



1 سبتمبر 2023 م الموافق 16 صفر 1445 هـ - العدد الأول

مجلة شهرية تصدر عن نادي أبوظبي لرفع الأثقال

# أبوظبي

## عاصمة الرياضة العالمية







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 شانز

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  
لخدمات الرعاية الصحية المنزلية  
Health Premium  
Home Health Care Services

خدمات نوعية  
وفق مقاييس عالمية



إن رؤية الفريق الطبي لوقت طويل عند المرضى يعتبر مصحراً للتوتر لديهم وذويهم، 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 وغايتها إرضاء العملاء.

### فريقنا



التمريضي متخصص ومدرب وحاصل على شهادة الأيزو 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 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 وغايتنا الأولى التي نسعى من خلالها للسهر على راحة المريض وذويه.



فمسؤوليتها وموظفيها يتميزون بالمهنية والكفاءة العالية، يظنون أقصى جهودهم من أجل تقديم خدمات رعاية صحية تجد القبول والرضا لدى متعاملينا، ونعمل بجد وعزيمة صادقة وجهود مضاعف لتحقيق التقدم والنمو المستدام.



دائماً 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 طيبة.







## كلمتنا

ويجانب بناء قاعدة متينة فإن نادي أبوظبي لرفع الأثقال يضع من بين أهدافه المهمة البداية القوية على صعيد الاستحقاقات القارية والدولية التي يرفع فيها شعار المشاركة من أجل المنافسة ويلوغ منصات التتويج وليس التواجد الشرفي فيها.

ويبقى أن النادي سيكون الأول من نوعه في المنطقة، وهو ما يوفر مركزاً مهماً للتكوين وصناعة الأبطال ليس لإمارة أبوظبي فقط بل لكل الراغبين من المواهب في هذه الرياضة بالدولة، من خلال برامج تدريبية حديثة يشرف عليها مدربون عالميون في اللعبة.

كما أن النادي أعد خططاً مصاحبة لنشر اللعبة من خلال تنظيم البطولات المحلية لمختلف الفئات العمرية لتكون ممارسة رياضة رفع الأثقال متاحة للجميع، ولاكتشاف المتميزين ورعايتهم وتكوينهم ليكونوا أبطالاً عالميين.

الرياضة محلياً، واحتلال مكان مرموق في المسابقات الخارجية وبشكل خاص معانقة الميداليات الأولمبية، وهو ما يمثل النادي فيه رأس الحرية.

إن نادي أبوظبي لرفع الأثقال الذي يبدن مشواره بقوة، يسعى لأن يكون علامة فارقة بين الأندية المتخصصة وأن يزين جيد الوطن بالعديد من الانجازات، التي وضع مجلس إدارة النادي استراتيجية علمية مدروسة حتى يصل إليها.

إن أولى الخطوات التي يضعها النادي على رأس أولوياته هي نشر اللعبة واستقطاب المواهب من خلال توفير بيئة مميزة، من حيث توفير أفضل المعدات الرياضية، وكأى الكوادر التدريبية، حتى يضع اللبنة الأولى لانطلاقة قوية للنادي تقوده إلى المنصات العالمية.

أصبحت أبوظبي تمثل عاصمة عالمية للرياضة من خلال استقطابها للعديد من البطولات العالمية، ويؤكد ذلك نشر الرياضة بمختلف أنواعها وسط فئات المجتمع الذي بدوره أصبح رياضياً بفضل حكمة القيادة الرشيدة والدور الرائد الذي يقوم به مجلس أبوظبي الرياضي من خلال مبادراته الكبيرة والمهمة من أجل إرساء قيمة الرياضة كثقافة عامة وسلوك يومي لمجتمع أبوظبي، وراعى في ذلك تنوع الرياضات المختلفة.

وتأتي خطوة مجلس أبوظبي الرياضي وتأتي خطوة مجلس أبوظبي الرياضي بإشهار أندية للألعاب الفردية استمراراً لاستراتيجيته في تعزيز القطاع الرياضي وتوفير أفضل المنصات لممارسة الرياضة، بضروبيها المختلفة، ويتصدر نادي أبوظبي لرفع الأثقال المشهد كواحد من الأندية التي ينتظر منها الكثير، على صعيد نشر هذه





## انطلاقة نحو القمة

المتمين، الذي يقوم عليه النادي، بدءاً من تأسيس قواعد من المراحل السنوية وصولاً إلى فرق الرجال والسيدات القادرة على التواجد في منصات التتويج في مختلف الاستحقاقات التي يشارك فيها النادي مستقبلاً. إن أبواب النادي ستكون مطرعة أمام جميع أفراد المجتمع في إمارة أبوظبي والدولة، مع توفير أفضل سبل التدريب والمتابعة من أجل التطوير وأيضاً لجعل إمكانية ممارسة هذه الرياضة متوفرة لكل المهتمين بها. إن التطلعات عالية والأهداف كبيرة، يتصدرها بالدرجة الأولى نشر اللعبة وسط أفراد المجتمع من خلال تنظيم المسابقات المفتوحة المختلفة محلياً، واستقطاب المواهب ورعايتها، وصولاً إلى صناعة البطل الأولمبي والتي تمثل هدفاً استراتيجياً نسعى له دائماً وثقتنا كبيرة في أن هذه الأهداف ستتحقق بفضل الدعم الكبير الذي يجده النادي من مجلس أبوظبي الرياضي، حتى نتجح خطته ويكون مولوداً بأساس قوي، كما أن وفرة المواهب وتوفر الإمكانيات العالية لتقديم أفضل البرامج التدريبية تجعلنا مطمئنين للوصول إلى الأهداف المرسومة وتحقيق التطلعات عبر برامج علمية تقودنا إلى ما نضبو إليه.

**عبد الله عيسى الزعابي**  
رئيس مجلس الإدارة

نتوجه بالشكر أجزته إلى صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، راعي الشباب والرياضة على دعم سموه ورعايته لكل أبناء الوطن، واهتمامه بالارتقاء بالرياضة والرياضيين، كما نتوجه بالشكر إلى سمو الشيخ نهيان بن زايد آل نهيان رئيس مجلس أبوظبي الرياضي على دعمه واهتمامه، وعلى الثقة العالية التي أولاها لمجلس إدارة نادي أبوظبي لرفع الأثقال، الذي يأتي قرار تكوينه في توقيت مميز للاهتمام بهذه الرياضة ونشرها وجعلها واحدة من الرياضات المميزة، ويوفر منصة رائدة أمام المهتمين بهذه اللعبة، ومركزاً لفضول المواهب وتطويرها حتى يكون للنادي ومتمسبيه حضور دائم وقوي، في الاستحقاقات الخارجية وبشكل خاص أولمبياد باريس 2024، وما يسبقه أو يليه من استحقاقات قارية ودولية. إن مجلس إدارة نادي أبوظبي لرفع الأثقال، وضع خطته وبرامجه الاستراتيجية لصناعة الأبطال، وأيضاً لجعل أبوابه مفتوحة لكل من يرغب في ممارسة هذه الرياضة، وحرص النادي على توفير طاقم تدريبي متميز مشهود له بالكفاءة المهنية والأكاديمية وتحقيق الإنجازات الأولمبية والدولية، من أجل وضع الأساس



## رفع الأثقال.. عهد جديد»

والبرامج التي أرساها مجلس إدارة النادي الذي سعى لتوفير أحسن الخبرات التدريبية وأفضل المعدات حتى تكون الانطلاقة قوية والمستقبل واعداً بالكثير من النجاحات. إن رياضة رفع الأثقال التي يمتد تاريخها لأكثر من مائة عام، من الرياضات الأولمبية المهمة، التي يمكن للمديد من أفراد المجتمع بمختلف فئاته من الجنسين، ممارستها كششاط مجتمعي عبر نادي أبوظبي لرفع الأثقال، فضلاً عن استقطاب المميزين في هذه الرياضة ورعايتهم ليكونوا مناهسين في المحافل الإقليمية والقارية والدولية، تحصد إنجازات جديدة تنضم إلى ما تحققت في الفترات السابقة. إن أبوظبي تفخر بأنها أصبحت عاصمة للرياضة في ألعاب مختلفة، بفضل ما توفره من دعم واهتمام، ورياضة رفع الأثقال ستجد ذات النصيب من الرعاية والاهتمام حتى تكون محطة عالمية مهمة ونقطة التقاء للعالم في هذه الرياضة التي سيكون التركيز فيها على المجتمع بذات القدر الذي يجده الموهوبون والمحترفون في اللعبة، التي يعول الكثير على أن تكون على موعد مع الانتشار والتميز محلياً وخارجياً، وأن يكون فيها أبطال محمل أنظار العالم.

**أحمد حمد العواني**  
الأمين العام لمجلس أبوظبي الرياضي

يضع مجلس أبوظبي الرياضي بفضل القيادة الحكيمة لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، «حفظه الله»، وتوجيهات ومتابعة سمو الشيخ نهيان بن زايد آل نهيان رئيس مجلس أبوظبي الرياضي، نشر الرياضة بكل ضرورتها هدفاً استراتيجياً، لإتاحة الفرص أمام مجتمع الإمارة لممارسة الرياضة بكل صلوحتها، وأصبحت إمارة أبوظبي متسماً لكل أنواع الرياضات، بعد أن تم مؤخراً إيفاء 6 أندية لتكامل عقد الأندية الرياضية المتخصصة في الألعاب الجماعية والفردية، وتصبح إمكانية ممارسة مختلف الهوايات الرياضية متاحة أمام الجميع. ليس على صعيد الإمارة فحسب بل يمتد ذلك ليشمل جميع ربوع إماراتنا الحبيبة. ومن بين الأندية التي تم إيفاءها نادي أبوظبي لرفع الأثقال الذي يبدش نشاطه اليوم، ليفتح آفاقاً واسعة أمام محبي هذه الرياضة من الهواة والمحترفين، عبر توفيره لتدريب عالٍ واهتمام بالمواهب وصناعة الأبطال في هذه اللعبة الأولمبية، التي نطلع لنواجدها في المحافل الإقليمية والقارية والعالمية قريباً، خاصة أن النادي سيكون له دور مقدر في الارتقاء بهذه الرياضة ووضعها في المسار الصحيح، عبر الخطط





# أبو ظبي

## عاصمة الرياضة العالمية



تحافظ أبو ظبي على ريادتها عاصمة للرياضة العالمية، باستضافتها كما كبيرا من البطولات العالمية في مختلف ضروب الرياضة، التي تقدمها للعالم في أزهى صورة تنظيمية، فضلا عن الإمكانيات الهائلة، والحياة المصرية الممزوجة بجذور وأصالة إنسان الإمارات، لتكون الدولة بشكل عام وأبو ظبي على وجه الخصوص، جاذبة للتحديات الدولية والبطولات العالمية، التي تقبها في عاصمة الإمارات، التي حازت علامة الجودة والإجادة في كل الفعاليات التي استضافتها ونظمتها على أرضها.

