

عاشت لحظات مجيدة عبر التاريخ بفضل دعم القيادة الرشيدة
رياضة الإمارات..
5 عقود من النماء



7 لاعبون يمثلون المنتخب
في «الآسيوية»



اليوم الوطني خالد في تاريخ دولتنا.. محمد بن ثعلوب الدرعي:

إنشاء أندية متخصصة
نقلة نوعية لصناعة الأبطال



ما حققه

«أبوظبي لرفع الأثقال»

في «العربية»

إنجازاً لرياضة الإمارات

الجودو يتطلع بأمل إلى أولمبياد باريس 2024

في شراكة لتعزيز مشاركة أصحاب الهمم الرياضية

«أبوظبي لرفع الأثقال» و «زايد العليا»

يوقعان مذكرة تفاهم





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
صحي أبو عبيدة

المتابعة
عمر شداد

ترجمة
أحمد عمران

تصوير
عبدل شازن

التصميم الفني
LOGO DESIGN
& ARTWORK SERVICES

مجلة تصدر عن
نادي أبوظبي لرفع الأثقال
هاتف:
0097128847034
البريد الإلكتروني:
Info@abudhabiwlc.ae



المكوث في المستشفى لوقت طويل أو رؤية شخص عزيز يرقد على سرير المستشفى يسبب للكثيرين الانزعاج، فما هو الحل؟

خدمات التمريض المنزلي تعد حلاً مثالياً



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

خدمات نوعية
وفق مقاييس عالمية



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

خبراًؤنا

من محارفي التمريض في هيلث بريميم لخدمات الرعاية الصحية المنزلية يوفرون مختصين ذوي كفاءة عالية إضافة إلى كل ما يحتاجه المرضى من رعاية صحية في المنازل، وإدارتنا إماراتية ذات رؤية تأهية، أساسها الحرفية وعلايتها 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 ومحارفون ومرخصون من قبل هيئة الصحة تم التماؤهم بعناية تامة لتلبية معايير الجودة والخدمة التي يشار إليها بالرضا والاطمئنان.

هيلث بريميم للرعاية المنزلية

توفر نطاقاً واسعاً من خدمات التمريض والرعاية الصحية المنزلية، فراحه المرضى وأسراهم هدفنا الأول وغايتنا الأولى التي نسعى من خلالها لسرور على راحة المريض وذويه.

فمسؤوليتها وموظفيها يتميزون بالمهنية والكفاءة العالية، يبدلون أمضى جهودهم من أجل تهييم خدمات رعاية صحية تجد القبول والرضا لدى متعاملينا، ويعمل بيد واحدة وعزيمة صادقة ووجود مضاعف لتحقيق التمتع والنمو المستدام.

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

دعونا معاً

ليعد ولكسر الأطواق ونطلق كالشعاع لآحدى المستحيل من خلال هيلث بريميم لخدمات الرعاية الصحية المنزلية تجدون خدمات متميزة ورعاية حثيئة.

كلمتنا

الإمارات.. ريادة تنافس نفسها

حلت الذكرى الـ 52 لليوم الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة، وبلادنا ترحل في أبواب من السعادة والأمان والرخاء والتطور المطرد الذي يناهس نفسه في العالم، فالإمارات ليست دولة تقنع بالتموذج في مكان واحد، بل جعلت الريادة هي هدفها الدائم، والقمة هي مكانها المستدام، فحلقت في الفضاء مستكشفة، ضمن سلسلة من الإسهامات الكبيرة لقائدة البشرية التي كان آخرها مؤتمر المناخ كوب28، كما أن أياديها البيضاء وصلت إلى كل الدنيا إعانة وعونا دون من أذى.

وفي الرياضة فإن الإمارات تمثل بلدا حاضرا للرياضة العالمية، فالاتحادات الدولية تتسابق على إقامة فعالياتها الكبرى على أرضها لما يتوفر فيها من بنية تحتية بمواصفات عالية الجودة، وقدرة احترافية على التنظيم، وسط أجواء رائعة على الدوام في كل الفصول والأوقات.

