

تايلند تحتضن المشهد الأخير من تصفيات الأولمبياد  
المنتخب يخوض تحدي "موندリアル الأثقال" بـ 5 رباعين



بانكو يقود فريق اللاجئين في العام الحالي



ارتبط بـ "أبو ظبي للشطرنج" في رحلة حافلة بالعباء...  
حسين الخوري: الفوز باستضافة أولمبياد 2028 أهم الإنجازات



"سيدات أبو ظبي" في الوصافة بـ 7 ميداليات  
"شرطة دبي" تحتكر ذهب "كأس الإمارات" لرفع الأثقال







رئيس مجلس الإدارة  
عبدالله عيسى الزعابي

نائب رئيس مجلس الإدارة  
خليفة الدرمكني

الإشراف العام  
خليفة راشد الزعابي

إعداد وتحرير  
محمد سيد أحمد  
صبحي أبو عبدة

متابعة  
عمر شداد

تصوير  
جيسيل بانديلا

التصميم الفني  
عبدل شازن

ترجمة

EXPERT TRANSLATION

مجلة تصدر عن  
نادي أبوظبي لرفع الأثقال  
هاتف

0097128847034

البريد الإلكتروني  
Info@abudhabiwlc.ae



المكوث في المستشفى لوقت طويل أو رؤية شخص عزيز يرقد على سرير المستشفى يسبب للكثيرين اللزجاج، فما هو الحل؟  
**خدمات التمريض المنزلي تعد حلاً مثالياً**



هيلث بريميم  
الخدمات الصحية المنزلية  
Health Premium  
Home Health Care Services

خدمات نوعية  
وفق مقاييس عالمية

إن رؤية الفريق الطبي لوقت طويل عند المرضى يعتبر مصدراً للتوتر لديهم وذوبهم، وهذا ينعكس سلباً على الحالة النفسية للمريض.

### خبراًؤنا

من محترفي التمريض في هيلث بريميم لخدمات الرعاية الصحية المنزلية يوفرون مختصين ذوي كفاءة عالية، إضافة إلى كل ما يحتاجه المرضى من رعاية صحية في المنزل، وإدارتنا إماراتية ذات رؤية ثاقبة، أساسها الحرفية وعايتها إرضاء العملاء.

### فريقنا

التمريضي متخصص ومدرب وحاصل على شهادة الأبرو المعتمدة في إدارة الجودة ورضا العملاء، ويعمل في أجواء عالية براعي فيها العادات والتقاليد والخصوصية، يقدم رعاية منزلية متميزة لحالات السخري، الجلطات متابعة تناول الأدوية والمساعدة على الحركة ورعاية ما بعد العمليات الجراحية.

### ممرضونا

مختصون ومحترفون ومرخصون من قبل هيئة الصحة تم انتقاؤهم بعناية تامة لتلبية معايير الجودة والخدمة التي يشار إليها بالرضا والاطمئنان.

### هيلث بريميم للرعاية المنزلية

توفر نطاقاً واسعاً من خدمات التمريض والرعاية الصحية المنزلية، فراحة المرضى وأسرهم هدفنا الأول وعايتنا الأولى التي نسعى من خلالها للسهر على راحة المريض وذويه.

فمسؤوليتها وموظفيها يتميزون بالمهنية والكفاءة العاليتين، يبذلون أقصى جهودهم من أجل تقديم خدمات رعاية صحية تجد القبول والرضا لدى متعاملينا، ونعمل بيد واحدة وعزيمة صادقة ووجد مضاعف لتحقيق التقدم والنمو المستدام.

دالماً في خدمتكم وتلبية احتياجاتكم، فراحة مرضانا وأسرهم هذا ما نسعى إليه دائماً من خلال تطبيق الأفضل والأجود من خدمات تتوافق والمعايير الدولية في الرعاية الصحية المنزلية.

### دعونا معاً

نبعد ونكسر الأطواق، ونطلق كالشعاع نتحدى المستحيل من خلال هيلث بريميم لخدمات الرعاية الصحية المنزلية تجدون خدمات متميزة ورعاية حثيثة.



## المنتخب.. أهمية خاصة لكأس العالم في بوكيت!

تكتسب بطولة كأس العالم للاتحاد الدولي التي تقام في "بوكيت" بتايلند خلال الفترة من 31 مارس الحالي حتى 11 أبريل المقبل، أهمية خاصة للمنتخب الوطني لرفع الأثقال، الذي يدفع فيها بـ 5 رابعين، وعلى الرغم من عدم وجود ضغوط على عناصر المنتخب، إلا أن الواضح أن الجهاز الفني يذهب إلى تايلند من أجل الوصول إلى أهداف محددة، فنجدهم أن الهدف من مشاركة في المندى وعيسى البلوشي ومختار الجسمي، هو الاستمرار في منحهم الفرص للتواجد في البطولات الكبرى، من أجل الاحتكاك وتحقيق أرقام شخصية جديدة، وبالمقابل فإن الثنائي عز الدين الغفير ومؤيد النجار ليعبى الوزن الثقيل، فالطموح بالنسبة لهما مختلف، فصعودهما إلى منصات التتويج يظل هدفاً في ظل النجاح الكبير الذي حققاه في أول مشاركتهما لهما بقميص المنتخب عندما احتكرا ذهب الأوزان الثقيلة في البطولة العربية، ثم حصول الغفير على 3 ميداليات برونزية في البطولة الآسيوية الأخيرة بطشقند وهو إنجاز غير مسبوق في تاريخ المنتخب، وهذا ما يجعل الأمل في تحقيق ميدالية جديدة في بطولة العالم ممكناً، خاصة إذا ما أخذنا في الاعتبار أن البطولة الآسيوية الأخيرة ضمت النخبة من الأبطال الأولمبيين في الوزن الثقيل، كما أن الطفر الذي يملكه اللاعبين، بقيادة المنتخب لترك بصمة جديدة في أي استحقاق يشارك فيه، يمثل محركاً ودافعاً للوصول إلى الغاية في هذا الاستحقاق العالمي، والذي يعتبر المحطة الأخيرة للتصفيات المؤهلة إلى أولمبياد باريس.

وعلى مدى الـ 6 أسابيع الأخيرة، ظل المنتخب في حالة تحضير يومي، مع جرعات تدريبية عالية ومتنوعة، وتخللت هذه الفترة بطولة كأس الإمارات التي اتخذ الجهاز الفني قراراً بإراحة عز الدين الغفير ومؤيد النجار، وعدم المغامرة بالدفع بهما تحسباً لعدم تعرضهما لإصابة، خاصة أن الأمل معقود عليهما في مونديال بوكيت، الذي يتنافس فيه باليوم الأخير، وهو ما يمنعهما 10 أيام إضافية للمواصلة في الإعداد بتايلند في معسكر شبه مغلق لحين موعد منافستهما في وزني 109 وفوق 109 اللذين يمثلان مشهد الختام في مونديال الأثقال.

والخلاصة أن هذا الحدث العالمي، يعد فرصة سانحة لمواصلة كتابة التاريخ، بالظهور القوي والتواجد على منصة التتويج، والفرصة منحة دائماً مع التطور الكبير الذي يحققه المنتخب من بطولة إلى أخرى بالذات في الأوزان الثقيلة التي يحسن فيها الغفير والنجار أرقامهما باستمرار لذلك فإن السقف يكون عالياً في كل استحقاق يمثلان المنتخب فيه، وسط دعم ومساندة وتوفير كل أسباب النجاح لهما من تاديهما "أبو ظبي لرفع الأثقال" على الدوام، ودعم من اتحاد اللعبة الذي يمثل والنادي حالة شراكة مميزة انعكست خيراً على "الأثقال الإماراتية".





## لمنتخب يخوض تحدي "موندريال الأثقال" بـ 5 رباعين

تأيلند تحتضن المشهد الأخير من تصفيات الأولمبياد



نادي أبوظبي للأثقال



تحتضن المنتخب الوطني لرفع الأثقال الرجال إلى تايلند للمشاركة في بطولة كأس العالم للاتحاد الدولي التي تقام في "بوكيت" في الفترة من 31 مارس الحالي حتى 11 أبريل المقبل، وهي مثل الجولة الأخيرة من التصفيات المؤهلة إلى أولمبياد باريس 2024، لذلك فإن الحدث العالمي الكبير، يكتسب أهمية مزدوجة خاصة، كما أنه يمثل تحدياً خاصاً للاعبين المنتخب الوطني خمسة، مؤيد النجار (فوق 109 كجم)، عز الدين العفير (109 كجم)، عيسى البلوشي (89 كجم)، في المدني (71 كجم)، منذر الجسمي (67 كجم).

يغادر المنتخب الذي يرأسه محمد عيسى النقيب المدير التنفيذي لاتحاد اللعبة، 29 مارس من أبوظبي إلى بوكيت مباشرة، وتضم البعثة شعبة الكعبي عضو مجلس إدارة الاتحاد خليفة راشد الرعايي مدير الخدمات المساندة بنادي أبوظبي نائب الجهاز الفني الذي يتكون من المدربين رضا بطوطني أميناش بانكو وماهر القريبي.

ينتظر أن تشهد بطولة كأس العالم في بوكيت تجمعا غير مسبوق للمواهب، حيث من المتوقع أن يتنافس ما يقرب من 58 متنافسا من 115 دولة، ولا يسلط هذا الحدث الضوء على جاذبية العالمية لرفع الأثقال فحسب، بل يسلط الضوء أيضاً على مق المواهب عبر الدول، وكلها تتلاقى مع الهدف المشترك المتمثل في تأمين مكان في أولمبياد باريس.

يذكر محمد جلود رئيس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال، مؤجراً في مؤتمر الاتحاد الآسيوي لكرة القدم في "طشقند" على أهمية الرياضة والروح الرياضية والعدالة، مشدداً على هذه القيم باعتبارها الأساس الذي ينبغي أن تقام عليه المنافسة. يوجه الاتحاد الآسيوي لرفع الأثقال، على وجه الخصوص، تشجيعه لجميع المشاركين، ويحثهم على تجسيد هذه المبادئ طوال فترة المنافسة، يتم توجيه الأوسمة والدعم الخاص للرياضيين الآسيويين، حيث يعرب الاتحاد الآسيوي عن أمله في أن يتفوقوا ليس فقط في الأداء ولكن أيضاً في تجسيد مثل المنافسة عادلة حيث يهدفون إلى تأمين مراكزهم في أولمبياد باريس.

بينما يوجه مجتمع رفع الأثقال أنظاره نحو بوكيت، من المقرر أن تكون بطولة كأس العالم أكثر من مجرد عرض للقوة البدنية التقنية؛ سيكون احتفالاً بالقيم الدائمة التي تعلمنا إياها رياضة - الاحترام والمساواة والسعي لتحقيق التميز في ظل مبادئ التوجيهية للعبة النظيفة.

من جهته قال أميناش بانكو المدير الفني لنادي أبو ظبي وعضو جهاز الفني للمنتخب في البطولة: سيتنافس المنتخب ضد أفضل على الإطلاق، وستكون هناك فرصة جيدة لقياس مستواهم، وعلى الرغم من أننا فريق شاب إلا أننا نحدد هدفنا مستقيل مشرق، لذلك من المهم بالنسبة لرباعينا أن يحضروا مثل هذا الحدث حتى يتمكنوا من تنمية قدراتهم في التكيف مع بطولات الكبرى، أما بالنسبة لرباعينا فقد تدربوا بجدية يتطلعون إلى المنافسة، نتمنى لهم التوفيق في المسابقة نشجعهم على تقديم الأفضل.

أكد عز الدين العفير رباع المنتخب وصاحب أول ميدالية آسيوية لمنتخب، أن الحدث له زخم كبير، وتجربة فريدة له ولزملائه، كنههم مستعدون لخوض التحدي، وسيرون إلى أين يوصلهم ذلك، وقال: ليس علينا ضغوط سوى ضغط الرغبة في العودة كعاسب جديدة للأثقال الإماراتية، تم تحضيرنا بشكل جيد لهذه بطولة الكبرى وثقتنا كبيرة بأنفسنا.





## سيدات أبو ظبي " في الوصافة بـ 7 ميداليات شرطة دبي " تحتكر ذهب " كأس الإمارات " لرفع الأثقال

حافظت فرق شرطة دبي على تفوقها في بطولة كأس الإمارات لرفع الأثقال، التي نظمتها اتحاد اللعبة على صالة أكاديمية شرطة دبي بأم سقيم، في الفترة من 5 حتى 8 مارس الحالي، وشهدت مشاركة 120 لاعباً ولاعبة، من بينهم 21 لاعباً من نادي أبو ظبي الذي كان صاحب أكبر عدد مشاركين في بطولة السيدات بشكل خاص، والتي حل فيها وصيفاً، وفاز بها فريق شرطة دبي الذي حصل على المركز الأول بالعلامة الكاملة 25 نقطة (5 ذهبيات)، وفي المركز الثاني نادي أبو ظبي بـ 15 نقطة (4 فضيات و3 برونزيات)، بينما حل في المركز الثالث فريق الكويت بـ 4 نقاط (فضية وبرونزية).

