

12 رقماً قياسياً في «الرياض 2023»

# الصين تتزعم العالم في المونديال



رفع الأثقال: غذاء للروح



حلق بصدارة الترتيب العام في «الصيفية»  
ميدالية و«بطل الأبطال»  
حصاد أبوظبي لرفع الأثقال

16





نادي أبوظبي لرفع الأثقال

رئيس مجلس الإدارة  
عبد الله عيسى الزعابي

نائب رئيس مجلس الإدارة  
خليفة الدرهمي

الإشراف العام  
خليفة راشد الزعابي

إعداد وتحرير  
محمد سيد أحمد  
صبي أبو عبيدة

المتابعة  
عمر شداد

ترجمة  
أحمد عمران

تصوير  
عبدل شازن

التصميم الفني  
LOGO DESIGN  
& ARTWORK SERVICES

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 الانزعاج، فما هو الحل؟

خدمات التمريض المنزلي تعد حلاً مثالياً



هيلث بريميم  
خدمات الرعاية 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 وذويعوم، وهذا ينعكس سلباً على الحالة النفسية للمريض.

### خبراًؤنا

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

### فريقنا

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

### ممرضونا

مختصون ومحارفون ومرخصون من قبل هيئة الصحة تم الاتفاقهم بعناية تامة لتلبية معايير الجودة والخدمة التي يشار إليها بالرضا والطمأنينة.

### هيلث بريميم للرعاية المنزلية

توفر نطاقاً واسعاً من خدمات التمريض والرعاية الصحية المنزلية، فراحه المرضى وأسراهم هدفنا الأول وعايتنا الأولى التي نسعى من خلالها للسهر على راحة المريض وذويعه.

فمسؤوليتها وموظفيها يتميزون بالمهنية والكفاءة العاليتين، يبذلون أقصى جهودهم من أجل تقديم خدمات رعاية صحية تجد القبول والرضا لدى متعاملينا، ويعمل بين واحدة وعزيمة صادقة ووجود مضاعف لتحقيق التمتع والنمو المستدام.

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

### دعونا معاً

ليعد وكسر الأطواق، ولنطلق كالشعاع لتحدى المستحيل من خلال هيلث بريميم لخدمات الرعاية الصحية المنزلية تجدون خدمات متميزة ورعاية حثيثة.



## كلمتنا

### مرحلة جديدة

يستشرّف نادي أبو ظبي لرفع الأثقال مرحلة جديدة، بمشاركة الشريفة في بطولة الأندية الأفريقية، بجانب تمثيله الكامل لمنتخب الإمارات في البطولة العربية، والحدائق تستضيفهما القاهرة في أكتوبر الحالي.

وتمثل هذه الخطوة نقلة إلى الأمام في مستقبل النادي، الذي منذ أن تم تعيين مجلس إدارته برئاسة سعادة عبد الله عيسى الرعاعي، وضع خططه وبرامجه لاحداث تغيير في المشاهير المتعلقة باللعبة ونشرها داخليا، بجانب المنافسة خارجيا، وعين المرحلة الأولى بالتأسيس، واستكمال طاقم العمل إداريا وفنيا، ثم جاءت الانطلاقة الفعلية للعبة بتنظيم بطولة أبو ظبي الأولى التي وقف خلالها المدير الفني على أصحاب المواهب والقدرات، وتم اختيار عدد

من اللاعبين، لبدء فعليا تأسيس فريق الرجال والسيدات، ومن ثم بداية التدريبات والأعداد، ليحقق النادي بعد ذلك وصافة كأس الإمارات في أول ظهور محلي له في المسابقات الرسمية، التي ينظمها اتحاد اللعبة، وبعدها جاءت البطولة الصيفية التي أكد لاعبو ولاعبات النادي عبورها أنهم وصلوا إلى قمة الجاهزية فنياً وبدنياً، ليأتي بعد ذلك التجارب مع الدعوة التي تلقاها النادي للمشاركة في بطولة الأندية الأفريقية، المقامة مع بطولة العرب للمنتخبات، وهي التي يمثل فيها النادي باسم منتخب الإمارات، خاصة بعد أن تمكن من ضم لاعبي اتحاد اللعبة عيسى البلوشي ومي المدني، وبعدها عن أجواء المنافسة اسهل النادي تضاعفه المجتمعي عبر الورش التطبيقية برياضة رفع الأثقال، مستهدفا المدارس،

والتي كانت أولاها في مدرسة جرن ياهور بني ياس والتي وجدت تجاوبا من الطلاب وأولياء الأمور وأسرة المدرسة، وهذه استراتيجية يعض فيها النادي مستقبلا للتعريف أكثر باللعبة ومشاركة النادي في البطولتين الأفريقية والعربية، لأن تكون مجرد التواجد، بل من أجل تحقيق نتائج مميزة، تعكس الجهد الذي بذلته الإدارة والجهاز الفني واللاعبون خلال الأشهر الماضية، هذا بجانب تأكيد أن الخطوة التي قام بها مجلس أبو ظبي الرياضي بانصافه للرياضات الأولمبية وتأسيس أندية متخصصة لها، قرار حكيم يفتح الباب على مصراعيه من أجل حصد التميز والنجاح خارجيا بالدرجة الأولى فضلا عن نشر هذه الألعاب داخليا وجذب المواهب لها من المواطنين والمقيمين.





## أبو ظبي يشارك في «الأندية الأفريقية» و«العربية»



يشارك النادي في بطولتي الأندية الأفريقية والعربية للمنتخبات اللتين تستضيفهما العاصمة المصرية القاهرة في الفترة من 24 أكتوبر حتى أول نوفمبر 2023، حيث يمثل أبو ظبي لرفع الأثقال في الأولى 12 لاعبا ولاعبة، بينما يشارك في الثانية تحت راية المنتخب الوطني بـ 7 من العناصر هم مؤيد التجار وعز التغير ومندر الجسمي وعيسى البلوشي، وفاطمة ناروتي وهي المدني وزهرة الهاشمي.

وتعتبر المشاركة في البطولتين هي الأولى للنادي خارجياً، حيث يشارك بشكل شرقي في «الأندية الأفريقية». وستكون مناسبة جيدة للوقوف على مستوى فريقتي الرجال والسيدات في بطولة قارية كبرى تنظم للمرة الثانية في تاريخها، بينما ستكون الفرصة سانحة لسباقي المنتخب لتحقيق إنجاز عربي جديد للدولة.

## البلوشي والمدني وكاتو آخر المنظمين



فاتمة ناروتي، أسماء أحمد، مريم سلطان، برسبلا مونسيرات، باولا غارسيا، انجيليا هيل، ناشيبا ناكابيزا، هدى شكري، الجديري بالذكر أن النادي ركز خلال البطولتين اللتين نظمتهما في الفترة الماضية (أبوظبي الأولى والصفية)، لاختبار عدد كبير من العناصر قبل أن يختار الأفضل لضمه رسمياً إلى صفوف النادي.

انضم رياعو المنتخب عيسى البلوشي وهي المدني والبرازيلية جوليا كاتو إلى نادي أبوظبي لرفع الأثقال، ليرتفع عدد لاعبي فريق الرجال إلى 8 لاعبين هم بجانب البلوشي كل من مندر الجسمي، مؤيد النجار، عز الدين الحفيقر، محمد هادي، أحمد فتحي، عيسى النيايدي، مصطفى السيد، بينما يضم فريق السيدات 11 لاعبة هن بجانب المدني وكاتو، زهرة الهاشمي.

## بطولة دولية كبرى

يخطط النادي لتنظيم بطولة دولية كبرى لرفع الأثقال، في الفترة المقبلة، تماشياً مع الاستراتيجية التي وضعها مجلس الإدارة لتطوير النادي وجعله قادراً على الظهور على الساحة الدولية والمنافسة في المناسبات الكبرى، وتستقطب البطولة نجوم اللعبة العالميين للمشاركة فيها، وستكون أيضاً فرصة جيدة لفريقي النادي للمنافسة واختبار قدراتهم أمام مصنفين عالميين في اللعبة. أيضاً سيكون للبطولة زخم إعلامي كبير، يساهم في نشر اللعبة في إمارة أبو ظبي وبداخل الدولة وعلى مستوى مجلس التعاون الخليجي، كما ستوفر من مستوى الخبرات على مصممي تنظيم الفعاليات الدولية الكبرى.

## الزعاوي يستقبل «الرباع» راشد

في حياة أسرته. لتمتثل أيامكم بالضحك والحب واللاوقات الجميلة مع هذا الصغير الرائع. وتمتد الأمانى للرباع الصغير «راشد» بالصحة الجيدة.

وأبني الله عليه بالصحة والعافية وجعله من الأبناء الصالحين البارزين بوالديه. مع الامنيات بان يكون هذا الطفل مصدر فرح وسعادة دائمة

تهنئ أسرة النادي، الأستاذ خليفة راشد الزعاوي مدير الخدمات المساندة. بقدوم المولود الجديد «راشد» جعله الله قرّة أعين والديه الكريمين



