

آموزش مکالمه فرانسوی درباره ورزش و فعالیت‌های ورزشی به زبان فرانسه + لغت



این درس یکی از [۱۰۰ درس رایگان آموزش زبان فرانسه](#) در گیشه است که به شما کمک می‌کند مکالمات روزمره خود را در موقعیت‌های واقعی تقویت کنید. یادگیری واژگان و اصطلاحات ورزشی نه تنها برای صحبت در مورد فعالیت‌های بدنی و تناسب اندام مفید است، بلکه در مکالمات دوستانه، سفر، یا حتی تماشای مسابقات ورزشی نیز کاربرد دارد.

اگر قصد دارید مهارت‌های مکالمه خود را تقویت کنید، [آموزش زبان فرانسه آنلاین با کلاس‌های آنلاین گیشه](#) گزینه‌ای ایده‌آل است. در این درس، با لغات کلیدی، جملات پرکاربرد و مکالمات واقعی درباره ورزش آشنا می‌شوید تا بتوانید با اعتمادبه‌نفس درباره فعالیت‌های ورزشی خود به زبان فرانسه صحبت کنید.

واژگان ضروری ورزش به زبان فرانسه

برای صحبت درباره ورزش و فعالیت‌های بدنی به زبان فرانسه، آشنایی با واژگان اساسی ضروری است. در



این بخش، انواع ورزش‌ها، تجهیزات و مکان‌های ورزشی، و حرکات و تمرینات ورزشی را همراه با ترجمه فارسی و جدول‌های کاربردی بررسی می‌کنیم.

انواع ورزش‌ها به زبان فرانسوی

ورزش‌ها در زبان فرانسه اغلب با فعل "**faire**" یا "**jouer**" همراه می‌شوند:

- برای ورزش‌های انفرادی: **ورزش نام + Faire du/de la** (یوگا انجام دادن) Faire du yoga
- برای ورزش‌های تویی: **ورزش نام + Jouer à** (فوتبال بازی کردن) Jouer au football

لیست ورزش‌های رایج در فرانسه

- **Le football** (فوتبال)
- **Le basketball** (بسکتبال)
- **Le tennis** (تنیس)
- **Le volleyball** (والیبال)
- **Le cyclisme** (دوچرخه‌سواری)
- **La natation** (شنا)
- **Le ski** (اسکی)
- **La boxe** (بوکس)
- **Le yoga** (یوگا)
- **L'athlétisme** (دو و میدانی)

جدول انواع ورزش‌ها در زبان فرانسه

فرانسوی	فارسی
Le football	فوتبال
Le basketball	بسکتبال
Le volleyball	والیبال



فرانسوی	فارسی
La natation	شنا
Le cyclisme	دوچرخه سواری
La boxe	بوکس
La musculation	بدنسازی
Le ski	اسکی
Le tennis	تنیس
L'athlétisme	دو و میدانی

نکته: برای پرسیدن درباره یک ورزش، می‌توانید بگویید:

- **Quel sport pratiques-tu ?** (چه ورزشی انجام می‌دهی؟)
- **Tu fais du sport ?** (ورزش می‌کنی؟)

همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه : [ترجمه آهنگ فرانسوی Je veux - Zaz](#)

تجهیزات و مکان‌های ورزشی به زبان فرانسوی

برای تمرین در باشگاه یا ورزش‌های مختلف، دانستن نام تجهیزات و مکان‌های ورزشی به شما کمک می‌کند تا راحت‌تر وسایل مورد نیاز را نام ببرید.

لیست تجهیزات و مکان‌های ورزشی

- **Le ballon** (توپ)
- **La raquette** (راکت)
- **Les haltères** (دمبل‌ها)
- **Le tapis de yoga** (زیرانداز یوگا)
- **Le stade** (ورزشگاه)



- La salle de sport (باشگاه ورزشی)
- La piscine (استخر)
- Le terrain de sport (زمین ورزشی)

جدول تجهیزات و مکان‌های ورزشی

فرانسوی	فارسی
Le ballon	توپ
La raquette	راکت
Les haltères	دمبل
Le tapis roulant	تردمیل
La corde à sauter	طناب ورزشی
La salle de sport	باشگاه ورزشی
Le stade	ورزشگاه
La piscine	استخر
Le terrain de football	زمین فوتبال
Le gymnase	سالن بسکتبال

نکته: برای سوال درباره تجهیزات ورزشی، می‌توانید بگویید:

- Tu as apporté ta raquette ? (راکت را آورده‌ای؟)
- Où est la salle de sport ? (باشگاه ورزشی کجاست؟)

همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه : [10 روش برتر برای یادگیری زبان فرانسه \(تکنیک‌های موثر\)](#)

