



## نمونه سؤالات:

آنالیز فوتبال (مقدماتی)

کد استاندارد: ۳۲۱۰۰۰۰۹۱۰۰۰۰۲۴۲۳

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت  
دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

۱- نام دیگر استاندارد شغل چیست؟

الف- استاندارد حرفه ای

ب- استاندارد اخلاقی

ج- استاندارد رفتاری

د- استاندارد مهارتی

۲- به مجموعه‌ای از وظایف و توانمندی‌های خاص که از یک شخص در سطح مورد نظر انتظار می‌رود، اطلاق می‌شود؟

الف- شرح شغل

ب- استاندارد شغل

ج- ارزشیابی شغل

د- نام یک شغل

۳- کدام گزینه جزء مهم‌ترین عناصر شرح شغل نمی‌باشد؟

الف- عنوان شغل

ب- ارتباط شغل با مشاغل دیگر در یک حوزه شغلی

ج- ارتباط شغل با مشاغل دیگر در دیگر حوزه‌های شغلی

د- استاندارد عملکرد مورد نیاز شغل

۴- طول دوره‌ی آموزشی یعنی چه؟

الف- حداقل زمان و جلسات مورد نیاز برای رسیدن به یک استاندارد آموزشی

ب- حداکثر زمان و جلسات مورد نیاز برای رسیدن به یک حداقل آموزشی

ج- حداقل زمان و جلسات مورد نیاز برای رسیدن به یک حداقل آموزشی

د- حداکثر زمان و جلسات مورد نیاز برای رسیدن به یک استاندارد آموزشی

۵- ویژگی کارآموز ورودی چه باید باشد؟

الف- حداقل شایستگی‌ها و توانایی‌هایی که از یک کارآموز در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می‌رود

ب- حداکثر شایستگی‌ها و توانایی‌هایی که از یک کارآموز در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می‌رود

ج- میانگین شایستگی‌ها و توانایی‌هایی که از یک کارآموز در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می‌رود

د- حداکثر شایستگی‌ها و توانایی‌هایی که از یک کارآموز در هنگام خروج از دوره آموزش انتظار می‌رود

۶- کدام گزینه جزء موارد ارزشیابی نمی‌باشد؟

الف- عملی

ب- کتبی عملی

ج- اخلاق حرفه‌ای

د- شفاهی عملی

۷- کدام گزینه تعریف شایستگی است؟

الف- حداقل مجموعه‌ای از معلومات نظری و توانمندی‌های عملی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی

ب- حداقل مجموعه‌ای از معلومات نظری و توانمندی‌های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی

ج- حداقل مجموعه‌ای از معلومات عملی و توانمندی‌های مهارتی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی

د- حداقل مجموعه‌ای از معلومات نظری و توانمندی‌های مهارتی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی

۸- کدام گزینه جز علوم مربوط به دانش برای رسیدن به یک شایستگی نمی‌باشد؟

الف- علوم پایه

ب- علوم تجربی

ج- تکنولوژی

د- زبان فنی

۹- تعریف مهارت را مشخص کنید؟

الف- حداقل هماهنگی بین علم و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی

ب- حداکثر هماهنگی بین علم و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی

ج- حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی

د- حداکثر هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی

۱۰- حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی به چه چیزی ارجاع می‌شود؟

الف- مهارت عملی

ب- مهارت ذهنی

ج- مهارت حرفه‌ای

د- مهارت دانشی

۱۱- نگرش شامل چه چیزهایی است؟

الف- مهارت‌های فنی و اخلاق حرفه‌ای

ب- مهارت‌های غیرفنی و اخلاق حرفه‌ای

ج- مهارت‌های فنی و استاندارد

د- مهارت‌های غیرفنی و استاندارد

۱۲- آنالیز یعنی چه؟

الف- تجزیه

ب- تحلیل

ج- ساماندهی

د- تجزیه تحلیل آور

۱۳- کدام گزینه از مهارت‌های پیش نیاز برای حضور کارآموز ورودی به کلاس آنالیز مقدماتی فوتبال است؟

