International Baccalaureate · IB Diploma · Sports, Exercise and Health Science · HL

Glossary · 词汇表 · every term in the course, A–Z

English	中文	Pinyin
ability /əˈbɪləti/	能力	néng lì
absorption /əbˈsɔːpʃn/	吸收	xī shōu
acclimatisation	热适应	rè shì yìng
acetylcholine /ˈæsɪtɪlkəliːn/	乙酰胆碱	yǐ xiān dǎn jiǎn
achievement goal theory	成就目标理论	chéng jiù mù biāo lǐ lùn
achievement motivation	成就动机	chéng jiù dòng jī
action potential /ˈækʃn pəˈtenʃl/	动作电位	dòng zuò diàn wèi
active recovery	积极性恢复	jī jí xìng huī fù
acute response /əˈkjuːt rɪˈspɒns/	急性反应	jí xìng fǎn yìng
adrenaline /əˈdrenəlɪn/	肾上腺素	shèn shàng xiàn sù
alveoli /ˈælvɪəli/	肺泡	fèi pào
amotivation	无动机	wú dòng jī
anonymous	匿名	nì míng
anticipation /ænˈtɪsɪpeɪʃn/	预判	yù pàn
antidiuretic hormone /ˌæntɪˌdɪjuːˈretɪk ˈhɔːməʊn/	抗利尿激素	kàng lì niào jī sù
anxiety	焦虑	jiāo lǜ
appraise	评估	píng gū
arousal /əˈraʊzl/	唤醒	huàn xǐng

exercises.lol exercises.com.cn

English	中文	Pinyin
arteriovenous oxygen difference	动静脉氧差	dòng jìng mài yǎng chà
artery /ˈɑːtəri/	动脉	dòng mài
associative stage	联结阶段	lián jié jiē duàn
atria /ˈeɪtrɪə/	心房	xīn fáng
atrioventricular node /ˌeɪtrɪˌəʊvənˈtrɪkjʊlə nəʊd/	房室结	fáng shì jié
attribution /ətrɪˈbjuːʃn/	归因	guī yīn
attribution retraining	归因再训练	guī yīn zài xùn liàn
augmented feedback /ɔːgˈmentɪd ˈfiːdbæk/	附加反馈	fù jiā fǎn kuì
autonomic nervous system /ɔːtəˈnɒmɪk ˈnɜːvəs ˈsɪstəm/	自主神经系统	zì zhǔ shén jīng xì tǒng
autonomous stage	自动化阶段	zì dòng huà jiē duàn
autonomy /ɔːˈtɒnəmi/	自主	zì zhǔ
avoidance coping	回避应对	huí bì yìng duì
axis /ˈæksɪs/	轴	zhóu
axon /ˈæksɒn/	轴突	zhóu tū
base of support /beɪs ɒv səˈpɔːt/	支撑面	zhī chēng miàn
big Five /bɪg faɪv/	大五人格	dà wǔ rén gé
biofeedback	生物反馈	shēng wù fǎn kuì
biological variation	生物学变异	shēng wù xué biàn yì
blood pressure /blʌd ˈpreʃə/	血压	xuè yā
Bohr shift /ˈbəʊə ʃɪft/	波尔效应	bō ěr xiào yìng
bradycardia	心动过缓	xīn dòng guò huǎn