حرکات و تمرینات ورزشی به فرانسوی

برای توضیح تمرینات بدنی، نیاز به دانستن افعال مربوط به حرکات ورزشی دارید. در اینجا لیستی از افعال رایج در این زمینه آورده شده است:

لیست افعال فرانسوی درباره حرکات و تمرینات ورزشی

- S'échauffer (گرم کردن)
- Faire des pompes (شنا رفتن)
- Faire des squats (اسکات زدن)
- S'étirer (کشش انجام دادن)
- Faire du gainage (تمرین پلانک انجام دادن)
- Courir (دویدن)
- Sauter (پریدن)
- Soulever des poids (وزنه زدن)
- Faire des abdos (تمرین شکم انجام دادن)



واژگان کلیدی ورزش به زبان فرانسوی با ترجمه فارسی

Le football (فوتبال)
 La natation (شنا)
 Le cyclisme (دوچرخه‌سواری)
 Le yoga (یوگا)
 La musculation (بدنسازی)
 Le ballon (توپ)
 La raquette (راکت)

La salle de sport (باشگاه ورزشی)
 Le tapis roulant (تردمیل)
 S'échauffer (گرم کردن)
 Faire des squats (اسکات زدن)
 Soulever des poids (وزنه زدن)
 Tu fais du sport ? (ورزش می‌کنی؟)
 Où est la salle de sport ? (باشگاه ورزشی کجاست؟)
 Je fais des pompes chaque matin. (هر صبح شنا می‌روم.)

جدول حرکات و تمرینات ورزشی

S'échauffer	گرم کردن
Faire des pompes	شنا رفتن
Faire des squats	اسکات زدن
S'étirer	کشش انجام دادن
Courir	دویدن
Sauter à la corde	طناب زدن
Soulever des poids	وزنه زدن
Faire des abdos	تمرین شکم انجام دادن
Faire du gainage	تمرین پلانک انجام دادن
Marcher	پیاده روی کردن

نکته: برای توضیح یک تمرین، می‌توانید بگویید:

- **Je fais des pompes chaque matin.** (هر صبح شنا می‌روم)
- **Tu fais du cardio aujourd'hui ?** (امروز تمرین هوازی می‌کنی؟)

با یادگیری واژگان ورزش در زبان فرانسه می‌توانید در باشگاه ورزشی، مسابقات، و مکالمات روزمره بهتر صحبت کنید. در این بخش با انواع ورزش‌ها، تجهیزات و مکان‌های ورزشی، و حرکات تمرینی آشنا شدید. در ادامه، اصطلاحات رایج در مکالمات ورزشی را بررسی خواهیم کرد.

همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه [جمعه ۱۰۰ ضرب المثل فرانسوی](#)

اصطلاحات فرانسوی رایج در مکالمات ورزشی

در مکالمات مربوط به ورزش و تناسب اندام، استفاده از اصطلاحات مناسب باعث می‌شود که صحبت‌های شما طبیعی‌تر و روان‌تر باشد. در این بخش، عبارات انگیزشی، جملات رایج درباره برنامه‌های ورزشی و اصطلاحات مسابقات و رقابت‌ها را بررسی می‌کنیم.

عبارات انگیزشی و تشویقی در ورزش

در باشگاه، هنگام تمرین یا مسابقه، افراد از عبارات تشویقی و انگیزشی برای حمایت از یکدیگر استفاده می‌کنند. این عبارات معمولاً برای افزایش انگیزه و تقویت روحیه به کار می‌روند.

لیست عبارات تشویقی فرانسوی

- **Allez, tu peux le faire !** (برو جلو، تو می‌تونی این کارو انجام بدی)
- **Ne lâche rien !** (تسلیم نشو)
- **Tiens bon !** (محکم باش)
- **Donne tout !** (همه توانت رو بذار)
- **Encore un dernier effort !** (فقط یه تلاش دیگه)
- **Tu es sur la bonne voie !** (تو در مسیر درستی هستی)
- **C'est bien, continue comme ça !** (عالیه، همین‌طور ادامه بده)
- **Bravo, tu progresses bien !** (آفرین، داری خوب پیشرفت می‌کنی)
- **Garde le rythme !** (ریتم رو حفظ کن)
- **Respire bien et reste concentré !** (خوب نفس بکش و تمرکز کن)

نکته: این عبارات معمولاً توسط مربیان، هم‌تیمی‌ها و دوستان در باشگاه یا هنگام تمرین استفاده می‌شود.

همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه : [روزهای هفته، ماه‌های سال و فصل‌ها در زبان فرانسه \(تلفظ نیتیو + تصویر\)](#)

نحوه صحبت درباره برنامه ورزشی و اهداف تناسب اندام به فرانسوی

وقتی درباره برنامه ورزشی، تمرینات و اهداف تناسب اندام صحبت می‌کنید، این اصطلاحات می‌توانند مکالمه شما را حرفه‌ای‌تر کنند.