وحصدت شرطة دبي 13 ميدالية ذهبية من أصل 15 ميدالية وزعت في البطولة، التي شهدت إقامة 3 منافسات، بجانب بطولة السيدات حيث أقيمت مسابقتان للرجال المواطنين ودول مجلس التعاون الخليجي).

وفي بطولة المواطنين حلت شرطة دبي في المركز الأول برصيد 19 نقطة، بعد أن حصدت (3ميداليات ذهبية وميدالية فضية)، وجاء في المركز الثاني فريق الدفاع لمدن دبي بـ 11 نقطة (ذهبيتان وبرونزية)، وتالتاً فريق الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجنبي بدبي، برصيد 11 نقطة (ذهبية وفضيتان).

وفي البطولة الخليجية، تصدرت شرطة دبي المشهد بحصولها على الذهبيات الخمس للمسابقة، وبرصيد بلغ 25 نقطة، والإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجنبي في المركز الثاني بـ 6 نقاط (فضيتان)، ونادي بارح تالتاً بـ 4 نقاط (فضية وبرونزية).

وجاء التنافس في 5 أوزان للرجال (تحت 61، 73، 89، 102، وفوق 102 كجم)، ولل سيدات في أوزان (تحت 49، 59، 71، 81، وفوق 81 كجم).

ومثل نادي أبو ظبي لرفع الأثقال في فريق الرجال 9 رابعين هم: محمد فتحي، منذر الجسمي، محمد هادي، محمد قريش، نيكو بزنهوت، محمد ميهامي، حسن الخثيري، محمد دارويزي، مصطفى العناني (13 عاماً) الذي يعتبر أصغر لاعب مشارك في البطولة، وقد كرمه اتحاد اللعبة تشجيعاً له خاصة أنه الظهور الأول لموهبة نادي أبو ظبي لصاعد على الإطلاق.

بينما مثل النادي بفريق السيدات 12 رابعةً هن: باولا جارسيا، مونسيرات فيلاسكيز، انجيلا هيل، هدى شكري، زهرة الهاشمي، فاطمة ناروثي، مونيكا ستشميدت، سماء أحمد، جوليا كاتو، عفاف علي جابر، ناشيبا ناكاييزا، مريم البلوشي.

وغياب عن المشاركة نجما الأوزان الثقيلة مؤيد النجار، عز الدين الغفير، اللذان يستعدان للمشاركة في بطولة العالم بتايلند أبريل المقبل، حيث فضل الجهاز الفني راجتهما تجنباً لأي إصابات أو إجهاد.

وكأس الإمارات شهدت في نسختها الثانية تطوراً من حيث الكم والكيف، وقال حمد العجمي عضو مجلس إدارة اتحاد رفع الأثقال رئيس اللجنة الفنية، إن النسخة الثانية من البطولة تختلف من حيث النوع والكم عن النسخة الأولى، حيث تقام بطولتان محلية وخليجية للرجال بينما اكتفينا بالبطولة الخليجية للنساء لأن عددهن أقل، كما أن عدد المسجلين بلغ 120 رابعاً وهي نسبة تزيد بنسبة 20% عن البطولة الأولى، كما يتواجد بين المشاركين عدد من دول مجلس التعاون الخليجي وبشكل خاص لكويت التي تشارك بالنسبة الأكبر.

وأضاف: فنياً البطولة تمثل أساساً للبحث عن المواهب التي يمكن استقطابها للمنتخب الوطني وفقاً للمعايير الفنية المطلوبة، وأيضاً زادت التنافس بين الأندية للحكومية والخاصة، وهناك الأرقام المحققة التي تمثل نقلة نوعية على الصعيد الشخصي للمشاركين وللبطولة نفسها. البطولة نجحت خلال أيامها الخمسة، في أن تكون ملتقى مميزاً لعشاق اللعبة على مستوى الدولة والمنطقة الخليجية، ولم ينحصر دورها على التنافس بين اللاعبين فقط، بل شكّلت لقاءات المدربين والإداريين من مختلف الفرق المشاركة فرصة لتبادل الخبرات والأفكار، كما أن الجهاز الفني للمنتخب الوطني بقيادة رضا بطوطي كان حاضراً ليرصد أبرز المواهب لرفد "أبيض للأثقال" بها.



## ارتبط بـ "أبو ظبي للشطرنج" في رحلة حافلة بالعطاء.. حسين الخوري: الفوز باستضافة أولمبياد 2028 أهم الإنجازات سمعة العاصمة ودعم مجلس أبو ظبي الرياضي رجحا الكفة أمام جنوة لدينا شركات استراتيجية مع مؤسسات وطنية ومدارس لنشر لعبة الأذكيا

### كيف جاء الفوز باستضافة وتنظيم الأولمبياد؟

فازت مدينة أبو ظبي بشرف تنظيم أولمبياد الشطرنج لعام 2028، بفضل الشريك الاستراتيجي للنادي والجهة الداعمة مجلس أبو ظبي الرياضي، بعد منافسة ليست بالسهلة مع مدينة جنوة الإيطالية وحصلت أبو ظبي على 96 صوتاً وجنوة على 60، واعتبره فارفاً كبيراً، رجح كفة أبو ظبي لسمعتها في تنظيم البطولات العالمية والأحداث الدولية الرياضية بفضل الجهود الكبيرة والبصمة الواضحة لمجلس أبو ظبي الرياضي.

### ما الطموحات في الأولمبياد وهل نتوقع إنجازات للدولة والنادي؟

إن شاء الله نطاول أن نترك بصمة في أذهان الدول المشاركة لعدة عقود، وأن نتوقع أن تحقق الدولة إنجازاً في المشاركة، لأن الفترة الزمنية كافية للإعداد إذا بدأنا من الآن.

### مهرجان أبو ظبي الدولي للشطرنج من الأحداث الأقدم في الدولة ما الأثر الذي تركه؟

ساهم المهرجان منذ انطلاقته في عدة جوانب أولها السياحة الرياضية من خلال هذا الكم من المشاركين في المهرجان بشكل سنوي من اللاعبين وذوهم والذي تجاوز في النسخة

### ما الجديد الذي تخص به مجلتنا؟

اختيار مدينة أبو ظبي من قبل الاتحاد الدولي للشطرنج للمشاركة في الذكرى المئوية لتأسيسه عبر تنظيم فعالية مميزة سنكشف عنها بعد اكتمال الترتيبات.

### ارتباطك بالنادي منذ التأسيس ما الدروس المستفادة؟

لا أعتبرها تجربة وإنما تكليف، والدروس المستفادة لا تتوقف فالحياة مدرسة نتعلم منها يوماً ليس على صعيد العمل الإداري فقط، بل في أمور عديدة.

### ما الخطوات التي تمت لنشر اللعبة؟

يتاول النادي نشر اللعبة وتوسيع رقعة الشطرنج من خلال الشراكات الاستراتيجية مع عدة مؤسسات وطنية وخاصة أيضاً من خلال التعاون الوثيق مع عدة مدارس.

### كيف ترى إنشاء 6 أندية رياضية متخصصة في الألعاب الفردية الأولمبية؟

أعتبره من المحطات المهمة والتنوع للرياضة وخاصة الألعاب الفردية التي كانت مهمشة وإن شاء الله ذلك يعود بالفائدة على جميع أبناء الإمارة، وسنرى خلال سنوات اسم الإمارات على منصات التنويه العالمية في هذه الرياضات.

### وجود نادٍ متخصص في رفع الأثقال ماذا سيضيف إلى اللعبة؟

بالطبع يمكنه أن يحدث الكثير، وبدليل ما أنجزه حتى الآن على الرغم من عمره القصير الذي لم يكمل بعد العامين، فهو أصبح داعماً مهماً لمنتخب رفع الأثقال، والجميع شاهد في الأشهر القليلة الماضية لاعبي النادي يحققون إنجازات تاريخية للمنتخب على الصعيدين العربي والقاري، وهذا يعكس الاستراتيجية الجيدة التي وضعها مجلس الإدارة، وأملنا كبير في أن نحذو بقية أندية الألعاب الفردية حذو "أبو ظبي لرفع الأثقال".



بعد نادي أبو ظبي للشطرنج والألعاب الذهبية، عميد أندية العاصمة المتخصصة، كما أنه يعتبر رائداً في "لعبة الأذكيا" بالدولة، وارتبط النادي منذ تأسيسه قبل 45 عاماً، بسعادة حسين عبد الله الخوري رئيس مجلس إدارته الذي يمثل واحداً من أصحاب الإسهامات الكبيرة في نشر الشطرنج على مستوى الدولة والمنطقة، "أبو ظبي لرفع الأثقال" تستضيف الخوري ليتحدث عن هذه الرحلة الطويلة الحافلة بالمكتسبات والنجاحات، وأيضاً فيما يتعلق بجديد النادي الذي نجح في الفوز بتنظيم واستضافة أولمبياد اللعبة بعد منافسة مع عدد من المدن العالمية.

### أبو ظبي للشطرنج من أعرق الأندية في الدولة، ما المحطات المهمة في تاريخ النادي؟

تأسس نادي أبو ظبي للشطرنج والألعاب الذهبية عام 1979، وحصل على الإشهار عام 1981 ومن ذلك التاريخ والنادي يأخذ على عاتقه مسؤولية نشر وتطوير اللعبة في الدولة بشكل عام، وفي مدينة أبو ظبي بشكل خاص، ومر النادي عبر مسيرته بمحطات كثيرة وقفزات نوعية جاءت بشكل تصاعدي، ومن أبرز المحطات انطلاق مهرجان أبو ظبي الدولي في عام 1991، إضافة للشطرنج الأنتوي عام 2012، وكان من أكثر الأندية التي شكلت رافداً للمنتخب الوطني، وحقق لاعبو النادي نتائج دولية وآسيوية وعربية أبرزها فوز لعبة النادي روضة السركال ببطولة العالم للناشئين 2018 ومدارس العالم 2018 وذهبية دورة الألعاب العربية 2023 وعمران الحوسني ببطولة آسيا للشباب، ولكن الحدث الأبرز في مسيرة النادي الظفر بتنظيم أولمبياد الشطرنج العالمي لعام 2028 وهو أكبر حدث عالمي على صعيد اللعبة.





شوبانيان رئيسة اللجنة الطبية للاتحاد الآسيوي:

## التقلبات الهرمونية والعودة بعد الولادة تحديات تواجه لاعبات الأثقال أتمنى تطوير برنامج تدريبي خاص بالمراهقات يساعد في منع الإصابات

في إطار احتفالاته باليوم العالمي للمرأة التي يصادف 8 مارس من كل عام، وتحت عنوان قوة في التنوع: كيف تعيد النساء تشكيل عالم رفع الأثقال حرص الاتحاد الآسيوي على احتفال هذه المناسبة باحتفالية خاصة جدا سلط خلالها الضوء على عدد السيدات اللاتي يمكن جزءاً من عالم اللعبة، ومعلّلت في تغيير هذا العالم إلى الأفضل عبر عدة مجالات. كسرن بذلك الصورة النمطية، ويجمع هؤلاء النسوة الشغف والرغبة في إحداث التغيير بصفة واضحة سواء داخل الصالات أو وسط المجتمع.

من بين من تم إجراء حوارات نوعية معهن على الحساب الرسمي للاتحاد الآسيوي، كانت الدكتورة سيزا تشوبانيان، رئيسة اللجنة الطبية للاتحاد الآسيوي لرفع الأثقال، فألينا نصيلاً هذا الحوار:

### التحديات التي تواجهها لاعبات رفع الأثقال، وكيف يمكن معالجتها؟

في التحديات العميقة التي تواجه لاعبة رفع الأثقال هو التقلبات الهرمونية وتأثيرها على قوتها، والذي يشمل القوة/المرونة، والمزاج/التأثير، ومستوى الطاقة، وتغيرات الوزن. التالي من المهم رسم خريطة للدورة الشهرية ووضع برنامج تدريبي يتوافق مع التغيرات الهرمونية. يكون الجهاز العصلي الهيكلي مرناً أو متصلباً وفقاً لمستويات هرمونية معينة، التالي يجب تعديل التدريب وفقاً لذلك. يمكن معالجة الحالة المزاجية الثانية ومستويات الطاقة عن طريق إدخال الفيتامينات والمعادن، بالإضافة إلى توفير بيئة إيجابية. ثالثاً، تعد إدارة التغذية أمراً إلزامياً لتجنب زيادة الوزن الزائد خلال الدورة (وهذا أمر بالغ الأهمية بشكل خاص في البطولات).