exercises.lol exercises.com.cn

English	中文	Pinyin
burnout	倦怠	juàn dài
calibration	校准	jiào zhǔn
capillary /ˌkælɪˈbreɪʃn/	毛细血管	máo xì xuè guǎn
cardiac output /ˈkɑːdiæk ˈaʊtpʊt/	心输出量	xīn shū chū liàng
cardiovascular system	心血管系统	xīn xuè guǎn xì tǒng
catastrophe theory	突变理论	tū biàn lǐ lùn
cell body /sel ˈbɒdi/	细胞体	xì bāo tǐ
central fatigue	中枢疲劳	zhōng shū pí láo
central nervous system /ˈsentrəl ˈnɜːvəs ˈsɪstəm/	中枢神经系统	zhōng shū shén jīng xì tǒng
centre of mass /ˈsentə ɒv mæs/	质心	zhì xīn
chemoreceptor /ˌkiːməʊˈreseptə/	化学感受器	huà xué gǎn shòu qì
choking	发挥失常	fā huī shī cháng
circuit training	循环训练	xún huán xùn liàn
coefficient of variation	变异系数	biàn yì xì shù
cognitive anxiety	认知焦虑	rèn zhī jiāo lǜ
cognitive evaluation theory	认知评价理论	rèn zhī píng jià lǐ lùn
cognitive stage	认知阶段	rèn zhī jiē duàn
collaborative sciences project	合作科学项目	hé zuò kē xué xiàng mù
competence	胜任	shèng rèn
concentration	专注	zhuān zhù
conscientiousness /ˌkɒnsənˈtreɪʃn/	尽责性	jìn zé xìng
contextual interference /ˌkɒnsɪˈenʃəsnəs/	情境干扰	qíng jìng gān rǎo

exercises.lol exercises.com.cn

English	中文	Pinyin
continuous training	持续训练	chí xù xùn liàn
controlled variable /kənˈtrəʊld ˈveərɪəbl/	控制变量	kòng zhì biàn liàng
coping /ˈkəʊpɪŋ/	应对	yìng duì
cortisol /ˈkɔːtɪsɒl/	皮质醇	pí zhì chún
counterbalancing /ˈkaʊntəbælənsɪŋ/	平衡设计	píng héng shè jì
critical value /ˈkrɪtɪkl ˈvæljuː/	临界值	lín jiè zhí
cue word	提示语	tí shì yǔ
delayed-onset muscle soreness	延迟性肌肉酸痛	yán chí xìng jī ròu suān tòng
deliberate practice	刻意练习	kè yì liàn xí
dendrite	树突	shù tū
dependent variable /dɪˈpendənt ˈveərɪəbl/	因变量	yīn biàn liàng
depolarisation /diːˌpəʊlaraɪˈzeɪʃn/	去极化	qù jí huà
developmental model of sport participation	运动参与发展模型	yùn dòng cān yù fā zhǎn mó xíng
diaphragm /ˈdaɪəfræm/	膈	gé
diastole /ˈdaɪəstəʊl/	舒张期	shū zhāng qī
diastolic pressure	舒张压	shū zhāng yā
diffusion /dɪˈfjuːʒn/	扩散	kuò sàn
digestion /daɪˈdʒestʃn/	消化	xiāo huà
distress /dɪˈstres/	不良压力	bù liáng yā lì
double circulation /ˈdʌbl ˌsɜːkjʊˈleɪʃn/	双循环	shuāng xún huán
double-blind /ˈdʌbl blaɪnd/	双盲	shuāng máng

exercises.lol exercises.com.cn

English	中文	Pinyin
drive theory	驱力理论	qū lì lǐ lùn
early specialisation	早期专项化	zǎo qī zhuān xiàng huà
ecological validity	生态效度	shēng tài xiào dù
effector /ɪˈfektə/	效应器	xiào yìng qì
ego orientation	自我取向	zì wǒ qǔ xiàng
emotion-focused coping /ɪˈməʊʃn ˈfəʊkəst ˈkəʊpɪŋ/	情绪导向应对	qíng xù dǎo xiàng yìng duì
endocrine system /ˈendəʊkraɪn ˈsɪstəm/	内分泌系统	nèi fēn mì xì tǒng
error bar /ˈerə bɑː/	误差线	wù chā xiàn
erythropoietin	促红细胞生成素	cù hóng xì bāo shēng chéng sù
eustress /ˈjuːstrəs/	良性压力	liáng xìng yā lì
exercise adherence	运动坚持	yùn dòng jiān chí
expiration	呼气	hū qì
external imagery	外部表象	wài bù biǎo xiàng
external validity	外部效度	wài bù xiào dù
extrinsic (augmented) feedback	附加反馈	fù jiā fǎn kuì
extrinsic motivation /ekˈstrɪnsɪk ˌməʊtɪˈveɪʃn/	外在动机	wài zài dòng jī
extrovert	外向者	wài xiàng zhě
fartlek	法特莱克训练	fǎ tè lái kè xùn liàn
fatigue /fəˈtiːg/	疲劳	pí láo
feedback /ˈfiːdbæk/	反馈	fǎn kuì
functional overreaching	功能性过度训练	gōng néng xìng guò dù xùn liàn

