

# 再议“体能”：基于汉英互译的视角

刘 刚

广东省体育科学研究所运动测试中心，广东 广州

收稿日期：2022年5月20日；录用日期：2022年6月23日；发布日期：2022年6月29日

---

## 摘 要

当前“体能”一词虽然在体育界中被广泛应用，但是其定义及对应的英语翻译仍然是众说纷纭。着眼于苟波等学者对“体能”概念以及英语翻译“physical fitness”辨析的代表性工作，延伸性阐述了术语“physical fitness”在国外的起源发展、定义演化和模型结构，以期基于“体能”和“physical fitness”的汉英互译这一新视角论述并简洁直观的示例解释“体能”，推动权威的“体能”定义和英语表述在国内早日统一明确。

## 关键词

定义，体能，体力活动

---

# Further Discussion on “Physical Fitness” from the Point of View of the Chinese-English Translation

Gang Liu

Sport Performance Research Center, Guangdong Provincial Institute of Sports Science, Guangzhou Guangdong

Received: May 20<sup>th</sup>, 2022; accepted: Jun. 23<sup>rd</sup>, 2022; published: Jun. 29<sup>th</sup>, 2022

---

## Abstract

Although the term “physical fitness” is widely used in sportsdom nowadays, the definition is still confused and inconsistent. Based on the representative work of Gou Bo *et al.* on clarification of the concept and the English translation of “physical fitness”, expounding on the origin, definition evolution and model structure of the term “physical fitness” in foreign countries, then further discus-

sions from the point of view of the Chinese-English translation and a intuitive example are given to help the authoritative concept of “physical fitness” and its English expression be unified as soon as possible.

## Keywords

Definition, Physical Fitness, Physical Activity

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

“体能”一词于上世纪 50 年代始见诸国内文献报道，当下已成为备受热议和关注的焦点，频频呈现于各类体育研究和竞技训练中[1] [2] [3] [4]；仅仅在中国知网以篇名“体能”中文检索就有 11,267 条结果符合(截止到 2022.03.25)。然而，纵观中国“体能”发展的历史背景[3] [5]，其定义(definition)或概念(concept)，这一能反映“体能”本质属性的最基础性研究内容在体育界中一直未被权威、科学的统一明确。从熊斗寅(2000) [6]、李之文(2001) [7]、闫子龙(2003) [8]、陈有源(2005) [9]、何雪德(2005) [10]、苟波(2008) [11]、陈月亮(2009) [12]、韩春远(2014) [4]、李广文(2019) [3]、马海峰(2021) [5]等学者撰写的期刊论文，到《体育词典》(1984) [13]、《英汉体育词汇》(1985) [14]、《体育大词典》(2000) [15]、《体育运动词典》(2000) [16]《运动训练学》(2000, 2002, 2012) [17] [18] [19]、《体能训练学》(2001) [20]等各汇编著作，都曾先后对“体能”给出了各自的见解，可谓众口纷纭、百家争鸣(详细内容可参考苟波[11]，韩春远[4]，李广文[3]等学者的研究)。

## 2. “体能”

### 2.1. 概念——基于《体能概念辨析》研究

有感于“体能”概念在体育界中的应用混乱，为了力求准确定位“体能”，苟波、李之俊等学者们在 2008 年基于上海市科委重大攻关项目基金的支持对“体能”概念来源、论述解释进行了详尽的考证和辨析，继而阐述了他们的“体能”概念及内涵外延：体能是在先天遗传和后天获得的基础上，身体对外界的适应能力，包括身体形态、身体机能和运动素质 3 部分。身体形态和机能是体能的物质基础，运动素质是体能的外在表现，它是体能的核心，表现为力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等素质。人体的健康水平、心理、技战术水平以及外在环境条件等因素都和体能的发挥和利用有关[11]。虽然苟波等研究的权威性和科学性尚待国内专家学者们辨别论证，而且迄今对“体能”的释义和剖析研究工作仍陆陆续续在开展[3] [5]，不过笔者窃以为他们对“体能”概念的详细梳理和辨析研究具有承前启后的学术地位，是该领域继 2000 年“体能”概念专题讨论后[6]颇具代表性的研究，理应值得国内同行的重视和借鉴(中国知网查询该研究已被引用 151 次，截止到 2022.03.25)。