الف- A-License

ب- B-License

ج- C-License

د- D-License

۱۴- کدام گزینه جزء صلاحیت فعلی حرفه‌ای مربیان نمی‌باشد؟

الف- لیسانس تربیت بدنی و ۲ سال سابقه تدریس

ب- pro-license و ۲ سال سابقه مربی‌گری

ج- B-License و ۲ سال سابقه‌ی مربی‌گری

د- A-License و ۲ سال سابقه‌ی مربی‌گری



۱۵- به چه تمریناتی، تمرینات توانی گفته می‌شود؟

الف- قدرتی و استقامتی

ب- سرعتی و استقامتی

ج- قدرتی و سرعتی

د- سرعتی، انعطاف پذیری

۱۶- خصوصیات یک تمرین خوب چیست؟

الف- هدفمند، کار به استراحت مشخص، سازمان‌دهی مناسب، نکات مربی‌گری، سیر پیشرفت

ب- چند مرحله‌ای باشد، حتماً باید گروهی باشد، به صورت کلی اجرا شود

ج- یک مرحله‌ای باشد، انفرادی انجام شود، کوچینگ مناسب

د- گروهی و انفرادی باشد، گروهی باشد، سازمان‌دهی شده باشد

۱۷- بازیکنان جوان چگونه شکوفا می‌شوند؟

الف- از ترس استقبال کنند

ب- از ترس استقبال نکنند

ج- با مشکلات کنار بیایند

د- با مشکلات مدارا کنند

۱۸- رازهای پیشرفت بازیکنان جوان چیست؟

الف- عشق، پشتکار، سخت کوشی، محیط

ب- تلاش، همفکری با دیگران، معاشرت

ج- مشورت با اهالی فن و تمرینات مداوم

د- تلاش برای هدف، احساس امیدواری کردن مداوم

۱۹- برنامه و سیکل کار باید به چه شکلی باشد؟

الف- نتیجه، تمرین، اجراء، محتوا

ب- تمرین، محتوا، شیوه اجراء، نتیجه

ج- محتوا، تمرین، نتیجه، شیوه اجراء

د- شیوه اجراء، نتیجه، تمرین، محتوا

۲۰- چند نوع شیوه بازی وجود دارد؟

الف- ۷ نوع

ب- ۲ نوع

ج- ۵ نوع

د- نقاط ضعف و قوت یک تیم

۲۱- در طول ۹۰ دقیقه زمان خالص بازی چند دقیقه می‌باشد؟

الف- ۷۰ دقیقه

ب- ۸۰ دقیقه

ج- ۶۰ دقیقه

د- ۵۰ دقیقه



۲۲-بهترین نوع زمان در فوتبال چیست؟

الف-۱۵-۱۵-۱۵

ب-۱۰-۱۰-۲۵

ج-۱۵-۲۵-۵

د-۱۰-۱۵-۲۰

۲۳-چند نوع فرمیشن ۴-۴-۲- وجود دارد؟

الف- ۵ نوع

ب- ۴ نوع

ج- ۳ نوع

د- ۲ نوع

۲۴-یک بازیکن از لحاظ روحی، روانی و ذهنی باید چند درصد آماده باشد؟

الف- ۹۵ درصد

ب- ۸۵ درصد

ج- ۱۰۰ درصد

د- ۹۸ درصد

۲۵-به چه بازی، بازی پرسبی گفته می‌شود؟

الف- بازی متقاطع و همگرا

ب- بازی واکنش و مالکیت

ج- بازی گام به گام و همگرا

د- بازی که توپ، حریف و فضا مورد نظر باشد.

