



أبوظبي لرفع الأثقال

28 مايو 2024 م الموافق 20 ذو القعدة 1445 هـ - العدد 9

مجلة شهرية تصدر عن نادي أبوظبي لرفع الأثقال

في أولى تمارين شراكته مع "جرن يافور"
"أبو ظبي لرفع الأثقال" يضم 36 طالباً من الموهوبين
عبد الله الزعابي: النادي يوظف كل إمكانياته لصقل هذه المواهب



أعد أن "الشعاب العذسية" أهم إنجازات "رياضي التعليم الخديسي والواصي"
الظاهري، تسعين لإحداث نقلة رياضية في النوع والكم،
"الزمن" أبرز التحديات وسقف طموحاتنا بلا حدود



شيخة الكعبي ..
الرياضية الشاملة!



رسم ملامح الطريق إلى أولمبياد 2028
باندو: 4 مراحل ستقود رفع الأثقال إلى الحلم!





نادي أبوظبي لرفع الأثقال
ABU DHABI WEIGHTLIFTING CLUB

رئيس مجلس الإدارة
عبدالله عيسى الزعابي

نائب رئيس مجلس الإدارة
خليفة الدرمكن

الإشراف العام
خليفة راشد الزعابي

إعداد وتحرير
محمد سيد أحمد
صحي أبو عبيدة

متابعة
عمر شداد

تصوير
جيسيل بانديلا

التصميم الفني
عبدل شازن

ترجمة

EXPERT TRANSLATION

مجلة تصدر عن
نادي أبوظبي لرفع الأثقال
هاتف

0097128847034

البريد الإلكتروني
Info@abudhabiwlc.ae



الموت في المستشفى لوقت طويل أو رؤية شخص عزيز برقد
على سرير المستشفى بسبب اللخبين المزاج، 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 المريض يعتبر صعباً للتأثر
لديهم ودورهم، وهذا انعكاس سلباً على الحالة النفسية للمريض.

خبراًنا



من مخاض التمريض في هيلث بريميم لخدمات الرعاية الصحية
المجالية يقومون مختصين ذوي كفاءة عالية، إضافة إلى كل ما
يحتاجه المريض من رعاية صحية في المنزل، وإدارتنا إجابات ذات
رؤية تلمح أساسها الخبرة وعنايتها إرضاء العملاء.

فريقنا



التمريض متخصص ومدرب وحاصل على شهادة الأرزو المعتمدة
في إدارة الجودة ورعا العملاء، ويعمل في أجنحة عائلية براعي
فيها المعدات والتقاليد والضرورة، يقدم رعاية منزلية متميزة
لحالات السكري، الخللان متابعة تناول الأدوية والمساعدة على
الدخول ورعاية ما بعد العمليات الجراحية.

ممرضونا



مختصون ومخبرون ومزخرون من قبل هيئة الصحة تم
التفاهم بعناية تامة لتلبية معايير الجودة والخدمة التي يشار
إليها بالرعا والطمئنان.

هيلث بريميم للرعاية المنزلية

لوفر نطاقاً واسعاً من خدمات التمريض والرعاية
الصحية المنزلية، فإحدا المريض وأسرتهم عندما
الأول وغابتنا الأولى التي تسعى من خلالها
لتسور على راحة المريض وتوحيه

مسؤوليتها وموظفيها يتموزون بالمهنية
والكفاءة العاليين، يدلون أفدى جهودهم من
أجل تقديم خدمات رعاية محبة لجد التقبول والرعا
لدى مناهليها، ويعمل بجد واجتهاد وعزيمة صادقة
وحدود مطاعف لتحقيق التضم والنمو المستدام.

دالماً في خدمتكم وللبية احركاتكم فإحدا
مريضنا وأسرتهم هذا ما نسعى إليه دائماً من
خليل تطبيق أفضل والأجود من خدمات توافر
والمعايير الدولية في الرعاية الصحية المنزلية.

دعونا معاً

بريد وكسب الأموري، رسلق كالشراع تتحدى
المستحيل من خلال هيلث بريميم لخدمات الرعاية
الصحية المنزلية لبحون خدمات متميزة ورعاية حثية





صناعة الأبطال

ومؤيد التطر خلال تمثيلهما المنتخب الوطني وتجربة النادي الناجحة مع مدرسة جن يافور، ليست إلا فريفة البدايف، حيث تخطط إدارة النادي لتوسيع شراكتها مع مدارس أخرى في إمارة أبو ظبي (بنين وبنات)، للاستقطاب المزيد من الموهوبين ورعايتهم، حتى يشتد عودهم ويجمعون بين الموهبة والخبرة والقدرات الخاصة التي تمكنهم من منافسة الكبار والتموق عليهم.

وتبقى هذه الشراكات الحالية والتي في الطريق، تحتاج لشراكات أخرى من قبل المؤسسات والشركات الوطنية، المنتظر منها التفاعل بشكل أكبر ودعم النادي وشيقة أنشطة الألعاب القردية الأولمبية، التي تحقق نطحات كبيرة في نشر الرياضة وفتح فرص عديدة لمجتمع إمارة أبو ظبي في مختلف ضروب الرياضة ورياضة رفع الأثقال تمثل نموذجا على صعيد الابتذارات والانتشار وسط المجتمع بكل فئاته.

والاستقطاب نادي أبو ظبي لرفع الأثقال، ل 36 طالبا من مدرسة جن يافور، بعد سلسلة من التدريبات والاختبارات امتدت إلى أكثر من 6 أشهر، يمثل خطوة مهمة ونقطة تحول كبيرة في مسيرة النادي الوليد، لأن القاعدة تمثل الأساس في عمل الأندية، والاعتماد عليها يعد المهنيفة الصحيحة في البناء والتكوين في عالم الرياضة وصناعة الأبطال.

والجيد أن النادي، لم يهمل بقية الطلاب حيث ما زال يواصل جهارته الفني العمل مع 40 طالبا آخرين، بينما انضمت مجموعة الـ 36 الموهوبة إلى النادي بشكل رسمي وأصبحوا يمارسون تدريباتهم مع الفريق الأول، التي بدوره يضم نخبة من المميزين وبشكل خاص في الأوزان الثقيلة، التي تميز النادي فيها عربيا وآسيويا في فترة وجيزة جدا عبر لعبه عز الحين الفقير

أصبحت الرياضة صناعة حقيقية بكل ما تحمل الكلمة من معنى، لأن المال يلعب دورا مهما في هذه الصناعة، ويتوقف عليه النجاح بشكل كبير في أي استراتيجية تستهدف تحويل واقع لعبة أو رياضة محددة إلى الأفضل والوصول بها إلى العالمية. لكن العمود الفقري لنجاح أي من الألعاب وتفوقها هو البناء القاعدي، لأن اكتشاف المواهب ورعايتهم وصقل مواهبهم، هو ما يقود إلى صعود المنصات في المناسبات الكبرى (بطولات العالم والأولمبياد)، لذا فإن التكوين في سن صغيرة، والبداية الصحية مع الناشئين، حتما ستكون محصلتهما أبطالاً عالميين قادرين على حصد الذهب والتواجد بقوة بين النخبة من أبطال العالم في أي رياضة.

في أولى ثمار شراكته مع "جرن يافور" "أبو ظبي لرفع الأثقال" يضم 36 طالباً من الموهوبين عبد الله الزعابي: النادي يوظف كل إمكانياته لصقل هذه المواهب



**الزعابي: وضعنا خطاً طموحاً لشراكات جديدة مع مدارس في أبو ظبي
نوار راشد: اللعبة وجدت إقبالاً كبيراً وتشجيعاً من أولياء الأمور**

وتتوزع مجموعة الـ 36 لاعباً على الصفوف من السادس حتى الثاني عشر، وقال الطالب يوسف الوهبي: لم تكن لدينا معرفة كافية برفع الأثقال من قبل، وبعد الورش والتدريبات التي نظمها النادي أحببت هذه اللعبة وبدأت ممارستها، سعيد جداً بالانضمام إلى النادي الذي شجعتني أسرته عليه وأتمنى أن أكون بطلاً في المستقبل.



وأضافت: اللعبة وجدت إقبالاً كبيراً، وتشجيعاً من أولياء الأمور الذين كانوا يشكّلون حضوراً في التدريبات خلال الاختبارات، والرياضة بشكل عام مهمة للطلاب وتجعلهم في بيئة أفضل وأكثر ملاءمة، وقد وضع النادي والمدرسة معاً شروطاً مهماً لكل من يمارس هذه اللعبة من الطلاب سواء بالتدريبات في المدرسة أو النادي، بأن التحصيل الأكاديمي يمثل أولوية، وأن أي تراجع في المستوى الدراسي سيقود إلى حرمان الطالب من ممارسة رفع الأثقال.

ضم نادي أبو ظبي لرفع الأثقال، 36 من الطلاب الموهوبين في اللعيق بمدرسة جرن يافور بني ياس، ودرستوا رسمياً تدريباتهم داخل النادي الخميس الماضي، تحت إشراف الجهاز الفني، ليبدأ بذلك حصاد الشراكة بين النادي والمدرسة والذي انطلق في أغسطس الماضي، بورش تقييمية، تم خصص تدريبية بواقع اثنتين يومياً شارك فيها أكثر من 130 طالباً، قبل تتم التصفية النهائية باختيار 36 منهم ليكوّنوا النواة لقاعدة النادي، بينما يواصل 40 طالباً آخر تدريباتهم بالمدرسة.

وأكد عبد الله عيسى الزعابي رئيس مجلس إدارة النادي، أن هذه الخطوة تأتي ضمن الأهداف الاستراتيجية للنادي الذي يركز على بناء قاعدة من اللاعبين الصغار، بجانب استقطاب لاعبين مميزين في الفريق الأول، مشيراً إلى أن استقطاب هذه المجموعة بعد سلسلة من التدريبات بالمدرسة تحت إشراف الجهاز الفني للنادي لشهر عديدة، يمثل بداية لتكوين قاعدة من المواهب ورعايتها وصقلها لتكوّن قادرة على تحقيق النجاحات للنادي والمنتخب الوطني في المستقبل.

وشكر الزعابي مدرسة جرن يافور على تعاونها، وتقديمها نموذجاً مميزاً في الشراكة، كما شكر أولياء الأمور والطلاب على تعاونهم في الفترة الماضية، مؤكداً أن النادي يوظف كل إمكانياته لصقل هذه المواهب، بالإضافة للاستمرار في استقطاب أعداد أكبر من طلاب المدرسة للحفاظ على التدريبات داخل المدرسة للمجموعة الأخرى الراغبة في التدريب على اللعبة، وكشف أن النادي وضع خطاً طموحاً لإنشاء شراكات مع مدارس أخرى في إمارة أبوظبي لنشر اللعبة واستقطاب الموهوبين فيها.

من جهتها قالت نوار راشد الزعابي مشرفة منسقة التواصل بالمدرسة: نحن سعداء بهذه الشراكة التي نفذت بجدية في الفترة الماضية، وأثمرت هذه المجموعة من الموهوبين الذين يستهلون مشوارهم في النادي، بجانب استمرار نشاط رفع الأثقال داخل أسوار المدرسة، وهذه الشراكة هي الأول التي تقوم بها المدرسة بطريقة فردية وقد لعب النادي من خلال حرصه على نجاحها دوراً مهماً تتمنى التوفيق لجميع الطلاب وبشكل خاص الذين انضموا إلى نادي أبو ظبي لرفع الأثقال، ونأمل أن نراهم أبطالاً على منصات التتويج في المستقبل القريب.

