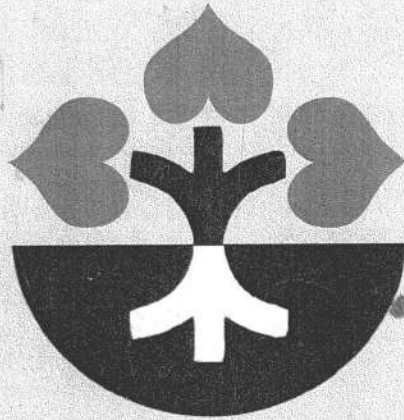


ISSN 2229-6190

RNI. MAHMUL02937/2010/35848

International Registered and Recognized
Research Journal Related to Higher Education for Social Sciences

2018-2019



SOCIAL GROWTH

CHIEF EDITOR

DR. BALAJI KAMBLE

RNL MAHMUL02937/2010/35848

IMPACT FACTOR - 5.90

ISSN 2229-6190

International Registered & Recognized
Research Journal Related to Higher Education for Social Sciences



SOCIAL GROWTH

UGC APPROVED, REFEREED & PEER REVIEWED RESEARCH JOURNAL

Issue : XVII, Vol. II

Year - IX (Half Yearly)

(Nov. 2018 To April 2019)

Editorial Office :

'Gyandev-Parvati',
R-9/139/6-A-1,
Near Vishal School,
LIC Colony,
Pragati Nagar, Latur
Dist. Latur - 413531.
(Maharashtra), India.

Contact : - (02382) 241913

09423346913 / 09503814000

09637935252 / 07276301000

Website

www.irasg.com

E-mail :

interlinkresearch@rediffmail.com

visiongroup1994@gmail.com

mbkamble2010@gmail.com

Published by :

JYOTICHANDRA PUBLICATION

Latur, Dist. Latur - 413531 (M.S.) India

Price : ₹ 200/-

CHIEF EDITOR

Dr. Balaji G. Kamble

Research Guide & Head, Dept. of Economics,
Dr. Babasaheb Ambedkar College, Latur, Dist. Latur (M.S.) India.

EDITOR

Robert Huet

Professor, Dept. Of History,
University of Iowa (USA).

Dr. Laxman Satya

Professor, Dept. of History
Lokhevan University, Lokhevan,
Pensulviya, (USA)

Michael Strayss,

Director,
International Relation & Diplomacy,
Schiller International University,
Paris. (France)

Verena Blechinger Talcott

Director, Dept. of History
& Cultural Studies,
University of Barlin,
Barlin. (Germany)

EXECUTIVE EDITORS

B.R. Bobade

Director, Manuscript Dept.,
Deccan Archaeological and Cultural
Research Institute,
Hyderabad. (A.P.)

Dr. Nilam Changani

Dept. of Economics,
SKNG Mahavidyalaya,
Karanja Lad, Dist. Washim(M.S.)

Dr. Sadanand H. Gone

Principal,
Ujwal Gramin Mahavidyalaya,
Ghonsi, Dist.Latur. (M.S.)

Dr. Omshiva V. Ligade

Head Dept. of History,
Shivjagruhi College,
Nalegaon, Dist. Latur.(M.S.)

DEPUTY-EDITORS

Dr.Santosh Kute

Chairman, BOS,Economics,
SGB Amravati University,
Amravati, Dist. Amravati (M.S.)

Dr. Karamsingh Rajput

Head Dept. of Economics,
Lokmanya Tilak College,
Vani, Dist. Yavatmal (M.S.)

CO-EDITORS

Prof. Veeraprasad

Dept. of Political Science & P. A.,
S.K. University,
Anantpur (A.P.)

Dr. Babasaheb Gore

Principal,
Smt. Sushiladevi Deshmukh Mahila
College, Latur, Dist. Latur.(M.S.)

Dr. P.M. Shinde

Head, Dept. of Sociology,
D.S.M. College,
Jintur, Dist. Parbhani. (M.S.)

Dr. Baban D. Todkar

Head, Dept. Defence Study
New Arts, Sci.& Comm. College
Ahmednagar, (M.S.)