إن أبو ظبي وعلى مدار كل موسم رياضي، تزدهم روزنامتها الرياضية العالمية بالعديد من الفعاليات، بطولة العالم لكرة السلة الثلاثة، أبو ظبي العالمية للترايثلون، بطولة أبو ظبي العالمية للجوجيتسو، ماراثون أدنوك أبو ظبي، جرائد سلام للحدود، و بطولة العالم «للسيارات»، سباق جائزة الاتحاد للطيران الكبرى للشورمولو، بطولة ميدانة العالمية للتنس، مهرجان أبو ظبي الدولي للشطرنج إلى جانب بطولة أبو ظبي» اتش اس بي سي، وطواف الإمارات، و يو إف سي 267.

وأبو ظبي التي عرفت بتسابق الاتحادات الدولية لإقامة بطولاتها الكبرى عليها عرفت أيضا بأنها وطن الأمن والأمان والسلام والبيئة التحتية المتطورة والمنظومة الصحية المتكاملة، وقيل كل ذلك دعم واهتمام القيادة الرشيدة، بالرياضة والرياضيين

ويُلب مجلس أبو ظبي الرياضي، برئاسة سمو الشيخ نهيان بن زايد آل نهيان، رأس الحربة في هذه الريادة، من خلال استراتيجيته القائمة على جذب جميع الأنواع، وما للتظيم المبرر لكأس العالم للأندية في 5 نسخ، أو استضافة كأس آسيا 2019، والأولمبياد الخاص بعبء عن الأذهان، فضلا عن العديد من البطولات العالمية الأخرى، ومن بينها بطولة العالم للسباحة التي حطت رحالها في أبو ظبي للمرة الأولى في المنطقة العام الماضي.



## رياضات أصيلة

ووسط هذا الزخم، يستمر النشاط الرياضي المحلي وبشكل خاص المرتبط بالتاريخ والجذور من رياضات أصيلة كسباقات الهجن والخيول والقوارب الشراعية بذات قوة الدفع والالتق الذي تشهده البطولات العالمية، لتكون أبو ظبي بحق عاصمة لكل الرياضات، وعاصمة تضيء كل العالم باشعاعها الرياضي والثقافي الذي لا ينقطع، ويمثل امتدادا مهما لمسيرتها الريادية وسععتها المرموقة عالمياً، وهي النموذج الأكمل والأفضل بشهادة المؤسسات والهيئات والاتحادات الرياضية الدولية الكبرى، كما يتسابق الزوار من كل دول العالم للاستمتاع بما تقدمه أبو ظبي على الطبيعة والاستمتاع بقضاء أجمل الاوقات في ربوعها.





## باندو .. صانع الأبطال

2013-2010

شهد عام 2010 انطلاقاً  
أفيناش باندو، في هذه  
الرياضة يشغله منصب مدير  
تنمية الاتحاد الإفريقي لرفع  
الأثقال، ومسؤول التنمية  
الوطنية لاتحاد رفع الأثقال  
الجنوب إفريقي حتى عام  
2013.

2014-2011

عضو في لجنة التعليم  
والتنمية الدولية لاتحاد رفع  
الأثقال/هنغاريا ومدير دورة  
التربية ورفع الأثقال الرياضية  
في شركة Eleiko

2017-2013

رئيس المدربين في اللجنة  
الفنية لاتحاد جنوب أفريقيا  
لرفع الأثقال

2015-2001

محاضر دولي في اللجنة  
الأولمبية لرفع الأثقال

2009 إلى الآن

عضو في فريق التطوير الخاص  
للاتحاد الدولي لرفع الأثقال

2017-2016

مستشار في البرنامج التدريبي  
لرفع الأثقال في وزارة الشباب و  
الرياضة الإندونيسية

2021-2017

مستشار في اللجنة الفنية  
لرفع الأثقال في «جاوا تيمون»

2021-2019

رئيس المدربين في اللجنة  
الفنية للاتحاد الهندي لرفع  
الأثقال (2022)



ويملك أفيناش باندو (46 عاماً) مسيرة حافلة بالنجاح  
والتميز في رفع الأثقال، فهو عضو في لجنة التدريب  
والبحث التابعة للاتحاد الدولي لرفع الأثقال، ويؤتي حالياً  
منصب مدير قطاع التطوير في الاتحاد الهندي، ويشتغ  
بأكثر من عقدين من الخبرة في التدريب مع منتخبي  
جنوب إفريقيا وإندونيسيا، وحقق ميداليتين ذهبيتين في  
دورة الألعاب الأولمبية لعام 2016 في «ريو» مع المنتخب  
الإندونيسي. وكان مسؤولاً حتى تعاقده مع نادي أبو ظبي  
لرفع الأثقال، عن إنشاء نظام لتحديد المواهب على مستوى  
الهند، وعن تطوير برامج المبتدئين ومعالجة المناهضة في  
مراكز التميز الوطنية في جميع أنحاء الهند، إضافة إلى  
الإشراف على برامج التطوير للمدربين والحكام.

وضع مجلس إدارة نادي أبو ظبي لرفع الأثقال، استقطاب  
إدارة فنية من أصحاب الكفاءة على الصعيد الدولي، التي  
تتوفر فيها مميزات البناء القاعدي وصناعة الأبطال، على  
أول اهتماماته فكان التعاقد مع الخبير صاحب الإنجازات  
«أفيناش باندو» من موريشيس مديراً فنياً للنادي، هي  
خطوة موفقة للنادي مع انطلاقته، خاصة أن «باندو» يعد  
من الكفاءات العالمية في رفع الأثقال أكاديمياً وفتحياً، وله  
نجاحات لا تحطها العين في المجالين، ويمثل خير من  
يشمل منصب المدير الفني للنادي خاصة في هذه المرحلة  
التي تحتاج للبناء السليم من الأساس، وفي الوقت نفسه  
التواجد في البطولات والأستحقاقات القارية والدولية من  
أجل المنافسة.

## «أبو ظبي لرفع الأثقال» النشأة والتأسيس



وعضوية خلف محمد العتيبة، خليفة حمد  
الدرمكي، عبد الله حبي الشامسي، عبيد عبد  
الحميد أميري (اعتذرت) وتم تعيين الدالة بني  
هاشم بدلا منها. وبعد ذلك عقد مجلس الإدارة  
سلسلة من الاجتماعات كون خلالها 3 لجان  
داخلية جاءت كالآتي:

الأثقال ويكون مقره الرئيسي في إمارة أبو ظبي،  
ويحق له فتح فروع أخرى في جميع إمارات الدولة.  
وفي 13 أبريل 2022 أصدر سمو الشيخ نهيان بن  
زايد آل نهيان رئيس مجلس أبو ظبي الرياضي  
قراراً بتشكيل مجلس إدارة نادي أبو ظبي لرفع  
الأثقال برئاسة سعادة عبد الله عيسى الزعابي

أصدر سمو الشيخ نهيان بن زايد آل نهيان رئيس  
مجلس أبو ظبي الرياضي القرار رقم 18، بإنشاء  
نادي أبو ظبي لرفع الأثقال في 28 أكتوبر 2021.  
وفي 21 نوفمبر 2021 صدر قرار بتوقيع أحمد  
بالهول الفلاسي رئيس الهيئة العامة للرياضة،  
حمل الرقم 87، بإشهار نادي أبو ظبي لرفع رفع



عبدالله حبي الشامسي



الدالة بي هاشم



خلف محمد العتيبة



خليفة حمد الدرمني



عبدالله عيسى الرعابي

### اللجنة الإعلامية

خليفة حمد الدرمني (رئيساً)  
خلف محمد العتيبة (عضواً)  
الدالة بي هاشم (عضواً)

### لجنة الاستثمار

خلف محمد العتيبة (رئيساً)  
عبد الله حبي الشامسي (عضواً)  
الدالة بي هاشم (عضواً)

### اللجنة الفنية

خليفة حمد الدرمني (رئيساً)  
عبد الله حبي الشامسي (عضواً)  
الدالة بي هاشم (عضواً)





## ميداليات حصاد الإمارات في «أولى البطولات»



### إشادة

تمن عبد الله عيسى الزعابي رئيس مجلس إدارة النادي في ختام البطولة، دعم مجلس أبوظبي الرياضي، وأشاد بجهود اللجنة الفنية في التنظيم، وبنادي بيبك فيتنس الذي استضاف الحدث، وبالمرود الفني والمستويات العالية التي أظهرها الرياضيون من الرجال والسيدات خلال المنافسات في الفئات المختلفة، معتبراً أن البطولة تمثل انطلاقة قوية لنشاط نادي أبوظبي لرفع الأثقال، وواعداً بأن يستمر تنظيم البطولة سنوياً وأن تتطور بحيث تكون بطولة دولية كبيرة، تسهم في نشر اللعبة.