رسم ملامح الطريق إلى أولمبياد 2028

باندو: 4 مراحل ستقود رفع الأثقال إلى الحلم!

نملك الموارد المواهب والدعم الإداري الكامل لتحقيق الأهداف

نادي أبوظبي قاد اللعبة لإنجازات مهمة في فترة وجيزة وتطلع للأفضل



يكون اللاعبون الشباب من لقسوة التدريبات الأولمبية برنامج التطوير أو المدارس والكليات الأولمبية، وتقديم على مستوى يسمح لهم الدعم والتشجيع المستمر بالمنافسة في الخارج، وهنا للحفاظ على تركيز اللاعبين يتم التركيز بشكل متزايد على أهدافهم.

وأضاف: هذه ملامح عامة لما ينبغي أن يكون عليه الحال في

المرحلة الأخيرة

ويقول باندو إن المرحلة الأخيرة الاربعة سنوات المقبلة، حتى من هذه الحطة تتطلب تحسين الوصول إلى برامج التدريب بناء على ردود أفعالهم، وبالتأكيد الفصل من المسابقات هناك العديد من الموجهات السابقة، حيث إن المطلوب والأمر الأخرى الأكثر تفصيلاً خبرة جيدة للتأكد من تحقيق ستنافس مع مجلس الإدارة الأفضل وجدولة مسابقات حتى تكون لدينا خطة إضافية عند الحاجة لإبقاء متيقظين اللاعبين ومستعدين، واستمرار التأكد من حصول اللاعبين على راحة جيدة واستعدادهم ذهنياً

تحسين المهارات

ويرى باندو أن المرحلة الثالثة يجب أن تركز على تحسين المهارات والاستراتيجيات لأحداث معينة مثل التصفيات الأولمبية والبطولات العالمية، وزيادة كثافة وتكرار المنافسات لمحاكاة البيئة الأولمبية، ومواصلة العمل مع علماء النفس الرياضي لمساعدة اللاعبين في إدارة التوتر والقلق بشكل أفضل.

وأشار إلى أن التدرج في التدريب نحو المنافسات بهدف الحصول على أفضل أداء من الرياضي. أما في غاية الأهمية، مع الاستمرار في إعطاء الأولوية للتأهيل من خلال أيام الراحة المنتظمة وجلسات إعادة التأهيل وفقاً لمبادئ إدارة التنافس، كما يجب أن

الأداء العالي

ويوضح أفيناش باندو أن المرحلة الثانية تعتمد بشكل أساسي على إنشاء مركز للأداء العالي، وزيادة كثافة ومدة الدورات التدريبية لبناء القوة والقدرة على التحمل والتأكد من تحقيق اللاعبين للنتائج المطلوبة، بجانب جدولة مسابقات وفق الحطة الزمنية الموضوعة لمساعدة اللاعبين على اكتساب الخبرة والاستعداد لضغوط الأولمبياد. وتعزيز التدريب على المهارات العقلية التي تم تطويره بالفعل في المرحلة الأولى، لمساعدة اللاعبين على الحفاظ على تركيزهم وتحفيزهم في المسابقات.

لأنه لا يوجد وقت لنضجه، والأداء لا يتحقق بالحظ، هذا بجانب تحديد أيام راحة منتظمة وجلسات للتعافي تجلب للإصابات، وهناك العديد من الدول التي تقدم نموذجاً في عملية البناء والتي يمكن أن نستفيد من تجربتها من خلال تنظيم شراكات وتعاون معها. وهذا العمل يجب أن يسير مع جميع اللاعبين لأننا نركز أيضاً على أصحاب المهام من خلال برامج تعلمهم مؤهلين للمنافسة في الألعاب البارالمبية والاستحقاقات الدولية، أيضاً يجب إنشاء مراكز تطوير صغيرة مع تدريب مخصص للمساعدة في تطوير الرياضيين الصغار في رفع الأثقال، وهي عملية يمكن النظر إليها بشكل أكبر في إطار الاستمرار لأنها يمكن أن تكون مستدامة.

المرحلة الأولى

ويواصل المدير الفني لنادي أبوظبي لرفع الأثقال، وأيضاً تقاطعاً تفصيلية أكثر على خطته قائلاً: علينا أن نعمل على تطوير برنامج لرفع الأثقال أكثر قوة ومصمم خصيصاً لكل فرد، ويستند إلى احتياجات اللاعبين من خلال تقييم نقاط القوة والضعف لديهم، وتقديم خطة عالية الأداء على صعيد المستوى لضمان مراقبة اللاعبين بانتظام، وتطوير برنامج غذائي جيد، ووضع برنامج تدريبي منتظم يركز على تنمية المهارات والتخيل، وتعريف اللاعبين بالمهارات العقلية لتمكينهم من المنافسة تحت الضغط وإيجاد مستوى مناسب من التدريب والمنافسة مع برنامج لفترة جيدة



البناء بمعايير عالمية

وأضاف باندو: لدينا موارد موجودة ومتاحة، إنها تحتاج فقط إلى الثقة والدعم والعمل الجاد، وبناء فريق قوي، وعلينا في الفترة المقبلة أن نحسن معيارياً وقررتنا على المنافسة عالمياً حتى نترك بصمة واضحة دولياً، وذلك سننتقل إلى المستوى الثاني لتصنيف اللاعبين الذين يمكنهم الوصول إلى القمة. وتحديد ما يحتاج إلى التحسين على المستوى الفردي أو الجماعي، وأن نعمل وفق خطة من 4 مراحل تحتاج كل مرحلة منها إلى عام لتنفيذها على الوجه الأمثل.

وقال: نادي أبو ظبي لرفع الأثقال بدأ نشاطه منذ أكثر من عام، ويعمل وفق منظومة سميتها التكامل بين الشقين الإداري والفني، ويوفر أفضل السبل للاعبين، وهذا جعل لنادي أبوظبي يحقق إنجازات كبيرة مع المنتخب الوطني مثل الحصول على 6 ميداليات ذهبية في البطولة العربية و3 ميداليات برونزية في بطولة آسيا، وهذا الإنجازان يتحققان للمرة الأولى في تاريخ المنتخب على مستوى فريق الرجال، لكن هذا كان مجرد البداية، ولا يمكن بأي حال من الأحوال أن نتوقف هنا، بل نتطلع إلى المستقبل بثقة وتفاؤل.

يرى أفيناش باندو المدير الفني لنادي أبو ظبي لرفع الأثقال، أن توفر المواهب والموارد والدعم الذي يجده النادي ومنسبوه من مجلس الإدارة، كلها عوامل مهمة من أجل خطة طموحة هدفها تمثيل للعبة في أولمبياد لوس أنجلوس 2024، عبر المنتخب الوطني، وأشار باندو الخبير المعتمد من الاتحاد الدولي لرفع الأثقال إلى أن النادي لديه خطة يبدأ في تنفيذها الآن وتمتد لـ 4 سنوات، حتى يكون لديه لاعبين يمكنهم مقارعة النخبة في العالم وتحقيق الحلم في الأولمبياد.





أكد أن "الألعاب المدرسية" أهم إنجازات "رياضي التعليم المدرسي والجامعي" الظاهري: نسعى لإحداث نقلة رياضية في النوع والكم! "الزمن" أبرز التحديات وسقف طموحاتنا بلا حدود



بالخطوة الرائدة، وأعتبر ذلك يصب في إحداث تطور كبير في هذه الألعاب بشكل خاص، مشيراً إلى أن الألعاب الفردية على صغر أولويات اتحاد الرياضة المدرسي والجامعي، وأن هذه الأندية سيخون لها تأثير كبير على تهيئة هذه الألعاب مشيراً إلى أن الاتحاد لديه تنسيق مع مجلس أبوظبي الرياضي وجميع الهيئات الرياضية، وأن المستقبل القريب سيشهد تعاوناً مع هذه الأندية واتحاداتها بشكل أكبر، لأن عملية التطوير المنشودة تتطلب تعاون جميع الجهود حتى نصل إلى إعلية التي نسعى لها، ولا بد من الإشارة إلى أننا جميعاً نعيش في ذات الاتجاه من أجل رفع راية الدولة عالية في البطولات الدولية الكبرى.

أهداف منقودة
أكد على مervat الظاهري أن سقف أهداف طموحات الاتحاد الرياضي لمؤسسات التعليم المدرسي والجامعي بلا حدود، وقال: أهمها زيادة أعداد الطلاب والطالبات المتحريين للرياضة داخل المدارس والجامعات، ولجئنا الآن 4 آلاف طالب، وتوسيع قاعدة الاختيار للمنتخبات الوطنية، وزيادة عدد الأندية الرياضية داخل المدارس وزيادة الوقت المخصص لممارسة الرياضة للطلاب والطالبات في كافة مراحل التعليم.

استحقاقات مهيبة
قال الظاهري أن أهم الاستحقاقات التي يشارك فيها الاتحاد والبطولات في الفترة المقبلة هي: بطولة العالم الجامعية للدراجات، وكذلك بطولة العالم للجمباز في فرة السنة 3 ضد 3 بالصين، والبطولة العربية للمدارس في البحرين شهر سبتمبر.

التي اقتصمت هذا الشهر، وأقيمت للفترة العصرية من 13 إلى 17 سنة، بمشاركة 350 مدرسة من مختلف مدارس الدولة، في 10 ألعاب رياضية، وتأهل للنهايات فيها 1840، وفاز بالمراكز الثلاثة الأولى فيها 772 من الطلاب والطالبات، وهذا إنجاز كبير، وقدمت هذه البطولة العديد من المواهب الرياضية وأضاف الظاهري: المدارس بشكل خاص تمثل منجماً للمواهب ونحن نسير بشكل جيد في تنفيذ الخطة الموضوعة، وراهنون كل الرضا عما تم تحقيقه حتى الآن، لكن ما زال الطريق طويلاً، ويحتاج جهداً كبيراً ومستمرًا مع جميع الجهات لنصل إلى الأهداف التي نشدها.

تحديات
وأكد على مervat الظاهري، أن أبرز التحديات التي تواجه الاتحاد تتمثل في عنصر الزمن، وقال: البرنامج الأكاديمي المدرسي اليومي للطلاب به كثير من الالتزامات والاختيارات، وفي المرحلة الأولى من اكتشاف المواهب يحتاج للوقت طويل لتعلم أساسيات أي لعبة، ونحن الآن في المرحلة الأولى من تنفيذ الألعاب الثماني ذات الأولوية التي اتمدحا مجلس الوزراء وهي الجودو والتايكوندو والسباحة والعب القوى والقوس والسهم والمبارزة والرماية والرماية الطائرة، وتأمل في المستقبل القريب أن تكون رياضة رفع الأثقال ضمن البرنامج المدرسي والجامعي.

تجربة رائدة
وصف المدير التنفيذي للاتحاد الرياضي لمؤسسات التعليم المدرسي والجامعي، إنشاء مجلس أبوظبي الرياضي 6 أندية متخصصة في الألعاب الفردية الأولمبية.