exercises.lol exercises.com.cn

English	中文	Pinyin
general adaptation syndrome /ˈdʒenərəl ˌædæpˈteɪʃn ˈsɪndrəʊm/	一般适应综合征	yì bān shì yìng zōng hé zhēng
gland /glænd/	腺体	xiàn tǐ
glucagon /ˈgluːkægən/	胰高血糖素	yí gāo xuè táng sù
Goal setting /gəʊl ˈsetɪŋ/	目标设定	mù biāo shè dìng
golgi tendon organ	高尔基腱器	gāo ěr jī jiàn qì
growth hormone	生长激素	shēng zhǎng jī sù
haemoglobin /ˌhiːməˈgləʊbɪn/	血红蛋白	xuè hóng dàn bái
heart rate reserve	心率储备	xīn lǜ chǔ bèi
heat acclimatisation	热习服	rè xí fú
hick's law	希克定律	xī kè dìng lǜ
homeostasis /ˌhəʊmiːəˈsteɪsɪs/	稳态	wěn tài
hormone /ˈhɔːməʊn/	激素	jī sù
hypertrophy	肌肥大	jī féi dà
hypothalamus /ˌhaɪpəʊˈθæləməs/	下丘脑	xià qiū nǎo
hypothermia	体温过低	tǐ wēn guò dī
hypothesis /haɪˈpɒθəsɪs/	假设	jiǎ shè
iceberg profile	冰山剖面	bīng shān pōu miàn
imagery /ˈɪmɪdʒri/	表象	biǎo xiàng
impulse /ˈɪmpʌls/	冲量	chōng liàng
incidence rate /ˈɪnsɪdəns reɪt/	发生率	fā shēng lǜ
independent variable /ˌɪndɪˈpendənt ˈveərɪəbl/	自变量	zì biàn liàng

exercises.lol exercises.com.cn

English	中文	Pinyin
individual difference	个体差异	gè tǐ chā yì
individual zones of optimal functioning	最佳功能区	zuì jiā gōng néng qū
informed consent /ɪn'fɔ:md kən'sent/	知情同意	zhī qíng tóng yì
inspiration	吸气	xī qì
instructional self-talk	指导性自我对话	zhǐ dǎo xìng zì wǒ duì huà
insulin /'ɪnsju:lɪn/	胰岛素	yí dǎo sù
interactionist approach	交互作用观	jiāo hù zuò yòng guān
internal imagery	内部表象	nèi bù biǎo xiàng
internal validity	内部效度	nèi bù xiào dù
interval training	间歇训练	jiàn xiē xùn liàn
intrinsic feedback	内在反馈	nèi zài fǎn kuì
intrinsic motivation /ɪn'trɪnsɪk ˌməʊtɪ'veɪʃn/	内在动机	nèi zài dòng jī
introvert	内向者	nèi xiàng zhě
kinaesthetic imagery	动觉表象	dòng jué biǎo xiàng
knowledge of performance	表现反馈	biǎo xiàn fǎn kuì
knowledge of result	结果反馈	jié guǒ fǎn kuì
lactate threshold	乳酸阈	rǔ suān yù
Learned helplessness /lɜ:nd 'helpləsnəs/	习得性无助	xí dé xìng wú zhù
Learning	学习	xué xí
learning effect	学习效应	xué xí xiào yìng
lever arm /'li:və ɑ:m/	力臂	lì bì
long-term memory /lɒŋ tɜ:m 'meməri/	长时记忆	zhǎng shí jì yì