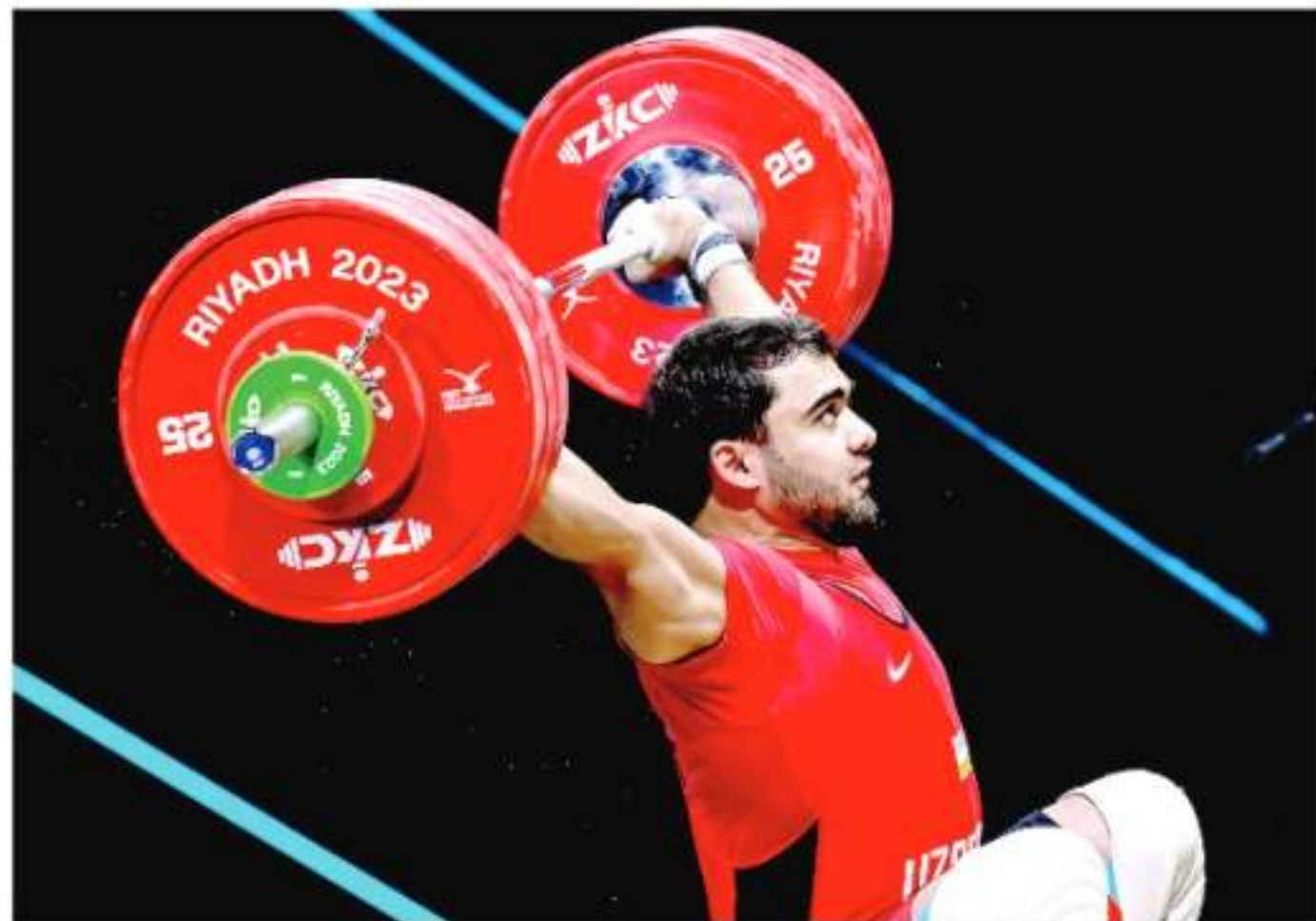
## تفاعل مجتمعي

نظم نادي أبوظبي، ورشة عمل للتعريف بالعبة، تحت شعار «رفع الأثقال ثقافة، بصالة مدرسة جرن يافور بيني ياس التابعة لشركة نيو سنشري للتعليم، في إطار شراكة بين الطرفين تهدف لنشر اللعبة وسط الطلاب بالمدرسة وقطاعات المجتمع المختلفة، وجاء الحدث الذي يعد الأول من نوعه بحضور خليفة الدرهمي نائب رئيس مجلس إدارة النادي والدانة بني هاشم عضو مجلس الإدارة و خليفة الزعاوي مدير

الخدمات المساندة، والدكتورة ماجي بيبي مديرة شركة «نيو سنشري» وتريس موكسلي مديرة المدارس، كما حضر قطاع كبير من طلاب المدرسة وبعض أولياء الأمور. وقدمت في الورشة عدد من الكلمات من الطرفين بجانب محاضرة عن اللعبة للمدرب أفيثاش بانو المدير الفني بالنادي، صرح عبرها المفاهيم الخاطئة حول ممارسة الأطفال للعبة، ولماذا عليهم

ممارستها وفوائد تدريبات اللعبة للأطفال، واستيق ذلك بالتعريف عن اللعبة نفسها ماذا تعني رياضة رفع الأثقال وكيف تمارس. وشهدت الورشة تفاعلاً من الطلاب واللاعبين الذين بدورهم قدموا استعراضاً في الخطف والنتر المنصرون الأساسيين للعبة. في ختام الورشة التي مكثت انطلاقاً لعلاقة طويلة الأمد بين النادي ومدرسة جرن يافور للشراكات التعليمية.





12 رقماً قياسياً في «الرياض 2023»

## الصين تتزعم العالم في المونديال



عالمية، ثلاثة منها عبر الرياضة الصينية كيان جوليفانج التي سجلت رقماً قياسياً في النتر برفعها 153 كجم، ورقماً قياسياً في المجموع بلغ 269 كجم قبل أن تحطمه في نفس اليوم برفع 273 كجم. في حين تحقق الرقم القياسي الرابع بواسطة الرياضة الأمريكية كين ريفيرس التي رفعت 142 كجم في النتر مسجلة رقماً جديداً لمناسبات تحت 20 عاماً، وتحقق عاشر الأرقام القياسية عبر الأرمني 'فاريك كابرتان' الذي رفع 183 كجم في الخطف مسجلاً رقماً قياسياً تحت 20 عاماً لوزن 102 كجم، وسجلت الصينية 'ليانج أكسومي' رقماً قياسياً جديداً برفعها 159 كجم في مناسبات النتر لوزن 81 كجم. وآخر الأرقام القياسية التي سجلت في البطولة، كان بواسطة الراقع العراقي علي عمار الذي رفع 198 كجم في مناسبات الخطف مسجلاً رقماً تحت 20 عاماً لوزن 109 كجم، وحطفت مدغشقر الأنظار بتحقيقها أول ثلاث ميداليات في تاريخ مشاركتها الرياضية في جميع الألعاب، بواسطة رباعتها 'روزانسا رانلهغياريسون' التي حطفت ثلاثاً ميداليات فضية في مناسبات وزن 45 كجم.

آخر منافسة بالبطولة، برفعها 220 كجم في الخطف، و253 كجم في النتر، ومجموع 473 كجم. ودخلت نسخة الرياض التاريخ من أروع الأبواب، بعد أن سجلت 12 رقماً قياسياً، وأول هذه الأرقام التي تحطمت، هو عدد اللاعبين والألعاب والدول المشاركين في البطولة والذين بلغ عددهم 719 لاعباً ولاعبة مثلاً 159 دولة من أهل 160 دولة ومجموع 2500 رياضي. ثاني وثالث الأرقام القياسية التي سُجلت في البطولة، كان بواسطة الرياضة الصينية 'جيانج هو هي هوما' التي حققت ذهبية النتر في وزن 49 كجم برفعها 120 كجم، ومجموع 215 نقطة. وأعضاء الراقع الأمريكي 'موريس هامبتون' رقماً قياسياً عالمياً جديداً لسجل البطولة، وذلك عندما رفع وزن 166 كجم في فئة النتر لوزن 61 كجم تحت 20 عاماً. وتحقق خامس الأرقام القياسية في البطولة، عبر التايلندي 'ويشوما ويرافون' برفعها 195 كجم في مناسبات النتر لوزن 73 كجم محققاً على إثرها الميدالية الذهبية. وشهدت منافسات وزن 71 كجم للسيدات، تحطيم أربعة أرقام قياسية

تزعمت الصين بطولة العالم لرفع الأثقال 2023، التي أُنشأتها العاصمة السعودية الرياض في الفترة من 3 حتى 17 سبتمبر الماضي، بعد أن ترمت على القمة بحصولها 59 ميدالية (20 ذهبية و10 فضيات و3 برونزيات)، لتؤكد توجُّها في البطولة التي جاءت استثنائية في كل تفاصيلها. وتحقق خلالها 12 رقماً قياسياً غير مسبوقة في تاريخ اللعبة منذ انطلاق النسخة الأولى لبطولات العالم في 1991م، ونالت تايلند المركز الثاني، في البطولة المؤهلة إلى أولمبياد باريس 2024، بـ 5 ذهبيات فضية واحدة و3 برونزيات، فيما ظهرت مصر بقوة في المشهد العالمي بتحقيقها للمركز الثالث بعد أن حصلت على 5 ذهبيات فضية واحدة ورونزية واحدة، وتايبيه أيضاً بـ 5 ذهبيات فضية، ثم كوريا الجنوبية ونالت 4 ذهبيات و7 فضيات ومثلها من البرونز. ومن العرب كان العراق الوحيد الذي رافق مصر في الحصول على الذهب بحصوله على ميدالية ذهبية واحدة. وجاءت اللوحة الأخيرة في الجنت العالمي، حاقلة بالإنارة حيث تمكن المعلق الجورجي لاشا تالاخازرة، من التألق في وزن فوق 109 كجم، وانتزع عن جداره، الميداليات الذهبية الثلاث، وهي



خريطة طريق وقواعد جديدة للعبة

## الاتحاد الدولي يوافق بالإجماع على الدستور والاستراتيجية



IWF CONGRESS  
RIYADH 2023

عاش الاتحاد الدولي لرفع الأثقال لحظة استثنائية من الوحدة يوم 12 سبتمبر، خلال انعقاد مؤتمره في الرياض (المملكة العربية السعودية)، المدينة المضيئة لبطولة العالم لرفع الأثقال لعام 2023. تمت الموافقة بالإجماع على وثيقتين رئيسيتين لمستقبل الاتحادات الدولية، الخطة الاستراتيجية للاتحاد الدولي لرفع الأثقال للفترة 2024-2052، ومراجعة دستور الاتحاد الدولي لرفع الأثقال.

وفي نهاية اللقاء، سلط رئيس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال، محمد جلود الضوء على أهمية هذه اللحظة قائلا: "لقد أظهرنا تصميمًا كبيرًا على مواصلة بناء مستقبل عظيم لرفع الأثقال. أنا ممتن جدًا للروح الإيجابية التي تتمتع بها الاتحادات الوطنية الأعضاء في القارات الخمس، والتي تُعرف بوضوح ما أولوياتنا، أن نبقى شركاء قويًا في الحركة الأولمبية، ونمنز مبادئ الحكم الرشيد، ونضمن بقاء كل ما في وسعنا للحفاظ على استقلالنا، رياضة نظيفة، ومن أبرز المواضيع التي طرحت لمناقشة خلال المؤتمر، قواعد رفع الأثقال، وطريقة التحكيم، وحماية الرياضيين ونشجعهم، وأشكال المنافسة، ومشاركة الجمهور، والتنشيطية الإعلامية، والعلامات التجارية، والتنسيق ومواضيع أخرى تتخض عن المناقشات، إلى جانب عمليات الحوكمة ومكافحة المنشطات، في حين أن المؤتمر يمتدح هو نقلة انطلاق للخطة الاستراتيجية، وهي خريطة طريق

الرياضة للمستقبل، هذه الوثيقة ستتم مراجعتها بانتظام وضبطها لمواكبة المستجدات، وقال الاتحاد الدولي إنه على الرغم من أن عملية التغيير في هذه الرياضة الدولية تقوم عليها لجنة مكونة من تسعة أشخاص برئاسة مدير الاتصالات الجديد للاتحاد الدولي لرفع الأثقال، بيدرو أدريجا لتتمس الطريق، إلا أن الجميع يشارك في هذا المجهود، وقال أتيليا آدمافي، الذي يمثل المجلس التنفيذي للاتحاد الدولي لرفع الأثقال وهو أحد الأعضاء التسعة، لا ينبغي لنا أن نقدم لأعضائنا وثيقة في المؤتمر ونقول: هذه هي خطتنا الاستراتيجية، بل ينبغي أن نشاور مع الجميع بعد كل مرحلة من مراحل التطوير، ويجب أن ينظروا إليها على أنها خططهم، وليست خططنا، لقد قمنا بالتشاور مع كل أصحاب المصلحة.

كان أتيليا آدمافي منذ فترة طويلة مؤيداً للتخطيط طويل المدى وجعله جزءاً أساسياً من برنامجه عندما تم انتخابه نائباً للرئيس العام الماضي،

### تغيير قواعد اللعبة

على الرغم من أن العديد من مسؤولي رفع الأثقال يرغبون في بقاء القواعد كما هي، ذكر مسؤول الاتحاد الدولي، إننا ننتقل إلى الضغط من خلال الميكانيكا الحيوية ونرى أنه إذا قمت بذلك كثيراً فلنك تخرس عمود الرفع، وإذا كانت الحركة خفيفة من الذراع فلن تكسب كثيراً.

