी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१४.३%)	०	२ (२८.६%)	४ (५७.१%)	७ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**१९ (१७.४%)**	**३४ (३१.२%)**	**२७ (२४.८%)**	**२९ (२६.६%)**	**१०९ (१००%)**

तालिकाअ ५४ नुसार १५० से.मी.भन्दा कम उचाइ भएका ५ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १ जना (२० प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। १.९१-२.० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २ जना (४० प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १.७१-१.९० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २ जना (४० प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य मध्यम देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ३ जना (६० प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ।

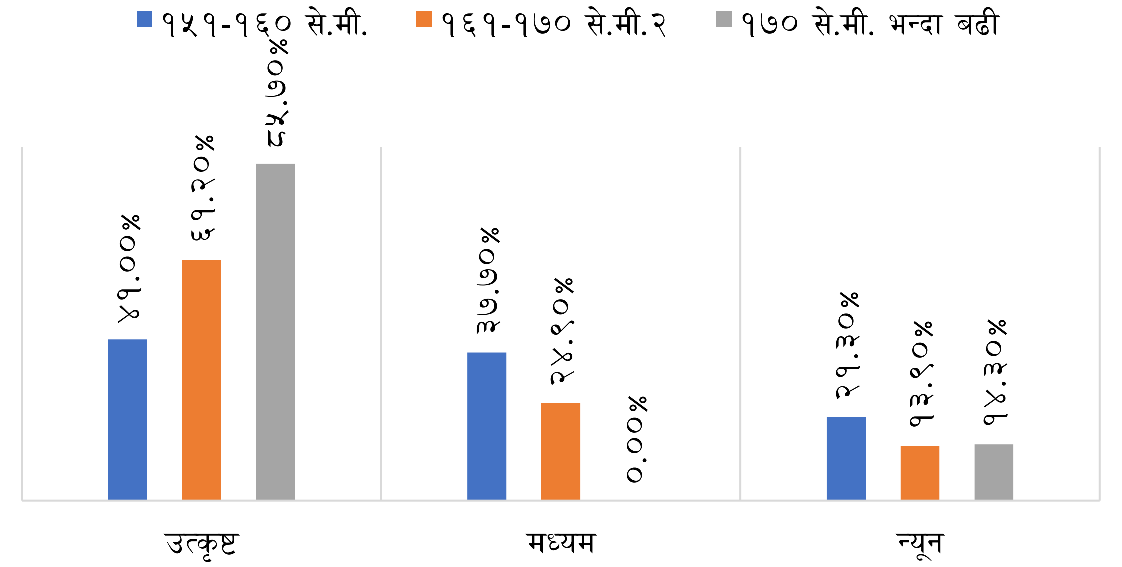
१५१-१६० से.मी.सम्म उचाइ भएका ६१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १३ जना (२१.३ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। १.९१-२.० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १२ जना (१९.७ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १.७१-१.९० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २३ जना (३७.७ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १.७० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १३ जना (२१.३ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका २५ जना (४१ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ भने ३७.७ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र २१.३ प्रतिशत खेलाडीको यस्तो सामर्थ्य न्यून देखिएको छ।

१६१-१७० से.मी.सम्म उचाइ भएका ३६ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ११ जना (३०.६ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। १.९१-२.० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने पनि ११ जना (३०.६ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १.७१-१.९० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ९ जना (२४.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १.७० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ५ जना (१३.९ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका २२ जना (६१.२ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ भने २४.९ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १३.९ प्रतिशत खेलाडीको यस्तो सामर्थ्य न्यून देखिएको छ।

१७१ से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका ७ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ४ जना (५७.१ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। १.९१-२.० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने पनि २ जना (२८.६ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १.७१-१.९० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने कोही भेटिएन र १.७० मिटरभन्दा थोरै स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १ जना (१४.३ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो।

मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ६ जना (८५.७ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ।

चित्र : ५० खेलाडीको उचाइ र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (महिला)



समग्रमा खेलाडीको उचाइ बढ्दै जाँदा गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट हुने खेलाडी प्रतिशत बढ्दै गएको देखिन्छ। १५१-१६० से.मी. उचाइ भएका खेलाडीहरूमध्ये ४१ प्रतिशत, १६१-१७० से.मी. उचाइ भएका खेलाडीहरूमध्ये ६१.२ प्रतिशत र १७० से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका खेलाडीहरूमध्ये ८५.७ प्रतिशत खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ।

तालिका : ५५ खेलाडीको तौल र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प : महिला

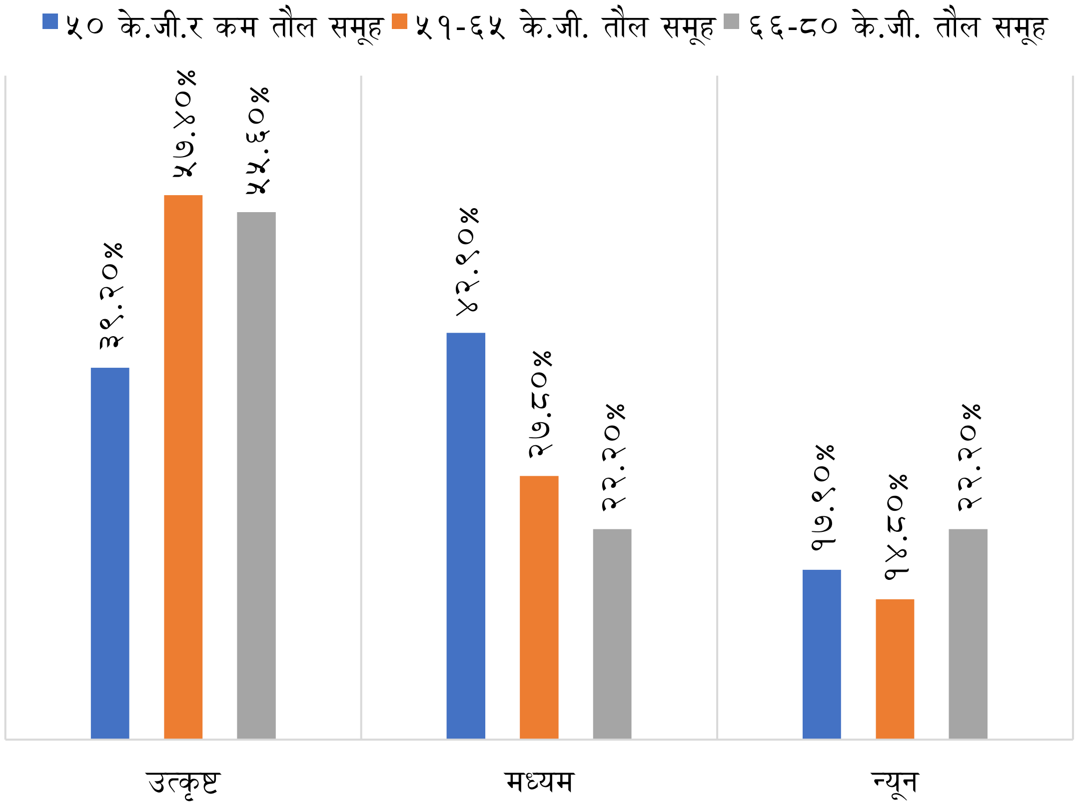
खेलाडीको समूह	स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प (दुरी मिटरमा)				जम्मा
	न्यून (१.७ र कम)	मध्यम (१.७१-१.९०)	उत्तम (१.९१-२.०)	अति उत्तम (२ र बढी)	
५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (१७.९%)	१२ (४२.९%)	५ (१७.९%)	६ (२१.४%)	२८ (१००%)
५१-६५ के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	९ (१४.८%)	१७ (२७.८%)	१५ (२४.६%)	२० (३२.८%)	६१ (१००%)
६६-८० के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (२२.२%)	४ (२२.२%)	७ (३८.९%)	३ (१६.७%)	१८ (१००%)
८१ के.जी.भन्दा बढी तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (५०%)	१ (५०%)	०	०	२ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	१९ (१७.४%)	३४ (३१.२%)	२७ (२४.८%)	२९ (२६.६%)	१०९ (१००%)

माथि दिइएको तालिका ५५ अनुसार ५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका २८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ६ जना (२१.४ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। १.९१-२.० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ५ जना (१७.९ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १.७१-१.९० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १२ जना (४२.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १.७० मिटरभन्दा कम स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ५ जना (१७.९ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो तौल समूहका ११ जना (३९.३ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ।

५१-६५ के.जी. सम्म तौल भएका ६१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २० जना (३२.८ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। १.९१-२.० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १४ जना (२४.६ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १.७१-१.९० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १८ जना (२७.८ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १.७० मिटरभन्दा कम स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ९ जना (१४.८ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो तौल समूहका ३४ जना (५७.४ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ।

६६-८१ के.जी. सम्म तौल भएका १८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ३ जना (१६.७ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। १.९१-२.० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ७ जना (३८.९ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १.७१-१.९० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ४ जना (२२.२ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १.७० मिटरभन्दा कम स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ४ जना (२२.२ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो तौल समूहका १० जना (५५.६ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ।

चित्र : ५१ खेलाडीको तौल र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (महिला)



समग्रमा ५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका र ८० के.जीभन्दा बढी तौल भएका खेलाडीहरूको स्टान्डिङ्ग ब्रोड जम्म गर्ने क्षमता कमजोर देखिएको छ। तौलको आधारमा हेर्दा ५१-६५ के.जी. सम्म तौल समूहका धेरै खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ अन्य तौल समूहका थोरै खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ।

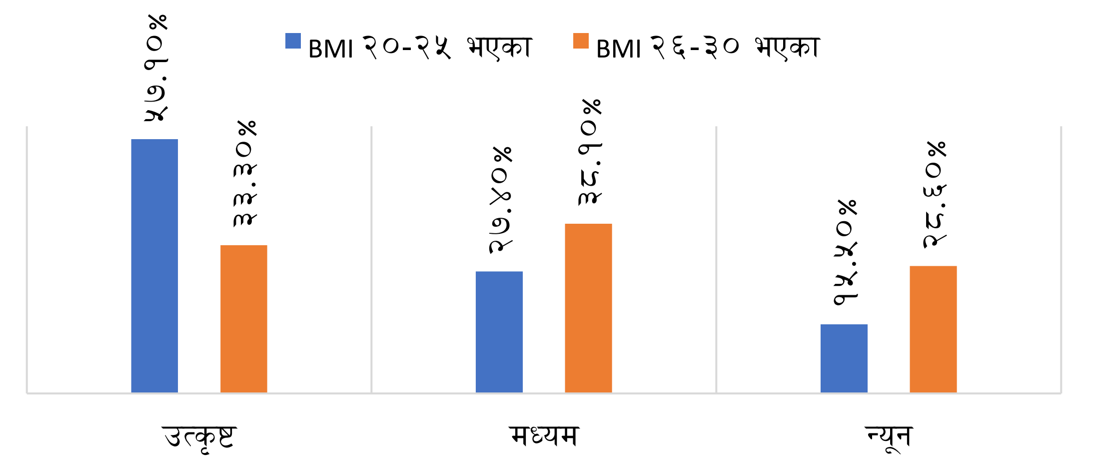
तालिका : ५६ खेलाडीको BMI र स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प : महिला

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)	
२०-२५ सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१३ (१५.५%)	२३ (२७.४%)	२२ (२६.२%)	२६ (३१%)	८४ (१००%)
२६-३० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	६ (२८.६%)	८ (३८.१%)	५ (२३.८%)	२ (९.५%)	२१ (१००%)
३१-४० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	३ (७५%)	०	१ (२५%)	४ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**१९ (१७.४%)**	**३४ (३१.२%)**	**२७ (२४.८%)**	**२९ (२६.६%)**	**१०९ (१००%)**

तालिका ५६ अनुसार २०-२५ सम्म BMI भएका ८४ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २६ जना (३१ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। १.९१-२.० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २२ जना (२६.२ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १.७१-१.९० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २३ जना (२७.४ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १.७० मिटरभन्दा कम स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने १३ जना (१५.५ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो तौल समूहका ४८ जना (५७.१ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ।

२६-३१ सम्म BMI भएका २१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २ मिटरभन्दा बढी स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने २ जना (९.५ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य अति उत्तम देखियो। १.९१-२.० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ५ जना (२३.८ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १.७१-१.९० मिटरसम्म स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ८ जना (३८.१ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १.७० मिटरभन्दा कम स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प गर्ने ६ जना (२८.६ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो तौल समूहका ७ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ।

चित्र : ५२ खेलाडीको BMI र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य (महिला)



माथिको तथ्याङ्कअनुसार BMI २०-२५ सम्म हुने ५७.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको उफ्रने सामर्थ्य/तागत उत्कृष्ट भएको देखियो। BMI २६-३० सम्म हुने खेलाडीमध्ये केवल ३३.३ प्रतिशत खेलाडीको गोडाको उफ्रने सामर्थ्य/तागत उत्कृष्ट भएको पाइयो। BMI स्कोर बढ्दा गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य कमजोर देखिएको छ।

४.५ गति (Speed)

खेलाडीहरूको दौडने गति मापन गर्नका लागि AAHPERD ले विकास गरेको ५० गज दौड (50-Yard Dash Run) साधनको प्रयोग गरिएको थियो। खेलाडीहरूलाई तोकिएको प्रक्रियामा अधिकतम छिटो समयमा ५० गजको दुरी पार गर्न निर्देशन दिइएको थियो। खेलाडीहरूले अधिकतम छिटो समयमा ५० गजको दुरी पार गर्न लागेको समयलाई मापन गरी तालिकाबद्ध गरेर अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलनात्मक विश्लेषण गरिएको छ।

तालिका : ५७ खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता र ५० गज दौड : पुरुष

खेलाडीको समूह	५० गज दौड (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	न्यून (८.४१ बढी)	मध्यम (८.४०-७.८६)	उत्तम (७.८५-७.५८)	अति उत्तम (७.५७ र कम)	
अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१२ (१८.८%)	४ (६.२%)	२ (३.१%)	४६ (७१.९%)	६४ (१००%)
१३ औं सागमा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (१७.९%)	३ (७.७%)	४ (१०.३%)	२५ (६४.१%)	३९ (१००%)
१९ औं एसियाडका लागि छनोट भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	३ (१०.३%)	१ (३.४%)	०	२५ (८६.३%)	२९ (१००%)
राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१३ (२२%)	४ (६.८%)	२ (३.४%)	४० (६७.८%)	५९ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**३५ (१८.३%)**	**१२ (६.३%)**	**८ (४.२%)**	**१३६ (७१.२%)**	**१९१ (१००%)**

समग्रमा १९१ जना नेपाली पुरुष खेलाडीहरूमध्ये गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम हुनेहरू १३६ जना (७१.२ प्रतिशत) देखियो। गति तन्दुरुस्ती उत्तम हुने ८ जना (४.२ प्रतिशत), मध्यम हुने १२ जना (६.३ प्रतिशत) मात्र र न्यून हुने ३५ जना (१८.३ प्रतिशत) मात्र देखियो। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ७५.४ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखियो भने १८.३ प्रतिशत खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून र बाँकी ६.३ प्रतिशत खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती मध्यम देखियो। यो तथ्याङ्कले तीनचौथाई नेपाली खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट रहेको देखाउँछ।

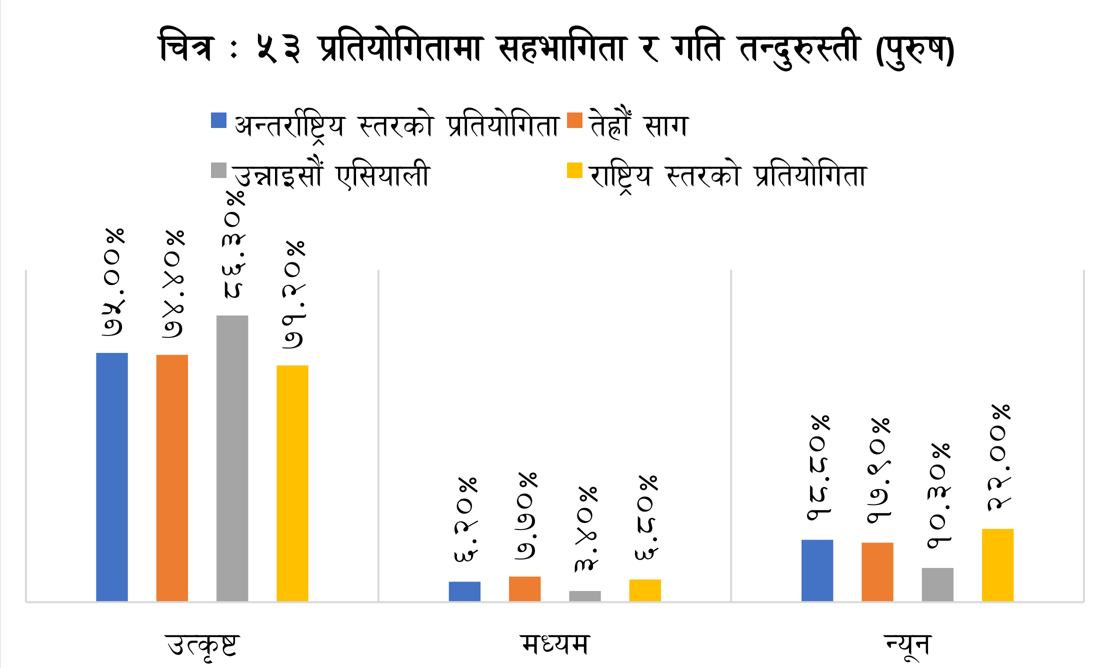
अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी ६४ जना पुरुष खेलाडीमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा ५० गज दौड सम्पन्न गर्ने ४६ जना (७१.९ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका २ जना (३.१ प्रतिशत) खेलाडीले ७.८५-७.५८ सेकेन्डसम्ममा, ४ जना (६.२ प्रतिशत) खेलाडीले ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा र बाँकी १२ जना (१८.८ प्रतिशत) खेलाडीले ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दोड सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ७१.९ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। ३.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति

तन्दुरुस्ती उत्तम, ६.२ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी १८.८ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखियो।

तेह्रौ दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी ३९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा ५० गज दौड सम्पन्न गर्ने २५ जना (६४.१ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ४ जना (१०.३ प्रतिशत) खेलाडीले ७.८५-७.५८ सेकेन्डसम्ममा, ३ जना (७.७ प्रतिशत) खेलाडीले ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा र बाँकी ७ जना (१७.९ प्रतिशत) खेलाडीले ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दोड सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ६४.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। १०.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्तम, ७.७ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी १७.९ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखियो।

१९ औ एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि छनोट भएका २९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा ५० गज दौड सम्पन्न गर्ने २५ जना (८६.३ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका १ जना (३.४ प्रतिशत) खेलाडीले ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा र बाँकी ३ जना (१०.३ प्रतिशत) खेलाडीले ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दोड सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरूको (८६.३ प्रतिशत) गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। केवल १०.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती न्यून र बाँकी ३.४ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती मध्यम देखियो।

राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगितामा मात्र सहभागी भएका ५९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा ५० गज दौड सम्पन्न गर्ने ४० जना (६७.८ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका २ जना (३.४ प्रतिशत) खेलाडीले ७.८५-७.५८ सेकेन्डसम्ममा, ४ जना (६.८ प्रतिशत) खेलाडीले ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा र बाँकी १३ जना (१७.९ प्रतिशत) खेलाडीले ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दोड सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ६७.८ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। ३.४ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्तम, ६.८ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी २२ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखियो।



खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताको आधारमा हेर्दा अन्य राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी खेलाडीहरूको भन्दा उन्नाइसौं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि छनोट भएका खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

तालिका : ७८ खेलाडीको उमेर र ५० गज दौड (५० Yard Run) : 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)	
२० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१०%)	०	०	९ (९०%)	१० (१००%)
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (८.९%)	७ (८.९%)	१ (१.३%)	६४ (८१%)	७९ (१००%)
२६-३० वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	११ (१८.६%)	३ (५.१%)	५ (८.५%)	४० (६७.८%)	५९ (१००%)
३१ वर्ष र सोभन्दा बढी उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१६ (३७.३%)	२ (४.६%)	२ (४.६%)	२३ (५३.५%)	४३ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**३५ (१८.३%)**	**१२ (६.३%)**	**८ (४.२%)**	**१३६ (७१.२%)**	**१९१ (१००%)**

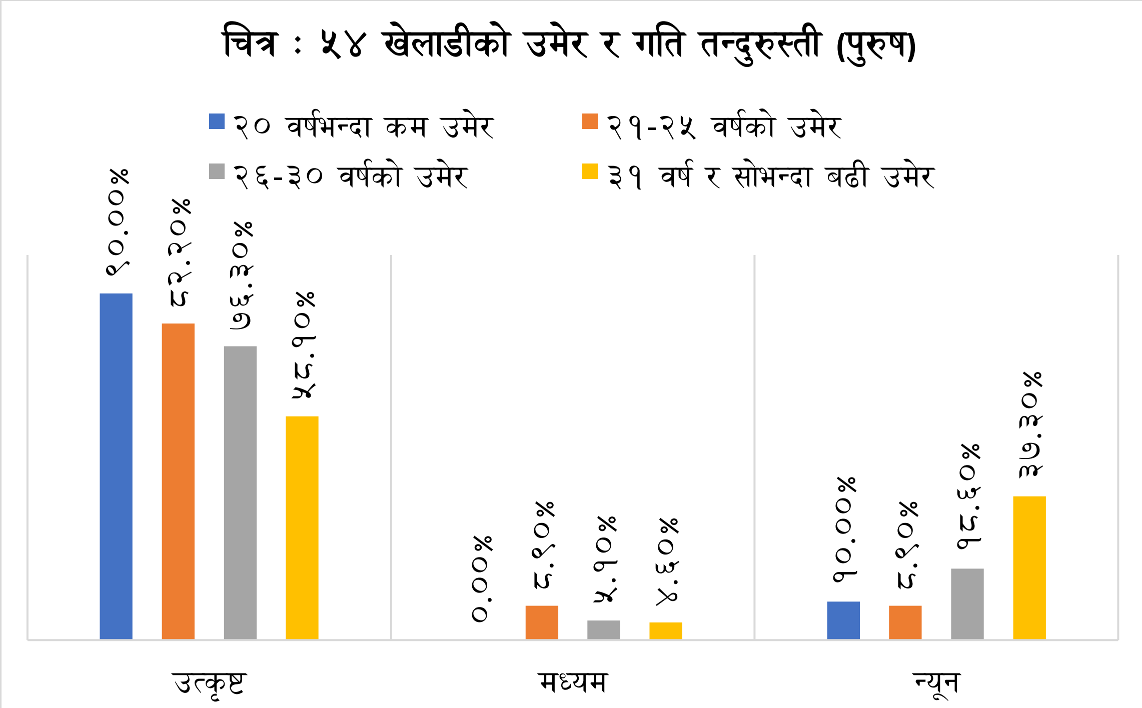
माथि दिइएको तालिकाअनुसार २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका १० जना पुरुष खेलाडीमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा ५० गज दौड सम्पन्न गर्ने ९ जना (९० प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका १ जना (१० प्रतिशत) खेलाडीले ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ९० प्रतिशत खेलाडीहरूको गति

तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो र बाँकी १० प्रतिशत खेलाडीहरूको मात्र गति तन्दुरुस्ती न्यून देखियो।