تحدي الآخر الذي يواجه رفع الأثقال هو العودة إلى اللعب بعد الولادة. بعد تعافى الراقعة بشكل كامل واستقرار المستويات الهرمونية، يجب عليها الالتزام ببرامج تدريبية وغذائية محددة، حيث تتم مراقبة فقدان الوزن وضبط فترة التدريب بما يتناسب مع قدراتها. باختصار، نتاج الراقعات إلى تدريب/تدريب مناسب، وتفقدته جيدة، ودعم نفسي للتنافس على مستوى الأمتل مع أقل فرصة للإصابة.

### هل يمكنك تسليط الضوء على بعض المبادرات الرئيسية التي أطلقتها

#### لجنة الطبية لمواجهة التحديات الصحية الخاصة بالراقعات؟

أرى لجنتنا الطبية دراسة بحثية بالتعاون مع المدربين والراقعات حيث سيطلب منهن تسجيل أدايتهم اليومي (مثل المحلّة) بما يتوافق مع دورتهن الشهرية. وستتم مشاركة ذلك مع لجنة البحث والتدريب لوضع مبادئ توجيهية للتدريب.

### يما يتعلق بالدعم الطبي، ما التطورات التي تأملين رؤيتها في العقد المقبل لراقعات الأثقال؟

أرى أن تطوير برنامج تدريبي خاص بالراقعات المراهقات (إثمه وقت التحول المحوري إلى شبابه تم الشابات وأخيراً النساء الأكبر سناً). هذا هو الوقت الذي يتم فيه وضع أساس تقنية والانتصاب والقوة العقلية التي تساعد في منع الإصابات.

### هل يمكنك مشاركة قصة نجاح أو لحظة تعليمية كبيرة في فترة عملك رئيسة للجنة الطبية؟

م، كان هناك عدد قليل. كان أحدهم رياضياً أصيب بكسر متشخ في المرفق، وأخر أصيب مرفق في أوتار الركبة، وأصيب آخر في العمود القوي. لقد تغلبوا على إصاباتهم واستمروا في المنافسة وتمكن بعضهم من الفوز بالميداليات. من المهم أن يتق المدرب والراعي طبيبي، حتى يتمكن من إدارة الحالة وعلاجها بشكل فعال. وهذا واضح جداً، خاصة في صابات الكارثية.

### الاستراتيجيات الرئيسية التي توصي بها راقعات الأثقال لدمجها في روتينهن لمنع الإصابات ودعم صحتهن على المدى الطويل؟

استراتيجية الأكثر أهمية هي أن تلتزم اللاعبة بنظام التدريب، ولكن إذا لم تشعر بالثقة، يجب عليها نقل قلقها إلى مدبرها، حتى يتمكن من تعديل البرنامج. يجب أن أشير هنا إلى الإحماء قبل التدريب أمر حيوي، إلا أن التبريد والتمدد أكثر أهمية لأنهما يسمحان للعضلات بالتربط بالعودة ببطء إلى حالتها الطبيعية. إذا استغرقت عملية الإحماء 20 دقيقة، فأنت بحاجة إلى 45 دقيقة للتبريد لتجنب الإصابات. ثانياً، عندما يصعد اللاعب أو ينزل إلى فئة ما، ن تغيرات الوزن ستؤثر بشكل مباشر على سرعته وقوته (وبالتالي القدرة)، وبالتالي يجب تعديل نظام التدريب الخاص به، ويجب إدارة زيادة الوزن أو خسارته تدريجياً. يجب أن أشير إلى نقطة مهمة هنا، سيطول الراقع إنقاص الوزن بسرعة كبيرة عن طريق التجويع والحفاف بأهل لفئة الوزن، لكن هذا سيؤدي إلى نتائج عكسية. سوف تتضاءل قوتها وقدرتها على حمل، ولن تكون قادرة على التركيز، وستكون أكثر عرضة للإصابة.





## المتوكل وأسعد اللحظات!

بعد مرور 40 عاماً، تتطلع المغربية نوال المتوكل عضوة اللجنة الأولمبية الدولية إلى حضور ألعاب باريس 2024، حيث ستحقق الألعاب الأولمبية المساواة بين الجنسين للمرة الأولى في التاريخ. والمتوكل المتوجة بذهبية سباق 400 متر في أولمبياد لوس أنجلوس 1984، حيث شاركت في سباق 400 متر حواجز لتصبح أول رياضية مغربية على الإطلاق تفوز بميدالية ذهبية أولمبية. قالت هذه أسعد لحظة بالنسبة لي، أكبر إنجاز هو رؤية جميع الاتحادات الدولية تقدم النساء في رياضتها، سنتشهد للمرة الأولى الآن في باريس 2024، تقريبا، فرسا متكافئة للنساء في جميع المجالات. أنا سعيدة جدا برؤية هذا يحدث.



وأضافت: عندما أرى التقدم الذي أحرزناه منذ 1984، عندما شاركت للمرة الأولى في حدث لم يكن من المسموح المشاركة فيه للرياضيات، وهو سباق 400 متر حواجز، وعلى حين غرة، نرى الآن النساء يركضن في سباقات الماراتون مثل الرجال. ويتنافسن في الملاكمة، المصارعة... سنتشهد دورة ألعاب أولمبية صيفية رائعة في باريس.

## فرنسا تحتفل في كل ربوعها!



في 2024، سيستمتع العالم أجمع باحتفال رياضي عالمي من توقيع الألعاب الأولمبية. أكثر من ذلك، ستقام الفعاليات بعيداً عن الملاعب في قلب المدينة. سيتبع حفل الافتتاح النهج نفسه، للمرة الأولى في التاريخ، سيكون لإيقاع الألعاب صدى تُردده المجتمعات المحلية للبلد المضيف. في سابقة لم يشهد التاريخ مثلها. بفضل هذا النهج الرائد، ستتحول ساحات القرى والحدائق والمتنزهات عبر جميع أنحاء فرنسا، بدءاً من ملاعب النخيل وساحات المدارس وصولاً إلى المعالم الاستثنائية مثل تروكادير، ساحة قصر بلدية باريس وبارك دو لا فيلانت، بالإضافة إلى البلدات والمدن في جميع أرجاء البلاد وأقاليم ما وراء البحار الفرنسية، إلى أماكن للاحتفال والمشاركة. ومساحات في الهواء الطلق للاحتفال والمشاركة في مختلف الأنشطة والفعاليات خلال صيف 2024.

## جلود يقف على استعدادات مونديال 2025



ترأس رئيس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال محمد جلود وفد الاتحاد الدولي الذي زار العاصمة النرويجية أوسلو، للقاء منظمي بطولة العالم لرفع الأثقال 2025 التي تقام في "فورڊ" ورافقه خلال الزيارة أنطونيو أورشو الأمين العام للاتحاد وبيدرو أدريلا مدير الاتصالات والتسويق بالاتحاد، وكان في استقبال وفد "الاتحاد الدولي"، ستيان جريمسيث رئيس الاتحاد النرويجي للعبة.

وتم خلال اللقاء مناقشة مختلف الجوانب المتعلقة بتنظيم الحدث، وهي مكان المنافسة والتدريب، وخطة الإقامة، وإجراءات مكافحة المنشطات، وبروتوكولات مراسم الميداليات، وإنتاج التلفزيون، المنافسة وإشراك السكان المحليين في البطولة.

نظراً لكونها مدينة صغيرة (15000 نسمة) في الجزء الغربي من النرويج، تحطط بلدية فورڊ، جنباً إلى جنب مع مضيض الحدث، لإقامة احتفالات الميداليات خارج مكان المنافسة، في مكان مركزي من المدينة، حيث سيتم تنظيم مهرجان للصوت، والموسيقى كل ليلة لمواطني فورڊ. كما تم تسليط الضوء على مشاركة المدارس المحلية وبنية المضيفين هي مل، 2000 مكان متاح في موقع البطولة يوميا.

وخلال زيارته لأوسلو، أبحث لوفد الاتحاد الدولي لرفع الأثقال الفرصة للقاء نائب رئيس اللجنة الأولمبية النرويجية، السيد سوندرى ساندي جولورد، وشدد رئيس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال على الدعم القوي الذي يقدمه الاتحاد الدولي لمنظمي الحدث، وشدد على أن مستوى الاحتراف المرتبط بتنظيم البطولة رائع، ومن المقابل، اعترف المسؤول الأولمبي الوطني بأن المجتمع الرياضي في بلاده يتطلع إلى ما قد يكون بطولة العالم الأكثر حضوراً (من حيث الدول) على الإطلاق في النرويج. ومن المتوقع أن تجتذب المنافسة مشاركين من 120 دولة.

## منوعات

## بانكو يقود فريق اللاجئين في العام الحالي

وقع اختيار الاتحاد الدولي على المدير الفني لنادي أبو ظبي لرفع الأثقال، أميناش بانكو، ليكون مدرباً لفريق اللاجئين في العام الحالي 2024، كما تم اختيار حسين السناوي أخصائياً للعلاج الطبيعي ضمن جهاز الفريق الذي تم الكشف عن رعايته الأربع هن: باريسا خاهانفكريان (في الأصل من إيران، ولكنها تقيم في ألمانيا)، ألين دي سوزا ومونيك أروجو كلتاهما من البرازيل، ولكنهما مقيمتان حالياً في الولايات المتحدة الأمريكية، وأدرييل جارسيا (من كوبا وتقيم في إيطاليا). وكانت الرباعيات الأربع بالفعل جزءاً من البرنامج الأول على الإطلاق في عام 2023، وبالتالي سيكون لديهن فرص إضافية خلال الأشهر المقبلة للمنافسة في أحداث الاتحاد الدولي لرفع الأثقال وإلى جانب هؤلاء الرياضيات، اللاتي تم اختيارهن مباشرة من قبل الاتحاد الدولي لرفع الأثقال، سينضم أيضاً إلى المجموعة جميع الرباعين الذين يشكلون جزءاً من فريق اللاجئين التابع للجنة الأولمبية الدولية.

وسيكون برنامج فريق اللاجئين للاتحاد الدولي لرفع الأثقال لعام 2024 ساري المفعول حتى اختتام بطولة العالم، في ديسمبر المقبل في المنامة (NRB). وعلى الرغم من أن هؤلاء الرياضيين ليسوا جزءاً من نظام التأهيل الأولمبي (باستثناء الراقعين المدربين في قائمة حاملي الملح الدراسية للجنة الأولمبية الدولية)، إلا أنهم سيكونون قادرين على حضور مسابقات الاتحاد الدولي لرفع الأثقال على مدار العام وسيتم دعوتهم للمشاركة في بطولة واحدة على الأقل خلاله.



## الاستدامة.. بداية رحلة ناجحة للاتحاد الدولي

ويحسب الموقع الرسمي للاتحاد الدولي، تم إجراء تقييم شامل للوضع فيما يتعلق بإجراءات الاستدامة التي يتخذها الاتحاد الدولي (أو عدم وجودها)، وسوف تستمر المشاورات المكثفة مع جميع أصحاب المصلحة في مجتمع رفع الأثقال. ويسمح هذا النهج برفع دراسات الحالة الناجحة الموجودة بالفعل على المستوى المحلي أو الوطني.

خلال اللقاء الذي استمر يومين في لوزان، كان هناك أيضاً اجتماع مع الاتحاد الدولي للحفاظ على الطبيعة (NCU)، وهي المنظمة التي وقع معها الاتحاد الدولي لرفع الأثقال اتفاقية تحت عنوان "إطار الرياضة من أجل الطبيعة". هناك أربعة مبادئ توجه هذا البروتوكول، وهي: حماية الطبيعة وتجنب الإضرار بها، استعادة الطبيعة وتحديدها حيثما أمكن ذلك، فهم المخاطر التي تتعرض لها الطبيعة في سلاسل التوريد والحد منها، تقييم وإلزام العمل الإيجابي من أجل الطبيعة عبر الرياضة وخارجها. والهدف الرئيسي من هذه الإجراءات، وفقاً للاتفاقية، هو تقديم عمل تحويلي وإيجابي للطبيعة عبر الألعاب الرياضية بحلول عام 2030 وما بعده، وتمكين الرياضيات من الدفاع عن الطبيعة والمساهمة في حمايتها واستعادتها.



التقى فلوريان سيبريل عضو المجلس التنفيذي للاتحاد الدولي لرفع الأثقال المسؤول عن مشروع برنامج الاستدامة الذي أطلق في 2023، والرئيس التنفيذي للاتحاد الدولي أغيلياس تسوغاس مؤخرًا في لوزان (سويسرا) مع ممثلي سيورتنج جاينتس، شريك الاتحاد الدولي المسؤول عن وضع تصور لاستراتيجية الاستدامة، التي سيتم تنفيذها وتقييمها بدءاً من أكتوبر 2025.