### تقليص عدد مسؤولي المسابقات

وفيما يتعلق بإدارة المباريات، قال: لك أن تقارن رياضة رفع الأثقال بالمبارزة، وهي رياضة سريعة جدا، ففي رفع الأثقال قد يكون هناك 16 أو 17 مسؤولاً فنياً عندما يخرج لاعب واحد لرفع الأثقال، وفي المبارزة هناك لاعبان وحكم واحد، يجب تقليل هذا العدد الهائل من الحكام والمسؤولين الفنيين في المنافسة، وهو أمر مهم بشكل خاص في مسابقات الشباب، يجب أن يستمتع اللاعبون الشباب بذلك، ولا يقلقوا بشأن الحكام - إذا لم يكن راضياً مثالياً تماماً، فلا بأس.

وأضاف، التحليل المباشر لكل رفعة هو احتمال آخر، وهو ما من شأنه أن يساعد المشاهدين وكذلك الرياضيين والمدربين، ويجب أن ينظروا إليها على أنها خططهم، وليس خططنا، لقد قمنا بالتشاور مع كل أصحاب المصلحة،

مشيراً إلى أنه في اللحظة التي يحطم فيها شخص ما الرقم القياسي العالمي يكون واضحاً عدد الكيلوجرامات التي رفعها، لكن المطلوب أكثر من ذلك، فالجميع يجب أن يعرف المزيد عما فعلوه، ينبغي علينا أيضاً أن نعمل بشكل أفضل مع الوقت (قبل الرفع الأول وبين الرفع) للجمهور.

مؤتمر الاتحاد الدولي لرفع الأثقال، وحدة أسرة رفع الأثقال تسمح بالموافقة بالإجماع على الدستور المنقح والخطة الاستراتيجية الجديدة

## كاتسو..

تبحث عن  
القمة من بوابة  
أبو ظبي

نجمة متعددة الاهتمامات!



### طموح

تقول جوليا من خطوتها الجديدة، أحب هذه الرياضة، بعد أن بدأت التدريب في نادي أبو ظبي لرفع الأثقال، اشعر بحماسة بالغ لما ستسفر عنه الأيام، ولما لتؤول إليه الأمور، اطمح في تطوير نفسي وداخلي، ولديرت التي بدأت أسيطة وهذا هو الدافع الحقيقي لي.

وتضيف: أتمنى أن تكون في عام 2024 في أفضل حالاتي (فنياً وذهنياً) وأن أتأهل مرة أخرى لاعبات الكروس فيت، وأن أشرف نادي أبو ظبي لرفع الأثقال بمسود منسمة الترويج.

جوليا كاتو (24 عاماً) رياضية برازيلية عرفت أنواعاً متعددة من الرياضات، منذ انطلاقها في 2010، عبر ممارسة السباحة والمنافسة فيها لمدة ستة أعوام وسط التخبئة، لتحصد عدداً من الألقاب، قبل أن تتوقف لتطوّر خاصة، لتعتمد من جديد، عبر ممارسة تمارين اللياقة البدنية (الكروس فيت)، وكان مبعدها مع أول بطولة رسمية في الكروس فيت في العام 2020، حيث أظهرت قدرات عالية، وفي العام الذي تلاه انتقلت للعمل في دولة الإمارات، قبل أن تتعرض لإصابة أبعادتها قبل تأهلها لتأهلات الكروس فيت، لتتوقف مجبرة عن ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة، واستقرت وقتاً طويلاً للتأني، وهو ما جرّمها من المنافسة من جديد على التأهل في العام الحالي، وفي سبتمبر هرب لمودتها بعد توقفها الأول، عبر رياضة

أخرى، ودون أن تترك ممارسة الكروس فيت، اختارت جوليا أن تكون بدايتها الجديدة في رياضة رفع الأثقال، التي عشقتها كثيراً وكانت تتحدث عنها دائماً إلى زوجها، وتكشفت له عن رغبتها في ممارستها، ثم كان الإعلان عن البطولة الصيفية التي نظّمها نادي أبو ظبي لرفع الأثقال في الأسبوع الأخير من أغسطس الماضي، وشاركت فيها اللاعبة البرازيلية وفرضت نفسها واحدة من التجمات خلال المنافسة التي أنهتها بحصولها على المركز الثاني في الترتيب العام بـ 251.449 نقطة، وحصولها على ذهبية وزن 64 كجم، ليضفيها نادي أبو ظبي لرفع الأثقال رسمياً إلى صفوفه وتكون واحدة من لاعباته اللاتي يراهن عليهن لتحقيق الإنجازات في الاستحقاقات المقبلة.



# منذ

## الجسمي..!

# طبيب!

## يحمل بذهب الأولمبياد



طبيب شاب أصبح حمله حصد الجوائز والوسول إلى إنجاز أولمبي الذي وضعه، هدفا يسعى إليه من خلال التدريب المستمر، إنه ابن الإمارات لاعب نادي أبو ظبي لرفع الأثقال منذر الجسمي، المتأخر في التدريبات، وهو مازال يضع أقدامه في مقدمة الطريق للوصول إلى معانقة الذهب، وتحقيق المراكز الأولى في المحافل الرياضية المحلية والإقليمية والعالمية، وهنا يكشف اللاعب الدكتور سر علاقته بالعبة وطموحاته وتطلعاته في هذا الحوار.

**هل يمكن أن تخبرني عن نفسك، وكيم صورك، وكيف جاءت فكرة ممارسة رياضة رفع الأثقال؟**

بالتأكيد أنا طبيب ولأعب رفع أثقال إماراتي، أبلغ من العمر 24 عاماً، بدأ عشقي للرياضة عامة ورياضة رفع الأثقال خاصة من بدايات عمري، وهذا لم يشغلني عن دراسة الطب ومن ثم تخرجي في جامعة الإمارات في العين وأنا أعمل حالياً طبيباً في مدينة الشيخ خليفة الطبية في أبو ظبي.

بدأت في ممارسة رفع الأثقال في إمارة رأس الخيمة، وتدرت تحت قيادة مدرب المنتخب الوطني لعية رضا البطوطي قبل انضمامي إلى نادي أبو ظبي لرفع الأثقال في مطلع 2023، وهو ما اعتبره انطلاقاً لي، رفع الأثقال رياضة تناسبي وتحقق شغفي خصوصاً إنها تختلف عن الكروس فيت في التكيف الخاص بها، كما أنها رياضة تمتاز بالقوة والبرونة، وهو ما

جذبني إليها بشدة، حيث أصبحت شغوفاً بها، ولا يمكنني التوقف عن ممارستها، وأسعى لأن أكون أول طبيب إماراتي محترف في لعبة رفع الأثقال.

**ماذا أضاف نادي أبو ظبي لرفع الأثقال لك وللعبة؟**

يمتيز نادي أبو ظبي لرفع الأثقال أول ناد متخصص في هذه الرياضة، إذ قدمت إدارة النادي كل التسهيلات والمعدات والامكانيات، ووجود المدرب العالمي أفيناش بانديو الذي له سجل حافل من الإنجازات الأولمبية والبطولات والذي درب عدة منتخبات أخرى على رأس الإدارة الفنية بالنادي، أضاف لي الكثير من الخبرات الاحترافية والفنية وكذلك عززت خبراتي الاحترافية والفنية من خلال وجود لاعبين من جميع الجنسيات ومنهم من حصل على الذهب في بطولات عربية ودولية.

**حدثنا عن مشاركاتك السابقة؟**

بدأت المشاركة فعلياً في البطولات الرسمية في العام الماضي، وشاركت في بطولة غرب آسيا في قطر في السنة الماضية، وهي أول مشاركة خارجية بالنسبة لي.

كما شاركت في بطولة كأس الإمارات التي أقيمت في دبي كلاعب لنادي أبو ظبي لرفع الأثقال، وحقق فريقنا وصيف البطل وجمعنا أكبر عدد من النقاط.

**ما التحديات التي واجهتك؟**

أثناء دراستي للطب، كانت لدي مشكلة الموازنة بين دراستي والتدريب، إضافة إلى بعض الإصابات التي تعرضت لها، ولكن الحمد لله استطعت التغلب على ذلك من خلال المثابرة والاجتهاد والتدريب المستمر، ومثل إنشاء نادي أبو ظبي لرفع الأثقال فرصة ثمينة لأحقق طموحي بممارسة الرياضة التي أحبها.

## منذر:

لنادي أبوظبي فرصة لاكتساب الخبرات وبوابة للمستقبل

ارتبطت بالعبة منذ الصغر ووالدي الداعم الأول

**ما أهدافك المستقبلية؟**

المشاركة في المزيد من البطولات المحلية والإقليمية والدولية، وأن أحقق لبلادي الميدالية الذهبية عالمياً وأولمبيا، لكي تتبوأ الإمارات المراكز الأولى في جميع المحافل.

**من هو أكثر الشخصيات دعماً وتأثيراً في مشاركتك حتى الآن؟**

تشجيع الأهل والأصدقاء وخاصة والدي، التي كانت سعيدة للغاية لأنني أمارس في حياتي شيئاً آخر مثل الرياضة، وتحرس دائماً على دعمي والاهتمام بي وتحفيزي من أجل تحقيق أهدافي.

**بماذا تتصح من يرغب في ممارسة رياضة رفع الأثقال؟**

أنصح الشباب والشابات بالحرس دائماً على ممارسة هذه اللعبة، لأنها تنمي القوة والمتعة والمرونة وتساعد في تحسين الصحة العامة.







## خلق بصدارة الترتيب العام في «الصيفية» ميدالية و«بطل الأبطال» حصاد أبوظبي لرفع الأثقال

# 16

### بطل الأبطال

أما عز الدين الفخير، بطل الأبطال، الذي تصدر المشهد في الحدث، فحبر عن سعادته بالفوز بعد أن تألق بشكل لافت، وقال: هذه خطوة في طريق طويل مليء بالتحديات في رياضة تناسر الفريق، وهذا الفوز هو نتاج لتكاتف الفريق والتزامه بالتدريبات والتطوير لشكر مجلس الإدارة والجمهور الغني عن توطير كل أدوات النجاح لنا، ومازيمون على أن نضع النادي في القمة في أي استحقاق نشترك فيه.

البطولة، وبشكل خاص بتألق لاعبي ولاعبات النادي، وترجمتهم للجهد الذي تم في الفترة الماضية بشكل مميز، نأمل في أن يحافظوا على هذا المستوى حتى يكون فريقاً الرجال والسيدات في قمةجاهزية للاستحقاقات المقبلة، ونحن في مجلس الإدارة على ثقة كبيرة في أن المستقبل سيكون حافلاً بالتميز على جميع الأصعدة.

وأضاف الطموحات عالية دائماً وأعتقد أن النادي استطاع في فترة وجيزة أن يسهم بشكل فعال في نشر اللعبة ليس في أبو ظبي فقط، بل في الدولة والمنطقة بشكل عام، بتدليل الإقبال الكبير على المشاركة من دول خليجية وعربية ودول أخرى، والبطولة تأتي ضمن سلسلة من البطولات التي ينظمها النادي، وسنكون هناك بطولة دولية كبرى للسيدات والرجال قريباً في أبوظبي.

عن جهته قال أفيش بائدو المدير الفني للنادي، فخور جداً بمستوى لاعبي النادي، الذين نجحوا في تحقيق نتائج مميزة في جميع الأوزان وكذلك في الترتيب العام وهذا مؤشر على نجاح العمل الذي قمنا به في الفترة الماضية، وسنواصل بذات الروح العالية تحضيراً للفترة القادمة.



وهنا عبد الله عيسى الزعابي اللامع، وأشاد بالتشجيع الاحترافي، مؤكداً أن الأهداف المرجوة من تنظيم الحدث تحققت، حيث وقف المدير الفني على المستوى العام للاعبين من خلال التناقص مع المستويات العالية قدمها المشاركون في البطولة.

