



## نمونه سؤالات:

# مربیگری درجه ۴ فوتبال

کد استاندارد: ۳۴۲۲۳۰۹۱۰۰۰۰۶۲۲

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

۱- ارتفاع پرچم کرنر چقدر است؟

الف- ۱,۵۲

ب- ۱,۶۲

ج- ۱,۵۰

د- ۱,۷۱

۲- فاصله نقطه پنالتی تا دروازه چقدر است؟

الف- ۱۲ متر

ب- ۱۱ متر

ج- ۱۰ متر

د- ۹ متر

۳- قانون پنجم از مجموع قوانین فوتبال چیست؟

الف- زمین بازی

ب- توپ

ج- داور

د- خطاها

۴- هر تیم فوتبال حداکثر چند بازیکن ذخیره دارد؟

الف- ۱۱ نفر

ب- ۱۰ نفر

ج- ۱۸ نفر

د- ۶ نفر

۵- قانون یازدهم از مجموع قوانین فوتبال چیست؟

الف- آفساید

ب- دربیبل

ج- اخراج

د- گل

۶- برای مسابقات بین المللی حداقل طول زمین چقدر است؟

الف- ۶۴ متر

ب- ۹۰ متر

ج- ۷۵ متر

د- ۷۰ متر



۷- کدام خطا جریمه آن ضربه آزاد غیر مستقیم است؟

الف- پریدن روی حریف

ب- گرفتن حریف با دست

ج- هل دادن حریف

د- سد کردن

۸- با چند بازیکن می توان بازی فوتبال را شروع کرد؟

الف- ۸ نفر

ب- ۹ نفر

ج- ۱۱ نفر

د- ۷ نفر

۹- جریمه خروج عمدی بدون اجازه داور چیست؟

الف- کارت زرد

ب- کارت قرمز

ج- جریمه ندارد

د- اخراج

۱۰- دریافت کننده توپ پرتاب شده از اوت باید در چند متری پرتاب کننده باشد؟

الف- ۹

ب- ۱۰

ج- ۹

د- ۱۱

۱۱- زمان استراحت بین دو نیمه فوتبال کدام مورد می تواند باشد؟

الف- ۱۰ دقیقه

ب- ۲۰ دقیقه

ج- ۳۰ دقیقه

د- ۴۰ دقیقه

۱۲- مجمع فوتبال در ایران در چه سالی شروع به فعالیت کرد؟

الف- ۱۹۲۸

ب- ۱۲۹۹

ج- ۱۳۰۰

د- ۱۳۰۱

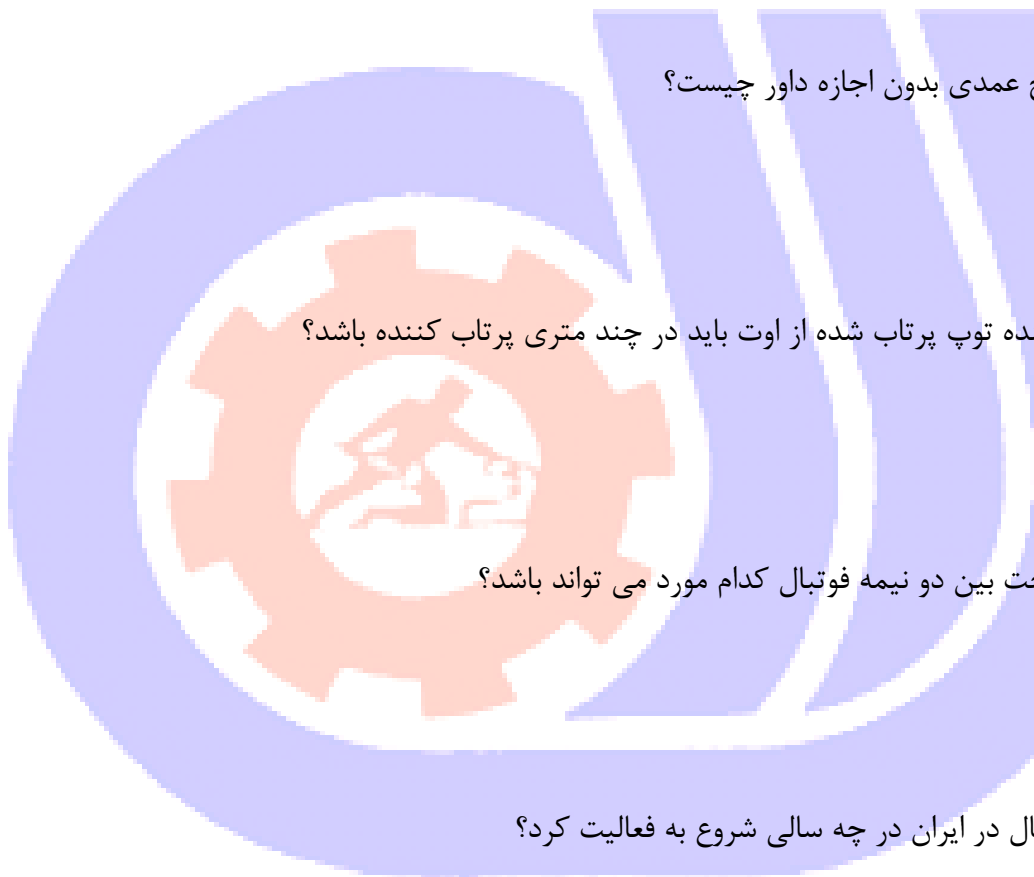
۱۳- در کدام المپیک بازی فوتبال اولین بار انجام شد؟