**INDEX**

Sr. No	Title for Research Paper	Page No.
1	Contribution of GST in National Income Dr. Nilam Chhangani	1
2	A Study Of Causes And Economics Of Delay In Judiciary M. S. Mittha	6
3	Fundamentals Of Research M. P. Shikare	11
4	Dynamics of Federalism in India and Its Challenges Dr. V. R. Kodape	15
5	Effect of Exeercise Training Programme on Explosive Strength of Leg Performance of Volleyball Player Rajendra N. Sadhane, Dr. Rajeshwar V. Patil	22
6	राष्ट्रीयकृत बँकांची बुडीत कर्ज व सर्वसामान्य गुंतवणूकदारांचा वाढता पेच डॉ. एस. यु. मंडले	26
7	सिंधू संस्कृतीतील लोकांची आर्थिक स्थिती डॉ.सी. एस. जगताप	30
8	हैदराबाद मुक्तिसंग्राम योगेश मधुकर चव्हाण	33
9	राममनोहर लोहिया यांचे जीवनपट, त्यांचे कार्य व मुल्यांकन वैशाली निळकंठराव धोत्रे	39
10	खो-खो मुले संघ निवड चाचणीसाठी प्रमाणित शारीरिक क्षमता चाचणीच्या प्रक्रियेचा अभ्यास डॉ. संजय गहिनीनाथ कदम	47
11	थोर समाज सुधारक डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या प्रेरणादायी विचारांचा अभ्यास डॉ. विलास भगवानराव भिल्लारे	51



खो-खो मुले संघ निवड चाचणीसाठी प्रमाणित शारीरिक क्षमता चाचणीच्या प्रक्रियेचा अभ्यास

डॉ. संजय गहिनीनाथ कदम
शारीरिक शिक्षण विभाग,
कला व विज्ञान महाविद्यालय,
चौसाळा, जि. बीड

Research Paper - Physical Education

प्रस्तावना :

खो-खो हा एक भारतीय खेळ आहे. या खेळामध्ये साहित्य व खर्चही कमी लागतो. या खेळामध्ये चापल्य, वेग, ताकद, स्फोटकता, दमदारपणा, एकाग्रता, निर्णय क्षमता मोठ्या प्रमाणात येतात. साहजिकच हा खेळ ग्रामीण तसेच शहरी भागात खेळला जातो. नेतृत्व गुण अनुयायित्व इ. गुण वाढून खेळाडूंचा व्यक्तिमत्त्व विकास होण्यास मदत होते. शारीरिक क्षमता व आरोग्य वाढीस लागून सुदृढ नागरिक निर्माण करण्यास मदत होईल. खो-खो या खेळामध्ये साहित्यावरती व मैदानावरती अत्यल्प खर्च होत असल्याकारणाने आर्थिकदृष्ट्या कमकुवत असलेल्या शाळा, महाविद्यालये व क्रीडामंडळे अशा सामाजिक संस्था या खेळाच्या वाढीस पुढे येत असतात. खो-खो या खेळाच्या माध्यमातून सुदृढ व निकोप समाज निर्माण करण्यास निश्चितच चांगली मदत झालेली आहे. अशा खेळांच्या प्रचार आणि प्रसारासाठी नागरिकांचा व शासनाचा खर्च कमी होतो. खो-खो या खेळाच्या माध्यमातून नेतृत्व गुणासोबत अनुयायित्व या गुणाचा विकास होऊन युवकांचे निश्चित उदात्तीकरण होते. खो-खो खेळामधील बचाव व आक्रमण यामुळे खेळाडूवृत्ती व स्वतःच्या शारीरिक क्षमतांच्या सादरीकरणाची संधी मिळाल्या कारणाने खेळाडूवृत्तीस मोठ्या प्रमाणात वाव मिळतो. समाजाच्या निकोप विकासासाठी व नागरिकांच्या विकासासाठी अत्यल्प खर्चात खो-खो खेळ हा एक महत्त्वाचे माध्यम आहे. या सर्व बाबींचा विचार करता सर्व देशाने वेगवेगळ्या अनेक खेळ प्रकाराचे एक उत्तम साधन म्हणून वापर करण्यात आला आहे.

पारंपरिक पद्धतीने निवड झालेल्या खेळाडूंची शारीरिक कार्यक्षमता विकसित करण्यासाठी वेळ लागत असतो. विद्यापीठ शिक्षणाचा कार्यकाळ मर्यादित असल्यामुळे खेळाडूंची शारीरिक क्षमता



विकासाची व्याप्ती मर्यादित असल्यामुळे मुले खो-खो खेळाडूंच्या प्रावीण्यात सातत्य आणि विश्वासाहता असा संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ खो-खो खेळाच्या विकासाला दिशा प्राप्त होण्याच्या अनुषंगाने खो-खो संघाची निवड करण्याच्या दृष्टीकोनातून व आदर्श शारीरिक कार्यक्षमता निवड निकषाची अत्यंत आवश्यकता आहे.