### 2.2. 英译

尤其值得肯定的是，苟波等也赋予了“体能”相应的外文(英文)表述：“physical fitness” (详见其论文的英文题目及摘要内容)——尽管也有其他汉语惯用语譬如身体素质[21] (或体质[26])，身体适应能力[6]

等也选用此翻译(图 1)。事实上, 纵观国内的学术交流和论文研究可见, 不仅“体能”的概念莫衷一是, 其对应的英语翻译也各执一词: 除了译作“physical fitness”外, 更有“energy” [21], “physical ability” [22], “physical stamina” [23], “physical endurance” [12], “physical training” [24], “physical quality” [25]等五花八门的表述, 抑或采用汉语拼音化的“TI Neng” [10] (图 1)。

不言而喻, 这些形形色色的汉英翻译令人眼花缭乱, 进一步加重了“体能”以及“physical fitness”理解和应用上的混乱, 也愈加凸显了在中外交流日益频繁、文化高度交叉融合的今天明确统一汉语习语译文的重要和必要——私认为“体能”译文统一的重要性丝毫不亚于其定义统一。放眼综观整个体育界的“体能”研究, 除苟波外, 更有李之文、闫子龙、陈有源等更多国内同行倾向于“体能”和“physical fitness”的英汉互译[3] [7] [8] [9] [11], 暗示了对此观点的“主流”认可。

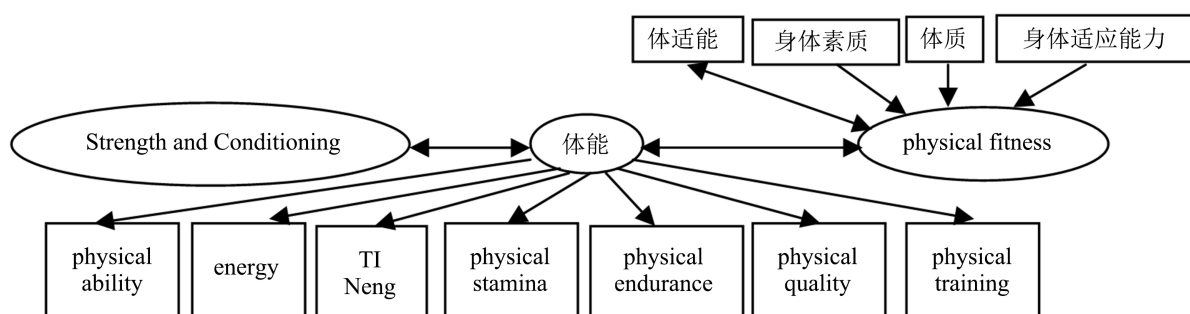


Figure 1. Example for Chinese-English Translation of “physical fitness”

图 1. “体能”和“physical fitness”的英汉互译示例

### 3. ‘Physical Fitness’

#### 3.1. 定义

需要承认的是, 由于中西方语言与文化的差异, 找出与“体能”相对应的外文词汇难度不小。而事实上英语“physical fitness”作为一专有名词, 也自有其特定的定义和属性特征。“physical fitness”一词早期由美国学者 Steinhaus A. H. (1936) [27] [28]和 McCloy C. H. (1938) [28] [29]等提出, 由 Clarke H. (1971) [30]在首刊发行的“Physical Fitness Research Digest”上解释为“the ability to carry out daily tasks with vigor and alertness, without undue fatigue, and with ample energy to enjoy leisure-time pursuits and to meet unforeseen emergencies” (能够精力充沛、机敏地完成日常工作, 不会过度疲劳, 有足够的精力享受休闲活动和应付突发事件)。此定义在 1996 年美国卫生与公共服务部(USDHHS)报告的《Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General》[28], 以及 2008 和 2018 年发行的《Physical Activity Guidelines for Americans》[31] [32]都曾被继续沿用(略有修改, 用“respond to emergencies”代替了“to meet unforeseen emergencies”)。尽管这个被普遍接受的定义概念上可能合情合理, 但诸如活力(vigor)、机敏(alertness)、疲劳(fatigue)和享受(enjoyment)等却不容易衡量[33]。因此 Caspersen C. J.等学者(1985)又提出了新的解释: “a set of attributes that people have or achieve relating to their ability to perform physical activity” [33] (个体拥有或获得与完成体力活动能力相关的一组要素或特征[34])。此定义在 USDHHS (1996)的报告[28]以及美国总统体适能与体育委员会(President’s Council on Physical Fitness and Sports) (2000)的研究摘要“President’s Council on Physical Fitness and Sports Research Digest”中被进一步明确, 成为了目前最常用的“physical fitness”定义[35]。继而, Corbin C. B.等(2000)采用多维层次模型(multidimensional hierarchical model)又进一步清晰了“physical fitness”的多维度、阶层式的属性特征: 共包括“Physiological fitness”