### أفضل الذكريات

في عام 2015، شاركت في بطولة العالم للاتحاد الدولي لرفع الأثقال، وعلى الرغم من التقدم القوي (95-115-210)، إلا أنها احتلت المركز 29 فقط في فئتها. في أغسطس 2016، سافرت إلى ريو دي جانيرو للمشاركة الثانية والأخيرة في الألعاب الأولمبية - وحققت أداءً أفضل مرة أخرى (100-124-224)، وتركت البرازيل في المركز الرابع عشر. بعد ذلك بعامين، أنهت مسيرتها في ألعاب الكومنولث، بجهود 100-125-225 (الخامسة بشكل عام)، بوزن أقل بمقدار كيلوجرام واحد مقارنة بأفضل رقم شخصي لها وهو 100-126-226 الذي حققته في عام 2017 في كأس المحيط الهادئ الدولي، وهو الحدث الذي فازت به. وقالت عنه: المشاركات الأولمبية هي أفضل ذكرياتي في هذه الرياضة لأنها ذروة مسيرة أي رياضي.

ومنذ أكثر من خمس سنوات، قامت بالتوفيق بين وظيفتها الطبيعية كضابطة شرطة، وواجباتها في الاتحاد الدولي لرفع الأثقال وفي اتحاد رفع الأثقال في أوقيانوسيا (كنايبة للرئيس، كانت أول عضوة في مجلس إدارة الهيئة القارية على الإطلاق). ولكن أيضاً برئاسة اتحاد جزر كوك لرفع الأثقال، الذي تم انتخابها له في نهاية فبراير الماضي. وفي معرض تعليقها على مسؤولياتها في الاتحاد الدولي لرفع الأثقال، تقول بيترز: هذا مهم حقاً بالنسبة لي لأنه يعني أن قارتنا الصغيرة أوقيانوسيا لها صوت داخل الاتحاد الدولي لرفع الأثقال. بشكل عام، أعتقد أن عدد النساء المتنافسات والمشرفات على رفع الأثقال قد زاد في السنوات الأخيرة. عندما بدأت، كان هناك عدد قليل جداً من النساء المشاركات في رفع الأثقال، ولكن بعد مرور 15 عاماً، أصبح لدى معظم البلدان الآن فريق كامل للسيدات من الشباب والناشئين والكبار. علاوة على ذلك، يقوم الاتحاد الدولي لرفع الأثقال بعمل جيد في تعزيز دور المرأة في الرياضة، ما عليك سوى إلقاء نظرة على عدد الإناث لدينا في المجلس التنفيذي.

### خطة للمستقبل

وعلى مستوى محلي أكثر، ومع الأخذ في الاعتبار التحديات الجغرافية التي تواجهها دولتها الصغيرة - يربط مطار راروتونجا الدولي، في جزر كوك، أوكلاند في نيوزيلندا، في حوالي خمس ساعات، وهونولولو، في هاواي، في سبع ساعات، وسيدني في أستراليا خلال ثماني ساعات! - إنها مصممة جيداً على الحفاظ على رفع الأثقال في حالة جيدة. "خطتي للمستقبل هي تطوير الرياضيين والمسؤولين في رفع الأثقال في جزر كوك حتى تظل رياضتنا حية حتى عندما لا أشارك فيها".

باعتبارها نموذجاً يحتذى به في رياضة رفع الأثقال في أوقيانوسيا، تعتقد بيترز أن الرياضة يمكن أن تكون أداة قوية لتحسين التمثيل المتوازن بين الجنسين في جميع أنحاء الكوكب. "الرياضة هي حقاً منصة قوية، حيث يمكن احتضان جميع الجنسين على قدم المساواة. واختتمت كلامها قائلة: "يمكن للرياضة أن تساعد من خلال فتح الكثير من الفرص لجميع الجنسين حتى يتمكن الجميع من الاستمتاع بنوعية حياة عالية".

## من جزر كوك بالمحيط الهادي إلى القمة عالمياً لويزا بيترز.. الأكثر احتراماً في اللعبة!

"لقد تعرفت على رياضة رفع الأثقال عندما كان عمري 14 عاماً من قبل جديتي التي كانت من عشاق الرياضة. لقد اصطفتني إلى المركز الوطني للتدريب على رفع الأثقال وتم تدريسي على يد سام بيررا الأب الذي كان أفضل لاعب رفع أثقال في جزر كوك. بحلول ذلك الوقت، في عام 2007، كانت رياضة رفع الأثقال للسيدات في جميع أنحاء العالم تنعزز، بعد دخول الألعاب الأولمبية في عام 2000، وأول بطولة عالمية للاتحاد الدولي لرفع الأثقال في عام 1987.

وتضيف عن البدايات: أتذكر عندما وصلت أنا وجدتي إلى مركز التدريب، قالت لي "لويزا، أريدك أن تمارسي رياضة رفع الأثقال، أريدك أن تظهرني للرياضيات أنه بغض النظر عن عائق أمامنا يمكننا تحقيق أهدافنا". لم تكن رياضة رفع الأثقال رياضة تمارسها الإناث في بلادنا. لذا، إذا كان عليّ إقناع فتاة مراهقة اليوم بالبدء في رفع الأثقال، فسأقول أيضاً أفعل ذلك، رفع الأثقال هو للفتيان والفتيات على حد سواء ولا تدعي أحداً يخبرك أنك لا تستطيعين القيام بذلك!

وبدافع من جدتها، المرأة القوية الأخرى، سرعان ما أدركت بيترز أن لديها موهبة وإمكانات في هذه الرياضة. وتقول عن ذلك لقد حضرت أول مسابقة دولية لي في عام 2008، وهي بطولة أوقيانوسيا. بالنظر إلى سجلات الاتحاد الدولي لرفع الأثقال، كان هذا الظهور الأول متواضعاً في فئة +75 كجم، رفعت 108-60-48"، بالضبط قبل ثلاثة أشهر من إكمال عيد ميلادها الخامس عشر.

### أول ميدالية

ستتقدم الأمور بسرعة، وفي أكتوبر 2009، حصلت على أول ميدالية لها في بطولة الكومنولث للناشئين، واحتلت المركز الثالث بنتيجة 132-74-58. وبعد ثلاث سنوات أخرى، نجد بيترز في دورة الألعاب الأولمبية لعام 2012 في لندن. تقول "كنت أول لاعبة رفع أثقال أولمبية في جزر كوك، وكنت الوجيهة لبعض الوقت حتى انضمت لرياضة أخرى، هي فيليبيا وونتون، في عام 2015". وفي العاصمة البريطانية، احتلت المركز 11 في وزن +75 كجم، ورفعت 182-100-82.



ما إن تذكر جزر كوك في وسط المحيط الهادي، التي يقطنها نحو 20 ألف شخص، فيتبادر إلى الذهن مباشرة اسم لويزا بيترز لاعبة رفع الأثقال التي صنعت المجد، قبل أن تكون واحدة من الفاعلين والمؤثرين في اللعبة عالمياً من خلال منصبها كعضوة في المجلس التنفيذي للاتحاد الدولي.

ولدت بيترز في 27 يونيو 1993 وهي حالياً عضو في لجنة الرياضيين في الاتحاد الدولي لرفع الأثقال، تم انتخابها مع أقرانها خلال بطولة العالم للاتحاد الدولي لرفع الأثقال لعام 2022 في بوغوتا (LOC)، ولكنها أيضاً جزء من المجلس التنفيذي للاتحاد الدولي لرفع الأثقال (BE). وبعد الإصلاحات الأخيرة في الاتحاد الدولي، يضم مجلس إدارته ثلاثة أعضاء من لجنة الرياضيين، يتمتعون بحقوق التصويت الكاملة - رئيس الاتحاد فوربستر أوسبي، والبطل الأولمبي من الفلبين هيديلين دياز، وبيترز. بشكل عام، يضم المجلس التنفيذي تسع نساء، وهو أعلى بكثير من الحد الأدنى المنصوص عليه في دستور الاتحاد الدولي لرفع الأثقال وهو ست نساء.

### البدايات

لكن مسار بيترز بدأ قبل وقت طويل من وصولها إلى قمة إدارة الاتحاد الدولي لرفع الأثقال.



## في الصميم

البناء السليم



تأتي فكرة إنشاء الأندية الرياضية لدعم الرياضات المختلفة بصورة رئيسية في تكوين قاعدة متينة من اللاعبين والممارسين الصغار لدعم هذه الرياضة وزمعتها بالصغار الناشئين من أجل المستقبل، وهذا ما يتوجه تحدياً نادي أبوظبي لرفع الأثقال منذ تأسيسه، حيث راهن في عمله على تطبيق القاعدة الصعبة والمتمثلة ببناء جبل للمستقبل قادر على تحقيق الحلم الأولمبي، بالإضافة إلى التواجد بصورة قوية منذ البداية والمنافسة على حصص الميداليات.

وكما شهدنا في الأشهر الماضية نجاح لاعبو النادي في المشاركات المحلية والخارجية بعد حصدهم 6 ميداليات عربية تحت راية المنتخب في البطولة التي أقيمت في مصر منذ عدة أشهر، إلى جانب ثلاث ميداليات آسيوية في "طشقند" الأوزبكية، ليكون النادي بذلك الرائد الرئيسي لتغذية المنتخب الذي يتطلع لإنجاز جديد في بطولة العالم بتايلاند الشهر المقبل والنادي عمل على الشراكات الاستراتيجية مع أكثر من جهة في الفترة الماضية، يعتبر أبرزها الشراكة المميزة مع مدرسة "جرين ياقور" ببنين باس، وهي جهد حقيقي من النادي والمدرسة حيث أصبحت رفع الأثقال رياضة رئيسية في المدرسة واستقطبت أكثر من 130 طالباً، تم تخصيص حصتين تدريبيتين لهم أسبوعياً من قبل مدربي النادي، وهذا بدوره انعكس على ظهور مواهب يمكن رعايتها وصقلها لتكون نجوماً في اللعبة بالمستقبل القريب.

وقيمة هذه الخطوة وهذه الشراكة في استمراريتها فهي ليست محصورة في تنظيم بطولة أو ورشة أو غير ذلك، بل نشاط متواصل وتدريباً حقيقياً ينظم فيها الطلاب الذين ينال كل منهم الجرعة التي تناسب مع قدراته بحسب رؤية الطاقم الفني للنادي.

وهذه التجربة التي قدمت أكثر من 30 لاعباً يشكلون العمود الفقري والريشة لهذه الرياضة، تجعل التفكير في استنساخها في مدارس أخرى أمراً مطلوباً في الفترة القادمة، ليتواصل البناء القاعدي، الذي يمثل الأساس في المشروع الذي تحلم به جميعاً وهو صناعة البطل الأولمبي.

ويعمل نادي أبو ظبي لرفع الأثقال لتحقيق هذا الحلم بما يتماشى مع هدف الإمارات في الاستراتيجية الوطنية للرياضة 2031 والتي تهدف إلى تعزيز مشاركة الدولة في مختلف البطولات الدولية بما في ذلك الألعاب الأولمبية وترسيخ هوية عالمية للرياضة الإماراتية بنسبتي نمط رياضي نشط يعطي أكثر من 71 من سكان دولة الإمارات وتأهيل الرياضيين والرياضيات للاستحقاقات المختلفة.

علي سعيد الزعابي

## سيكاماتانا ..

### ابتسامة قاتلة وسقف عالٍ!



ابتسامة قاتلة وعضلات قوية تعكس رغبة وإصرار إيلين سيكاماتانا على معانقة الذهب في أولمبياد باريس، التي تشارك فيها للمرة الأولى، وستنافس بطلا ألعاب الكومولث المزدوجة وأول امرأة تفوز بذهبية الكومولث لبلدين، في فئة رفع الأثقال لوزن 18 كجم.

وقطعت سيكاماتانا شوطاً طويلاً منذ أن كانت طفلة نشأت في قرية ليفوكا في جزيرة أوغالاو في فيجي، على بعد 56 كيلومتراً شمال شرق "سوا" عبر المحيط الهادئ.

وبدأت في رفع الأثقال بناءً على طلب من معلمتها التي اعتقدت أن الطفلة التي تنقل أكياس علف الخنازير بشكل مريح في مزرعة والدها يمكن أن تنمو بقوة كافية لرفع خنزير بالغ فوق رأسها.

وتركبت سيكاماتانا البالغة من العمر 51 عاماً فقط "عائلتها التي تعتمد على سلطة الفواكه" والحياة القروية البسيطة لتصبح رياضية بدوام كامل في معهد أوفيانوسيا لرفع الأثقال في كاليدونيا الجديدة.

