

زهرا راغی استادیار



دانشکده: علوم تربیتی و روانشناسی

گروه: تربیت بدنی

شماره تماس: ۶۷۲۳ - ۰۵۴

پست الکترونیکی: z.raghi@ped.usb.ac.ir

آدرس: زاهدان، بلوار دانشگاه، دانشگاه سیستان و بلوچستان، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی گروه تربیت بدنی

تحصیلات

- ✓ کارشناسی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان
- ✓ کارشناسی ارشد، تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت معلم - تهران
- ✓ دکترای تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران

دروس ارائه شده

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ۱ - بهداشت و ورزش | ۲ - هندبال ۱ |
| ۳ - هندبال ۲ | ۴ - تربیت بدنی ۱ |
| ۵ - حرکات اصلاحی | ۶ - حرکات اصلاحی و درمانی |
| ۷ - ورزش ۱ | ۸ - حرکات اصلاحی ویژه مربیان |
| ۹ - ایمنی و بهداشت فردی در ورزش | ۱۰ - کارورزی ورزش های گروهی |
| ۱۱ - سمینار پژوهش - تمرین ورزشی | ۱۲ - رشد حرکتی |
| ۱۳ - بدمینتون ۱ | ۱۴ - ورزش و بازی ها بومی و سنتی |

پایان نامه های تحصیلات تکمیلی

۱ - اثر تمرینات تناوبی شدید و تداومی بر سطح سرمی آلکالین فسفاتاز در مردان سیگاری

ساناز رضائزاد، [زهرا راغی، عباس صالحی کیا]

نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۸-۹۹

۲ - تاثیر ۸ هفته تمرین تداومی دویدن بر سطح سرمی لپتین و وزن رت های چاق

عبدالحمید همت بلیغ، [زهرا راغی، شیلانایی فر، حسین نخعی]

نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۷-۹۸

۳ - اثر ۱۰ هفته تمرینات منتخب بر قدرت عضلات اکستنسور تنه، برخی شاخص های عملکرد ریوی و اصلاح وضعیت بدنی در نوجوانان دارای سندرم متقاطع فوقانی

عباس کیخا، [زهرا راغی، محمدرضا رضائی پور، محمدرضا شهرکی]

نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۷-۹۸

۴ - اثر ۴ ماه تمرینات اختصاصی ثبات مرکز بر روی تراکم ماده معدنی مهره های کمری، قدرت و استقامت عضلات تنه و هند گریپ در زنان یائسه

ابراهیم یوسفی، [مریم بان پروری، عباس صالحی کیا، زهرا راغی]

نیمسال اول سال تحصیلی ۹۷-۹۸

۵ - اثر ۴ ماه تمرینات اختصاصی ثبات مرکز بر روی تراکم ماده معدنی استخوان ران، قدرت عضلات اندام تحتانی و تعادل زنان یائسه

مهدی ریاحی، [زهرا راغی، مریم بان پروری، عباس صالحی کیا]

نیمسال اول سال تحصیلی ۹۷-۹۸

۶ - تاثیر ۴ ماه تمرین TRX بر تراکم توده استخوانی مهره های کمری در ارتباط با سطح سرمی آدیونکتین زنان استئوپنی

ازاده صابرشهرکی، [عباس صالحی کیا، مریم بان پروری، زهرا راغی]

نیمسال اول سال تحصیلی ۹۷-۹۸

۷ - تاثیر ۴ ماه تمرین TRX بر چگالی استخوان گردن ران در ارتباط با سطح سرمی لپتین زنان استئوپنی

فاطمه پودینه، [عباس صالحی کیا، مریم بان پروری، زهرا راغی]

نیمسال اول سال تحصیلی ۹۷-۹۸

۸ - مقایسه اثر تمرینات ناحیه مرکز به همراه تمرینات تنفسی با تمرینات اصلاحی مرسوم بر توان هوازی و قدرت عضلانی تنه زنان قالیاف کیفوتیک

زهرا ملیحی، [مریم بان پروری، زهرا راغی، عباس صالحی کیا]

نیمسال اول سال تحصیلی ۹۷-۹۸

۹ - اثر ۱۰ هفته تمرینات منتخب بر قدرت عضلات اکستنسور تنه، برخی شاخص های عملکرد ریوی و اصلاح وضعیت بدنی در نوجوانان دارای سندرم متقاطع فوقانی

عباس کیخا، [زهرا راغی، محمدرضا رضائی پور، محمدرضا شهرکی]