२१-२५ वर्ष उमेर समूहका ७९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा ५० गज दौड सम्पन्न गर्ने ६४ जना (८१ प्रतिशत) भेटियो। उक्त उमेर समूहका १ जना (१.३ प्रतिशत) खेलाडीले ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा, ७ जना (८.९ प्रतिशत) ले ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा र बाँकी ७ जना (८.९ प्रतिशत) खेलाडीले ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका अधिकतम खेलाडीहरू (८१ प्रतिशत) को गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। केवल ८.९ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती न्यून र त्यति नै प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती मध्यम देखियो।

२६-३० वर्ष उमेर समूहका ५९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा ५० गज दौड सम्पन्न गर्ने ४० जना (६७.८ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ५ जना (८.५ प्रतिशत) खेलाडीले ७.८५-७.५८ सेकेन्डसम्ममा, ३ जना (५.१ प्रतिशत) खेलाडीले ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा र बाँकी ११ जना (१८.६ प्रतिशत) खेलाडीले ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ६७.८ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। ८.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्तम, ५.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी १८.६ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखियो।

३० वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका ४३ जना पुरुष खेलाडीमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा ५० गज दौड सम्पन्न गर्ने २३ जना (५३.५ प्रतिशत) भेटियो। उक्त उमेर समूहका २ जना (४.६ प्रतिशत) खेलाडीले ७.८५-७.५८ सेकेन्डसम्ममा, त्यति नै जना खेलाडीले ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा र बाँकी १६ जना (३७.६ प्रतिशत) खेलाडीले ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ५३.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। २.७ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्तम र त्यति नै प्रतिशतका खेलाडीहरूको मध्यम देखियो। तर बाँकी ३७.७ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखियो।



अन्य उमेर समूहका खेलाडीभन्दा २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका ९० प्रतिशत र २१-२५ वर्ष उमेर समूहका ८२.२ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। अन्य उमेर समूहका खेलाडीहरूको योभन्दा कम गति तन्दुरुस्ती देखिएको छ। खेलाडी समूहको उमेर बढ्दै जाँदा गति तन्दुरुस्ती कमजोर हुँदै गएको देखिएको छ।

तालिका : ५९ राष्ट्रिय 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)	
कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (६.९%)	२ (६.९%)	०	२५ (८६.२%)	२९ (१००%)
१-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१६ (२१.९%)	३ (४.१%)	२ (२.७%)	५२ (७१.२%)	७३ (१००%)
४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१० (२६.३%)	४ (१०.५%)	१ (२.६%)	२३ (६०.५%)	३८ (१००%)
७भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (१३.७%)	३ (५.९%)	५ (९.८%)	३६ (७०.६%)	५१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**३५ (१८.३%)**	**१२ (६.३%)**	**८ (४.२%)**	**१३६ (७१.२%)**	**१९१ (१००%)**

तालिका ५९ अनुसार राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिताहरूमा कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने २९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये २५ जना (८६.२ प्रतिशत) खेलाडीको दौडने गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम भेटियो।

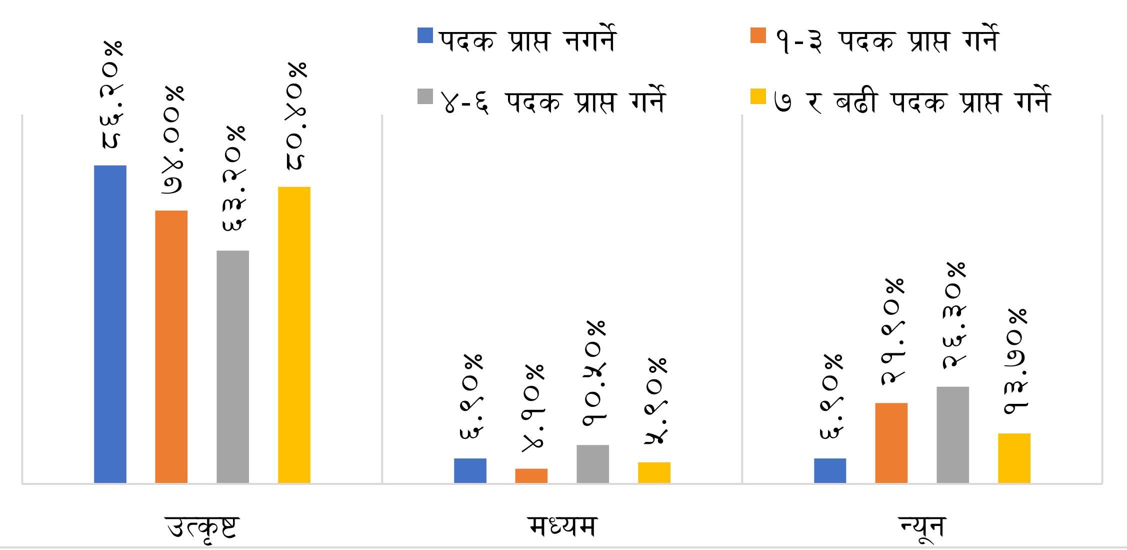
उक्त समूहका २ जना (६.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र त्यति नै जनाको न्यून गति तन्दुरुस्ती देखियो। मध्यमभन्दा बढी सामर्थ्य हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ८६.२ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखियो।

राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिताहरूमा १-३ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने ७३ जना पुरुष खेलाडीमध्ये ५२ जना (७१.२ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम भेटियो। उक्त समूहका २ जना (२.७ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ३ जना (४.१ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १६ जना (२१.९ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी सामर्थ्य हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ७३.८ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखियो।

राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिताहरूमा ४-६ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने ३८ जना पुरुष खेलाडीमध्ये २३ जना (६०.५ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम भेटियो। उक्त समूहका १ जना (२.६ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ४ जना (१०.५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १० जना (२६.३ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी सामर्थ्य हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ६३.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखियो।

राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिताहरूमा ७ वटाभन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने ५१ जना पुरुष खेलाडीमध्ये ३६ जना (७०.६ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम भेटियो। उक्त समूहका ५ जना (९.८ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ३ जना (५.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ७ जना (१३.७ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखियो। मध्यमभन्दा बढी सामर्थ्य हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ८०.४ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखियो।

चित्र : ५५ राष्ट्रिय स्तरको पदक र गति तन्दुरुस्ती (पुरुष)



राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीहरूको भन्दा पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

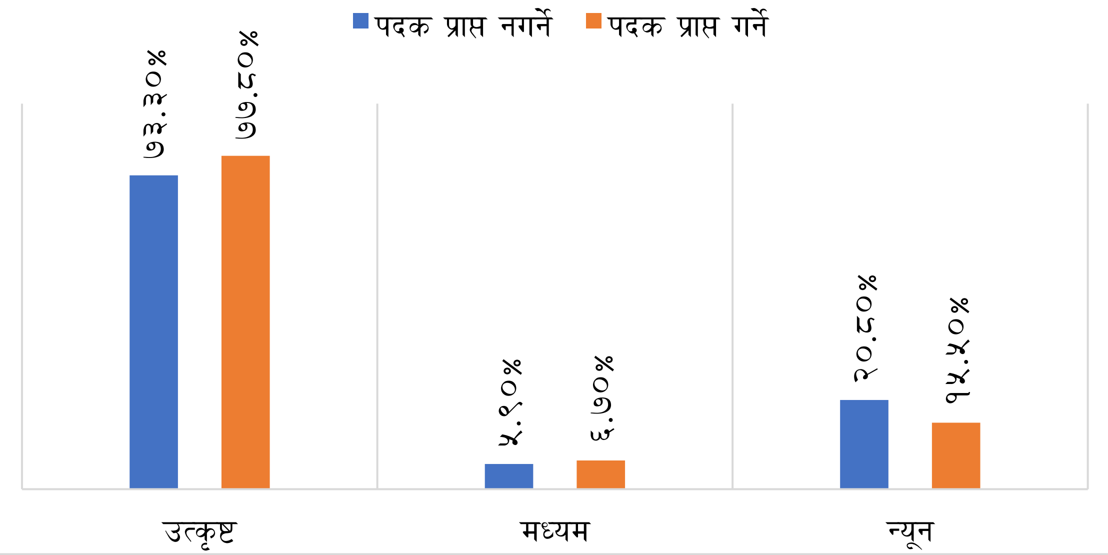
तालिका : ६० अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ५० गज दौड : पुरुष

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 स्तरको प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने ९० जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ६५ जना (७२.३ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिएको छ। यो समूहका ५ जना (५.५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ६ जना (६.७ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १४ जना (१५.५ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ७० जना (७७.८ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

चित्र : ५६ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक र गति तन्दुरुस्ती (पुरुष)



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 : ६१ खेलाडीको उचाइ र ५० गज दौड (५० Yard Run) : पुरुष

खेलाडीको समूह	५० गज दौड (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	८.४१ बढी	८.४०-७.८६	७.८५-७.५८	७.५७ कम	
१६० से.मीभन्दा कम उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	६ (३७.५%)	०	२ (१२.५%)	८ (५०%)	१६ (१००%)
१६१-१७० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	१४ (१६.७%)	६ (७.१%)	३ (३.६%)	६१ (७२.६%)	८४ (१००%)
१७१-१८० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	१० (१५.९%)	५ (७.९%)	३ (४.८%)	४५ (७१.४%)	६३ (१००%)
१८० से.मीभन्दा बढी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (१७.८%)	१ (३.६%)	०	२२ (७८.६%)	२८ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**३५ (१८.३%)**	**१२ (६.३%)**	**८ (४.२%)**	**१३६ (७१.२%)**	**१९१ (१००%)**

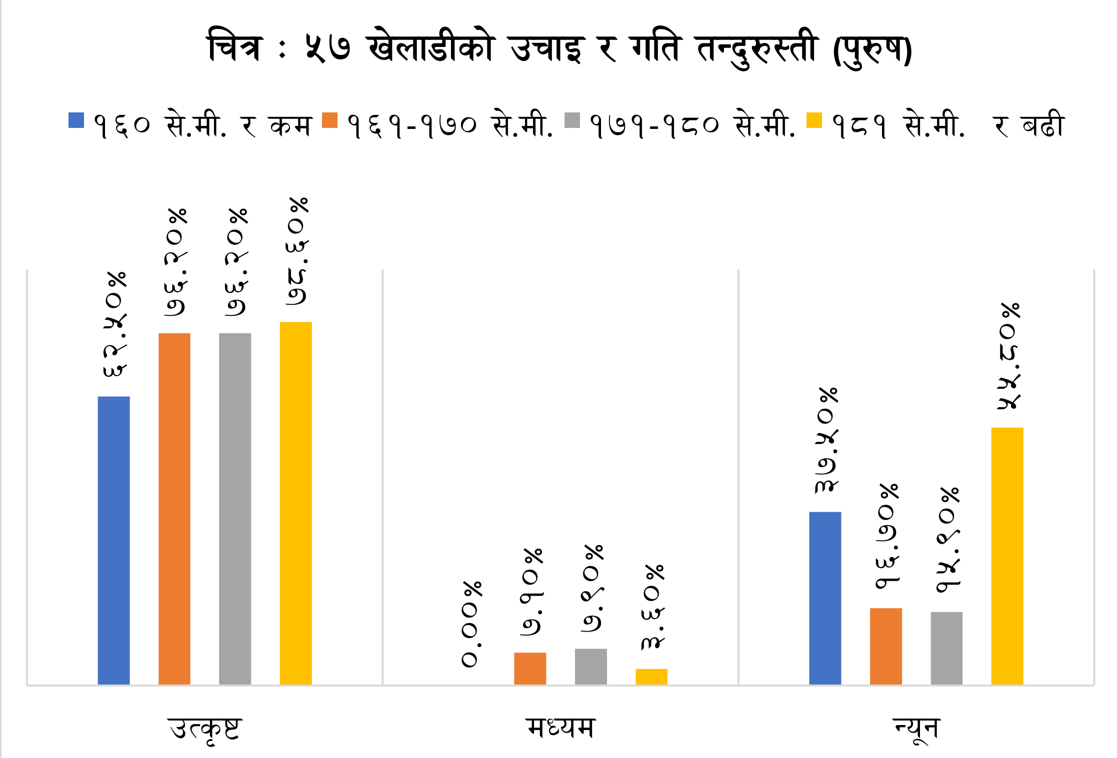
तालिका ६१ अनुसार १६० से.मी.भन्दा कम उचाइ भएका १६ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने ८ जना (५० प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ७.८५-७.५८ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने खेलाडी २ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्तम भेटियो। ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने कोही

खेलाडी भेटिएन। ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने ६ जना (३७.५ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका १० जना (६२.५ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

१६१-१७० से.मी.सम्म उचाइ भएका ८४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने ६१ जना (७२.६ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ७.८५-७.५८ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने खेलाडी ३ जना (३.६ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने ६ जना (७.१ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने १४ जना (१६.७ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ६४ जना (७६.२ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

१७१-१८० से.मी.सम्म उचाइ भएका ६३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने ४५ जना (७१.४ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ७.८५-७.५८ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने खेलाडी ३ जना (४.८ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने ५ जना (७.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने १० जना (१५.९ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ४८ जना (७६.२ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

१८१ से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका २८ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने २२ जना (७८.६ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ७.८५-७.५८ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने कोही खेलाडी भेटिएन। ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने १ जना (३.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने ५ जना (१७.८ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका २२ जना (७८.६ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।



समग्रमा अन्य उचाइ हुने खेलाडी समूहको भन्दा १८१ से.मीभन्दा बढी उचाइ हुने ८७.६ प्रतिशत खेलाडी समूहको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। १६१-१७० से.मी. सम्म र १७१-१८० से.मी.सम्म उचाइ भएका खेलाडीहरूको गति तन्दुस्ती समान प्रतिशतले (७६ प्रतिशत) उत्कृष्ट देखिएको छ। कम उचाइ हुने खेलाडीको भन्दा बढी उचाइ हुने खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट भएको देखिएको छ।

तालिका : ६२ खेलाडीको तौल र ५० गज दौड (५० Yard Run) : पुरुष

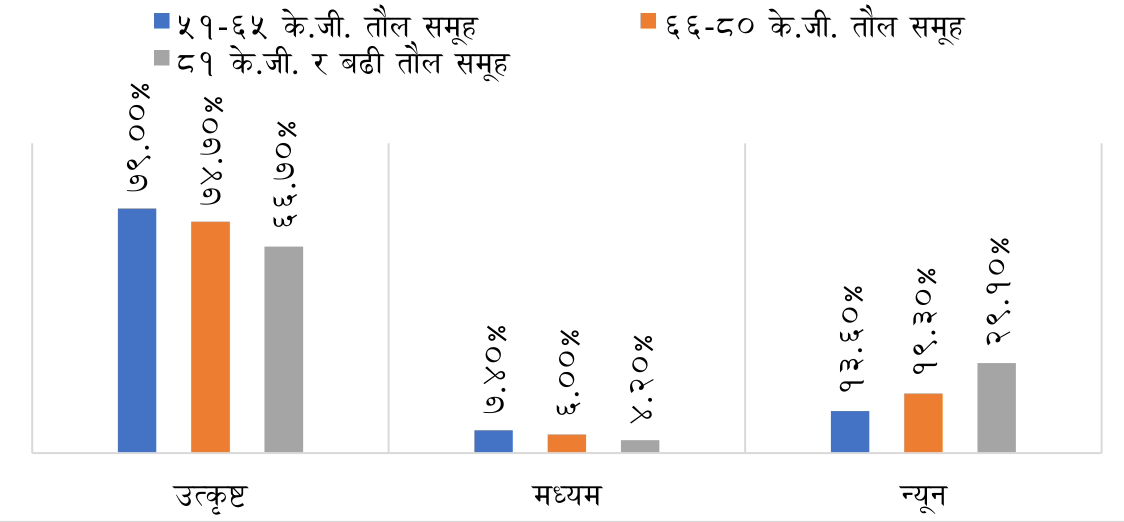
खेलाडीको समूह	५० गज दौड (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	८.४१ बढी	८.४०-७.८६	७.८५-७.५८	७.५७ कम	
५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	०	०	२ (१००%)	२ (१००%)
५१-६५ के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	११ (१३.६%)	६ (७.४%)	३ (३.७%)	६१ (७५.३%)	८१ (१००%)
६६-८० के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१६ (१९.३%)	५ (६.०%)	५ (६.०%)	५७ (६८.७%)	८३ (१००%)
८१-९५ के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (२९.१%)	१ (४.२%)	०	१६ (६६.७%)	२४ (१००%)
९६ के.जी.भन्दा बढी तौल (%)	१ (१००%)	०	०	०	१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**३५ (१८.३%)**	**१२ (६.३%)**	**८ (४.२%)**	**१३६ (७१.२%)**	**१९१ (१००%)**

माथि दिइएको तालिकाअनुसार ५१-६५ के.जी.सम्म तौल भएका ८१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने ६१ जना (७५.३ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ७.८५-७.५८ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने खेलाडी ३ जना (३.७ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने ६ जना (७.४ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने ११ जना (१३.६ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो तौल समूहका ६४ जना (७९ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

६६-८१ के.जी.सम्म तौल भएका ८३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने ५७ जना (६८.७ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ७.८५-७.५८ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने खेलाडी ५ जना (६ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने ६ जना (६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने १६ जना (१९.३ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो तौल समूहका ६२ जना (७४.७ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

८१-९५ के.जी.सम्म तौल भएका २४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने १६ जना (६६.७ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ७.८५-७.५८ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने कोहि खेलाडी भेटिएन। ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने १ जना (४.२ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने ७ जना (२९.१ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो तौल समूहका १६ जना (६६.७ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

चित्र : ५७ खेलाडीको तौल र गति तन्दुरुस्ती (पुरुष)



समग्रमा अन्य तौल समूहका खेलाडीहरूको भन्दा ५१-६५ के.जी. तौल समूहको खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। खेलाडीको तौल समूह बढ्दै जाँदा गति तन्दुरुस्ती घट्दै गएको देखिएको छ।

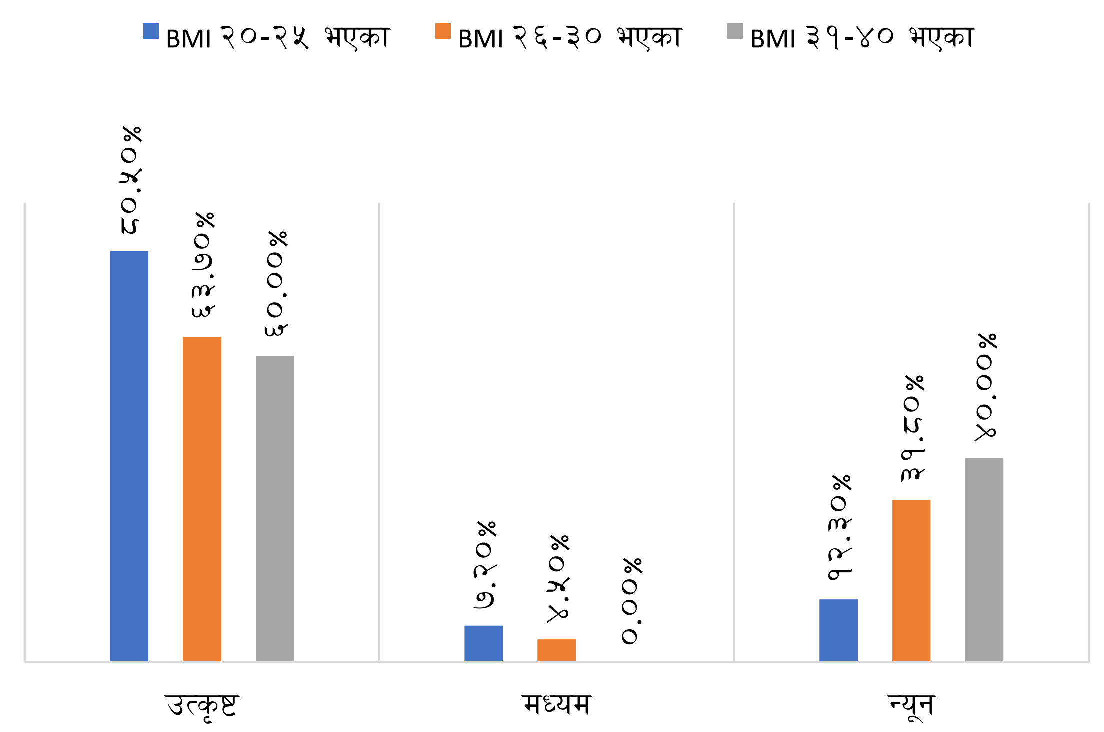
तालिका : ६३ खेलाडीको BMI र ५० गज दौड (५० Yard Run) : पुरुष

खेलाडीको समूह	५० गज दौड (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	८.४१ र बढी	८.४०-७.८६	७.८५-७.५८	७.५७ र कम	
२०-२५ सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१७ (१२.३%)	१० (७.२%)	७ (५%)	१०५ (७५.५%)	१३९ (१००%)
२६-३० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१४ (३१.८%)	२ (४.५%)	१ (२.३%)	२७ (६१.४%)	४४ (१००%)
३१-४० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (४०%)	०)	०	३ (६०%)	५ (१००%)
४०भन्दा बढी BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (६६.७%)	१ (३३.३%)	०	०	३ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**३५ (१८.३%)**	**१२ (६.३%)**	**८ (४.२%)**	**१३६ (७१.२%)**	**१९१ (१००%)**

तालिका ६३ अनुसार २०-२५ सम्म BMI भएका १३९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने १०५ जना (७५.५ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ७.८५-७.५८ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने खेलाडी ७ जना (५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने १० जना (७.२ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने १७ जना (१२.२ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो तौल समूहका ११२ जना (८०.५ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

२६-३० सम्म BMI भएका ४४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ७.५७ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने २७ जना (६१.४ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ७.८५-७.५८ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने खेलाडी १ जना (२.३ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ८.४०-७.८६ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने २ जना (४.५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ८.४१ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने १४ जना (३१.८ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो तौल समूहका २८ जना (६३.७ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

चित्र : ५९ खेलाडीको BMI र गति तन्दुरुस्ती (पुरुष)



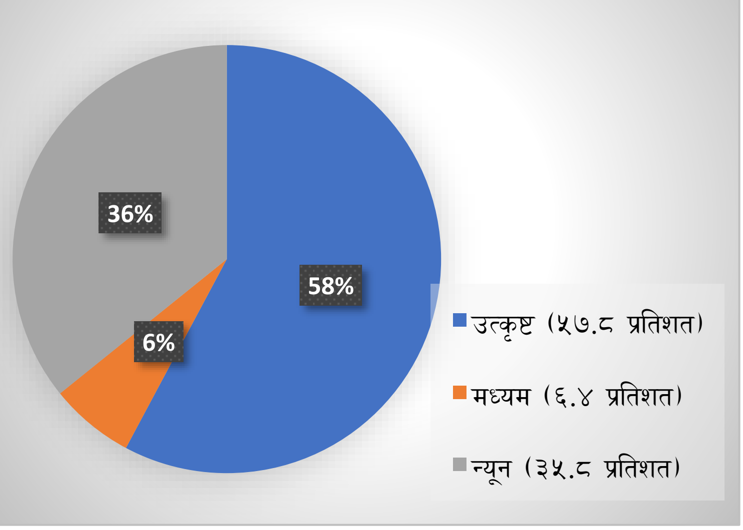
BMI को आधारमा अन्य खेलाडीको भन्दा BMI स्कोर २०-२५ सम्म भएका अधिकतम (८०.५ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। BMI स्कोर बढ्दै जाँदा गति तन्दुरुस्तीको स्तर घट्दै गएको देखिएको छ।