وقالت: والدتي ماريا نصف فيجية ونصف ويلزية، بينما أبي سيقانيا (جونبور) نصف فيجي ونصف صيني، بداياتي المتواضعة تجعلني أركز، فالطريقة التي نشأ بها والدي أوصلتني إلى ما أنا عليه اليوم، إنهم أبطال الخارقين، رأيت كيف كانوا يكافحون عندما كبرت، بغض النظر عن مدى صعوبة الحياة، لم يتخلوا أبداً عن ترويضنا بما نحتاجه، أريد أن أجعلهم فخوريين وأن أكون سبباً في ابتساماتهم.

وجاء النجاح والابتسامات بسرعة بعد انتقالها إلى نومييا، كاليدونيا الجديدة تحت إشراف ملوك رفع الأثقال الأستراليين بول ويلي كوما - اللذين تسميهما "النناتي الديناميكي". وقالت عنهما: لقد راوا الإمكانيات الموجودة بداخلي وأخذوني إلى مستوى أعلى.

وأثناء التنافس تحت ألوان علم فيجي، فازت سيكاماتانا بالميدالية الذهبية في فئة 90 كجم في دورة ألعاب الكومولث في جولد كوست 2018، عندما كان عمرها 18 عاماً. ولكن بعد مرور عام واحد فقط، واجهت سيكاماتانا قراراً كبيراً آخر. قام اتحاد رفع الأثقال الفيجي بتعيين مدرب جديد أصغر على نقلها من قاعدتها التدريبية في كاليدونيا الجديدة إلى فيجي. لكنها رفضت، لأنها علمت أن مستقبلها كان مع المدرب كوما الذي يوصف بالأب الروحي لرفع الأثقال في منطقة المحيط الهادئ.

واشتهر بتدريب رئيس تاورو ماركوس ستيفن عندما كان لاعباً وساعده للفوز بأول ميدالية ذهبية لتاورو في أي رياضة في دورة ألعاب فيكتوريا للكومولث عام 1994 في كندا.

وقبل انتقاله إلى تاورو في 1994، كان كوما مدرباً للمنتخب الأسترالي لمدة 15 عاماً، بما في ذلك في أولمبياد لوس أنجلوس 1984 حيث فاز صياد النونة دين لوكن بالميدالية الذهبية وزميله روبرت كباس بالميدالية الفضية.

وكان كوما مدرباً للمنتخب الأسترالي لمدة 15 عاماً، بما في ذلك في أولمبياد لوس أنجلوس 1984 حيث فاز صياد النونة دين لوكن بالميدالية الذهبية وزميله روبرت كباس بالميدالية الفضية.

وكان كوما مدرباً للمنتخب الأسترالي لمدة 15 عاماً، بما في ذلك في أولمبياد لوس أنجلوس 1984 حيث فاز صياد النونة دين لوكن بالميدالية الذهبية وزميله روبرت كباس بالميدالية الفضية.

وكان كوما مدرباً للمنتخب الأسترالي لمدة 15 عاماً، بما في ذلك في أولمبياد لوس أنجلوس 1984 حيث فاز صياد النونة دين لوكن بالميدالية الذهبية وزميله روبرت كباس بالميدالية الفضية.

## إضاءات رياضية

احتفالية خاصة



قاد نادي أبو ظبي لرفع الأثقال تحولاً مهماً في ممارسة المرأة رياضة رفع الأثقال، وخلال أقل من عامين التي تمثل عمر النادي منذ تأسيسه، نجح في استقطاب 18 لاعبة من لغات رفع الأثقال، ليفتح الباب على مصراعيه أمام السيدات لممارسة هذه الرياضة التي كانت حتى عهد قريب تعتبر رياضة رجالية، لكن مع مرور الوقت تطورت الرياضة لتشمل النساء أيضاً.

ولعل احتفال النادي بمناسبة يوم المرأة في هذا الشهر، هما يوم المرأة وعيد الأم، جاء مفضلاً، وذا طبيعة خاصة جداً، حيث كان مسرعه منصة للترويج وحصول لاعبات النادي على وصافة بطولتي كأس الإمارات لدول مجلس التعاون الخليجي، وهو إنجاز بحسب لهن لحدثا تجربتهن مع اللعبة والفكرة الكبيرة التي حققها خلال هذا الوقت القصير، وهذا بدوره مؤشر مباشر بالمستقبل لتحقق سيدات أبوظبي الإنجازات الواعدة إذا ما واصلنا بذات الإحتم والروح في رياضة رفع الأثقال.

وهذا الحصاد يعكس جهد نادي أبو ظبي النادي الحكومي الوحيد، والأولوية التي منحها للعضو النسائي ضمن خططه وبرامجه، حيث وجه رئيس مجلس الإدارة سعادة عبد الله عيسى الزعابي بتقديم كل الدعم لهن ونسخير الإمكانيات للارتقاء بمستوى النادي وجعله مركزاً رائداً لرفع الأثقال بين النساء، وتقديم برامج تدريبية مخصصة للنساء تأخذ في الاعتبار احتياجاتهن البدنية والتقنية وتوفر مدربين متخصصين في تدريب النساء في رفع الأثقال حيث يمتلكون الخبرة والمعرفة لتوجيههن بشكل تقني.

ودشن النادي حملات ترويجية لجذب المزيد من النساء لممارسة رفع الأثقال، وتوفير برامج تحضيرية تعزز رغبتهم في التدريب المنتظم من خلال الترويج البديع عبر وسائل التواصل الاجتماعي لبرامج رفع الأثقال الموجهة للنساء، وعرض الإنجازات والفصص الملهمة لسيدات رفع الأثقال وتشجيع النساء في النادي على المشاركة في البطولات النسائية المحلية والدولية لزيادة الانتشار والتأثير وخلق بيئة داعمة ومحفزة للنساء في النادي. باعتبار هذه العوامل واتباع استراتيجية ترويجية فعالة، يمكن للنادي أن يسمو بمستوى المشاركة النسائية ويجذب المزيد من العضوات اللاتي يرغبن في ممارسة رياضة رفع الأثقال، والمؤكد أن الحد سيكون أجمل لسيدات رفع الأثقال.

صبحي أبو عبيدة



## إطلالة القريبي

يقدم ماهر القريبي مدرب نادي أبو ظبي لرفع الأثقال، معلومات عن رياضة الأثقال، تاريخها ومصطلحاتها وأوزانها وكل ما يتعلق أو يتصل بها، من خلال مادة تثقيفية تهدف إلى تعريف القارئ باللعبة وتزويده بمعلومات ثرية عنها في هذه المساحة مع إطلالة كل عدد. وفي هذه الزاوية نشرح كيف تتم المنافسة بين الرباعين في البطولة.

تتفرد هذه اللعبة الأولمبية بعدد الميداليات التي يمكن للرباع أن يحصدها في البطولة الواحدة، فكل وزن من الأوزان العشرة التي تم ذكرها في الأعداد السابقة يتفرد بتسع ميداليات، ثلاث ميداليات لرفعة Clean and Jerk، ثلاث ميداليات لرفعة النتر snatch والخطف ميداليات للمجموع.

و الخطف clean and jerk وميدالية المجموع هي مجموع رفعتي النتر و SNATCH معاً، وربما يحصل اللاعب على ذهبية الخطف SNATCH ووقد يحدث العكس. CLEAN AND JERK يحصل على ذهبية النتر وتكون ميدالية المجموع هي الحد الفاصل الذي يحدد المراكز، وهذا في البطولات القارية والدولية، أما في الدورات الأولمبية والآسيوية والعربية، (والدورة هي منافسات لمجموعة ألعاب) يحصل الرباع على ميدالية واحدة فقط هي ميدالية المجموع.



## ثقافة قانونية

## منح القصر غير المواطنين حق المشاركة في المسابقات الرياضية الرسمية



لهم بالمشاركة في المسابقات الرياضية الرسمية ويعاملون معاملة اللاعب المواطن، بينما يكون لكل اتحاد الحق في تنظيم مشاركة اللاعبين المسجلين من فئات المواليد والمقيمين في الدولة وفقاً للقواعد الفنية واللوائح المنظمة للمسابقات الداخلية للاتحاد (المادة العشرون من القرار).

وبالنظر لأن تطبيق القرار، شأنه في ذلك شأن أي قانون أو نظام أو لائحة، قد يثير تفسير نصوصه وتطبيقها اختلافاً وتبايناً في الآراء، لذا فقد أناط القرار للهيئة العامة للرياضة حق التفسير واتخاذ القرار النهائي في كل ما يرد في القرار وكذلك في الأمور الطارئة والظروف القاهرة. ويجوز للهيئة تفسير أحكام هذا القرار وتعديل الجداول المرفقة به بناء على توصيات الجهات الرياضية المعنية بالدولة (المادة الحادية والعشرون من القرار).

وطبقاً للمادة السادسة عشرة من القرار، يختص مركز الإمارات للتحكيم الرياضي دون غيره بالنظر في المنازعات الناشئة عن تطبيق أحكام القرار.

ولا شك في أن قرار مجلس الوزراء سالف الذكر يسهم في تعزيز الرياضة بأنواعها كافة، ويرسخ ويعزز مبدأ الرياضة للجميع.

بتاريخ الثاني والعشرين من شهر مايو 2018م، صدر قرار مجلس الوزراء رقم (27) لسنة 2018 بشأن مشاركة اللاعبين غير المواطنين في المسابقات الرياضية الرسمية. وتحدد المادة الثالثة من هذا القرار الأهداف المرجوة منه، مؤكدة أن أحد هذه الأهداف هو «توسيع قاعدة ممارسة الرياضة التنافسية لكافة الألعاب الرياضية». أما المادة الرابعة، فتحدد الفئات المستفيدة من تطبيق هذا القرار، وهي (أبناء المواطنين - حملة جواز سفر الدولة - مواليد الدولة - المقيمين في الدولة).

وفيما يتعلق بفئة المقيمين في الدولة، من غير أبناء المواطنين وحملة جواز سفر الدولة ومواليد الدولة، يستلزم القرار أن يكون اللاعب مقيماً في الدولة مع رب أسرته أو ولي أمره إذا كان من اللاعبين القصر، وأن تكون الإقامة مستمرة في الدولة بحيث لا تقل عن ثلاث سنوات ماضية عند تاريخ التسجيل للمرحلة السنوية فوق 18 عاماً، وأن تكون الإقامة لمدة سنة لمن دون ذلك. وجدير بالذكر أن اللاعبين المسجلين من فئة أبناء المواطنين وحملة جواز سفر الدولة يسمح

الدكتور أحمد عبد الظاهر

أستاذ القانون الجنائي بجامعة القاهرة



Thailand host the final scene of the Olympic qualifiers  
The national team competes in the World Weightlifting Challenge with 5 weightlifters



"Abu Dhabi Ladies" came in second place with 7 medals  
Dubai Police monopolizes the gold in the UAE Weightlifting Cup



It was associated with "Abu Dhabi Chess Club" on a journey full of giving  
Hussein Al-Khoury: Winning to host the 2028 Olympics is the most important achievement



Pandoo leads the refugee team this year







Staying in hospital for a long time or seeing a dear person lying on the hospital bed causes many discomfort, so what is the solution?

**Home nursing services are an ideal solution**



**Health Premium Home Care services**



Health Premium Home Care provides a wide range of nursing and home health services, comfort of patients and their families. This is our first goal and top purpose through which we seek to ensure the patients and their families' comfort.



Our specialized, professional, and licensed nurses have been carefully selected to meet the quality and service standards met with satisfaction and reassurance.



Health Premium for Home Health Care Services always serves you and meets your needs, the comfort of our patients and their families. This is what we always seek by providing the best services in line with international standards in home health care.



Let's create together and break the barriers, and set out like a beams of light challenging the impossible through Health Premium for Home Health Care Service where you can find outstanding services and rapid care.

The vision of the medical team for a long time is a source of tension for patients and their families. This is negatively reflected on the psychological state of the patient.



Provides highly qualified specialists, in addition to health care for patients at home. Our Emirati management has an insightful vision, based on professionalism and aiming to satisfy customers. Our nursing team is specialized and trained and holds an ISO certificate accredited in quality management and customer satisfaction, and works in a family atmosphere takes into account customs, traditions and privacy, provides distinguished home care for diabetes, strokes follow-up to taking medications and help movement and post-surgical care.



Health Premium, with its officials and employees, are characterized by high professionalism and efficiency, making their utmost efforts to provide health care services that find acceptance and satisfaction with our customers, and we work collectively, sincerely with determination and strenuous effort to achieve progress and sustainable growth.