संशोधन पद्धती :

सदरील संशोधनासाठी सर्वेक्षण संशोधन पद्धती निवडण्यात आली आहे. सर्व प्रथम संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ विद्यापीठातील खो-खो मुले खेळाडूंची यादी विद्यापीठ क्रीडा विभागाकडून संकलित करण्यात येईल.

संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ क्रीडा विभागाकडून शैक्षणिक वर्ष २००८-०९, २००९-१०, २०१०-११ या वर्षातील प्राप्त खो-खो खेळाडू यादीतील अमरावती, अकोला, यवतमाळ, वाशीम बुलढाणा या जिल्हातील शहरी व ग्रामीण प्रत्येकी १० यामुळे १०० खेळाडूंची निवड पथन्यास अभ्यासासाठी निवड करण्यात आली. निवडलेल्या कसोट्यांची विश्वासनीयता व अर्हता या खेळाडूंवरती तपासण्यात आली. या अभ्यासात आलेले न्यादर्शक प्रमुख अभ्यासात अंतर्भूत केले. एकूण प्राप्त खेळाडू यादीतील ८०% ग्रामीण व शहरी खेळाडूंना या अभ्यासात अंतर्भूत करण्याचा प्रयत्न केला असे एकूण संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ मधील एकूण ४०० खेळाडू निवडण्यात आले व यांच्यावर शारीरिक क्षमता यांच्या चाचण्या घेण्यात आल्या. तसेच महाराष्ट्र आंतरविद्यापीठ स्पर्धेत (राज्य आंतरविद्यापीठ क्रीडामहोत्सव) प्रथम व द्वितीय आलेल्या संघाचा, खेळाडूंचा यामध्ये समावेश करण्यात आला. यांची जनसंख्या ११५ होती. असे एकूण जनसंख्या ५१५ एवढी झाली.

संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ क्रीडा विभागाकडून प्राप्त खेळाडू यादीतील ८०% खेळाडूंवरती प्रमाणित कसोटी प्रत्यक्षात स्वतः जाऊन अथवा संबंधित महाविद्यालयाच्या क्रीडा संचालकाकडून प्रमाणित कसोट्याद्वारे माहिती संकलित करण्यात आली. एकूण ८०% जर ८०% पेक्षा कमी खेळाडूंची माहिती संकलित झाल्याने द्वितीय प्रयत्न केला. व या प्रयत्नातही लक्ष पूर्ण नाही केल्यास तृतीय प्रयत्न केला व या तीनही प्रयत्नातील संकलित माहिती संख्याशास्त्रातील तंत्रानुसार पृथक्करणासाठी उपयोगी आणले. तसेच महाराष्ट्र आंतरविद्यापीठ स्पर्धेत प्रथम व द्वितीय आलेल्या संघातील खेळाडूंचा समावेश अभ्यासात करून त्यांच्यावर ही शारीरिक क्षमता चाचणी घेण्यात आली व अशी ५१५ खेळाडूंच्या चाचण्याद्वारे प्राप्त माहितीचे वर्गीकरण व पृथक्करण करण्यात आले आहे.

कसोट्या :

१) ३० मीटर धावणे, २) झीक झ्याक रनिंग, ३) वर्तुळाकार पळणे, ४) १० मीटर बेडुक उड्या, ५) स्टॅन्डींग ब्रॉड जम्प , ६) १० मीटर एका पायाने लंगडी घालणे