तालिका : ६४ खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता 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)	
अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	९ (३७.५%)	१ (४.२%)	३ (१२.५%)	११ (४५.८%)	२४ (१००%)
१३ औं सागमा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	११ (२८.९%)	२ (५.३%)	८ (२१.१%)	१७ (४४.७%)	३८ (१००%)
१९ औं एसियाडका लागि छनोट भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (२०%)	१ (१०%)	२ (२०%)	५ (५०%)	१० (१००%)
राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या(%)	१७ (४५.९%)	३ (८.१%)	५ (१३.५%)	१२ (३२.५%)	३७ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**३९ (३५.८%)**	**७ (६.४%)**	**१८ (१६.५%)**	**४५ (४१.३%)**	**१०९ (१००%)**

तालिका ६४ मा उल्लेख गरेअनुसार समग्रमा १०९ जना नेपाली महिला खेलाडीहरूमध्ये गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम हुनेहरू ४५ जना (३२.४ प्रतिशत) देखियो। गति तन्दुरुस्ती उत्तम हुने १८ जना (१६.५ प्रतिशत), मध्यम हुने ७ जना (६.४ प्रतिशत) मात्र र न्यून हुने ३९ जना (३५.८ प्रतिशत) देखियो। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ५७.८ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखियो भने ३५.८ प्रतिशत खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून र बाँकी ६.४ प्रतिशत खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती मध्यम देखियो।

चित्र : ६० महिला खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती



माथि दिइएको तालिकाअनुसार अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी २४ जना महिला खेलाडीमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा ५० गज दौड सम्पन्न गर्ने ११ जना (४५.८ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ३ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीले ८.६-८.२ सेकेन्डसम्ममा, १ जना (४.२ प्रतिशत) खेलाडीले ८.९-८.७ सेकेन्डसम्ममा र बाँकी ९ जना (३७.५ प्रतिशत) खेलाडीले ९ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ४५.८ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। १२.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्तम, ४.२ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी ३७.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखियो।

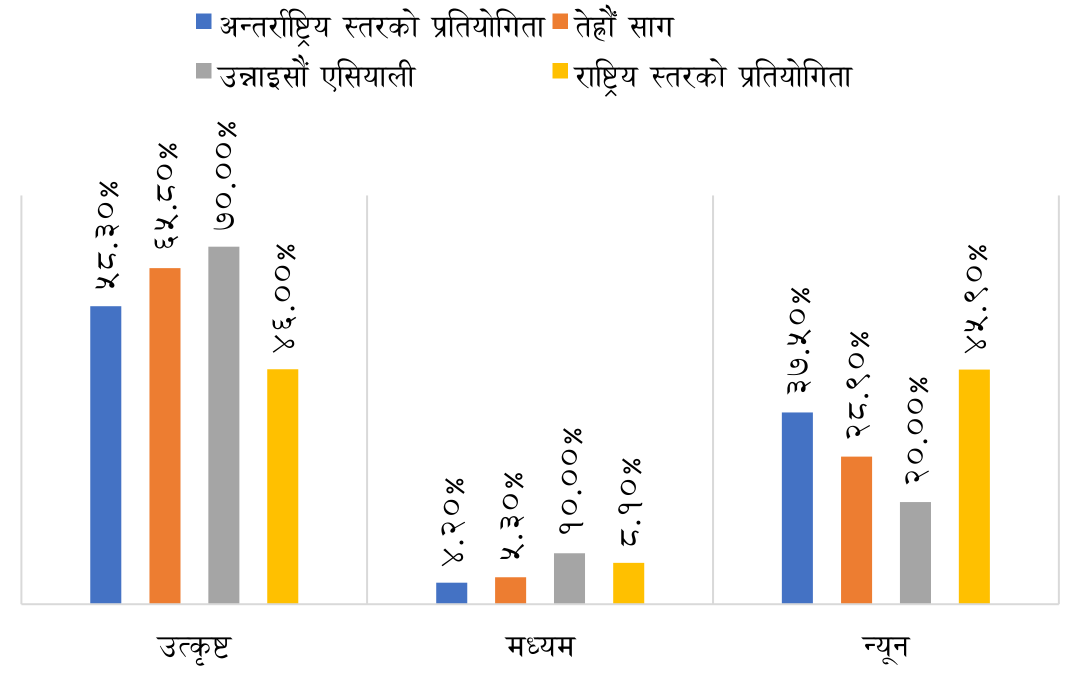
तेह्रौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी ३८ जना महिला खेलाडीमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा ५० गज दौड सम्पन्न गर्ने १७ जना (४४.७ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ८ जना (२१.१ प्रतिशत) खेलाडीले ८.६-८.२ सेकेन्डसम्ममा, २ जना (५.३ प्रतिशत) खेलाडीले ८.९-८.७ सेकेन्डसम्ममा र बाँकी ११ जना (२८.९ प्रतिशत) खेलाडीले ९ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ४४.७ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। २१.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्तम, ५.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी २८.९ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखियो।

१९ औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि छनोट भएका १० जना महिला खेलाडीमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा ५० गज दौड सम्पन्न गर्ने ५ जना (५० प्रतिशत)

भेटियो। उक्त समूहका २ जना (२० प्रतिशत) खेलाडीले ८.६-८.२ सेकेन्डसम्ममा, १ जना (१० प्रतिशत) खेलाडीले ८.९-८.७ सेकेन्डसम्ममा र बाँकी २ जना (२० प्रतिशत) खेलाडीले ९ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ५० प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। २० प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्तम, १० प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी २० प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखियो।

राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगितामा मात्र सहभागी भएका ३७ जना महिला खेलाडीमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा ५० गज दौड सम्पन्न गर्ने १२ जना (३२.५ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ५ जना (१३.५ प्रतिशत) खेलाडीले ८.६-८.२ सेकेन्डसम्ममा, ३ जना (८.१ प्रतिशत) खेलाडीले ८.९-८.७ सेकेन्डसम्ममा र बाँकी १७ जना (४५.९ प्रतिशत) खेलाडीले ९ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ३२.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। १३.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्तम, ८.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी ४५.९ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखियो।

चित्र : ६१ प्रतियोगितामा सहभागिता र गति तन्दुरुस्ती (महिला)



खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताको आधारमा हेर्दा अन्य राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी खेलाडीहरूको भन्दा उन्नाइसौं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि तामिममा छनोट भएका खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। सबैभन्दा कमजोर राष्ट्रिय स्तरको प्रतियवगितामा मात्र सहभागी खेलाडीहरूको देखिएको छ। उनीहरूको केवल ४६

प्रतिशत खेलाडी उत्कृष्ट देखिएका छन् भने न्यून गति तन्दुरुस्ती भएका पनि ४५.९ प्रतिशत देखिएका छन्।

तालिका: ६५ खेलाडीको उमेर र ५० गज दौड (50 Yard Run) : महिला

खेलाडीको समूह	५० गज दौड (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	न्यून (९ बढी)	मध्यम (८.९-८.७)	उत्तम (८.६-८.२)	अति उत्तम (८.१ कम)	
२० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१२.५%)	०	१ (१२.५%)	६ (७५%)	८ (१००%)
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१२ (३०%)	५ (१२.५%)	७ (१७.५%)	१६ (४०%)	४० (१००%)
२६-३० वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१८ (३९.१%)	१ (२.२%)	८ (१७.४%)	१९ (४१.३%)	४६ (१००%)
३१ वर्ष र सोभन्दा बढी उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	८ (५३.३%)	१ (६.७%)	२ (१३.३%)	४ (२६.७%)	१५ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**३९ (३५.८%)**	**७ (६.४%)**	**१८ (१६.५%)**	**४५ (४१.३%)**	**१०९ (१००%)**

माथि दिइएको तालिकाअनुसार २० वर्षभन्दा कम उमेर ८ जना महिला खेलाडीमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा ५० गज दौड सम्पन्न गर्ने ६ जना (७५ प्रतिशत) भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ७५ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो।

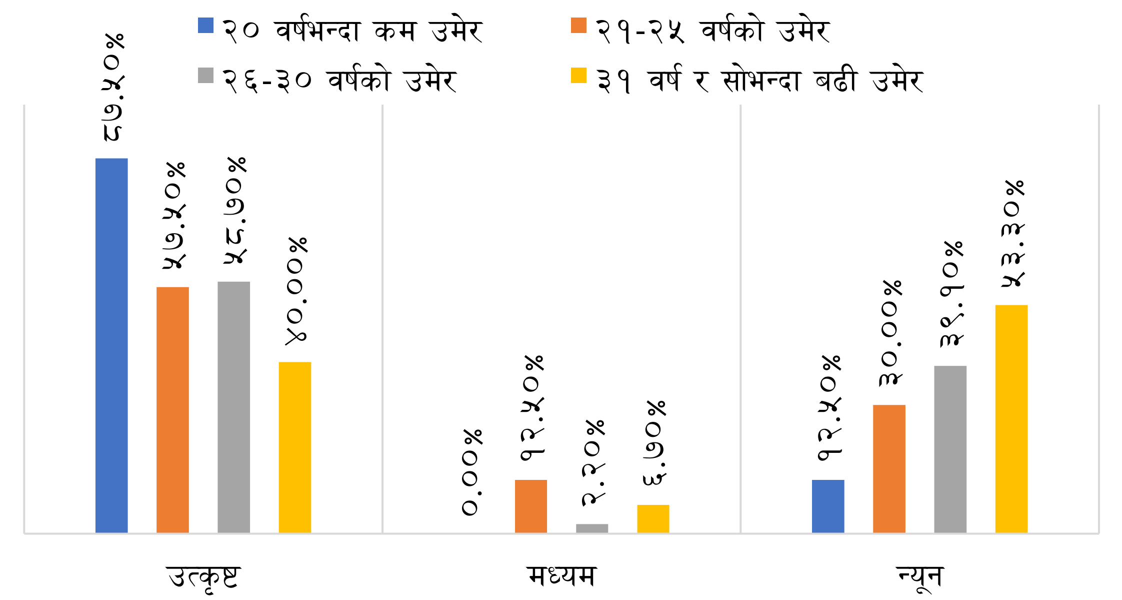
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका ४० जना महिला खेलाडीमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा ५० गज दौड सम्पन्न गर्ने १६ जना (४० प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ७ जना (१७.५ प्रतिशत) खेलाडीले ८.६-८.२ सेकेन्डसम्ममा, ५ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीले ८.९-८.७ सेकेन्डसम्ममा र बाँकी १२ जना (३० प्रतिशत) खेलाडीले ९ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ४० प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। १७.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्तम, १२.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी ३० प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखियो।

२६-३० वर्ष उमेर समूहका ४६ जना महिला खेलाडीमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा ५० गज दौड सम्पन्न गर्ने १९ जना (४१.३ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका ८ जना (१७.४ प्रतिशत) खेलाडीले ८.६-८.२ सेकेन्डसम्ममा, १ जना (२.२ प्रतिशत) खेलाडीले ८.९-८.७ सेकेन्डसम्ममा र बाँकी १८ जना (३९.१ प्रतिशत) खेलाडीले ९ सेकेन्डभन्दा

बढी समयमा दौड सम्पन्न गरेको भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा ४१.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। १७.४ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्तम, २.२ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी ३९.१ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखियो।

३१ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका १५ जना महिला खेलाडीमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा ५० गज दौड सम्पन्न गर्ने ४ जना (२६.७ प्रतिशत) भेटियो। उक्त समूहका २ जना (१३.३ प्रतिशत) खेलाडीले ८.६-८.२ सेकेन्डसम्ममा, १ जना (६.७ प्रतिशत) खेलाडीले ८.९-८.७ सेकेन्डमा र बाँकी ८ जना (५३.३ प्रतिशत) खेलाडीले ९ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड सम्पन्न गरेको भेटियो। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा २६.७ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखियो। १३.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्तम, ६.७ प्रतिशत खेलाडीहरूको मध्यम र बाँकी ५३.३ प्रतिशत खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखियो।

चित्र : ६२ खेलाडीको उमेर र गति तन्दुरुस्ती (महिला)



उमेरको आधारमा हेर्दा अन्य उमेर समूहका खेलाडीहरूभन्दा २० वर्षमुनिका धेरै (८७.५ प्रतिशत) महिला खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। सबैभन्दा कमजोर ३१ वर्षमाथिका खेलाडीहरू देखिएका छन् जुन समूहका ४० प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट देखिएको छ भने ५३.३ प्रतिशत खेलाडीको न्यून गति तन्दुरुस्ती देखिएको छ।

तालिका : ६६ राष्ट्रिय 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)	
कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१२.५%)	१ (१२.५%)	४ (५०%)	२ (२५%)	८ (१००%)
१-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१२ (३०.७%)	३ (७.७%)	१ (२.६%)	२३ (५९%)	३९ (१००%)
४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१२ (५४.५%)	२ (९.१%)	२ (९.१%)	६ (२७.३%)	२२ (१००%)
७भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१४ (३५%)	१ (२.५%)	११ (२७.५%)	१४ (३५%)	४० (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**३९ (३५.८%)**	**७ (६.४%)**	**१८ (१६.५%)**	**४५ (४१.३%)**	**१०९ (१००%)**

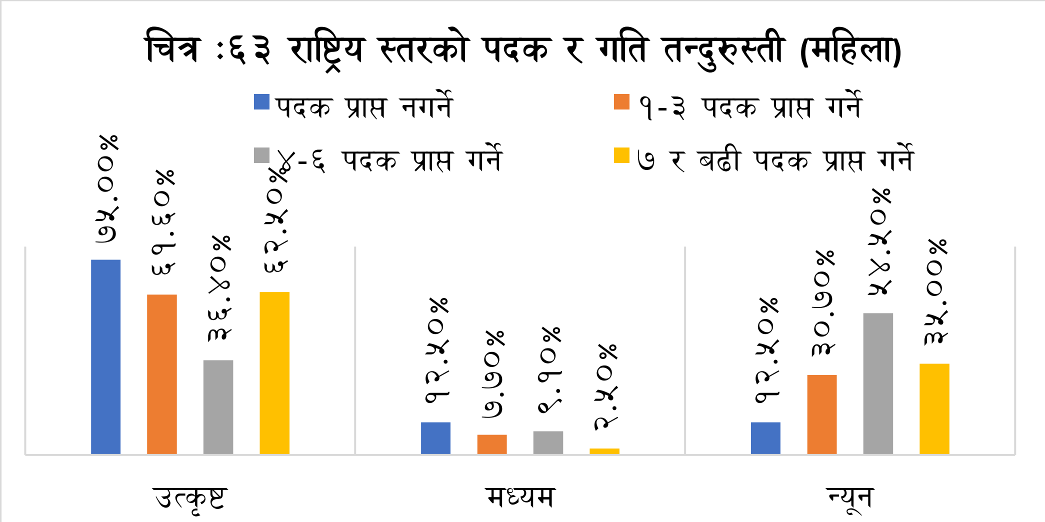
तालिका ६६ अनुसार राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगिताहरूमा कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने ८ जना महिला खेलाडीमध्ये २ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। यो समूहका ४ जना (५० प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून गति तन्दुरुस्ती देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी गति तन्दुरुस्ती हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ७५ प्रतिशत खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगिताहरूमा १-३ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने ३९ जना खेलाडीमध्ये २३ जना (५९ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। यो समूहका १ जना (२.६ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ३ जना (७.७ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १२ जना (३०.८ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून गति तन्दुरुस्ती देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ६१.६ प्रतिशत खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगिताहरूमा ४-६ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने २२ जना महिला खेलाडीमध्ये ६ जना (२७.३ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। यो समूहका २ जना (९.१ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, २ जना (९.१ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १२ जना (५४.५ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून गति तन्दुरुस्ती देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी गति तन्दुरुस्ती हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ३६.४ प्रतिशत खेलाडीको मात्र गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगिताहरूमा ७ वटाभन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने ४० जना महिला खेलाडीमध्ये १४ जना (३५ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। यो समूहका १० जना (२७.५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, १ जना (२.५ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १४ जना (३५

प्रतिशत) खेलाडीको न्यून गति तन्दुरुस्ती देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी गति तन्दुरुस्ती हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ३६.४ प्रतिशत खेलाडीको मात्र गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।



राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीहरूको भन्दा पदक प्राप्त नगर्ने धेरै (७५ प्रतिशत) खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। सबैभन्दा कमजोर तन्दुरुस्ती हुनेमा ४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी देखिएका छन् । यो समूहका ३६.४ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट भने ९.१ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ५४.५ प्रतिशत खेलाडीको न्यून गति तन्दुरुस्ती देखिएको छ।

तालिका : ६७ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र ५० गज दौड : महिला

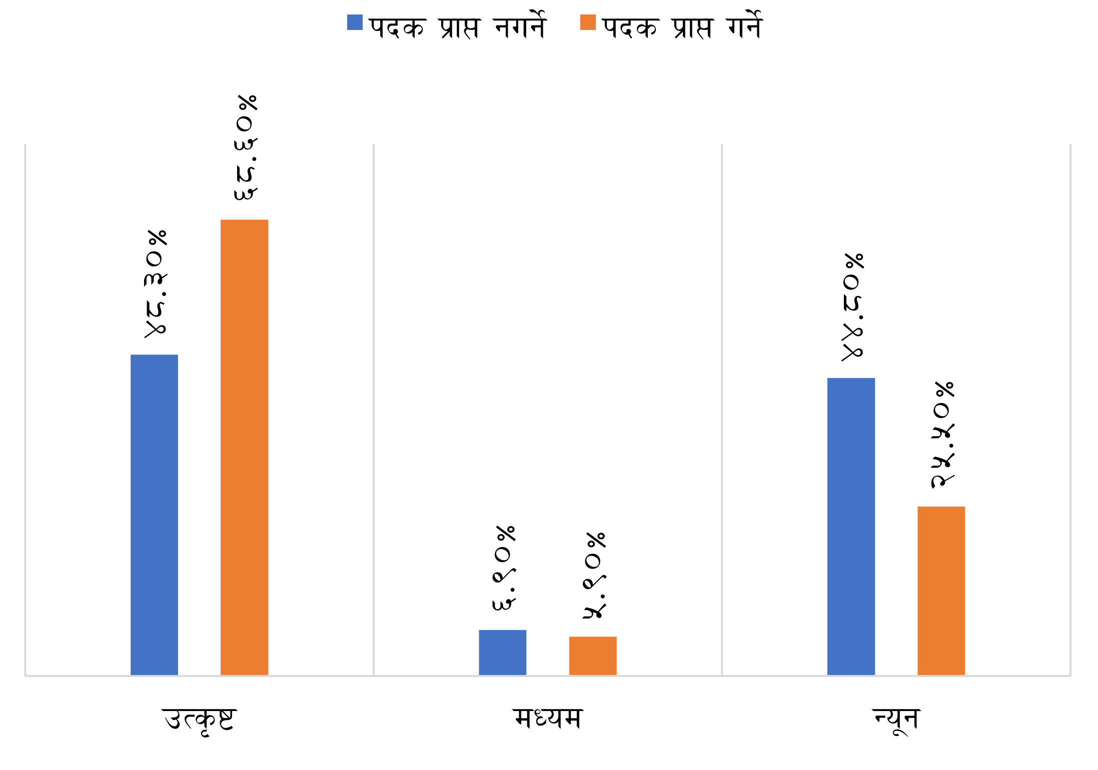
खेलाडीको समूह	५० गज दौड (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	न्यून (९ र बढी)	मध्यम (८.९-८.७)	उत्तम (८.६-८.२)	अति उत्तम (८.१ र कम)	
पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	२६ (४४.८%)	४ (६.९%)	८ (१३.८%)	२० (३४.५%)	५८ (१००%)
पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१३ (२५.५%)	३ (५.९%)	१० (१९.६%)	२५ (४९%)	५१ (१००%)
जम्मा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

चित्र : ६४ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक र गति तन्दुरुस्ती (महिला)



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 : ६८ खेलाडीको उचाइ 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)	
१५० से.मीभन्दा कम उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (४०%)	०	१ (२०%)	२ (४०%)	५ (१००%)
१५१-१६० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	२२ (३६.१%)	४ (६.६%)	१२ (१९.७%)	२३ (३७.७%)	६१ (१००%)
१६१-१७० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	१५ (४१.७%)	२ (५.६%)	४ (११.१%)	१५ (४१.७%)	३६ (१००%)
१७० से.मीभन्दा बढी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	१ (१४.३%)	१ (१४.३%)	५ (७१.४%)	७ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**३९ (३५.८%)**	**७ (६.४%)**	**१८ (१६.५%)**	**४५ (४१.३%)**	**१०९ (१००%)**

तालिका ६८ अनुसार १५० से.मी.भन्दा कम उचाइ भएका ५ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने २ जना (४० प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ८.६-८.२ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने खेलाडी १ जना (२० प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्तम भेटियो। ८.९-८.७ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने कोही खेलाडी भेटिएन। ९ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने २ जना (४० प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ३ जना (६० प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

१५१-१६० से.मी. सम्म उचाइ भएका ६१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने २३ जना (३७.७ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ८.६-८.२ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने खेलाडी १२ जना (१९.७ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ८.९-८.७ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने ४ जना (६.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ९ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने २२ जना (३६.१ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ३५ जना (५७.४ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

१६१-१७० से.मी. सम्म उचाइ भएका ३६ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने १५ जना (४१.७ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ८.६-८.२ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने खेलाडी ४ जना (११.१ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ८.९-८.७ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने २ जना (५.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ९ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने १५ जना (४१.७ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका १९ जना (५२.८ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

१७१ से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका ७ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने ५ जना (७१.४ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ८.६-८.२ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने खेलाडी १ जना (१४.३ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ८.९-८.७ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने १ जना (१४.३ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती मध्यम देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उचाइ समूहका ६ जना (८५.७ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ। अन्य उचाइका खेलाडीहरूभन्दा १७० से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका धेरै (८५.७ प्रतिशत) खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। अन्य समूहका पनि ५० प्रतिशतभन्दा बढी खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