وقال الزعابي، سمداء جداً بما شاهدناه في احتفالية من البهجة والحضور.

وكان عز الدين الفخير قد توج ذهبية وزن 96 كجم، بجانب ذهبية الترتيب العام، فيما نال مؤيد النجار ذهبية وزن 109 كجم بجانب فضية الترتيب العام، فيما حصل لاعبو النادي الآخرون، هادي الكري على فضية وزن 67 كجم وعبد العزيز الجليل على برونزية الوزن نفسه، وأحمد البخاري على برونزية وزن 73 كجم، وعثمان الكاس على برونزية وزن 81 كجم.

وفي منافسات السيدات توجت زهرة الهاشمي لاعبة نادي أبو ظبي ذهبية وزن 55 كجم، وزميلتها في الفريق ناشيا ناكينيزا بذهبية 59، بينما نالت زميلتهما مريم البلوشي فضية الوزن نفسه، وفي وزن 64 حصلت لاعبتا النادي باولا جارسيا على الميدالية الفضية وهدى شكري على الميدالية البرونزية، وحظقت برسبلا مونسيرات ذهبية 71 كجم، وأنجيلا هيل لاعبة النادي الأخرى على فضية وزن 76 كجم.

وتوج عبد الله عيسى الزعابي رئيس مجلس الإدارة، وخليفة راشد الزعابي مدير الخدمات المساندة، أصحاب المراكز الأولى، وسط أجواء احتفالية من البهجة والحضور.



تألق نادي أبو ظبي لرفع الأثقال في البطولة الصيفية التي نظّمها بقره في مدينة خليفة (1) بأبوظبي في 26 أغسطس الماضي، بجمعه بين لقب «بطل الأبطال» وفضة الترتيب العام بعد أن حصد 16 ميدالية ملونة (6 ذهبيات و5 فضيات و5 برونزيات)، في البطولة التي شهدت مشاركة 20 نادياً ومركزاً رياضياً، وشهدت حضوراً كبيراً تقدمه سعادة عبد الله عيسى الزعابي رئيس مجلس إدارة النادي، وعائق عز الدين الفخير لاعب النادي، لقب بطل الأبطال بجمعه 407,066 نقطة ليتصدر المشهد في الترتيب العام عن جدارة وعائق الذهبية، بينما حل خلفه زميله مؤيد النجار بـ 397,265 نقطة لينال الفضية، وهديت البرونزية إلى أحمد الثمادي من نادي دبي بـ 397,003 نقطة، وعلى صعيد السيدات تنكبت المصرية دينا بركات من تطبيق المركز الأول في الترتيب العام بـ 232,681 نقطة، وثلاث البرازيلية جوليا كاتو بـ 231,449، بينما احتكرت لاعبات نادي أبو ظبي لرفع الأثقال المراكز من الثالث حتى الخامس عبر برسبلا مونسيرات (226,974 نقطة) وباولا جارسيا (226,444 نقطة) وهدى شكري (223,75 نقطة).

الزعابي:  
الطموحات عالية دائماً  
وبطولة دولية  
كبرى قريباً



## نصف كلمة المكلمات آفة العصر



أكدت الدراسات أن رياضة رفع الأثقال من أهم أنواع الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع كافة الرياضيين من الجنسين، لعدم تأثرها بأعمار الممارسين لها، والتي تعتبر من أفضل أنواع الأنشطة الرياضية التي تسهم في حرق الدهون وتلصص الوزن وبناء العضلات، حيث تتوفر أنواع رياضة رفع الأثقال حسب أوزانها، بما يتناسب مع ممارسي مختلف الألعاب الرياضية الجماعية والفردية، وتسهم في تقوية عضلات البطن والظهر، والكتف والصدر والساقين والأيدي، وقد اتجهت بعض دور السينما في الستينات للتعاقب مع أبطال رياضة رفع الأثقال وبناء الأجسام للمشاركة في بعض الأدوار السينمائية كوسيلة جذب.

وعلى المستوى المحلي مع ميلاد نادي أبو ظبي لرفع الأثقال بإشراف مجلس أبوظبي الرياضي بنهجه العلمي الحديث تفاعل الجميع بتسحيح بعض المفاهيم الخاطئة في مجال اللعبة اعتماداً على قطاع الناشئين والأشبال، وأظهرت الدراسات مع تطور رياضة رفع الأثقال التي رأت التور ميكراً، بأن هناك فئات تتجه للمكملات الغذائية بمختلف أنواع عناصرها الغذائية، وهي تمثل أفة العصر، في حال تناولها دون دراسة أو توجيهات طبية، أو بإشراف خبراء متخصصين في هذا المجال، وقد تسببت في أضرار كثيرة وأبعدت عدداً من اللاعبين عن ممارسة الرياضة، خاصة عند تعاطي جرعات عالية منها، حيث تكون الأضرار خطيرة والأثار الجانبية سلبية، وبالتالي يظهر الكثير من الأعراض الجسدية التي تؤدي لما لا يحمد عقباه.

وقد عرفت دولة الإمارات رياضة رفع الأثقال في مختلف الأندية منذ تاريخ بعيد كجزء من تدريبات التقوية البدنية لتفريق كرة القدم، ومع قيام اتحاد الإمارات لرفع الأثقال في 1991، شهدت اللعبة الكثير من الاهتمام وذلك بإشراف هيئة الرياضة، مع التعاقد مع مدربين متخصصين في هذا المجال مما انعكس على أبطال الإمارات، وكان ميلاد العديد من العناصر الواعدة على مستوى الدولة، الذين أثمرت مشاركتهم الخارجية الكثير من الميداليات الملونة، على كافة المستويات الإقليمية والدولية بفضل الاهتمام الذي وجدته اللعبة.

صديق عباس

## رفع الأثقال: غذاء للروح

خلص الفيلسوف ماثيو كروפורد في كتابه "الأعمال البدنية غذاء للروح" إلى أن كثيراً من الأنشطة في عالم اليوم تفتقر لمعايير موضوعية. في حين أن رفع الأثقال يتيح الفرصة للمشاركين بمتابعة أهداف واضحة يمكن قياسها وفق نتائج ملموسة يحققها الفرد بنفسه.. ففي موقع العمل - على سبيل المثال - يكون أداء العمل الجيد دائماً مرهوناً بعوامل خارجية مثل سياسات المكتب أو آراء المشرفين أو الحالة المزاجية للمعلماء. وفي العديد من الألعاب الرياضية، تتأثر النتائج بأشياء مثل الطقس أو المعدات أو الإدارة أو أداء الزملاء في الفريق. ولكن في صالة رفع الأثقال، تكون أدت فقط أمام التحدي الحديدي. إما أن تتمكن من رفع الحمل أو لا تتمكن من ذلك، فإن استطعت هناك شيء رائع، وإن لم تستطع فعليك أن تتدرب أكثر، وتحاول مرة أخرى. في بعض الأيام تسير الأمور على ما يرام، وفي أيام أخرى لا تسير على ما يرام. ولكن مع مرور الوقت، يصبح من الواضح أن ما تخرجه من نفسك يتناسب مع الجهد الذي تبذله.

هذا نوع من الاستقامة والاعتماد على الذات يشير رصداً هائلاً في النفس، وهو شعور مشجع يجعل المخلو إلى النوم ليلاً سهلاً، لأنك تعلم أنك فعلت شيئاً حقيقياً، شيئاً ملموساً في هذا العالم.

هذا لا يعني أن التقدم يحدث بسرعة أو يخط مستقيم دائماً، لكن المثابرة والصبر هما المفتاح. إن حاولت الاندفاع في العملية أو فرض جهد بطولي، فلا محالة سوف تصاب بالأذى. رفع الأثقال - كما هو الحال في كثير من جوانب الحياة - يستلزم الظهور يوماً والغياب يوماً، والقيام بخطوات صغيرة تدريجياً لتتركك بمرور الوقت لتغني إلى مكاسب جيدة.

### نتيجة مهمة

رضينا أم أبقينا ستكون هناك هضبة - فترات توقف - وتتميل هذه الهضبة لأن تحدث قبل الأثقال مباشرة. وتعلم من رفع الأثقال كيف تتعايش معها أو تتقبلها. هذه نتيجة مهمة ولها عواقب تتجاوز صالة الألعاب الرياضية. لكي تتعلم شيئاً مهماً، ولتحدث تغييراً دائماً في نفسك، يجب أن تكون على استعداد لقضاء معظم وقتك على الهضبة، مستمراً في التدريب حتى عندما يبدو أنك لا تحدث تقدماً.

يرى كثير من الناس أن البقاء على الهضبة هو شكل من أشكال الاعتناق. ولكن الاقتراب من فكرة

دائية سقوطها في أي مجال - سواء في رفع الأثقال أو الكتابة والتأمل وغيرها - يفرك شعور بالراحة لقضاء وقت هناك. رفع الأثقال يغير هذا الواقع في وجهك لأن التقدم، أو عدم التقدم، هو أمر موضوعي للغاية. نعم، يمكنك إجراء تعديلات، بعضها سيكون مفيداً.

لكن لا شيء من هذا مهم إذا لم تستمر في الظهور والطرق على الحجر. وثمة مفارقة هنا، الطرق بشدة أو بشكل متواتر يتسبب في مشاكل، والطريقة

الوحيدة لتقوية العضلات هي شحها ثم تركها تتعافى. بمعنى آخر، يجب عليك الموازنة بين الشد والراحة. يطلق علماء التمارين على هذه العملية

اسم "الحمل الزائد التدريجي". الإفراط في الشد دون راحة كافية يؤدي إلى المرض أو الإصابة أو الإرهاق. الإفراط في الراحة دون شد كاف، يؤدي إلى اللثوم أو الركود. فلابد من الموازنة بينهما - فقط عندما يكون Yang و Yin في حالة وتنام يحدث النمو - وهذا درس آخر ينطبق على رفع الأثقال وغيرها.

### ثلاثة احتياجات أساسية

قد يبدو للمراقب من بعيد، أن رفع الأثقال مضجراً أو مملاً - تكرار للحركات بنات الحديدية، وذات الوجود في صالة

الألعاب الرياضية، ولكن ما أن تتخرط في هذه الرياضة ستترك حينئذ - ليس فقط من الناحية الفكرية - يؤثر على عظامك -

التي تحتوي على المكونات الأساسية لازدهار البشر. تشير البحوث النفسية إلى ثلاثة احتياجات أساسية تعمل على ازدهار حياة الناس، تتوفر جميعها في رفع الأثقال هي:

♦ الاستقلالية، قدرة الشخص على بذل جهده بنفسه بشكل

مستقل والسيطرة على تصرفاته.

♦ الاتقان، للشخص مسار واضح ومستمر للتقدم يعود إلى جهد الفرد بنفسه.

♦ الالتزام، كون الشخص جزءاً من مجتمع يعمل نحو أهداف مماثلة.

لا يتعلق أي من هذه الاحتياجات الثلاثة بتحقيق نتيجة محددة أو اكتساب بعض

اللعان والإشراق، ثم تصبح باعثة فجأة وهذا ما نلظ نظارده خارج صالة الألعاب

الرياضية طوال الوقت. إن راحة البال المكتسبة من رفع الأثقال مثل الفرح والوفاء يتم

الحصول عليها بشق الأنتس والنمو - في هذه العملية، في الرحلة. لهذا السبب إذا وصلت إلى رفع

سجل شخصي كبير، بالتأكيد، ستستمتع باللحظة. لكن ستعود الحركات لنفسه، والحديد ذاته، ولنفس

الأشخاص في نفس الصالة الرياضية - لممارسة التمرين المقرر التالي.

