Thể thao bằng tiếng Ý

146 từ, từ cơ bản đến nâng cao.

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
1	**Avversario** B1 /avver'sarjo/ l' · số nhiều gli avversari	Đối thủ	B1–B2
2	**Tifoso** A2 /ti'fozo/ il · số nhiều i tifosi	Người hâm mộ	B1–B2
3	**Fischio** B1 /'fiskjo/ il · số nhiều i fischi	Tiếng còi	B1–B2
4	**Cartellino** B1 /kartel'lino/ il · số nhiều i cartellini	Thẻ phạt	B1–B2
5	**Tempi supplementari** B1 /'tɛmpi supplemen'tari/ il · số nhiều i tempi supplementari	Hiệp phụ	B1–B2
6	**Rigore** B1 /ri'gore/ il · số nhiều i rigori	Quả phạt đền	B1–B2
7	**Pattinaggio** A2 /patti'naddʒo/ il	Trượt băng	B1–B2
8	**Tempo** A1 /'tɛmpo/ il · số nhiều i tempi	Thời gian	A1–A2
9	**Fantacalcio** B2 /fanta'kaltʃo/ il	Bóng đá giả tưởng	C1
10	**Squadra** A1 /'skwadra/ la · số nhiều le squadre	Đội	A1–A2
11	**Equitazione** B1 /ekwitat'tsjone/ l'	Cưỡi ngựa	B1–B2
12	**Flessione** B1 /fles'sjone/ la · số nhiều le flessioni	Chống đẩy	B1–B2
13	**Addominali** B1 /addomi'nali/ l' · số nhiều gli addominali	Cơ bụng	B1–B2
14	**Plank** B2 /'plɛnk/ il · số nhiều i plank	Tư thế plank	B1–B2

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
15	**Riscaldamento** A2 /riskalda'mento/ il · số nhiều i riscaldamenti	Khởi động	B1–B2
16	**Recupero** B1 /re'kupero/ il · số nhiều i recuperi	Sự hồi phục	B1–B2
17	**Caloria** B1 /kalo'ria/ la · số nhiều le calorie	Lượng calo	B1–B2
18	**Sport** A1 /'spɔrt/ lo · số nhiều gli sport	Thể thao	A1–A2
19	**Palla** A1 /'palla/ la · số nhiều le palle	Quả bóng	A1–A2
20	**Partita** A1 /par'tita/ la · số nhiều le partite	trận đấu	A1–A2
21	**Vittoria** A2 /vit'tɔrja/ la · số nhiều le vittorie	Chiến thắng	A1–A2
22	**Calcio** A1 /'kaltʃo/ il	Bóng đá	A1–A2
23	**Basket** A2 /'basket/ il	Bóng rổ	A1–A2
24	**Pallavolo** A2 /palla'volo/ la	Bóng chuyền	A1–A2
25	**Arbitro** B1 /'arbitro/ l' · số nhiều gli arbitri	Trọng tài viên	B1–B2
26	**Pesistica** B2 /pe'zistika/ la	Cử tạ	C1
27	**Strappo muscolare** B2 /'strappo musko'lare/ lo · số nhiều gli strappi muscolari	Rách cơ	C1
28	**Controllo antidoping** B2 /kon'trɔllo anti'dɔping/ il · số nhiều i controlli antidoping	Kiểm soát doping	C1
29	**Tempo regolamentare** B2 /'tɛmpo regolamen'tare/ il · số nhiều i tempi regolamentari	Thời gian thi đấu chính thức	C1
30	**Allenatore** A2 /allena'tore/ l' · số nhiều gli allenatori	Huấn luyện viên thể thao	B1–B2