يفتح الاتحاد الرياضي لمؤسسات التعليم المدرسي والجامعي، باباً مهماً للرياضة في الدولة، ويمثل قاعدة مهمة لاكتشاف المواهب في جميع الألعاب، ويشكل خاص الألعاب الأولمبية، من خلال البطولات المختلفة التي ينظمها، بجانب الألعاب المدرسية التي أقيمت نسختها الأولى هذا العام، وقدمت تجربة جديدة مميزة، وسيكون لاستمراريتها آثار مهمة على إحداث نقلة رياضية وتقديم مواهب عديدة، كما أن النشاط الرياضي في المدارس والجامعات المختلفة، يمثل أيضاً نافذة أخرى لتقديم الموهوبين، على مستوى الظاهري المدير التنفيذي للاتحاد، بقلب أوراق الاتحاد الوليد، عبر مجلة أبو ظبي لرفع الأبطال، قائلاً:

تقدم بالشكر الجزيل إلى قيادتنا الرشيدة على حرصها واهتمامها بتوسيع ممارسة الرياضة وقيمتها في تعزيز الصحة البدنية والنفسية والروح الرياضية في أذهان الطلبة، وتعزيز النشاط البدني لديهم بما يسهم في إعداد جيل قادر على تحقيق الإنجازات الرياضية، ويمتد الشكر إلى اللجنة الأولمبية الوطنية، والهيئة العامة للرياضة، والاتحاد برئاسة معالي الدكتور أحمد بن عبد الله حميد بالهول الفللسي وزير التربية والتعليم، رئيس الهيئة العامة للرياضة، وضع استراتيجيتها، لإحداث نقلة في النوع والكم للنشاط الرياضي المدرسي والجامعي، واعتقد أن من الإنجازات هذا العام وليس على مستوى الاتحاد فحسب بل على صعيد الرياضة في الدولة، "الألعاب المدرسية"



منها فرصة المشاركة في "موندiales بوكيت"

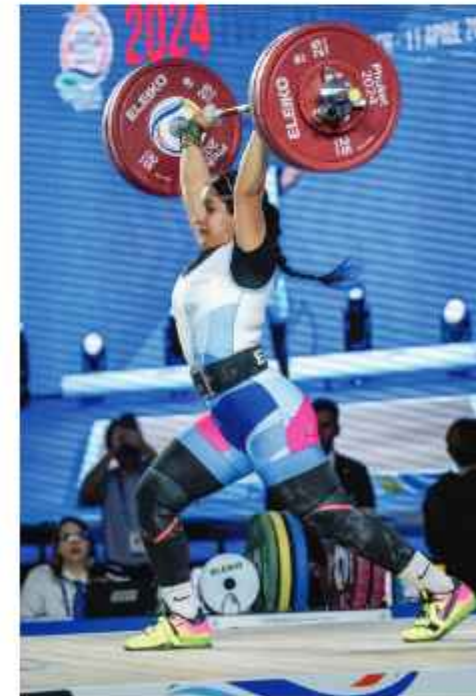
مورا وجمالي ينضمان إلى فريق اللاجئيين الأولمبي

باخ: نرحب بكم جميعاً بأذرع مفتوحة وأنتم إثراء لمجتمعنا الأولمبي جلود: راميرو ويكتا يستحقان تماماً تقدير "الأولمبية الدولية"

أعلنت اللجنة الأولمبية الدولية، ضم الرباعين راميرو مورا ويكتا جمالي، إلى فريق اللاجئيين الأولمبي في دورة الألعاب الأولمبية بباريس 2024، وهي مجموعة تضم 36 رياضياً يمثلون 12 رياضة، وقد أتاحت الفرصة لثلاث الرباعين، اللذين تم اختيارهما الآن للألعاب في باريس، للتنافس مؤخرًا، كجزء من فريق اللاجئيين التابع للاتحاد الدولي لرفع الأثقال، في كأس العالم للاتحاد الدولي لرفع الأثقال

للإتحاد الدولي لرفع الأثقال في فوكيت، تايلاند.
وقال توماس باخ رئيس اللجنة الأولمبية الدولية عند الإعلان عن فريق اللاجئيين: نحن نرحب بكم جميعاً بأذرع مفتوحة، أنتم إثراء لمجتمعنا الأولمبي ولتجربتنا، وبمشاركاتكم في الألعاب الأولمبية، ستظهرون الإمكانات البشرية التي تنسم

بالمرونة والتميز، ومشاركاتكم ترسل رسالة أمل لأكثر من 100 مليون نازح حول العالم.
وأضاف باخ: قائلاً: منذ إنشاء هذا المفهوم في عام 2015 حتى الآن، شهدنا للأسف ارتفاع عدد اللاجئيين في العالم من حوالي 60 مليوناً إلى أكثر من 110 ملايين، لهذا السبب يجب تمثيل هؤلاء الرياضيين وتم تعزيز البرنامج الخاص بباريس 2024.



يكتا: أشعر بالسعادة وأتمنى الحصول على جواز سفر ألماني

و مورا، أصله من كوبا ومقيم في بريطانيا، ولد في 29 سبتمبر 1997 وأحتل المركز 18 في وزن 102 كجم للرجال، بعد رفع (162-197-359)، وبلغت جمالي، التي تعيش في ألمانيا وهي من أصل إيراني، 20 عاماً في 31 مارس وأحتلت المركز التاسع عشر في تايلاند في فئة 81 كجم للسيدات (100-125-225).
وكان كلاهما جزءاً من قائمة طويلة تضم 74 من الحاصلين على منحة اللجنة الأولمبية الدولية، مع إمكانية حقيقية لتمثيل فريق

اللاجئيين الأولمبي في أولمبياد 2024. وهذه هي النسخة الثالثة من الألعاب بتمثيل اللاجئيين، بعد التراب السابقة الناجحة في ريو 2016 وطوكيو 2020.
وكانت جمالي تحدثت خلال مشاركتها في كأس العالم بـفوكيت عن ظروفها الصعبة عند وصولها إلى ألمانيا قائلة: ليس لدي عائلة في ألمانيا، وعندما وصلت إلى هناك لم أتمكن من التدريب لمدة ستة أشهر تقريباً، ولكن لدي أصدقاء هناك كانوا طبيين ومقيدين للغاية، أنا في فرانكفورت وأشعر بالسعادة الآن، أتمنى أن أحصل على جواز سفر ألماني.



مورا : التواجد ضمن فريق اللاجئيين ليس مجرد فرصة للمنافسة بل للإلهام وتمثيل الأمم

وتم إنشاء أول فريق للاجئيين على مستوى الإتحاد الدولي لرفع الأثقال في عام 2023، ويتكون من سبعة رباعين هذا العام، وضمت المجموعة ستة رياضيين، من بينهم اللعبان اللذان تم اختيارهما أخيراً من قبل اللجنة الأولمبية الدولية.
من جهته أعرب فلوريان سبويل، عضو المجلس التنفيذي للاتحاد الدولي لرفع الأثقال، والمسؤول عن المشروع في الإتحاد الدولي، عن سعادته بالإعلان، وقال: إن وجود 12 التوفيق لباريس.

راميرو ويكتا، وكلاهما كانا حاضرين في نهائيات كأس العالم للاتحاد الدولي لرفع الأثقال التي أقيمت مؤخراً في بوكيت (تايلاند) - وهما يستحقان تماماً التقدير من اللجنة الأولمبية الدولية.
وأضاف: يهدف مشروع فريق اللاجئيين إلى إعطاء فرصة ثانية للرياضيين للتغلب على المواقف الصعبة للغاية وإعادةتهم إلى الرياضة التي يحبونها، أتمنى لراميرو ويكتا حظاً سعيداً في باريس وأشكرهما على تمثيل رياضة رفع الأثقال بهذه الطريقة النبيلة.

وتلقى رئيس الإتحاد الدولي لرفع الأثقال محمد جلود أخبار اللجنة الأولمبية الدولية بفرحة كبيرة: يسعد الإتحاد الدولي لرفع الأثقال أن يعلم أن اثنين من الرباعين راميرو مورا ويكتا جمالي، سيكونان جزءاً من فريق اللاجئيين التابع للجنة الأولمبية الدولية الذي ينافس في أولمبياد باريس. بعد إنشاء أول برنامج لللاجئيين على الإطلاق من الإتحاد الدولي لرفع الأثقال (IWF) في عام 2023، يؤكد هذا القرار على العمل الجيد الذي يقوم به اتحادنا الدولي في الترحيب هؤلاء الرياضيين وإدراجهم في أنشطتنا، كما أنه يعرض العمل المكثف والجهود الذي بذله

مقتل بطل أوروبا مرتين في أوكرانيا



أعلن الاتحاد الأوكراني لرفع الأثقال، مقتل بطله الأولمبي أولكسندر بيليشينكو (بطل أوروبا مرتين) على المخطوط الأمامية للعب الروسية في أوكرانيا عن عمر يناهز 30 عاماً.

وأختل بيليشينكو المركز الرابع في أولمبياد ريو 2016 عن فئة وزن 85 كجم للرجال وهاز بالفضة الذهبية في بطولة أوروبا عامي 2016 و2017. وتم إيفامه بعد سقوطه في اختبار للمنشطات في 2018.

وقال الاتحاد الأوكراني لكرة القدم في منشور على وسائل التواصل الاجتماعي: "بائع العرن نلتكم أن قلب سيد الرياضة الأوكراني الصديق... أولكسندر بيليشينكو توقف عن العققان، تعرب عن خاص تعاريفاً للعائلة ونقل من يعرف أولكسندر".

كما أضافت اللجنة الأولمبية الوطنية الأوكرانية برفع الأثقال - قائلة إنه انضم إلى القوات المسلحة في الأيام الأولى للحرب.

تعزيز تطوير رفع الأثقال في أذربيجان



زار رئيس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال محمد جالود أذربيجان خلال شهر مايو الحالي، حيث أتاحت له الفرصة لمناقشة طرق جديدة لتطوير رفع الأثقال في البلاد مع السلطات الوطنية والتقني أثناء وجوده في ياكو بريس الوزاء علي أسجوف ووزير الشباب والرياضة فريد جاييوف وممثل اللجنة الأولمبية الوطنية الأذربيجانية واتحاد رفع الأثقال.

وخلال 3 أيام، زار جالود مركز ياكو للتدريب عالي الأداء، وهو منشأة يمكن أن تصبح أكاديمية الاتحاد الدولي لرفع الأثقال في المستقبل، ويشتمل المجمع على مرافق تدريب عالية المستوى (مجموع المنتخب الأذربيجاني بتخصصاته هناك)، ولكنهم أيضاً طوروا معتمداً لسكرن الرياضيين. سيتم تقييم مرفق تقني حول هذا المكان من قبل ممثلي أذربيجان في اجتماع المجلس التنفيذي للاتحاد الدولي لرفع الأثقال في ديسمبر المقبل في البحرين (أثناء بطولة العالم للاتحاد الدولي لرفع الأثقال)، حتى يتمكن في نهاية المطاف من منح مشروع أكاديمية الاتحاد الدولي لرفع الأثقال، النشط بالفعل في الصين (فوتشو) وفوجيا (كهايانغ). ولدت السلطات حماساً لهذا المشروع، لأنها تريد رفع مستوى رفع الأثقال في أذربيجان.

5 ندوات حول مكافحة المنشطات!

