

கொண்ணிலை



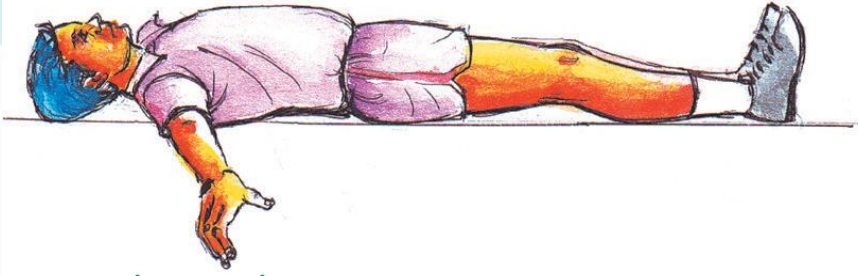
K.Mohamed Faris

T/T/Mullipothanai Vigneswara Vid

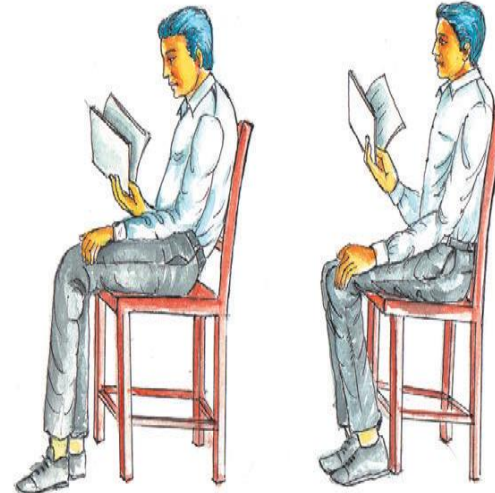
Trinco Zone

# 1. கொண்ணிலை எனப்படுவது?

அசைவின்போது அல்லது ஓய்வின்போது உடலின் சகல பகுதிகளுக்கும் மூட்டக்களுக்கும் தசைகளுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் உடலின் எல் பாகங்களையும் சரியாகப் பேனம் நிலை



K.Mohamed Faris  
T/T/Mullipothanai Vigneswara Vid  
Trinco Zone



# கொண்ணிலையின் வகைகள்

## அசையும் கொண்ணிலை

- ❖ நடத்தல்
- ❖ ஓடுதல்
- ❖ பாய்தல்

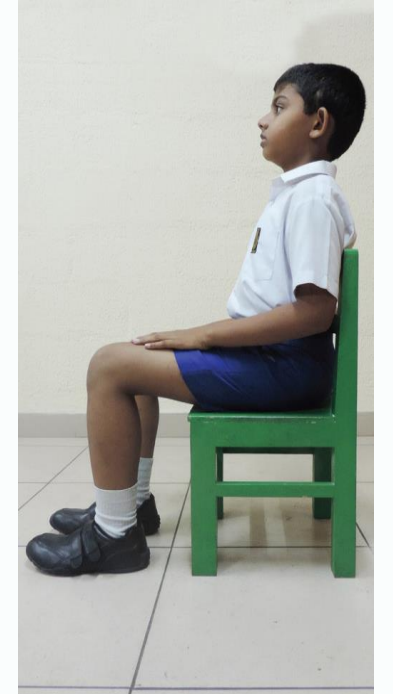


K.Mohamed Faris  
T/T/Mullipothanai Vigneswara Vid  
Trinco Zone



## நிலையான கொண்ணிலை

- ❖ நின்றல்
- ❖ படுத்தல்
- ❖ இருத்தல்



# கொண்ணிலையினால் ஏற்படும் நண்மைகள்

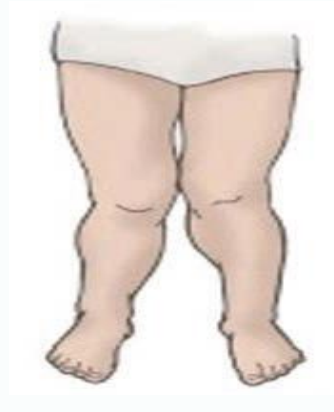
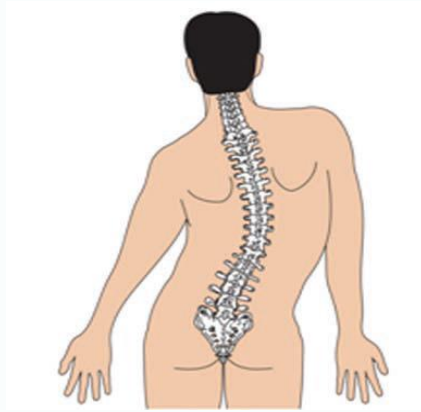
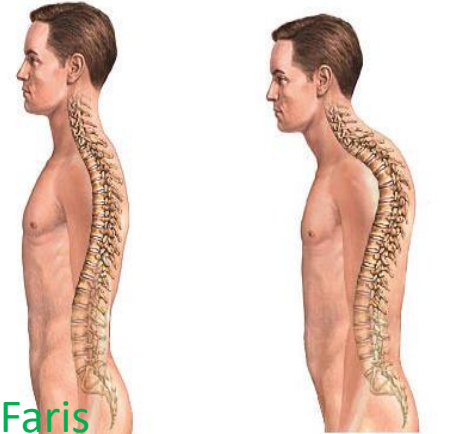