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
31	**Allenare** A2 /alle'nare/ ha allenato	Huấn luyện	B1–B2
32	**Allenarsi** A2 /alle'narsi/ è allenato	Tập luyện	B1–B2
33	**Fisioterapia** B2 /fizjotera'pia/ la	Vật lý trị liệu	B1–B2
34	**Forza** A2 /'fɔrtsa/ la · số nhiều le forze	Sức mạnh	A1–A2
35	**Gioco** A1 /'dʒɔko/ il · số nhiều i giochi	Trò chơi	A1–A2
36	**Corsa** A2 /'korsa/ la	Chạy bộ	A1–A2
37	**Sconfitta** B1 /skon'fitta/ la · số nhiều le sconfitte	Thất bại	B1–B2
38	**Pareggio** B1 /pa'reddʒo/ il · số nhiều i pareggi	Trận hòa	B1–B2
39	**Maratona** B1 /mara'tona/ la · số nhiều le maratone	Cuộc chạy marathon	B1–B2
40	**Tapis roulant** B1 /ta,pi ru'lan/ il · số nhiều i tapis roulant	Máy chạy bộ	B1–B2
41	**Cyclette** B1 /si'klɛt/ la · số nhiều le cyclette	Xe đạp tập thể dục	B1–B2
42	**Proteine** B1 /prote'ine/ la · số nhiều le proteine	Protein	B1–B2
43	**Carboidrati** B1 /karboi'drati/ il · số nhiều i carboidrati	Carbohydrate	B1–B2
44	**Integratore** B1 /integra'tore/ l' · số nhiều gli integratori	Thực phẩm bổ sung	B1–B2
45	**Infortunio** B1 /infor'tunjo/ l' · số nhiều gli infortuni	Chấn thương	B1–B2
46	**Distorsione** B2 /distor'sjone/ la · số nhiều le distorsioni	Bong gân	B1–B2

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
47	**Campionato** A2 /kampjo'nato/ il · số nhiều i campionati	Giải vô địch	B1–B2
48	**Torneo** B1 /tor'nɛo/ il · số nhiều i tornei	Giải đấu	B1–B2
49	**Classifica** B1 /klas'sifika/ la · số nhiều le classifiche	Bảng xếp hạng	B1–B2
50	**Defaticamento** B2 /defatika'mento/ il	Hạ nhiệt sau tập	C1
51	**Ipertrofia** C1 /ipertro'fia/ l'	Phì đại	C1
52	**Calisthenics** C1 /kali'stɛniks/ il	Thể dục tay không	C1
53	**HIIT** C1 /'it/ l'	HIIT	C1
54	**Ultramaratona** B2 /ˌultramara'tona/ l' · số nhiều le ultramaratone	Siêu marathon	C1
55	**Tennis** A1 /'tɛnnis/ il	Quần vợt	A1–A2
56	**Nuoto** A2 /'nwɔto/ il	Bơi lội	A1–A2
57	**Sci** A2 /ʃi/ lo	Trượt tuyết	A1–A2
58	**Palestra** A1 /pa'lɛstra/ la · số nhiều le palestre	Phòng tập thể dục	A1–A2
59	**Massaggio** A2 /mas'saddʒo/ il · số nhiều i massaggi	Mát xa	A1–A2
60	**Allenamento** A2 /allena'mento/ l' · số nhiều gli allenamenti	Luyện tập	A1–A2
61	**Punto** A1 /'punto/ il · số nhiều i punti	Điểm	A1–A2
62	**BCAA** C1 /ˌbi ˌtʃi ˌa 'a/ i	BCAA	C1

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
63	**Periodizzazione** C1 /periodiddzat'tsjone/ la · số nhiều le periodizzazioni	Phân kỳ	C1
64	**Sovraccarico progressivo** C1 /sovrak'kariko progres'sivo/ il · số nhiều i sovraccarichi progressivi	Quá tải tiến triển	C1
65	**VO2 max** C1 /'vu 'ɔ 'due 'maks/ il	VO2 tối đa	C1
66	**Soglia lattato** C1 /'sɔʎʎa lat'tato/ la · số nhiều le soglie lattato	Ngưỡng lactat	C1
67	**Pliometria** C1 /pliome'tria/ la	Plyometrics	C1
68	**Stabilità del core** B2 /stabili'ta del 'kɔr/ la	Độ ổn định cốt lõi	C1
69	**Punteggio** A2 /pun'teddʒo/ il · số nhiều i punteggi	Tổng số điểm	B1–B2
70	**Trofeo** B1 /tro'fɛo/ il · số nhiều i trofei	Cúp	B1–B2
71	**Podio** B1 /'pɔdjo/ il · số nhiều i podi	Bục vinh danh	B1–B2
72	**Resistenza** B1 /rezis'tɛntsa/ la	Sức bền	B1–B2
73	**Campo** A2 /'kampo/ il · số nhiều i campi	Sân	A1–A2
74	**Agilità** B2 /adʒili'ta/ l'	Sự nhanh nhẹn	B1–B2
75	**Atleta** A2 /a'tlɛta/ l' · số nhiều gli atleti / le atlete	Vận động viên	A1–A2
76	**Flessibilità** B2 /flessibili'ta/ la	Tính linh hoạt	B1–B2
77	**Equilibrio** B1 /ekwi'librjo/ l' · số nhiều gli equilibri	Thế cân bằng	B1–B2
78	**Velocità** A2 /velotʃi'ta/ la · số nhiều le velocità	Tốc độ	A1–A2