تمة مقولة شرقية قديمة مفادها: "قبل التنوير، أقطع الخشب، وأحمل الماء، بعد التنوير، أقطع الخشب

وأحمل الماء". إنها نصيحة لتربوية رائعة أيضاً.

## في الصميم

### ظهور مذهل



نادي أبو ظبي لرفع الأثقال من الأندية التي تم إنشاؤها حديثاً، إذ تم تأسيس نادي أبو ظبي لرفع الأثقال في عام 2021 انسجاماً مع رؤية مجلس أبو ظبي الرياضي لجعل أبو ظبي عاصمة عالمية لجميع الرياضات، وعلى الرغم من قصر مدة التأسيس إلا أنه جعل هذه الرياضة تنتشر سريعاً وبفوقه من خلال عقد ندوات تثقيفية بين طلاب المدارس وإقامة بطولتين خاصتين أسهمت في الترويج للعبة واستقطاب عدد من المواهب، فضلاً عن أن مجلس إدارة النادي قدم التسهيلات المادية والمعنوية للمدرب واللاعبين.

وكان لتوجه المتزايد نحو تحسين اللياقة البدنية وتطوير القوة العضلية الأثر الكبير في الإقبال المذهل على هذه الرياضة، ومع

تزايد الوعي بالنعكاس الرياضة على صحة الجسم، والمعلوم أن الأشخاص يبحثون عن رياضات تساعدهم على تحقيق أهدافهم

الصحية والبدنية، وكان نادي أبو ظبي لرفع الأثقال الحاضن لهم في توفير هذه الفرصة،

حيث يمكن للأفراد بناء العضلات وزيادة مستوى اللياقة البدنية من خلال ممارسة هذه الرياضة.

وشهدت منصات النادي للتواصل الاجتماعي انتشاراً هائلاً، وساهم ذلك بشكل كبير في الترويج لرياضة رفع الأثقال، عبر نشر

مشاركة اللاعبين وتدريبهم وإجازاتهم على الانسجام ومنصات التواصل المختلفة في مقاطع فيديو، مما أثار الأخرين وشجعهم على تجربة هذه الرياضة.

ومن هنا حقق نادي أبو ظبي لرفع الأثقال نجاحات كبيرة في البطولتين اللتين أقامهما، وهذا جعل الرياضة أكثر شهرة

وساهم في جذب المزيد من المشجعين والممارسين، إذ يمكن ممارسة رفع الأثقال

من قبل مختلف الفئات العمرية، بدءاً من الشباب وصولاً إلى كبار السن، وهذا يعني

أنها تلبى احتياجات واهتمامات فئات متنوعة من المجتمع، وبذلك أصبح النادي رغم

عمره القصير، فاعلاً في تطبيق استراتيجيته مجلس أبوظبي الرياضي، التي من أجلها

أنشئ النادي وشقاؤه في الألعاب الأولمبية الأخرى، المتعلقة بتوفير بيئة جاذبة

لممارسة جميع الرياضات بتوفير أفضل سبل التدريب والممارسة، لتشر الرياضة

بين الجميع، بجانب صناعة الأبطال الذين يحققون الحلم الأولمبي من خلال اكتشاف المواهب وصقلها، وفتح الطريق أمامها لتتقدم نحو تحقيق الإنجاز في المناسبات الرياضية الكبرى عالمياً.

علي سعيد الزعابي



## ثقافة قانونية

# الثقافة القانونية الرياضية



لم تعد الرياضة مجرد هواية، وإنما غدت صناعة واستثماراً يعتمد عليها الملايين من البشر، وبحيث تستقطب العديد من الأيدي العاملة، وتدر مئات المليارات من الدولارات. ولا تقتصر حدود هذه الصناعة على البساط الأخضر أو ميادين اللعب، وإنما تمتد إلى عقود احتراف اللاعبين وانتقالاتهم وعقود الرعاية الرياضية وبث المباريات، ويعمل في هذه الصناعة العديد من أصحاب المهن ذات الصلة، مثل وكلاء اللاعبين والوسطاء والمحكمين ومذيعي المباريات والإعلاميين الرياضيين والعاملين في أستوديوهات تحليل المباريات وغيرهم.

وباعتبارها نشاطاً اجتماعياً، تخضع ممارسة الألعاب الرياضية لبعض الضوابط والشروط التي تكفل عدم انحراف الرياضة عن الأهداف المنوطة بها. والأمر ذاته ينطبق على الأنشطة ذات الصلة بالرياضة، والتي تخضع بدورها للعديد من القوانين واللوائح والمواثيق المنظمة لها. وتتنوع مصادر هذه القوانين واللوائح: بعضها صادر عن المنظمات الدولية، كما هو الشأن في الاتفاقية الدولية لمكافحة المنشطات. وبعضها الآخر صادر عن المشرع الوطني، كما هو الحال بالنسبة للقانون الاتحادي رقم 7 لسنة 2015 بشأن مكافحة المواد المحظورة في مجال رياضة سباقات الخيل والفروسية. وبعضها صادر عن الاتحادات الدولية المعنية بتنظيم شؤون الرياضات المختلفة، وبعضها صادر عن الاتحادات الرياضية الوطنية.

وقد يشكل الإخلال بهذه الشروط أو الضوابط جريمة جنائية، بحيث يقع مرتكبها تحت طائلة العقاب الجنائي. وقد يشكل الإخلال بهذه الشروط والضوابط سلوكاً ضاراً أو مخالفة عقديّة، بما يستتبع انعقاد المسؤولية العقدية أو التقصيرية للشخص المخالف. وقد يترتب على هذا الإخلال التزام النادي أو اللاعب المخالف بدفع عشرات الملايين من الدولارات. ومن ناحية أخرى، قد يترتب على عدم الإلمام بالقوانين والتشريعات واللوائح المنظمة للألعاب الرياضية فوات مغمم معين على النادي أو اللاعب المعني، وقد

تصل الخسارة في بعض الأحوال إلى عدة ملايين من الدولارات.

ولكل ما سبق، يبدو من الأهمية بمكان نشر الثقافة القانونية الرياضية، وبحيث يتم رفع مستوى الوعي لدى الرياضيين بالقوانين واللوائح والتشريعات المنظمة للشأن الرياضي. ولذلك، يجدر بنا التنويه في هذا الشأن ببعض الجهود الوطنية الرائدة في هذا المجال، حيث أصدر فرع محكمة التحكيم الرياضي كأس - أبو ظبي، العدد الأول من مجلة «الرياضة والقانون»، والتي تهدف إلى تشجيع نشر البحوث والدراسات المتعلقة بالمنازعات الرياضية والقانون الرياضي، وتعزيز نشر الثقافة القانونية الرياضية. كما تهدف المجلة إلى التعريف بالقوانين واللوائح الصادرة عن المجلس الدولي للتحكيم والاتحادات الرياضية واللجنة الأولمبية الدولية.

كذلك، ولتحقيق هدف نشر الثقافة القانونية الرياضية وأملأ في رفع مستوى الوعي لدى الرياضيين بالقوانين واللوائح المنظمة للشأن الرياضي، عمدت مجلة نادي أبو ظبي لرفع الأثقال منذ فجر صدورها إلى تخصيص باب ثابت للثقافة القانونية.

**الدكتور أحمد عبد الظاهر**

**أستاذ القانون الجنائي بجامعة القاهرة**

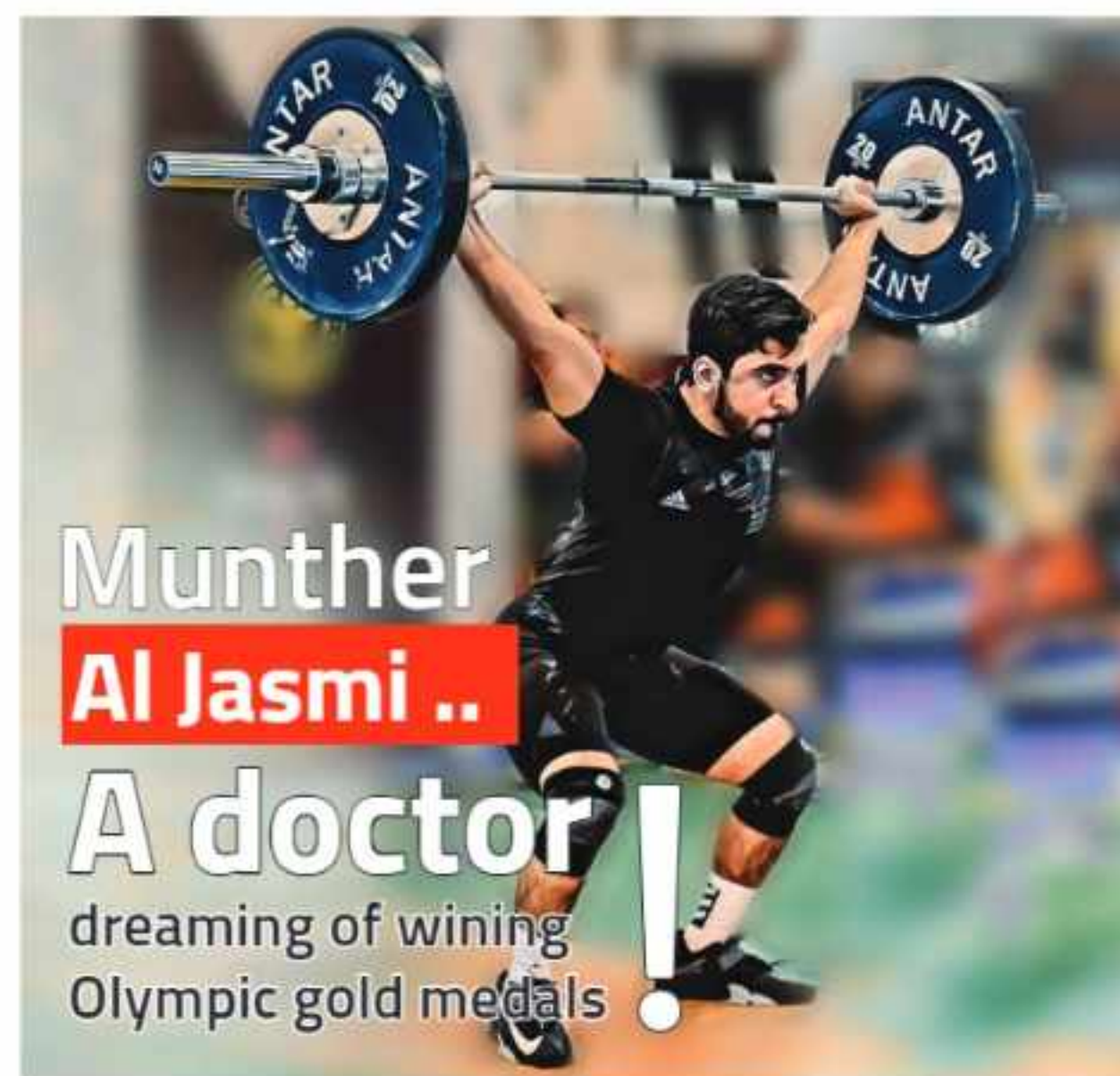


A New Record in historical <Riyadh 2023>

# China Comes Top in Weightlifting Olympics



**16** Flying High, ADWLC Tops Summer Championship Ranking  
Medals harvests and «champion of Champions» title



Weightlifting:  
Nourishing effect on the soul



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



هيلث بريميم  
الخدمات الصحية المنزلية  
Health Premium  
Home Health Care Services