اصطلاحات کاربردی برای توصیف برنامه ورزشی

- **Je vais à la salle de sport trois fois par semaine.** (سه بار در هفته به باشگاه می‌روم)
- **Je fais du cardio et de la musculation.** (تمرین هوازی و بدنسازی انجام می‌دهم)
- **J'essaie de prendre du muscle.** (سعی دارم عضله‌سازی کنم)
- **Mon objectif est de perdre du poids.** (هدفم کاهش وزن است)
- **Je suis un programme d'entraînement intensif.** (یک برنامه تمرینی سنگین را دنبال می‌کنم)
- **Je fais des exercices pour renforcer mes abdos.** (تمرین‌هایی برای تقویت شکم انجام می‌دهم)
- **Je cours 5 kilomètres chaque matin.** (هر صبح ۵ کیلومتر می‌دوم)
- **Je dois améliorer mon endurance.** (باید استقامت بدنم را بهبود بدهم)

نکته: برای پرسیدن درباره برنامه ورزشی یک نفر می‌توانید از این سوالات استفاده کنید:

- **Tu fais du sport combien de fois par semaine ?** (چند بار در هفته ورزش می‌کنی؟)
- **Quel est ton objectif en ce moment ?** (هدفت در حال حاضر چیه؟)
- **Tu fais quoi comme exercices à la salle ?** (تو باشگاه چه تمرین‌هایی انجام می‌دی؟)

همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه : [آموزش سوالی کردن جمله در زبان فرانسه \(+ ۸۰ مثال کاربردی جملات پرسشی فرانسوی\)](#)

اصطلاحات مربوط به رقابت و مسابقات در فرانسوی

اگر مسابقات ورزشی را دنبال می‌کنید یا در آن‌ها شرکت می‌کنید، دانستن این اصطلاحات به شما کمک می‌کند مکالمات مرتبط را بهتر درک کنید و بیان کنید.

لیست اصطلاحات مسابقات و رقابت‌ها

- **Un match** (یک مسابقه)
- **Un tournoi** (یک تورنمنت)
- **L'échauffement** (گرم کردن قبل از مسابقه)
- **Une victoire** (یک پیروزی)
- **Une défaite** (یک شکست)
- **Un adversaire** (یک حریف)
- **Marquer un but** (گل زدن)
- **Gagner un match** (برنده شدن در مسابقه)
- **Perdre un match** (باختن در مسابقه)
- **Être en forme** (در شرایط خوبی بودن، آماده بودن)
- **Un entraînement intensif** (تمرین فشرده)
- **Un championnat** (یک قهرمانی)
- **Faire match nul** (بازی را مساوی کردن)



اصطلاحات پر کاربرد فرانسوی در ورزش، تمرین و رقابت

Allez, tu peux le faire !

برو جلو، تو می‌تونی این کارو انجام بدی

Ne lâche rien !

تسلیم نشو

Je vais à la salle de sport trois fois par semaine.

سه بار در هفته به باشگاه می‌رم

Mon objectif est de perdre du poids.

هدفم کاهش وزنه

Tu fais du sport combien de fois par semaine ?

چند بار در هفته ورزش می‌کنی؟

Un match

یک مسابقه

Une victoire

یک پیروزی

Faire match nul

بازی را مساوی کردن

Gagner un match

برنده شدن در مسابقه

Un entraînement intensif

تمرین فشرده



جدول اصطلاحات مسابقات و رقابت‌های ورزشی

فرانسوی	فارسی
Un match	یک مسابقه
Une victoire	یک پیروزی
Une défaite	یک شکست
Un adversaire	یک حریف
Marquer un but	گل زدن
Faire match nul	بازی را مساوی کردن
Gagner un match	برنده شدن در مسابقه
Un championnat	یک قهرمانی
Un entraînement intensif	تمرین فشرده
Un arbitre	داور

نکته: اگر مسابقه‌ای را دنبال می‌کنید یا درباره نتایج آن صحبت می‌کنید، می‌توانید از این جملات استفاده کنید:

- **Qui a gagné le match hier ?** (دیروز چه تیمی برنده شد؟)
- **L'équipe a bien joué, mais elle a perdu à la dernière minute.** (تیم خوب بازی کرد، اما در دقیقه آخر باخت)
- **C'était un match très serré !** (بازی خیلی نزدیک بود!)
- **J'espère qu'on va gagner le prochain match.** (امیدوارم که بازی بعدی را ببریم)

در این بخش، اصطلاحات رایج در مکالمات ورزشی، باشگاه و رقابت‌ها را یاد گرفتید. حالا می‌توانید کسی را در ورزشگاه تشویق کنید، درباره برنامه تمرینی خود صحبت کنید یا مسابقات را تحلیل کنید. در ادامه، به جملات پرکاربرد برای صحبت درباره ورزش در مکالمات روزمره می‌پردازیم.