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
79	**Immersioni** B1 /immer'sjoni/ l' · số nhiều le immersioni	Lặn	B1–B2
80	**Porta** A2 /'pɔrta/ la · số nhiều le porte	Khung thành	A1–A2
81	**Rete** A2 /'rete/ la · số nhiều le reti	Lưới	A1–A2
82	**Gol** A2 /'gɔl/ il · số nhiều i gol	Bàn thắng	A1–A2
83	**Gara** A2 /'gara/ la · số nhiều le gare	Cuộc thi	A1–A2
84	**Match** B1 /mɛtʃ/ il · số nhiều i match	Cuộc thi đấu	A1–A2
85	**Pubblico** A2 /'pubbliko/ il · số nhiều i pubblici	Khán giả	A1–A2
86	**Primo tempo** A2 /'primo 'tɛmpo/ il · số nhiều i primi tempi	Hiệp một	A1–A2
87	**Certificato medico** B1 /tʃertifi'kato 'mɛdiko/ il · số nhiều i certificati medici	Giấy chứng nhận y tế	B1–B2
88	**Tattica** B2 /'tattika/ la · số nhiều le tattiche	Chiến thuật	B1–B2
89	**Propriocezione** C2 /proprjotʃet'tsjone/ la	Cảm giác vị trí cơ thể	C1
90	**Duathlon** C1 /'duatlon/ il	Hai môn phối hợp	C1
91	**Skyrunning** C1 /'skairanning/ lo	Skyrunning	C1
92	**Via ferrata** B2 /'via fer'rata/ la · số nhiều le vie ferrate	Via ferrata	C1
93	**Slackline** B2 /'zlɛklain/ la · số nhiều le slackline	Dây chùng	C1
94	**Apnea dinamica** C1 /ap'nɛa di'namika/ l'	Lặn tự do động	C1

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
95	**Planata in tuta alare** C1 /pla'nata in 'tuta a'lare/ la · số nhiều le planate in tuta alare	Lướt bằng bộ đồ bay	C1
96	**Secondo tempo** A2 /se'kondo 'tɛmpo/ il · số nhiều i secondi tempi	Hiệp hai	A1–A2
97	**Ping pong** A2 /ˌpiŋ 'pɔŋ/ il	Bóng bàn	A1–A2
98	**Ciclismo** A2 /tʃi'klizmo/ il	Đạp xe	A1–A2
99	**Snowboard** A2 /'znɔbɔrd/ lo	Môn trượt ván trên tuyết	A1–A2
100	**Ginnastica** A2 /dʒin'nastika/ la	Thể dục dụng cụ	A1–A2
101	**Judo** A2 /'dʒudo/ il	Nhu đạo	A1–A2
102	**Karate** A2 /ka'rate/ il	Karate	A1–A2
103	**Classifica mensile** B1 /klas'sifika men'sile/ la · số nhiều le classifiche mensili	Xếp hạng hàng tháng	B1–B2
104	**Boxe** B1 /'bɔks/ la	Quyền anh	A1–A2
105	**Rugby** A2 /'rɛgbi/ il	Bóng bầu dục	A1–A2
106	**Golf** A2 /'gɔlf/ il	Golf	A1–A2
107	**Cardio** B1 /'kardjo/ il	Bài tập cardio	A1–A2
108	**Step** B1 /stɛp/ lo · số nhiều gli step	Bước chân	A1–A2
109	**Squat** B1 /'skwɔt/ lo · số nhiều gli squat	Động tác squat	A1–A2
110	**Stretching** B1 /'strɛttʃiŋg/ lo	Kéo giãn	A1–A2