20 ميدالية وزعت في بطولة أبوظبي لرفع الأثقال 2023، التي نظمتها نادي أبوظبي لرفع الأثقال، وشهدت مشاركة 47 من الرياضيين والرياضات، من بينهم 7 إماراتيين، نجحوا في حصد 4 ميداليات (ذهبية وفضيتان وبرونزية)، توزعت على سارة الجناحي، ذهبية وزن تحت 59 كجم)، ومي المدني فضية وزن تحت 71 كجم، خالد القاسبي فضية وزن تحت 73 كجم وأحمد الشحي برونزية الوزن نفسه، بينما شارك في الحدث راشد السويدي وجمعة النهائي ومندرج الجسمي، واكتسبت البطولة التي أقيمت في 12 فبراير 2023، أهمية خاصة لأنها الأولى للنادي، واستضافها نادي بيبك فيتنس بحديقة أم الإمارات بالمعاصرة أبوظبي، وسط أجواء حماسية من المشاركين، وحضور جيد من الجمهور المحب لهذه الرياضة، وشملت المنافسة فيها 5 أوزان للرجال و3 للسيدات، وفاز بالذهب فيها بجانب الإماراتية، سارة الجناحي، الإسبانية باولا غارسيا (تحت 61 كجم)، الكويتية إيرار الفهد (تحت 81 كجم)، المعاني حمد سالم الجبسي (تحت 61 كجم)، السعوديان ليث الباقر (تحت 73 كجم) وحسن البحرائي (تحت 89 كجم)، الذي حقق أعلى معدل (372 نقطة)، السوريان عز الدين الغفير (تحت 102 كجم) ومؤيد النجار (فوق 102 كجم).





## «الوصافة»

### ب 5 ميداليات ملونة في «كأس الإمارات»

#### لاعبو النادي

يذكر أن اللاعبين الذين مثلوا النادي في البطولة التي شهدت مشاركة 75 لاعبا مثلوا 15 ناديا، هم أحمد راشد 73 كجم، منذر الجسمي 73 كجم، براندون جراهام 89 كجم، شمس الدين عبد الرحمن 89 كجم، عز الدين الغفير 102 كجم، نيكو بيزويدنهاوت 102 كجم، مؤيد النجار 102 كجم، محمد فتحي 102 كجم، ومن السيدات، يولا جارسيا 71 كجم، مريم سلطان علي 71 كيلو، أسماء أحمد 71 كيلو، أنجيلا هيل 81 كجم، ناشيبا ناكاييزا 81 كجم.



انطلاقاً هوية حققها نادي أبو ظبي لرفع الأثقال، في كأس الإمارات التي نظمتها الاتحاد اللعبة المحلي للمرة الأولى، بحضاده لـ 5 ميداليات (ذهبيتان و3 برونزيات)، لتسجل حضوراً قوياً في أول مشاركة رسمية محلية، وحلق بالميداليات مؤيد النجار الذي عانق ذهبية الوزن الثقيل (فوق 102 كجم)، بجانب حصول محمد فتحي على برونزية الوزن نفسه فيما تمكن عز الدين الغفير من تحقيق برونزية ورن تحت 102 كجم، فيما كانت ياولا جارسيا على الموعد وتوجت بذهبية 71 كجم، وحصلت أنجيلا هيل على برونزية 81 كجم. وشهد عبد الله عيسى الزعابي رئيس مجلس إدارة النادي ختام البطولة التي نظمت يومي 18 و19 مارس 2023، بجانب خليفة حمد الدرهمي نائب رئيس مجلس الإدارة، وخلف محمد العتيبة عضو المجلس، وخليفة الزعابي مدير الخدمات المساندة بالنادي، في حضور محمد ناصر اليماني رئيس اتحاد اللعبة والمعيد الدكتور أحمد السعدي نائب مدير الإدارة العامة لإسعاد المجتمع بشرطة دبي، ومحمد خميس النقبلي المدير التنفيذي. يذكر أن المركز الأول للرجال ذهب إلى شرطة دبي، فيما نال فريق استوديو ريبابلك المركز الأول في منافسات السيدات، من جانبهما عبر مؤيد النجار وياولا جارسيا، عن سعادهما بإهداء النادي أول ميداليتين ذهبيتين للرجال والسيدات، وأرجعا الفوز للعمل الكبير الذي قام به النادي والمدير الفني أفيثاش بانديو خلال الفترة الماضية والذي لعب دوراً كبيراً في جاهزية الفريق بدنياً وفنياً للبطولة، التي اعتبرها بداية جيدة، وتمهداً بأن يكون حصادهم كمجموعة وأفراد أفضل بكثير في الاستحقاقات المقبلة.



## في الصميم



يأتي قرار سمو الشيخ نهيان بن زايد آل نهيان رئيس مجلس أبوظبي الرياضي بإشهار أندية الألعاب الفردية الجديدة، التي تشمل أندية: أبوظبي لألعاب القوى، أبوظبي للرياضات المائية، أبوظبي للقفز والسهم، أبوظبي للمبارزة، أبوظبي لرفع الأثقال، أبوظبي لكرة المضرب تنويجا لمسيرة أبوظبي نحو الخمسين عاماً المقبلة والتي انطلقت بقوة في جميع المجالات ومنها مسيرة التنمية الرياضية في أبوظبي للوصول إلى الرقم الأول عالمياً.. إن الأندية الجديدة للألعاب الفردية لها أهمية اجتماعية وتنموية في تعزيز دور النشء والشباب لبناء الجسم السليم والذي بدوره يعتبر أساسياً في المساهمة في بناء مجتمع مبدع و مفكر ومتقن و تعتبر إضافة مهمة في مسيرة الإنجازات، ونقل نوعية النهوض بالعديد من الألعاب الفردية، والوصول إلى منصات التتويج العالمية؛ ولذلك تقع على عاتق الأندية الجديدة مسؤولية اكتشاف المواهب وصل المهارات وصناعة الأبطال الأولمبيين، ما يشكل دعماً إضافياً لمسيرة الاتحادات الوطنية ومشاركاتها، وصولاً لجني الثمار وتحقيق الميداليات الأولمبية الملونة في مختلف الألعاب الفردية.

كما إن الأندية الجديدة ستلعب أيضاً دوراً مهماً وكبيراً في تعزيز جودة الحياة في أبوظبي، من خلال جعل الرياضة أسلوباً للحياة اليومية، كما ستساهم الأندية برسم صورة جميلة لقيم السلام والتسامح والاحترام، من خلال إشراك الجميع من مواطنين ومقيمين جنباً إلى جنب في جميع الألعاب.

ويعزز إشهار تلك الأندية تحقيق الأهداف الاستراتيجية التي وضعتها حكومة أبوظبي والتي تشمل الحفاظ على صحة السكان عقلياً وجسدياً، ورفع مستوى النشاط البدني والرياضة المجتمعية، ورعاية الموهوبين رياضياً ودعم البرامج التي تساهم في تمويلهم، وتنويع الرياضات المتوفرة وتشجيع ممارستها وصولاً إلى الاحتراف، وإعداد وتأهيل الكوادر والقيادات الرياضية لمختلف الرياضات ومختلف فئات المجتمع وتطوير الرياضات الفردية والجماعية على حد سواء.

علي سعيد الزعابي

# الغذاء

## كلمة السر في رفع الأثقال



تفريد المحميد

وتؤكد المحميد، أن الاهتمام برياضة رفع الأثقال يتطلب التغذية السليمة لتفاعليتها في بناء كتلة عضلية ومساعدتها في حرق الدهون، كما أن الغذاء يتحكم بشكل كبير في حجم وكمية الوزن الذي يمكن أن ترفعه في تمارين رفع الأثقال، من أجل بناء العضلات، كما أنه يساهم في تسريع عملية الانتعاش، ما يجعل من السهل زيادة الجرعات التدريبية في هذا التمرين، أو تكراره أكثر من يوم في الأسبوع.

تري الدكتورة تفريد المحميد استشارية الجراحة العامة المتخصصة في السممة والبدانة، أن كلمة السر في حياة أي رياضي، التي تقبها الأمراض والآثار السلبية التي تتطلب تدخلاً طبياً، أو تؤثر على مسيرته الرياضية أو حتى الحياة بشكل عام، تكمن في "الغذاء". حيث إن لكل رياضة برنامجاً ونظاماً غذائياً يساعد في بناء لياقة بدنية عالية، ورياضة رفع الأثقال تأتي على سلم تلك الرياضات التي تتطلب هذه البرامج للوصول إلى قدرة عضلية تساعد في رفع الوزن في تمارين الأثقال، فعلى سبيل المثال، إذا كنت تتناول جراماً من البروتين لكل رطل من وزن الجسم، 1.5 جرام من الكريويدرات لكل رطل من وزن الجسم، فهذا يعني أنه لديك القدرة على ممارسة تمارين القرفصاء مع وزن 465 رطلاً. ورفع الأثقال مع وزن 525 رطلاً.

وتضيف، كذلك يمكن الاعتماد على الأطعمة التي تقلل من الالتهاب مثل الطماطم وزيت الزيتون والخضار (السبانخ واللفت والكرات) والمكسرات (اللوز، الجوز)، الأسماك الدهنية (سمك السلمون، سمك القد، الحدوق)، الفاكهة الطازجة (الفراولة، العنب، التوت)، وهو ما يساعد في زيادة تسريع الانتعاش بعد رفع الأثقال.



وجدت فرصتها الحقيقية بعد تأسيس «أبو ظبي لرفع الأثقال»

# أسماء ..

## تحلم بـ «العالمية» والميدالية الأولمبية



تحلم أسماء أحمد، في حصد الجوائز والوصول إلى منصات التتويج العالمية والأولمبية، وهو ما اعتبرته قريب المآل بعد أن انضمت إلى نادي أبوظبي لرفع الأثقال، وهي تلقى في أن المرأة الإماراتية تستطيع بالمثابرة والاجتهاد تحقيق الانجازات التي هي ليست جديدة على بنات الإمارات اللواتي حطين بدعم القيادة الرشيدة في جميع المجالات.

إنها البداية لصناعة حلم بطل أولمبي من الجنسيتين لكي يمثلوا الوطن في البطولات والمسابقات الأولمبية ليصبح برأسه عالماً محققاً في سماء المجد والتحدى.

وتقول أسماء أحمد ما زلت أضع أقدامي في مقدمة الطريق للوصول إلى معاينة الذهب وتحقيق المراكز الأولى للإمارات في المحافل الرياضية الاقليمية والعالمية. بدأت رياضة رفع الأثقال من خلال ممارستي للعبة الكروس التي تقوم على مجموعة من التمارين الوظيفية المتنوعة والتي تبدأ بتمارين الاحماء، وتشمل تمارين منطقة البطن وتمارين الركض والجمباز واستخدام الأثقال والأوزان كما تشتمل على تمارين الأيروبيكس، وتعتمد في أدائها على الكثافة

العالية للتمارين ومنها انطلقت وأحببت رياضة رفع الأثقال؛ ومنذ ذلك الحين تحولت هذه اللعبة إلى شغف لا يمكن الاستغناء عنه.