همچنین ببینید: [آموزش زبان فرانسه برای کودکان](#)



جملات پرکاربرد فرانسه به فارسی برای صحبت درباره ورزش

چگونه از کسی درباره ورزش مورد علاقه‌اش بپرسیم؟

سوالات رایج درباره علاقه به ورزش

- **Quel est votre sport préféré ?** (ورزش مورد علاقه شما چیست)
- **Pratiquez-vous un sport régulièrement ?** (آیا به طور منظم ورزش می‌کنید)
- **Depuis combien de temps faites-vous ce sport ?** (چند وقت است که این ورزش را انجام می‌دهید)
- **Pourquoi aimez-vous ce sport ?** (چرا این ورزش را دوست دارید)
- **Préférez-vous les sports individuels ou collectifs ?** (ورزش‌های انفرادی را ترجیح می‌دهید یا گروهی)

پاسخ‌های ممکن

- **J'aime beaucoup le tennis, j'en fais depuis cinq ans.** (من تنیس را خیلی دوست دارم، پنج سال است که بازی می‌کنم)
- **Je préfère les sports d'équipe, comme le football.** (من ورزش‌های تیمی مانند فوتبال را ترجیح می‌دهم)
- **Je ne suis pas très sportif, mais j'aime bien la natation.** (من خیلی ورزشکار نیستم، اما شنا را دوست دارم)

همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه : [خرید کردن به زبان فرانسه - مکالمات، اصطلاحات و واژگان کاربردی فرانسوی هنگام خرید](#)

توضیح درباره برنامه ورزشی و تمرینات به فرانسوی

جملات کاربردی درباره برنامه ورزشی



- **Je vais à la salle de sport trois fois par semaine.** (من سه بار در هفته به باشگاه ورزشی می‌روم)
- **Je fais du cardio et de la musculation.** (من تمرین هوازی و بدنسازی انجام می‌دهم)
- **Je suis un programme d'entraînement spécifique.** (من یک برنامه تمرینی خاص را دنبال می‌کنم)
- **Je fais des exercices pour améliorer mon endurance.** (تمرین‌هایی برای افزایش استقامت بدنی انجام می‌دهم)

سوالات مرتبط

- **Quel est votre objectif sportif ?** (هدف شما در ورزش چیست)
- **Vous faites du sport seul ou avec un coach ?** (آیا به تنهایی ورزش می‌کنید یا با مربی)
- **Préférez-vous vous entraîner le matin ou le soir ?** (ترجیح می‌دهید صبح تمرین کنید یا شب)

همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه : [یادگیری فرانسه چقدر زمان میبرد؟ معرفی سطوح زبان فرانسه](#)

مکالمات روزمره در باشگاه ورزشی به فرانسوی

دیالوگ بین دو نفر در باشگاه

Personne A: Vous venez souvent ici ?

(آبیدمی اینجا به اغلب آیا)

Personne B: Oui, trois fois par semaine. Et vous ?

(چطور شما ، هفته در بار سه ، بله)

Personne A: Moi aussi ! Quels exercices faites-vous aujourd'hui ?

(من هم همین‌طور! امروز چه تمرین‌هایی انجام می‌دهید)

Je vais faire du cardio et des squats. Vous voulez vous entraîner ensemble **Personne B:** ?

(کنیم تمرین هم با هستید مایل، دهم انجام اسکات و هوازی تمرین دارم قصد من)

Bonne idée ! Commençons par l'échauffement. **Personne A:**

(کنیم شروع کردن گرم با ! است خوبی ایده)



جملات کلیدی برای صحبت درباره ورزش و تمرین به زبان فرانسوی

Quel est votre sport préféré ?

ورزش مورد علاقه شما چیست

Pratiquez-vous un sport régulièrement ?

آیا به طور منظم ورزش می‌کنید

J'aime beaucoup le tennis, j'en fais depuis cinq ans.

من تنیس را خیلی دوست دارم، پنج سال است که بازی می‌کنم

Je vais à la salle de sport trois fois par semaine.

من سه بار در هفته به باشگاه ورزشی می‌روم

Je fais du cardio et de la musculation.

من تمرین هوازی و بدنسازی انجام می‌دهم

Quel est votre objectif sportif ?

هدف شما در ورزش چیست

Vous faites du sport seul ou avec un coach ?

آیا به تنهایی ورزش می‌کنید یا با مربی

Bonne idée ! Commençons par l'échauffement.

ایده خوبی است! با گرم کردن شروع کنیم

Faites attention à votre posture, gardez le dos droit.