وعلى سعيد نادي أبوظبي لرفع الأثقال، الذي جاء تأسيسه ضمن 8 أشقاء

للألعاب الأولمبية، وفقا لرؤية سديدة، من قبل مجلس أبوظبي الرياضي برئاسة سمو الشيخ نهيان بن زايد آل نهيان، أعادت الوهج للألعاب الفردية الأولمبية، وجعلت لها أبوابا مشرعة لاستقبال المواهب وتكوين الأبطال من جميع القنات، وكانت خطوة النادي الأخيرة بإعلان الشراكة مع مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم لفتح أفق أرحب لهذه الفئة لممارسة اللعبة والمنافسة فيها على جميع المستويات وأحد من المحاور الاستراتيجية للنادي.

ونادي أبوظبي لرفع الأثقال، خفئ بثبات نحو تحقيق الأهداف المرسومة، فها هو يستقبل الذكرى الـ 52 لليوم الوطني بالجاز عربي غير مسبوق، على الرغم من حداثة عمره ومرور عام فقط من ممارسته للنشاط بشكل رسمي، فيما يستقبل العام الميلادي الجديد بطموحات عالية ميدانها البطولات القارية

حيث يشارك في البطولة الآسيوية في أوزبكستان في فبراير المقبل باسم المنتخب الوطني، الذي ينتمي جميع لاعبيه إلى النادي، الذي بدوره يرفع شعار الدفاع عن ألوان علم الإمارات والبحث عن القمة كأسمى هدف له.

إن النجاحات التي تحققت، والمنتظرة على المدى القريب والبعيد، لم تأت من فراغ، بل هي نتيجة عمل وجهد وبرنامج وضعها مجلس إدارة النادي برئاسة سعادة عبد الله عيسى الزعابي، الذي يحرس على توظيف كل سبل النجاح والتميز لهذا النادي المولود بأستان قوية.



عاشت لحظات مجيدة عبر التاريخ بفضل دعم القيادة الرشيدة

رياضة الإمارات.. 5 عقود من النماء

محطة مهمة للبطولات الكبرى وتمتلك
بنية رياضية بمواصفات عالمية

المخلصين والمبدعين في مختلف الألعاب الرياضية، وتتمتع الإمارات ببيئة رياضية صحية، وتضم العديد من المرافق والمنشآت الرياضية المتميزة (المغلقة والمفتوحة) لممارسة أنواع الرياضات المختلفة على مدار العام مثل ملاعب كرة القدم، وكرة السلة، والتنس، والكريكت، وضامير سباقات الخيول، والهجن، وحلبات سباق الفورمولا 1، ومجمعات وسالات الألعاب الرياضية، ومسارات

تحمل ذكرى اليوم الوطني الـ 52 لدولة الإمارات العربية المتحدة، في عطياتها، الفخر والاعتزاز بمسيرة الرياضة التي اتخذت منذ إعلان قيام الاتحاد عام 1971، خطوات سريعة وجادة نحو الحصول على مكانة ريادية في كل المجالات، لا سيما الرياضة واستضافة الأحداث والبطولات الكبرى، وعاشت رياضة الإمارات على مدار 5 عقود لحظات مجيدة عبر التاريخ، بفضل دعم ورعاية قيادتها الرشيدة، وجهود الرياضيين

الدرجات الهوائية، والأندية المتخصصة، وغيرها، ومع مرور 52 عاماً على تأسيس الاتحاد، شهدت الرياضة الإماراتية طفرة كبيرة في العديد من المجالات والإنجازات كبيرة، وتعد الإمارات واحدة من أسرع دول العالم في التأهل لمونديال كرة القدم، إن لم تكن أسرعها على الإطلاق، حيث لم يمض على تأسيسها أكثر من 18 عاماً لتضمّن التأهل إلى كأس العالم عام 1990 في إيطاليا.