وتضيف أسماء، كانت مشاركتي الأولى في بطولة كأس الإمارات التي أقيمت في دبي ك لاعبة لنادي أبوظبي لرفع الأثقال، وحقق فريقنا المركز الثاني على الرغم من أننا جمعنا أكبر عدد من النقاط، وهذا مؤشر يؤكد أن البدايات جاءت على قدر الطموح.. أعتبر نفسي الآن في وضع أفضل، بعد أن واجهت تحديات تمثلت في عدم توفر صالة تدريب لرفع الأثقال خاصة بالسيدات في مدينة العين إضافة إلى عدم تقبل أوساط في المجتمع لفكرة سيدات ترفع الأثقال ولكن الحمد لله استمطعت التغلب على ذلك، ومنحني إنشاء نادي أبوظبي لرفع الأثقال فرصة ثمينة لأحقق طموحي بممارسة الرياضة التي أحببتها بشغف.

وتمنت أسماء تشجيع الأهل والأصدقاء الذي كان له الأثر الكبير في استمرارها بممارسة اللعبة. وأكدت أنها حريصة على الاستمرار في التدريبات المكثفة والتي تساعدها في حمل أوزان أكبر والتي بدورها تمكنها من تحقيق حلمها بأن تكون بطلة أولمبية.

## مستقبل جديد للألعاب الفردية



استبشرت الأوساط الرياضية في أبوظبي بقرار سمو الشيخ نهيان بن زايد آل نهيان رئيس مجلس أبوظبي الرياضي، بإشهار 6 أندية للألعاب الفردية، ومن بينها نادي أبوظبي لرفع الأثقال، استكمالاً لمسيرة حافلة للألعاب الفردية في أبوظبي، التي رأت النور وازدهرت آخر الثمانينات ومطلع التسعينات، وذلك بإشراف أندية رياضية خاصة يسمى (GYM)، فكانت هناك الكثير من المبادرات الرياضية التي اشعلت الحماس في قطاع كبير من الشباب، فكان أول ميلاد لتلك الألعاب قيام نادي الحزام الأسود للكراتيه آنذاك، كأول أندية القطاع الرياضي الخاص في أبوظبي، ثم نادي الخلود لبناء الأجسام ورفع الأثقال والكراتيه بشارع اليكترا، والذي احتضن الكثير من أبطال الإمارات والعديد من المقيمين من مختلف الجنسيات وما زال يواصل رسالته الرياضية المجتمعية في أبوظبي.

ومع قيام نادي ارفوند كلاسيك لرفع الأثقال وبناء الأجسام بمنطقة الخالدية في أبوظبي كرياضة مشتركة أو (توام رياضي) والذي نظم العديد من البطولات المحلية، وكانت الانطلاقة العالمية للألعاب الفردية في أبوظبي بتنظيم أول بطولة رسمية قوية في نادي صنباط القوات المسلحة آنذاك لكمال الأجسام برعاية وحضور سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان نائب حاكم إمارة أبوظبي، حيث حرصت اللجنة العليا المنظمة آنذاك برئاسة معالي الشيخ عبدالله بن محمد بن بطي آل حامد على دعوة أبرز نجوم اللعبة على مستوى المنطقة والعالم وفي مقدمتهم أسطورة بناء الأجسام في مصر والوطن العربي والعالم الشحات مبروك الحائز عشرات الألقاب العالمية والعديد من أبطال الإمارات والشرق الأوسط والمنطقة.

واستبشر العديد من الرياضيين بميلاد نادي أبوظبي لرفع الأثقال برئاسة سعادة عبدالله عيسى الزعابي المواكب لهذا النشاط منذ التسعينات، لتأخذ بيد الشباب من مواطنين ومقيمين على نهج سليم، وقيام النادي من شأنه أن يساهم في توعية هذا القطاع الحيوي الكبير، والمساهمة في مكافحة المنشطات في مجال الرياضة دعماً للجهود الوطنية والدولية التي تهدف لتنظيف الرياضات والرياضيين الشباب بشأن مخاطر استخدام العقاقير المحظورة، وهي الوسيلة الرئيسية للقضاء على أفة تعاطي المنشطات.

صديق عباس



# 100

## عام في الأولمبياد

رياضة رفع الأثقال من الرياضات المهمة التي كثر ممارستها حول العالم وبشكل كبير، خاصة وأنها أصبحت ميدان تحد بالنسبة للكثير من الرياضيين، ويعود أول ظهور لهذه الرياضة إلى عام 1896م في مدينة أثينا اليونانية. ولم تدم إلا حوالي الأربعة أعوام تقريبا وتم إلغاؤها في عام 1900م. إلا أن ذلك الإلغاء لم يطل لتعاود الظهور في عام 1904م إلى أن تم اعتمادها رياضة رسمية عام 1920م. وفي عام 1905م تم تأسيس اتحاد رفع الأثقال ليشراف على اللعبة وينظمها ويضع لها القوانين وتعريف رياضة رفع الأثقال على أنها إحدى الألعاب الأولمبية التي يخضع فيها المشاركون لقواعد صارمة تكون الحكم في فوز أحد الخصمين على الآخر من خلال حركتين يقوم بهما كل من المتنافسين، فالحركة الأولى تسمى بالخطف والثانية تسمى بالنتر، ويحق لكل متنافس ثلاث حركات من الخطف وثلاث حركات من النتر، ويحسم للشخص بفوزه إذا حاز المجموع الأعلى في كل من الحركات السابقة، وغالبا ما يقف ثلاثة من الحكام لتقييم كل حركة يقوم بها المتنافسون؛ وذلك من أجل إصدار الحكم بطريقة ذرية وصادقة.

## فوائد لجبار السن

لا يغيب عن بال أحد أهمية الرياضة لصحة الإنسان، ولتأكيد ذلك توصلت دراسة أميركية نشرت نتائجها في الدورية البريطانية للطب الرياضي، إلى أن البالغين الذين قاموا بممارسة تمارين رياضية تتضمن تقوية العضلات برفع للأثقال تقل لديهم مخاطر الوفاة لأي سبب مرضي بنسبة 9%.

وأوضح الباحثون أن الجمع بين رفع الأثقال والتمارين الرياضية التقليدية أسبوعيا، قد أثبت إحصائيا أنه يؤدي إلى فوائد صحية مهولة، وفقاً لما نشره موقع شبكة سكاي، الإخبارية. وقام أكاديميون في المعهد الوطني الأميركي للسرطان في روكفيل بولاية ماريلاند بفحص بيانات ما يقرب من مائة ألف بالغ يشاركون في دراسة فحص أميركية، توفي منهم 28477 خلال فترة المتابعة التي استغرقت 9 أعوام وستة أشهر. كما قدم المشاركون، الذين يبلغ متوسط أعمارهم 71 عاماً، معلومات عن نشاط رفع الأثقال وأي تمارين رياضية أخرى شاركوا فيها، إذ أفاد حوالي 23% عن نشاط لممارسة التمرينات برفع الأثقال و16% أفادوا برفع الأثقال بانتظام مرة واحدة إلى ست مرات في الأسبوع.

وكشفت نتائج الدراسة أن البالغين، الذين قاموا بتمارين رياضية تتضمن أي رفع للأثقال لديهم مخاطر وفاة أقل بنسبة 9% إلى 22%. فيما قلت النسبة إلى حوالي 14% بين من شاركوا في رفع الأثقال بشكل منتظم، في حين أن أولئك الذين قاموا بممارسة تمارين رياضية بدون رفع الأثقال انخفض لديهم خطر الوفاة بنسبة 32%.

أما الباحثون، الذين أبلغوا عن استيقظهم لإرشادات ممارسة التمارين الرياضية التقليدية بانتظام مع رفع الأثقال مرة أو مرتين على الأقل كل أسبوع، فأنخفضت نسب خطر الوفيات لديهم خلال فترة المتابعة لـ 41% إلى 47%.

وكتب الباحثون أن رفع الأثقال ارتبط لدى كبار السن بشكل مستقل بانخفاض معدل الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب المرضية وأمراض القلب والأوعية الدموية، مشيرين إلى أن نتائج

البحث يعطي دليلاً أولياً للعلماء وللأطباء حول فوائد رفع الأثقال لكبار السن، الذين سيكتسبهم إضافة تمارين رفع الأثقال إلى روتين نشاطهم البدني.

يشار إلى أن الدراسات تنصح عادة البالغين بممارسة 150 دقيقة على الأقل من النشاط المعتدل الشدة أو 75 دقيقة من النشاط شديد الشدة أسبوعياً.

كما ينبغي تشجيعهم على أداء تمارين التقوية، برفع الأثقال، التي تعمل على الساقين والوركين والظهر والبطن والصدر والكتفين والذراعين، على الأقل يومين في الأسبوع.

## قاتل ومدمر للحياة

احذروا هرمونات تكبير العضلات تسبب الضعف الجنسي انتشر مؤخراً هرمون بناء العضلات في النوادي الرياضية على شكل حقن أو حبوب وذلك بهدف تسريع وزيادة نمو العضلات مع غياب الأجهزة الرقابية عن هذا الموضوع. تعرف هرمونات العضلات بأنها مركبات كيميائية تصنع بشكل مشابه للهرمونات الطبيعية الموجودة في الجسم والمسؤولة عن تضخيم العضلات وزيادة حجمها وتحسين أداء الرياضي.

مع أن هذه الأبر لها تأثير مدمر على صحة الإنسان، إلا أنها أصبحت منتشرة بشكل كبير في مجتمع بناء الأجسام، يتساءل معظم المتابعين هل أخذ الهرمونات يكون مضرًا أو هل إجر العضلات مضرًا؟ الإجابة نعم، استعمال هرمون بناء العضلات يترافق مع العديد من الآثار السلبية التي تؤثر على حياة المستخدم.