exercises.lol exercises.com.cn

English	中文	Pinyin
macrocycle	大周期	dà zhōu qī
matching hypothesis	匹配假说	pǐ pèi jiǎ shuō
maturation	成熟	chéng shú
maximum heart rate	最大心率	zuì dà xīn lǜ
mean /miːn/	平均值	píng jūn zhí
mental rehearsal	心理演练	xīn lǐ yǎn liàn
mental toughness	心理韧性	xīn lǐ rèn xìng
mesocycle	中周期	zhōng zhōu qī
microcycle	小周期	xiǎo zhōu qī
mindfulness and meditation	正念	zhèng niàn
minute ventilation /ˈmɪnɪt ˌventɪˈleɪʃn/	每分通气量	měi fēn tōng qì liàng
mitochondria /ˌmaɪtəˈkɒndrɪə/	线粒体	xiàn lì tǐ
motivation /ˌməʊtɪˈveɪʃn/	动机	dòng jī
motivational climate	动机氛围	dòng jī fēn wéi
motivational self-talk	激励性自我对话	jī lì xìng zì wǒ duì huà
motor neuron	运动神经元	yùn dòng shén jīng yuán
motor programme	运动程序	yùn dòng chéng xù
motor skill	运动技能	yùn dòng jì néng
motor unit	运动单位	yùn dòng dān wèi
multidimensional anxiety theory	多维焦虑理论	duō wéi jiāo lǜ lǐ lùn
muscle spindle	肌梭	jī suō
myelin sheath /ˈmaɪəlɪn ʃiːθ/	髓鞘	suǐ qiào

exercises.lol exercises.com.cn

English	中文	Pinyin
myogenic /ˌmaɪəʊˈdʒenɪk/	肌源性	jī yuán xìng
myoglobin	肌红蛋白	jī hóng dàn bái
negative feedback /ˈnegətɪv ˈfiːdbæk/	负反馈	fù fǎn kuì
nervous system /ˈnɜːvəs ˈsɪstəm/	神经系统	shén jīng xì tǒng
neural adaptation	神经适应	shén jīng shì yìng
neuromuscular junction /ˌnjuːrəˈmʌskjʊlə ˈdʒʌŋkʃn/	神经肌肉接头	shén jīng jī ròu jiē tóu
neuron /ˈnjuːrɒn/	神经元	shén jīng yuán
neuroticism /njuːˈrɒtɪsɪzəm/	神经质	shén jīng zhì
neurotransmitter /ˈnjuːrətrænsmɪtə/	神经递质	shén jīng dì zhì
nodes of Ranvier	郎飞结	láng fēi jié
normative data	常模数据	cháng mó shù jù
null hypothesis /nʌl haɪˈpɒθəsɪs/	零假设	líng jiǎ shè
outcome goal	结果目标	jié guǒ mù biāo
overtraining syndrome	过度训练综合征	guò dù xùn liàn zōng hé zhēng
overuse injury /ˌəʊvəˈjuːs ˈɪndʒəri/	过度使用损伤	guò dù shǐ yòng sǔn shāng
parasympathetic /ˌpærəˌsɪmpəˈθetɪk/	副交感	fù jiāo gǎn
partial pressure of oxygen	氧分压	yǎng fēn yā
pearson's correlation coefficient	皮尔逊相关系数	pí ěr xùn xiāng guān xì shù
percentage of maximal oxygen uptake	最大摄氧量	zuì dà shè yǎng liàng
perfectionism	完美主义	wán měi zhǔ yì