تنظم اللجنة الدولية للاختبارات (ITA) والمعخصة لتعليم مكافحة المنشطات كل يوم أربعاء، من 22 مايو الحالي إلى 19 يونيو المقبل، سلسلة من 5 ندوات عبر الإنترنت، أطلقت يوم 22 مايو تحت عنوان "مقدمة لمكافحة المنشطات - نظرة عامة على النظام والحقوق والمسؤوليات" والمواد السلبية لتعاطي المنشطات" وفي الأسبوع التالي، المشاركون معممون لمناقشة "عملية مراقبة المنشطات - إجراءات الاختبار (البول والدم) و"ABP"، في حين ستتناول الندوة عبر الإنترنت الثالثة من 5 يونيو، "الدوية والمخدرات العذائية وقائمة المحظورات و TUEs (بما في ذلك مبدأ المسؤولية العارضة)". وبعد سبعة أيام، سيقيم اللقاء الرابع عبر الإنترنت "التقييم والموافق وإعداد التقارير (بما في ذلك إتداء القرار وشهادات الرياضيين"، وستركز الندوة الأخيرة عبر الإنترنت، من 19 يونيو، على "اختبار خارج المنافسة - متطلبات TP / RTP ومكان وجوده واستخدام ADAMS".

سيتم عقد الندوات الفعس، كل يوم أربعاء، من الساعة 14:00 إلى الساعة 15:00 (بتوقيت وسط أوروبا) وسيتم إجراؤها باللغة الإنجليزية (مع ترجمة فورية باللغة العربية والفرنسية والصينية الهاندين والروسية والإسبانية)، ويحصل الذين يحضرون جميع الندوات عبر الإنترنت الفعس على شهادة توثيق.

وتعد هذه المبادرة جزءاً من حملة #UfnClean لمجتمع رفع الأثقال في العالم، وتتيح الأنشطة العشرة التي يقوم بها الاتحاد الدولي للجنة والبنود الدولية للاختبارات في السنوات الكبرى لرفع الأثقال.



الدولي يقف على الاستعدادات في باريس

مع بدء العد التنازلي للانطلاق دورة الألعاب الأولمبية باريس 2024، كان وفد الاتحاد الدولي لرفع الأثقال في العاصمة الفرنسية لمناقشة مراحل الإعداد الألفية للحدث مع المنظمين. وضم الوفد ماتيو كورنين، عضو المجلس التنفيذي والمندوب الفني لباريس 2024، وأخيلياس تسوناس، الرئيس التنفيذي، وماتياس ليسير، مدير مسابقات الاتحاد.

خلال الزيارة التي استمرت يومين، تمت مراجعة الجوانب المختلفة المتعلقة بتنظيم الألعاب، وهي خطة الإقامة والنقل، وإجراءات الاتحاد وإصدار التذاكر، والعرض الرياضي. كما أتاحت لوفد الاتحاد الدولي لرفع الأثقال الفرصة لزيارة مكان المسابقة، بالإضافة إلى منشأة التدريب (الموجودة في القرية الأولمبية).

وقال كورنين: نحن الآن في الأمتار الأخيرة من سباق طويل، لكننا سعداء للغاية بمستوى التعاون، أنا متأكد من أن نهاية الرحلة، خلال الألعاب في باريس، ستكون متميزة.

وتقام مسابقة رفع الأثقال في دورة الألعاب الأولمبية باريس 2024 في الفترة من 7 إلى 11 أغسطس، وستنافس فيها 120 رياضياً (+) راهمين من فريق اللاتين التابع للجنة الأولمبية الدولية) في 10 فئات لوزن الجسم الخمسة للرجال وخمسة أعداد للنساء).



"نينغبو الصينية" تكرم جلود



عين رئيس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال محمد جلود كأستاذ زائر في كلية علوم الرياضة بجامعة نينغبو الصينية، في حفل أقيم في 28 أبريل الماضي، خلال زيارة وفد الاتحاد الدولي لرفع الأثقال إلى الصين، للوقوف على الترتيبات المتعلقة باستضافة بطولة العالم للاتحاد الدولي لرفع الأثقال 2024، ورافق جلود، الأمين العام للاتحاد الدولي لرفع الأثقال أنطونيو أورسو والرئيس التنفيذي للاتحاد الدولي أخيلياس تسوناس.

وقال جلود: يشرفني جداً أن أحصل على هذا التكريم المرموق من جامعة نينغبو. أشاركه مع عائلة رفع الأثقال بأفكارها، حيث يعملون بجد من أجل تطوير رياضتنا الجميلة في القارات الخمس، إن الصين قوة عظيمة في رفع الأثقال، ومن المؤكد أن نينغبو ستكون مصيفاً ممتازاً لبطولتنا العالمية في عام 2024.

وأضاف: عقدنا اجتماعاً متفرماً للغاية مع المنظمين وسيتم توفير ظروف ممتازة لجميع المشاركين في بطولة العالم، نشكر السلطات الصينية على التزامها وحماسها في تنظيم بطولة العالم للاتحاد الدولي، وذلك على تعانيتها في رفع الأثقال.

وزار وفد الاتحاد الدولي فوتشو، حيث أقيمت البطولة الوطنية الصينية، وحضر جانباً منها، وفد الاتحاد الدولي كما زار مرفق ماجايغ المتميز للتدريب على رفع الأثقال، وهو منشأة عالمية المستوى لرفع الأثقال، لإعداد الرياضات الصينية.

في الصميم

تحو حلم 2028



ترتبط الإنجازات الرياضية بالتفويض السليم وعندها يتم وضع الأسس الصحية وفقاً لضوابط محددة وأهداف موضوعية مسبقاً، ولتقل رياضة طابعها الفص في التصغير والتفويض لتبيل العراء وتقل رياضة رفع الأثقال وأحد الرياضات التي تحتاج لتعمل متقن وصبر كبير حتى تتوصل إلى نتائج علموسة مستغيلة ويؤود نادي أبوظبي لرفع الأثقال حنة خيرة ليست بالطويلة فإن النتائج التي تحققت على يده حتى الآن تستحق إعجاباً ذهبياً لدولة في هذه الرياضة، خاصة بعد النتائج التي تحققت في الشهور القليلة الماضية على المستوى المحلي والعربي والعالمي أيضاً. ومن الطبيعي أن تنبع الأنتظار دائماً وأبداً في هذه الرياضات للمشارك الأهم وهو الأولمبياد الذي يعتبر أهم مناسبة رياضية يأمل أي رياضي أو رياضية في التواجد بها، وكل دولة تطمح دائماً للتواجد والفوز والتفويض لرفع علمها عالياً في هذا المحفل العالمي.

وبلا شك فإن نادي أبوظبي لرفع الأثقال يسعى لتحقيق هذا الحلم عبر بوابة المنتخب الوطني لصب عينه حنة بعناية التأسيس، وهو ما نتج عنه في عمله من الشهور الماضية لتأسيس قاعدة رياضية من الرياضيين الصغار لتأسيسهم على هذه الرياضة وتطويرهم من أجل الوصول إلى أولمبياد لوس أنجلوس 2028 فهو الهدف الذي يبد أن يتم وعنه تحقيق الإنجاز الكبير في السنوات القليلة القادمة وتوقيع نادي اتحادات مع عميد من الهواة، وخططة الواحدة لعقد شراكات مع المدارس لثبات تعلم بداية صاعدة تسهم في انتشار اللعبة، وصناعة قاعدة لها من صغار السن وبشكل خاص الجوهريون منهم، والذين يمثلون مشروعا لصناعة النبل الأولمبي، والفرصة ستكون كبيرة في ظل وجود فادر تدريبي محترف، وإعدادات كبيرة يوجهها النادي، بجانب الرغبة والتألق لمن لديهم الطموح، ورباب ذلك فإن وجود عناصر أثبتت مهارتها عربياً وإقليمياً فإنها عوامل تشكل انطلاقاً لنادي اتحادات التي يمثل لبعده العمود الفقري للتحضير الوطني، فضلاً عن أن هذه الخطط والبرامج التي ينفذها النادي تتماشى مع رؤية الدولة في العولة إلى الهدف الأكبر الذي تعلم به، وأعتقد جازماً أن تتواجد الأثقال الإماراتية في أولمبياد لوس أنجلوس 2028 بعد أربع سنوات من الآن، سينجح واقعاً معاشاً.

علي سعيد الزعابي

شيخة الكعبي.. الرياضية الشاملة!



تعد شيخة الكعبي عضو اللجنة النسائية باتحاد رفع الأثقال- الحكمة الإماراتية الوحيدة في اللجنة، بعد نيلها الشارة الدولية في أبريل الماضي، خلال بطولة كأس العالم التي أقيمت في تايلند.

والكعبي التي بدأت مسيرتها الرياضية بممارسة رياضة الدراجات الهوائية في نادي النصر، قبل أن تتحول لمجال آخر وتصبح مدربة للياقة البدنية وبناء الأجسام، وأاليا بجانب نشاطها في اتحاد رفع الأثقال، فهي حزمة دراجات هوائية، مسؤولة مباريات في اتحاد كرة القدم، كما أنها من المتميزات في التأهيل الرياضي حيث حصلت على المركز الأول للدفعة الأولى لبرنامج المدير التنفيذي للاتحادات الرياضية الذي طرحتة أكاديمية اللجنة الأولمبية الوطنية في 2022، وهي أيضاً عضو في مجلس شباب اللجنة الأولمبية الوطنية، لتكون بذلك رياضية شاملة تجمع بين عدة رياضات فردية وجماعية فضلاً عن المهام الإدارية والتنظيمية وتمثل شيخة الكعبي نموذجاً للمرأة الرياضية الطموحة، التي لا تقف عند حد محدد، بل تتطلع دائماً للمزيد، وتقول: نيل الشارة الدولية من الاتحاد الدولي لرفع الأثقال، مرحلة مهمة بالنسبة لي في هذه الرياضة التي أصبحت تنمو بشكل جيد في الدولة، فخورة بأن أكون الخدمة الإماراتية الوحيدة، وهذا تحد جديد، سأكون حريصة على التحاق فيه والاستمرار به لسنوات مقبلة، وأتمنى أن يكون هناك المزيد من الحكومات الدولية الإماراتيات في رفع الأثقال.

وتضيف: سقف طموحاتي لا يتوقف عند دو معين، أسعى للمساهمة في نشر رفع الأثقال، عبر اتحاد اللجنة، وأسعى كذلك لتمكين رياضة رفع الأثقال وسط السيدات خاصة أن هناك قاعدة نسائية واسعة في الدولة، وأيضاً أطمح في أن أكون في أحد المناصب بالاتحاد الدولي ونحس الصورة المشرفة للمرأة الإماراتية التي تحقق الريادة في مختلف المجالات، خاصة أنني أجد دعماً كبيراً من اتحاد رفع الأثقال واللجنة الأولمبية الوطنية والهيئة العامة للرياضة. وتبقى شيخة الكعبي نموذجاً مشرفاً، يحسب العزيمة والرغبة في التميز في كل مجال تشارك فيه، وهي تتماز بجانب ذلك بالمصرفة والثقافة العالية.

إطلالة القربي

فوائد رفع الأثقال



يقدم ماهر القربي مدرب نادي أبوظبي لرفع الأثقال، معلومات عن رياضة الأثقال، تاريخها ومصطلحاتها وأوزانها وكل ما يتعلق أو يتصل بها، من خلال مادة تثقيفية تهدف إلى تعريف القارئ باللعبة وتزويده بمعلومات ثرية عنها في هذه المساحة مع إطلالة كل عدد. وهذه الزاوية تشرح فوائد رفع الأثقال.