كما أنها قد تسبب ضرراً غير قابل للتراجع حتى بعد إيقافها في بعض الأحيان، وأهم 9 أضرار مرافقة عند استعمال هرمونات التضخيم هي:

الصلع وحدوث حب الشباب حيث إن الإكثار من أخذ هذه الهرمونات سيؤثر على بصليات الشعر ويسبب تسارعا في حدوث تساقط الشعر والإصابة بحب شباب شديد مما يتعكس سلباً على نظسية الشاب.

ضعف الانتصاب والعجز الجنسي.

العقم؛ من الممكن حدوث عقم دائم خلال أقل من 3 شهور.

سرطان الخصية وضهور الخصية.

أمراض وسرطان الكبد.

الاكتئاب والعنف وزيادة العدوانية.

توقف النمو عند المراهقين.

ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والموت المفاجئ.

ارتفاع مستويات السكر والإصابة بمرض السكري

## نصائح للممارسين

إن رياضة رفع الأثقال واحدة من أهم الرياضات التي لا بد من ممارستها بحذر وحيطه كبيرة؛ لأن أي خطأ فيها قد يؤدي إلى إصابات صحية جسيمة؛ لذلك يجب الانتباه إلى بعض الخطوات التي لا بد للرياضي من الانتباه إليها من أجل صحته الجسدية والنفسية، قد يكون الرياضي ممارساً للعديد من الألعاب الرياضية، لذلك يفضل أن يبدأ بالرياضات الأخف قبل ممارسة رفع الأثقال؛ لأنه إن بدأ برفع الأثقال من شأنه أن يعود عليه بالإرهاك ويحرمه من متابعة بقية التمارين التي اعتاد عليها. من الجيد ممارسة بعض الألعاب الهوائية قبل رفع الأثقال ولكن بشكل معتدل حتى يبقى الجسم محتفظاً بالطاقة المناسبة التي تلزم رفع الأثقال. لا بد من الخضوع إلى نصائح الطبيب قبل ممارسة رياضة رفع الأثقال؛ وذلك من أجل الانتباه إلى ضغط الدم الذي من شأنه أن يؤثر على أعضاء الجسم كاملة إن كان يسير بشكل غير منتظم.



## Legal culture

# Olympic Charter

The "Olympic Charter" is a frequently mentioned phrase. Sports legislations issued in the United Arab Emirates have recently referred to it, wherein the rules and provisions of the Olympic Charter must be bound. For example, the term "Olympic Charter" was mentioned in Cabinet Resolution No. 27 of 2018 regarding the participation of non-citizen players in official sports competitions. The decision defines the Olympic Charter as "the supreme constitution of the Olympic sport, which organizes and governs its different affairs."

Indeed, the "Olympic Charter" includes the basic principles and laws adopted by the International Olympic Committee. It governs the organization, actions and functioning of the Olympic Movement and establishes the conditions for the celebration of the Olympic Games. Article 1 of the Olympics charter states that the Olympic Committee is the supreme authority of the Olympic Movement, and any person or organization belonging in any capacity whatsoever to the Olympic Movement is bound by the provisions of the Olympic Charter and shall abide by the decisions of the IOC.

Article (3) of the charter determines the people affiliated to the Olympic Movement. It states that the Olympic Movement includes, in addition to the International Olympic Committee, international federations, the National Olympic Committees, the organizing committees of the Olympic rounds, the civil federations, sports clubs, as well as the athletes whose main interest is the game, along with referees, judges, coaches and technical persons. The Olympic Movement also includes all organizations and institutions recognized by the Olympic Committee.

With regard to the legal status of the Olympic Committee. The first clause of article 19 of the Charter



states that "The IOC is an international non-governmental non-profit organization, of unlimited duration, in the form of an association with the status of a legal person, recognized by decree of the Swiss Federal Council". The International Olympic Committee's message is to lead the International Olympic Movement through the texts and regulations of the Olympic Charter. The decisions taken by the International Olympic Committee, based on the texts of the Olympic Charter, are final. In the event that there is any dispute over the application or interpretation of these decisions, it is decided by the Executive Office of the International Olympic Committee. Some cases are decided by the sports arbitration body.

With respect to the Olympic Games and under the Olympic Charter, the rule is that only games practiced by men in at least seventy-five countries in three continents and practiced by women in at least forty countries in three continents as well are allowed in the Olympic program. Indeed, these conditions apply to weightlifting.

**Dr. Ahmed Abdel Zahir**

Professor of Criminal Law at Cairo University



## ثقافة قانونية

# الميثاق الأولمبي



تتردد كثيراً على الألسنة عبارة «الميثاق الأولمبي». وقد بدأت التشريعات الرياضية الصادرة في دولة الإمارات العربية المتحدة تشير في الآونة الأخيرة إلى الميثاق الأولمبي، وبجهد توجب التقيد بقواعد وأحكام الميثاق الأولمبي. فعلى سبيل المثال، ورد مصطلح «الميثاق الأولمبي» في قرار مجلس الوزراء رقم 27 لسنة 2018 بشأن مشاركة اللاعبين غير المواطنين في المسابقات الرياضية الرسمية، حيث أورد القرار تعريفاً للميثاق الأولمبي بأنه «الدستور الأسمي للرياضة الأولمبية والمنظم لمختلف شؤونها».

وواقع أن «الميثاق الأولمبي» يشتمل على المبادئ الأساسية والقوانين التي تقرها اللجنة الأولمبية الدولية، وينظم عمل الحركة الأولمبية وشروط الاحتفال بالدورات الأولمبية، وطبقاً للمادة الأولى من الميثاق، فإن اللجنة الأولمبية الدولية هي السلطة العليا للحركة الأولمبية، ويجب على أي شخص أو منظمة تنتمي بأي صفة للحركة الأولمبية الالتزام بنصوص الميثاق الأولمبي وقبول قرارات اللجنة الأولمبية.

وتحدد المادة الثالثة من الميثاق الأشخاص المنتسبين إلى الحركة الأولمبية، ينصها على أن تشمل الحركة الأولمبية - إضافة إلى اللجنة الأولمبية الدولية - كلاً من الاتحادات الدولية، اللجان الأولمبية الأهلية، اللجان المنظمة للدورات الأولمبية، الاتحادات الأهلية، الأندية الرياضية، كذلك الأشخاص الرياضيين الذين يشكل اهتمامهم العنصر الأساسي لها إلى جانب الحكام والقضاة والمدربين والفنيين، كما تشمل الحركة الأولمبية أيضاً كافة المنظمات والمؤسسات التي تعترف بها اللجنة الأولمبية، وفيما يتعلق بالوضع القانوني للجنة الأولمبية، فإن المادة التاسعة عشرة البند الأول من الميثاق تنص على أن «اللجنة الأولمبية الدولية منظمة غير حكومية لا نفعية تتمتع بصفة الأقاليم».

الاستمرارية في شكل اتحاد ولها وضع قانوني معترف به من المجلس الفيدرالي السويسري». ورسالة اللجنة الأولمبية الدولية هي تولي قيادة الحركة الأولمبية الدولية من خلال نصوص ولوائح الميثاق الأولمبي، وتعتبر القرارات التي تتخذها اللجنة الأولمبية الدولية، بناء على نصوص الميثاق الأولمبي، نهائية، وفي حالة وجود أي نزاع حول تطبيق أو تفسير هذه القرارات يتم الفصل فيه عن طريق المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية الدولية، وفي بعض القضايا، يتم التحكيم أمام هيئة التحكيم الرياضي.

وفيما يتعلق بالألعاب الأولمبية، ووفقاً للميثاق الأولمبي، القاعدة أنه لا يقبل في البرنامج الأولمبي إلا المسابقات التي يمارسها الرجال فيما لا يقل عن خمس وسبعين دولة موزعة على ثلاث قارات، وتمارسها النساء فيما لا يقل عن أربعين دولة على ثلاث قارات أيضاً، وعني عن البيان أن هذه الشروط تنطبق على رياضة رفع الأثقال.

**الدكتور أحمد عبد الظاهر**

أستاذ القانون الجنائي بجامعة القاهرة





# 100

## years at the Olympics

Weightlifting is an important sports that is greatly practiced around the world, especially since it has become a challenge arena for many sportsmen. The first appearance of this sport dates back to 1896 in the Greek city of Athens, but persisted for about four years only and canceled in 1900. However, it reappeared after a short time in 1904 until it was adopted as an official sport in 1920. In 1905, the Weightlifting Federation was established to supervise and regulate the game and introduce its laws. Weightlifting sport is defined as one of the Olympic Games in which the participants are subject to strict rules to judge victory of one of the two opponents over the other through two movements by each of the competitors. The first movement is called the 'snatch' and the second, it is called 'clean and jerk', and each competitor has three movements of snatch and three movements of clean and jerk, the one with the highest combined weight lifted is declared the winner. Three referees evaluate each lift to decide their judgement in a fair manner.

## Benefits for the elderly

Undoubtedly, sport is essential for health. The findings of a US study, published recently in the British Journal of Sports Medicine, concluded that adults who have practiced sports that include building muscles with weightlifting their death risk from any disease decreases by 9%. The researchers pointed out that the combination of weightlifting and traditional exercise weekly, has statistically proven that it leads to massive health benefits, according to what is published in the Sky News website. Academics at the American National Cancer Institute in Rockville, Maryland, examined the data of nearly one hundred thousand adults participating in a survey, out of whom 28,477 died during the 9-year – and six month old follow-up period. Participants, with average age of 71 years, provided information about weightlifting activity and any other exercises they participated in, as about 23% reported an of weightlifting and 16% reported weightlifting regularly once to six

times a week.

The findings of the study revealed that adults, who carried out sports exercises that include weightlifting have less death risk by 9% – 22%. The percentage decreases to about 14% among those who participated in the weightlifting regularly. Whereas the death risk decreases by 32%, among those who practiced exercise without weightlifting. As for adults, who fully followed the advice of the practicing traditional exercise regularly together with weightlifting once or twice per week, their death risk rates decreased during the follow-up period to 41% – 47%. The researchers report that weightlifting is associated with the elderly independently by the low death rates caused by all pathological causes and cardiovascular diseases, noting that the research results give an initial evi-

dence to scientists and physicians on the benefits of weightlifting for the elderly, who will be able to add weightlifting exercises to their activity physical routine.