الرياضات التراثية في الواجهة



اشتهرت الإمارات منذ عهود سابقة بممارسة الرياضات التراثية التي لا تزال تشكل حضوراً مهماً في الساحة بفضل الاهتمام المتنامي بها، وتشتمل العديد من المسابقات وسباقات الخيل والهجن، واستعمال قلاب الصيد والمرائب الشراعية الخشبية المعروفة باسم 'دار' والتي شكلت مجموعة جزءاً أساسياً من أسلوب الحياة، ومع مرور الوقت وتغير الظروف أصبحت هذه الرياضات تمارس بشكل منظم وحسن مسابقات خاصة تقام لهذا الغرض، وتحظى الرياضات التقليدية بالأهتمام المطلوب جنباً إلى جنب مع النشاطات الترفيهية والشيقة بما فيها القفز بالمظلات والعولف، ركوب الدراجات، المراكب الشراعية البرية، والمراكب ريفية المحركات، والتجديف على الكتيان الرعوية، والتزلج على الرمال، وسباقات التورنادو الصغيرة، وسباقات القوارب، وركوب الأمواج، والتزلج على الماء، والدراجات المائية، والغوص، والتزلج على الجليد وغيرها الكثير.

الإمارات وجهة لاستضافة أبرز الأحداث الرياضية العالمية

24 منتخباً بدلاً من 16، واستضافت الإمارات كأس العالم للشباب عام 2005، وكأس العالم للشباب عام 2009، وموسمياً الأندية في أعوام 2009 و2010 و2012 و2013، و2014.

الألعاب العالمية 2017

تلقت استضافة الإمارات لحدث الألفية الخاص للألعاب العالمية أبوظبي 2017، والذي أقيم بعد عام واحد من تنظيم الألفية الخاص لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في نسخته الخامسة، مسانداً على تقديمها نموذجاً عربياً متميزاً في دعم وتبني أحداثهم، بعدما حظي الحدث بأكبر مشاركة في تاريخه الحديث منذ تأسيسه، حيث شارك 30 عاماً، حيث شارك خلال ذلك نحو 7000 رياضي مثلاً 200 دولة، فيما بلغ عدد المتطوعين 20 ألفاً.

الرجو جيتسو بكل اللغات

تشكل رياضة الرجو جيتسو الرزم الأهم في استضافة الأحداث الرياضية الكبرى التي تتحدث بكل لغات العالم، لأنها من الألعاب التي أصبحت تحظى بالجمهور والمتابعين في كل مكان، وتحظى الدولة العديد من البطولات، وكان آخرها بطولة العالم للرجو جيتسو للشباب والناشئين، و بطولة أبوظبي العالمية للناشئين في الرجو جيتسو، و بطولة أبوظبي العالمية لمختربي الرجو جيتسو و بطولة رأس الخيمة الدولية لمختربي الرجو جيتسو، و بطولة دبي الدولية لمختربي الرجو جيتسو و بطولة العين الدولية لمختربي الرجو جيتسو و بطولة الفجيرة الدولية لمختربي الرجو جيتسو، ولا تقصر مزارياً هذه التمايلات على مشاركة مختلف الجنسيات، بل تشمل أيضاً أهمية إقامة هذه البطولات في إمارات الدولة، بالشكل الذي يساهم للجمهور بتأثيرها.

تصل إلى 160 ألف متر مربع، ويضم مبنى المجمع النسالة الرياضية التي تتكون من ثلاثة أبراج والمبنى الإداري فضلاً عن مبنى الخدمات.

المشاركة المفتوحة لكافة المقيمين

أصبحت حكومة دولة الإمارات في أبريل 2018، أولها اتحادياً يجيز المقيمين في الدولة من جميع الجنسيات المشاركة في جميع الفئات الرياضية الرسمية لمختلف الأعمار في الدولة، وتطبق هذا القانون أيضاً على أبناء المواطنين، وخطة جواز سفر الدولة، ومواليا الدولة والمقيمين فيها من كافة الجنسيات.