هناك أبحاث كثيرة عن لعبة رفع الأثقال، حيث يستفيد اللاعب الذي يمارسها، بعضلات وعظام قوية ولياقة بدنية عالية في التحمل والقوة والمرونة، وتنشط الدورة الدموية وتخفض سكر الدم وتنشط الذاكرة والمهارة الحركية، وتساعده الجسم في النمو بشكل صحيح وقوي، وتساهم في تحسين المزاج وتخفيف التوتر والقلق عبر تأثيرها على هرمونات معينة في الجسم، كما تساهم في التركيز والثقة بالنفس من خلال المقابلة على التحدي وتحقيق أهداف برفع أوزان أكثر.

وإذا تسأل البعض عن العمر المناسب لممارسة رياضة رفع الأثقال، فإن العمر الأنسب لبداية ممارسة هذه الرياضة هو 10 سنوات للذكور والإناث، حتى عمر الـ 70 سنة، وتوجد بطلات عالميات تبدأ بفئة الأثقال والناشئين ثم الشباب والرجال والماسترز (للذكور والإناث)، والجميل في هذه اللعبة، أن كل لاعب يمكنه أن يتحرب حسب قدرته البدنية.

إضاءات رياضية

أصحاب الهمم ورفع الأثقال



رياضة رفع الأثقال تعتبر من الرياضات المناسبة لأصحاب الهمم، حيث تسمح لهم بتعسين القوة واللياقة البدنية وتعزيز الصحة العامة عن خلال تدريبات مكثفة وبرامج مصممة خصيصاً لهم، يمكن لأصحاب الهمم الاستفادة من فوائد رياضة رفع الأثقال وتحقيق تطور ملحوظ في أدائهم البدني والتفريقي، والمسؤولية الاجتماعية التزم نادي أبوظبي لرفع الأثقال بتوفير فرص متساوية لجميع أفراد المجتمع، بما في ذلك أصحاب الهمم، وتحت إشراف إيمر النادي في ديسمبر الماضي 2023 مع مؤسسة راية العليا لأصحاب الهمم مدعومة من قبل ناديهم و تطوير خدمات أصحاب الهمم وتعزيز مشاركتهم الرياضية من خلال تطوير لعبة رفع الأثقال لأصحاب الهمم عن جدول المسابقات الرياضية على مستوى المؤسسة، وتشجيع متسببها على ممارسة اللعبة وتقديم كافة التسهيلات التي يحتاجونها من النادي واستثمار المرافق الرياضية المتاحة لتدريبهم ولإقامة البطولات الرياضية المحلية والدولية.

ويسعى النادي إلى تعزيز ثقة هذه الفئة من المجتمع في أنفسهم وتحقيق الاندماج الاجتماعي، حيث ينضمون بفرحة للتفاعل مع المجتمع الرياضي وبناء علاقات إيجابية مع أفراد آخرين يشاركون نفس الاهتمامات الرياضية ويهدف الطريقة لاجب نادي أبوظبي لرفع الأثقال دوراً مهماً في دعم وتشجيع أصحاب الهمم على ممارسة الرياضة وتحقيق إمكاناتهم الكاملة وتمثل دور نادي أبوظبي في توفير برامج تدريبية مصممة لهم وتوفير المعدات والبيئة المناسبة لممارسة رياضة رفع الأثقال بسهولة ويمكن لنادي أبوظبي أن يكون عموداً لتحقيق إسهامات أصحاب الهمم في رياضة رفع الأثقال وتحقيق الإنجازات الرياضية البارزة وهناك نطاق عالمي من أصحاب الهمم استطاعت أن تحقق الإنجازات مثل عمدة كهرمان الرياضي التركي الأعم الذي عمل على العيادة الذهبية في الألعاب البارالمبية الصيفية في عام 2017، وكذلك الرياض العربي محمد الصبيح في بطولة العالم لرفع الأثقال 2019، وخلافاً لعل أن يعقد نادي أبوظبي لرفع الأثقال هذا العام لفي بزيغ نعم إيماراتي من أصحاب الهمم يعقد الإنجازات.

صباحي أبو عبيده

ثقافة قانونية

حق كبار في ممارسة رفع الأثقال



إبطائه بشكل كبير. ووفقاً للنتائج التي توصل إليها البحث، فإن رفع الأثقال يجعل الروابط بين الأعصاب والعضلات أقوى، مما يحمي الخلايا العصبية الحركية في النخاع الشوكي، وهو أمر ضروري لجسم يعمل بشكل جيد.

وتجدر الإشارة في هذا الصدد إلى أن هذا البحث شمل 38 رجلاً مسناً يتمتعون بصحة جيدة بمتوسط عمر 72 عاماً، طلب منهم إجراء دورة تدريبية مكثفة لمدة 16 أسبوعاً في رفع الأثقال تتضمن تمارين ضغط وتمديد الساق وتمارين للجزء العلوي من الذراع. وفي المقابل، فإن مجموعة أخرى من 20 رجلاً مسناً يتمتعون بصحة جيدة، وبتوسط أعمارهم 72 مرة، لم يمارسوا أي تدريب على الوزن واستخدموا كأمتلة للمقارنة. وقد تم إجراء جلسات تدريب الأثقال ثلاث مرات في الأسبوع، وبعد شهرين (في منتصف التجربة)، تمت ملاحظة الاختلافات في حجم العضلات واللياقة البدنية. ثم جمع الباحثون خزعات عضلية ووجدوا تغيرات يمكن اكتشافها في المؤشرات الحيوية. ووجد الباحثون أن تدريب الوزن يمكن أن يبطل بعض من الانهيار الحاصل بين العضلات والجهاز العصبي.

وهكذا، تظهر الدراسة أنه على الرغم من أن بعض الأشخاص قد يبدأون متأخراً بحمل الأثقال، فلا يزال بإمكانهم إحداث فرق. وبالطبع، كلما بدأت مبكراً، كان ذلك أفضل، لكن لم يفت الأوان أبداً، حتى لو كان العمر 65 أو 70 عاماً، لا يزال بإمكان الجسم الاستفادة من تدريب الوزن الثقيل. وعلى الرغم من أن هذه الدراسة أجريت على الرجال، إلا أن هذا ينطبق على النساء أيضاً. وفي حين أن هناك عمليات بيولوجية معينة لا يمكن إيقافها مع مرور السنين، فقد أظهرت الأبحاث أن النظام الغذائي، بالإضافة إلى التمارين الرياضية، يمكن أن تحمي الشخص من بعض الأضرار التي قد تجعله عرضة للشيخوخة.

ممارسة الرياضة بكافة أنواعها لم تعد حقاً من حقوق النخبة، وإنما عدت أحد حقوق الإنسان، ويتعين بالتالي أن تتوفر لكل فرد إمكانية ممارستها بما يتفق واحتياجاته. وقد تم إقرار هذا الحق صراحة ضمن المبادئ الأساسية للميثاق الأولمبي (البند 8 من الميثاق الأولمبي). كذلك، تنص المادة الأولى من الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) على أن «ممارسة التربية البدنية والنشاط البدني والرياضة حق أساسي للجميع».

ومع ذلك، فإن ثمة اعتقاد شائع في عالمنا العربي بأن ممارسة الرياضة تقتصر على فئة الشباب، منظوراً في ذلك إلى أن الرياضة تتطلب نشاطاً بدنياً يعجز عنه كبار السن. ولعل مما يعزز هذا الاعتقاد أن بعض الرياضيين المحترفين يتوقفون تماماً عن ممارسة الرياضة بعد اعتزالهم اللعب والاشتراك في المنافسات الرياضية. وقد يعتقد البعض أن كبار السن يكفي بالنسبة لهم ممارسة بعض الرياضات البسيطة، ولاسيما رياضة المشي. بل إن البعض قد يصل بهم الاعتقاد إلى حد التصح

بعدم ممارسة كبار السن لبعض الرياضات مثل رفع الأثقال. والواقع أن العلم الحديث قد أثبت فوائد مذهلة لممارسة كبار السن رياضة حمل الأثقال. ففي بحث صادر في شهر أكتوبر 2022م، تم الكشف عن أن رياضة رفع الأثقال قادرة على تقوية الروابط بين الأعصاب والعضلات، وأن هذه التقوية يمكن أن تحدث في السنوات الأخيرة من حياتنا. بيان ذلك أن الجسم يبدأ مع التقدم بالعمر بفقدان الكتلة العضلية وريداً وريداً، ولا يمكن إيقاف هذا التراجع، إلا أن الدراسة الجديدة تظهر أنه يمكن

الدكتور أحمد عبد الظاهر

أستاذ القانون الجنائي بجامعة القاهرة

In the first fruits of his partnership with "Jarn Yafoor"
"Abu Dhabi Weightlifting" includes 36 talented students
 Abdullah Al Zaabi: The club is employing all its capabilities to hone these talents



Sheikha Al Kaabi is the "Good Samaritan" who has helped many athletes who are "struggling" and providing them with a "sporting leap in quality and quantity".
 Al-Dhahran: We seek to make a sporting leap in quality and quantity!



**Sheikha Al Kaabi...
 the comprehensive athlete!**



Charting the path to the 2028 Olympics
 Pandoo: 4 stages that will lead
 weightlifting to a dream!





هيلث بريميم
مركز 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.

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 distinctive home care for diabetes, strokes follow-up to taking medications and help movement and post-surgical care.



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



President of Boards of Directors
Abdullah Issa Al Zaabi

Vice President of Board
of Directors
Khalifa Darmaki

General Supervisor
Khalifa Rashid Al Zaabi

Preparation and editing
Mohammed Seed Ahmed
Subhi Abu Oubaida

Follow up
Omar Shaddad

Photography
Giselle bandilla

Arts
Abdul Shazin

Translation
EXPERT TRANSLATION

A magazine published
by Abu Dhabi Weightlifting Club

Tel:0097128847034

Email
Info@abudhabiwlc.ae



Our word

Making Champions

Sports have become a real industry in every sense of the word, because money plays an important role in this industry, and success depends largely on it in any strategy aimed at transforming the reality of a specific game or sport for the better and bringing it to the global level.

But the backbone of the success and excellence of any of the games is the basic building, because discovering talent, nurturing them, and refining their talent is what leads to rising to the podium at major events (world championships and Olympics), so training at a young age, and the right start with the youngsters, will inevitably result in champions. International players capable of winning gold and being strong among the elite world champions in any sport.

The Abu Dhabi Weightlifting Club attracted 36 students from the Jam Yafour School, after a series of training and tests that extended for more than 6 months, represents an important step and a major turning point in the path of the fledgling club, because the rule represents the basis for the club's work, and relying on it is the methodology. Correct construction and formation in the world of sports and the creation of champions. The good thing is that the club did not neglect the rest of the students, as its technical staff continues to work with 40 other students, while the talented group of 36 joined the club officially and began training with the first team, which in turn includes an elite group of distinguished people, especially in the heavy weights, which the club excelled at the Arab and Asian levels in a very short period of time through its players, Izz al-Din al-Ghafir and Moayed al-Najjar, during their

representation of the national team. The club's successful experience with the Jam Yafour School is only the beginning, as the club's management plans to expand its partnerships with other schools in the Emirate of Abu Dhabi (boys and girls), to attract more talented people and nurture them, so that their return increases and they combine talent, experience, and special abilities that enable them to compete, adults and outperform them.