- இலேசாக உணருதல்
- நல்ல உடல் தோற்றம்
- குறைந்த தசை களைப்பு
- உடலுக்கு நோ,விபத்து ஏற்படாமை
- உச்ச திறனை வெளிக்காட்டலாம் (உடலுக்கு அதிகளவு செளகரியம் ஏற்படுதல். உடலுக்கு கவர்ச்சியான தோற்றம் ஏற்படுதல்.)



# பிழையான கொண்ணிலையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள்

- ❖ பரம்பரை
- ❖ சூழல்
- ❖ நோய் நிலைமை





# பிழையான கொண்ணிலைக்கான காரணங்களும் அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களும்

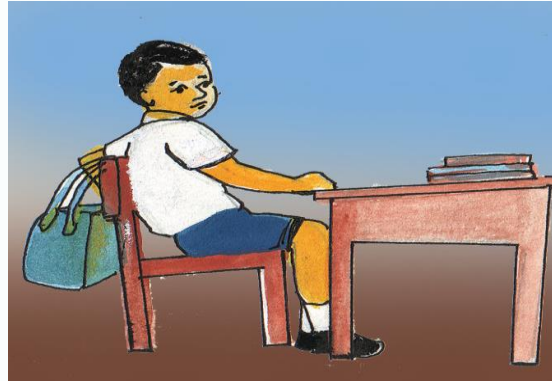


காரணங்கள்:-

- ❖ பிழையான கொண்ணிலைக்கு பழக்கப்பட்டு இருத்தல், பொருத்தமற்ற ஓய்வு நித்திரை, குறைபாடுள்ள போசனை, உடற்குறைபாடு(தட்டைபாதம், ஒட்டககூனல்), தசைக் களைப்பு

பாதிப்புக்கள்:-

- ❖ சோர்வு, அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படல், உடல்ஆரோக்கியம் குன்றுதல், உளச்சோர்வு

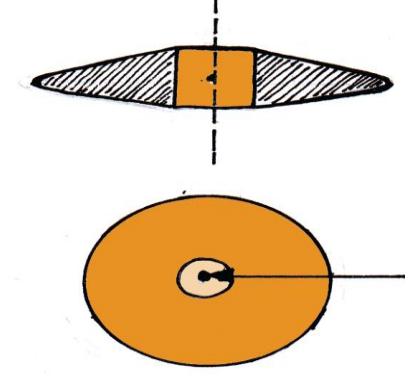
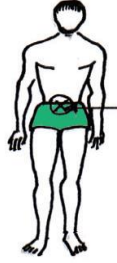


K.Mohamed Faris  
T/T/Mullipothanai Vigneswara Vid  
Trinco Zone

# கொண்ணிலையில் தாக்கம் செலுத்தும் காரணிகள்

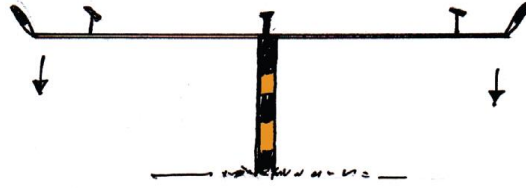
## புவியீர்ப்பு மையம்:-

- பொருள் அல்லது மனித உடலின் நிறை செயற்படும் மையம்



## சமநிலை:-

- பொருள் அல்லது மனிதன் மீது புறவிசையின் தாக்கம் பு'ச்சியமாக இருக்கும் போது அப்பொருள் அல்லது மனிதன் நிலை ( அசையாமல் அருத்தல்)



- சடத்துவம் - Inertia

ஓய்விலிருந்து அசைவதற்கு அல்லது அசைவிலிருந்து ஓய்வுக்கு வரப் பொருளொன்று காட்டும் மறுப்பு சடத்துவம் ஆகும்



- விசை — Force

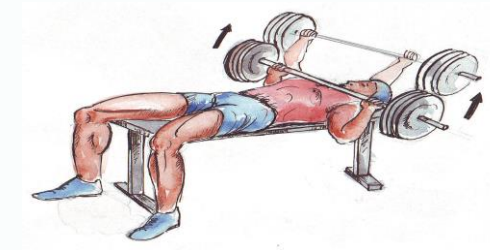
ஓய்விலிருக்கும் பொருளொன்றை இயங்க வெய்வதற்கும் இயங்கும் பொருளொன்றின் இயக்கத்தை மாற்றுவதற்கும் காரணமாக அமையும் தாக்கம் விசை எனப்படும்