ويهدف القانون إلى الاستثمار في الموارد البشرية الموجودة في الدولة، وتوسيع قاعدة المشاركين، والاستفادة من المواهب الرياضية، ما يساهم في الارتقاء بالرياضة الإماراتية، وتحقيق إنجازات رياضية عالمية وفقاً لمستهدفات الأجندة الوطنية لرؤية الإمارات.

كما يهدف إلى غرس قيم الولاء والانتماء الوطني بين كافة شرائح المجتمع، وتميز رسالة دولة الإمارات القائمة على التعايش والتسامح بين فئات مجتمعاتها.

استضافات كروية خالدة

طلت الإمارات على مدار عقود وجهة لاستضافة أبرز الأحداث الرياضية العالمية في كرة القدم وغيرها، واستضافت الإمارات عام 1996، بطولة كأس آسيا كبرى نسخة تشهد زيادة عدد المشاركين إلى 12 منتخباً، وهو نفس ما حدث عام 2019، حين احتضنت الدولة أول نسخة بالبطولة يشارك فيها

مرافق عالمية

تتبع الإمارات بيئة رياضية صحية، تضم الكثير من المرافق المتميزة لممارسة كل أنواع الرياضات، وكذلك المنفذ من الصرح الرياضي المملوكة والتي تضم حوض الأبطال عالمياً، وتحتضن الإمارات أكثر من 20 ملعباً لكرة القدم بمواصفات مطابقة لمعايير الفيفا، جعلتها جديرة باستضافة العديد من الأحداث الرياضية الدولية الكبرى، وأبرزها استحداث مدينة زايد الرياضية، واستاد محمد بن زايد، واستاد هزاع بن زايد، واستاد آل نهيان وغيرها.

وتستشر على امتداد الإمارات المجمعات الرياضية على غرار حلبه مرسن ياس بالعاصمة أبوظبي التي تستضيف منذ العام 2009 سباق جائزة أبوظبي الكبرى لسباقات فورمولا 1 للسيارات، الذي يقام عادة مع نهاية كل عام، وتعد حلبه مرسن ياس هي واحدة من أهم حلبات الفورمولا 1 بالمنطقة كتكنولوجيا في العالم، وتعتبر موطناً عالمياً لرياضة السيارات في الشرق الأوسط، ومن أبوظبي إلى دبي تبرز منطقة 'ميدان' دبي أكبر مظهر سباقات خيل في العالم، وتم افتتاحه في مارس 2019، ويطلق عليه تحفة المصممين العالمية، ويستضيف سنوياً مناسبات كأس دبي العالمي الذي يعتبر الأعلى من نوعه على مستوى العالم بالنظر للجوائز المالية الفخمة التي يقدمها، في المقابل، يعد مجمع حمدان الرياضي الذي تم افتتاحه في أكتوبر 2016 دبي، أيقونة مهمة للمرافق الرياضية في الإمارات، حيث استضاف قرابة 100 فعالية دولية في مختلف البطولات الرياضية، بجانب مدينة دبي الرياضية التي تضم استاد دبي الدولي والذي يتسع لـ 25,000 متفرج، ومرافق للتدريب على رياضات كرة القدم، والقولف، والكريكت، وغيرها، ومدينة دبي للسيارات (موتور سيتي) وتضم حلبه دبي أوتودروم وهو مركز مخصص لتراخيص السيارات، وحلبة مخصصة لسباقات فورمولا 1.