به فرم بدن خود توجه کنید، کمر را صاف نگه دارید

Je suis épuisé, je vais faire une pause.

خیلی خسته هستم، می‌خواهم کمی استراحت کنم

جملات-ورزشی-فرانسوی

اصطلاحات رایج در باشگاه

فرانسوی	فارسی
Soulever des poids	وزنه زدن
Faire des étirements	انجام حرکات کششی



فرانسوی	فارسی
Courir sur un tapis roulant	دویدن روی تردمیل
Augmenter l'intensité de l'entraînement	افزایش شدت تمرین
Faire une pause entre les séries	استراحت بین ستها
Garder une bonne posture	حفظ فرم صحیح بدن
Se motiver mutuellement	ایجاد انگیزه در یکدیگر
Ne pas forcer trop	اجتناب از فشار بیش از حد

مثال‌های کاربردی در باشگاه

- **Faites attention à votre posture, gardez le dos droit.** (به فرم بدن خود توجه کنید، کمر را صاف نگه دارید)
- **Pouvez-vous m'aider à ajuster cette machine ?** (آیا می‌توانید به من کمک کنید تا این دستگاه را تنظیم کنم)
- **Je suis épuisé, je vais faire une pause.** (خیلی خسته هستم، می‌خواهم کمی استراحت کنم)
- **Voulez-vous essayer un nouveau programme d'entraînement ?** (مایل هستید یک برنامه تمرینی جدید را امتحان کنید)

با تمرین این جملات، می‌توانید دامنه واژگان خود را در حوزه ورزش و تناسب اندام گسترش دهید و در موقعیت‌های واقعی، مکالمات طبیعی‌تر و روان‌تری داشته باشید.

مکالمه فرانسوی درباره ورزش و تناسب اندام

صحبت درباره ورزش یکی از موضوعات رایج در مکالمات روزمره است. چه در باشگاه ورزشی، چه هنگام تماشای مسابقات و چه در گفت‌وگوهای دوستانه، دانستن جملات و اصطلاحات مرتبط به شما کمک می‌کند تا روان‌تر و طبیعی‌تر صحبت کنید. در این بخش، سه مکالمه را با ترجمه فارسی بررسی می‌کنیم که هر کدام شما را در یک موقعیت واقعی قرار می‌دهد.



مکالمه در باشگاه ورزشی بین مربی و ورزشکار به زبان فرانسه

یک فرد تازه‌کار به باشگاه ورزشی مراجعه کرده و مربی به او در مورد برنامه تمرینی، نحوه انجام حرکات و تجهیزات توضیح می‌دهد.

Bonjour, c'est votre première séance ici ? **Personne A (le coach):**

(است باشگاه این در شما جلسه اولین این، سلام)

Oui, c'est ma première fois. Je veux commencer la musculation mais je ne **Personne B:** sais pas par où commencer.

(کنم شروع کجا از دائم‌نمی اما کنم شروع را بدنسازی خواهیم می. است بار اولین، بله)

Pas de souci. Avant de commencer, nous allons faire un échauffement. **Personne A:**

Ensuite, nous verrons les exercices de base.

(کنیم می بررسی را پایه تمرینات سپس. داد خواهیم انجام کردن گرم یک، شروع از قبل. نیست مشکلی)

D'accord. Quels exercices conseillez-vous pour un débutant ? **Personne B:**

(کنیدمی توصیه مبتدی یک برای را هابی‌تمرین چه. شدم متوجه)

On va commencer par les machines pour éviter les blessures. D'abord, on **Personne A:** fait du vélo ou du tapis roulant pendant dix minutes.

(تردمیل یا سواری دوچرخه دقیقه ده، ابتدا. کنیم جلوگیری آسیب از تا کنیم می شروع هادستگاه با ما) (دهیم می انجام)

Et après, on fait des exercices avec des poids ? **Personne B:**

(دهیم می انجام وزنه با تمرینات، آن از بعد و)

Oui. Vous pouvez commencer avec des haltères légers. Il est important de **Personne A:**



bien contrôler vos mouvements.

(کنید کنترل خوبی به را خود حرکات که است مهم. کنید شروع سبک های دمبل با توانیدمی. بله)

Combien de répétitions dois-je faire ? **Personne B:**

(دهم انجام باید تکرار چند)

Pour un débutant, trois séries de dix répétitions sont suffisantes. Ne forcez **Personne A:** pas trop au début.

(نیارید فشار حد از بیش ابتدا در. است کافی تاییده ست سه، مبتدی یک برای)

Merci pour les conseils ! **Personne B:**

(هاراهنمایی بابت ممنون)

Avec plaisir ! Si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander. **Personne A:**

(بپرسید حتما، داشتید سوالی اگر! کنم می خواهش)

همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه : [آموزش کامل زمان حال ساده در زبان فرانسه](#)

گفت‌وگو درباره تماشای مسابقات ورزشی به زبان فرانسه

دو نفر درباره یک مسابقه فوتبال که اخیراً برگزار شده است، صحبت می‌کنند.