نیمسال اول سال تحصیلی ۹۷-۹۸

۱۰ - تاثیر ۴ ماه تمرینات ثبات مرکز بر نشانگرهای واگردش استخوان زنان یائسه

نعمت الله یوسفی ثمره, [عباس صالحی کیا, مریم بان پروری, زهرا راغی]

نیمسال اول سال تحصیلی ۹۷-۹۸

۱۱ - تاثیر مصرف هسته پایا روی کبد چرب غیر الکلی و پارامترهای کاهش وزن تحت شرایط ورزش در مردان و زنان چاق میانسال

حسن مودی, [محمدرضا رضائی پور, زهرا راغی, امید محمد دوست]

نیمسال اول سال تحصیلی ۹۷-۹۸

مقالات بین المللی

۱۴۰۲

TRX Training Impact on Femur Neck Bone Density and Serum Leptin in Osteopenic Women: – ۱ A Four–Month Study

فاطمه پودینه, عباس صالحی کیا, مریم بان پروری, زهرا راغی

شماره: ۱۱ از صفحه: ۳۴ تا صفحه: ۴۴

۱۴۰۱

The Effect of Four Months of Core Stability Training on Femoral Bone Mineral Density and – ۲ Lower Extremity Muscles Strength in Postmenopausal Women

مهدی ریاحی, زهرا راغی, مریم بان پروری, عباس صالحی کیا

شماره: ۸ از صفحه: ۷ تا صفحه: ۱۲

۱۴۰۰

Efficacy of the WATERinMOTION Aquatics Exercise Programme on the Body Weight and – ۳ Composition of Sedentary Older Women with Overweight/Obesity

محمد رضا رضائی پور, گنادی لئونودویچ آپاناسنکو, زهرا راغی

شماره: ۱۰ از صفحه: ۱۹ تا صفحه: ۲۴

Study of Anthropometric and Body Composition Variables in the Overweight\Obese, – ۴ Sedentary Elderly Men Using WATERinMOTION Aqua Training: A cross–Sectional Study

محمد رضا رضائی پور, Vladimir Ivanovich Nychporuk, زهرا راغی

شماره: ۱۲ از صفحه: ۱ تا صفحه: ۶

Effects of ۴ months core stability training on Lumbar Bone Mineral Density, trunk muscles – ۵ strength and endurance and hand grip strength in postmenopausal Women

ابراهیم یوسفی, مریم بان پروری, عباس صالحی کیا, زهرا راغی

شماره: ۳۲ از صفحه: ۳۸۱۷۴ تا صفحه: ۳۸۱۸۴

۱۳۹۹

۶ – اثر تمرین اصلاحی با تاکید بر فعالسازی عضلات گلوتهال حین دویدن بر تعادل پویای زنان فعال

نگار کورش فرد, فرشته افتخاری, محمد همتی, زهرا راغی

طب توانبخشی شماره: ۹ از صفحه: ۲۴۷ تا صفحه: ۲۵۳

The Effect of Four Months of TRX Training on Lumbar Bone Mineral Density and its – V Relationship with Serum Adiponectin Level in Osteopenic Women

ازاده صابر شهرکی، عباس صالحی کیا، مریم بان پروری، زهرا راغی

شماره: ۱۷ از صفحه: ۱ تا صفحه: ۵

۱۳۹۷

۸- مقایسه میزان فعالیت فیدفوراردی منتخبی از عضلات مچ پا در دختران فعال دانشگاهی در معرض خطر آسیب اسپرین مچ پا با دختران سالم

زهرا راغی، محمد حسین علیزده، هومن مینو نژاد، رضا رجبی

طب ورزشی شماره: ۱۰ از صفحه: ۱۴۷ تا صفحه: ۱۶۶

۱۳۸۵

۹- تاثیر دو شیوه کششی ایستا و تسهیل عصبی عضلانی PNF بر میزان انعطاف پذیری عضلات همسترینگ پای غیر غالب دانش آموزان دختر

زهرا راغی، حجت الله نیکبخت

مطالعات اسلام و روانشناسی شماره: از صفحه: تا صفحه:

همایش ها

۱۳۸۶

۱- مقایسه چگالی ماده معدنی استخوان ورزشکاران نخبه زن استقامتی، سرعتی و مقاومتی با زنان نرمال غیر ورزشکار

ششمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی

مریم بان پروری، سید محمد مرنندی، خلیل خیام باشی، عباس صالحی کیا، سیدعلی نقیب طباطبایی، زهرا راغی