(生理相关), “health-related physical fitness” (健康相关)以及 “skill-related physical fitness” (技能相关) 3部分(表 1) [35] [36]。基于国外(主要美国)的 “physical fitness” 定义以及其多维分层结构的研究[35], 我们看到其与前文提及的国内 “体能” 相关表述并不完全一致——这提醒我们唯有兼顾 “体能” 和 “physical fitness” 二者的概念内涵和外延才能更好的互译互通、释义吻合。

此外, 基于 “physical fitness” 发展的相关历史背景和定义演化进程[28] [35], 我们能够深切感受到美国的政府机关(譬如总统体适能与体育委员会(PCPFS), 美国卫生与公共服务部(USDHHS))或专业组织(譬如美国运动医学会(ACSM), 美国健康教育体育休闲舞蹈学会(AAHPERD))在专业术语标准化过程中的权威指导作用, 希望可为国内相关权威部门或组织提供借鉴, 积极参与指导 “体能” 术语的规范工作。同时, 我们也留意到美国学者早在 21 世纪前就对 “physical fitness”、“health”、“wellness” 以及 “physical activity”、“exercise” 等术语的定义达成了共识[35] [37], 而且相关工作的参与学者不仅来自体育教育和运动领域, 而且还涵盖了各医学领域——他们这种非局限于体育圈的协同工作模式同样值得我们在定义 “体能” 时借鉴。

**Table 1.** Common physical fitness and fitness related terms\*

**表 1.** 常见 “体能” 分类和相关术语\*

体能(physical fitness)		
生理相关(Physiological)	健康相关(health-related)	技能相关(skill-related)
代谢(metabolic)	体成分(body composition)	灵敏性(agility)
形态(morphological)	心血管适能(cardiovascular fitness)	平衡(balance)
骨密度(bone integrity)	柔韧性(flexibility)	协调性(coordination)
其他(other)	肌肉耐力(muscular endurance)	爆发力(power)
	肌肉力量(muscle strength)	速度(speed)
		反应时(Reaction time)
		其他(other)

\*注: 基于 Corbin CB 等定义的 “体能” 多维层级模型略有调整。

### 3.2. “体适能”

实际上, 源于西方的 “physical fitness” 一词最早是由港台学者译为 “体适能” 引入国内并随着交流在大陆日益传播而享誉海内外[34] [38] [39] [40] (在中国知网以 “体适能” 在篇名进行文献检索可得 1283 条符合的中文结果, 截止到 2022.03.25)。对照译为 “体能”, “体适能” 似乎能更突出 “fitness” 的 “适应” 和 “强健” 的内含和意境。这或许一定程度上也解释了 “体适能” 表述在大众健身和卫生健康领域更频繁可见的缘由——譬如王正珍(2015)主译审《ACSM 运动测试与运动处方指南(第九版)》, 这一全球科学健身的 “金标准” 时, 就把 “physical fitness” 译为 “体适能” [34]。当然, 无论被汉译为略 “港台腔” 的 “体适能” 亦或更 “中国话” 的 “体能” [43], 相应的定义和外延表述也都应与其原英文表述相吻合才好。