These current partnerships, which are on the way, require other partnerships by national institutions and companies, which are expected to interact more and support the club and the rest of the individual Olympic Games clubs, which are achieving great successes in spreading sports and opening many opportunities for the community of the Emirate of Abu Dhabi in various types of sports, and the sport of lifting. Weights represent a model in terms of achievements and spread among all segments of society.



In the first fruits of his partnership with "Jem Yafoor"

"Abu Dhabi Weightlifting" includes 36 talented students

Abdullah Al Zaabi: The club is employing all its capabilities to hone these talents

The Abu Dhabi Weightlifting Club included 36 of the talented students in the game at Jem Yafoor School in Baniyas, and they officially launched their training inside the club last Thursday, under the supervision of the technical staff, thus beginning the harvest of the partnership between the club and the school, which began last August, with educational workshops, then classes. Two training sessions per day in which more than 130 students participated, before the final elimination took place by selecting 36 of them to be the nucleus of the club's base, while 40 other students continued their training at the school.

Abdullah Issa Al Zaabi, Chairman of the Club's Board of Directors, confirmed that this step comes within the strategic goals of the club, which focuses on building a base of young players, in addition to attracting distinguished players in the first team, indicating that attracting this group after a series of training sessions at the school under the supervision of the technical staff. For the club for many months, it represents the beginning of forming a base of talent, nurturing and polishing it to be able to achieve successes for the club and the national team in the future.

Al Zaabi thanked Jem Yafoor School for its cooperation and providing a distinguished model of partnership. He also thanked the parents and students for their cooperation in the past period, stressing that the club is employing all its capabilities to hone these talents, in addition to continuing to attract larger numbers of school students by maintaining in-school training for the group. Others wishing to practice the game, and he revealed that the club has made ambitious plans to create partnerships with other schools in the Emirate of Abu Dhabi to spread the game and attract talented people in it.

For her part, Nawar Rashid Al Zaabi, supervisor of the school's communication coordinator, said: We are happy with this partnership, which was seriously implemented in the recent period, and has yielded results for this group of talented people who are beginning their careers in the club, in addition to the continuation of weightlifting activity within the school's walls, and this partnership is the first undertaken by the school. In an individual way, the club, through its keenness on its success, played an important role. We wish success to all students, especially those who joined the Abu Dhabi Weightlifting Club, and we hope to see them champions on the podium in the near future.



We have ambitious plans for new partnerships with schools in Abu Dhabi
Nawar Rashid: The game found great demand and encouragement from parents

She added: The game found great demand and encouragement from parents who were present at the training sessions during the exams. Sports in general are important for students and put them in a better and more suitable environment. The club and the school together have set an important condition for all students who practice this game, whether in training at school. Or the club, that academic achievement is a priority, and that any decline in academic level will lead to the student being deprived of the practice of weightlifting.



The group of 36 players is divided into grades six through twelfth, and student Youssef Al-Wahaibi said: We did not have sufficient knowledge of weightlifting before, and after the workshops and training organized by the club, I loved this game, and began practicing it. I am very happy to join the club, which my family encouraged me to do. I hope to be a champion in the future.



Charting the path to the 2028 Olympics

pandoo: 4 stages that will lead weightlifting to a dream!

We have the resources, talent and full administrative support to achieve the goals Abu Dhabi Club has led the game to important achievements in a short period and we look forward to the best



The first stage

The technical director of the Abu Dhabi Weightlifting Club continued, explaining more detailed points of his plan, saying: We must work to develop a more powerful weightlifting program that is designed specifically for each individual, and is based on the needs of the players by assessing their strengths and weaknesses, and presenting a high-performance plan at the level. To ensure that players are monitored regularly, develop a good nutritional program, and develop a regular training program that focuses on developing skills and technique, and familiarizing players with mental skills to enable them to compete under pressure. And finding an appropriate level of training and competition with a program for a good period because there is no time to waste, and performance is not achieved by luck, in addition to setting regular rest days and recovery sessions to avoid injuries. There are many countries that provide a model in the building process and whose experience we can benefit from by Organizing partnerships and cooperation with them, and here the work must go with all players because we also focus on people of determination through programs that make them eligible to compete in the Paralympic Games and international competitions. Also, small development centers with dedicated training should be established to help develop young athletes in weightlifting, a process that can be viewed more in the context of investment because it can be sustainable.

High performance

Avinash Pandoo explains that the second phase depends mainly on establishing a high-performance center, increasing the intensity and duration of training sessions to build strength and endurance and ensuring that players achieve the required results, in addition to scheduling competitions according to the time plan established to help players gain experience and prepare for the pressures of the Olympics, and enhancing training. It focuses on the mental skills that have already been developed in the first stage, to help players stay focused and motivated in competitions.

He adds: Continuous evaluation is a key factor, to make any necessary adjustments to training programs, and to prioritize recovery in line with training and competition in accordance with the principles of recovery management through regular massage, ice baths, rest days, etc.

Pandoo confirms: As we mentioned in the first year, the development program must have already begun to take shape and participation must be competitions in order to achieve results, as the key must remain training, participation and enjoyment with a degree of focus on winning, and this is the key for young people to persevere and move on. To the next level.

Improve skills

Band believes that the third phase should focus on improving skills and strategies for specific events such as Olympic qualifiers and world championships, increasing the intensity and frequency of competitions to simulate the Olympic environment, and continuing to work with sports psychologists to help players better manage stress and anxiety.

He pointed out that the progression of training towards competitions with the aim of obtaining the best performance from the athlete is extremely important, while continuing to prioritize recovery through regular rest days and rehabilitation sessions in accordance with the principles of recovery management, and young players must also be from a development program or schools. At a level that allows them to compete abroad, here increasing emphasis is placed on developing a culture of performance and winning.

Final stage

Pandoo says that the final stage of this plan requires improving training programs based on feedback from previous competitions, as good experience is required to ensure that the best is achieved, and scheduling additional competitions when needed to keep the players alert and prepared, and continuing to ensure that the players receive good rest and are mentally prepared. To the rigors of Olympic qualifying and the Olympic Games, providing constant support and encouragement to keep players focused on their goals.

He added: These are general features of what should be the case in the next four years, so that we can reach the 2024 Olympics, and certainly there are many directions and other more detailed matters that will be discussed with the Board of Directors so that we have an integrated strategic plan, and it is always ongoing.



Avinash Pandoo, the technical director of the Abu Dhabi Weightlifting Club, believes that the availability of talent, resources, and support that the club and its members find from the Board of Directors are all important factors for an ambitious plan aimed at representing the sport at the 2024 Los Angeles Olympics, through the national team, and Pandoo, an expert certified by the International Weightlifting Federation, pointed out Weightlifters, that the club has a plan that it begins implementing now and extends for 4 years, so that it has players who can compete with the elite in the world and achieve the dream of the Olympics.

He said: The Abu Dhabi Weightlifting Club began its activity more than a year ago, and works according to a system characterized by integration between the administrative and technical aspects, and provides the best means for the players, and this made the club's players achieve great achievements with the national team, such as obtaining 6 gold medals in the Arab Championship, and 3 Bronze medals in the Asian Championship. These two achievements were achieved for the first time in the history of the national team at the men's team level, but this was just the beginning, and in no way can we stop here. Rather, we look to the future with confidence and optimism.

Construction according to international standards

Bando added: We have existing and available resources. It only needs trust, support and hard work to build a strong team. In the coming period, we must improve our standards and our ability to compete globally in order to leave a clear mark internationally. Therefore, we will move to the second level to classify players who can reach the top. Determine what needs improvement at the individual or collective level, and work according to a 4-stage plan, each stage of which requires a year to be fully implemented.

He stressed that the "School Games" are the most important achievements of the "school and university education athlete."

Al Dhaheri: We seek to make a sporting leap in quality and quantity!

"Time" is the most prominent challenge and the limitless ceiling of our ambitions



The Sports Federation for school and university education institutions opens an important door for sports in the country, and represents an important base for discovering talent in all games, especially the Olympic Games, through the various tournaments it organizes. In addition to the school games, the first edition of which was held this year, and provided a distinctive new experience. Its continuity will have important effects on bringing about a sporting shift and presenting many talents, and sports activity in different schools and universities also represents another window for presenting talented people.

Ali Masri Al Dhaheri, Executive Director of the Federation, reviews the papers of the "nascent Federation" through the Abu Dhabi Weightlifting Magazine, saying:

We extend our sincere thanks to our wise leadership for its keenness and interest in consolidating the practice of sports and its value in enhancing physical and psychological health and sportsmanship in the minds of students, and enhancing their physical activity, which contributes to preparing a generation capable of achieving sporting achievements. Thanks are extended to the National Olympic Committee, the General Sports Authority, and the Federation, headed by His Excellency Dr. Ahmed bin Abdullah Humaid Belhoul Al Falasi, Minister of Education, President of the General Sports Authority, for developing a strategy, to bring about a shift in the quality and quantity of school and university sports activity, and I believe that it is one of the achievements this year. And not only at the federation level, but also at the level of sports in the country, the "School Games", which concluded this month, were held for the age group from 13 to 17 years, with the participation of 350 schools from various schools in the country, in 10 sports games, and 1840 qualified for the finals, and won the places. The first three included 772 male and female students, which is a great achievement, and this tournament presented many sporting talents.

Al Dhaheri added: Schools in particular represent a mine of talent, and we are progressing well in implementing the established plan, and we are completely satisfied with what has been achieved so far, but the road is still long and requires a great and joint effort with all parties to reach the goals we seek.

Challenges

All Masri Al Dhaheri stressed that the most prominent challenges facing the federation are the element of time, and he said: The daily school academic program for students includes many obligations and tests, and in the first stage of discovering talent, the player needs a long time to learn the basics of any game, and we are now in the first stage of implementing the eight priority sports approved by the Council of Ministers, which are judo, taekwondo, swimming, athletics, bow and arrow, fencing, archery, and badminton. We hope that in the near future, weightlifting will be part of the school and university program.

Pioneering experience

The Executive Director of the Sports Federation for School and University Education Institutions described the Abu Dhabi Sports Council's establishment of 6 clubs specializing in individual Olympic games as a pioneering step, and he considered this to bring about significant development in these games in particular, noting that individual games are a top priority for the School and University Sports Federation. And that these clubs will have a major impact on the renaissance of these games, indicating that the federation has coordination with the Abu Dhabi Sports Council and all sports bodies, and that the near future will witness greater cooperation with these clubs and their federations, because the desired development process requires the integration of all efforts until we reach the goal. Which we seek, and it must be noted that we are all moving in the same direction in order to provide the national teams with distinguished talents that can raise the country's flag high in major international tournaments.

Desirable goals

All Masri Al Dhaheri stressed that the ceiling of the goals of the Sports Federation's ambitions for school and university education institutions is without limits, and he said: The most important of which is increasing the number of male and female students practicing sports within schools and universities, and we now have 4 thousand students, expanding the selection base for national teams, and increasing the number of sporting activities within schools, increasing the time allocated for practicing sports for male and female students at all levels of education.

Future dues

Al Dhaheri said that the most important competitions in which the federation and tournaments will participate in the coming period are the World University Cycling Championship, as well as the World University Championship in 3v3 basketball in China, and the Arab Schools Championship in Bahrain in September.