**President of Boards of Directors**  
Abdullah Issa Al Zaabi

**Vice President of Board of Directors**  
Khalifa Darmaki

**General Supervisor**  
Khalifa Rashid Al Zaabi

**Preparation and editing**  
Mohammed Seed Ahmed  
Subhi Abu Oubaida

**Follow up**  
Omar Shaddad

**Photography**  
Giselle bandilla

**Arts**  
Abdul Shazin

**Translation**  
EXPERT TRANSLATION

A magazine published  
by Abu Dhabi Weightlifting Club

Tel:0097128847034

Email  
Info@abudhabiwlc.ae





## Our word

### The national team...is especially important for the World Cup in Phuket!

The International Federation World Cup Championship, which will be held in Phuket, Thailand, from March 31 to April 11, is of special importance for the national weightlifting team, which fields 5 weightlifters. Although there is no pressure on the team members, it is clear that the technical staff goes to Thailand in order to reach specific goals. We find that the goal of the participation of Mai Al Madani, Issa Al Balushi and Munther Al Jasmi is to continue giving them opportunities to be present in major tournaments, in order to interact and achieve new personal records. On the other hand, the duo, Izz al-Din al-Ghafir and Moayed al-Najjar, are heavyweight players. The ambition for them is different. Their rise to the podium remains a goal in light of the great success they achieved in their first two participations in the national team's jersey when they monopolized the heavyweight gold in the Arab Championship, and then al-Ghafir won 3 medals. Bronze in the last Asian Championship in Tashkent, which is an unprecedented achievement in the history of the team, and this is what makes the hope of achieving a new medal in the World Championship possible, especially if we take into account that the last Asian Championship included the elite of the heavyweight Olympic champions, and the incentive that owned by the two players, leading the team to leave a new mark in any competition in which it participates, it represents an engine and motivation to reach the goal in this global competition, which is considered the last stop for the qualifiers for the Paris Olympics.

Over the past 6 weeks, the team has remained in a state of daily preparation, with high and varied training doses, and this period included the Emirates Cup tournament, during which the technical staff took a decision to rest Izz al-Din al-Ghafir and Moayed al-Najjar, and not to risk fielding them in case they were not injured, especially since they are scheduled for the World Cup in Phuket, in which they will compete on the last day, which gives them an additional 10 days to continue their preparation in Thailand in a semi-closed camp until the time of their competition in the 109 and above 109 weight categories, which represent the closing scene in the World Weightlifting World Cup.

The bottom line is that this global event is an opportunity to continue writing history, with a strong appearance and presence on the podium, and the opportunity is always available with the great development that the team achieves from one championship to another, especially in the heavy weights, in which Al-Ghafir and Al-Najjar constantly improve their numbers, so the ceiling is high in each event, they represent the national team, with support and assistance provided to them by their club, "Abu Dhabi Weightlifting," at all times, and support from the Federation, which represents and the club a distinguished partnership that has reflected well on the "Emirates Weightlifting."





Thailand hosts the final scene of the Olympic qualifiers

## The national team competes in the World Weightlifting Challenge with 5 weightlifters

The national weightlifting team is traveling to Thailand to participate in the International Federation World Cup Championship, which will be held in Phuket from March 31 to April 11, and represents the final round of qualifiers for the 2024 Paris Olympics. Therefore, the major international event acquires a special double importance, as it represents a special challenge for the five national team players, Moayad Al-Najjar (over 109 kg), Ezz Al-Din Al-Ghafaer (109 kg), Issa Al-Balushi (89 kg), and Mai Al-Madani (71 kg), Munther Al Jasmi (67 kg).

The team, whose delegation is headed by Mohammed Khamis Al Naqbi, Executive Director of the Federation, will leave on March 29 directly from Abu Dhabi to Phuket. The delegation includes Sheikha Al Kaabi, a member of the Federation's Board of Directors, Khalifa Rashid Al Zaabi, Director of Support Services at the Abu Dhabi Club, in addition to the technical staff, which consists of coaches Reda Batoty, Avinash Pandoo and Maher Al Qirbi.

The World Cup in Phuket is expected to witness an unprecedented gathering of talent, with approximately 850 competitors expected to compete from 115 countries. The event highlights not only the global appeal of weightlifting, but also the depth of talent across nations, all converging with the common goal of securing a place at the Paris Olympics.

Muhammad Jalloud, President of the International Weightlifting Federation, recently stressed at the Asian Football Confederation conference in Tashkent the importance of integrity, sportsmanship and justice, stressing these values as the basis on which competition should be held. The Asian Weightlifting Confederation, in particular, extends its encouragement to all participants and urges them to embody these principles throughout the competition. Special honors and support are directed to the Asian athletes, as the Asian Weightlifting Confederation expresses its hope that they will excel not only in performance but also in embodying the ideals of competition. Fair as they aim to secure their places in the Paris Olympics.

As the weightlifting community sets its sights on Phuket, the World Cup is set to be more than just a showcase of physical strength and technique. It will be a celebration of the enduring values that sport teaches us – respect, equality and the pursuit of excellence within the guiding principles of fair play.

For his part, Avinash Pandoo, the coach of the Abu Dhabi Club and a member of the team's technical staff in the tournament, said: The team will be competing against the best of the best, and there will be a good opportunity to measure their level. Although we are a young team, we set our goal for a bright future, so it is important for our quartet to attend such an event so that they can develop their abilities to adapt to major tournaments. As for our quartet, they have trained hard and are looking forward to competing. We wish them success in the competition and encourage them to do their best.

Ezz Al-Din Al-Ghafir, the team's weightlifter and the team's first Asian medalist, confirmed that the event has great momentum and a unique experience for him and his teammates, but they are ready to take on the challenge, and they will see where that takes them. He said: We have no pressure other than the pressure of wanting to return with new gains for the Emirati weightlifters. We have been well prepared for this major tournament and we have great confidence in ourselves.





## “Abu Dhabi Ladies” came in second place with 7 medals Dubai Police monopolizes the gold in the UAE Weightlifting Cup

Dubai Police teams maintained their superiority in the Emirates Weightlifting Cup Championship, which was organized by the Federation at the Dubai Police Academy Hall in Umm Suqeim, from 5 to 8 March, and witnessed the participation of 120 male and female players, including 21 players from the Abu Dhabi Club, which was the owner of the competition. The largest number of participants in the women's tournament in particular, in which it came in runner-up, was won by the Dubai Police team, which took first place with a full mark of 25 points (5 gold), and in second place was the Abu Dhabi Club with 15 points (4 silver and 3 bronze), while the Kuwait team came in third place with 4 points (silver and bronze).

Dubai Police won 13 gold medals out of 15 medals distributed in the tournament, which witnessed the holding of 3 competitions, in addition to the women's championship, where two competitions were held for men (citizens and GCC countries).

In the Citizens Championship, the Dubai Police came in first place with 19 points, after winning (3 gold medals and a silver medal), and the Dubai Civil Defense team came in second place with 11 points (two golds and a bronze), and in third place the team of the General Administration of Residency and Foreigners Affairs in Dubai, with a score 11 points (one gold and two silver).

In the Gulf Championship, Dubai Police topped the scene by winning the five gold medals of the competition, with a score of 25 points, and the General Administration of Residency and Foreigners Affairs was in second place with 6 points (two silvers), and Barj Club was third with 4 points (silver and bronze).

The competition was in 5 weights for men (under 61, 73, 89, 102, and over 102 kg), and for women in weights (under 49, 59, 71, 81, and over 81 kg).

The Abu Dhabi Weightlifting Club was represented in the men's team by 9 lifters: Muhammad Fathi, Munther Al Jasmi, Muhammad Hadi, Muhammad Qarbi, Nico Yazanhout, Muhammad Mihami, Hassan Al Kathiri, Ahmed Darwizi, and Mustafa Al Anani (13 years old), who is considered the youngest player participating in the tournament. The Football Association honored him to encourage him, especially since it was the first appearance ever of the emerging Abu Dhabi Club talent

While the club was represented in the women's team by 12 women: Paula Garcia, Monserrat Velasquez, Angela Hill, Hoda Shukri, Zahra Al Hashemi, Fatima Narouei, Monique Schmidt, Asmaa Ahmed, Julia Cato, Afaf Ali Jaber, Nashiba Nakayeza, and Maryam Al Balushi.

The two heavyweight stars, Moayad Al-Najjar and Izz Al-Din Al-Ghafir, who are preparing to participate in the World Championship in Thailand next April, were absent from the participation, as the technical staff preferred to rest them to avoid any injuries or stress.





It was associated with “Abu Dhabi Chess Club” on a journey full of giving.

## Hussein Al-Khoury: Winning to host the 2028 Olympics is the most important achievement

The reputation of the capital and the support of the Abu Dhabi Sports Council tipped the balance against Genoa  
We have strategic partnerships with national institutions and schools to spread the Smart Game



The Abu Dhabi Chess and Mind Games Club is considered the dean of the capital's specialized clubs. It is also considered a pioneer in the “smart game” in the country. Since its founding 45 years ago, the club has been associated with His Excellency Hussein Abdullah Al Khouri, Chairman of its Board of Directors, who represents one of the major contributors to the spread of “chess.” At the country and regional levels, “Abu Dhabi Weightlifting” hosts Al Khouri to talk about this long journey full of gains and successes, and also regarding the new club, which succeeded in winning the organization and hosting of the Olympic Games after competing with a number of international cities.

**Abu Dhabi Chess is one of the most prestigious clubs in the country. What are the important milestones in the club's history?**

The Abu Dhabi Chess and Mind Games Club was established in 1979, and obtained publicity in 1981. Since then, the club has taken upon itself the responsibility of spreading and developing the game in the country in general, and in the city of Abu Dhabi in particular. Throughout its journey, the club has gone through many stations and qualitative leaps that came in an upward manner, and among the most notable are Stations: The launch of the Abu Dhabi International Festival in 1991, in addition to women's chess in 2012. It was one of the clubs that most supported the national team, and the club's players achieved international, Asian and Arab results, most notably the victory of club player Rawda Al Serkal in the 2018 World Junior Championship, the 2018 World Schools Championship, and the 2023 Arab Games gold medal. Omran Al Hosani won the Asian Youth Championship, but the most prominent event in the club's journey was the victory in organizing the 2028 World Chess

### How did you win to host and organize the Olympics?

The city of Abu Dhabi won the honor of organizing the 2028 Chess Olympiad, thanks to the club's strategic partner and the supporting body, the Abu Dhabi Sports Council, after a not easy competition with the Italian city of Genoa. Abu Dhabi received 96 votes and Genoa received 60, and he considered it a big difference. He swayed in favor of Abu Dhabi due to its reputation in organizing tournaments. Global and international sporting events thanks to the great efforts and clear imprint of the Abu Dhabi Sports Council.

### What are the ambitions for the Olympics and do we expect achievements for the country and the club?

God willing, we will try to leave an imprint on the minds of the participating countries for several decades, and I expect that the country will achieve achievement in participation, because the time period is sufficient for preparation if we start from now.

### The Abu Dhabi International Chess Festival is one of the oldest events in the country. What impact has it had?

Since its inception, the festival has contributed in several aspects, the first of which is sports tourism through the number of players and their families participating in the festival on an annual basis, which in the last edition exceeded 1,700 players, male and female, and secondly, providing opportunities for interaction with the first row of chess players in the world for all the country's players in all their age groups. Thirdly, more than one male and female player from the country obtained the international classification through participation in the festival, and of course some of them raised their classification by achieving good results.

### What's new about our magazine?

The city of Abu Dhabi was chosen by the International Chess Federation to participate in the centenary of its founding by organizing a distinguished event that we will reveal after the arrangements are completed.

### Your association with the club since its establishment. What lessons have you learned?

I do not consider it an experience, but rather an assignment, and the lessons learned do not stop, as life is a school from which we learn daily, not only at the level of administrative work, but in many matters.

### What steps were taken to publish the game?

The club is trying to spread the game and expand the scope of chess through strategic partnerships with several national and private institutions and also through close cooperation with several schools.

How do you see the establishment of 6 sports clubs specialized in individual Olympic games? I consider it one of the important and qualitative stations for sports, especially individual games that were marginalized, and God willing, this will benefit all the people of the emirate, and over the years we will see the name of the Emirates on international podiums in these sports.

Having a club specializing in weightlifting, what will it add to the game?