**निष्कर्ष :**

- १) मुले खो-खो खेळाडूंची निवड करण्यासाठी निवड व निकष हे योग्य आहेत.
- २) मुले खो-खो खेळाडूंची प्राप्ताकांचे विचलन सामान्य आहे. म्हणून संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ आदर्श मुले खो-खो संघ तयार करण्यासाठी खेळाडूंची शरीर उंची हा निकष शोधणे अत्यंत आवश्यक आहे.
- ३) संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ आदर्श मुले खो-खो खेळाताना खेळाडूंच्या शरीर व शरीरातील अवयव गतीयुक्त हालचाल करीत असतात या गतीयुक्त जलद हालचाल करण्यासाठी स्फोटक क्षमता अंतर्भाव असणे आवश्यक आहे.
- ४) संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ आदर्श मुले खो-खो खेळामध्ये खेळ सुरु असताना कौशल्य करताना तात्काळ चपळतेने क्रिया करावी लागत असते यासाठी खेळाडूंची चपळता क्षमता ही उत्तम असणे गरजेचे असते. म्हणून आदर्श खो-खो संघासाठी निवड करीत असताना खेळाडूंची स्फोटक क्षमता उत्तम असणे आवश्यक आहे.
- ५) संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ आदर्श खो-खो संघाची निवड करताना खेळाडूंची एका पायाने १० मी. लंगडी घालणे क्षमता ही ८.६६ सेकंद पेक्षा कमी असणे आवश्यक आहे.
- ६) संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ आदर्श खो-खो संघासाठी मुले निवड करतांना ३० मीटर धावणे परीक्षणात गती क्षमता ४.१ सेकंद आणि यापेक्षा कमी असणे आवश्यक आहे.
- ७) संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ आदर्श खो-खो संघासाठी निवड करीत असताना खेळाडूंची चपळता क्षमता ही ५.६ सेकंद पेक्षा कमी असणे आवश्यक आहे.
- ८) संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ खो-खो संघाची निवड करताना खेळाडूंची वर्तुळाकार धावणे क्षमता ही ५.६ सेकंद पेक्षा कमी असणे आवश्यक आहे.
- ९) संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ मुले खो-खो खेळासाठी ४४ कि.ग्रॅ. दरम्यान असले तरी शरीर वजन हे आदर्श खो-खो संघासाठी असणे अपेक्षित आहे.
- १०) संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ आदर्श मुले खो-खो संघासाठी खेळाडूंची निवड करताना १७० से.मी. पेक्षा जास्त उंची असलेल्या ही खो-खो खेळाच्या दृष्टीने योग्य उंचीचे खेळाडू ठरले.

शिफारशी :-

क्रीडा संचालकांनी उत्कृष्ट मुले खो-खो खेळाडू तयार करण्यासाठी खेळाडूंची शारीरिक सुदृढता वाढविण्यासाठी प्रयत्न करावे. मुले खो-खो खेळाडूंनी खो-खो खेळाचा नियमित सराव करावा. मुले खो-खो खेळाडूंनी शारीरिक तंदुरुस्ती विकास होण्यासाठी वैयक्तिक लक्ष द्यावे. क्रीडा मार्गदर्शकांनी निवड निकषांच्या आधारे क्रीडा शिबीराचे आयोजन करावे. खो-खो खेळाची निवड



निकष ग्राह्य धरून इतर खेळाचे मुले खेळाडू निवडीकरिता वापर करावा. मुले खो-खो संघ निवड समिती एक सदस्या पेक्षा त्रिसदस्यीय समिती असावी. पारंपरिक निवड पद्धती पेक्षा आदर्श खो-खो संघ निवड या विकसित निकषांप्रमाणे व्हावी. खेळाडूंनी निकषाविषयी जाणून घेऊन खेळासाठी योग्य उपयोग करावा. मुले खो-खो संघ निवड करताना खेळाडूंच्या चारित्र्याची पडताळणी करावी. मुले खो-खो संघ निवडीच्या वेळी व्यसनमुक्त खेळाडूंना प्राधान्य देण्यात यावे. मुले खो-खो खेळाडूंची निवड निकषानुसार करण्यापूर्वी त्यांची वैद्यकीय तपासणी केलेली असावी. खो-खो मुले खेळाडूसाठी विद्यापीठ स्तरावरून खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेचा व निवड चाचणीसाठी योग्य ते सकारात्मक भूमिका असावी. खो-खो खेळाडू संघ निर्माण करण्यासाठी तज्ज्ञ व अनुभवी क्रीडा प्रशिक्षकांची निवड प्राधान्याने करावी.

संदर्भ सूची :-

१. भांडारकर, पु.ल. (१९८७)- सामाजिक संशोधन पद्धती, नागपूर, महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथनिर्मिती.
२. भिंताडे, वि.रा. (१९९९)- शैक्षणिक संशोधन पद्धती, पुणे, नूतन प्रकाशन
३. बिहारी, बन्सी पंडित (ऑक्टोबर २००५)- शिक्षणातील संशोधन, पुणे, नित्य नूतन प्रकाशन
४. बोर्जेस, जॉन्सन (सप्टेंबर २००८)- डायमंड ज्ञानकोष, पुणे, डायमंड पब्लिकेशन
५. दांडेकर, वा.ना. (२००७)- शैक्षणिक मूल्यमापन, पुणे: श्रीविद्या विद्यार्थी प्रकाशन
६. घाटोळे, रा.ना. (१९९०)- समाजशास्त्रीय संशोधन पद्धती तत्त्वे आणि पद्धती, नागपूर श्री मंगेश प्रकाशन
७. जर्दे, श्रीपाद (फेब्रुवारी १९९५)- शारीरिक शिक्षण संशोधन तंत्र व पद्धती, कोल्हापूर, चंद्रमा प्रकाशन
८. जुमडे, विरेंद्र (२००९)- क्रीडा संचालन एव अधिशिक्षण, नागपूर, अमृत प्रकाशन