Tu as regardé le match hier soir ? **Personne A:**

(کردی تماشا را دیشب مسابقه)

Oui, c'était incroyable ! L'équipe a joué de manière impressionnante. **Personne B:**

(کرد بازی خوب خیلی تیم! بود العاده فوق، بله)



J'ai adoré le but de la deuxième mi-temps. C'était un tir parfait ! **Personne A:**

(بود عالی شوت یک .داشتم دوست را دوم نیمه گل من)

Oui, et le gardien de but a fait des arrêts spectaculaires. **Personne B:**

(داد انجام عالی مهار چند هم بان دروازه و ،بله)

Tu crois que cette équipe peut gagner le championnat ? **Personne A:**

(شود قهرمان تواندمی تیم این کنی می فکر)

C'est possible. Ils ont une bonne défense et une attaque très efficace. **Personne B:**

(است مؤثر بسیار شان حمله خط و دارند خوبی دفاع هاآن .هست امکانش)

Le prochain match est samedi. On le regarde ensemble ? **Personne A:**

(کنیم تماشا هم با .است شنبه بعدی بازی)

Bien sûr ! Je ramène des snacks et toi, tu t'occupes des boissons. **Personne B:**

(کن آماده را هانوشیدنی تو و آورمی خوراکی من !حتما)

همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه : [اصطلاحات پرکاربرد در دانشگاه و مدرسه به زبان فرانسه + مثال و ترجمه فارسی](#)

مکالمه دوستانه درباره ورزش مورد علاقه به زبان فرانسه

دو دوست در حال صحبت درباره ورزش‌های مورد علاقه‌شان و برنامه‌هایشان برای فعالیت‌های ورزشی هستند.

Tu fais du sport en ce moment ? **Personne A:**

(کنی می ورزش روزها این)



Oui, je vais à la salle de sport trois fois par semaine. Et toi ? **Personne B:**

(چطور تو .رومی باشگاه به بار سه ای هفته ،بله)

Moi, je préfère les sports d'équipe comme le football ou le basketball. **Personne A:**

(دهم می ترجیح را بسکتبال یا فوتبال مانند تیمی های ورزش من)

Ah, j'aime bien le football aussi. Tu joues souvent ? **Personne B:**

(کنی می بازی زیاد .دارم دوست را فوتبال هم من ،آه)

Oui, tous les dimanches avec des amis. On fait des matchs amicaux. **Personne A:**

(کنیم می برگزار دوستانه مسابقات .کنیم می بازی دوستان با یکشنبه هر ،بله)

Ça doit être sympa ! Est-ce que vous avez une équipe régulière ? **Personne B:**

(دارید ثابت تیم یک آیا !باشد خوب خیلی باید)

Oui, on essaie de jouer ensemble chaque semaine. Ça nous aide à rester en **Personne A:**
forme.

(بمانیم خوبی فرم در که کندمی کمک ما به کار این .کنیم بازی هم با هفته هر کنیم می سعی ،بله)

Il faudrait que je vienne jouer avec vous un jour ! **Personne B:**

(کنم بازی شما با روز یک باید)

Avec plaisir ! On joue dimanche prochain, viens si tu es libre. **Personne A:**

(بیا بودی آزاد اگر ،داریم بازی آینده یکشنبه !میل کمال با)

D'accord, je vais essayer ! **Personne B:**

(بیایم کنم می سعی ،باشه)

این مکالمات سه موقعیت مختلف را پوشش می دهند: باشگاه ورزشی، تماشای مسابقات و گفت وگوهای



دوستانه درباره ورزش. با تمرین این جملات و اصطلاحات، می‌توانید در محیط‌های واقعی با اعتمادبه‌نفس درباره ورزش و تناسب اندام صحبت کنید.

تمرین‌های عملی برای تقویت مکالمه فرانسوی با تم ورزشی

تمرین شنیداری با مکالمات صوتی

روش پیشنهادی برای تمرین گوش دادن

1. گوش دهید بدون نگاه کردن به متن: ابتدا یک مکالمه ورزشی را بدون متن گوش دهید و سعی کنید مفهوم کلی را درک کنید.
2. بار دوم همراه با متن گوش دهید: به متن مراجعه کنید و سعی کنید ارتباط بین صدا و نوشته را متوجه شوید.
3. تکرار جملات با صدای بلند: هر جمله را متوقف کنید و بعد از گوینده تکرار کنید تا تلفظ و ریتم جملات را بهتر یاد بگیرید.
4. خلاصه‌نویسی کنید: بعد از گوش دادن، سعی کنید خلاصه‌ای از مکالمه را با جملات خود بنویسید.