Of course, he can do a lot, and as evidenced by what he has accomplished so far, despite his short lifespan, which has not yet completed two years, he has become an important supporter of the weightlifting team, and everyone has witnessed in the past few months the club's players achieving historic achievements for the team at the Arab and continental levels, and this reflects the strategy. The good work set by the Board of Directors, and we have great hope that





Chobanian, Chair of the AFC Medical Committee:

## Hormonal fluctuations and postpartum recovery are challenges facing female weightlifters I hope to develop a training program for teenage girls that will help prevent injuries

As part of its celebrations of International Women's Day, which falls on March 8 of each year, and under the title Strength in Diversity: How Women Are Reshaping the World of Weightlifting, the Asian Federation was keen to take advantage of this occasion with a very special celebration during which it highlighted the number of women who are part of the world. The game, and active in changing this world for the better across several fields, thus breaking the stereotype, and these women combine the passion and desire to make change and leave a clear mark whether inside the halls or among society.

Among those with whom qualitative dialogues were conducted on the official account of the Continental Federation was Dr. Siza Chobanian, Head of the Medical Committee of the Asian Weightlifting Confederation. Here are the details of this dialogue:

What challenges do female weightlifters face, and how can they be addressed?

One of the profound challenges facing a female powerlifter is hormonal fluctuations and their impact on her performance, which includes strength/flexibility, mood/affect, energy level, and weight changes. Therefore, it is important to map the menstrual cycle and develop a training program that is compatible with hormonal changes. The musculoskeletal system is flexible or stiff according to certain hormonal levels, and therefore training must be adjusted accordingly. Secondary mood and energy levels can be addressed by introducing vitamins and minerals, as well as providing a positive environment. Thirdly, nutrition management is mandatory to avoid excess weight gain during the course (this is especially crucial during tournaments).

Another challenge for weightlifters is returning to action after giving birth. After the lifter has fully recovered and hormonal levels have stabilized, she must adhere to specific training and nutritional programs, where weight loss is monitored, and the training period is adjusted to suit her abilities. In short, lifters need proper training/coaching, good nutrition, and psychological support to compete at an optimal level with minimal chance of injury.

Can you highlight some of the key initiatives launched by the Medical Committee to address the health challenges specific to cranes?

Our medical committee is conducting a research study in collaboration with coaches and lifters, where they will be asked to record their daily performance (like a journal) in accordance with their menstrual cycle. This will be shared with the Research and Training Committee to develop training guidelines.

In terms of medical support, what developments do you hope to see in the next decade for powerlifters?

I would like to see the development of a training program specifically for teenage lifters (it is a time of pivot to young men, then young women and finally older women). This is the time when the foundation of technique, discipline and mental strength is laid that helps prevent injuries.

Can you share a success story or big learning moment from your time as Medical Committee Chair?

Yes, there were a few. One was an athlete who suffered a sprained elbow fracture, another tore a hamstring, and another suffered a spinal injury. They overcame their injuries and continued to compete, some even managing to win medals. It is important that the coach and athlete trust the doctor, so that he or she can effectively manage and treat the condition. This is very clear, especially in catastrophic injuries.

What key strategies do you recommend female weightlifters incorporate into their routine to prevent injuries and support their long-term health?

The most important strategy is for the athlete to stick to the training regime, but if she does not feel confident, she should convey her concern to her coach, so he can adjust the program. I should point out here that warming up before training is vital, but cooling down and stretching are even more important because they allow the muscles and ligaments to slowly return to their normal state. If your warm-up takes 20 minutes, you need 45 minutes to cool down to avoid injuries. Second, as an athlete moves up or down a category, weight changes will directly affect his speed and power (and therefore power), so his training regimen must be adjusted, and weight gain or loss must be managed gradually. I have to make an important point here, the lifter will try to lose weight very quickly by starving and dehydrating to qualify for the weight class, but this will be counterproductive. Her strength and stamina will diminish, she will not be able to concentrate, and she will be more susceptible to injury.





## Features

### Pandoo leads the refugee team this year



The International Federation chose the technical director of the Abu Dhabi Weightlifting Club, Avinash Pandoo, to be the coach of the refugee team in the current year 2024. Hussein Al-Sitawi was also chosen as a physiotherapist within the team's staff, whose four weightlifters were revealed: Parisa Jahangarkarian (originally from Iran, but residing in Germany), Aline de Souza and Monique Araujo (both from Brazil, but currently residing in the USA), and Adriel Garcia (from Cuba, residing in Italy).

The four weightlifters were already part of the first-ever program in 2023, so they will have additional opportunities over the coming months to compete in IWF events. In addition to these female athletes, who were directly selected by the International Weightlifting Federation, all lifters who are part of the IOC Refugee Team will also join the group.

The IWF Refugee Team program for 2024 will be in effect until the conclusion of the World Championships, next December in Manama (BRN).

Although these athletes are not part of the Olympic qualification system (except for lifters on the list of IOC scholarship holders), they will be able to attend IWF competitions throughout the year and will be invited to participate in at least one tournament during them.

### Sustainability...

### the beginning of a successful journey for the International Federation



Florian Sperl, member of the IWF Executive Board responsible for the draft sustainability program launched in 2023, and IWF CEO Achilleas Tsogas recently met in Lausanne (Switzerland) with representatives of Sporting Giants, the IWF partner responsible for conceptualizing the sustainability strategy, which will be presented. And its implementation starting in October 2025.

According to the IWF's official website, a comprehensive assessment of the situation regarding the IWF's sustainability measures (or lack thereof) has been conducted, and extensive consultations will continue with all stakeholders in the weightlifting community. This approach allows for leveraging successful case studies that already exist at the local or national level.

During the two-day meeting in Lausanne, there was also a meeting with the International Union for Conservation of Nature (IUCN), the organization with which the International Weightlifting Federation has signed an agreement, under the title "Sports for Nature Framework". Four principles guide this protocol: protect nature and avoid harming it, restore and regenerate nature where possible, understand and reduce risks to nature in supply chains, and educate and inspire positive action for nature across sport and beyond. The main aim of these actions, according to the Convention, is to deliver transformative and positive action for nature through sports by 2030 and beyond, and to enable sport to defend nature and contribute to its protection and restoration.

### Jalood discusses the preparations for the 2025 World Cup



The President of the International Weightlifting Federation, Mohamed Jalood, headed the International Federation delegation that visited the Norwegian capital, Oslo, to meet with the organizers of the 2025 World Weightlifting Championships, which will be held in "Ford". He was accompanied during the visit by Antonio Orso, Secretary General of the Federation, and Pedro Adria, Director of Communications and Marketing at the Federation, and he was receiving the delegation. "International Federation", Stan Grimseth, President of the Norwegian Football Federation.

During the meeting, various aspects related to organizing the event were discussed, namely the competition and training venue, the accommodation plan, anti-doping procedures, medal ceremony protocols, television production, competition and the involvement of local residents in the tournament.

Being a small town (15,000 inhabitants) in the western part of Norway, Forde Municipality, together with the event hosts, plan to hold the medal ceremonies outside the competition venue, in a central location of the town. A festival of light and music will be organized every night for the citizens of Ford. The participation of local schools was also highlighted and the hosts' intention is to fill the 2,000 available places at the tournament site daily.

During its visit to Oslo, the IWF delegation had the opportunity to meet with the Vice President of the Norwegian Olympic Committee, Mr. Sundre Sande Gollord. The President of the International Weightlifting Federation stressed the strong support provided by the International Federation to the organizers of the event, and stressed that the level of professionalism associated with organizing the championships is outstanding. On the other hand, the national Olympic official admitted that his country's sporting community is looking forward to what may be the most attended world championships (in terms of countries) ever in Norway. The competition is expected to attract participants from 120 countries.

### Al-Mutawakkil and the happiest moments!



After 40 years, Moroccan Nawal El Mutawakkil, a member of the International Olympic Committee, is looking forward to attending the Paris 2024 Games, where the Olympic Games will achieve gender equality for the first time in history. Al-Mutawakkil, who won gold in the 400-meter race at the 1984 Los Angeles Olympics, where she participated in the 400-meter hurdles race to become the first Moroccan athlete ever to win an Olympic gold medal, said: This is the happiest moment for me. The biggest achievement is seeing all international federations advance women in their sports.

We will now witness, for the first time in Paris 2024, almost equal opportunities for women in all fields. I'm so happy to see this happening. She added: When I see the progress we have made since 1984, when I participated for the first time in an event in which female athletes were not allowed to participate, which was the 400-meter hurdles race, and suddenly, we now see women running marathons like men. They compete in boxing, wrestling... We will witness a wonderful Summer Olympics in Paris.

### France is celebrating everywhere!



In 2024, the whole world will enjoy a global sporting celebration created by the Olympic Games. Moreover, the events will be held away from the stadiums, in the heart of the city. The opening ceremony will follow the same approach, for the first time in history. The rhythm of the Games will resonate with the local communities of the host country, in a precedent the likes of which history has never witnessed. Thanks to this pioneering approach, village squares, parks and parks across all of France will be transformed, from neighborhood playgrounds and school squares to exceptional landmarks such as the Trocadero, the Place des Town Halls of Paris and the Parc de la Villette, as well as towns and cities in all corners of the country and French overseas departments, to places for celebration and engagement, and outdoor spaces to meet and participate in various activities and events during the summer of 2024.



From the Cook Islands in the Pacific Ocean to the top of the world

## Louisa Peters...the most respected in the game!



As soon as you mention the Cook Islands in the middle of the Pacific Ocean, which is inhabited by about 20,000 people, the name of Louisa Peters, the weightlifter who achieved glory, comes immediately to mind, before she was one of the active and influential players in the game globally through her position as a member of the Executive Council of the International Federation.

Peters was born on June 27, 1993 and is currently a member of the IWF Athletes Committee. She was elected along with her peers during the 2022 IWF World Championships in Bogotá (COL), but she is also part of the IWF Executive Board (EB). Following recent reforms in the International Federation, its board of directors includes three members of the Athletes' Commission, with full voting rights - Federation President Forrester Osei, Olympic champion from the Philippines Hidilyn Diaz, and Peters. Overall, the Executive Board includes nine women, well above the minimum of six women stipulated in the IWF Constitution.

### The Beginnings

But Peters' path began long before she reached the top of the International Weightlifting Federation's management. "I was introduced to weightlifting when I was 14 by my grandmother who was a sports fan.

She took me to the National Weightlifting Training Center and I was trained by Sam Pera Sr who was the best weightlifter in the Cook Islands. By then, in 2007, women's weightlifting was taking off worldwide, following the entry of the Olympic Games in 2000, and the first IWF World Championships in 1987.

She adds about the beginnings: I remember when my grandmother and I arrived at the training center, she said to me, "Louisa, I want you to practice weightlifting. I want you to show the female athletes that regardless of the obstacle in front of us, we can achieve our goals." Weightlifting was not a sport practiced by females in our country. So, if I had to convince a teenage girl today to start lifting weights, I would also say do it, lifting weights is for both boys and girls and don't let anyone tell you that you can't do it! Motivated by her grandmother, another strong woman, Peters soon realized she had talent and potential in the sport. "I attended my first international competition in 2008, the Oceania Championships," she says. Looking at the International Weightlifting Federation's records, this was a modest debut (in the +75kg category, lifted 48-60-108), exactly three months before completing her 15th birthday.

### First medal

In 2015, she competed in the IWF World Championships, and despite a strong lead (95-115-210), she only placed 29th in her category. In August 2016, she traveled to Rio de Janeiro for her second and final Olympic Games – and again had a better performance (100-124-224), leaving Brazil in 14th place. Two years later, she finished her Commonwealth Games career, with an effort of 100-125-225 (fifth overall), weighing one kilogram less than her personal best of 100-126-226 achieved in 2017 at the Pacific International Trophy, an event she won. She said about him: Olympic participation is my best memory in this sport because it is the pinnacle of any athlete's career. For more than five years, she has been juggling her normal job as a police officer, with her duties in the International Weightlifting Federation and the Oceania Weightlifting Federation (as vice-president, she was the continental body's first-ever board member). But also chairing the Cook Islands Weightlifting Federation, to which she was elected at the end of last February. Commenting on her responsibilities in the International Weightlifting Federation, Peters says: This is really important to me because it



means that our small continent of Oceania has a voice within the International Weightlifting Federation. Overall, I think the number of women competing and supervising weightlifters has increased in recent years. When I started, there were very few women involved in weightlifting, but 15 years later, most countries now have a full women's team, youth, junior and senior. Furthermore, the International Weightlifting Federation does a good job promoting the role of women in sport, just look at the number of females we have on the Executive Board.

### Plan for the future

On a more local level, and taking into account the geographic challenges its small nation faces - Rarotonga International Airport, in the Cook Islands, connects Auckland, New Zealand, in about five hours, Honolulu, in Hawaii, in seven hours, and Sydney in Australia, in eight hours! -She is well determined to keep weightlifting in good shape. "My plan for the future is to develop athletes and weightlifters in the Cook Islands so that our sport stays alive even when I am not involved in it."