۲۶-کدام تیم‌های ملی از فرمیشن ۴-۲-۳-۱ استفاده می‌کند؟

الف- کرواسی بلژیک آرژانتین

ب- فرانسه برزیل هند

ج- برزیل اسپانیا انگلیس

د- آمریکا فرانسه بلژیک

۲۷-بیشترین استفاده از فرمیشن در دنیا می‌باشد؟

الف- ۴-۴-۲

ب- ۴-۲-۳-۱

ج- ۴-۳-۳

د- ۴-۱-۴-۱

۲۸-بعد از تجزیه بازی، کار بعدی چیست؟

الف- تمرین دادن

ب- طراحی تمرین

ج- تحلیل

د- اجرا کردن



۲۹- چه چیزهایی را در بازی تجزیه می‌کنیم؟

الف- زمین

ب- زمان

ج- زمین زمان قابلیت‌های فردی

د- زمین زمان قابلیت‌های فردی و تیمی و جنبه‌های ذهن و توان

۳۰- بازی خوانی چیست؟

الف- آنالیز قبل از بازی

ب- آنالیز بعد از بازی

ج- آنالیز قبل و بعد از بازی

د- آنالیز در جریان بازی از طریق مشاهده

۳۱- چگونه آنالیز مؤثر انجام دهیم؟

الف- همه موارد را آنالیز کنیم

ب- فقط یک مورد را آنالیز کنیم

ج- موارد ضروری را زودتر آنالیز کنیم

د- با کامپیوتر انجام دهیم

۳۲- طبقه بندی کلی تکنیک‌های فوتبال را نام ببرید؟

الف- ضربه زدن‌ها شوت‌ها کنترل‌ها

ب- دومیلینگ شوت کنترل

ج- انواع کنترل‌ها و شوت

د- ضربه زدن‌ها کنترل‌ها دومیلینگ تکل‌ها

۳۳- ضربه سر را چگونه تقسیم‌بندی می‌کنیم؟

الف- سر رو برو سر پهلو

ب- سر دفاعی سر حمله‌ای

ج- سر جفت سر لنگ

د- سر شیرجه سر شارژ

۳۴- انواع تکل چند مدل هستند؟

الف- ۴

ب- ۵

ج- ۳

د- ۸

۳۵- در ارزش‌گذاری روی پاس‌ها بهتر است پاس‌ها به چند طبقه تقسیم کنیم؟

الف- ۵ طبقه

ب- ۱۰ طبقه

ج- ۲۰ طبقه

د- ۱۵ طبقه



۳۶- در طراحی تمرین چه نکاتی اهمیت بیشتری دارد؟

الف- سازمان‌دهی تمرین براساس شکل واقعی بازی

ب- اندازه زمین

ج- تعداد بازیکنان

د- چیدن وسایل

۳۷- اجرای تاکتیک‌های مختلف جهت رسیدن به یک هدف مشترک که همان پیروزی می‌باشد؟

الف- استراتژی

ب- سیستم

ج- سیستماتیک

د- مهارت

۳۸- کدام یک از گزینه‌های زیر یکی از پنج ابزار یک مربی کارآمد می‌باشد؟

الف- ادراک

ب- آمادگی بدنی

ج- علم تمرین

د- علم آنالیز

۳۹- هدف اصلی تمرین چیست؟

الف- رسیدن به اوج عملکرد درونی

ب- افزایش آمادگی جسمانی

ج- آمادگی روانی

د- افزایش ظرفیت

۴۰- استقرار تیم مدافع در منطقه حیاتی به مفهوم ..... می‌باشد.

الف- تمرکز

ب- تعادل

ج- حمایت

د- عمق

۴۱- به دلیل آناتومی و الگوی حرکت، جزء تکنیک‌های مقدماتی محسوب شده اولویت آموزشی دارد؟

الف- کنترل با بغل پا

ب- کنترل با سینه

ج- پاس بغل پا

د- شوت

۴۲- ..... ساعت پیش از مسابقه باید رژیم غذایی مناسب آغاز شود.