پیشنهاد منابع

- مکالمات صوتی در گیشه برای آموزش زبان فرانسه در موضوعات واقعی مانند باشگاه، مسابقات و فعالیت‌های ورزشی
- پادکست‌های ورزشی فرانسوی مانند Sport RMC برای عادت کردن به شنیدن اصطلاحات واقعی

همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه : [راهنمای نوشتن ایمیل و نامه به زبان فرانسه](#)

بازنویسی و تمرین جملات در موقعیت‌های مختلف

چگونه جملات ورزشی را تمرین کنیم؟



1. جمله اصلی را بنویسید. مثلاً: Je vais à la salle de sport trois fois par semaine (من سه

بار در هفته به باشگاه می‌روم.)

2. آن را بازنویسی کنید.

◦ tous les lundis et mercredis Je vais au gymnase (من هر دوشنبه و چهارشنبه

به باشگاه می‌روم)

◦ régulièrement J'essaie d'aller à la salle de sport (سعی می‌کنم به طور منظم

به باشگاه بروم)

3. سوال و پاسخ ایجاد کنید.

◦ À quelle fréquence fais-tu du sport ? **Question:** (چند وقت یک‌بار ورزش

می‌کنی؟)

◦ Je fais du sport trois fois par semaine. **Réponse:** (من هفته‌ای سه بار ورزش

می‌کنم)

تمرین پیشنهادی

• جملات ورزشی روزانه خود را در یک دفترچه یادداشت کنید و هر روز سعی کنید آن‌ها را بازنویسی کنید.

• از افعال و اصطلاحات جدید استفاده کنید تا جملات متنوع‌تری داشته باشید.

همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه : [بهترین منابع یادگیری زبان فرانسه برای همه سطوح، از](#)

[مبتدی تا پیشرفته](#)

استفاده از واژگان ورزشی در مکالمات روزمره

چگونه واژگان ورزشی را در مکالمات روزانه به کار ببریم؟

1. صحبت درباره برنامه ورزشی:

◦ Je fais du yoga chaque matin pour me détendre. (من هر صبح یوگا انجام

می‌دهم تا آرامش پیدا کنم.)



◦ Je cours 5 km trois fois par semaine. (من هفته‌ای سه بار پنج کیلومتر می‌دوم.)

2. بحث درباره مسابقات و تیم‌های ورزشی:

◦ Tu as regardé le match hier soir ? (بازی دیشب را دیدی؟)

◦ Cette équipe joue très bien cette saison. (این تیم امسال خیلی خوب بازی می‌کند.)

3. استفاده از اصطلاحات ورزشی در مکالمات عمومی:

◦ Il faut garder le rythme ! (باید ریتم را حفظ کرد!) – در مورد تلاش و پشتکار

◦ Ne lâche rien ! (کم نیاور!) – برای تشویق در موقعیت‌های مختلف

تمرین پیشنهادی

- هر روز یکی از واژگان ورزشی را در یک جمله جدید استفاده کنید.
- در موقعیت‌های مختلف مانند خرید لباس ورزشی، برنامه‌ریزی برای تمرین یا صحبت درباره مسابقات، سعی کنید از جملات مرتبط استفاده کنید.

با استفاده از تمرین‌های شنیداری، بازنویسی جملات و کاربرد واژگان ورزشی در مکالمات روزمره، می‌توانید مهارت خود را در صحبت درباره ورزش به زبان فرانسه تقویت کنید. مهم این است که جملات و اصطلاحات را در موقعیت‌های واقعی تمرین کنید تا بتوانید بدون فکر کردن، مانند یک فرد بومی صحبت کنید.

همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه : [فرانسه در سفر \(۵۰ واژه، اصطلاح و مکالمه فرانسوی برای سفر به فرانسه + معرفی کتاب\)](#)

جمع‌بندی و توصیه‌ها

برای یادگیری اصطلاحات و مکالمات ورزشی به زبان فرانسه، تنها حفظ کردن واژگان کافی نیست. تمرین در موقعیت‌های واقعی، استفاده از منابع صوتی و تصویری، و داشتن تعامل با افراد دیگر باعث می‌شود که این اصطلاحات به طور طبیعی در مکالمات روزمره شما جای بگیرند.



روش‌های موثر برای یادگیری اصطلاحات ورزشی

استفاده از جملات در موقعیت‌های واقعی

- هر بار که به باشگاه می‌روید یا درباره ورزش صحبت می‌کنید، از واژگان و جملات جدیدی که یاد گرفته‌اید استفاده کنید.
- خودتان را در نقش یک مربی یا ورزشکار قرار دهید و دیالوگ‌های واقعی را تمرین کنید.