They were given the opportunity to participate in the "Phuket World Cup"

Mora and Jamali join the Refugee Olympic Team

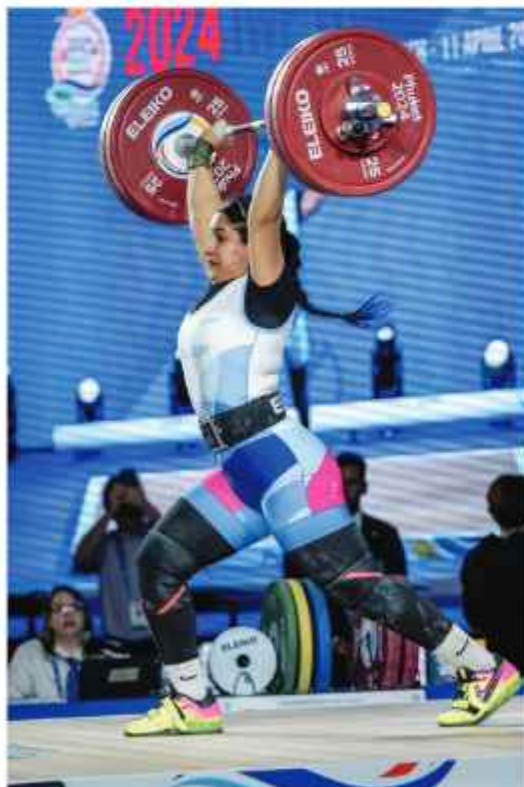
Bach: We welcome you all with open arms and you are an enrichment to our Olympic community

Jalood: Ramiro and Yekta fully deserve the recognition of the International Olympic Committee

The International Olympic Committee announced that lifters Ramiro Moura and Yekta Jamali have been included in the Refugee Olympic Team for the Paris 2024 Olympic Games, a group of 36 athletes representing 12 sports. Both lifters, who have now been selected for the Games in Paris, had the opportunity to compete recently, as part of From the IWF Refugee Team, at the IWF World Cup in Phuket, Thailand.

Thomas Bach, President of the International Olympic Committee, said when announcing the refugee team: We welcome you all with open arms. You are an enrichment to our Olympic community and our societies. By participating in the Olympic Games, you will demonstrate human potential that is characterized by resilience and excellence. Your participation sends a message of hope to more than 100 million displaced people around the world.

Bach added: "Since the creation of this concept in 2015 until now, we have unfortunately witnessed the number of refugees in the world rise from about 60 million to more than 110 million. That is why these athletes must be represented and the program for Paris 2024 has been strengthened."



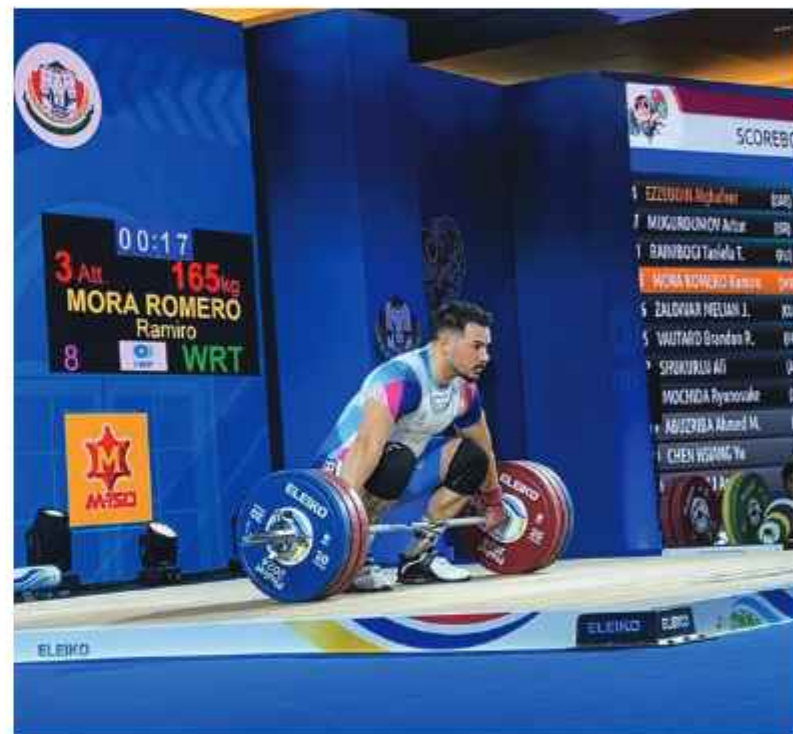
Yekta: I feel happy and hope to obtain a German passport

Mora, originally from Cuba and residing in Britain, was born on September 29, 1997 and ranked 16th in the men's 102 kg weight, after lifting (162-197-359). Jamali, who lives in Germany and is of Iranian origin, turned 20 years old on 31 March and finished 19th in Thailand in the women's 81kg category (100-125-225).

Both were part of a long list of 74 IOC scholarship recipients, with the real possibility of representing the Refugee Olympic Team at the 2024 Olympics. This is the third edition of the Games with refugee representation, following previous successful experiences in Rio 2016 and Tokyo 2020.

Jamali spoke during her participation in the World Cup in Phuket about her difficult circumstances upon her arrival in Germany, saying: I do not have family in Germany, and when I arrived there, I was not able to train for about six months, but I have friends there who were very kind and helpful. I am in Frankfurt and I feel... With happiness now, I hope to get a German passport.

Regarding his presence on the refugee team in the Olympics, Mora said: Being part of the refugee Olympic team is not just an opportunity to compete; it is a platform to inspire and represent hope for refugees around the world. "The Refugee Team Project aims to give athletes a second chance to overcome very difficult situations and return them to the sport they love. I wish Ramiro and Yekta good luck in Paris and thank them for representing the sport of weightlifting in such a noble way" concluded Mr. Jalood.



Mora: Being on the refugee team is not just an opportunity to compete, but to inspire and represent hope

The President of the International Weightlifting Federation, Mohamed Jalood, received the IOC news with great joy. The International Weightlifting Federation is pleased to learn that two lifters, Ramiro Moura and Yekta Jamali, will be part of the IOC refugee team competing in the Paris Olympics. Following the establishment of the first ever International Weightlifting Federation (IWF) Refugee Program in 2023, this decision underscores the good work our IWF is doing in welcoming these athletes and including them in our activities, and also showcases the extensive work and effort put in by Ramiro Yekta, both... They were present at the recent IWF World Cup Finals in Phuket (Thailand) – and they fully deserve recognition from the IOC.

He added: The Refugee Team project aims to give athletes a second chance to overcome very difficult situations and return them to the sport they love. I wish Ramiro and Yekta good luck in Paris and thank them for representing the sport of weightlifting in such a noble way. The first refugee team at the International Weightlifting Federation was established in 2023, and consists of seven lifters this year. The group included six athletes, including the two athletes who were recently selected by the International Olympic Committee.

For his part, Florian Spier, a member of the Executive Council of the International Weightlifting Federation and responsible for the project in the International Federation, expressed his happiness with the announcement, and said: The presence of 12 sports represented in the team, and weightlifting being one of them with two athletes, this indicates the value that we have in the International Weightlifting Federation, and as the International Olympic Committee said, their selection was based on two main criteria: their official refugee status (recognized by the United Nations), and their athletic performance. This last point is very important, because it shows the effort that these two lifters put in to become Olympians. Despite the difficulties, congratulations to Ramiro Yekta and all the best to Paris.

Features

The International stands for preparations in Paris



As the countdown to the start of the Paris 2024 Olympic Games begins, a delegation from the International Weightlifting Federation was in the French capital to discuss the final stages of preparation for the event with the organizers. The delegation included Matthew Curtin, member of the Executive Council and technical delegate for Paris 2024, Achilleas Tsogas, CEO, and Matthias Lense, Director of Competitions of the Federation.

During the two-day visit, various aspects related to the organization of the Games were reviewed, namely the accommodation and transportation plan, accreditation and ticketing procedures, and sports presentation. The IWF delegation also had the opportunity to visit the competition venue, as well as the training facility (located in the Olympic Village).

Curtin said: We are now in the last meters of a long race, but we are very happy with the level of cooperation. I am sure that the end of the journey, during the Games in Paris, will be distinguished. The weightlifting competition at the Paris 2024 Olympic Games will be held from August 7 to 11, and 120 athletes (+ lifters from the International Olympic Committee Refugee Team) will compete in 10 bodyweight categories (five for men and five for women).

Promoting the development of weightlifting in Azerbaijan



The President of the International Weightlifting Federation, Muhammad Dzhafarov, visited Azerbaijan this May, where he had the opportunity to discuss new ways of developing weightlifting in the country with the national authorities. While in Baku, he met with Prime Minister Ali Asadov, Minister of Youth and Sports Farid Galpov, and representatives of the National Olympic Committee, Azerbaijani and Weightlifting Federation.

Within three days, Gallaud visited the Baku High-Performance Training Center, a facility that could become the IWF Academy in the future. The complex includes high-level training facilities (the Azerbaijani national team is preparing there), but it also has excellent housing conditions for athletes. A presentation about this place will be made by representatives of Azerbaijan at the IWF Executive Board meeting next December in Bahrain (during the IWF World Championships), so that it can eventually integrate the IWF Academy project, which is already active in China (Fuzhou) and Cuba (La Habana). The authorities expressed their enthusiasm for this project, because they want to raise the level of weightlifting in Azerbaijan.

Two-time European champion killed in Ukraine



The Ukrainian Weightlifting Federation announced that its Olympic weightlifter, Oleksandr Belchenko (twice European champion), was killed on the front lines of the Russian war in Ukraine at the age of 30. Belchenko finished fourth at the 2016 Rio Olympics in the men's 55kg category and won the gold medal at the European Championships in 2016 and 2017. He was suspended after failing a drug test in 2018. FIFA said in a post on social media: "It is with great sadness that we inform you that the heart of the worthy Ukrainian master of sports... Oleksandr Belchenko has stopped beating. We express our deepest condolences to the family and everyone who knew Alexander." The Ukrainian National Olympic Committee also paid tribute to the weightlifter, saying he joined the armed forces in the early days of the war.

"Ningbo China" honors skins

The President of the International Weightlifting Federation, Muhammad Jalloud, was appointed as a visiting professor at the Faculty of Sports Sciences at Ningbo University of China. In a ceremony held last April 28, during the visit of the International Weightlifting Federation delegation to China, to find out the arrangements related to hosting the 2026 International Weightlifting Federation World Championships, and he accompanied Jalloud, IWF Secretary General Antonio Uro and IWF CEO Achilleas Tsogas.

Jalloud said: I am very honored to receive this prestigious honor from Ningbo University. I share it with the entire weightlifting family, as they work hard to develop our beautiful sport on five continents. China is a great power in weightlifting, and Ningbo will certainly be an excellent host for our World Championships in 2026.

He added: We held a very fruitful meeting with the organizers and excellent conditions will be provided for all participants in the World Championship. We thank the Chinese authorities for their commitment and enthusiasm in organizing the IWF World Championship, as well as for their dedication to weightlifting.

The International Federation delegation visited Fuzhou, where the Chinese National Championships were held, and part of it was attended by the International Federation delegation. It also visited the Majiang Distinguished Weightlifting Training Center, which is a world-class facility for weightlifting, to prepare Chinese female weightlifters.



5 seminars on anti-doping!