तालिका : ६९ खेलाडीको तौल ५० गज दौड : महिला

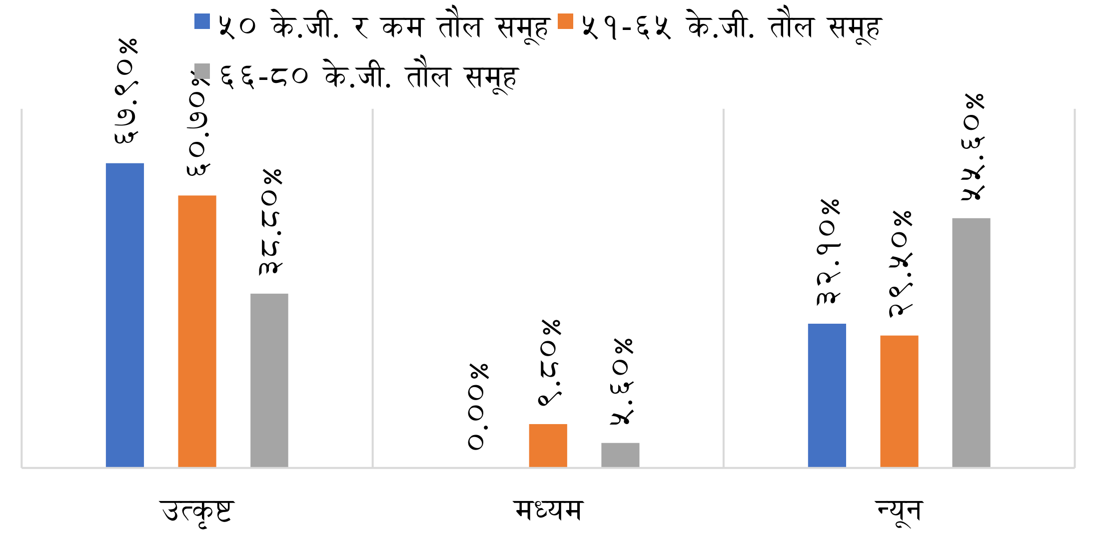
खेलाडीको समूह	५० गज दौड (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	न्यून (९ र बढी)	मध्यम (८.९-८.७)	उत्तम (८.६-८.२)	अति उत्तम (८.१ र कम)	
५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	९ (३२.१%)	०	५ (१७.९%)	१४ (५०%)	२८ (१००%)
५१-६५ के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१८ (२९.५%)	६ (९.८%)	८ (१३.१%)	२९ (४७.५%)	६१ (१००%)
६६-८० के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१० (५५.६%)	१ (५.६%)	५ (२७.८%)	२ (११.१%)	१८ (१००%)
८१ के.जी.भन्दा बढी तौल भएका (%)	२ (१००)	०	०	०	२ (१००)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**३९ (३५.८%)**	**७ (६.४%)**	**१८ (१६.५%)**	**४५ (४१.३%)**	**१०९ (१००%)**

माथि दिइएको तालिकाअनुसार ५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका २८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने १४ जना (५० प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ८.६-८.२ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने खेलाडी ५ जना (१७.९ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्तम भेटियो। ८.९-८.७ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने कोही खेलाडी भेटिएन। ९ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने ९ जना (३२.१ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो तौल समूहका १९ जना (६७.९ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

५१-६५ के.जी.सम्म तौल भएका ६१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने २९ जना (४७.५ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ८.६-८.२ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने खेलाडी ८ जना (१३.१ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ८.९-८.७ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने ६ जना (९.८ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ९ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने १८ जना (२९.५ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो तौल समूहका ३७ जना (६०.६ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

६६-८० के.जी. सम्म तौल भएका १८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने २ जना (११.१ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ८.६-८.२ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने खेलाडी ५ जना (२७.८ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ८.९-८.७ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने १ जना (५.६ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ९ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने १० जना (५५.६ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो तौल समूहका ७ जना (३८.९ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

चित्र : ६५ खेलाडीको तौल र गति तन्दुरुस्ती (महिला)



माथिको स्तम्भचित्र ६५ अनुसार ५० के.जी. तौल समूहका ६७.९ प्रतिशत, ५१-६५ के.जी. तौल समूहका ६०.७ प्रतिशत र ६६-८० के.जी. तौल समूहका ३८.८ प्रतिशत खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। यो तथ्याङ्कले कम तौल भएका खेलाडीको उत्कृष्ट र बढी तौल भएका खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती कमजोर भएको देखिएको छ।

तालिका : ७० खेलाडीको BMI र ५० गज दौड : महिला

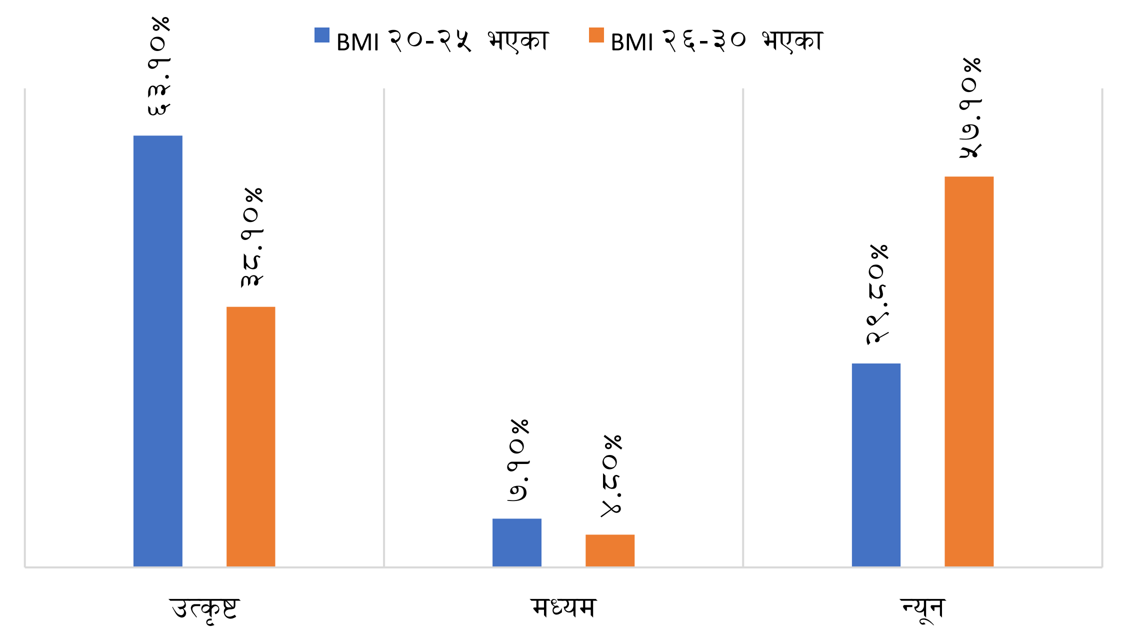
खेलाडीको समूह	५० गज दौड (समय सेकेन्डमा)				जम्मा
	न्यून (९ र बढी)	मध्यम (८.९-८.७)	उत्तम (८.६-८.२)	अति उत्तम (८.१ र कम)	
२०-२५ सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२५ (२९.८%)	६ (७.१%)	१३ (१५.५%)	४० (४७.६%)	८४ (१००%)
२६-३० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१२ (५७.१%)	१ (४.८%)	४ (१९%)	४ (१९%)	२१ (१००%)
३१-४० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (५०%)	०	१ (२५%)	१ (२५%)	४ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**३९ (३५.८%)**	**७ (६.४%)**	**१८ (१६.५%)**	**४५ (४१.३%)**	**१०९ (१००%)**

माथि दिइएको तालिकाअनुसार २०-२५ सम्म BMI भएका ८४ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने ४० जना (४७.६ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ८.६-८.२ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने खेलाडी १३ जना (१५.५ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्तम भेटियो। ८.९-८.७ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने ६ जना (७.१

प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम, ९ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने २५ जना (२९.८ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ५३ जना (६३.१ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

२६-३१ सम्म BMI भएका २१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ८.१ सेकेन्डभन्दा कम समयमा दौड पूरा गर्ने ४ जना (१९ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। ८.६-८.२ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने अर्को ४ जना (१९ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्तम भेटियो। ८.९-८.७ सेकेन्डसम्ममा दौड पूरा गर्ने १ जना (४.८ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १२ सेकेन्डभन्दा बढी समयमा दौड पूरा गर्ने १२ जना (५७.१ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढी क्षमता भएकालाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ८ जना (३८.१ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ।

चित्र : ६६ खेलाडीको BMI र गति तन्दुरुस्ती (महिला)



अन्य BMI भएका खेलाडीभन्दा २०-२५ सम्म BMI स्कोर भएका धेरै खेलाडी (६३.१ प्रतिशत)को गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। BMI २०-२५ सम्म हुने खेलाडीमध्ये ६३.१ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट गति तन्दुरुस्ती देखिँदा २६-३० BMI हुने खेलाडीमध्ये जम्मा ३८.१ प्रतिशतको मात्र उत्कृष्ट गति तन्दुरुस्ती देखिएको छ। यो समूहको ५७.१ प्रतिशत खेलाडी गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ।

४.६ मुटुको सहनशीलता (Cardiovascular Endurance)

यो अध्ययनमा खेलाडीहरूको मुटुकोतन्दुस्ती परीक्षण गर्नका लागि हार्बड स्टेप-टेस्ट (Harvard Step Test) उपयोग गरिएको थियो। खेलकुद विज्ञहरूको टोलीको निगरानीमा खेलाडीलाई बढीमा ५

मिनेटसम्म सहि तरिकाले स्टेप गर्न लगाई पल्स रेट नापिएको थियो। त्यसैको आधारमा सुत्रहरूको प्रयोग गरी सबै खेलाडीको Index Score गणना गरिएको थियो। सो Index Score लाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गरी खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलताको स्तर विश्लेषण गरिएको छ।

तालिका : ७१ खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता 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)	
अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	३२ (५०%)	९ (१४.१%)	५ (७.८%)	१८ (२८.१%)	६४ (१००%)
१३ औं सागमा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२३ (५९%)	५ (१२.८%)	२ (५.१%)	९ (२३.१%)	३९ (१००%)
१९ औं एसियाडका लागि छनोट भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१० (३४.५%)	३ (१०.३%)	३ (१०.३%)	१३ (४४.८%)	२९ (१००%)
राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या(%)	२५ (४२.४%)	१० (१६.९%)	४ (६.८%)	२० (३३.९%)	५९ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**९० (४७.१%)**	**२७ (१४.२%)**	**१४ (७.३%)**	**६० (३१.४%)**	**१९१ (१००%)**

तालिका ७१ कम प्रस्तुत गरेअनुसार १९१ जना पुरुष खेलाडीमध्ये ७४ जना (३८.७ प्रतिशत) पुरुष खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट, २७ जना (१४.२ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ९० जना (४७.१ प्रतिशत) न्यून देखिएको छ। उत्कृष्ट प्रतिशतभन्दा न्यून प्रतिशत धेरै देखिएकोले पुरुष खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता न्यून छ भन्न सकिन्छ।

माथि दिइएको तालिकाअनुसार अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी ६४ जना पुरुष खेलाडीमध्ये १८ जना (२८.१ प्रतिशत) खेलाडीको स्कोर ९६भन्दा बढी भेटियो। यो समूहका ५ जना (७.८ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ९ जना (१४.१ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र बाँकी ३२ जना (५० प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका १८ जना (२८.१ प्रतिशत) खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। यस्तो सहनशीलता उत्तम देखिने खेलाडी ७.८ प्रतिशत, मध्यम देखिने १४.१ प्रतिशत र न्यून देखिने ५० प्रतिशत रहेको पाइन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोरलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ३५.९ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

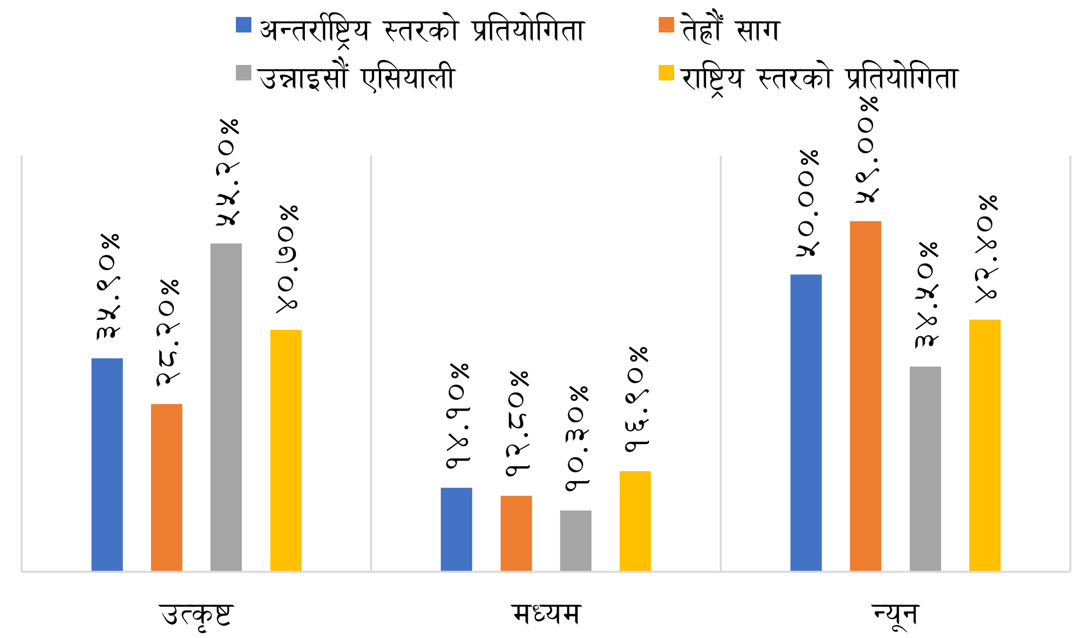
१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी ३९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये ९ जना (२३.१ प्रतिशत) खेलाडीको स्कोर ९६भन्दा बढी भेटियो। यो समूहका २ जना (५.१ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ५ जना (१२.८ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र बाँकी २३ जना

(५९ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका २८.१ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। यस्तो सहनशीलता उत्तम देखिने खेलाडी ५.१ प्रतिशत, मध्यम देखिने १२.८ प्रतिशत र न्यून देखिने ५९ प्रतिशत रहेको पाइन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोरलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा २८.२ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

१९ औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगिताका लागि छनोट भएका २९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये १३ जना (४४.८ प्रतिशत) खेलाडीको स्कोर ९६भन्दा बढी भेटियो। यो समूहका ३ जना (१०.३ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ३ जना (१०.३ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र बाँकी १० जना (३४.५ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका ४४.८ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। यस्तो सहनशीलता उत्तम देखिने खेलाडी १०.३ प्रतिशत, मध्यम देखिने पनि १०.३ प्रतिशत र न्यून देखिने ३४.५ प्रतिशत रहेको पाइन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोरलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ५५.१ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

राष्ट्रियस्तरका प्रतियोगिताहरूमा मात्र सहभागी ५९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये २० जना (३३.९ प्रतिशत) खेलाडीको स्कोर ९६भन्दा बढी भेटियो। यो समूहका ४ जना (६.८ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, १० जना (१६.९ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र बाँकी २५ जना (४२.४ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका ३३.९ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम देखिन्छ। यस्तो सहनशीलता उत्तम देखिने खेलाडी ६.८ प्रतिशत, मध्यम देखिने पनि १६.९ प्रतिशत र न्यून देखिने ४२.४ प्रतिशत रहेको पाइन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोरलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ४०.७ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

चित्र : ६७ प्रतियोगितामा सहभागिता र मुटुको सहनशीलता (पुरुष)



खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताको आधारमा हेर्दा अन्य राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी हुने खेलाडी समूहको भन्दा उन्नाइसौं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि तालिममा छनोट भएका (५५.१ प्रतिशत) खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। सबैभन्दा कमजोर १३औं सागमा सहभागी खेलाडीहरू देखिएका छन्। यो समूहका केवल २८.२ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट, १२.८ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ५९ प्रतिशत खेलाडीको न्यून सहनशीलता देखिएको छ।

तालिका : ७२ खेलाडीको उमेर र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट : पुरुष

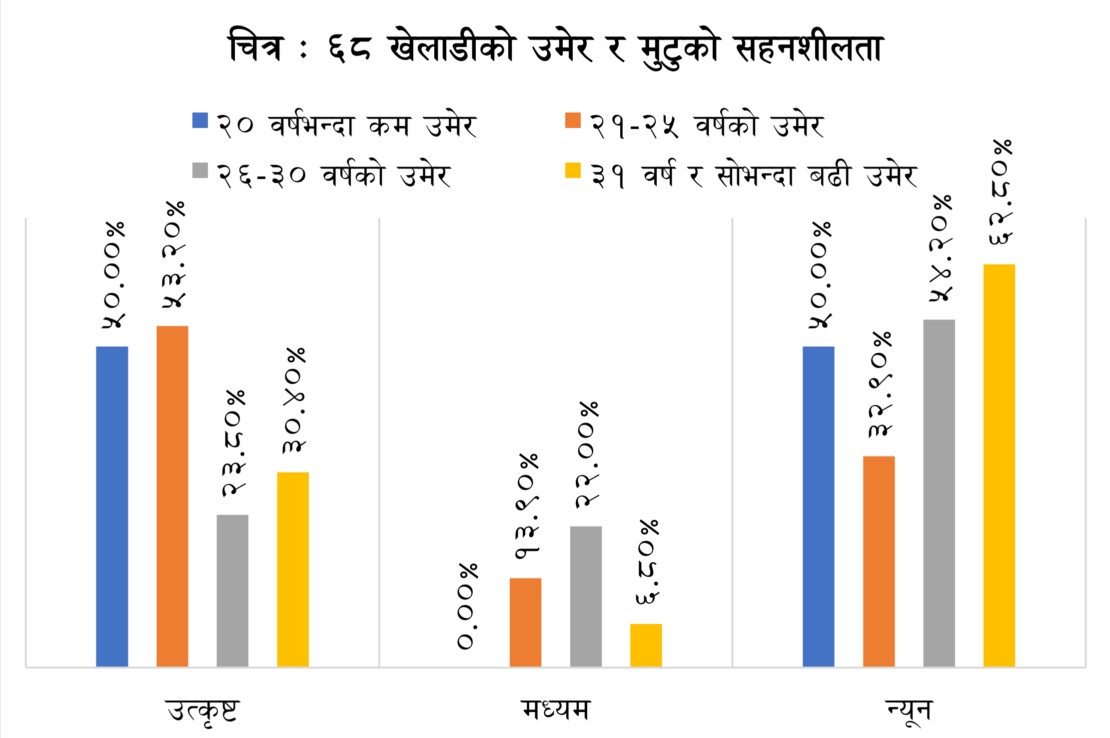
खेलाडीको समूह	हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट (Index Score)				जम्मा
	न्यून (५४ र कम)	मध्यम (५५-८२)	उत्तम (८३-९६)	अति उत्तम (९६भन्दा बढी)	
२० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (५०%)	०	०	५ (५०%)	१० (१००%)
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२६ (३२.९%)	११ (१३.९%)	८ (१०.१%)	३४ (४३.१%)	७९ (१००%)
२६-३० वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	३२ (५४.२%)	१३ (२२%)	४ (६.८%)	१० (१६.९%)	५९ (१००%)
३१ वर्ष र सोभन्दा बढी उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२७ (६२.८%)	३ (६.८%)	२ (४.७%)	११ (२५.७%)	४३ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**९० (४७.१%)**	**२७ (१४.२%)**	**१४ (७.३%)**	**६० (३१.४%)**	**१९१ (१००%)**

माथि दिइएको तालिकाअनुसार २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका १० जना पुरुष खेलाडीमध्ये ५ जना (५० प्रतिशत) खेलाडीको हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट स्कोर ९६भन्दा बढी भेटियो। यो समूहका बाँकी ५ जना (५० प्रतिशत) खेलाडीको स्कोर ५४भन्दा कम भेटियो। यो तथ्याङ्कलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गर्दा यो समूहका ५० प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती अति उत्तम र ५० प्रतिशत खेलाडीको न्यून देखिएको छ।

२१-२५ वर्ष उमेर समूहका ७९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३४ जना (४३.१ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ८ जना (१०.१ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ११ जना (१३.९ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र २६ जना (३२.९ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ४३.४ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, १०.१ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, १३.९ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ३२.९ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उमेर समूहका ५३.२ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

२६-३० वर्ष उमेर समूहका ५९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १० जना (१६.९ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ४ जना (६.८ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, १३ जना (२२ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ३२ जना (५४.२ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा १६.९ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ६.८ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, २२ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ५४.२ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उमेर समूहका २३.७ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

३१ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका ४३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ११ जना (२५.७ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, २ जना (४.७ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ३ जना (६.८ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र २७ जना (६२.८ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा २५.७ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ४.७ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ६.८ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ६२.८ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो उमेर समूहका ३०.४ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।



उमेर समूहका खेलाडीहरूमध्ये २१-२५ वर्ष उमेर समूहका सबैभन्दा धेरै प्रतिशत (५३.२ प्रतिशत) खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। दोस्रोमा २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका र तेस्रोमा ३१ वर्षभन्दा बढी उमेरका खेलाडीहरूको यस्तो तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। २६ वर्षभन्दा बढी उमेरका खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता कमजोर देखिएको छ। यो समूहका खेलाडीहरूको उत्कृष्ट प्रतिशत ३०भन्दा थोरै र न्यून प्रतिशत ५०भन्दा धेरै देखिएको छ।

तालिका : ७३ राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र हार्वर्ड स्टेप-टेस्टः पुरुष

खेलाडीको समूह	हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट (Index Score)				जम्मा
	न्यून (५४ र कम)	मध्यम (५५-८२)	उत्तम (८३-९६)	अति उत्तम (९६भन्दा बढी)	
कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१० (३४.५%)	५ (१७.२%)	३ (१०.३%)	११ (३७.९%)	२९ (१००%)
१-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	३१ (४२.५%)	१३ (१७.८%)	७ (९.६%)	२२ (३०.१%)	७३ (१००%)
४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१९ (५०%)	७ (१८.४%)	२ (५.३%)	१० (२६.३%)	३८ (१००%)
७भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	३० (५८.८%)	२ (३.९%)	२ (३.९%)	१७ (३३.३%)	५१ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**९० (४७.१%)**	**२७ (१४.२%)**	**१४ (७.३%)**	**६० (३१.४%)**	**१९१ (१००%)**

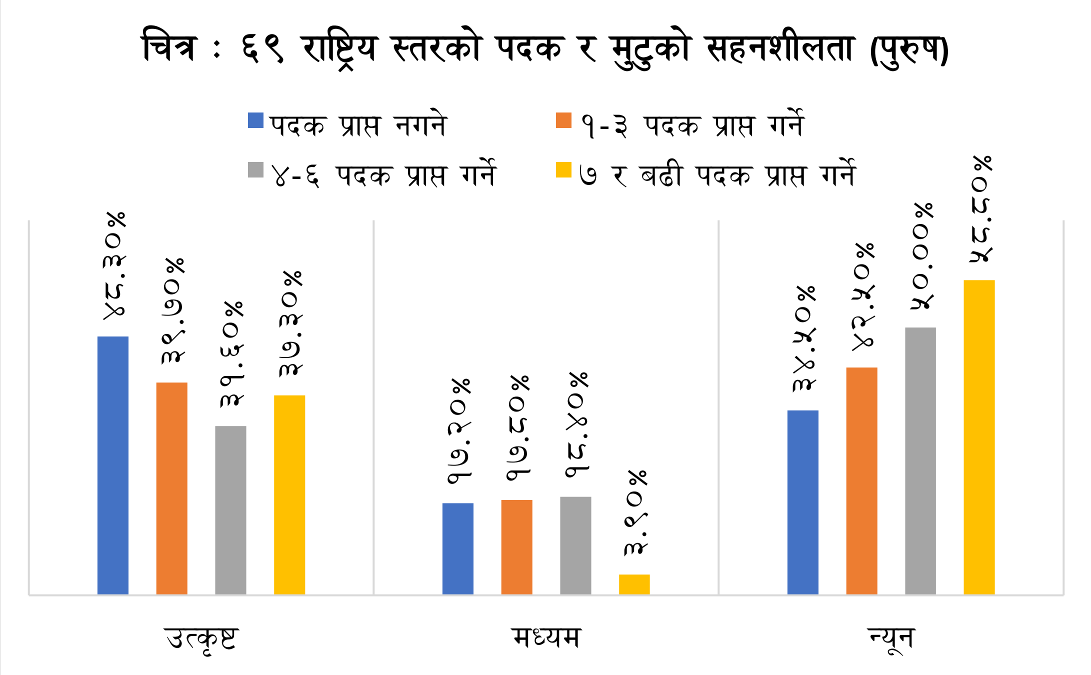
तालिका ७३ अनुसार राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिताहरूमा कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने २९ जना पुरुष खेलाडीमध्ये ११ जना (३७.९ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ३ जना (१०.३ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ५ जना (१७.२ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र १० जना (३४.५ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ३७.९ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, १०.३ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, १७.२ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ३४.५ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ४८.२ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिताहरूमा १-३ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने ७३ जना पुरुष खेलाडीमध्ये २२ जना (३०.१ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ७ जना (९.६ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, १३ जना (१७.८ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ३१ जना (४२.५ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ३०.१ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ९.६ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, १७.८ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ४२.५ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ३९.७ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिताहरूमा ४-६ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने ३८ जना पुरुष खेलाडीमध्ये १० जना (२६.३ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, २ जना (५.३ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ७ जना (१८.४ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र १९ जना (५० प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा २६.३ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ५.३ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, १८.४ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ५० प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ३१.६ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिताहरूमा ७ वटाभन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने ५१ जना पुरुष खेलाडीमध्ये १७ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, २ जना (३.९ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, अर्का २ जना (३.९ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ३० जना (५८.८ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ३३.३ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ३.९ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, अर्को ३.९ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ५८.८ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून

देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ३७.२ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।



राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्तहरूमध्ये सबैभन्दा बढी मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट हुनेमा कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने समूहका (४८.३ प्रतिशत) खेलाडीहरू देखिएका छन्। दोस्रोमा १-३ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने (३९.७ प्रतिशत) र तेस्रोमा ७ वटाभन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने (३७.३ प्रतिशत) खेलाडीहरू देखिएका छन्। पदक सङ्ख्या बढ्दै जाँदा खेलाडीको मुटुको सहनशीलता क्षमता घट्दै गएको देखिएको छ।

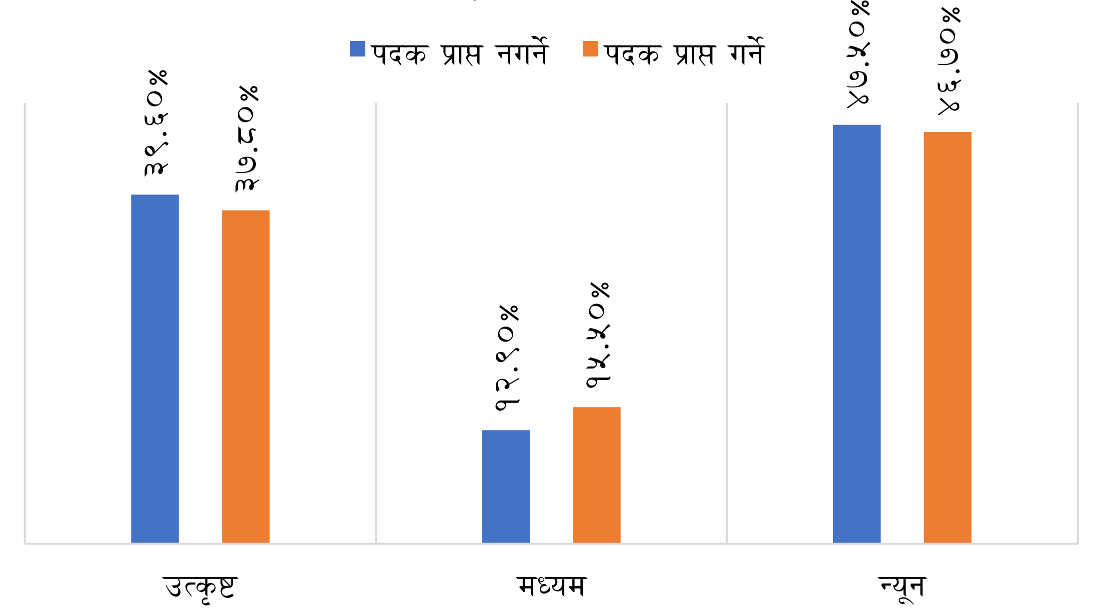
तालिका : ७४ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त खेलाडी र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट : पुरुष

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।

चित्र : ७० अन्तर्राष्ट्रिय पदक र मुटुको सहनशीलता



अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडीहरूमध्ये ३९.६ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट र पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीको ३७.८ प्रतिशत उत्कृष्ट देखिएको छ। त्यसतै 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 : ७५ खेलाडीको उचाइ 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)	
१६० से.मीभन्दा कम उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	८ (५०%)	४ (२५%)	१ (६.२%)	३ (१८.८%)	१६ (१००%)
१६१-१७० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	४२ (५०%)	११ (१३.१%)	८ (९.५%)	२३ (२७.४%)	८४ (१००%)
१७१-१८० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	२७ (४२.९%)	७ (११.१%)	४ (६.३%)	२५ (३९.७%)	६३ (१००%)
१८० से.मीभन्दा बढी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	१३ (४६.४%)	५ (१७.९%)	१ (३.६%)	९ (३२.१%)	२८ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**९० (४७.१%)**	**२७ (१४.२%)**	**१४ (७.३%)**	**६० (३१.४%)**	**१९१ (१००%)**

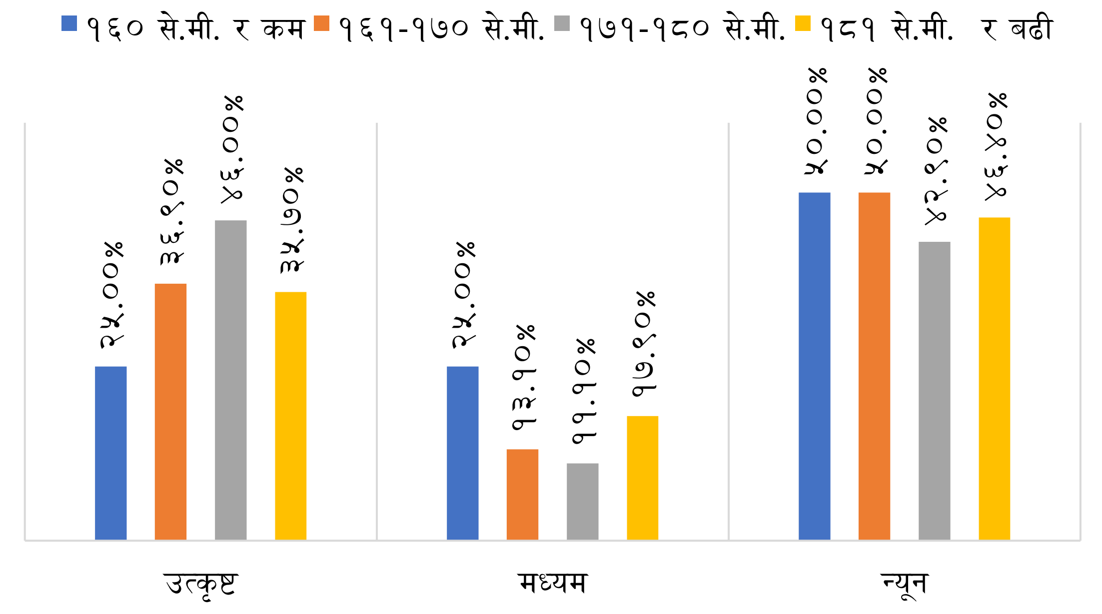
तालिका ७५ अनुसार १६० से.मी.भन्दा कम उचाइ भएका १६ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ३ जना (१८.८ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, १ जना (६.२ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ४ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ८ जना (५० प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा १८.८ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ६.२ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, २५ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ५० प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका २५ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

१६१-१७० से.मी. सम्म उचाइ भएका ८४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २३ जना (२७.४ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ८ जना (९.५ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ११ जना (१३.१ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ४२ जना (५० प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा २७.४ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ९.५ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, १३.१ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ५० प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ३६.९ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

१७१-१८० से.मी. सम्म उचाइ भएका ६३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २५ जना (३९.७ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ४ जना (६.३ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ७ जना (११.१ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र २७ जना (४२.९ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ३९.७ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ६.३ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ११.१ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ४२.९ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ४६ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

१८१ से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका २८ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ९ जना (३२.१ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, १ जना (३.६ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ५ जना (१७.९ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र १३ जना (४६.४ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ३२.१ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ३.६ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, १७.९ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ४६.४ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ३५.७ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

चित्र : ७१ खेलाडीको उचाइ र मुटुको सहनशीलता (पुरुष)



अन्य उचाइ समूहका खेलाडीको भन्दा १७१-१८० से.मी. सम्म उचाइ भएका पुरुष खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। यो समूहको सबैभन्दा बढी ४६ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट, ११.१ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ४२.९ प्रतिशत खेलाडीको न्यून सहनशीलता देखिएको

छ। सबैभन्दा कमजोर १५१-१६० से.मी.सम्म उचाइ भएका खेलाडीहरू छन्। यो समूहका जम्मा २५ प्रतिशत उत्कृष्ट छन् भने ५० प्रतिशत न्यून सहनशीलता भएको देखिएका छन्।

तालिका : ७६ खेलाडीको तौल र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट : पुरुष

खेलाडीको समूह	हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट				जम्मा
	न्यून (५४ र कम)	मध्यम (५५-८२)	उत्तम (८३-९६)	अति उत्तम (९६भन्दा बढी)	
५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	०	१ (५०%)	१ (५०%)	०	२ (१००%)
५१-६५ के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	३६ (४४.४%)	११ (१३.६%)	७ (८.६%)	२७ (३३.३%)	८१ (१००%)
६६-८० के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	३४ (४१%)	१४ (१६.९%)	६ (७.२%)	२९ (३४.९%)	८३ (१००%)
८१-९५ के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१९ (७९.१%)	१ (४.२%)	०	४ (१६.७%)	२४ (१००%)
९६ के.जी.भन्दा बढी तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१००)	०	०	०	१ (१००)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**९० (४७.१%)**	**२७ (१४.२%)**	**१४ (७.३%)**	**६० (३१.४%)**	**१९१ (१००%)**

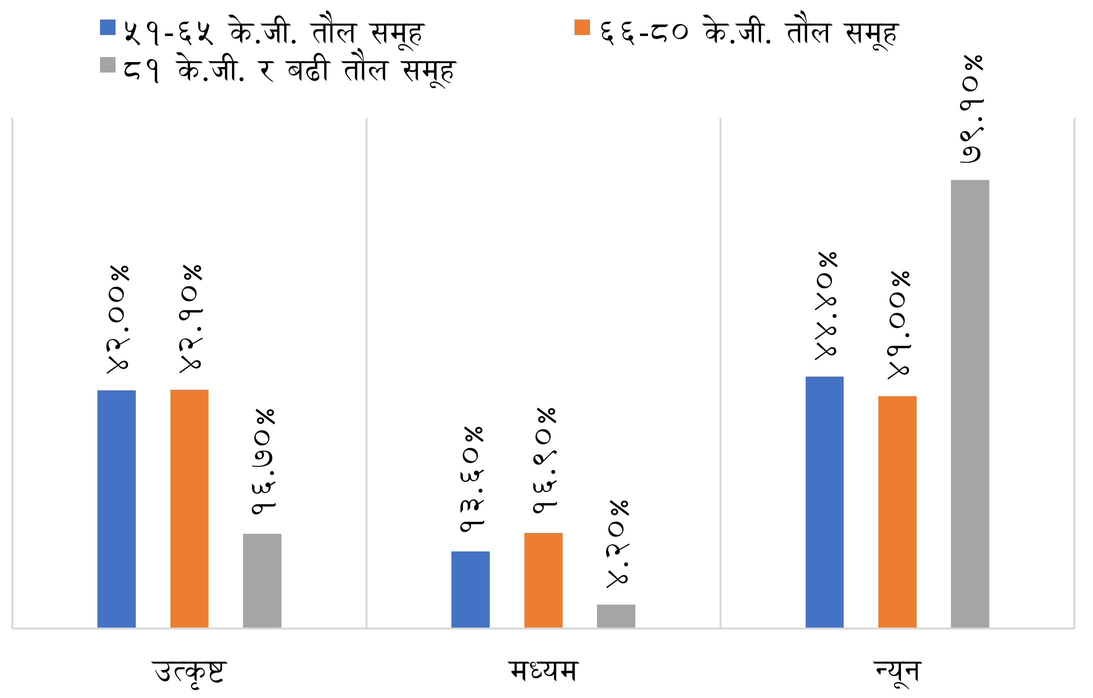
माथिको तालिकाअनुसार ५१-६५ के.जी. तौल समूहका ८१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २७ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ७ जना (८.६ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ११ जना (१३.६ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ३६ जना (४४.४ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ३३.३ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ८.६ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, १३.६ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ४४.४ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ४२ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

६६-८० के.जी. तौल समूहका ८३ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २९ जना (३४.९ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ६ जना (७.२ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, १४ जना (१६.९ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ३४ जना (४१ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ३४.९ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ७.२ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, १६.९ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ४१ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ४२.१ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

८१-९५ के.जी. तौल समूहका २४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ४ जना (१६.७ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, १ जना (४.२ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र १९ जना (७९.२ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा १६.७ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ४.२ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ७९.१ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका १६.७ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

५० के.जी.भन्दा मुनीका २ जना मात्र र ९६ के.जी.भन्दा माथि १ जना मात्र खेलाडी भएकोले यो विश्लेषणमा समावेश गरिएको छैन।

चित्र : ७२ खेलाडीको तौल र मुटुको सहनशीलता (पुरुष)



५१-६५ के.जी. र ६६-८० के.जी. समूहका उत्कृष्ट सहनशीलता भएका खेलाडी प्रतिशत (क्रमश : ४२ र ४२.१ प्रतिशत) मा थोरै मात्र अन्तर देखिएकोले बराबर नै छ भन्न सकिन्छ। ती तौल समूहका मध्यम र न्यून सहनशीलता हुने खेलाडी प्रतिशतमा पनि धेरै अन्तर देखिएको छैन। तर ८१ के.जी.भन्दा बडी तौल समूहका खेलाडीहरूमध्ये केवल १६.७ प्रतिशत खेलाडीको मात्र उत्कृष्ट र ७९.१ प्रतिशत खेलाडीको न्यून देखिएकोले यो तौल समूहका खेलाडीको मुटुको सहनशीलता कमजोर छ भन्न सकिन्छ।

तालिका : ७७ खेलाडीको BMI र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट : पुरुष

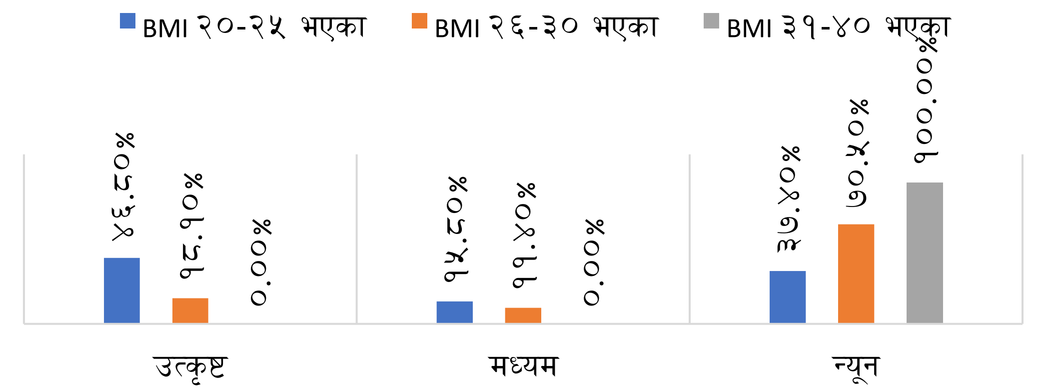
खेलाडीको समूह	हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट				जम्मा
	न्यून (५४ र कम)	मध्यम (५५-८२)	उत्तम (८३-९६)	अति उत्तम (९६भन्दा बढी)	
२०-२५ सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	५२ (३७.४%)	२२ (१५.८%)	११ (७.९%)	५४ (३८.८%)	१३९ (१००%)
२६-३० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	३१ (७०.५%)	५ (११.४%)	३ (६.८%)	५ (११.४%)	४४ (१००%)
३१-४० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (१००%)	०	०	०	५ (१००%)
४०भन्दा बढी BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (६६.७%)	०	०	१ (३३.३%)	३ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**९० (४७.१%)**	**२७ (१४.२%)**	**१४ (७.३%)**	**६० (३१.४%)**	**१९१ (१००%)**

तालिका ७७ अनुसार BMI २०-२५ सम्म भएका १३९ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ५४ जना (३८.८ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ११ जना (७.९ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६, २२ जना (१५.८ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ५२ जना (३७.४ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ३८.८ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ७.९ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, १५.८ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ३७.४ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ४६.७ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

BMI २६-३० सम्म भएका ४४ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये ५ जना (११.४ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ३ जना (६.८ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६, ५ जना (११.४ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ३१ जना (७०.५ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ११.४ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ६.८ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ११.४ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ७०.५ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका १८.२ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

BMI स्कोर ३०भन्दा बढी हुने खेलाडी सङ्ख्या न्यून देखिएकोले यो विश्लेषणमा समावेश गरिएको छैन।

चित्र : ७३ खेलाडीको BMI र मुटुको सहनशीलता (पुरुष)



अन्य BMI स्कोर हुने खेलाडी समूहभन्दा २०-२५ BMI स्कोर हुने पुरुष खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। यो समूहका ४६.८ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट, १५.८ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ३७.४ प्रतिशत खेलाडीको न्यून सहनशीलता देखिएको छ। जब कि BMI २६-३० स्कोर हुने खेलाडीको केवल १८ प्रतिशत खेलाडीको मात्र उत्कृष्ट, ११.४ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ७०.५ प्रतिशत खेलाडीको न्यून सहनशीलता देखिएको छ। ३०भन्दा बढी BMI स्कोर हुने खेलाडीको सतप्रतिशत नै न्यून सहनशीलता देखिएको छ।

तालिका : ७८ खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता 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)	
अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (२९.२%)	९ (३७.४%)	१ (४.२%)	७ (२९.२%)	२४ (१००%)
१३ औं सागमा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (१८.४%)	५ (१३.२%)	११ (२८.९%)	१५ (३९.५%)	३८ (१००%)
१९ औं एसियाडका लागि छनोट भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (४०%)	४ (४०%)	२ (२०%)	०	१० (१००%)
राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (१०.८%)	१७ (४५.९%)	४ (१०.८%)	१२ (३२.५%)	३७ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**२२ (२०.२%)**	**३५ (३२.१%)**	**१८ (१६.५%)**	**३४ (३१.२%)**	**१०९ (१००%)**

कुल १०९ जना महिला खेलाडीमध्ये ३४ जना (३१.२ प्रतिशत) खेलाडीको अति उत्तम, १८ जना (१६.५ प्रतिशत) खेलाडीको उत्तम, ३५ जना (३२.१ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र २२ जना (२०.२ प्रतिशत) खेलाडीको मुटुको सहनशीलता न्यून देखिएको छ। मध्यमभन्दा बढीलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा ४७.७ प्रतिशत खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने ३२.१ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र २०.२ प्रतिशत खेलाडीको न्यून सहनशीलता देखिन्छ।

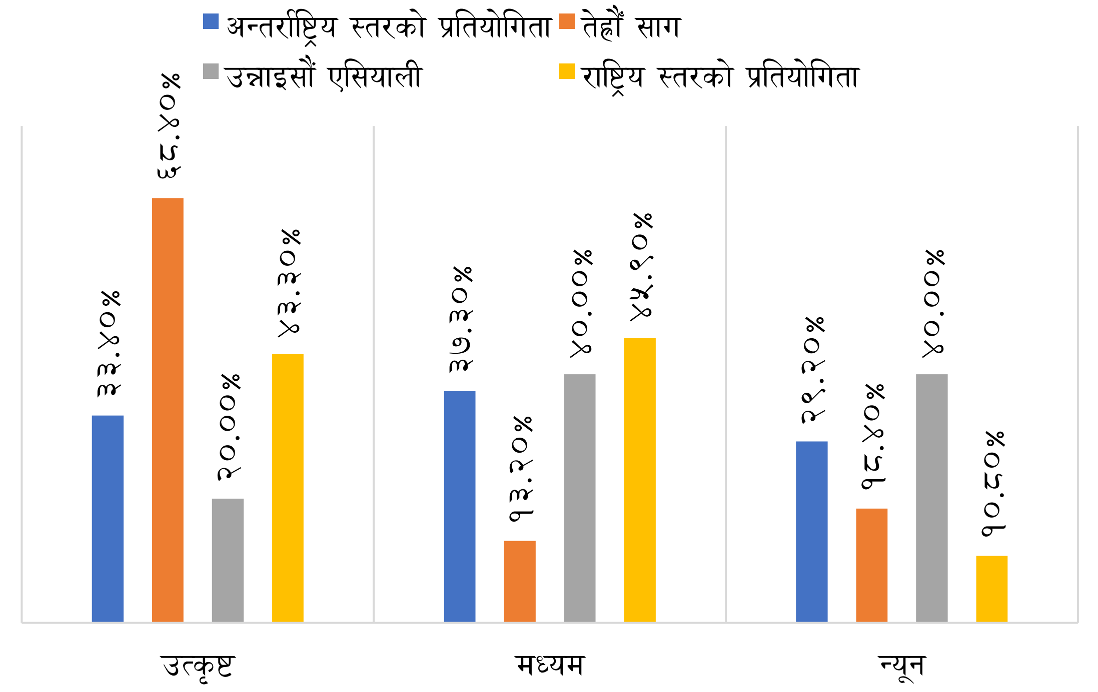
माथि दिइएको तालिकाअनुसार अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी २४ जना महिला खेलाडीमध्ये ७ जना (२९.२ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, १ जना (४.२ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ९ जना (३७.४ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ७ जना (२९.२ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा २९.२ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ४.१ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ३७.४ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र २९.२ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ३३.४ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

१३औं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी ३८ जना महिला खेलाडीमध्ये १५ जना (३९.५ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ११ जना (२८.९ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ५ जना (१३.२ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ७ जना (१८.४ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ३९.५ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, २८.९ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, १३.२ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १८.४ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ६८.४ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

१९ औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगिताका लागि छनोट भएका १० जना महिला खेलाडीमध्ये कोही पनि खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिएन। केवल २ जना (२० प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ४ जना (४० प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र बाँकी ४ जना (४० प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा २० प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ४० प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र अर्का ४० प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ४० प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

राष्ट्रिस्तरका प्रतियोगिताहरूमा मात्र सहभागी ३७ जना महिला खेलाडीमध्ये १२ जना (३२.५ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ४ जना (१०.८ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, १७ जना (४५.९ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ४ जना (१०.८ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ३२.५ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, १०.८ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ४५.९ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १०.८ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ४३.३ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

चित्र : ७४ प्रतियोगितामा सहभागिता र मुटुको सहनशीलता (महिला)



अन्य समूहका खेलाडीभन्दा तेह्रौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। यो समूहका ६८.४ प्रतिशत खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट, १३.२ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १८.४ प्रतिशत खेलाडीको न्यून सहनशीलता देखिएको छ। सबैभन्दा कमजोर सहनशीलता देखिनेमा उन्नाइसौं एसियाली खेलकुद प्रतियोगिताका लागि तालिममा छनोट भएका खेलाडीहरू देखिएका छन्। यो समूहका केवल २० प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट, ४० प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र बाँकी ४० प्रतिशत खेलाडीको न्यून सहनशीलता देखिएको छ।