exercises.lol exercises.com.cn

English	中文	Pinyin
performance goal	表现目标	biǎo xiàn mù biāo
performance profile	表现剖面图	biǎo xiàn pōu miàn tú
periodisation	周期化	zhōu qī huà
peripheral fatigue	外周疲劳	wài zhōu pí láo
peripheral nervous system /pəˈrɪfərəl ˈnɜːvəs ˈsɪstəm/	周围神经系统	zhōu wéi shén jīng xì tǒng
personality /ˌpɜːsəˈnælɪti/	人格	rén gé
pilot study	预实验	yù shí yàn
placebo /pləˈsiːbəʊ/	安慰剂	ān wèi jì
plane /pleɪn/	平面	píng miàn
plateau /ˈplætəʊ/	平台期	píng tái qī
plyometrics	增强式训练	zēng qiáng shì xùn liàn
pre-performance routine	赛前常规	sài qián cháng guī
problem-focused coping /ˈprɒbləm ˈfəʊkəst ˈkəʊpɪŋ/	问题导向应对	wèn tí dǎo xiàng yìng duì
process goal	过程目标	guò chéng mù biāo
progressive muscle relaxation	渐进式肌肉放松	jiàn jìn shì jī ròu fàng sōng
progressive overload	渐进超负荷	jiàn jìn chāo fù hè
proprioceptor	本体感受器	běn tǐ gǎn shòu qì
psychological refractory period	心理不应期	xīn lǐ bù yīng qī
Psychological skills /saɪkəˈlɒdʒɪkl skɪlz/	心理技能	xīn lǐ jì néng
psychological skills training	心理技能训练	xīn lǐ jì néng xùn liàn

exercises.lol exercises.com.cn

English	中文	Pinyin
purkinje fibre	浦肯野纤维	pǔ kěn yě xiān wéi
random error	随机误差	suí jī wù chā
/ˈrændəm ˈerə/		
rating of perceived exertion	主观用力程度	zhǔ guān yòng lì chéng dù
reaction time	反应时	fǎn yìng shí
/rɪˈækʃn taɪm/		
receptor	感受器	gǎn shòu qì
/rɪˈseptə/		
recovery	恢复	huī fù
/rɪˈkʌvəri/		
recruitment	募集	mù jí
/rɪˈkruːtmənt/		
red blood cell	红细胞	hóng xì bāo
/red blʌd sel/		
reflex	反射	fǎn shè
/ˈriːfleks/		
reframing	认知重构	rèn zhī zhòng gòu
relatedness	归属	guī shǔ
relative age effect	相对年龄效应	xiāng duì nián líng xiào yìng
reliability	信度	xìn dù
/rɪˌlaɪəˈbɪlɪti/		
repolarisation	复极化	fù jí huà
/rɪˌpəʊləraɪˈzeɪʃn/		
research question	研究问题	yán jiū wèn tí
/rɪˈsɜːtʃ ˈkwestʃn/		
residual volume	余气量	yú qì liàng
resistance training	抗阻训练	kàng zǔ xùn liàn
respiratory system	呼吸系统	hū xī xì tǒng
resting potential	静息电位	jìng xī diàn wèi
/ˈrestɪŋ pəˈtenʃl/		
retention	保持	bǎo chí
/rɪˈtenʃn/		
retention test	保持测验	bǎo chí cè yàn

exercises.lol exercises.com.cn

English	中文	Pinyin
reversibility /rɪˌvɜːsəˈbɪlɪti/	可逆性	kě nì xìng
scatter graph /ˈskætə græf/	散点图	sàn diǎn tú
schema theory	图式理论	tú shì lǐ lùn
scientific investigation	科学探究	kē xué tàn jiū
selective attention /sɪˈlektɪv əˈtenʃn/	选择性注意	xuǎn zé xìng zhù yì
self-determination theory /self dɪˌtɜːmɪˈneɪʃn ˈθɪəri/	自我决定理论	zì wǒ jué dìng lǐ lùn
self-efficacy /self ˈefɪkəsi/	自我效能	zì wǒ xiào néng
self-report scale /self rɪˈpɔːt skeɪl/	自陈量表	zì chén liáng biǎo
self-serving bia	自利偏差	zì lì piān chā
self-talk	自我对话	zì wǒ duì huà
short-term memory /ʃɔːt tɜːm ˈmeməri/	短时记忆	duǎn shí jì yì
single-case design	单一个案设计	dān yī gè àn shè jì
sinoatrial node /sɪˈnəʊtrɪəl nəʊd/	窦房结	dòu fáng jié
social learning theory /ˈsəʊʃl ˈlɜːnɪŋ ˈθɪəri/	社会学习理论	shè huì xué xí lǐ lùn
social support	社会支持	shè huì zhī chí
somatic anxiety	躯体焦虑	qū tǐ jiāo lǜ
somatic nervous system /səˈmætɪk ˈnɜːvəs ˈsɪstəm/	躯体神经系统	qū tǐ shén jīng xì tǒng
specificity /ˌspesɪˈfɪsɪti/	专项性	zhuān xiàng xìng
spirometer	肺量计	fèi liáng jì
stages of learning	学习阶段	xué xí jiē duàn