الف- ۴۸ ساعت

ب- ۲۴ ساعت

ج- ۷۲ ساعت

د- ۸ ساعت



۴۳- کدام یک از گزینه‌های زیر جزء مراحل کمک‌های اولیه در هنگام بروز آسیب نمی‌باشد؟

الف- پیشگیری و مراقبت

ب- یخ و استفاده از سرمادرمانی به اشکال مختلف

ج- دارودرمانی

د- گرما درمانی

۴۴- آموزش تکنیک از چندسالگی شروع می‌شود و در چندسالگی تمام می‌شود؟ به ترتیب.....

الف- ۱۸-۷

ب- ۱۵-۸

ج- ۱۸-۱۴

د- ۱۶-۶

۴۵- اولین کشور آسیایی که فوتبال را پذیرفت کدام کشور بود؟

الف- چین

ب- ژاپن

ج- ایران

د- هند

۴۶- اجرای یک تکنیک خاص در زمان و مکان مناسب با صرف حداقل انرژی و حداقل زمان تحت فشار حریف این تعریف کدام گزینه است؟

الف- تاکتیک

ب- استراتژی

ج- مهارت

د- تکنیک

۴۷- تمرین را با شکست مواجه خواهد ساخت؟

الف- نبود امکانات کافی

ب- عدم برنامه‌ریزی مناسب

ج- نبود زمان کافی

د- نبود کمک مربی مناسب

۴۸- ۵۵ تا ۶۵ درصد انرژی روزانه بدن توسط..... تولید می‌شود.

الف- کربوهیدرات‌ها

ب- پروتئین‌ها

ج- چربی‌ها

د- آب و مواد معدنی

۴۹- هر گرم ۹..... کیلوکالری انرژی و هر گرم ۴..... کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.

الف- چربی کربوهیدرات پروتئین

ب- پروتئین کربوهیدرات چربی

ج- کربوهیدرات مواد معدنی چربی

د- چربی ویتامین‌ها کربوهیدرات‌ها



۵۰- بهتر است صبحانه و ناهار ..... الی ..... ساعت پیش از مسابقه و تمرین صرف شود.

الف- ۳ الی ۴ ساعت

ب- ۱ الی ۲ ساعت

ج- ۴ الی ۵ ساعت

د- ۷ الی ۸ ساعت

۵۱- دوره‌ی مربی‌گری D- فوتبال چند امتحان عملی دارد؟

الف- ۲

ب- ۳

ج- ۴

د- ۴

۵۲- تکنیک عبارت است از حرکت به طور صحیح با توپ.....

الف- بدون فشار حریف

ب- ۳۰٪ فشار حریف

ج- ۷۰٪ فشار حریف

د- ۷۰٪ فشار حریف

۵۳- عبارت است از اجرای وظایف محوله از سوی مربی به همراه اجرای مجموعه‌ای از تکنیک‌های مناسب تحت فشار حریف در فضایی

خاص و با صرف حداقل انرژی و حداقل زمان؟

الف- تکنیک

ب- تاکتیک

ج- مهارت

د- سیستم

۵۴- عبارت است از نوع چینش بازیکنان در زمین براساس تاکتیک‌های از قبل تعیین شده بر رای رسیدن به اهداف مشخص.

الف- سیستماتیک

ب- استراتژی

ج- تاکتیک

د- سیستم

۵۵- زمانی که ..... داشته باشیم می‌توانیم تصمیمات مهم را به درستی بگیریم.

الف- اهداف

ب- شخصیت

ج- ذهنیت

د- توانایی

۵۶- براساس تجربیات، نگرش‌ها و آزمون‌های مهم می‌توانیم در مسیر به وجود آوردن ..... قرار بگیریم.

الف- شخصیت

ب- هدف

ج- ذهنیت

د- فلسفه

۵۷- کدام یک از موارد زیر به فلسفه‌ی مربی‌گری ربطی ندارد؟

الف- شیوه‌ی بازی

ب- قاطعیت در تصمیم‌گیری

ج- کنترل احساسات

د- گرفتن تصمیمات اصلی

۵۸- فلسفه‌ی مربی‌گری باید با..... تناسب داشته باشد، وگرنه به مشکل می‌خوریم.