## 4. “Strength and Conditioning”

除 “physical fitness” 外, “Strength and Conditioning” 也常译为 “体能” ——尤其基于美国国家体

能协会(National Strength and Conditioning Association, NSCA)和美国运动医学学会(American College of Sports Medicine, ACSM)等组织平台和相关工作在国内的推动[41] [42], 目前国内竞技体育领域基于“Strength and Conditioning”阐述的“体能”以及“体能训练”等相关知识越来越多, 也逐渐成为了另一惯用的表述。尽管也译作“体能”, 不过“Strength and Conditioning”的内涵和应用与“physical fitness”应有所不同: 虽然未能查阅到短语“Strength and Conditioning”的严谨释义, 不过从韦氏词典对“Strength”和“Conditioning”的解释(“strength: ① the quality or state of being strong capacity for exertion or endurance; conditioning: ① the process of training to become physically fit by a regimen of exercise, diet, and rest; ② the resulting state of physical fitness”)、港台地区对 NSCA 的翻译(译为“美国国家肌力与体能协会”)以及《ACSM’s foundation of strength training and conditioning》(2011)书中对于“Strength training and Conditioning”的解释(a term that has been adapted to include several modalities of exercise. strength training via resistance training serves as the core, and other modalities of exercises are included depending on the needs of the athlete) [42]中能看出一些端倪。

**Table 2.** Example for definition of “physical fitness”

**表 2.** “体能”解释示例

定义	同义词	英文翻译	备注
个体拥有或获得与完成体力活动能力相关的一组要素或特征, 包括生理(譬如代谢、形态等), 健康(譬如体成分、心血管适能等), 技能(譬如灵敏、平衡等)相关 3 部分。	体适能	physical fitness (也常对应 Strength and Conditioning)	参考[28] [34] [35] [43]

## 5. 小结

随着中外交流的日益频繁, 明确统一“体能”的定义以及译文愈加显得重要和必要。《体育科研》(2011)卷首语“翻译的重要性”中, 编者争鸣到术语“physical fitness”翻译成“体能”是再合适不过的“中国话”; 王正珍等(2015)翻译“physical fitness”的定义为“个体拥有或获得与完成体力活动能力相关的一组要素或特征”。基于他们以及其他国内外学者们对“体能”和“physical fitness”的定义辨析以及英汉互译的视角, 笔者一得之见如表 2 所示, 唯希望简洁直观的示例解释助力权威的“体能”定义和英语表述在国内早日明确统一。

## 参考文献

- [1] 辽宁教育厅. 关于改进学校健康教育的几点意见[J]. 人民教育, 1956(10): 37-38.
- [2] 赵景生. 肺活量计式体能指数换算器创制成功[J]. 人民军医, 1959(8): 591.
- [3] 李广文, 师庆新. 体能研究: 概念、范畴、历史与发展[J]. 德州学院学报, 2019, 35(6): 70-75.
- [4] 韩春远, 王卫星. 运动员体能概念之辨析[J]. 中国学校体育(高等教育), 2014, 1(6): 54-58.
- [5] 马海峰, 胡亦海. 我国运动训练理论“体能”概念泛化与“竞技体能”误区[J]. 中国体育教练员, 2021, 29(1): 3-9.
- [6] 熊斗寅. 浅析“体能”概念[J]. 解放军体育学院学报, 2000, 19(1): 1-3.
- [7] 李之文. 体能概念探讨[J]. 解放军体育学院学报, 2001, 20(3): 1-3.
- [8] 闫子龙, 林建棣. “体能”辨析[J]. 上海体育学院学报, 2003, 27(6): 11-13.
- [9] 陈有源. 体能概念辩误与身体训练的内容[J]. 武汉体育学院学报, 2005(12): 72-75.
- [10] 何雪德, 龚波, 刘喜林. 体能概念的发展演绎着新时期训练思维的整合[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2005(1): 9-13.
- [11] 苟波, 李之俊, 高炳宏, 赵仁清. “体能”概念辨析[J]. 体育科研, 2008, 29(2): 47-52.