It is noteworthy that studies usually advise adults to practice at least 150 minutes of moderate activity or 75 minutes of severe activity per week.

They should also be encouraged to perform 'strength exercises' by weightlifting, which work on the legs, hips, back, abdomen, chest, shoulders and arms, at least two days a week.

## Killer and Destroyer of life

Beware the muscle enlarger hormones which cause impotence. The muscle building hormone has recently spread in sports clubs in the form of injections or pills, with the aim of accelerating and increasing muscle growth with the absence of regulatory authorities for this topic.

Muscle hormones are defined as chemical compounds that are made similar to the natural hormones in the body that are responsible for muscle enlargement, increased size, and improving athlete's performance. Although these needles have a devastating effect on human health, they have become widely spread in the bodybuilding community. Most of the observers ask whether taking hormones is harmful? Or are muscle needles harmful? The answer is yes: the use of the muscle building hormone is associated with many negative effects that affect the user's life.

It may also cause irreversible damage even after stopping it at times, and the most important 9 sideeffects damage when using enlargement hormones are: Baldness and acne occurring, as the increase in taking these hormones will affect the hair follicles and cause acceleration in hair loss and infection with severe acne, which reflects negatively on the psyche of the young man.

Erectile dysfunction and impotence.

Infertility: Permanent infertility can occur in less than 3 months.

Testance cancer and testicular atrophy.

Liver diseases and cancer.

Depression, violence and increased aggression.

The growth stopped in adolescents.

Hypertension, atherosclerosis and sudden death.

High levels of sugar and diabetes.

## Tips for practitioners

Weightlifting sport is one of the most important sports that must be practiced with great precaution; because any mistake can cause bad physical injuries; therefore, the practitioner must be cautious to some steps for his physical and psychological health. The sportsman may be a practitioner of several sports, so it is preferable to start with lighter sports before exercising weightlifting. If the practitioners begin with weightlifting, they would become exhausted and deprived from the exercises they are used to. It is preferable to do some aerobic exercises before weightlifting, but in a moderate way so that the body maintains the appropriate energy for weightlifting. It is necessary to undergo a doctor's advice before weightlifting. This is in order to pay attention to the blood pressure that would affect the entire body parts if it is running irregularly.



## Prospectives of individual games



Sports circles in Abu Dhabi felt promising by the decision taken by H.H. Sheikh Nahyan bin Zayed Al Nahyan, Chairman of Abu Dhabi Sports Council, announcing 6 clubs for individual games, including Abu Dhabi Weightlifting Club, complementary to an era replete with individual games in Abu Dhabi, where sports initiatives flourished in late 1980s and early 1990s under supervision of sports clubs named (GYM). There were many sports initiatives that ignited enthusiasm in a large sector of young people. The first birth of these games was the establishment of the Black Belt Club for Karate at the time, as the first club for the private sports sector in Abu Dhabi. Then, Al-Kholidia Club for Bodybuilding, weightlifting and karate on Electra Street, which embraced many of the UAE champions and many residents from different nationalities and still continues its communal sports message in Abu Dhabi. When Arnold Classic Club for weightlifting and bodybuilding was established in Khalidiya area in Abu Dhabi, as a joint sport or (sports twins), many local championships were organized and it was the global start of individual games in Abu Dhabi. The first strong official championship was organized at the Armed Forces Officers Club for bodybuilding under the patronage and presence of H.H. Sheikh Hazza bin Zayed Al Nahyan, Deputy Ruler of the Emirate of Abu Dhabi. The Organizing Supreme Committee, headed by His Excellency Sheikh Abdullah bin Mohammed bin Butti Al Hamid, was keen to invite the most prominent stars of the game at the region and the world, led by the legend of bodybuilding in Egypt, the Arab world, and the world Al-Shahat Mabrouk Al-Hawasat, International titles and many of the UAE, Middle East and regional champions. Several athletes rejoice the establishment of Abu Dhabi weightlifting club, headed by His Excellency Abdullah Issa Al-Zaabi, accompanying this activity since the 1990s, to guide the young citizens and residents in a sound approach. The establishment of the club would contribute to educating this large vital sector, and in combating dopings in the field of sports and would support the national and international efforts aiming at educating young sports and athletes about the risks of using banned drugs, which is the main means of eliminating the scourge of doping.

Siddiq Abbas

ADWLC Establishment.....a real chance to make her dreams come true

## Asma.. dreams to be world champion and wins Olympic medal



Asma Ahmed dreams of winning prizes and reaching world and Olympic coronation platforms, considering it closer to reach now after joining Abu Dhabi weightlifting club. She believes that Emirati women, perseverance and diligence can fulfil achievements. It is no wonder from the girls of the Emirates who receive support from the wise leadership in all fields. It is a start to make a dream of an Olympic champion, from both genders, comes true to represent their country in the Olympic championships and competitions to lead nobly in the sky of glory and challenge. Asma Ahmed says that she has just stepped in the path towards winning gold and first places for UAE in regional and international sports forum. Her first experience with weightlifting game started by practicing the crossbar that is based on multiple functional and diverse exercises that start with warm-up exercises. These include abdominal exercises, running, gymnastics, weightlifting and aerobics exercises, depends in her performance on high density exercises. Hence she started and liked the weightlifting sport. Since then, this game has turned to become an indispensable

passion for her. Asma added that her first participation was in the Emirates Cup Championship that was held in Dubai as a player for Abu Dhabi Weightlifting Club, and our team achieved second place even though we collected the largest number of points, and this is an indication that the beginnings came as much as the aspirations. Now, I consider myself in a better position, following the challenges I faced, represented in the lack of a training hall for weightlifting for women in Al Ain city. Additionally, the community do not accept the notion of a woman lifting weights, but thank God I have been able to overcome it. The establishment of Abu Dhabi Weightlifting Club has provided a valuable opportunity to meet my ambition by practicing the game which I love passionately. Asma valued the encouragement provided to her by the family and friends, which has greatly influenced her continuation in the game. She stressed that she is keen to continue in intense exercises that help her to lift heavier weights, which in turn will enable her to make her dream come true and become an Olympic champion.

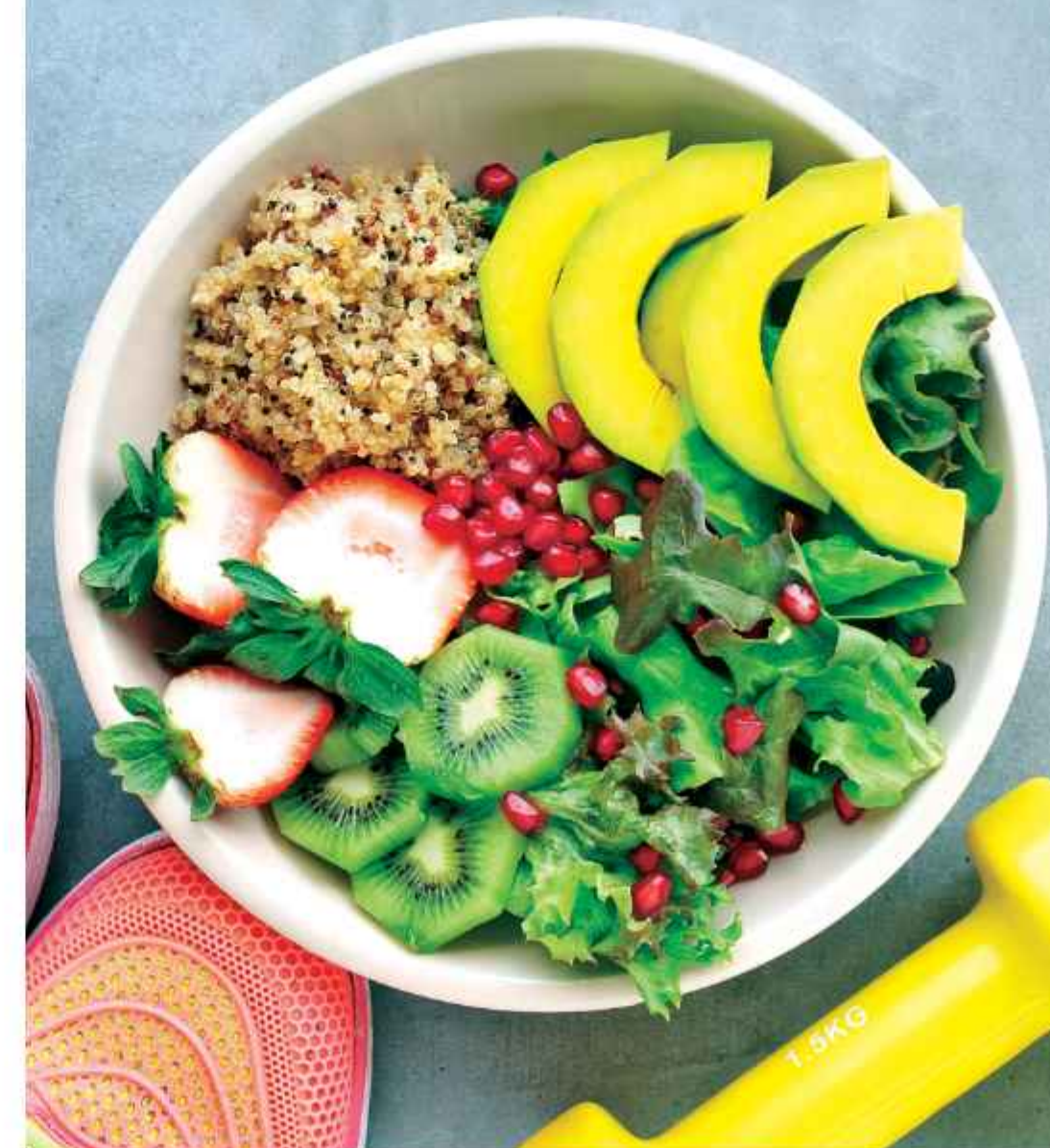
## Nutrition key to weightlifting

Dr. Taghreed Al Mahmeed, General surgery consultant, who is specialized in obesity and overweight, believes that the key to the life of athletes is nutrition. Diet protects them against diseases and the negative effects that require medical intervention, or affect their sports career or even life in general. Each sport has its own program and diet that helps in building high physical fitness. Weightlifting, in particular, has the highest priority among the sports that require such programs to reach a muscle strength that helps in increasing weight for weightlifting exercises. For example: If you have a gram of protein for each pound of body weight, 1.5 grams of carbohydrates per pound of body weight, this means that you have the ability to practice squatting exercises with a weight of 465 pounds, and weightlifting with 525 pounds weight. She added that it is also possible to rely on diets that reduce inflammation such as tomatoes, olive oil, vegetables (spinach, turnip, Shallots), nuts (almonds, physis nuts), fatty fish (salmon, cod, haddock), fresh fruit (strawberry, grapes, berries). This helps



Taghreed Al Mahmeed

accelerating recovery after weightlifting. Al Mahmeed asserts that interest in weightlifting requires proper nutrition because it is effective in building a muscle mass and helps in burning fats. Also, diet considerably controls the size and amount of weight you may lift in weightlifting exercises, in order to build muscles and contributes in accelerating recovery process, making it easier to increase or repeat the training doses of this exercise more than one day per week.