الف- تجربیات

ب- نوع نگرش

ج- هنجارها و ارزش‌های جامعه

د- شناخت خود

۵۹- سبک مربی‌گری یکی از زیرمجموعه‌های ..... می‌باشد.

الف- مدیریت

ب- سبک رهبری

ج- فلسفه

د- نگرش

۶۰- کدام یک از موارد تمرینات ویژه در مولفه‌های جسمانی نمی‌باشد؟

الف- اینتروال

ب- کنترلی

ج- شبکه‌ای

د- فارتلک

۶۱- کدام یک از موارد حمله در تاکتیک تیمی نیست؟

الف- تحریک

ب- عرض

ج- نفوذ

د- تراکم

۶۲- کدام یک از موارد دفاع در تاکتیک تیمی می‌باشد؟

الف- پوشش

ب- عرض

ج- تحریک

د- حمایت

۶۳- کدام یک از موارد زیر در دفاع و حمله در تاکتیک تیمی مشترک است؟

الف- عرض

ب- تعادل

ج- تمرکز

د- خلاقیت



۶۴- کدام یک از موارد زیر در دفاع و حمله در تاکتیک تیمی مشترک است؟

الف- عرض

ب- خلاقیت

ج- پوشش

د- عمق

۶۵- مربی فوتبال کیست؟

الف- شخصی که در تمامی زمینه‌های فوتبال داری علم است.

ب- شخصی که در تمامی زمینه‌های فوتبال دارای حداقل علم است.

ج- شخصی که یک موضوع، تکنیک و یا مهارت فوتبال را با روش هنرمندانه و بازیکنان آموزش می‌دهد.

د- شخصی که یک موضوع، تکنیک و یا مهارت فوتبال را به سختی به بازیکنان آموزش می‌دهد.

۶۶- کدام گزینه جزء روند مربی‌گری نمی‌باشد؟

الف- ادراک

ب- برنامه ریزی

ج- مراحل اجرا

د- ارزیابی

۶۷- تاکید بر تشویق بازیکنان در طول زمان تمرین به کدام یک از مسئولیت‌های مربی بر می‌گردد؟

الف- برقراری ارتباط به شیوه مثبت

ب- تدریس تکنیک‌ها و مهارت‌های فوتبال

ج- هدایت و ارتقاء ضمنی بازیکنان

د- کمک به آمادگی بازیکنان

۶۸- کدام مورد از پنج ابزار یک مربی کارآمد نیست؟

الف- ادراک

ب- چشم انداز

ج- خودمحموری

د- شوخ طبعی

۶۹- بازیکنان چگونه فوتبال را یاد می‌گیرند؟

الف- پشتیبانی به یادگیری

ب- مشاهده زنده یک بازی

ج- داشتن الگوهای خوب و تقلید از آن

د- حمایت و تشویق هم تیمی‌ها

۷۰- کدام گزینه جزء نکات برای برنامه ریزی یک جلسه تمرین نمی‌باشد؟

الف- محل تمرین

ب- وسایل

ج- زمان تمرین

د- توجه کردن



۷۱- کدام گزینه مربوط به سازمان‌دهی تمرین است؟

الف- محل تمرین

ب- ابعاد زمین

ج- سطح قابلیت بازیکنان

د- توانایی بالقوه

۷۲- کدام گزینه شامل موارد مشاهده تمرین نمی‌باشد؟

الف- چه چیزی

ب- چه موقع

ج- از کجا

د- چگونه

۷۳- مربوط به کدام گزینه از موارد مشاهده تمرین است؟ «اجرای تمرین در رابطه با موضوع مربی‌گری به مورد دیگر»