तालिका : ७९ खेलाडीको उमेर 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)	
२० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१२.५%)	२ (२५%)	०	५ (६२.५%)	८ (१००%)
२१-२५ वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (१२.५%)	१४ (३५%)	५ (१२.५%)	१६ (४०%)	४० (१००%)
२६-३० वर्ष उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (१५.२%)	१५ (३२.६%)	१२ (२६.१%)	१२ (२६.१%)	४६ (१००%)
३१ वर्ष र सोभन्दा बढी उमेर समूहका खेलाडी सङ्ख्या (%)	९ (६०%)	४ (२६.६%)	१ (६.७%)	१ (६.७%)	१५ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**२२ (२०.२%)**	**३५ (३२.१%)**	**१८ (१६.५%)**	**३४ (३१.२%)**	**१०९ (१००%)**

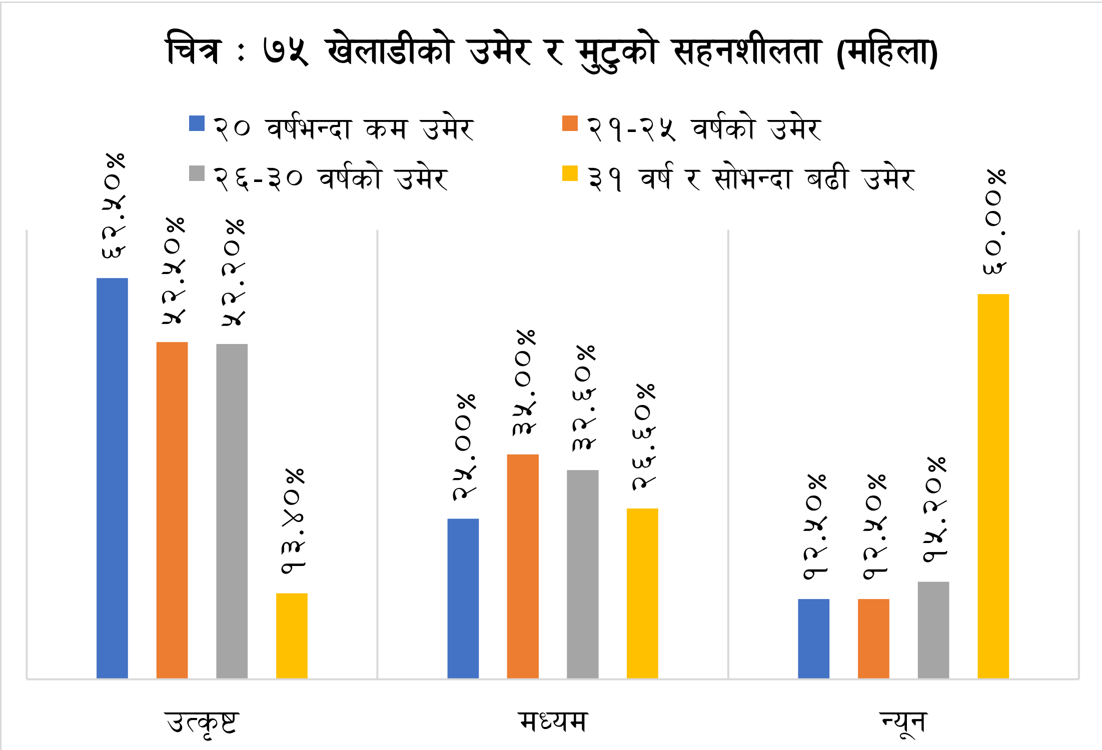
माथि दिइएको तालिका ७९ अनुसार २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका ८ जना महिला खेलाडीमध्ये ५ जना (६२.५ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। २ जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ३ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ६२.५ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, २५ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १२.५ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ६२.५ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

२१-२५ वर्ष उमेर समूहका ४० जना महिला खेलाडीमध्ये १६ जना (४० प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ५ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, १४ जना (३५ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ५ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ४० प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, १२.५ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ३५ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १२.५ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ५२.५ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

२६-३० वर्ष उमेर समूहका ४६ जना महिला खेलाडीमध्ये १२ जना (२६.१ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, अर्को १२ जना (२६.१ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, १५ जना (३२.६ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ७ जना (२५.२ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा २६.१ प्रतिशत खेलाडीको

अति उत्तम, अर्का २६.१ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ३२.६ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १५.२ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ५२.२ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

३१ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका १५ जना महिला खेलाडीमध्ये १ जना (६.७ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, अर्का १ जना (६.७ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ४ जना (२६.६ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ९ जना (६० प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ६.७ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, अर्का ६.७ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, २६.६ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ६० प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका १३.४ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।



बढी उमेर समूहका खेलाडीभन्दा कम उमेर समूहका खेलडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्तम देखिएको छ। सबैभन्दा उत्कृष्ट सहनशीलता २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका खेलाडीमा देखिएको छ। यो उमेरका ६२.५ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट, २५ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र केवल १२.५ प्रतिशत खेलाडीको न्यून सहनशीलता देखिएको छ। मुटुको सहनशीलता कमजोर हुनेमा ३० वर्षभन्दा बढी उमेरका खेलाडीहरू देखिएका छन्। यो उमेरका केवल १३.४ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट, २६.६ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ६० प्रतिशत खेलाडीको न्यून सहनशीलता देखिएको छ। प्राप्त तथ्याङ्कअनुसारउमेर बढ्दै जाँदा मुटुको सहनशीलता घट्दै गएको देखिएको छ।

तालिका :८० राष्ट्रिय 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)	
कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१२.५%)	३ (३७.५%)	१ (१२.५%)	३ (३७.५%)	८ (१००%)
१-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	५ (१२.८%)	१३ (३३.३%)	६ (१५.४%)	१५ (३८.५%)	३९ (१००%)
४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (१८.२%)	८ (३६.४%)	४ (१८.२%)	६ (२७.३%)	२२ (१००%)
७भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी सङ्ख्या (%)	१२ (३०%)	११ (२७.५%)	७ (१७.५%)	१० (२५%)	४० (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**२२ (२०.२%)**	**३५ (३२.१%)**	**१८ (१६.५%)**	**३४ (३१.२%)**	**१०९ (१००%)**

माथि दिइएको तालिका ८० अनुसार राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिताहरूमा कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने ८ जना महिला खेलाडीमध्ये ३ जना (३७.५ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, १ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ३ जना (३७.५ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र १ जना (१२.५ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ३७.५ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, १२.५ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, अर्को ३७.५ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र बाँकी १२.५ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ५० प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

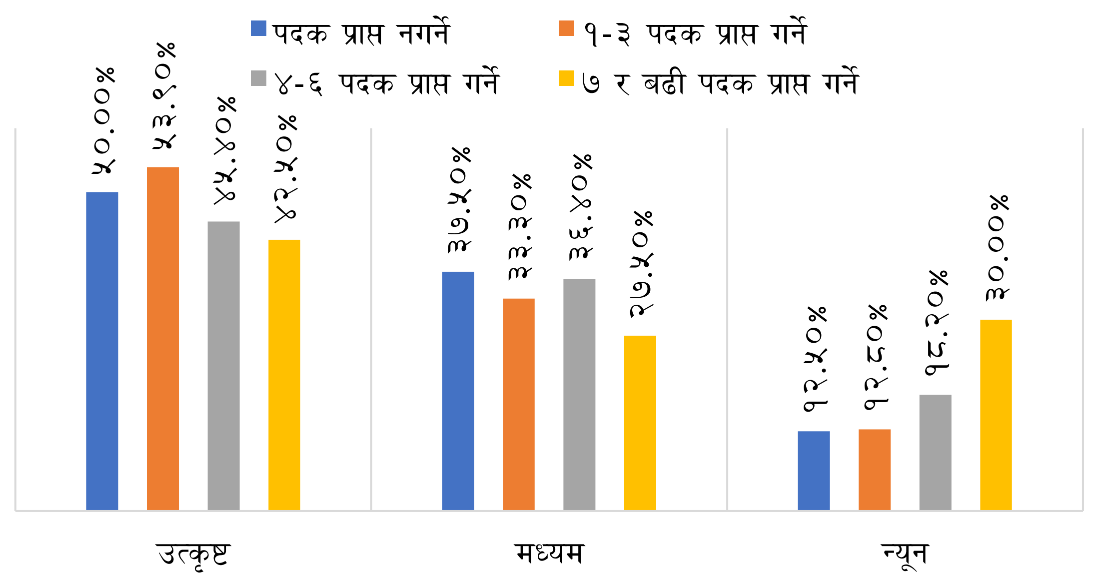
राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिताहरूमा १-३ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने ३९ जना महिला खेलाडीमध्ये १५ जना (३८.५ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ६ जना (१५.६ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, १३ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ५ जना (१२.८ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ३८.५ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, १५.४ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ३३.३ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १२.८ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ५३.९ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिताहरूमा ४-६ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने २२ जना महिला खेलाडीमध्ये ६ जना (२७.३ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ४ जना (१८.२ प्रतिशत)

खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ८ जना (३६.४ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ४ जना (१८.२ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा २७.३ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, १८.२ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ३६.४ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १८.२ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ४३.५ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिताहरूमा ७ वटाभन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने ४० जना महिला खेलाडीमध्ये १० जना (२५ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ७ जना (१७.५ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ११ जना (२७.५ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र १२ जना (३० प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा २५ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, १७.५ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, २७.५ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ३० प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ४२.५ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

चित्र : ७६ राष्ट्रिय स्तरको पदक र मुटुको सहनशीलता (महिला)



राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगिताहरूमा पदक प्राप्त नगर्ने र धेरै पदक प्राप्त गर्ने अन्य खेलाडीभन्दा १-३ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। यो समूहका ५३.९ प्रतिशत खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट, ३३.३ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १२.८ प्रतिशत खेलाडीको न्यून देखिएको छ। यस्तो सहनशीलता सबैभन्दा कमजोर हुनेमा ७ वा ७भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीहरू देखिएका छन्। यो समूहका ४२.५ प्रतिशत खेलाडीहरूको

मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट, २७.५ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ३० प्रतिशत खेलाडीको न्यून देखिएको छ।

तालिका : ८१ 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।

तालिका : ८२ खेलाडीको उचाइ र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट (Harvard Step Test) : महिला

खेलाडीको समूह	हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट (Index Score)				जम्मा
	न्यून (५४ र कम)	मध्यम (५५-८२)	उत्तम (८३-९६)	अति उत्तम (९६भन्दा बढी)	
१५० से.मीभन्दा कम उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	२ (४०%)	०	३ (६०%)	०	५ (१००%)
१५१-१६० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	९ (१४.८%)	२० (३२.८%)	५ (८.२%)	२७ (४४.३%)	६१ (१००%)
१६१-१७० से.मी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	१० (२७.८%)	११ (३०.६%)	८ (२२.२%)	७ (१९.४%)	३६ (१००%)
१७० से.मीभन्दा बढी उचाइको खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (१४.३%)	४ (५७.१%)	२ (२८.६%)	०	७ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**२२ (२०.२%)**	**३५ (३२.१%)**	**१८ (१६.५%)**	**३४ (३१.२%)**	**१०९ (१००%)**

माथिको तालिका ८२ मा १५० से.मी.भन्दा कम उचाइ भएका ५ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ३ जना (६० प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म र २ जना (४० प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ६० प्रतिशत खेलाडीको उत्तम र ४० प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ६० प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

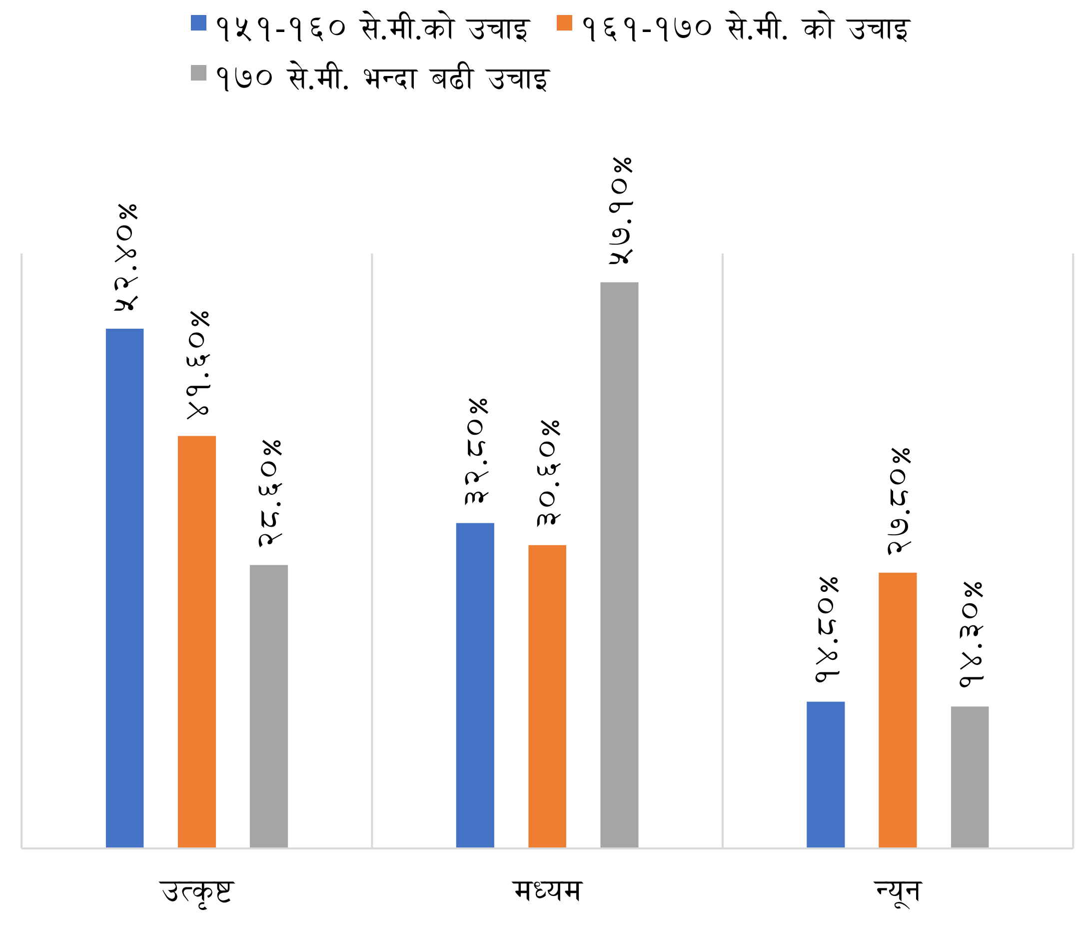
१५१-१६० से.मी. सम्म उचाइ भएका ६१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २७ जना (४४.३ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ५ जना (८.२ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, २० जना (३२.८ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ९ जना (१४.८ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ४४.३ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ८.२ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ३२.८ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १४.८ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ५२.५ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

१६१-१७० से.मी. सम्म उचाइ भएका ३६ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ७ जना (१९.४ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ८ जना (२२.२ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ११ जना (३०.६ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र १० जना (२७.८ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा १९.४ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, २२.२ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ३०.६ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र

२७.८ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ४१.६ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

१७१ से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका ७ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २ जना (२८.६ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ४ जना (५७.१ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र १ जना (१४.३ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा २८.६ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम ५७.१ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १४.३ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका २८.६ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

चित्र : ७७ खेलाडीको उचाइ र मुटुको सहनशीलता (महिला)



बढी उचाइ हुने खेलाडी समूहको भन्दा कम उचाइ हुने खेलाडी समूहको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। अन्य उचाइ समूहभन्दा १६० से.मी.भन्दा कम उचाइ भएका खेलाडी समूहका खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। यो समूहका ५२.४ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट, ३२.८ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १४.८ प्रतिशत खेलाडीको न्यून सहनशीलता

देखिएको छ। सबैभन्दा कमजोर सहनशीलता १७० से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका खेलाडीहरू देखिएका छन्। यो समूहका २८.६ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट, ५७.१ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १४.३ प्रतिशत खेलाडीको न्यून सहनशीलता देखिएको छ।

तालिका : ८३ खेलाडीको तौल र हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट : महिला

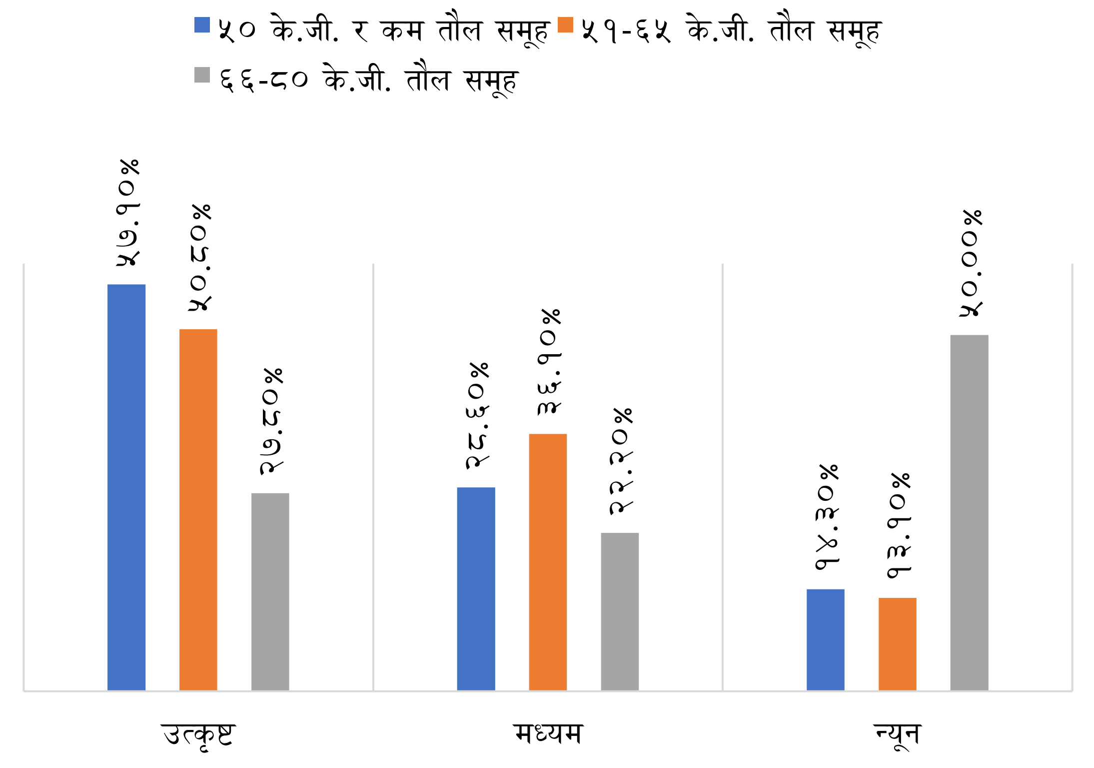
खेलाडीको समूह	हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट				जम्मा
	न्यून (५४ र कम)	मध्यम (५५-८२)	उत्तम (८३-९६)	अति उत्तम (९६भन्दा बढी)	
५० के.जी. र कम तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	४ (१४.३%)	८ (२८.६%)	२ (७.१%)	१४ (५०)	२८ (१००%)
५१-६५ के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	८ (१३.१%)	२२ (३६.१%)	१३ (२१.३%)	१८ (२९.५%)	६१ (१००%)
६६-८० के.जी. तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	९ (५०%)	४ (२२.२%)	३ (१६.७%)	२ (११.१%)	१८ (१००%)
८१ के.जी. र बढी तौल भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (५०%)	१ (५०%)	०	०	२ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**२२ (२०.२%)**	**३५ (३२.१%)**	**१८ (१६.५%)**	**३४ (३१.२%)**	**१०९ (१००%)**

माथिको तालिकाअनुसार ५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका २८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १४ जना (५० प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, २ जना (७.१ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ८ जना (२८.६ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ४ जना (१४.३ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ५० प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ७.१ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, २८.६३ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १४.३ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ५७.१ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

५१-६५ के.जी. सम्म तौल समूहका ६१ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये १८ जना (२९.५ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, १३ जना (२१.३ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, २२ जना (३६.१ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ८ जना (१३.८ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा २९.५ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, २१.३ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ३६.१ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १३.१ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ५०.३ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

६६-८० के.जी. सम्म तौल समूहका १८ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २ जना (११.१ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, ३ जना (१६.७ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ४ जना (२२.२ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र ९ जना (५० प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ११.१ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, १६.७ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, २२.२ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ५० प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका २७.८ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

चित्र : ७८ खेलाडीको तौल र मुटुको सहनशीलता (महिला)



खेलाडीको तौल बढ्दै जाँदा मुटुको सहनशीलता घट्दै गएको देखिएको छ। अन्य तौल समूहको भन्दा ५० के.जीभन्दा कम तौल हुने समूहका खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। यो समूहका ५७.१ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट, २८.६ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १४.३ प्रतिशत खेलाडीको न्यून सहनशीलता देखिएको छ। सबैभन्दा कमजोर सहनशीलता ६५भन्दा बढी तौल हुने खेलाडीको देखिएको छ। यो समूहका २७.८ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट, २२.२ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ५० प्रतिशत खेलाडीको न्यून देखिएको छ।

तालिका : ८४ खेलाडीको BMI 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)	
२०-२५ सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१४ (१६.७%)	२६ (३०.९%)	१५ (१७.९%)	२९ (३४.५%)	८४ (१००%)
२६-३० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	७ (३३.३%)	७ (३३.३%)	२ (९.५%)	५ (२३.८%)	२१ (१००%)
३१-४० सम्म BMI स्कोर भएका खेलाडी सङ्ख्या (%)	१ (२५%)	२ (५०%)	१ (२५%)	०	४ (१००%)
जम्मा खेलाडी सङ्ख्या (%)	**२२ (२०.२%)**	**३५ (३२.१%)**	**१८ (१६.५%)**	**३४ (३१.२%)**	**१०९ (१००%)**

माथिको तालिका ८४ अनुसार BMI २०-२५ सम्म भएका ८४ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये २९ जना (३४.५ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, १५ जना (१७.९ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, २६ जना (३०.९ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र १४ जना (१६.७ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा ३४.५ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, १७.९ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ३०.९ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र १६.७ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ५२.४ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

BMI २६-३० सम्म भएका २१ जना महिला खेलाडीहरू २मध्ये जना (२३.८ प्रतिशत) खेलाडीको ९६भन्दा बढी स्कोर देखिन्छ। त्यस्तै, २ जना (९.५ प्रतिशत) खेलाडीको ८३-९६ सम्म, ७ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीको ५५-८२ सम्म र अर्का ७ जना (३३.३ प्रतिशत) खेलाडीको ५४भन्दा कम स्कोर देखिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कको आधारमा २३.८ प्रतिशत खेलाडीको अति उत्तम, ९.५ प्रतिशत खेलाडीको उत्तम, ३३.३ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र अर्का ३३.३ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती न्यून

देखिन्छ। मध्यमभन्दा बढी स्कोर हुनेलाई उत्कृष्ट गणना गर्दा यो समूहका ३३.४ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

BMI स्कोर २६-३० सम्म हुने ३३.३ प्रतिशत खेलाडीको मात्र मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ तर BMI स्कोर २०-२५ हुने ५२.४ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। BMI स्कोर बढी भएका खेलाडीभन्दा कम भएका खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

