

# ترجمة المصطلحات في التربية البدنية وعلوم الحركة تقريب أم تغريب

د. هزاع بن محمد الهزاع

الأستاذ والمشرف على مختبر فسيولوجيا الجهد البدني  
قسم التربية البدنية وعلوم الحركة

# أهم الملاحظات على التراجم المتوافرة

- الترجمة غير المناسبة (غير الموفقة).
- الترجمة غير الدقيقة (غير السليمة).
- عدم الاتساق في عملية الترجمة.
- عدم الإلمام بالمصطلح.
- بعض الترجمات الصعبة وغير المتداولة (لغويًا).

## بعض التراجم غير المناسبة

● نسبة الدهن (Fat %) ← نسبة الشحوم

شحم (جمعها شحوم): ما أبيض وخف من لحم الحيوان

قال المتبّي: أعيذها نظرات منك صادقة

أن تحسب الشحم فيمن شحمه ورم

● دهون: (Lipids)

هو الزيت من كل شيء ، قال الله تعالى:

” وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للأكلين“

# المعجم العربي للمصطلحات الرياضية



العلوم الرياضية

الجزء الثالث

1416 هجرية / 1996 ميلادية



## بعض التراجع غير الدقيقة

- **جهد الانتعاش (Exercise Recovery)**  
الترجمة الدقيقة: فترة الاسترداد أو (الاسترداد من الجهد)
- **انتعاش ضربات القلب (Heart Rate Recovery)**  
الترجمة الدقيقة: استرداد ضربات القلب
- **سرعة القلب (Heart rate)**  
الترجمة الدقيقة: معدل ضربات القلب

# بعض التراجيم غير الدقيقة

● كفاءة ~~حركية~~ (Motor Proficiency) براعة حركية

● كفاءة حركية (Motor Efficiency)

● النغمة العضلية (Muscular tone)

توتر للعضلة على هيئة انقباضات يمنعها من الاستطالة  
(يمنعها من الارتخاء التام).

توتر عضلي / مقاومة الارتخاء العضلي

# عدم الاتساق في الترجمة

● حجم الضربة الواحدة (Stroke Volume)

● حجم النفضة عند الراحة (Resting Stroke Volume)

● لدونه (Flexibility) ← الصحيح: مرونة

● مرونة (Elasticity) ← الصحيح: مطاطية

## نماذج لترجمة غير موفقة لبعض المصطلحات

● قسوة المجهود البدني (شدة الجهد البدني)

● مجهود بدني متوسط القوة (معتدل الشدة)

● الأربطة المريضة واستخدامها المفرط

( Overuse sport tendinopathies )

الأربطة المصابة من جراء فرط الاستخدام

● التحميل الكربوهيدراتي ( Carbohydrate Loading )

التعبئة الكربوهيدراتية



## عدم الإلمام بالمصطلح مشكلة كبيرة في الترجمة

- الاستهلاك الأقصى للأكسجين ( $VO_2 \text{ max}$ )
- المكافئ الأيضي (MET) .... مت !
- الفرق الشرياني الوريدي للأكسجين ( $a-v O_2 \text{ diff}$ )

# أختبر لغتك العربية

- سليفة العرطلة
- الشامخة الأبرية
- غظروف طهرجالي
- سليلة
- عواز
- سجار
- توهـد
- دنح
- الآسم
- الزله
- الأسناخ
- الرعن
- القمه

# خاتمة

---

- لا ينبغي التهاون في أخطاء الترجمة.
- الحذر من تشويه المصطلحات بالترجمة الخاطئة.