2018-19

2019-20

Impact Factor – 6.261

Special Issue - 94

Jan. 2019

ISSN – 2348-7143

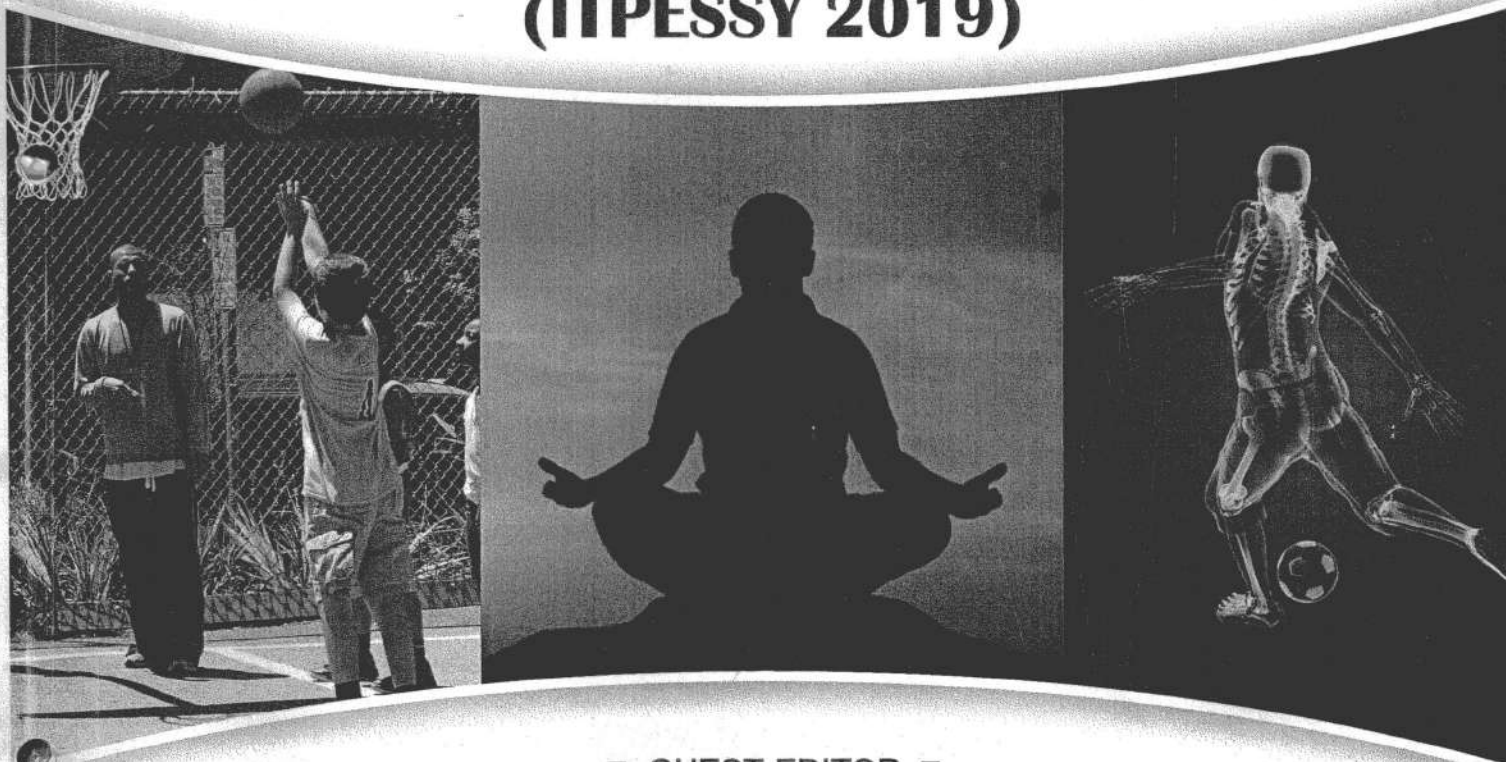
INTERNATIONAL RESEARCH FELLOWS ASSOCIATION'S