exercises.lol exercises.com.cn

English	中文	Pinyin
standard deviation /ˈstændəd ˌdiːvɪˈeɪʃn/	标准差	biāo zhǔn chà
state anxiety	状态焦虑	zhuàng tài jiāo lǜ
statistically significant /stəˈtɪstɪkli sɪgˈnɪfɪkənt/	统计学显著	tǒng jì xué xiǎn zhù
steady state /ˈstedi steɪt/	稳定状态	wěn dìng zhuàng tài
stress /stres/	压力	yā lì
Stress /stres/	应激	yìng jī
stressor /ˈstresə/	压力源	yā lì yuán
stroke volume /strəʊk ˈvɒljuːm/	每搏输出量	měi bó shū chū liàng
submaximal	次最大	cì zuì dà
supercompensation	超量恢复	chāo liàng huī fù
sweat rate /swet reɪt/	出汗率	chū hàn lǜ
sympathetic /ˌsɪmpəˈθetɪk/	交感	jiāo gǎn
synapse /ˈsɪnæps/	突触	tū chù
systematic error /ˌsɪstəˈmætɪk ˈerə/	系统误差	xì tǒng wù chā
systole /ˈsɪstəʊl/	收缩期	shōu suō qī
systolic pressure	收缩压	shōu suō yā
taper	减量训练	jiǎn liàng xùn liàn
task orientation	任务取向	rèn wù qǔ xiàng
thought stopping	思维阻断	sī wéi zǔ duàn
threshold /ˈθreʃəʊld/	阈值	yù zhí
tidal volume	潮气量	cháo qì liàng

exercises.lol exercises.com.cn

English	中文	Pinyin
torque /tɔːk/	力矩	lì jǔ
training adaptation /ˈtreɪnɪŋ ˌædæpˈteɪʃn/	训练适应	xùn liàn shì yìng
trait anxiety	特质焦虑	tè zhì jiāo lǜ
trait theory	特质理论	tè zhì lǐ lùn
transactional model	交互模型	jiāo hù mó xíng
transfer /ˈtrænsfɜː/	迁移	qiān yí
transfer test	迁移测验	qiān yí cè yàn
transtheoretical model	跨理论模型	kuà lǐ lùn mó xíng
uncertainty /ʌnˈsɜːtənti/	不确定度	bù què dìng dù
validity /væˈlɪdɪti/	效度	xiào dù
valve /vælv/	瓣膜	bàn mó
vascular shunt	血管分流	xuè guǎn fēn liú
vasoconstriction /ˌvæsəkənˈstrɪkʃn/	血管收缩	xuè guǎn shōu suō
vasodilation /ˌvæsədɪˈleɪʃn/	血管舒张	xuè guǎn shū zhāng
vein /veɪn/	静脉	jìng mài
venous return	静脉回流	jìng mài huí liú
ventilatory threshold	通气阈	tōng qì yù
ventricle /ˈventrɪkl/	心室	xīn shì
verbal persuasion	言语说服	yán yǔ shuō fú
vicarious experience	替代经验	tì dài jīng yàn
vital capacity	肺活量	fèi huó liàng
water balance /ˈwɔːtə ˈbæləns/	水平衡	shuǐ píng héng

exercises.lol exercises.com.cn