- உந்தம் - Momentum

யாதாயினும் பொருளொன்றின் இயக்கப் பிரமாணம் உந்தம் எனப்படும் ( உந்தமானது பொருளின் திணிவு மற்றும் கதியலும் அடங்கியுள்ளது)

- விசையின் திசை - Direction of Force





## வீரர் ஒருவர் பாயும் உயரத்தில் அல்லது தூரத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள்

- மிதித்தெழும் வேகம்
- மிதித்தெழும் கோணம்
- மிதித்தெழும் உயரம்



எறிதலின் போது விளையாட்டு உபகரணம் செல்லும் தூரத்தில் உயிரியற் பொறிமுறைக் காரணிகள்



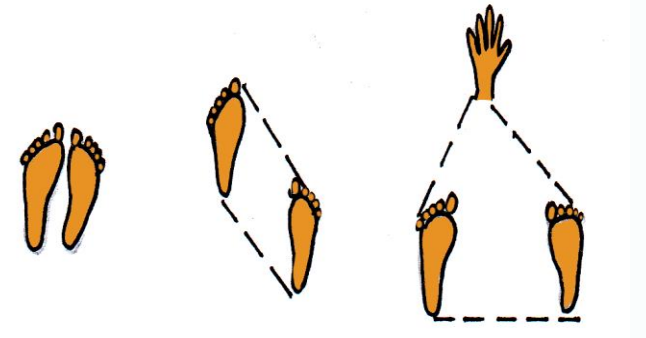
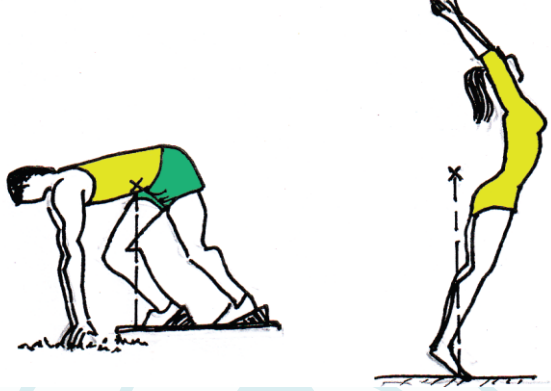
- ❖ விடுகை வேகம்
- ❖ விடுகை கோணம்
- ❖ விடுகை உயரம்

K.Mohamed Faris  
T/T/Mullipothanai Vigneswara Vid  
Trinco Zone



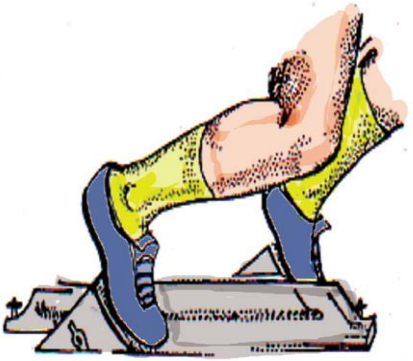
# கொண்ணிலைகளின் போது உடற்சமநிலையை பேன உதவும் காரணிகள்

- தாங்குதளத்திற்கு மேலாக புவியீர்பு மையம் காணப்படுதல்
- தாங்கும் பாதங்கள் அகலமாயிருத்தல்
- வெளியேயிருந்து வரும் விவைளை நோக்கி உடலை வளைத்தல்
- உடலை அவயங்கள் எதிர் திசையில் அசைத்தல்
- புவியீர்ப்பு மையம் கீழ் மட்டத்தில் இருத்தல்

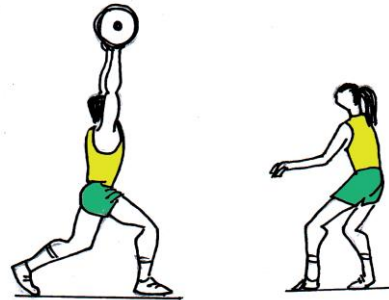


K.Mohamed Faris  
T/T/Mullipothanai Vigneswara Vid  
Trinco Zone

# விளையாட்டில் அசையா (நிலையான) கொண்ணிலைகளாவன



- ஓட்டப் புறப்பாட்டு “ஆரம்பம்” நிலையில்
- ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டில் கையை ஊன்றி நின்றல்.
- குண்டு போடுதலின் உடன்தொடர்நிலை.
- பாரம் தூக்கும்போது நிற்கும் நிலை



K.Mohamed Faris  
T/T/Mullipothanai Vigneswara Vid  
Trinco Zone

# நன்றி

---

K.Mohamed Faris  
T/T/Mullipothanai Vigneswara Vid  
Trinco Zone