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
111	**Record** B1 /'rɛkord/ il · số nhiều i record	Kỷ lục	A1–A2
112	**Medaglia** A2 /me'daʎʎa/ la · số nhiều le medaglie	Huy chương	A1–A2
113	**Coppa** A2 /'kɔppa/ la · số nhiều le coppe	Cúp vô địch	A1–A2
114	**Idratazione** B2 /idratat'tsjone/ l'	Sự bù nước	B1–B2
115	**Fair play** B2 /fɛr 'plɛi/ il	Chơi đẹp	B1–B2
116	**Doping** B2 /'dɔping/ il	Doping	B1–B2
117	**Strategia** B1 /strate'dʒia/ la · số nhiều le strategie	Chiến lược	B1–B2
118	**Frequenza cardiaca** B2 /fre'kwɛntsa kar'diaka/ la · số nhiều le frequenze cardiache	Tần số nhịp tim	B1–B2
119	**Coordinazione** B2 /koordinat'tsjone/ la	sự phối hợp vận động	B1–B2
120	**Preparazione atletica** B2 /preparat'tsjone a'tlɛtika/ la	Huấn luyện thể thao	B1–B2
121	**Tiro con l'arco** B1 /'tiro kon 'larko/ il	Bắn cung	B1–B2
122	**Bodybuilding** B2 /ˌbɔdi'bilding/ il	Thể hình	B1–B2
123	**Manubrio** B1 /ma'nubrjo/ il · số nhiều i manubri	Tạ tay	B1–B2
124	**Bilanciere** B1 /bilan'tʃɛre/ il · số nhiều i bilancieri	Thanh tạ	B1–B2
125	**Kettlebell** B2 /'kɛttəlbɛl/ la · số nhiều le kettlebell	Tạ ấm	B1–B2
126	**Panca** A2 /'panka/ la · số nhiều le panche	Ghế dài	B1–B2

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
127	**Affondi** B2 /af'fondi/ l' · số nhiều gli affondi	Chùng chân	B1–B2
128	**Ellittica** B2 /el'littika/ l' · số nhiều le ellittiche	Máy tập elip	B1–B2
129	**Creatina** C1 /krea'tina/ la	Creatine	B1–B2
130	**Tendinite** B2 /tendi'nite/ la · số nhiều le tendiniti	Viêm gân	B1–B2
131	**Crossfit** B1 /'krɔsfit/ il	Crossfit	B1–B2
132	**Gara a tappe** B2 /'gara a t'tappe/ la · số nhiều le gare a tappe	Cuộc đua chặng	B1–B2
133	**Triathlon** B2 /'triatlon/ il · số nhiều i triathlon	Ba môn phối hợp	B1–B2
134	**Ironman** B2 /'aironmɛn/ l'	Ironman	B1–B2
135	**Trail running** B2 /'trɛil 'ranniŋ/ il	Chạy đường mòn	B1–B2
136	**Proteine whey** B2 /prote'ine 'wɛi/ la · số nhiều le proteine whey	Protein whey	B1–B2
137	**Allenamento funzionale** B2 /allena'mento funtsjo'nale/ l' · số nhiều gli allenamenti funzionali	Huấn luyện chức năng	B1–B2
138	**Interval training** B2 /'interval 'trɛiniŋg/ l'	Luyện tập ngắt quãng	B1–B2
139	**Circuit training** B2 /'sɛrkit 'trɛiniŋg/ il	Luyện tập theo mạch	B1–B2
140	**Windsurf** B1 /'windsɛrf/ il	Lướt ván buồm	B1–B2
141	**Kitesurf** B2 /'kait‚sɛrf/ il	Lướt ván diều	B1–B2
142	**Arrampicata sportiva** B1 /arrampi'kata spor'tiva/ l'	Leo núi thể thao	B1–B2

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
143	**Bouldering** C1 /'bɔldering/ il	Bouldering	B1–B2
144	**Corsa di orientamento** B2 /'korsa di orjenta'mento/ la · số nhiều le corse di orientamento	Việc xác định phương hướng	B1–B2
145	**Paracadutismo** B1 /parakadu'tizmo/ il	Nhảy dù	B1–B2
146	**E-sport** B2 /i 'spɔrt/ l' · số nhiều gli e-sport	Thể thao điện tử	B1–B2

Nghe từng từ và luyện tập miễn phí: https://languageminute.com/vi/learn/it/topic/167-the-thao
Italian Minute: https://apps.apple.com/app/id6749542639