- [12] 陈月亮, 王旋, 赵玉华. 体能概念研究综述[J]. 体育科学研究, 2009, 13(4): 41-43.
- [13] 章钜林, 束纫秋. 体育词典[M]. 上海: 上海辞书出版社, 1984.
- [14] 北京体育学院外语教研室. 英汉体育词汇[M]. 北京: 人民体育出版社, 1985.
- [15] 《体育大词典》编委会. 体育大词典[M]. 上海: 上海辞书出版社, 2000: 4-5.
- [16] 中国体育科学学会. 体育运动词典[M]. 北京: 高等教育出版社, 2000.
- [17] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000.
- [18] 体育院校成人教育协作组《运动训练学》教材编写组. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2002: 264.
- [19] 田麦久, 刘大庆. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2012.
- [20] 杨世勇, 李遵, 唐照华, 等. 体能训练学[M]. 成都: 四川科学技术出版社, 2001: 3.
- [21] 王兴, 蔡犁, 吴雪萍, 罗慧慧, 刘海荣. 对竞技运动中体能训练若干问题的认识[J]. 上海体育学院学报, 1998(1): 30-33.
- [22] 袁运平. 运动员体能与专项体能特征的研究[J]. 体育科学, 2004(9): 48-52+66.
- [23] 刘浩, 杨伟军. 逻辑学视角下体能概念研究的整合[J]. 体育学刊, 2008(9): 79-83.
- [24] 陈小平, 褚芸芳, 纪晓楠. 竞技体能训练理论与实践热点及启示[J]. 体育科学, 2014, 34(2): 3-10.
- [25] 雷志军. 体能概念辨析与反思[J]. 体育成人教育学报, 2014, 30(6): 54-56.
- [26] 李静波. 美国总统体质委员会对美国学校体育的重要影响[J]. 中国体育科技, 2000(11): 7-8.
- [27] Steinhilber, A.H. (1936) Health and Physical Fitness from the Standpoint of the Physiologist. *Journal of Health, Physical Education, and Recreation*, 7, 224-289. <https://doi.org/10.1080/23267240.1936.10627187>
- [28] U.S. Department of Health and Human Services (1996) Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. U.S. Department of Health & Human Services, Washington DC, 43.
- [29] McCloy, C.H. (1938) Physical Fitness and Citizenship. *Journal of Health and Physical Education*, 9, 275-328. <https://doi.org/10.1080/23267240.1938.10624152>
- [30] Clarke, H. (1971) Basic Understanding of Physical Fitness. In *Physical Fitness Research Digest*, Vol. 1, President's Council on Physical Fitness and Sports, Washington DC.
- [31] U.S. Department of Health and Human Services (2008) Physical Activity Guidelines for Americans. U.S. Department of Health & Human Services, Washington DC, 53.
- [32] U.S. Department of Health and Human Services (2018) Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd Edition, U.S. Department of Health & Human Services, Washington DC, 33.
- [33] Caspersen, C.J., Powell, K.E. and Christenson, G.M. (1985) Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.
- [34] 王正珍, 译. ACSM 运动测试与运动处方指南(第九版) [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2015: 2.
- [35] Corbin, C.B., Pangrazi, R.P. and Franks, B.D. (2000). Definitions: Health, Fitness and Physical Activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*.
- [36] 刘刚, 温英英. 国家队基础体能达标测试在省队参考执行时的考量[J]. 体育科技文献通报, 2021, 29(7): 184-185.
- [37] Corbin, C.B. and Pangrazi, R.P. (2001) Toward a Uniform Definition of Wellness: A Commentary. *President's Council on Physical Fitness and Sports*, 3, 1-8.
- [38] 钟伯光. Keep Fit 手册[M]. 香港: 香港博益出版集团有限公司出版, 1996: 11.
- [39] 台湾师范大学学校体育研究与发展中心. 教师体适能指导手册[M]. 台北: 台湾教育部印行, 1987: 46-59.
- [40] 张建平. 体适能概念辨析[J]. 体育文化导刊, 2002(6): 33-34.
- [41] 美国国家体能协会(上海). <http://www.nasca-shanghai.com.cn>
- [42] Ratamess, N. (2011) ACSM's Foundation of Strength Training and Conditioning. Lippincott, Williams & Wilkins, Philadelphia, 3.
- [43] 蛙鸣. 翻译的重要性[J]. 体育科研, 2011, 32(5): I0001-I0002.