Every Wednesday, from May 22 to June 19, the International Testing Agency (ITA), which is dedicated to anti-doping education, organizes a series of 5 webinars, which began on May 22 under the title "Introduction to Anti-Doping - An Overview of the System, Rights and Responsibilities" and the negative consequences of doping" and the following week, participants are invited to discuss "Doping Control Process - Testing Procedures (Urine, Blood) and ASP", while the third webinar, on 5 June, will address "Drugs, Food Supplements, Prohibited List and TUEs (including The principle of strict liability). Seven days later, the fourth webinar will present "Values, Consequences and Reporting (including Decision-Making and Athlete Testimonials). The final webinar, on June 19, will focus on "Out-of-Competition Testing - RTP/TP Requirements; Where to Find it and Use of ADAMS."

The five webinars will be held, every Wednesday, from 14:00 to 15:00 (CET) and will be conducted in English (with simultaneous translation in Arabic, French, Mandarin Chinese, Russian and Spanish), and those who attend all five webinars receive a final certificate.

This initiative is part of the #IWFclean campaign of the world weightlifting community, and follows the joint activities carried out by the International Federation and the International Testing Agency in major weightlifting championships.



Sports lighting

People of determination and weightlifters

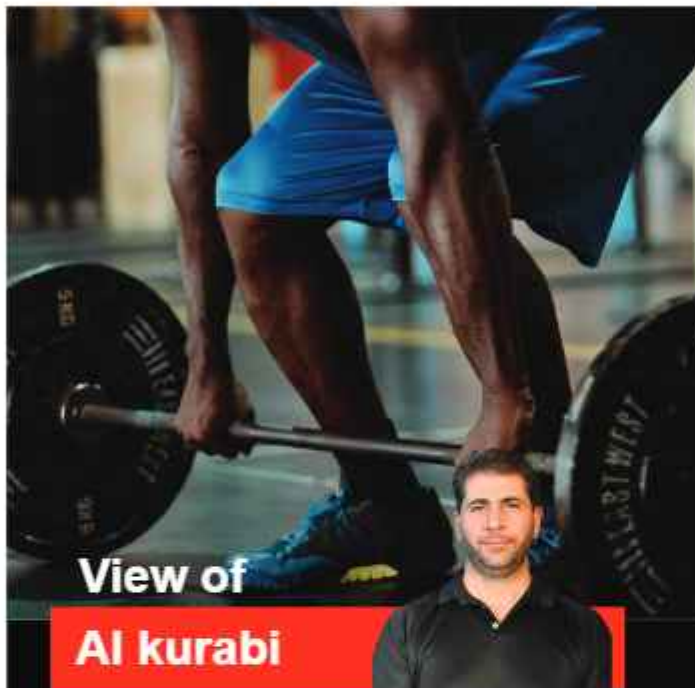


Weightlifting is considered one of the sports suitable for people of determination, as it allows them to improve strength and physical fitness and enhance general health through specialized training and programs designed specifically for them. People of determination can benefit from the benefits of weightlifting and achieve significant improvement in their physical and psychological performance. Due to its social responsibility, the Abu Dhabi Weightlifting Club is committed to providing equal opportunities for all members of society, including people of determination. Therefore, last December 2023, the club concluded a memorandum of understanding with the Zayed Higher Organization for People of Determination regarding supporting and developing services for people of determination and enhancing their sports participation by developing the weightlifting game for people of determination within the schedule of sports competitions at the institution level, encouraging its members to practice the game, and providing all the facilities they need. From the club and using the available sports facilities for their training and for holding local and international sports tournaments.

The club seeks to enhance this segment of society's self-confidence and achieve social integration, as they have the opportunity to interact with the sports community and build positive relationships with other individuals who share the same sports interests. In this way, the Abu Dhabi Weightlifting Club plays an important role in supporting and encouraging people of determination to practice sports and achieve their full potential.

The role of the Abu Dhabi Club is to provide customized training programs for them and provide the appropriate equipment and environment to practice sports with ease and comfort. The Abu Dhabi Club can be a platform for realizing the potential of people of determination in the sport of weightlifting and achieving outstanding sporting achievements. There are international models of people of determination who were able to achieve achievements, such as Mohamed Kahraman, the deaf Turkish athlete who won the gold medal in the Summer Paralympics in 2017, as well as the Moroccan athlete Mohamed Al-Haouli in the 2019 World Weightlifting Championships. We all hope that the Abu Dhabi Weightlifting Club will achieve this. The dream is for an Emirati star to emerge among people of determination who will achieve achievements.

Subhi Abu Obaida



**View of
Al kurabi**

Benefits of weightlifting

Maher Al Kurabi, coach of the Abu Dhabi Weightlifting Club, provides information about the sport of weightlifting, its history, terminology, weights, and everything related to it, through an educational material that aims to introduce the reader to the game and provide him with rich information about it in this space with the view of each issue. This angle explains the benefits of lifting weights.

There is a lot of research on the game of weightlifting, as the player who practices it benefits from strong muscles and bones and high physical fitness in terms of endurance, strength and flexibility. It stimulates blood circulation, lowers blood sugar, activates memory and motor skill, helps the body grow properly and strong, and contributes to improving mood and relieving stress. And anxiety through its effect on certain hormones in the body, and it also contributes to focus and self-confidence through perseverance in training and achieving goals by lifting more weights.

If you ask some about the appropriate age to practice weightlifting, the most appropriate age to start practicing this sport is 10 years for males and females, up to the age of 70 years. There are international champions starting with the cubs and juniors, then youth, men and masters (for males and females), and what is beautiful about this game. Every player can train according to his physical ability.

In depth

Towards the dream of 2028



**Sheikha Al Kaabi...
the comprehensive athlete!**



Sheikha Al Kaabi, a member of the Women's Committee of the Weightlifting Federation, is the only Emirati female referee in the sport, after she obtained the international badge last April, during the World Cup Championship held in Thailand.

Al Kaabi, who began her sports career by practicing cycling at Al-Nasr Club, before switching to another field and becoming a fitness and bodybuilding trainer, and currently, in addition to her activity in the Weightlifting Federation, she is a bicycle referee and a match official in the Football Association.

She is also distinguished in sports qualification, as she won first place for the first batch of the Executive Director of Sports Federations program proposed by the National Olympic Committee Academy in 2022. She is also a member of the National Olympic Committee Youth Council, thus becoming a comprehensive athlete that combines several individual and team sports, as well as Administrative and organizational tasks.

Sheikha Al Kaabi represents an example of an ambitious athlete who does not stop at a specific limit, but always aspires for more. She says: Obtaining the international badge from the International Weightlifting Federation is an important stage for me in this sport, which is growing well in the country. I am proud to be the wise woman. The only Emirati woman, and this is a new challenge. I will be keen to succeed in it and continue it for years to come, and I hope that there will be more Emirati international female weightlifting referees.

She adds: The ceiling of my ambitions does not stop at a certain limit. I seek to contribute to the spread of weightlifting, through the sport federation, and I also seek to empower the sport of weightlifting among women, especially since there is a wide women's base in the country. I also aspire to be in one of the positions in the International Federation and reflect the picture. It is an honor for Emirati women who achieve leadership in various fields, especially since I find great support from the Weightlifting Federation, the National Olympic Committee, and the General Sports Authority.

Sheikha Al Kaabi remains an honorable model, reflecting determination and desire for excellence in every field in which she participates. In addition, she is distinguished by high knowledge and culture.

Sports achievements are linked to proper planning, and when the correct foundations are laid in accordance with specific controls and goals set in advance, and each sport has its own character in preparation and planning to achieve what is desired. Perhaps weightlifting is one of the sports that requires careful work and great patience until we reach tangible results in the future, and with the presence of the Abu Dhabi Club. For weightlifting not long ago, the results achieved by him so far herald a golden future for the country in this sport, especially after the results achieved in the past few months at the local, Arab and continental levels as well. It is natural that attention will always and forever be directed in these sports to the most important battlefield, it is the Olympics, which is considered the most important sporting event that any male or female athlete hopes to be present in, and every country always aspires to be present, win and be crowned by raising its flag high in this global forum.

Without a doubt, the Abu Dhabi Weightlifting Club has set its sights on achieving this dream through the national team portal since the beginning of its establishment, and this is what it has followed in its work in the past months to establish a sports base of young lifters to establish them in this sport and prepare them in order to reach the 2028 Los Angeles Olympics. This is the goal. Which must be put in place to achieve great achievement in the next few years, and the club's signing of agreements with many parties, and its promising plans to conclude partnerships with schools, in particular, represent a correct beginning that contributes to the spread of the game, and creating a base for it from young people, especially the talented ones, who represent... A project to create an Olympic champion, and the opportunity will be great in light of the presence of a professional training staff, and great capabilities provided by the club. In addition to the desire and motivation of the young players, and in addition to that, the presence of elements who have proven their worth on the Arab and continental levels are all factors that constitute a launch for this club, whose players represent the backbone of the national team. In addition, these plans and programs implemented by the club will inevitably lead weightlifting in the country to the greatest goal that we dream of, and I firmly believe that the presence of Emirati weightlifters in the 2028 Los Angeles Olympics, four years from now, will be a real reality.

Ali Saeed Al Zaabi

Legal culture

The right of adults to practice weightlifting



Practicing sports of all kinds is no longer a right of the elite, but rather a human right, and therefore every individual must have the ability to practice it in accordance with his or her needs. This right has been explicitly stated within the basic principles of the Olympic Charter (Article 8 of the Olympic Charter). Likewise, Article 1 of the International Charter for Physical Education, Physical Activity and Sport of the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) stipulates that "the practice of physical education, physical activity and sport is a fundamental right for all."

However, there is a common belief in our Arab world that practicing sports is limited to young people, on the basis that sports require physical activity that older people are unable to do. Perhaps what reinforces this belief is that some professional athletes stop practicing sports completely after retiring from playing and participating in sports competitions. Some may think that it is enough for the elderly to practice some simple sports, especially walking. Some may even go so far as to advise elderly people not to practice certain sports, such as weightlifting.

In fact, modern science has proven amazing benefits for older people to practice weightlifting. In research issued in October 2022, it was revealed that weightlifting is capable of strengthening the connections between nerves and muscles, and that this strengthening can occur in the last years of our lives. The explanation for this is that as the body ages, it begins to gradually lose muscle mass, and this decline cannot be stopped, but the new study shows that it can be slowed down significantly.

According to the research findings, lifting weights makes the connections between nerves and muscles stronger, which protects motor neurons in the spinal cord, which is essential for a well-functioning body.

It is worth noting in this regard that this research included 38 healthy elderly men with an average age of 72 years. They were asked to perform an intensive 16-week weightlifting training course that included push-ups, leg extensions, and two upper arm exercises. In contrast, another group of 20 healthy elderly men, with an average age of 72 times, did not do any weight training and were used as examples for comparison. Weight training sessions were performed three times a week, and after two months (halfway through the experiment), differences in muscle size and fitness were observed. The researchers then collected muscle biopsies and found detectable changes in biomarkers. The researchers found that weight training can slow some of the breakdown between muscles and the nervous system.

Thus, the study shows that even though some people may start lifting weights late, they can still make a difference. Of course, the earlier you start, the better, but it is never too late, even if you are 65 or 70 years old, the body can still benefit from heavy weight training. Although this study was conducted on men, this applies to women as well. While there are certain biological processes that cannot be stopped over the years, research has shown that diet, in addition to exercise, can protect a person from some of the damage that may make them vulnerable to aging.

Dr. Ahmed Abdel Zaher

Professor of Criminal Law at Cairo University