الف- بازخورد

ب- سازمان‌دهی صحیح

ج- چه چیزی

د- نگرش بازیکنان به تمرین

۷۴- کدام گزینه جزء موارد مشاهده تمرین نمی‌باشد؟

الف- بازخورد

ب- تصمیم‌گیری

ج- سازمان‌دهی صحیح

د- نگرش بازیکنان به تمرین

۷۵- کدام گزینه مربوط به توجه کردن در فرآیند یک جلسه مربی‌گری است؟

الف- ایجاد انگیزه

ب- فهم و درک اهداف

ج- تصمیم‌گیری

د- سازمان‌دهی صحیح

۷۶- کدام گزینه در طراحی تمرین تأثیر ندارد؟

الف- میزان مهارت

ب- بلوغ جسمانی

ج- دانش بازیکنان

د- اراده‌ی بازیکنان

۷۷- هرم رسیدن به اوج اجرا کدام گزینه در کنار سایر موارد از ابتدای هرم تا نوک هرم قرار دارد؟

الف- آمادگی ذهنی روانی

ب- تمرینات تاکتیکی

ج- تمرینات تکنیکی

د- تمرینات آمادگی جسمانی



- ۷۸- ساختار یک جلسه تمرین کدام است؟  
الف- مقدمه گرم کردن بخش اصلی تمرین سرد کردن  
ب- گرم کردن بخش اصلی تمرین سرد کردن مقدمه  
ج- مقدمه بخش اصلی تمرین گرم کردن سرد کردن  
د- بخش اصلی تمرین گرم کردن سرد کردن مقدمه
- ۷۹- مربوط به کدام گزینه است؟ «مشارکت فعال تمامی بازیکنان»

الف- برنامه ریزی یک جلسه تمرین

ب- اصول تمرین

ج- فرایند یک جلسه مربی گری

د- ساختار یک جلسه تمرین

۸۰- کدام گزینه مربوط به صحت در مقدمه‌ی تمرین نمی‌باشد؟

الف- محتوای تمرین

ب- اهداف تمرین

ج- بررسی حالات بازیکنان

د- طراحی تمرین

۸۱- War up به چه معناست؟

الف- مقدمه

ب- گرم کردن

ج- بخش اصلی تمرین

د- سرد کردن

۸۲- کدام بخش از گرم کردن بیشتر با توپ است؟

الف- فردی

ب- تیمی

ج- اختصاصی

د- عمومی

۸۳- تمرینات ۱۱ + فیفا مربوط به کدام قسمت از تمرین است؟

الف- گرم کردن

ب- بخش اصلی تمرین

ج- اصلاح تمرین

د- سرد کردن

۸۴- حداقل زمان گرم کردن چقدر است؟

الف- ۱۰ دقیقه

ب- ۱۵ دقیقه

ج- ۲۰ دقیقه

د- ۲۵ دقیقه



۸۵- گرم کردن باید در راستای..... باشد.

الف- آمادگی جسمی بازیکنان

ب- آمادگی روانی بازیکنان

ج- هدف تمرینی

د- قابلیت فنی بازیکنان

۸۶- گرم کردن باید از کدام عضلات بدن شروع شود؟

الف- کوچک

ب- بزرگ

ج- گردن

د- دست

۸۷- در کدام بخش به بازیکنان تزریق دانش انجام می‌شود؟

الف- مقدمه

ب- گرم کردن

ج- بخش اصلی تمرین

د- سرد کردن

۸۸- Cool Down به چه معناست؟

الف- مقدمه

ب- گرم کردن

ج- بخش اصلی تمرین

د- سرد کردن

۸۹- کدام گزینه مربوط به سرد کردن است؟

الف- استارت ۲۰ متر

ب- استارت ۴ در ۹ متر

ج- کشش پویا

د- کشش ایستا

۹۰- مرحله‌ی پایه یا مقدماتی تمرین چگونه است؟

الف- شکل ساده با فشار ۱۰٪ حریف

ب- شکل ساده بدون فشار حریف

ج- شکل پیشرفته با فشار ۱۰٪ حریف

د- شکل پیشرفته بدون فشار حریف