अध्याय : पाँच

अध्ययनको प्राप्ति, निष्कर्ष र सुझाव

५.१ अध्ययनको प्राप्तिहरू

अ. पाखुराको बल तथा सहनशीलता

१. कुल १९१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १०२ जना (५३.४ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट, ३२ जना (१६.८ प्रतिशथ) खेलाडीको मध्यम र ५७ जना (२९.८ प्रतिशत) को न्यून सहनशीलता देखिन्छ। महिला खेलाडीको हकमा १०९ जनामध्ये केवल १० जना (९.२ प्रतिशत) महिला खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने न्यून बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती भएका खेलाडी ५७ जना (५२.३ प्रतिशत) देखिन्छ र बाँकी ४२ प्रतिशत खेलाडीको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती मध्यम देखिन्छ।

२. अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरूमा सहभागी भएका पुरुष खेलाडीहरूभन्दा राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगितामा मात्र सहभागी भएका अधिक प्रतिशत (६४.४ प्रतिशत) पुरुष खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट रहेको पाइयो। महिला खेलाडीको हकमा सबै समूहमा उत्कृष्ट प्रतिशत अत्यन्तै न्यून (१२.६ प्रतिशतभन्दा कम) रहेको र अधिक प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता न्यून रहेको पाइयो। आगामी १९ औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा छनोट भएका खेलाडीमध्ये ८० प्रतिशत खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता न्यून रहेको पाइयो।

३. अन्य उमेर समूहका खेलाडीहरूभन्दा २१-२५ वर्ष उमेर समूहका धेरै प्रतिशत (७०.९ प्रतिशत) खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट देखियो। उमेर समूह बढ्दै जाँदा पाखुराको बल तथा सहनशीलता कमजोर हुँदै गएको देखियो। महिला खेलाडीको हकमा पनि समान परिणाम रहेको पाइयो। २१-२५ वर्ष उमेर समूहका महिलामध्ये केवल १५ प्रतिशत खेलाडीको मात्र पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। अन्य उमेर समूहका खेलाडीको यस्तो बल तथा सहनशीलता झन् कम रहको देखिएको छ। यस्तो क्षमता सबैभन्दा कमजोर ३१ वर्षभन्दा बढी उमेरका महिला खेलाडीको (७३.३ प्रतिशत) देखिएको छ।

४. राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगिताहरूमा पदक प्राप्त गर्ने समूहका खेलाडीहरूको भन्दा पदक प्राप्त नगर्ने समूहका धेरै प्रतिशत (७२.४ प्रतिशत) खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट रहेको पाइयो। महिला खेलाडीहरूको हकमा १-३ वटा सम्म पदक ल्याउने र ४-

६ वटा सम्म पदक ल्याउने धेरै प्रतिशत (१३.६ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट पाइयो।

५. अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको खेलकुद प्रतियोगिताहरूमा पदक प्राप्त गर्ने समूहका खेलाडीहरूको भन्दा त्यस्तो प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने समूहका धेरै प्रतिशत (७०.४ प्रतिशत) खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट रहेको पाइयो। महिला खेलाडी हकमा यस्तो क्षमत न्यून रहेको र सोमध्ये पनि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त धेरै प्रतिशत (५५ प्रतिशत) खेलाडीहको न्यून बल तथा सहनशीलता रहेको पाइयो।

६. अन्य उचाइ समूहका खेलाडीहरूको भन्दा १६०-१७० से.मी.सम्म उचाइ हुने समूहका धेरै प्रतिशत (६५.५ प्रतिशत) खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट रहेको पाइयो। महिला खेलाडी हकमा धेरै प्रतिशत खेलाडीहको न्यून बल तथा सहनशीलता रहेकोले अन्य उचाइ समूहका खेलाडीहरूभन्दा १५१-१६० से.मी. उचाइ समूहका (५२.४ प्रतिशत) खेलाडीहरूको यस्तो तन्दुरुस्ती न्यून रहेको पाइयो।

७. अन्य तौल समूहका खेलाडीहरूको भन्दा ५१-६५ के.जी. तौल समूहका धेरै प्रतिशत (६५.५ प्रतिशत) खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट रहेको पाइयो। महिला खेलाडीको हकमा कम तौल हुने समूहका खेलाडीहरूभन्दा बढी तौल हुने समूहका धेरै प्रतिशत (७२.३ प्रतिशत) खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता न्यून रहेको पाइयो।

८. अन्य BMI समूहका खेलाडीहरूको भन्दा २०-२५ सम्म BMI हुने समूहका धेरै प्रतिशत (६३.३ प्रतिशत) खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट रहेको पाइयो। महिला खेलाडीको हकमा पनि समान निष्कर्ष रहेको पाइयो। BMI २०-२५ सम्म हुने खेलाडीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता अन्य खेलाडीको भन्दा उत्तम देखिएको छ। यो समूहका ११.९ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट, ४७.६ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ४०.५ प्रतिशत खेलाडीको न्यून देखिएको छ। तर अन्य BMI समूहका ९० प्रतिशतभन्दा बढी खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता न्यून देखिएको छ।

आ. मेरुदण्डको लचकता

९. १९१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये मेरुदण्डको केवल १३१ प्रतिशत पुरुष खेलाडी.हरूको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। ४१९ प्रतिशत. खेलाडीको मध्यम र ४५ प्रतिशत पुरुष खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता न्यून देखिएको छ। १०९ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ३०.३ प्रतिशत महिला खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। यस्तो लचकता २४.७ प्रतिशत महिला खेलाडीको मध्यम र ४५ प्रतिशत महिला खेलाडीको न्यून देखिएको छ।

१०. अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगतामा सहभागीभन्दा राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा मात्र सहभागी खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता उत्तम देखिएको छ। यो समूहका २०.३ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट, ४४.१ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र ३५.६ प्रतिशत खेलाडीको न्यून लचकता देखिएको छ। सबैभन्दा कमजोर १९औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगिताका लागि तालिममा छनोट भएका खेलाडीहरू देखिएका छन्। यो समूहका १०.३ प्रतिशत खेलाडीमात्र उत्कृष्ट, १३.८ प्रतिशत मध्यम र ७५.९ प्रतिशत खेलाडीको न्यून लचकता देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा पनि समान प्रकृतिको परिणाम प्राप्त भएको छ। अन्य प्रतियोगिताहरूमा सहभागी भएका खेलाडीहरूको भन्दा राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा मात्र सहभागी धेरै (३५.१ प्रतिशत) खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। यो समूहका २७ प्रतिशतको मध्यम र ३७.९ प्रतिशत खेलाडीको यस्तो लचकता न्यून देखिएको छ। सबैभन्दा न्यून चकता देखिनेमा उन्नाइसौं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि तालिममा छनोट भएका खेलाडीहरू छन् यो समूहका ७० प्रतिशत खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता न्यून देखिएको छ।

११. अन्य उमेर समूहको भन्दा २१-२५ वर्ष उमेर समूहका धेरै प्रतिशत (१९ प्रतिशत) खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। अन्य सबै उमेर समूहका अधिक प्रतिशत खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता मध्यम र न्यून देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा पनि समान प्रकृतिको परिणाम प्राप्त भएको छ। अन्य उमेर समूहका खेलाडीभन्दा २१-२५ वर्ष उमेर समूहका धेरै (४० प्रतिशत) खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। यो समूहका २१.७ प्रतिशत खेलाडीकव मध्यम र ३२.५ प्रतिशत खेलाडीको न्यून लचकता देखिएको छ। सबैभन्दा कमजोर ३१ वर्षभन्दा बढी उमेरका खेलाडीहरू देखिएका छन्। जोमध्ये केवल ६.७ प्रतिशत खेलाडी उत्कृष्ट, २६.७ प्रतिशत खेलाडी मध्यम र ६६.६ प्रतिशत खेलाडी न्यून लचकता हुने देखिएको छ।

१२. अन्य समूहको भन्दा राष्ट्रिय स्तरको खेलकुद प्रतियोगितामा पकद प्राप्त गर्ने समूहका धेरै (१५ प्रतिशत) पुरुष खेलाडीको मात्र मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिन्छ। ४-६ वटा पदक प्राप्त गर्ने ६३.२ प्रतिशत, कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने ४१.४ प्रतिशत र १-३ वटा पदक प्राप्त गर्ने ३९.७ प्रतिशत खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता मध्यम देखिएको छ भने बाँकी खेलाडीहरूको त्यस्तो क्षमता न्यून देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा भने धेरै पुरस्कार प्राप्त गर्ने खेलाडीको भन्दा कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने धेरै (६३ प्रतिशत) खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ।

१३. अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडी समूहको भन्दा त्यस्ता पदकहरू प्राप्त नगर्ने खेलाडी समूहको बढी (१५.८ प्रतिशत) मेरुदण्डको 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 मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती मध्यम देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा पनि समान प्रकृति परिणाम प्राप्त भएको छ। पदक प्राप्त नगर्ने ३५.५ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट छ भने पदक प्राप्त गर्नेको केवल २५.४ प्रतिशतको मात्र उत्कृष्ट देखिएको छ।

१४. उचाइको आधारमा हेर्दा अन्य उचाइ समूहका खेलाडीहरूभन्दा १६१-१७० से.मी. सम्म उचाइ भएका धेरै प्रतिशत (१६.७ प्रतिशत) पुरुष खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। त्यसतै अन्य उचाइ समूहका खेलाडीहरूभन्दा १८० से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका धेरै प्रतिशत (५३.६ प्रतिशत) खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता न्यून देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा अन्य उचाइका खेलाडीको भन्दा १६० से.मीभन्दा कम उचाइ भएका धेरै प्रतिशत खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। उचाइ बढ्दैजाँदा मेरुदण्डको लचकता कमजोर हुँदै गएको देखिएको छ। १७१ से.मी. र सोभन्दा बढी उचाइ भएका खेलाडीहरूको सबैभन्दा कमजोर लचकता देखिएको छ। उनीहरूमध्ये कवल १४.२ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट र बाँकी सबै ८५.८ प्रतिशत खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता न्यून देखिएको छ।

१५. ५१-६५ के.जी. तौल समूहका १३.५ प्रतिशत, ६६-८० के.जी. तौल समूहका १३.३ प्रतिशत र ८१-९५ के.जी. तौल समूहका मात्र ८.३ प्रतिशत खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। सबै समूहका न्यून प्रतिशत खेलाडीहरूको मात्र मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। अधिकतम खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता मध्यम र न्यून देखिएको छ। अन्य तौल समूहको भन्दा ८१-९५ के.जी. तौल समूहका अधिकतम खेलाडी (५८.४ प्रतिशत) को लचकता न्यून देखिएको छ। खेलाडीको तौल बढ्दै जाँदा ब्रिज-अप गर्न सक्ने क्षमता घट्दै गएकोले मेरुदण्डको लचकता तन्दुरुस्ती पनि घट्दै गएको देखिएको छ। महिला खेलाडीको मेरुदण्डको लचकताको हकमा ५१-६५ के.जी. तौल समूहको धेरै (३१.२ प्रतिशत) खेलाडीको उत्कृष्ट देखिएको छ। भने ६६-८० के.जी. तौल समूहको पनि ३३.३ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट देखिएको छ। ५१-६५ के.जी. तौल समूहका ३१.१ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम देखिएकोले ५१-६५ के.जी. तौल समूहका खेलाडीको लचकता उत्तम छ भन्न सकिन्छ।

१६. BMI २६-३० सम्म भएका खेलाडीहरूमध्ये १५.९ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट र ३८.६ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम लचकता देखिएको छ। BMI २०-२५ सम्म हुने खेलाडीहरूमध्ये १२.३ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट र ४३.९ प्रतिशत खेलाडीको मध्यम लचकता देखिएको छ। यो तथ्याङ्कले BMI २०-२५ हुने र BMI २६-३० हुने खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकताको अवस्थामा खासै फरक देखिँदैन। तर दुवै खेलाडी समूहको यस्तो लचकता न्यून हुने खेलाडी सङ्ख्या तथा प्रतिशत उल्लेख्य बढी (४३ प्रतिशतभन्दा बढी) देखिएको छ।

महिला खेलाडीको हकमा पनि अन्य BMI भएको खेलाडीको भन्दा BMI २६-३० सम्म भएका धेरै (३८.१ प्रतिशत) खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ।

इ चपलता

१७. १९१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १८० जना (९४.२ प्रतिशत) खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ। बाँकी थोरै प्रतिशत खेलाडीहरूको मात्र चपलता मध्यम देखिएको छ। १०९ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ९६ जना (८८ प्रतिशत) खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

१८. खेलकुद प्रतियोगिताको आधारमा हेर्दा अन्य प्रतियोगिताहरूमा सहभागी भएका खेलाडीहरूको भन्दा १९ औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि तालिममा छनोट भएका धेरै (९६.५ प्रतिशत) खेलाडीहरूको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ। तर महिला खलाडीको हकमा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगिताहरूमा सहभागी धेरै (९१.७ प्रतिशत) खेलाडीहरूको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

१९. उमेरगत रूपमा हेर्दा ३१ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका (८३.६ प्रतिशत) खेलाडीहरूको चपलताभन्दा ३० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका धेरै (९६ प्रतिशत) खेलाडीहरूको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ। खेलाडी समूहको उमेर बढ्दै जाँदा उत्कृष्ट चपलता हुने खेलाडीको प्रतिशत घट्दै गएको देखिएको छ। महिला खेलाडीहरूको हकमा ३१ वर्षभन्दा बढी उमेरका केवल ६० प्रतिशत खेलाडीको मात्र उत्कृष्ट चपलता देखिएको छ। अन्य सबै उमेर उमेर समूहका ९० प्रतिशतभन्दा बढी खेलाडीहरूको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

२०. राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीहरूको भन्दा यस्तो पदक प्राप्त नगर्ने धेरै प्रतिशत (१०० प्रतिशत) खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको सम्बन्धमा कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने र ४-६ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने सतप्रतिशत खेलाडीहरूको उत्कृष्ट चपलता देखिएको छ भने १-३ वटासम्म र ७ भन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीहरूको समान प्रकृतिको चपलता देखिएको छ। यी समूहका ८० प्रतिशत हाराहारीका खेलाडीको उत्कृष्ट देखिएको छ र १० प्रतिशत खेलाडीहरूको न्यून चपलता देखिएको छ।

२१. 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। महिला खेलाडीको हकमा पनि पदक प्राप्त नगर्ने ९१.४ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट देखिन्छ भने पदक प्राप्त गर्ने ८४.३ प्रतिशत खेलाडीको मात्र उत्कृष्ट देखिएको छ।

२२. अन्य उचाइ समूहको भन्दा १६१-१७० से.मी. उचाइ हुने समूहका धेरै (९६.४ प्रतिशत) खेलाडीहरूको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा १६० से.मी.भन्दा कम उचाइ भएका ९० प्रतिशतभन्दा बढी खेलाडीको चपलता उत्कृष्ट देखिन्छ भने १६१भन्दा बढी उचाइ भएका ६५ प्रतिशत खेलाडीको मात्र उत्कृष्ट देखिएको छ। बढी उचाइ हुने खेलाडीहरूको भन्दा कम उचाइ हुने खेलाडीहरूको चपलता उत्कृष्ट देखिको छ।

२३. खेलाडीको तौलको आधारमा हेर्दा ५१-६५ के.जी. तौल समूह र ६६-८० के.जी. तौल समूहका लगभग बराबर (९५ र ९६.४ प्रतिशत) खेलाडीहरूको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ। यी समूहका खेलाडीहरूभन्दा ८१ के.जी.भन्दा बढी तौल भएका कम (८७ प्रतिशत) खेलाडीहरूको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा ५० के.जी.भन्दा कम तौल भएका ९२.८ प्रतिशत खेलाडीको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ। खेलाडीहरूको तौल बढ्दै जाँदा उत्कृष्ट चपलता हुने खेलाडी प्रतिशत घट्दै गएको देखिन्छ।

२४. खेलाडीको BMI को आधारमा हेर्दा २६-३० सम्म BMI हुने खेलाडीहरूको भन्दा २०-२५ सम्म BMI हुने धेरै (९५.७ प्रतिशत) खेलाडीको चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा पनि समान प्रकृतिको परिणाम देखिएको छ। २०-२५ सम्म BMI हुने ८८ प्रतिशत खेलाडी र २६-३० सम्म BMI हुने ८५ प्रतिशत खेलाडीको उत्कृष्ट चपलता देखिएको छ।

ई. गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य

२५. १९१ जना पुरुष खेलाडीरुमध्ये ८३ जना (४३.४ प्रतिशत) खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। बाँकी ५९ जना (३०.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ४९ जना (२५.७ प्रतिशत) खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। १०९ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ५६ जना (५१.४ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। बाँकी ३४ जना (३१.२ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १९ जना (१७.४ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखिएको छ।

२६. अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिताहरूमा सहभागी भएका खेलाडीहरूभन्दा राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा मात्र सहभागी भएका धेरै (५४.३ प्रतिशत) खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखियो। अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरूमा सहभागी भएका ४५.३ प्रतिशत, तेह्रौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी हुने ३३.३ प्रतिशत, उन्नाइसौं र एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिता लागि तालिममा छनोट भएका ३१ प्रतिशत, खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा अन्य प्रतियोगितामा सहभागी खेलाडीको भन्दा तेह्रौ दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा

सहभागी धेरै (५७.८ प्रतिशत) खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ।

२७. २६ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका खेलाडीको भन्दा कम उमेर समूहका धेरै प्रतिशत खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य बढी देखिएको छ। २० वर्षभन्दा कम उमेरका ५० प्रतिशत, २१-२५ वर्ष उमेर समूहका ५१.९ प्रतिशत, २६-३० वर्ष उमेर समूहका ४०.७ र ३१ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका सबैभन्दा थोरै (३०.२ प्रतिशत) खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। उमेर बढेसँगै गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य पनि घट्दै गएको देखिन्छ। महिला खेलाडीको हकमा ३१ वर्षभन्दा बढी उमेरको भन्दा कम उमेरका खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। २० वर्षभन्दा कम उमेरका ५० प्रतिशत, २१-२५ वर्ष उमेर समूहका ५६ प्रतिशत, २६-३० वर्ष उमेर समूहका ५४.३ र ३१ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका सबैभन्दा थोरै (३३.४ प्रतिशत) खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ।

२८. राष्ट्रिय स्तरका पदकहरू प्राप्त गर्ने खेलाडीहरूभन्दा पदक प्राप्त नगर्ने धेरै (५५.१ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा १-३ वटा राष्ट्रिय स्तरका पदक प्राप्त गर्ने सबैभन्दा धेरै ५६.४ प्रतिशत र दोस्रोमा ७ वटाभन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने ५५ प्रतिशत खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ।

२९. अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदकहरू प्राप्त गर्ने खेलाडीहरूभन्दा पदक प्राप्त नगर्ने धेरै (५१.५ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडीको भन्दा पदक प्राप्त गर्ने (५८.४ प्रतिशत) खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ।

३०. १८० से.मी. भन्दा कम उचाइ भएका खेलाडीहरूभन्दा बढी उचाइ भएका धेरै (५७.१ प्रतिशत) खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। खेलाडीको उचाइ कम हुँदै जाँदा गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिने खेलाडी प्रतिशत पनि घट्दै गएको देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा अन्य उचाइ समूहको भन्दा १७० से.मी.भन्दा बढी उचाइ भएका (८५.७ प्रतिशत) खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिनुको साथै खेलाडीहरूको उचाइ कम हुँदै जाँदा गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य पनि कम हुँदै गएको देखिन्छ।

३१. अन्य तौल समूहको भन्दा ६६-८० के.जी. तौल समूहका धेरै (४८.१ प्रतिशत) पुरुष खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। यो तौल समूहभन्दा बढी र घटी दुबै तौल समूहका थोरै मात्र खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको तौलको आधारमा हेर्दा ५१-६५ के.जी. सम्म तौल समूहका धेरै

(५७.४ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिन्छ अन्य तौल समूहका थोरै प्रतिशत खेलाडीको मात्र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ।

३२. BMI को आधारमा अन्य समूहको भन्दा BMI २५भन्दा कम हुने समूहका धेरै (४७.५ प्रतिशत) पुरुष खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्यउत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा पनि समान प्रकृतिको परिणाम प्राप्त भएको छ। BMI २५भन्दा कम हुने सबैभन्दा धेरै प्रतिशत (५७.२ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। BMI स्कोर बढ्दा गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य कमजोर देखिएको छ।

उ. गति तन्दुरुस्ती

३३. १९१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १४४ जना (७५.३ प्रतिशत) खेलाडीहरूको छिटो गतिमा दौडने क्षमता अर्थात गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। बाँकी १२ जना (६.२ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ३५ जना (१८.३ प्रतिशत) खेलाडीको यस्तो तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। १०९ जना महिला खेलाडीमध्ये ६३ जना (५७.८ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। ७ जना (६.४ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ३९ जना (३५.८ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ।

३४. खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताको आधारमा हेर्दा अन्य राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी खेलाडीहरूको भन्दा उन्नाइसौं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि तामिममा छनोट भएका (८६.३ प्रतिशत) पुरुष खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा पनि समान प्रकृतिको परिणाम प्राप्त भएको छ। अन्य समूहको भन्दा उन्नाइसौ एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताताका लागि छनोट भएका धेरै (७० प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

३५. अन्य उमेर समूहका खेलाडीभन्दा २० वषभन्दा कम (९० प्रतिशत) र २१-२५ वर्ष उमेर समूहका (८२.३ प्रतिशत) पुरुष खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। अन्य उमेर समूहका खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती योभन्दा न्यून देखिएको छ। खेलाडी समूहको उमेर बढ्दै जाँदा गति तन्दुरुस्ती कमजोर हुँदै गएको देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका (८७.५ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडी खेलाडीहरूको पनि पुरुष खेलाडीहरूको जस्तै उमेर बढ्दै जाँदा गति तन्दुरुस्ती कमजोर हुँदै गएको देखिएको छ।

३६. राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीहरूको भन्दा पदक प्राप्त नगर्ने (८२.२ प्रतिशत) पुरुष खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। तर महिला खेलाडीको हकमा पनि पदक प्राप्त नगर्ने र १-३ वटा सम्म पदक प्राप्त गर्ने (क्रमश: ७५ र ६१.६ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

३७. अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडीहरूको भन्दा पदक प्राप्त गर्ने (७५.८ प्रतिशत) पुरुष खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा पनि पदक प्राप्त गर्ने (६८.६ प्रतिशत) खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ।

३८. अन्य उचाइ हुने खेलाडी समूहको भन्दा १८१ से.मीभन्दा बढी उचाइ हुने (७८.६ प्रतिशत) पुरुष खेलाडी समूहको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। १६१-१७० से.मी. सम्म र १७१-१८० से.मी.सम्म उचाइ भएका खेलाडीहरूको गति तन्दुस्ती समान (७६ प्रतिशत) प्रतिशतले उत्कृष्ट देखिएको छ। कम उचाइ हुने खेलाडीको भन्दा बढी उचाइ हुने खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट भएको देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा १७० से.मी.भन्दा बढी उचाइ हुने समूहको (६० प्रतिशत) सबैभन्दा बढी र दोस्रोमा १५० से.मी.भन्दा कम उचाइ हुने (६० प्रतिशत) खेलाडीको उत्कृष्ट गति देखिएको छ।