Qualitative services  
internationally accepted standards



#### 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 Board 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 Shadad

Translation

Ahmed Omran

Photography

Abdel Shazin

Arts

LOGO DESIGN  
& ARTWORK SERVICES

A magazine published  
by Abu Dhabi Weightlifting Club

Tel: 0097128840962

Email: Info@abudhabiwlc.ae





## Editorial

### A New Phase

ADWLC is now looking forward to a new phase by its honorary participation in the African Club Championship, in addition to its full representation of the UAE national team in the Arab Championship, both events will be hosted by the Egyptian capital, Cairo this October. This step represents a move forward in the future of the club, which since the appointment of its board of directors, headed by His Excellency Abdullah Issa Al-Zaabi, setting its plans and programs to make a change in the concepts related to the game and to spread it internally, and to compete externally. The first phase focused on establishment and completion of work staff at the administrative and technical levels. Then, the actual launch of the game came with the organization of the first Abu Dhabi Championship, during which the

technical director acquainted with the players who have talents and qualities. A number of players were selected, and the men's and women's teams were actually established. Afterwards, the club started training and preparation and came a runner-up of the Emirates Cup in its first local participation in the official competitions, organized by the Weightlifting Federation. Next, in the summer championship the club's players proved that they reached the top readiness both technically and physically. Finally, the club has taken up the invitation it received to participate in the African Clubs Championship, organized with the Arab Teams Championship, in which the club represents the name of the Emirates team, especially after it managed to include the players of the game's federation, Issa Al-Balushi and Mai Al-Madani. Apart from the competition atmosphere, the club began its communal interaction through

educational workshops on the sport of weightlifting, targeting schools, the first of which was at Jem Yafoor School in Baniyas, which received a great response from students, parents, and the school family. The club will keep up with this strategy in the future to introduce more about the game. The club's participation in the African and Arab championships will not just for being present, but to achieve distinguished results, reflects the effort exerted by the management, the technical staff and the players in the last months. Furthermore, this proves that the step made by the Abu Dhabi Sports Council by being fair to the Olympic sports and the establishment of specialized clubs, has been a wise decision opening the door wide in order to achieve excellence and success externally in the first place, as well as to spread the games internally and to attract the talents from citizens and residents.



## Club's News

### AWLC to Participate in «African» and «Arab» Clubs Championships

Abu Dhabi Weightlifting Club (AWLC) will participate in the African and Arab clubs championships cups, which will be hosted by Egypt's capital, Cairo, from October 24 to November 1, 2023. In the former, 12 male and female athletes will represent AWLC, whereas 7 male and female players will participate in the latter under the national team banner, including Muayyad Al-Najjar, Ezz El-Deen Al-Ghafeer, Munther Al-Jasmi, Issa Al-Balushi, Fatima Narouei, Mai Al-Madani and Zahra Al-Hashemi.

Participation in the two championships is the first external participation for the club, where it participated in an honorary manner in the «African clubs». It will provide a favorable opportunity to be acquainted with the levels of the teams of men and women in a major continental championship organized for the second time in its history. The Arab Clubs Championship will provide opportunity for the club's 7-player team to achieve a new Arab achievement for the country.



### Al-Balushi, Al-Madani and Kato the last to join



The national team's weightlifters, Issa Al Balushi, Mai Al Madani, and the Brazilian Julia Cato, joined Abu Dhabi Weightlifting Club, raising the number of players in the men's team to 8 players. In addition to Al Balushi, they include Mundhir Al Jasmi, Muayyad Al Najjar, Izz El Din Al Ghafeer, Muhammad Hadi, Ahmed Fathi, Issa Al Neyadi, and Mustafa Al-Sayed. The women's team includes 11 players, in addition to Al-Madani and

Kato, Zahra Al-Hashemi, Fatima Naroui, Asma Ahmed, Maryam Sultan, Priscilla Monserrat, Paula Garcia, Angela Hill, Nashiba Nakayeza, and Hoda Shukri. It is worth noting that the club focused during the two championships it organized recently (Abu Dhabi First and Summer championship) on testing a large number of elements before choosing the best one to formally join the club's team.

### A Major International Championship

The club is planning to organize a major international weightlifting championship soon, in line with the strategy set by the Board of Directors, to develop the club and enable it to appear and compete powerfully in major events. The championship will attract international stars of the game to participate. It will also provide the opportunity for the club's two teams to compete and test their abilities against internationally classified weightlifters. The championship will also have great media momentum, which will contribute to spreading the game in the Emirate of Abu Dhabi, across the country, and at the level of GCC countries. It will also raise the level of expertise in terms of organizing major international events.

### Al -Zaabi receives the weightlifter «Rashid»

The club's family congratulates Mr. Khalifa Rashid Al Zaabi, Director of Support Services, on his newly born baby "Rashid". May God makes him joy and pleasure to his parents' eyes, and may God bless him with health and wellness and make him one of the righteous children who

are loyal to their parents, be a source of lasting joy and happiness in the life of his family. May your days be filled with laughter, love and good times with this lovely little boy. May the young weightlifter "Rashid" grow up healthy and happily.



### Communal Interaction

AWLC organized a workshop to introduce the game, under the slogan «Weightlifting is Culture», in Jem Yafour School Hall in Beni Yas, operated by New Century Foundation, within a joint partnership between the parties to spread the game among schoolboys and various community segments. The event, which is the first of its kind, was attended by Khalifa Al -Darmaki, Club's Vice -President, and the Al Dana Hashim, member of the Board of Direc-

tors, Khalifa Al Zaabi, Director of Support Services, Dr. Maggie Bailey, Director of New Century, and Trace Moxley, Principal of Schools as well as a large number of the school's students and some guardians of school students. The parties delivered speeches at the workshop in addition to a lecture on the game presented by the club's Coach Avenash Pandoo, in which he corrected the misconceptions about children's practice of the game, and why they must practice

it and the benefits of the for children who practice it. Before that he introduced the game itself and defined weightlifting sport and how it's practiced. The workshop witnessed interaction between students and players, who in turn presented a show in snatch, clean and jerk - the two main elements of the game- at end of the workshop, which represented a launch of a long term relationship between the club and the Jem Yafour School for educational partnerships.



A New Record in historical <Riyadh 2023>

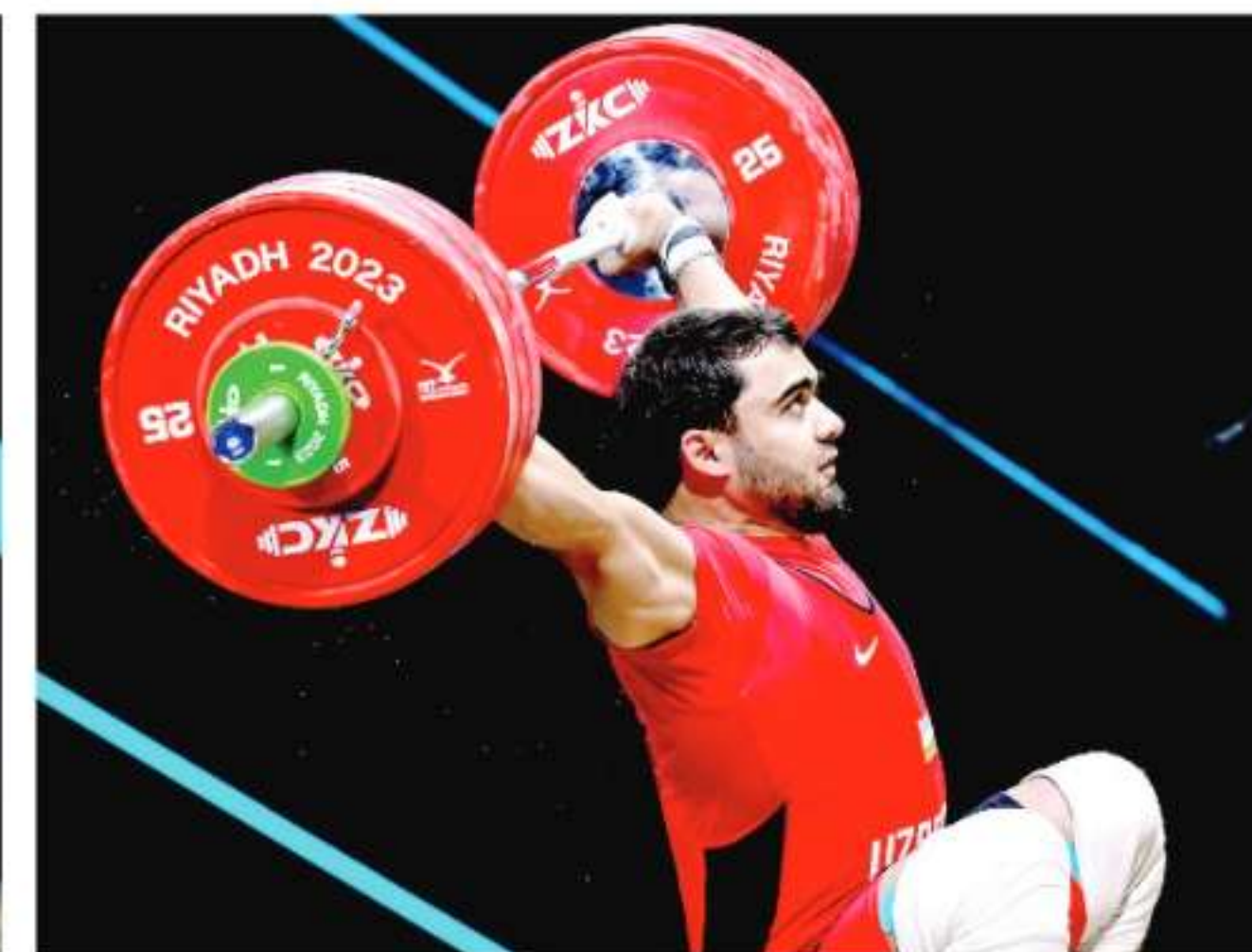
## China Comes Top in Weightlifting Olympics



China led the 2023 World Weightlifting Championship, which was hosted by the Saudi capital, Riyadh, from September 3 to 17, coming out on top by winning 33 medals (20 gold, 10 silver, and 3 bronze), confirming its superiority in the championship, which was exceptional in all its details. During this championship, 12 unprecedented records were achieved throughout the history of the game since the inception of the first edition of the World Championships in 1891. Thailand won second place, in the championship qualifying to the Paris 2024 Olympics, with 5 golds, one silver and 3 bronzes; whereas Egypt appeared strongly in the world scene by achieving the third place, winning 5 golds, one silver and one bronze. Taipei comes fourth, winning 5 golds and one silver, then South Korea won 4 golds, 7 silver and same number of bronze. Iraq is the only Arab country that accompanied Egypt in winning gold medals: it won gold medal. The last scenes of the world event was full of excitement, as the Georgian giant, Lasha Talakhadze, managed to glitter in a weight of more than 109 kg, and he de-

servedly won 3 gold medals, which was the last competition of the championship, lifting 220 kg in the snatch, 253 kg in the clean, and a total of 473 kg. The Riyadh version will go down in history, setting 12 new records. The first new records were the number of male and female players and countries participating in the championship, mounted to 719 male and female players, representing 153 countries out of 160 countries, with a total of 2,500 athletes. The second and third new records in the championship were set by the Chinese female weightlifter, Jiang Hu He Huma, who won the gold medal in the clean and jerk 49 kg weight by lifting 120 kg, and with a total of 215 points. The American weightlifter Maurice Hampton added a new world record to the championship by lifting a weight of 168 kg in the snatch of the 61 kg under-20 competition. The fifth new record in the championship was set by the Thai Wichoma Wleraphon, who lifted 195 kg in the 73 kg clean and jerk competition, winning a gold medal. The women's 71 kg competition witnessed the breaking of four world re-

ords, three of which were set by Chinese weightlifter Liao Gullifang, who set a record in the women's clean and jerk by lifting 153 kg, and an overall record of 269 kg before she broke it on the same day with a number of 273 kg. While the fourth record was set by the American female weightlifter, Lynn Rivers, who lifted 142 kg in the clean and jerk, setting a new record for the under-20 competition. The tenth record was set by the Armenian "Qarek Cabertan", who lifted 183 kg in the clean and jerk, setting a new record for under 20 years of age for a weight of 102 kg. The Chinese "Liang Xuemi" set a new record by lifting 159 kg in the clean and jerk competition for a weight of 81 kg. The last new records in the championship was set by the Iraqi weightlifter Ali Ammar, who lifted 198 kg in the clean and jerk competition, setting the under-20 record for a weight of 109 kg. Madagascar attracted the attention by winning the first three medals in the history of its sports participation in all games, through its weightlifter, "Rosanna Ranidjarisson", who won three silver medals in the 45 kg competition.