RESEARCH JOURNEY

UGC Recommend Journal

Multidisciplinary International E-research Journal

Innovative Trends in Physical Education, Sports Sciences, and Yoga (ITPESSY 2019)



■ GUEST EDITOR ■
Dr. Sharda Shitole

■ EXECUTIVE EDITOR ■
Dr. Vinay Pawar

■ CHIEF EDITOR ■
Mr. Dhanraj T. Dhangar



This Journal is indexed in :

- Scientific Journal Impact Factor (SJIF)
- Cosmoc Impact Factor (CIF)
- Global Impact Factor (GIF)
- Universal Impact Factor (UIF)
- International Impact Factor Services (IIFS)
- Indian Citation Index (ICI)
- Dictionary of Research Journal Index (DRJI)

For Details Visit To : www.researchjourney.net

SWATIDHAN PUBLICATIONS



National Conference

ON

Innovative Trends in Physical Education, Sports Sciences and Yoga

(ITPESSY 2019)

11TH January 2019

EDITORIAL BOARD

(only for this issue)

GUEST EDITOR

Dr. Sharda Shitole

Principal, Smt. H R Patel Arts Mahila College, Shirpur

EXECUTIVE EDITOR

Dr. Vinay Pawar

Director of Physical Education, Smt. H R Patel Arts Mahila College, Shirpur

CHIEF EDITOR

Mr. Dhanraj T. Dhangar

MGV'S Arts, Sci & Comm College, Yeola, Dist. Nashik.

ADVISORY BOARD

Dr. K B Patil

Vice Principal

Smt. H R Patel Arts Mahila
College, Shirpur

Dr. Hemkant Chaudhari

Senior Librarian

Smt. H R Patel Arts Mahila
College, Shirpur

Dr. Gajanan Patil

HOD, English Department,

Smt. H R Patel Arts Mahila
College, Shirpur

VENUE

**The Shirpur Education Society's
Smt. H R Patel Arts Mahila College,
Shirpur, Dist. Dhule**



62	Sport's Sociology Dr. N. N. Jaybhaye	167
63	Nutrition Impact on Sports Performance Dr. Kendre Taterao Eaknath	169
64	A Comparative Study on Prize Money Sports In India Amit Tembhurne Dr. Pravin Kumar	171
65	A Comparative Study Of Sports Achievement Motivation Between Hockey Players Of Qualifying And Non Qualifying Teams Of Women's West Zone Inter University Hockey Tournament Nandkishor Pawar Aditya Gadewal	174
66	A study on the Effect of Surya Namaskar Training on the Increase the Level of Performance in Strength Dr. Santosh Shahurao Ghorpade Prof. Dhananjay Ankush Khose	177
67	Effect of Maximum and Dynamic Efforts Training Program On Improving Performance of Power Lifter in Osmanabad District Dr. Sanjay G Kadam, Dr. Ramraja Arjun Aware	179
68	Comparison of Selected Physiological Variables between Football and Hockey Players Dr. Bhalchandra More	182
69	Yoga Improve Fitness & Concentration of Badminton Players Dr. Bipin S. Patil	185
70	How to Enjoy Life Every Day Ajoy Singha	187
71	Comparison of Psycho Physiological Variable among the Kabaddi and Kho-Kho Players Mr. Sadhane Rajendra Narsingrao Prof. Dr Rajeshwar Patil	189
72	Guidelines for Beginning an Exercise Program Sagar Singh, Arandhna Dubey	191
73	Yoga of All Ages Prof. Kranti Sandesh Kshirsagar	193
74	Various Psychological Aspects of Coaching Girls and Women Dr. Tejas Ramdayal Sharma	195



Effect of Maximum and Dynamic Efforts Training Program On Improving Performance of Power Lifter in Osmanabad District

Dr. Sanjay G. Kadam

Dr. Ramraja Arjun Aware

Art's & Science College, Chousala, Dist. Beed

Abstract : Power lifters is one of the remarkable type of sport, which helps to develop the strength of muscle, increase their mass separation and develops a well define physique the objective of powerlifting is to test the strength of a person and find the one who can lift the highest weight from the ground this is a sport where competitions have in their mind that his physical fitness, technique and strength are very important. The powerlifter should be able to exert great pressure in pulling and pushing movement's strong shoulder and leg muscles are vital to maintain sterility whilelifting weight. Because the purpose of this study was found out the "Effect of maximum and dynamic efforts training program on improving performance of power lifters in Osmanabad district"

Key words : Maximum and Dynamic effect training program, 1RM bench press, 1RM squat and Deadlift test.

