



مسئول انجمن ورزشی شنا : مهندس محمد وندجلیلی

سوابق مدیریتی و اجرایی ورزشی :

مسئول روابط عمومی هیات نجات غریق و غواصی شهرستان مراغه
سرپرست تیم های شنای منتخب مراغه در لیگ استان آذربایجان شرقی
دبیر هیات شنا و شیرجه شهرستان مراغه
مربی درجه 3 فدراسیون شنا جمهوری اسلامی ایران
مسئول برگزاری دوره آموزشی مربیگری شنا در شهرستان مراغه
بازرس ویژه فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی در مراغه
مدیر حوزه ریاست و روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان مراغه
مسئول پایگاه اطلاع رسانی و وب سایت اداره ورزش و جوانان شهرستان مراغه



مسئول رشته ورزشی شنا و واترپلو دانشگاه مراغه

کسب مقام سوم ۵۰ متر پروانه و ۱۰۰ متر قورباغه دانشگاه های شمالغرب کشور
بنیانگذار و مسئول راه اندازی هیات قایقرانی شهرستان مراغه
ارائه کننده طرح راه اندازی پیست اسلalom و آبهای خروشان صوفی چای مراغه
ارائه کننده طرح راه اندازی پیست کانوپولوی صوفی چای شهرستان مراغه
ارائه کننده طرح راه اندازی سایت قایقرانی کایاک و کانو در سد علویان مراغه
رئیس هیات قایقرانی و اسکی روی آب شهرستان مراغه

اعضای تیم شنای دانشگاه مراغه
1- محمد وندجلیلی - سرپرست

2-مهندس حامد باغبانی - شناگر

3-دکترمحمدرضا عظیمی - شناگر

4-دکترپرویز دهقانی - شناگر

خبر ورزشی : رئیس دانشگاه مراغه از کسب رتبه سوم این دانشگاه در مسابقات ورزشی شنا و تنیس روی میز کارکنان دانشگاه های شمالغرب کشور خبرداد

این مسابقات در رشته شنا و تنیس روی میز برگزار شد و محمد وندجلیلی در 50 متر پروانه و 100 متر قورباغه مقام سوم را کسب کرده و در مجموع تیمی نیز این دانشگاه توانست بعد از دانشگاه های تبریز و تربیت معلم آذربایجان به مقام سوم دست یابد.

شنا ورزشی برای افراد از تمامی سنین است. این ورزش هزینه زیادی ندارد و می توان آن را با شدت های متفاوتی انجام داد. شنا یکی از بهترین ورزش ها برای داشتن تناسب اندام است. همچنین این ورزش به سلامت ذهن، نشاط و لذت می دهد.

به گزارش ایسنا و به نقل از سایت MNT، افراد مختلف می توانند از ۱۵ دقیقه ورزشی هفتگی خود را با شنا انجام دهند. ورزش شنا فواید مختلفی دارد که به شرح زیر است:

۱. به کارگیری تمام بدن:

شنا تمام گروه های عضلانی بدن را به کار می گیرد. یک فرد باید از عضلات دست، پا، میان تنه و شکم برای شنا کردن استفاده کند. شنا همچنین باعث بالا رفتن ضربات قلب بدون افزایش استرس می شود این ورزش قدرت و حجم عضلات را افزایش می دهد و ورزش را کنترل می کند.

۲. افزایش قدرت قلبی و عروقی

ورزش های قلبی و عروقی ورزش هایی هستند که قلب، ریه ها و سیستم عروقی بدن را به کار می گیرند. شنا جزو این گروه از ورزش ها است. بررسی ها نشان داده است افرادی که شنا می کنند نسبت به افرادی که فعالیتی ندارند، ۵۰ درصد کمتر در مرضی مرگ قرار دارند. شنا فشار خون را کاهش می دهد و قند خون را کنترل می کند.

۳. مناسب برای همه سنین و همه بدن ها:

افراد با آمادگی جسمانی مختلف و سن مختلف می توانند شنا کنند. تنها باید شدت شنا را مناسب شرایط خود انتخاب کنند.

۴. شنا یک مهارت است:

شنا کردن علاوه بر افزایش سلامتی یک مهارت است و می تواند حتی در شرایط خاص جان شما را نجات دهد.

۵. شنا برای افراد آسیب دیده مناسب است:

افرادی که آرتروز دارند و نمی توانند ورزش های شدید انجام دهند، می توانند شنا کنند، زیرا آب به عضلات و مفاصل فشاری وارد نمی کند.

۶. شنا برای معلولان مناسب است:

افرادی که معلولیت جسمی دارند می توانند شنا کنند و این ورزش برای آنها راحت تر است.

۷. شنا به افرادی که آسم دارند، کمک می کند:

شنا توانایی ریه ها را افزایش می دهد و تنفس را کنترل می کند. هوای مرطوب داخل استخر نشانه های بیماری آسم را کاهش می دهد.

۸. بهتر شدن شرایط بیماران MS با شنا:

افرادی که MS دارند می توانند با شنا کردن شرایط بهتری پیدا کنند. شنا درد را در این بیماران کاهش می دهد و از خستگی و افسردگی جلوگیری می کند.

۹. شنا برای زنان خطر ندارد:

زنان بارداری که به دلیل اضافه وزن ممکن است با انجام ورزش های شدید آسیب ببینند. شنا برای این افراد خطری ندارد و راحت تر است.

۱۰. کالری سوزی بالای شنا:

شنا یکی از بهترین ورزش ها برای کالری سوزی است. میزان کالری سوزی شنا به شدت ورزش و بدن فرد بستگی دارد.

۱۱. نشاط بخش بودن شنا:

افرادی که حوصله ورزش کردن ندارند، می توانند شنا را انتخاب کنند. این ورزش نشاط بخش است و فرد را خسته نمی کند.

۱۲. افزایش کیفیت خواب:

ورزش برای افرادی که به دنبال داشتن خواب بهتر هستند و بی خوابی دارند، مناسب است.

۱۳. بهبود بخشیدن به روحیه:

ورزش باعث ترشح آندورفین می شود. به این ترتیب روحیه و اعتماد به نفس را بهبود می بخشد.

۱۴. کنترل استرس با شنا:

شنا باعث کاهش استرس و اضطراب می شود.

۱۵. کم هزینه و قابل دسترس:

بسیاری از شهرها استخرهایی با قیمت های متفاوتی دارند که اکثر مردم می توانند به راحتی از این امکانات استفاده کنند.