الف- لندن

ب- سنت لوئی

ج- پکن

د- سیدنی



۱۴- اولین مسابقه فوتبال کاب آسیا در کدام کشور برگزار شد؟

الف- هندوستان

ب- ایران

ج- چین

د- ژاپن

۱۵- فدراسیون فوتبال ایران در چه سالی به عضویت FIFA درآمد؟

الف- ۱۳۲۷

ب- ۱۳۱۳

ج- ۱۳۲۰

د- ۱۳۲۵

۱۶- کلید اصلی توسعه و بهبود استعدادها نقش کدام گزینه است؟

الف- خانواده

ب- بازیکن

ج- مربی

د- سرپرست

۱۷- پدر یک تیم به چه کسی می گویند؟

الف- مربی

ب- هیات مدیره

ج- سرپرست

د- مسئول

۱۸- سرپرست باشگاه پیگیری زمین بازی برعهده چه کسی است؟

الف- مربی

ب- مسئول

ج- تدارکات

د- باشگاه

۱۹- بودجه بندی از وظایف کدام گزینه است؟

الف- سرپرست

ب- هیات مدیره

ج- مدیریت

د- رییس

۲۰- تسوچو در کدام کشور رواج داشت؟

الف- چین

ب- ژاپن

ج- انگلستان

د- ایتالیا



۲۱- کدام کشور در آسیا اولین کشوری بود که فوتبال را پذیرفت؟

الف- ایران

ب- هند

ج- چین

د- کره جنوبی

۲۲- انجام یک حرکت با هدفی مشخص چه نام دارد؟

الف- مدیریت

ب- سیستم

ج- تکنیک

د- تاکتیک

۲۳- انجام یک حرکت به بهترین شکل ممکن را چه می گویند؟

الف- مهارت

ب- تکنیک فردی

ج- تاکتیک

د- کنترل

۲۴- اولین مرحله در آموزش فوتبال چیست؟

الف- نمایش حرکت

ب- شرح دادن

ج- تمرین

د- تاکتیک

۲۵- از مراحل فرآیند مربی گری اولین مرحله کدام است؟

الف- شروع تمرین

ب- مشاهده تمرین

ج- سازماندهی کردن

د- گرم کردن

۲۶- کدام مورد جزء اصول سازماندهی نیست؟

الف- محل تمرین

ب- تعداد بازیکنان

ج- تغذیه

د- کمک مربی

۲۷- سن طلایی یادگیری فوتبال کدام است؟

الف- ۶ تا ۹

ب- ۱۲ تا ۱۵

ج- بعد از ۱۵ سالگی

د- ۹ تا ۱۱



۲۸- مهمترین عامل در اجرای تکل چیست؟

الف- سرعت

ب- انعطاف

ج- تعادل

د- پیش بینی

۲۹- مدت زمان سرد کردن کدام است؟

الف- ۳ تا ۵ دقیقه

ب- ۳ تا ۸ دقیقه

ج- ۱۰ تا ۱۵ دقیقه

د- ۱۵ تا ۲۰ دقیقه

۳۰- برای بالاتنه فوتبالیست کدام تمرین مناسب است؟

الف- ایزومتریک

ب- پلی متریک

ج- ایزوتونیک

د- قدرتی

۳۱- کدامیک از این موارد، انواع ضربه از لحاظ وضعیت توپ هست؟

الف- ضربه با سر

ب- ضربه با پا

ج- ضربه به توپ های ساکن

د- ضربه چکشی

۳۲- برای زدن ضربه کات دار از کدام ناحیه پا استفاده می کنیم؟