تمرین با دفترچه شخصی

- اصطلاحات ورزشی را در دفترچه‌ای یادداشت کنید و هر هفته ۵ تا ۱۰ جمله جدید با آن‌ها بسازید.
- سعی کنید هر روز یک جمله جدید را در مکالمات روزمره به کار ببرید.

فلش‌کارت برای مرور سریع

- برای به خاطر سپردن لغات، می‌توانید از فلش‌کارت‌های کاغذی یا اپلیکیشن‌هایی مثل Anki استفاده کنید.
- روی یک طرف کارت واژه یا اصطلاح فرانسوی را بنویسید و روی طرف دیگر معنی و یک مثال کاربردی.

همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه : [انواع جملات در زبان فرانسه : آموزش جامع و رایگان](#)

استفاده از منابع صوتی و تصویری برای تقویت مکالمه

منابع آموزشی رایگان در گیشه

- [۱۰۰ درس رایگان آموزش زبان فرانسه](#) در گیشه که شامل موضوعات مختلفی از جمله ورزش و تناسب اندام است.



- مقالات تخصصی در گیشه که واژگان و مکالمات کاربردی را به زبان آموزان ارائه می‌دهد.
- [کتاب‌های آموزشی فرانسه](#) شامل منابع تخصصی برای یادگیری مکالمه و واژگان ضروری.
- [کتاب داستان فرانسه](#) برای آشنایی با کاربرد اصطلاحات در متن‌های طبیعی.

تمرین شنیداری و ویدیویی

- [کانال یوتیوب گیشه](#) آموزش‌های ویدیویی منظمی را برای تقویت مکالمه ارائه می‌دهد.
- [کانال تلگرام گیشه](#) شامل فایل‌های صوتی و ویدئویی روزانه است که زبان آموزان می‌توانند با آن‌ها تمرین کنند.
- پادکست‌های ورزشی فرانسوی مانند RMC Sport برای شنیدن اصطلاحات واقعی و آشنایی با لحن گفتاری بومیان.

مشاهده و تقلید مکالمات واقعی

- تماشای مستندهای ورزشی، مصاحبه با ورزشکاران و مسابقات زنده به شما کمک می‌کند که اصطلاحات را در زمینه‌ای واقعی‌تر بشنوید و استفاده کنید.
- دیدن سریال‌ها یا فیلم‌های مرتبط با ورزش و تکرار دیالوگ‌های آن‌ها برای تمرین گفتاری.

تمرین با دوستان و مربیان برای بهبود مهارت گفتاری

مکالمه گروهی یا تمرین با یک پارتنر

- با یک دوست که به زبان فرانسه علاقه دارد، سناریوهای مختلف ورزشی را اجرا کنید.
- اگر در باشگاه هستید، با مربی یا هم‌تمرینی خود سعی کنید چند جمله فرانسوی درباره تمرینات بگویید.

ثبت‌نام در کلاس‌های آنلاین گیشه

- [کلاس‌های آنلاین گیشه](#) فرصتی عالی برای تمرین مکالمه در موضوعات مختلف از جمله ورزش و



تناسب اندام است.

- با شرکت در این کلاس‌ها، می‌توانید اصطلاحات ورزشی را مستقیماً در مکالمات واقعی تمرین کنید.

چالش مکالمه با خود

- جلوی آینه بایستید و درباره برنامه ورزشی خود به زبان فرانسه صحبت کنید.
- ضبط صدای خود و بررسی آن به شما کمک می‌کند تا تلفظ و ساختار جملات خود را بهبود دهید.

نتیجه‌گیری

برای تسلط بر مکالمات ورزشی به زبان فرانسه، تمرین منظم و استفاده از منابع آموزشی مناسب ضروری است. با مطالعه ۱۰۰ درس رایگان گیشه، شرکت در کلاس‌های آنلاین فرانسه و استفاده از کتاب‌های آموزشی و ویدیوهای کانال یوتیوب و تلگرام گیشه، می‌توانید مکالمه خود را تقویت کنید. بهترین روش یادگیری، استفاده از این اصطلاحات در موقعیت‌های واقعی است؛ پس تمرین را فراموش نکنید!



درباره آموزشگاه آنلاین زبان فرانسه گیشه

021-28424132	تلفن آموزشگاه:
0922-393-5595	پشتیبانی (بله، تلگرام، واتس‌آپ):
Guichetlearnfrench.com	وبسایت:
@Learn_french_online	کانال تلگرام:
@Learn_french_online	کانال بله:
@Guichetlearnfrench	یوتیوب:
@Learn_french_online	آپارات:



گیشه ؛ آموزشگاه تخصصی زبان فرانسه

www.guichetlearnfrench.com