













ආරම්භක ක්‍රීඩකයන් සඳහා පුහුණුවීම් සැලසීමේදී ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ ඔවුන්ගේ දේහයන් සුදුසු ලෙස පුහුණු කිරීමයි. මෙහිදී පුහුණුකරුවන් විසින් ක්‍රීඩකයන්ගේ ශාරීරික ශක්තිය, ප්‍රතිරෝධීතාවය සහ ක්‍රීඩා කාර්යක්ෂමතාවය ඉහළ නැංවීමට උත්සාහ කරයි.

පුහුණුවීම් (හා පුහුණුවීම්) ක්‍රීඩකයන්ගේ ශාරීරික ශක්තිය සුදුසු ලෙස පුහුණු කිරීමට ඉඩ සලසයි. මෙහිදී පුහුණුකරුවන් විසින් ක්‍රීඩකයන්ගේ ශාරීරික ශක්තිය, ප්‍රතිරෝධීතාවය සහ ක්‍රීඩා කාර්යක්ෂමතාවය ඉහළ නැංවීමට උත්සාහ කරයි. මෙහිදී පුහුණුකරුවන් විසින් ක්‍රීඩකයන්ගේ ශාරීරික ශක්තිය, ප්‍රතිරෝධීතාවය සහ ක්‍රීඩා කාර්යක්ෂමතාවය ඉහළ නැංවීමට උත්සාහ කරයි.

ක්‍රීඩකයන්ගේ ශාරීරික ශක්තිය සුදුසු ලෙස පුහුණු කිරීමට ඉඩ සලසයි. මෙහිදී පුහුණුකරුවන් විසින් ක්‍රීඩකයන්ගේ ශාරීරික ශක්තිය, ප්‍රතිරෝධීතාවය සහ ක්‍රීඩා කාර්යක්ෂමතාවය ඉහළ නැංවීමට උත්සාහ කරයි. මෙහිදී පුහුණුකරුවන් විසින් ක්‍රීඩකයන්ගේ ශාරීරික ශක්තිය, ප්‍රතිරෝධීතාවය සහ ක්‍රීඩා කාර්යක්ෂමතාවය ඉහළ නැංවීමට උත්සාහ කරයි.

ක්‍රීඩකයන්ගේ ශාරීරික ශක්තිය සුදුසු ලෙස පුහුණු කිරීමට ඉඩ සලසයි. මෙහිදී පුහුණුකරුවන් විසින් ක්‍රීඩකයන්ගේ ශාරීරික ශක්තිය, ප්‍රතිරෝධීතාවය සහ ක්‍රීඩා කාර්යක්ෂමතාවය ඉහළ නැංවීමට උත්සාහ කරයි. මෙහිදී පුහුණුකරුවන් විසින් ක්‍රීඩකයන්ගේ ශාරීරික ශක්තිය, ප්‍රතිරෝධීතාවය සහ ක්‍රීඩා කාර්යක්ෂමතාවය ඉහළ නැංවීමට උත්සාහ කරයි.