Roadmap, New Rules for the Game

## IWF Unanimously Approves Constitution, Strategy



**IWF Congress: Unity of the weightlifting family allows unanimous approval of revised Constitution and new Strategic Plan**

The IWF lived an extraordinary moment of unity on September 12, on the occasion of its Congress in Riyadh (KSA), the host city of the 2023 IWF World Championships. Two main documents for the future of the International Federations were approved by unanimity: the 2024-2032 IWF Strategic Plan, and the revision of the IWF Constitution.

At the end of the gathering, IWF President Mohammed Jalood highlighted the importance of the moment: "We showed a great determination to continue building a great future for weightlifting. I am very thankful for the positive spirit of our Member National Federations in the five continents, which clearly know what our priorities are: remain a strong partner in the Olympic movement, reinforce the principles of good governance, and ensure all is done to keep our sport clean".

Among the most prominent topics raised for discussion during the conference were the rules of weightlifting, the judging method, protecting and encouraging athletes, forms of competition, audience participation, media coverage, trademarks, marketing and other topics emerging from the discussions, in addition to governance and anti-doping processes.

While the conference is considered the starting point for the strategic plan, which is the sport's road map for the

future, this document will be regularly monitored and adjusted to keep pace with developments. IWF said that although the process of change in this international sport is based on a nine-person committee headed by the new Director of Communications for the International Weightlifting Federation, Pedro Adria, to find the way, everyone is participating in this effort.

Attila Adamfi, who represents the Executive Board of IWF and is one of the nine members, said: We should not present our members with a document at the conference and say: This is our strategic plan, rather we should consult with everyone after every stage of development, and they should look at it. As it is their plan, not ours, we have consulted with all stakeholders.

Attila Adamfi has been a long-time supporter of long-range planning and made it a central part of his program when he was elected vice-president last year.

### Change the rules of the game

While many weightlifting officials would like the rules to stay as they are, IWF official explained, "We look at the press-out through biomechanics and see that if you do it too much you lose the bar, and if there is just a little movement of the arm you don't gain much anyway."

### Reduce the number of competition officials

On the subject of officiating, he said, "Compare weightlifting to fencing, which is a very fast sport.

"In weightlifting, there might be 16 or 17 technical officials involved when one athlete goes out to lift. In fencing there are two athletes and one referee. "We must reduce the enormous number of referees and technical officials in a competition, which is especially important in youth competitions.

"Young athletes should enjoy it, not worry about the referees - if their lift is not quite perfect, it's okay."

Live analysis of every lift is another possibility, which would help viewers as well as athletes and coaches.

"Today, technology is completely on our side," he said.

"We are talking to one of the big tech companies about providing live analysis of each lift during a competition, which will be useful for coaches and also for commentators who can explain velocity, trajectory, anything that will give the audience a better understanding, a better experience.

He pointed out that all we have at the moment when somebody breaks a world record is the number of kilos they lifted. We want to know more about what they did. We also have to do better with our time [before the first lift and between lift] for the audience."

Aspires to the Future with ADWLC

## Kato.. A Multi-talented Star!



### Ambitious

Julia says about her new step: I love this sport. After I started training at the ADWLC, I feel very excited about what the days will lead to and where things will turn out. I aspire to develop myself and my performance, and I realize that I am in safe hands and this is my real motivation.

Julia Kato, 24 years, Brazilian sportswomen, multi-sport athlete since she started up in 2010, by practicing swimming and competing in it for six years among the elite, winning a number of titles, before she stopped for two years, due to special circumstances, and then returned again to practice fitness exercises (CrossFit), her first official championship in CrossFit was in the year 2020, where she demonstrated high abilities. In the following year she moved to work in the UAE. She had suffered an injury that prevented her from qualifying for the CrossFit finals. She had an injury that took a long time to heal and made it hard for her to qualify again this year. In a scenario close to her return after her first stop, through another sport, and without leaving the

practice of the crossFit, Julia chose the sport of weightlifting to be her new start sport. She said that she always loved weightlifting and she was always saying to her husband her desire to compete at it. Then the announcement was about the summer championship organized by the Abu Dhabi Weightlifting Club in the last week of last August, in which the Brazilian player participated and imposed herself as one of the stars during the competition that she finished with her second place in the overall ranking with 231,449 points, and she won a gold medal for the weight of 64 kg, to be included officially in ADWLC to be one of the players upon whom the club is betting on to realize achievements in the next championships.

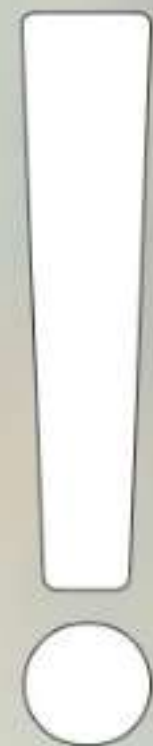


Gets stuck to the game since childhood

# Munther

## Al Jasmi ..

# A doctor dreaming of winning Olympic gold medals



A young doctor whose dream has become to win awards and fulfil the Olympic achievement he sets for himself, as an objective he endeavours to meet through constant training. This is the Emirati player of Abu Dhabi Weightlifting Club, Munther Al Jasmi, who is persistent in training, stepping forward to the path leading to embracing gold and coming on top in local, regional and international sports events. In this dialogue, the player Dr. Munther Al Jasmi reveals the secret of his relationship with the game, his ambitions and aspirations:



**- Could you please, tell me about yourself, how old you are, and how the idea of practicing the sport of weightlifting came to you?**

- Certainly. I am a physician and an Emirati weightlifter. I am 24 years old. My love for sports in general and weightlifting in particular began early in my life. This did not distract me from studying medicine, and then graduated from the UAE University in Al Ain. Currently, I work as a doctor in Sheikh Khalifa Medical City in Abu Dhabi. I began practicing weightlifting in the Emirate of Ras Al -Khaimah, trained under the leadership of the national team coach for the game Reda Al -Batouti before joining the Abu Dhabi weightlifting club in the beginning of 2023, which I consider to be my start. Weightlifting is a sport that suits me and indulge my passion for the sport, especially it's technique differs from 'Cross Fit' training. What attracted me most is that it's a sport of art, strength and flexibility. I have be-

come very passionate in this sport, and I cannot stop practicing it. I am looking forward to being the first Emirati professional in the weightlifting game.

**- What has Abu Dhabi Weightlifting Club added to the for you and for the game?**

- Abu Dhabi Weightlifting Club is regarded as the first club specialized in this sport. The club's management provided all facilities, equipment and capabilities, as well as contracting with an international coach Avinash Pandoo, who has a long record of Olympic achievements and championships and who trained several other teams to be as the head of the club's technical management. ADWLC has added to me a lot of professional and technical experience, as well as enhancing my professional and technical expertise by be in contact with multinational players, including ones who won gold medals in Arab and international championships.

**- Would you please tell us about your previous participations?**

- My real participations began in the formal championships last year. Additionally, I took part in West Asian Championship in Qatar last year, which was my first participation abroad.

I also participated in the Emirates Cup Championship held in Dubai as a player for the Abu Dhabi Weightlifting Club. Our team achieved a runner-up place and we collected the highest number of points there.

**- What challenges that faced you?**

- When I was studying medicine, I had the problem of balancing my studies against training, in addition to some injuries that I had had, but thank God I managed to overcome all these challenges through persistence, diligence, and continuous training. The establishment of Abu Dhabi Weightlifting Club provided a valuable opportunity for me to achieve my ambition by practicing the sport that I am fond of.



## Munther:

ADWLC provides opportunity for experiences and gateway to the future

**- What are your future goals?**

- To participate in more local, regional and international championships, and to win gold medals for my country at the global and Olympics levels, so that the UAE will come on top in all events.

**- Who is the most supportive and influential figure in your journey so far?**

- The encouragement of family and friends, especially my mother, who was very happy because I practice something else in my life, such as sports, and she is always keen to support me, care for me, and motivate me to achieve my goals.

**- What is your advice to someone who wants to practice weightlifting sport?**

- I advise young men and women to always be keen to practice this game, because it adds strength, joy, flexibility, and helps improve public health.







# 16

## Flying High, ADWLC Tops Summer Championship Ranking Medals harvests and «champion of Champions» title

### Al Zaabi:

Always highly ambitious, aspiring for a major championship soon

Abu Dhabi Weightlifting Club (ADWLC) brilliant achievement in the summer championship, which was organized at its premises in Khalifa City (A) in Abu Dhabi on August 26, combining both the title of 'Champion of Champions' and top of overall ranking, harvesting 16 colorful medals (6 gold, 5 silver, and 5 bronze), in the championship, which witnessed the participation of 20 clubs and sports centers, in the presence of a large audience, led by H. E. Abdullah Issa Al-Zaabi, President of the Club's Board of Directors.

The club's player, Ezz El-Din Al-Ghafeer embraced the title 'champion of champions', by collecting 407,066 points, to worthily lead the scene in the overall ranking, winning the gold medal. Then, his colleague Moayad Al-Najjar, who got 397,285 points, winning a silver medal, and the bronze went to Ahmed Al-Tamadi from Dubai Club with 397,003 points.

On the level of women, the Egyptian Dina Barakat managed to achieve the first place in the overall ranking with



232,881 points, followed by Brazilian Julia Kato with 231,449, while the Abu Dhabi female weightlifting players exclusively got the ranking from the third to the fifth where Brissala Monserrat got (228,974 points) and Palala Garcia (226,444 points) and Hoda Shukri (223,75 points). Ezz El-Din Al-Ghafeer was crowned with a gold medal for 96 kg, along with the gold medal for the overall ranking. Muayyad Al-Najjar won a gold medal for the weight of 109 kg in addition to the overall ranking. Other club players, Hadi al-Karbi, got a silver medal for weight of 67 kg and Mundihr Abdul Jalil won a bronze medal for the same weight. Ahmed Al-Bukhari won a bronze medal for weight of 73 kg, and Othman Al-Kas won a bronze weight for 81 kg.