## On-the-spot Capital



The decision taken by H.H. Sheikh Nahyan bin Zayed Al Nahyan, Chairman of Abu Dhabi Sports Council, announcing new individual games, including the following clubs: Abu Dhabi Athletics, Abu Dhabi Water Sports, Abu Dhabi Archery, Abu Dhabi Abu Dhabi Fencing, Abu Dhabi Weightlifting and Abu Dhabi Racquetball, comes to culminate Abu Dhabi's march over the next fifty years, which audaciously started up in all fields, including the sports development process in Abu Dhabi to be the top worldwide. The new individual games clubs have social and developmental importance in enhancing the role of young people and youth to build a healthy body, which in turn is essential in contributing to building a creative, thinking and intellectual society and considered an important addition in the march of achievements, a qualitative shift to advance many individual games, and to reach international coronation platforms as well. Therefore, the new clubs are responsible for discovering talents, honing skills and making Olympic champions, which provides additional support for the march of the national federations and their participation, leading to reaping colorful Olympic medals in various individual games. The new clubs will also play an important large-scope role in promoting the quality of life in Abu Dhabi, by making sports a lifestyle. These clubs will also contribute to drawing a beautiful picture of the values of peace, tolerance and respect, by involving every citizen and resident side by side in all games. Announcement of these clubs enhances achievement of the strategic goals set by Abu Dhabi government, which include preserving the mental and physical health of the population, raising the level of physical activity and community sports, taking care of talented athletes and supporting programs that contribute to financing them, diversifying the available sports and encouraging their practice in order to reach professionalism, and prepare and qualify sports leaders and cadres for different sports and various segments of society and to develop both individual and team sports alike.

Ali Saeed Al Zaabi



# «Runner-up»

## bags 5 colourful medals at Emirates Cup

A strong breakthrough achieved by Abu Dhabi Weightlifting Club, at Emirates Cup organized by UAE National Weightlifting Federation for the first time, bagging 5 medals (2 golds and 3 bronzes), showing a strong presence in the first local official participation. The medals are awarded to Moayad Al-Najjar who won the gold heavy weight medal (102 kg+), along with Muhammad Fathi who won the bronze for the same weight, whereas Ezz El-Din Al-Ghafeer managed to win a bronze medal (under 102 kg), Paula Garcia won the gold medal for (71 kg), and Angela Hill won a bronze (81 kg). Abdullah Issa Al Zaabi, President of Board of Directors, witnessed the wrapping up of the championship, which was organized on March 18 and 19, 2023, along with Khalifa Hamad Al Darmaki, Vice President of the Board of Directors, Khalaf Muhammad Al Otaiba, member of the Board, and Khalifa Al Zaabi, Director of Support Services at the club, in the presence of Muhammad Nasser Al Yamahi, President of Weightlifting Federation and Brigadier General Dr. Ahmed Al-Saadi, Acting Director of the General Directorate of Community Happiness at Dubai Police, and Mohammed Khamis Al-Naqbi, Executive Director. It is noteworthy that the first place for men is awarded to Dubai Police, while the StudioRepublic team won first place at women's competition. On their part, Muayyad Al-Najjar and Bala Parisia expressed their happiness about winning the first two gold medals for men and women for the club, and attributed the victory to the great effort made by the club and coach Avenash Pandoo during the last period, who played a great role in preparing the team physically and and technically for the championship. They considered it as a good start, and a pledge to be harvest much better as a group and individuals in the upcoming championships.



### Club Players

It is noteworthy that the players who represented the club in the championship where 75 players represented 15 clubs were Ahmed Rashid 73 kg, Munther Al Jasmi 73 kg, Brandon Graham 89 kg, Shams Al-Din Abdel Rahman 89 kg, Ezzeddine Al-Ghafeer 102 kg, Niko Bezuidhout 102 kg, Moayad Al-Najjar 102 kg, Muhammad Fathi 102 kg, and women: Paula Garcia 71 kg, Maryam Sultan Ali 71 km, Asma Ahmed 71 kg, Angela Hill 81 kg, Nashiba Nakayeza 81 kg.







## UAE harvests 4 medals on the «First Championship»

Twenty medals were distributed in Abu Dhabi weightlifting championship 2023, which was organized by Abu Dhabi Weightlifting Club. The championship witnessed participation of 47 of the male and female weightlifters, including 7 UAE nationals, who managed to harvest 4 medals (1 gold, 2 silver and 1 bronze). Sarah Al-Janahi, gold medal, (59 kg), Mai Al-Madani, silver medal (71 kg), Khalid Al-Qasimi, silver medal (73 kg) and Ahmed Al-Shehhi, bronze medal, of the same weight, whereas Rashid Al-Suwaidi, Jumaa Al-Hinai and Mundhir Al-Jasmi participated in the event. The championship, held on February 12, 2023, is of special importance because it is the first for the club. It was hosted by the Peak Fitness Club in Umm Al-Emarat Park in the capital Abu Dhabi, amidst enthusiastic atmosphere by participants and good presence of the sport fans. The competition included 5 weights for men and 3 for women. The gold medals were won by Sarah Al-Janahi (UAE), Paula García, under 81 kg (Spain), Ibrar Al-Fahad, under 81 kg (Kuwait), Omani Hamad Salem Al-Habsi, (Oman), under 61 kg, Laith Al-Ghafaer, Saudi Arabia (under 73 kg), Hassan Al-Bahrani (Saudi Arabia) under 89 kg, who achieved the highest rate (372 points), Ezzedine Al-Baqir (Syria) under 102 kg, and Muayyad Al-Najjar (Syria), above 102 kg. Khalifa Al-Darmaki, the club's vice president

and head of the technical committee of the championship, said, "We achieved the goals we sought in this championship with distinction. It showcased a number of distinguished male and female players, and high standard technical level and this is a clear indicator of a promising future, in particular for a number of the players, both men and women, who took part in the championship are citizens. For his part, Aveenash Pandoo, Technical Director of the club, underscored that the championship has achieved good success, expressing his happiness with the number of participants, saying that "This reflects the great interest by the participants, and we are happy with it". Adding that "The organization was special and we gained good results, and many players have achieved scores for the first time, and this is a promising start to achieve results in the future and I am very happy with this start. I am quite confident that the future will be replete with success. For their part, the male and female weightlifters, who have been awarded the medals of the championship, expressed their happiness for what they have achieved, and thanked Abu Dhabi weightlifting club for the professional organization, and the nice atmosphere they provided for all participants, hopeful that the club will continue to organize championships in the next period.

### Support

Abdullah Issa Al-Zaabi, Chairman of the club's Board of Directors, valued the support provided by Abu Dhabi Sports Council, and praised the efforts made by the technical committee in organizing the championship, and Peak Fitness Club for hosting the event as well as the outcomes and high standards showcased by the male and female weightlifters during the competition in different groups, saying that the championship represents a strong start for Abu Dhabi weightlifting club activity, promising that the championship would continue on annual basis and would develop to be a great international championship contributing in the spread of the game.





# Abu Dhabi Weightlifting Club Club's origins and Foundation



H. H. Sheikh Nahyan bin Zayed Al Nahyan, Chairman of Abu Dhabi Sports Council, issued decision No. 18, establishing Abu Dhabi Weightlifting club on October 28, 2021. On November 21, 2021, Ahmad Belhoul Al Falasi, chairman of General Authority of Sports, issued and signed decision No. 87, announcing Abu Dhabi Weightlifting Club with

its headquarters in the Emirate of Abu Dhabi, and entitled to open other branches in all emirates of the state. On April 13, 2022, H.H. Sheikh Nahyan bin Zayed Al Nahyan, Chairman of the Abu Dhabi Sports Council, issued a decision on formation of the Board of Directors of Abu Dhabi Weightlifting Club headed by His Excellency

Abdullah Issa Al -Zaabi and membership of Khalaf Muhammad Al -Otaiba, Khalifa Hamad Al -Darmaki, Abdullah Hayy Al Shamsi, Abeer Abdel Hamid Amiri, She (declined) so Al Dana Bani Hashim has been appointed instead. After that, the Board of Directors held a series of meetings, during which 3 internal committees were formed as follows:



Abdullah Issa Al -Zaabi



Khalifa Hamad Al -Darmaki



Khalaf Muhammad Al -Otaiba



Al Dana Bani Hashem



Abdullah Hayy Al Shamsi

### Technical Committee

- Khalifa Hamad Al -Darmaki (Chairman)
- Abdullah Hayy Al Shamsi (member)
- Al Dana Bani Hashim (member)

### Investment Committee

- Khalaf Muhammad Al -Otaiba (Chairman)
- Abdullah Hayy Al Shamsi (member)
- Al Dana Bani Hashim (member)

### Media Committee

- Khalifa Hamad Al -Darmaki (Chairman)
- Khalaf Muhammad Al -Otaiba (member)
- Al Dana Bani Hashim (member)

# Pandoo.. the champions maker



The Board of Directors of Abu Dhabi Weightlifting Club's top priority is to attract high competent technical management that have the advantages of the basic building and the champions industry. Therefore, it concluded a contract with an expert who has great achievements Aveenash Pandoo from Maurichis as the technical manager of the club, in a successful step for the club at its launch, especially since Pandoo is a high competent talents in weightlifting, at academic and technical levels, and he has remarkable successes in both fields. He is the best choice to be the club's technical manager, especially in this stage which needs impetus from the beginning, and at the same time to be present in continental and international championships for competition.