الف- روی پا

ب- پشت پا

ج- قسمت داخلی پا

د- بغل پا

۳۳- محل تماس سر با توپ هنگام ضربه کدام یک از قسمت های زیر است؟

الف- وسط سر

ب- وسط پیشانی

ج- کنار پیشانی

د- کنار و روی سر

۳۴- کدام یک از موارد زیر هدف از کنترل توپ نیست؟

الف- دریبل

ب- شوت

ج- پاس

د- سانتر



۳۵- کدام مورد در کنترل توپ با سینه به کار می رود؟

الف- بدن به عقب

ب- بدن به کناره

ج- یک پا به عقب

د- سر به جلو

۳۶- تعادل داشتن در کدام مورد ضروری است؟

الف- تکل

ب- ضربه سر

ج- ضربه پا

د- چابکی

۳۷- انواع تکل کدام است؟

الف- کمینی

ب- سرخوردنی

ج- از روبرو

د- همه موارد

۳۸- ضربه جلو در کدام ضربه با پا مچ پا کاملا باز می شود؟

الف- روی پا

ب- داخل پا

ج- خارج پا

د- بغل پا

۳۹- پای بوکسور مربوط به کدام مهارت است؟

الف- دفاع از حریف بدون توپ

ب- تکل کردن از مقابل

ج- دفاع از حریف صاحب توپ

د- سرخوردن

۴۰- آزمون رفت و برگشت برای کدام مورد مناسب است؟

الف- تمرینات عمومی

ب- سرعت

ج- چابکی

د- توان

۴۱- مهره ها جزء کدام نوع استخوان ها هستند؟

الف- بلند

ب- کوتاه

ج- بی نام

د- پهن



۴۲- کدام یک درمان کوفتگی است؟

الف- آتل بندی

ب- ثابت نگه داشتن

ج- بانداژ

د- آب سرد

۴۳- در مراحل درمان Price حرف C به چه معناست؟

الف- استراحت

ب- ثابت

ج- فشار

د- یخ

۴۴- محل تماس سر با توپ هنگام ضربه کدام قسمت است؟

الف- وسط سر

ب- وسط پیشانی

ج- کنار پیشانی

د- کناره و روی سر

۴۵- افراد کوتاه قد در کدام مهارت قوی ترند؟

الف- شوت

ب- دریبل

ج- دفاع

د- کنترل توپ

۴۶- واکنش حریف در مقابل شوت کاذب چیست؟

الف- پریدن روی توپ

ب- چرخش

ج- تکل

د- پرش

۴۷- کدام گزینه مهارت تدافعی دروازه بان است؟

الف- دریبل

ب- شیرجه زدن

ج- پوشش مدافع آخر

د- آفساید گیری

۴۸- مهمترین نکته در کنترل توپ چیست؟

الف- حفظ تعادل

ب- رفتن به استقبال

ج- برخورد یا سطح تماس

د- آزاد کردن عضله





۴۹- ضربه به کدام قسمت پا باعث هدایت توپ هوایی می شود؟

الف- طرفین مرکز ثقل

ب- بالای مرکز ثقل

ج- زیر مرکز ثقل

د- وسط مرکز ثقل

۵۰- کدام یک نمی تواند میان وعده یک فوتبالیست باشد؟

الف- لبنیات

ب- میوه ها

ج- لپپید ها

د- مایعات