In women's competitions, Abu Dhabi Club's player Zahra Al-Hashemi was crowned with a gold medal for 55 kg, and her teammate Nashiba Nakayeza with a gold medal, while their teammate Maryam Al-Balushi won a silver medal of the same weight. For 64 kg,

the club's player Paula Garcia won the silver medal and Hoda Shukri the bronze medal, and Persela Monserrat won a gold medal for 71 kg, and another club's player, Angela Hill, won a silver medal for a 76 kg. Abdullah Issa Al-Zaabi, President of the Board of Directors, and Khalifa Rashid Al-Zaabi, Director of Support Services, crowned the first-placed players, in a festive atmosphere of crowned players and the audience. Abdullah Issa Al-Zaabi congratulated the players, and praised the professional organization, stressing that the desired goals of organizing the event were achieved, as the coach found out about the general level of the players competing with high-level participants in the championship. Al-Zaabi said: We are so glad with what we had seen in the championship, particularly the brilliant performance by the club's male and female players, and how distinctively they translated the previous efforts, we hope they would maintain this level so that the men and women teams would be

well prepared for the upcoming championships. We, as the Board of Directors, have complete confidence that the future will be replete of excellence at all levels. He added: always highly ambitious, and I believe that the club has managed to contribute effectively within a short period of time in spreading the game not only in Abu Dhabi, but across the entire country and the region in general. This is demonstrated by the popularity gained by Gulf and Arab countries and other countries, and the championship comes within a series of championships organized by the club. There will be a major international championship for women and men soon in Abu Dhabi. For his part, Avenash Pando, the club's coach, said: I am very proud of the level of the club's players, who have succeeded in achieving distinguished results in all weights as well as in the overall ranking. This is a sign for success of the work that we did in the last period, and we will continue with the same high spirit in preparation for the coming period.

### Champion of Champions

As for Ezz El-Din Al-Ghafeer 'Champion of Champions', who has been on top of the scene in the event, expressed his happiness for winning after his remarkable brilliant effort. He said: This is a step in a long road full of successes for me and the rest of the team, and this victory is a product of the team's solidarity and commitment to training and development. I thank the Board of Directors and the technical staff for providing all the tools for success, and determined to the club will be in the top in all championships we participate in.



## Half a word

### Dietary Supplements: A contemporary curse



Studies emphasize that sport of weightlifting is one of the most important types of sporting activities that is suitable for both male and female athletes, because it is not affected by the age-group of practitioners. It's regarded as the best type of sports that contribute to burning fat, losing weight, and building muscles, as the types of weightlifting vary according to weights, in proportion to practitioners of different individual and collective sports. It contributes to strengthening the muscles of the abdomen, back, shoulders, chest, legs and buttocks. In 1960s, some cinema houses tended to contract with weightlifting and bodybuilding champions to take part in some movie roles as a means of attraction.

At the local level, with the inception of Abu Dhabi Weightlifting Club under supervision of Abu Dhabi Sports Council, with its modern scientific approach, there has been a wide sense of optimism that some misconceptions in the field of this sport could be overcome, depending on the youth and junior teams sectors.

With the development of the sport of weightlifting, which emerged early, studies show that there are categories that tend to use dietary supplements, with their various types of nutritional components, which represent contemporary curses, if taken without medical consultation or under the supervision of specialized experts in this field. They have caused many harmful effects and kept a number of players away from practicing sports, especially when taking high doses of them, where there would be serious damage and negative side effects. Consequently, many physical symptoms would appear leading to undesirable consequences. The UAE has known the sport of weightlifting in various football clubs since the 1960s as part of physical strengthening exercises for football teams. With the establishment of the Emirates Weightlifting Federation in 1991, considerable interest aroused in the game under the supervision of the General Authority of Sports, whereupon it concluded contracts with specialized trainers in this field. This has been reflecting positively on UAE champions, whereof many promising players emerged nationwide, whose foreign participations resulted in many colourful medals, at all regional and international levels, thanks to the rise of concern in the game.

Siddiq Abbas

# Weightlifting: Nourishing effect on the soul

In his book "Shop Class as Soulcraft," the philosopher Matthew Crawford concludes that "so many activities in the modern world suffer from a lack of objective standards." Weight lifting offers participants a chance to pursue clear and measurable goals with outcomes that can be traced directly back to oneself.

In the workplace, for example, a job well done is almost always contingent on external factors like office politics, the opinions of your supervisors or the mood of your clients. In many sports, outcomes are affected by things like weather, equipment, officiating or the performance of teammates. In the weight room, however, it's just you and the bar. If you make it, great. If not, you train more, and try again. Some days it goes well, other days it doesn't. But over time, it becomes clear that what you get out of yourself is proportionate to the effort you put in.

A kind of straightforwardness and self-reliance that gives rise to an immense satisfaction, a satiating feeling that makes it easier to fall asleep at night because you know you did something real, something concrete, in the world.

This doesn't mean that progress happens fast or is always linear. Consistency and patience are key. If you try to rush the process or force heroic efforts, you invariably wind up getting hurt. Weight lifting, like so much in life, demands showing up day in and day out, taking small and incremental steps that, compounded over time, lead to big gains.

Whether you like it or not, there will be plateaus, which in my experience tend to occur right before a breakthrough. Weight lifting teaches you to embrace them, or at the very least accept them. This is an important outcome, with consequences extending far beyond the gym. To learn anything significant, to make any lasting change in yourself, you must be willing to spend most of your time on the plateau, to keep practicing even when it seems you are getting nowhere. For most, the plateau is a form of purgatory. But to advance beyond the low-hanging fruit in any meaningful discipline — from weight lifting, to writing, to meditation, to marriage — you must get comfortable spending time there. Weight lifting shows this reality in your face since progress, or in this case, lack thereof, is so objective. Yes, you can make tweaks, some of which will prove beneficial. But none of that matters if you don't keep showing up and pounding the stone.

But here's a paradox: Pound too hard or too often, and you'll run into problems. The only way to make a muscle stronger is to stress

it and then let it recover. In other words, you've got to balance stress and rest. Exercise scientists call this "progressive overload." Too much stress, not enough rest, and the result is illness, injury or burnout. Too much rest, not enough stress, and the result is complacency or stagnation. It's only when yin and yang are in harmony that you grow — another lesson that applies to a lot more than lifting weights.

#### Three basic needs

It is true that from the outside, weight lifting can seem dull or boring — same movements, same barbells, same people at the same gym. But once you steep yourself in the sport you realize — and not just intellectually but also in your bones — that it contains the essential ingredients for human flourishing. Psychological research points to three basic needs that, when fulfilled, allow people to thrive. Weight lifting offers all three in full:

- **Autonomy: The ability to exert oneself independently and have control over one's actions.**
- **Mastery: A clear and ongoing path of progress that can be traced back to one's efforts.**
- **Belonging: Being part of a community, lineage or tradition that is working toward similar goals.**

None of this is about achieving a specific result or acquiring some bright and shiny object and then suddenly becoming content, an illusion we chase outside of the gym all the time. The nourishing effect on the soul of weight lifting — the joy, fulfillment, hard-earned calluses and growth — lives in the process, in the journey. That's why if you hit a big personal record lift, sure, you'll enjoy the moment. But odds are, you'll be back — same movements, same barbells, same people at the same gym — for your next scheduled workout.

There's an old Eastern adage: "Before enlightenment, chop wood, carry water. After enlightenment, chop wood, carry water." It's great training advice too.

Adapted from an article published in New York Times newspaper under the title "The Zen of Weight Lifting," Nov. 22, 2019, by Brad Stulberg. Available at: <https://www.nytimes.com/2019/11/22/well/move/the-zen-of-weight-lifting.html>

## On-the-Spot

### Amazing Turnout



Abu Dhabi Weightlifting Club (ADWLC) is a newly established club, founded in 2021, in line with the vision of the Abu Dhabi Sports Council (ADSC) to make Abu Dhabi a global capital for all sports. In spite of its short period of establishment, it has made this sport spread fast-paced and powerfully, by holding educational forums for school students, organizing two special championships that contributed to promoting the game and attracting a number of talents, in addition to the material and moral facilities provided by the club's Board of Directors to the coach and players.

The increasing trend towards improving physical fitness and developing muscular strength has a great impact on the amazing turnout towards this sport, and with the increasing awareness of the impact of sport on the body health, it is known that people look for sports that help them achieve their health and physical goals, ADWLC has become their incubator to provide this opportunity, where individuals can build their muscles and increase their fitness level by practicing this sport. The club's social media platforms have witnessed a tremendous spread, and this contributed greatly to promoting weightlifting sport, by publishing the participation of players, their training and achievements on Instagram and various communication platforms in videos, which inspired others and encouraged them to experience this sport. Therefore, ADWLC achieved great success in the two championships, which it organized. This makes the sport more popular and contributes to attracting more fans and practitioners, as weightlifting can be practiced by different age groups, starting from young people all the way to the elderly, i.e. it meets the needs and interests of various segments of society. Thus, despite its short lifespan, ADWLC has become highly effective in implementing ADSC's strategy, on which the club and other brotherly clubs in other Olympic Games have been established, to provide an attractive environment for practicing all sports, the best means of training and practice, spread sports for all, as well as creating champions to make the Olympic dream come true by discovering the talents and honing their skills, opening the door for them to progress and achievements in major international sports events.

Ali Saeed Al Zaabi



Legal culture

# Sports Legal Culture

Nowadays, sport is not a mere hobby, but rather an industry and investment whereon millions of people rely. It attracts a lot of manpower and generates hundreds of billions dollars. The boundaries of this industry are not limited to the green rug or the sport pitch, but extend to include contracts of professionals, their transfers, sports sponsorship contracts and matches broadcasting. Many relevant professionals work in this industry: players' agents, brokers, arbitrators, match broadcasters, sports media and match analysts in studios, etc.

As a social activity, practicing sports is subject to some controls and conditions to ensure that sport is not deviated from its intended goals. This also applies to sports -related activities, which in turn are subject to laws and regulations that govern them. The sources of these laws and regulations vary; some of them are legislated by international organizations, as is the case of the International Anti -Doping Agreement, others are set by the national legislator, as is the case with Federal Law No. 7 of 2015 regarding the fight against prohibited substances in the field of horse-racing and cavalry. Some of these laws and regulations are legislated by international federations concerned with organizing different sports affairs, whereas others are legislated by national sports federations.

Breaching these conditions or controls may constitute a criminal offence, so that the perpetrator falls under the penalty of criminal punishment. Such a breaching may also constitute a harmful behavior or contractual violation, which entails contractual or tortious liability against the person who violates them. Consequently, the club or the player who violates the laws must pay tens of millions of dollars. On the other hand, unfamiliarity with the laws, legislations, and regulations organizing sports may result in loss of earnings for the club or the relevant player, and the loss



may reach in some cases to several million dollars.

Accordingly, it's very important to spread the sports legal culture, where the level of awareness must be raised among athletes about laws, regulations and legislations governing sports affairs. Therefore, it is appropriate here to praise

some pioneering national efforts in this field. The Court of Arbitration for Abu Dhabi published the first issue of "Sports and Law" journal, which encourages spread of research and studies related to sports disputes and sports law, and promotion Sports legal culture. The magazine also aims to introduce the laws and regulations legislated by the International Arbitration Council and Sports Federations and the International Olympic Committee.

Likewise, since its first issue Abu Dhabi weightlifting magazine has allocated a regular space for legal culture to achieve the goal of spreading sports legal culture and to raise the level of awareness among the athletes about laws and regulations governing sports affairs.

**Dr. Ahmed Abdel Zahir**

Professor of Criminal Law at Cairo University