Aveenash Pandoo (46 years) possesses a history replete with success and distinction in the field of weightlifting. Currently, he is the director of the development sector in the Indian Federation, and has more than two decades of training with the teams of South Africa and Indonesia, and he achieved two gold medals at the 2016 Olympic Games in Rio with the Indonesian national team. Until his contract with Abu Dhabi Weightlifting Club, he was responsible for establishing a nationwide system for selection of talented persons in India, developing beginners programs and competition structures in national excellence centres throughout India, in addition to supervising development programs of coaches and referees.

### 2010-2013

The year 2010 witnessed the launch of "Aveenash Pandoo" in this sport by taking over the post of Development Director of Africa Weightlifting Federation, in charge of the National Development in South African Weightlifting Federation until 2013.

### 2011-2014

Member of Weightlifting Federation's International Education and Development Committee/Hungary and the director of Education and Weightlifting course in Eileico.

### 2013-2017

Head coach in South African Weightlifting Federation's Technical Committee.

### 2001-2015

International lecturer in the Weightlifting Olympic Committee.

### 2009- to present

A member of the Special Development Team of the International Weightlifting Federation.

### 2016-2017

Advisor in the Weightlifting Training Program in the Indonesian Ministry of Youth and Sports.

### 2017-2021

Advisor to the Weightlifting Technical Committee in the Java Timur.

### 2019-2021

Head coach of the Indian Weightlifting Federation's Technical Committee (2022).



# Abu Dhabi.. A global sports capital



Abu Dhabi maintains its leadership as the global sports capital, by hosting a myriad of international championships in various forms of sport, which offers to the world the best organizational image, as well as the enormous capabilities, and the contemporary life mixed with the roots and originality of the people of the Emirates, so that the state in general and Abu Dhabi in particular, be attractive for international federations and global championships, to be held in the Emirates capital, which won the quality and mastery mark all the events that hosted and organized on its soil.

Abu Dhabi's sports calendar is crowded throughout every sports season with many international events: the 3v3 international basketball tournament, Abu Dhabi World Triathlon Championship, World Jiu-Jitsu Championship, ADNOC Abu Dhabi Marathon, The Judo Grand Slam, the Spartan World Championship, Formula 1 Etihad Air Grand Award, Mubadala World Tennis Championship, Abu Dhabi International Chess Festival, along with the Abu Dhabi HSBC Championship, UAE Tour, and UFC 267.

Abu Dhabi, which is known for competition among international federations to hold their major championships on its land, is also known as the homeland of security, safety, peace, advanced infrastructure and integrated health system, and above all the support and attention given by the «wise leadership» for sports and sportsmen.

Abu Dhabi Sports Council, headed by His Highness Sheikh Nahyan bin Zayed Al Nahyan, is a pioneer spearhead in this field, through its strategy that is based on attracting all games. Here comes to mind the bright organization of the Club World Cup in 5 editions, hosting the Asian Cup 2019, and the Special Olympics UAE. In addition to many other world championships, including the World Swimming Championship, which landed in Abu Dhabi for the first time in the region last year.



## Historical sports

Amid this momentum, the local sports activity continues, particularly the deep-rooted historical sports, such as camel racing, horses and sailing boats with the same enthusiasm and brightness as in world championships, so that Abu Dhabi becomes rightful the capital for all sports and a capital that illuminates the whole world with its uninterrupted sports and cultural beams of flashlight. This represents an important extension for its pioneering track and its global prestigious reputation, which is the most perfect model as stated in testimonies of major international sports institutions, bodies and federations, as well as rush of visitors from all countries of the world to enjoy what Abu Dhabi offers on the ground and spending the most beautiful times on its land.





## «Weightlifting»... A new Era

Abu Dhabi Sports Council, thanks to the wise leadership of H. H. Sheikh Mohammed bin Zayed Al Nahyan, the President of the country, May God protect him, directives and follow up of H. H. Sheikh Nahyan bin Zayed Al Nahyan, Chairman of Abu Dhabi Sports Council, has set sport in all its forms as a strategic goal, to provide opportunities for the community of the emirate to exercise all types of sport, thus the Emirate of Abu Dhabi broadens out for all kinds of sports following formation of (6) six clubs. It is, therefore, complementary to other sports clubs specialized in collective and individual games. Consequently, practice of different sport hobbies will be available to everyone, not only at the level of the emirate, but extends to all parts of our beloved emirates.

Among the clubs that have been recently announced is Abu Dhabi Weightlifting Club, which inaugurates its activities today, to broaden the horizons for fans of this sport, both amateurs and professionals, by providing high quality training, concern to the talented persons and champions industry in this Olympic game, which we look forward to be present in regional, continental and global events soon, especially the club will have a prominent role in

upgrading this sport and placing it in the right track, through plans and programs established by the club's board of directors, which sought to provide the best training expertise and the best equipment, to make a strong, successful and promising start.

The weightlifting sport is steeped in history for more than a hundred years as an important Olympic sport, which may be practised by different segments of the society, people of both sexes can practise it as a community activity through Abu Dhabi Weightlifting Club, as well as attracting distinguished people in this sport, taking care of them to compete in regional, continental and international events, to reap new achievements added to the previous ones.

Abu Dhabi is proud of being the capital of sports in various games, thanks to the support and attention it provides. The weightlifting sport will find the same share of care and attention to become an important global station and intersection for the world in this sport. The focus will be on society in a similar way as on amateurs and professionals of the this sport, upon which there are great expectations to spread and become distinguished locally and externally, with champions that attract the world's focus.

**Aref Hamad Al Awani**

Secretary General of Abu Dhabi Sports Council



## A Good Start Towards the Top

We would like to express our thanks to H. H. Sheikh Mohammed bin Zayed Al Nahyan, the President of the country, May God protect him, the sponsor of the youth and sports for his support and patronage of all citizens, and his interest in upgrading sports and sportsmen, and we would like to thank H. H. Sheikh Nahyan bin Zayed Al Nahyan, Chairman of Abu Dhabi Sports Council for his support and trust in the Board of Directors of Abu Dhabi Weightlifting Club, whose decision of formation comes in a timely manner to take care of this sport and spread it to be a distinctive sports, and to provide a leading platform for those interested in this game and a center to refine and develop the skills, so that the club and its affiliates can become permanent and powerful presence, in external championships, particularly, the Paris 2024 Olympics, and the preceding or following continental and international championships.

The Board of Directors of Abu Dhabi Weightlifting Club, designs its strategic plans and programs for the champions industry, making its doors open to everyone who wants to practise this sport. The club is keen to provide highly trained training crew known for their professional and academic efficiency and Olympic and international achieve-

ments, in order to lay a solid foundation upon which the club is based, starting by foundation of age groups stages, to men's and women's teams that are capable of being present on the crowning platforms in the various championships in which the club participates in the future.

The club's doors will be widely open for all members of society in the Emirate of Abu Dhabi and the state, wherein the best training and follow-up for development facilities will be available to make it possible to all those interested in exercising this sport.

The aspirations are high and the goals are great, primarily topped by the spread of the sport among members of society by organizing different open competitions locally, and attracting talents and caring for them to become champions at the Olympics, which represents a strategic goal that we always seek to achieve, thanks to the great support that the club receives from Abu Dhabi Sports Council, so that its plans succeed and be born on a strong basis. Moreover, the abundance of talents and the provision of high capabilities to present the best training programs makes us reassured to reach the goals set and achieve the aspirations through scientific programs that lead us to what we aspire to.

**Abdullah Issa Al Zaabi**

President of Board of Directors







## Editorial

Abu Dhabi has become a global sports capital by attracting many world sports championships. Meanwhile, all types of sports are being spread among all segments of the community, which become fully engaged in sports. Thanks to the wise leadership and the pioneering role being played by Abu Dhabi Sports Council through its great and important initiatives to maintain the value of sports as public culture and daily practice for the society of Abu Dhabi, considering different types of sports.

The step taken by Abu Dhabi Sports Council of formation of individual sports clubs comes as continuation to its strategy to enhance the sports sector and to provide the best platforms for practicing different types of sports.

Abu Dhabi Athletics Club leads the scene as a promising club to spread this sport.

locally and to occupy a top ranking in external competitions, particularly winning Olympics medals. The club represents the spearhead of this sport.

On the other hand, Abu Dhabi Weightlifting Club, which strongly inaugurated its course of action, is seeking to be a significant milestone among specialized clubs and to gain crowning achievements for the homeland, for which the Board of Directors has set up a well-planned scientific strategy.

The club's top priority is to spread this game and attract talents by providing a congenial environment in terms of the best sport equipment and competent training cadres; in order to set the foundation building block for a powerful launch towards global platforms.

In addition to building a solid base, Abu Dhabi Weightlifting Club places among its

important goals a strong start in terms of continental and international championships where it raises the slogan of participation to compete and reach the crowning platforms, not an honorary presence only. The fact remains that the club will be the first of its kind in the region, offering an important fitness centre and champions industry not only for the Emirate of Abu Dhabi, but for all talented athletes in this sport across the country, through modern training programs under supervision of international coaches of this sport.

Moreover, the club has developed accompanying plans to spread the game by organizing local championships for different age groups, so that the exercise of weightlifting sport becomes available to everyone, and to discover the distinguished athletes, take care of them and build them to be world champions.





هيلث بريميم  
لخدمات الرعاية الصحية المنزلية  
Health Premium  
Home Health Care Services

Qualitative services  
internationally accepted standards



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.



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







A monthly magazine published by Abu Dhabi Weightlifting Club

1 September 2023 Corresponding 16 Safar 1445 H - First issue

# Abu Dhabi

## A global sports capital