Introduction :

Powerlifting is a strength sport that consists of their attempts of Olympic weightlifting at maximal weight group onbench press, squat and deadlift. It involves lifting weights in two attempts. Powerlifting involved from a sports known as add lift, which followed. The same three-attempts format but used a wider variety of events, akin to strongman competition in competition, lifts may be performed equipped or unequipped. Equipment in this context refers to a supportive bench shirt or squat/ deadlift suit or briefs. Competitions take place across the worldbut mostly in the United States, Australia, Canada, United Kingdom, Colombia, Iceland, South Africa, Poland, Sweden, Norway, Finland, and Russia, Taiwan, japan and Ukraine. Powerlifting has been a Olympics sport since 1984 and under the IPF, is also a world games sport local, national and international competition have also been sanctioned by other federation operating independently of the International powerlifting federation.

Objective of the Study :

- 1) To study the effect of maximum and dynamic efforts training program on improving performance of power lifting.
- 2) To conduct the three month maximum and dynamic efforts training program for powerlifting.
- 3) To measure the pre-test and post-test performance of Powerlifters.

Delimitation :

- 1) The present study was delimited on the Osmanabad district.
- 2) The present study was delimited only between 18 to 25 age groups of Powerlifters.
- 3) This present study was delimited only the male Powerlifters.
- 4) The present study was delimited only the equipment periods consist of only three months.
- 5) The present study was delimited only on 1RM Bench press, 1RM squat and 1RM dead lift test.

Research Methodology :

The present study was on experimental research method group design. True Experimental pre-test and posttest equivalent group design. The population of this study was all the male Powerlifters those played under the Osmanabad district powerlifting association Osmanabad between the age group of 18 to 25 Years. Total 100 Powerlifters were selected by non-probability method in purposive sample technique and they equally divided in to 50 experimental and 50control group used of this study.

Table No-1

Variable	Tools	Unit	Reliability	Validity
Bench Press Performance	1RM Bench press test	Kg	0.96	0.88
Squat performance	1RM Squat test	Kg	0.95	0.86
Dead lift Performance	1RM Dead lift test	Kg	0.94	0.85

Procedure of the study:

The researcher personally most to the Powerlifters of Osmanabad district and modified them about the need and importance of the study in the same day the researcher assembled all the subjects from his population and was given to them instruction about the need importance description of the experiment and explanation of 1RM test and maximum and dynamic effort training program after that the whole population (N=300) of powerlifter were tested and selected a total number of 100



powerlifter in the age group of 18 to 25 Years of purposively sampling technique. The selected subjects were pre-tested by one repetition maximum tests. And after that the subjects were divided in to two groups experimental and control group with the help of purposively sampling method and three months maximum and dynamic efforts training program which was given four days in week was manipulated only on experimental group not control group.

Table no-2

Descriptive statistics change in performance of 1RM Bench Press:

Group	N	Mean (Kg)	Standard Deviation	Std. Error Mean	DF	t-test	Table of t-Value
Experimental	50	5.62	2.28	0.22	98	7.29	1.99
Control	50	3.72	1.44	0.14			

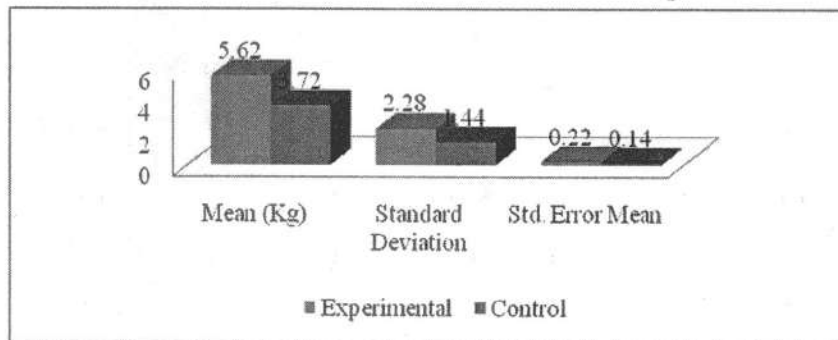


Table and Graph shows that there were 50 subjects each in experimental and control group the mean gain in bench press 1RM test for experimental group was 5.62 Kg with Standard Deviation of 2.28. Similarly for the control group the mean gain in similar test was 3.72 Kg with Standard Deviation 1.44 and t-test 7.29.