As a role model for weightlifting in Oceania, Peters believes the sport can be a powerful tool for improving balanced gender representation across the planet. "Sports is truly a powerful platform, where all genders can be embraced equally. Sports can help by opening up a lot of opportunities for all genders so that everyone can enjoy a high quality of life," she concluded.



Sports lighting

Special celebration



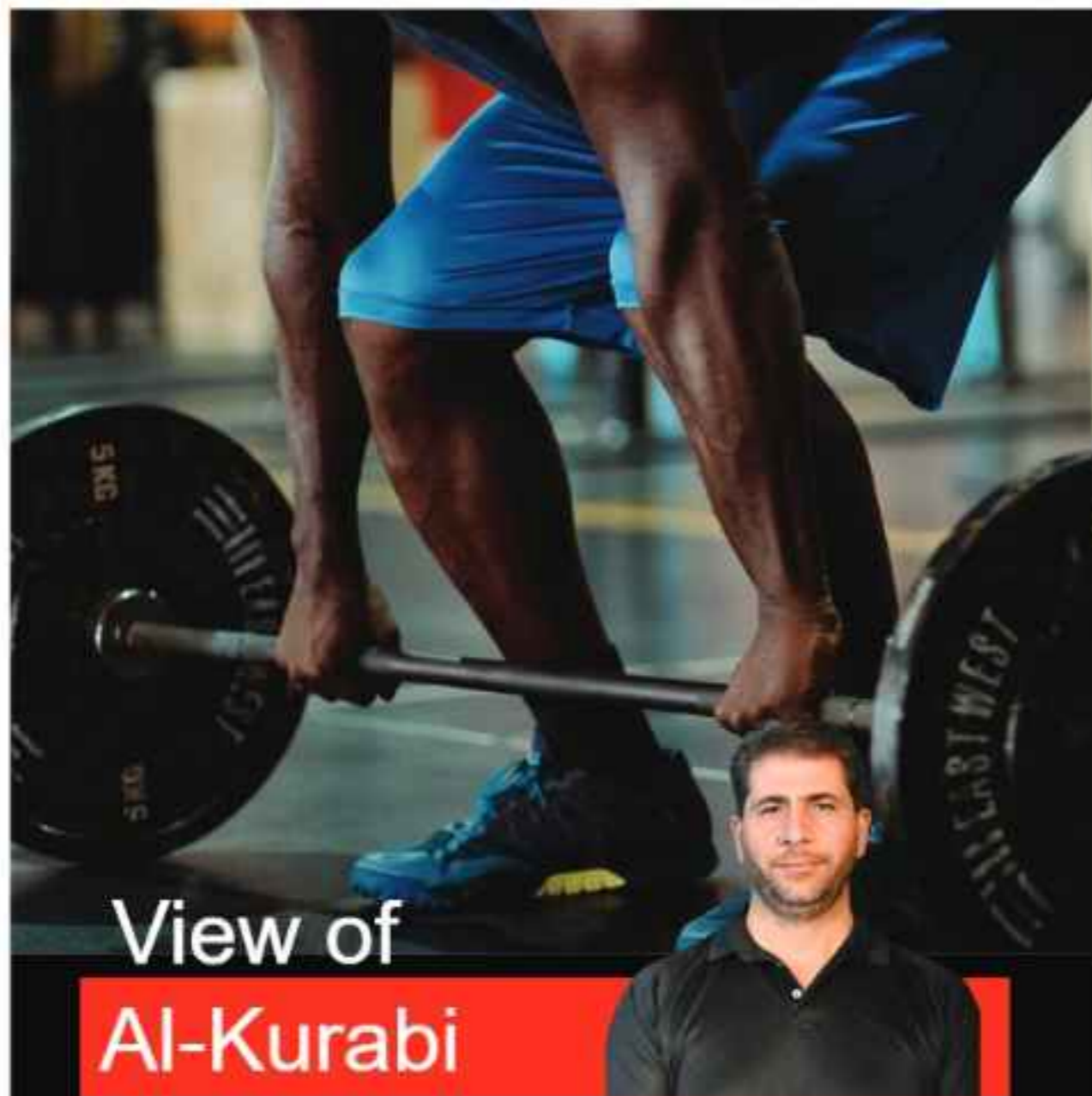
The Abu Dhabi Weightlifting Club led an important shift in women's practice of weightlifting, and in less than two years, which represents the life of the club since its founding, it succeeded in attracting 18 female weightlifters, opening the door wide for women to practice this sport, which until recently had been it is considered a men's sport, but over time the sport has evolved to include women as well.

Perhaps the club's celebration of two occasions for women this month, namely Women's Day and Mother's Day, was different and of a very special nature, as its stage was the podium and the club's players winning runner-up in the Emirates Cup for the Gulf Cooperation Council countries, an achievement that is credited to them due to the recentness of their experience with the game, and the leap. The great things they have achieved in this short time, and this in turn is a promising indicator for the future for the women of Abu Dhabi to achieve promising achievements if we continue with the same momentum and spirit in the sport of weightlifting.

This harvest reflects the efforts of the Abu Dhabi Club, the only government club, and the priority it gave to the female component within its plans and programs, as the Chairman of the Board of Directors, His Excellency Abdullah Issa Al Zaabi, directed to provide them with all support and harness the capabilities to raise the level of the club and make it a pioneering center for weightlifting among women, and to provide training programs. Designed for women, it takes into account their physical and technical needs and provides trainers specialized in training women in weightlifting, as they have the experience and knowledge to guide them technically.

The club launched encouraging campaigns to attract more women to practice weightlifting, and provided motivational programs that enhance their desire for regular training through good promotion through social media of weightlifting programs directed at women, displaying the achievements and inspiring stories of women weightlifters, and encouraging women in the club to participate in women's tournaments. Local and international to increase spread and influence and create a supportive and stimulating environment for women in the club. Considering these factors and following an effective promotional strategy, the club can raise the level of female participation and attract more members who want to practice weightlifting. It is certain that tomorrow will be more beautiful for women weightlifters.

Subhi Abu Obaida



View of Al-Kurabi

Maher Al Kurabi, coach of the Abu Dhabi Weightlifting Club, provides information about the sport of weightlifting, its history, terminology, weights, and everything related to it, through an educational material that aims to introduce the reader to the game and provide him with rich information about it in this space with the view of each issue. In this corner, we explain how the competition takes place between the quadrants in the tournament.

This Olympic sport is unique in the number of medals that a lifter can win in one tournament. Each of the ten weights mentioned in the previous issues has nine medals, three medals for the snatch, three medals for the clean and jerk, and three medals for the total.

The total medal is the sum of the clean and jerk and the snatch together. The player may get the gold in the snatch and not the clean and jerk, and the opposite may happen.

The aggregate medal is the dividing line that determines the positions. This is in continental and international championships. However, in the Olympic, Asian and Arab tournaments (and the tournament is a competition for a group of games) the weightlifter gets only one medal, which is the aggregate medal.

At the Core

Sound Institutional-Building



The idea of establishing sports clubs to support various sports comes mainly in creating a solid base of young players and practitioners to support this sport and provide it with young people emerging for the future. This is precisely what the Abu Dhabi Weightlifting Club has pursued since its founding, as it bet in its work on implementing the difficult rule of building a generation. The future is capable of achieving the Olympic dream, in addition to having a strong presence from the beginning and competing to win medals.

As we have witnessed in the past months, the success of the club's players in local and foreign participation after winning 6 Arab medals under the national team's banner in the tournament that was held in Egypt several months ago, in addition to three Asian medals in Uzbekistan's "Tashkent" so that the club becomes the main source of nutrition for the national team, which He is looking forward to a new achievement at the World Championships in Thailand next month.

The club has worked on strategic partnership with more than one party in the recent period, the most prominent of which is the distinguished partnership with the "Jam Yafour" school in Baniyas, which is a real effort by the club and the school, as weightlifting has become a major sport in the school and has attracted more than 13 students. Two training sessions have been allocated. They were given weekly training sessions by the club's coaches, and this in turn was reflected in the emergence of talents that could be nurtured and refined to become stars in the game in the near future.

The value of this step and this partnership is in its continuity, as it is not limited to organizing tournament, workshop, or anything else, but rather continuous activity and real training that which students organize, each of whom receives the dose that suits his abilities according to the vision of the club's technical staff.

This experience, which presented more than 30 players with the talent, desire, and passion for this sport, makes thinking about replicating it in other schools a requirement in the coming period so that the basic building continues, which represents the basis for the project that we dream of, which is creating an Olympic champion. The Abu Dhabi Weightlifting Club is working to achieve this dream in line with the UAE's goal in the National Sports Strategy 2031, which aims to enhance the country's participation in various international tournaments, including the Olympic Games, and establish a global identity for Emirati sports by adopting an active sports style that covers more than 71% of the population. UAE and qualifying male and female athletes for various benefits.

Ali Saad Al Zaabi

Sikamatana...

A killer smile and a high ceiling!



A killer smile and strong muscles reflect the desire and determination of Elaine Sikamatana to embrace gold in the Paris Olympics, in which she is participating for the first time. The double Commonwealth Games champion and the first woman to win Commonwealth gold for two countries will compete in the 81 kg weightlifting category.

Sikamatana has come a long way since she was a child growing up in the village of Levuka on Ovalau Island in Fiji, 65 kilometers northeast of Suva across the Pacific Ocean.

She began lifting weights at the urging of her teacher, who believed that a child who comfortably moved bags of pig feed on her father's farm could grow strong enough to lift an adult pig above her head.

At just 15 years old, Sikamatana left her "fruit salad family" and simple village life to become a full-time athlete at the Oceania Weightlifting Institute in New Caledonia.

She said: My mother, Maria, is half Fijian and half Welsh, while my father, Sivanja (Junior), is half Fijian and half Chinese. My humble beginnings keep me focused. The way my father was raised led me to where I am today. They are my superheroes. I saw how they struggled when I grew up, regardless of how hard life is, they never give up on providing us with what we need, I want to make them proud and be the reason for their smiles.

Success and smiles came quickly after she moved to Noumea, New Caledonia under the guidance of Australian weightlifting kings Paul and Lily Kofa - who she calls a "dynamic duo". She said about them: They saw the potential in me and took me to a higher level.

While competing under the colors of the Fiji flag, Sikamatana won gold in the 90kg category at the 2018 Gold Coast Commonwealth Games, when she was 18 years old. But just one year later, Sikamatana faced another big decision. The Fiji Weightlifting Federation has appointed a new coach who has insisted on moving her from her training base in New Caledonia to Fiji. But she refused, because she knew that her future was with Coach Cova, who is described as the godfather of weightlifting in the Pacific region.

and is famous for coaching Nauru's president Marcus Steffen when he was a player and helped him win Nauru's first gold medal in any sport at the 1994 Victoria Commonwealth Games in Canada. Before moving to Nauru in 1994, Kofa coached the Australian national team for 15 years, including at the 1984 Los Angeles Olympics where tuna fisherman Dean Luken won the gold medal and teammate Robert Kappas won the silver medal.



## Legal culture

### Non-citizen minors were granted the right to participate in official sporting competitions



On May 22, 2018, Cabinet Resolution No. (27) of 2018 was issued regarding the participation of non-citizen players in official sports competitions. Article Three of this decision specifies the desired goals, stressing that one of these goals is “expanding the base for practicing competitive sports for all sports.” As for Article Four, it specifies the categories that will benefit from the implementation of this decision, which are (children of female citizens - holders of a state passport - those born in the state - residing in the state).

Regarding the category of residents in the country, other than the children of female citizens, holders of a state passport, and those born in the state, the decision requires that the player reside in the state with the head of his family or his guardian if he is a minor player, and that the residence in the state be continuous for not less than three years. Past the date of registration for the age group over 18 years, and the residence permit must be for one year for those under that age.

It is worth noting that registered players who are children of female citizens and hold a state passport are allowed to participate in official sports competitions and are treated like a citizen player, while each federation has the right to organize the participation of registered players

from the categories born and residing in the country in accordance with the technical rules and regulations governing the federation’s internal competitions (Article 20 of the resolution).

Given that the implementation of the decision, like any law, system or regulation, the interpretation and application of its texts may raise differences and differences in opinions, the decision therefore entrusted the General Sports Authority with the right to interpret and make the final decision in everything contained in the decision, as well as in emergency matters and force majeure circumstances. The Authority may interpret the provisions of this decision and amend the tables attached to it based on the recommendations of the relevant sports authorities in the country (Article Twenty-One of the decision).

According to Article 16 of the decision, the Emirates Sports Arbitration Center has exclusive jurisdiction to consider disputes arising from the application of the provisions of the decision.

There is no doubt that the aforementioned Cabinet decision contributes to promoting all types of sports, and consolidates and strengthens the principle of sports for all.

**Dr. Ahmed Abdel Zaher**

Professor of Criminal Law at Cairo University