३९. अन्य तौल समूहका खेलाडीहरूको भन्दा ५१-६५ के.जी. तौल समूहको (७९ प्रतिशत) पुरुष खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। खेलाडीको तौल समूह बढ्दै जाँदा गति तन्दुरुस्ती घट्दै गएको देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा ५० के.जीभन्दा कम तौल हुनेको सबैभन्दा बढी (६७.९ प्रतिशत) खेलाडीको गति उत्कृष्ट देखिएको छ।

४०. BMI अन्य हुने समूहका खेलाडीहरूको भन्दा २०-२५ सम्म BMI हुने समूहको (८०.५ प्रतिशत) पुरुष खेलाडीहरूको गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। खेलाडीको BMI बढ्दै जाँदा गति तन्दुरुस्ती घट्दै गएको देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा पनि समान प्रकृतिको परिणाम प्राप्त भएको छ। २०-२५ सम्म BMI हुने समूहका सबैभन्दा धेरै (६३.१ प्रतिशत) खेलाडीको गति उत्कृष्ट देखिएको छ।

ऊ मुटुको सहनशीलता

४१. १९१ जना पुरुष खेलाडीमध्ये ७४ जना (३८.७ प्रतिशत) खेलाडीको उत्कृष्ट, २७ जना (१४.२ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ९० जना (४७.१ प्रतिशत) खेलाडीको मुटुको सहनशीलता न्यून देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा कुल १०९ जनामध्ये ५२ जना (४७.७ प्रतिशत) खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने ३५ जना (३२.१) प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र २२ जना (२०.२ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून सहनशीलता देखिन्छ।

४२. खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताको आधारमा हेर्दा अन्य राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी हुने खेलाडी समूहको भन्दा उन्नाइसौं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि तालिममा छनोट भएका (५५.१ प्रतिशत) पुरुष खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा अन्य समूहका खेलाडीभन्दा तेह्रौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी हुने बढी प्रतिशत (५८.४ प्रतिशत) खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

४३. उमेर समूहका पुरुष खेलाडीहरूमध्ये २१-२५ वर्ष उमेर समूहका सबैभन्दा धेरै प्रतिशत (५३.२ प्रतिशत) खेलाडीको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। दोस्रोमा २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका र तेस्रोमा ३१ वर्षभन्दा बढी उमेरका खेलाडीहरूको यस्तो तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा पनि बढी उमेर समूहका खेलाडीभन्दा कम उमेर समूहका खेलडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्तम देखिएको छ। सबैभन्दा बढी सहनशीलता २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका (६२.५ प्रतिशत) खेलाडी, दोस्रोमा २१-३० वर्ष उमेर समूहका (५२.५ प्रतिशत) खेलाडी र तेस्रोमा ३१ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहका (१३.४ प्रतिशत) खेलाडी देखिएको छ।

४४. राष्ट्रिय स्तरको पदक प्राप्तहरूमध्ये सबैभन्दा बढी मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट हुनेमा कुनै पनि पदक प्राप्त नगर्ने समूहका (४८.२ प्रतिशत) खेलाडीहरू देखिएका छन्। दोस्रोमा १-३ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने (३९.७ प्रतिशत) र तेस्रोमा ७ वटाभन्दा बढी पदक प्राप्त गर्ने (३७.२ प्रतिशत) खेलाडीहरू देखिएका छन्। महिला खेलाडीको हकमा राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगिताहरूमा धेरै पदक प्राप्त गर्ने र पदक प्राप्त नगर्ने खेलाडीभन्दा १-३ वटासम्म पदक प्राप्त गर्ने (५३.९) खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

४५. अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त गर्ने खेलाडीहरूभन्दा यस्तो पदक प्राप्त नगर्ने धेरै प्रतिशत (३९.६ प्रतिशत) खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदक प्राप्त नगर्ने (३७.९ प्रतिशत) खेलाडीभन्दा पदक प्राप्त गर्ने (५८.८ प्रतिशत) खेलाडीको मुटुको सहनशीलता बढी उत्कृष्ट देखिएको छ।

४६. अन्य उचाइ समूहका खेलाडीको भन्दा १७१-१८० से.मी. सम्म उचाइ भएका (४६ प्रतिशत) पुरुष खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा बढी उचाइ हुने खेलाडी समूहको भन्दा कम उचाइ हुने खेलाडी समूहको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। अन्य उचाइ समूहभन्दा १६०भन्दा कम उचाइ भएका खेलाडी समूहका (५२.५ प्रतिशत) खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

४७. ५१-६५ के.जी. र ६६-८० के.जी. समूहका उत्कृष्ट सहनशीलता भएका खेलाडी प्रतिशत (क्रमशः ४१.९ र ४२.१ प्रतिशत) मा थोरै मात्र अन्तर देखिएको बराबर नै छ भन्न सकिन्छ। अन्य तौल समूहकाभन्दा यी समूहका खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा अन्य तौल समूहको भन्दा उत्कृष्ट खेलाडी प्रतिशत (५७.१ प्रतिशत) ५० के.जीभन्दा कम तौल हुने समूहका खेलाडीको मुटु र फोक्सोको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। साथै तौल बढ्दै जाँदा सहनशीलता उत्कृष्ट हुने खेलाडी प्रतिशत खेलाडी घट्दै गएको देखिएको छ।

४८. २६-३० BMI स्कोर हुने खेलाडी समूहको भन्दा २०-२५ BMI स्कोर हुने (४६.७ प्रतिशत) पुरुष खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा

BMI स्कोर २६-३० सम्म हुने ३३.३ प्रतिशत खेलाडीको मात्र मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ तर BMI स्कोर २०-२५ हुने ५२.४ प्रतिशत खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ। BMI स्कोर बढी हुने खेलाडीभन्दा कम स्कोर हुने खेलाडीको मुटुको सहनशीलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

५.२ अध्ययनको निष्कर्ष

राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा उत्कृष्ट खेलकौशल प्रदर्शन गर्नका लागि नेपाली राष्ट्रिय टिमका खेलाडीहरू प्रयासरत छन्। योका लागि नेपाल सरकार र सम्बन्धित खेलकुद संघले 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।

खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीको अवस्था अध्ययनका लागि अनुसन्धानकर्ताहरूले राष्ट्रिय टिमका खेलाडीहरूको शरीर मापन (Anthropometric Measurement) गर्ने, राष्ट्रिय टिमका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्तीका पक्षहरूको अवस्था परीक्षण गर्ने, त्यसलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँग तुलना गरी व्याख्या र विश्लेषण गर्ने अनुसन्धानको उद्देश्य हो।

यो अध्ययन कार्यलाई विशिष्ट र केन्द्रिकृत गर्नका लागि सन् २०१९ मा नेपालमा आयोजित तेह्रौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगतामा समावेश भएको खेलकुद विधाका खेलाडीहरू जो अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा नेपाली राष्ट्रिय टिमको प्रतिनिधित्व गरी सहभागी भएका, आगामी अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागी हुन तालिमका लागि छनोट भएका र राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगितामा सहभागी भएकामध्येबाट १ महिनादेखि निरन्तर खेलकुद प्रशिक्षण लिइरहेका खेलाडीको मात्र शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षण गर्ने सीमा तोकिएको थियो।

यो अध्ययनका लागि कार्यशर्तमा तोकिएको सीमा बमोजिम १११० जना खेलाडीमध्ये पनि क्रिकेटका महिला र पुरुष खेलाडीहरू र फुटबलका महिला खेलाडीहरू आसन्न अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताका लागि बन्द प्रशिक्षणमा रहेको, केहि खेलाडी विदेशमा प्रशिक्षणरत रहेको र केही खेलाडीहरू काठमाडौं बाहिर रहेकोले त्यस्ता खेलाडीहरूलाई नमुनामा नसमेटिएको हो। काठमाडौंमा उपलब्ध भएका खेलाडीहरूमध्ये पनि केही खेलाडीहरू घाइते भएकोले यो अनुसन्धानका लागि योग्य नदेखिएको र केही खेलाडीहरू उपस्थित नभएकोले उपस्थित हुन सकेका १४ खेलका ३०४ जना खेलाडीको तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको थियो। ३०४ जना खेलाडीमध्ये ४ जना खेलाडीको तथ्याङ्कमा कैफियत

देखिएकोले ती तथ्याङ्कहरू हटाई जम्मा ३०० जना खेलाडीको मात्र तथ्याङ्क व्याख्या र विश्लेषण गरिएको छ।

१४ खेलका ३०० जना खेलाडीमध्ये १९१ जना पुरुष र १०९ जना महिला खेलाडीहरूको तथ्याङ्क यो अनुसन्धानमा व्याख्या र विश्लेषण गरिएको छ। ३०० जना पुरुष खेलाडीमध्ये तेह्रौ दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी भएका ३९ जना पुरुष र ३८ जना महिला, तेह्रौ बाहेक अन्य अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी भएका ६४ जना पुरुष र २४ जना महिला, उन्नाइसौ 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 यो अनुसन्धानको निष्कर्ष प्राप्त भएको छ।

खेलाडीहरूको साधारण शारीरिक तन्दुरुस्तीको मात्र मापन गरिएको छ। खेलाडीको बल तथा सहनशीलता मापनका लागि पुल-अप्स (Pull Ups Test) र फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग (Flexed Arm Hang), लचकता मापनका लागि ब्रिज-अप (Bridge up Test), चपलता मापनका लागि सटल-रन (Shuttle Run), गोडाको सामर्थ्य तागत मापनका लागि स्टाण्डिङ्ग/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। पुल-अप्स, फ्लेक्स्ड आर्म-ह्याङ्ग, सटल रन, स्टाण्डिङ्ग ब्रोड-जम्प र ५० गज दौड आहापर (AAHPER, 1976) ले, ब्रिज-अप टेस्ट नेलसन (Nelson, 1966) ले हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट हार्वर्ड विश्व विद्यालयको प्रयोगशाला (Harvard Fatigue Laboratories, 1943) ले निर्देश गरेबमोजिम सञ्चालन गरिएको थियो।

युवाहरूको साधारण तन्दुरुस्तीको स्तर निर्धारणका लागि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा व्यापक रूपमा प्रयोग भइरहेको मानाङ्कसँग नेपाली खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती मापनबाट प्राप्त तथ्याङ्कहरूलाई तुलना गरी अध्ययन तथा विश्लेषण गरिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा प्रयोग भइरहेको मानाङ्कले वर्गीकरण गरेको ५ तहको स्तरलाई नै तालिकाको शीर्षकमा राखी सो स्तरमा पर्ने खेलाडीको सङ्ख्यालाई तत् तत् अन्तर्गत राखेर व्याख्या तथा विश्लेषण गरिएको छ। ती तथ्याङ्कहरूलाई अध्ययनका लागि सरलीकरण गर्न स्तम्भचित्रमा पनि प्रस्तुत गरिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय मानाङ्कसँगको तुलनामा अध्ययनबाट प्राप्त निष्कर्षहरू देहाय बमोजिम रहेका छन्

१. कुल १९१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १०२ जना (५३.४ प्रतिशत) खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता उत्कृष्ट, ३२ जना (१६.८ प्रतिशथ) खेलाडीको मध्यम र ५७ जना (२९.८ प्रतिशत) को न्यून सहनशीलता देखिन्छ। महिला खेलाडीको हकमा १०९ जनामध्ये

केवल १० जना (९.२ प्रतिशत) महिला खेलाडीको पाखुराको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने न्यून बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती भएका खेलाडी ५७ जना (५२.३ प्रतिशत) देखिन्छ र बाँकी ४२ प्रतिशत खेलाडीको बल तथा सहनशीलता तन्दुरुस्ती मध्यम देखिन्छ।

२. १९१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये मेरुदण्डको केवल १३ प्रतिशत पुरुष खेलाडीहरूको लचकता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। ४१९ प्रतिशत. खेलाडीको मध्यम र ४५ प्रतिशत पुरुष खेलाडीहरूको मेरुदण्डको लचकता न्यून देखिएको छ। १०९ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ३०.३ प्रतिशत महिला खेलाडीको मेरुदण्डको लचकता उत्कृष्ट देखिएको छ। यस्तो लचकता २४.७ प्रतिशत महिला खेलाडीको मध्यम र ४५ प्रतिशत महिला खेलाडीको न्यून देखिएको छ।

३. १९१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १८० जना (९४.२ प्रतिशत) खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ। बाँकी थोरै प्रतिशत खेलाडीहरूको मात्र चपलता मध्यम देखिएको छ। १०९ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ९६ जना (८८ प्रतिशत) खेलाडीहरूको शारीरिक चपलता उत्कृष्ट देखिएको छ।

४. १९१ जना पुरुष खेलाडीरुमध्ये ८३ जना (४३.४ प्रतिशत) खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। बाँकी ५९ जना (३०.९ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ४९ जना (२५.७ प्रतिशत) खेलाडीहरूको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखियो। १०९ जना महिला खेलाडीहरूमध्ये ५६ जना (५१.४ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य उत्कृष्ट देखिएको छ। बाँकी ३४ जना (३१.२ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र १९ जना (१७.४ प्रतिशत) खेलाडीको गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखिएको छ।

५. १९१ जना पुरुष खेलाडीहरूमध्ये १४४ जना (७५.३ प्रतिशत) खेलाडीहरूको छिटो गतिमा दौडने क्षमता अर्थात गति तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिएको छ। बाँकी १२ जना (६.२ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ३५ जना (१८.३ प्रतिशत) खेलाडीको यस्तो तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ। १०९ जना महिला खेलाडीमध्ये ६३ जना (५७.८ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती

उत्कृष्ट देखिएको छ। ७ जना (६.४ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ३९ जना (३५.८ प्रतिशत) खेलाडीको गति तन्दुरुस्ती न्यून देखिएको छ।

६. १९१ जना पुरुष खेलाडीमध्ये ७४ जना (३८.७ प्रतिशत) खेलाडीको उत्कृष्ट, २७ जना (१४.२ प्रतिशत) खेलाडीको मध्यम र ९० जना (४७.१ प्रतिशत) खेलाडीको मुटुको सहनशीलता न्यून देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा कुल १०९ जनामध्ये ५२ जना (४७.७ प्रतिशत) खेलाडीहरूको मुटुको सहनशीलता तन्दुरुस्ती उत्कृष्ट देखिन्छ भने ३५ जना (३२.१) प्रतिशत खेलाडीको मध्यम र २२ जना (२०.२ प्रतिशत) खेलाडीको न्यून सहनशीलता देखिन्छ।

यो अध्ययनमा अधिकतम पुरुष खेलाडीहरूको चपलता र गति उत्कृष्ट देखिएको छ भने मेरुदण्डको लचकता मुटुको सहनशीलता र गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य न्यून देखिएको छ। पाखुराको बल तथा सहनशीलता मध्यम देखिएको छ। महिला खेलाडीको हकमा पनि चपलता उत्तम देखिन्छ भने गोडाको मांसपेशीय सामर्थ्य, मुटुको सहनशीलता र गति मध्यम देखिएको छ। उनीहरूको पाखुराको बल तथा सहनशीलता, र मेरुदण्डको लचकता न्यून देखिएको छ।

५.३ अध्ययनका सुझावहरू

नेपालका राष्ट्रिय स्तरका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षणको अध्ययनबाट प्राप्त निष्कर्षहरूको आधारमा अनुसन्धानकर्ताले नेपाल सरकार, युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय, राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् , खेलकुदका राष्ट्रिय संघ, खेलकुद क्लब, प्रशिक्षक, व्यवस्थापक र खेलाडीहरूलाई निम्न लिखित सुझावहरू दिइएको छ:

१. राष्ट्रिय स्तरका खेलाडीहरूको चपलता र गति बाहेक अन्य साधारण शारीरिक तन्दुरुस्तीहरूका पक्षहरू उत्कृष्ट नदेखिएकोले त्यस्ता तन्दुरुस्तीका पक्षहरू विकास गर्नका लागि आवश्यक नीति तथा कार्यक्रम तय गर्नुपर्ने देखिन्छ।

२. राष्ट्रिय स्तरका खेलाडीहरूलाई खेलकुदका प्रशिक्षणहरू सँगसँगै शारीरिक तन्दुरुस्तीको पनि नियमित प्रशिक्षण र अभ्यास गर्ने व्यवस्था मिलाउनु उपयुक्त देखिन्छ।

३. राष्ट्रिय टिम तयारीका लागि एउटा खेलग्राम (खान, बस्न, खेलकुद अभ्यासको साथसाथै शारीरिक तन्दुरुस्ती विकास केन्द्रको व्यवस्थासहित) को व्यवस्था गर्नुपर्ने देखिन्छ। खेलकुदको विधाअनुसार विशिष्ट र साधारण तन्दुरुस्ती विकास गर्नका लागि प्रत्येक खेलका छुट्टाछुट्टै व्यायामशाला वा तन्दुरुस्ती विकास केन्द्र स्थापना गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

४. खेलाडीहरूको उत्कृष्ट शारीरिक तन्दुरुस्ती विकास गर्न प्रत्येक खेलका लागि कम्तीमा १ जना शारीरिक तन्दुरुस्ती प्रशिक्षकको व्यवस्था गर्ने वा खेलकुद प्रशिक्षकलाई नै तन्दुरुस्ती विकास, मापन र मूल्याङ्कन एवम् विश्लेषणको तालिम प्रदान गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

५. प्रत्येक महिना खेलाडीको तन्दुरुस्ती मापन र मूल्याङ्कन गरी तालिमको भार र किसिममा परिमार्जन गर्दै खेलाडीलाई तन्दुरुस्ती अभ्यासमा सहभागी हुन प्रेरित गर्नु आवश्क छ।

६. प्रत्येक खेलका लागि साधारण र विशिष्ट शारीरिक तन्दुरुस्तीको मानाङ्क निर्धारण गरी उक्त मानाङ्कलाई खेलाडीको योग्यता छनोटमा लागु गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

७. राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् मा एउटा तन्दुरुस्ती परीक्षण एवम् मूल्याङ्कन युनिट गठन गरी खेलाडीको तन्दुरुस्ती परीक्षण एवम् मूल्याङ्कन गर्ने र योग्यता पुगेका खेलाडीलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी हुन पाउने व्यवस्था लागु गर्नु उपयुक्त हुन्छ। यस्तो परीक्षण प्रत्येक पटकको अन्तर्राष्ट्रिय सहभागिताका लागि खेलाडी छनोटगर्नु उपयुक्त हुन्छ।

८. खेलाडीहरूको तन्दुरुस्ती विकास, परिक्षण एवम् योग्यता निर्धारणका लागि मन्त्रालय, राष्ट्रिय खेलुकद परिषद् र सम्बन्धित खेलकुद संघ लगायत सरोकारवालाहरूको सहकार्यमा हुनु उपयुक्त हुन्छ।

९. आगामी दिनमा यो प्रकारको अनुसन्धानसहित खेल विशेषका खेलाडीहरूको शारीरिक तन्दुरुस्ती अवस्था अध्ययन, खेलाडीको पोषण, खेलाडीको आर्थिक अवस्था र सुधारका उपायहरू, नेपालको खेलकुदमा आर्थिक व्यवस्थापन, खेलकुद र पर्यटन, खेलकुदमा निजी क्षेत्रको योगदान जस्ता विषयहरूमा पनि अध्ययन अनुसन्धान हुनु जरुरी देखिएको छ।

१०. नेपालको राष्ट्रिय टिमका खेलाडीहरू स्वस्थ र तन्दुरुस्त रहनका लागि अध्ययन टोलीले प्रस्ताव गरेका साधारण शारीरिक तन्दुरुस्तीको मापदण्डहरू देहाय बमोजिम छन्।

क्र.सं.	साधारण तन्दुरुस्तीका पक्षहरू	परीक्षणको साधन	मापदण्ड
१	मांसपेशीय बल तथा सहनशीलता	पुल-अप्स (पुरुष)	कम्तीमा ८ पटक
		फ्लेक्स आर्म-ह्याङ्ग (महिला)	कम्तीमा २५ सेकेन्ड
२	लचकता	ब्रीज अप टेस्ट (पुरुष)	बढीमा ४१.३ से.मी.
		ब्रीज अप टेस्ट (महिला)	बढीमा ३८.१ से.मी.
३	गोडाको सामर्थ्य	स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प (पुरुष)	कम्तीमा २.४१ मिटर
		स्टान्डिङ्ग ब्रोड-जम्प (महिला)	कम्तीमा १.९१ मिटर
४	चपलता	सटल-रन (पुरुष)	बढीमा ११.१९ सेकेन्ड
		सटल-रन (महिला)	बढीमा १२.९९ सेकेन्ड
५	गति	५० गज दौड (पुरुष)	बढीमा ७.८५ सेकेन्ड
		५० गज दौड (महिला)	बढीमा ८.६ सेकेन्ड
६	मुटुको सहनशीलता	हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट (पुरुष)	फिटनेस सूचकाङ्क कम्तीमा ८३
		हार्वर्ड स्टेप-टेस्ट (महिला)	फिटनेस सूचकाङ्क कम्तीमा ८३
७	BMI सूचकाङ्क	BMI सूचकाङ्क (पुरुष)	BMI सूचकाङ्क बढीमा २५
		BMI सूचकाङ्क (महिला)	BMI सूचकाङ्क बढीमा २५

References

Akgul A. (2016). *Sedanter bayanlarda uygulanan aero-plates ve kuvvet egzersizlerinin fiziksel ve kuvvet ozellikleri uzerine etkisinin Araştırılmas.* Suleyman demirel universitesi saglik bilimleri enstitusu spor bilimleri anabilim dali, Isparta.

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 Lowa.* 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.*

Dofeana, A. A. (2018). Effects of interval training, circuit training and combined training on selected physical fitness variables and performance variables among wolaita sodo university male football players. *International Journal of Scientific & Engineering Research Volume 9, Issue* 4, 420-432.

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.

Eom, K. (2020). *Role of physique and physical fitness in the balance of Korean national snowboard athletes.* Korea : Biomechanics Laboratory, College of Sport Science, Sungkyunkwan University.

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 lowa. *USA and Retrieved April 25, 2015 from journal of exercise physiology* : http :/www.asep.org/ files/grissom.pdf

Jha, A. K. ((2010). *Test, measurement and evaluation in physical education*. Siraha : Renu Prakasan, Nepal.

Johonson, 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. 91986). *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 Denish 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.

Prieske, O., Muehlbauer, T. & Granacher, U. (2016). The role of trunk muscle strength for physical fitness and athletic performance in trained. *PMID : 26589515, DOI : 10.1007/s40279-015-0426-4.*

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

Shahi, S. J. (2020).). *Physical fitness between the girl students of Sarlahi campus and Gaurishankar yadav Rautahat campus.* TU, Kirtipur : An Unpublished Mini-Research Report. Research Directorate, Rector's Office.

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.

Stutley, M., & Stutley,S. (1999). A dictionary of Hinduism, harper & row. London : Kirandi tortop.

Su, C.H. (1994). Development of fitness norms for school- aged children in Hisnchu, Taiwan. *Completed research in health, physical education and recreation,* 54, 9-3372.

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

Wahl-Alexander, T. D. (2019). Integrating skill-related components of fitness into physical education. *Northern Illinois University*, 54-65.

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.