Table No-3

Descriptive Statistic change in performance of 1RM Squat test:

Group	N	Mean (Kg)	Standard Deviation	Std. Error Mean	DF	t-test	Table of t-Value
Experimental	50	6.47	2.61	0.261	98	5.118	1.99
Control	50	4.58	2.63	0.263			

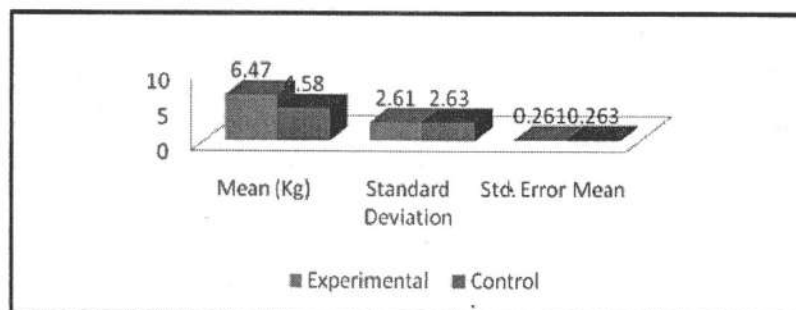


Table and Graph shows that there were 50 Subjects each in experimental and control group. The mean gain in squat test 1RM test for experimental group was 6.47Kg with Standard Deviation of 2.61. Similarly, for the control group the mean gain in similar test was 4.58 Kg with Standard deviation 2.63 and t-test 5.118.



Table No-4
Descriptive Statistics change in performance of 1RM Dead lift:

Group	N	Mean (Kg)	Standard Deviation	Std. Error Mean	DF	t-Test	Table of t-Value
Experimental	50	7.13	2.54	0.255	98	5.472	1.99
Control	50	5.43	1.77	0.178			

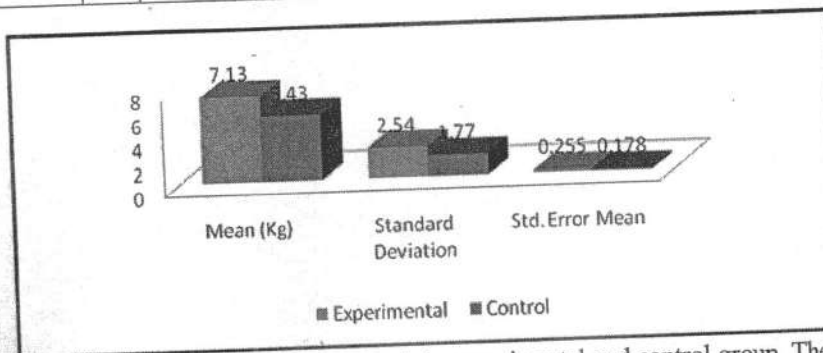


Table and Graph shows that there were 50 subjects each in experimental and control group. The mean gain in dead lift M test for experimental group was 7.13 Kg with standard deviation of 2.54 similarly for the control group the mean gain similar test was 5.43 Kg with Standard Deviation 1.77 and t-test 5.472.

Hypothesis Testing :

From the result of the student it can be concluded that maximum and dynamic efforts training program for the period three months was significantly effective on experimental group to increase their maximum strength means the 1RM bench press, 1RM Squat and 1RM Deadlift test which indicates the powerlifting performance therefore the set.

Hypothesized, research hypothesis there was significant maximum and dynamic efforts training program on improving performance of powerlifting of Osmanabad district male powerlifter is accepted and null hypothesis is rejected.

Conclusion :

On the basis of the result obtained in the study the researcher made the conclusion that the three months maximum and dynamic efforts training program has significant effort on improvement of powerlifter performance.

- 1) It was observed that there was improvement of performance 1RM Bench press of experimental group in comparison to control group due to the treatment given to it which was significant effect.
- 2) It was observed that there was improvement of performance 1RM Squat press of experimental group in comparison to control group due to the treatment given to it which was significant effect.
- 3) It was observed that there was improvement of performance 1RM Dead lift of Experimental group in comparison to control group due to the treatments given to it which was significant effect.

References :

1. Kansal D.K.(2008)"Applied measurement evolution & sports selection", DVS publication New Delhi.
2. Patil S. (2010) "effort of six week mixed cross training on speed & explosive strength of junior level male sprinters". Unpublished Dissertation University of Pune.
3. O' Shea, Wagner(1981)"Studied the effect of weight training program on maximum strength 1RM Bench press and 1RM Squat in thirteen male and thirteen female lifters".