وفي الفجيرة يلف مجمع زايد الرياضي كصرح رياضي مهم يعزز الحركة الرياضية في المنطقة، وتلقت انطلاقاً لتنظيم أكبر البطولات المحلية والإقليمية والعالمية، ويمتد على مساحة إجمالية



الاتحادات الرياضية

- الاتحاد الإمارات لكرة القدم
- الاتحاد الإمارات للدراجات
- الاتحاد الإمارات للتنس
- الاتحاد الإمارات لكرة الطائرة
- الاتحاد الإمارات للفروسية والسباق
- الاتحاد الإمارات للشطرنج
- الاتحاد الإمارات لكرة السلة
- الاتحاد الإمارات للبيادل تنس
- الاتحاد الإمارات للبياردو والمستوكر
- الاتحاد الإمارات للرجبي
- الاتحاد الإمارات للتايتو
- الاتحاد الإمارات للملاكمة
- الاتحاد الإمارات لبناء الأجسام واللياقة البدنية
- الاتحاد الإمارات للمبارزة
- الاتحاد الإمارات للتورنغ
- الاتحاد الإمارات للرياضات الجوية
- الاتحاد الإمارات للرياضات الشتوية
- الاتحاد الإمارات لكرة اليد
- الاتحاد الإمارات لكرة الطاولة
- الاتحاد الإمارات لرفع الأثقال
- الاتحاد الإمارات للمصارعة
- الاتحاد الإمارات للروس والسهم
- الاتحاد الإمارات للرياضة للجميع
- الاتحاد الإمارات للجودو
- الاتحاد الإمارات للتايكواندو
- الاتحاد الإمارات للجوجيتسو والفنون القتالية المختلطة
- الاتحاد الإمارات للبولينج
- منظمة الإمارات للسيارات والدراجات النارية
- الاتحاد الإمارات للسباحة
- الاتحاد الإمارات للتريثلون
- الاتحاد الإمارات للمواي تاي والكيك بوكسينج
- الاتحاد الإمارات للتكفوي والرافلنج
- الاتحاد الإمارات للجولف
- الاتحاد الإمارات للفرانس
- الاتحاد الشرطة الرياضي
- جمعية الإمارات للخيول العربية
- مركز الإمارات للتحكيم الرياضي
- الاتحاد الإمارات للرياضات البحرية
- الاتحاد الإمارات لرياضة المرأة
- الاتحاد الإمارات للريشة الطائرة
- الاتحاد الإمارات للبولو
- الاتحاد الإمارات للرياضات التزلج المندوب
- الاتحاد الإمارات للجمباز الحديث
- لجنة رياضة المحترفين الإماراتية

50

مؤسسة لإدارة رياضة الإمارات

تعتبر الهيئة العامة للرياضة السلطة الحكومية العليا المختصة برعاية قطاع الرياضة في الدولة وفقاً للمرسوم بقانون رقم (7) لسنة 2008. وتشتمل الهيئة بعدد من المسؤوليات المتعلقة بقطاع الرياضة وتشمل تطبيق سياسة الحكومة المتعلقة بقطاع الرياضة، ونشر ثقافة الرياضة في مختلف الأوساط المجتمعية بحيث تصبح الرياضة أسلوب حياة قادراً على إنتاج مواطنين أصحاء، وتحقيق نتائج رياضية متميزة في مختلف الميادين الإقليمية والقارية والدولية، والاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة والعنصر النسائي والعناية بهم واتخاذ الاجراءات الكفيلة بإشراكهم في الأنشطة الرياضية.

وتضم قائمة الجهات التي تعلق بقطاع الرياضة في دولة الامارات إلى جانب الهيئة العامة للرياضة، اللجنة الاولمبية الوطنية، اللجنة البارالمبية الوطنية الاماراتية، والمجالس الرياضية في أبوظبي، دبي، والشارقة، إضافة إلى نحو 45 اتحاداً ولجنة رياضية.



الاستراتيجية الوطنية للرياضة - 2031



تهدف الاستراتيجية الوطنية للرياضة 2031 إلى تطوير الرياضة الإماراتية وزيادة قاعدة ممارسة الرياضة المجتمعية بالدولة، وقاعدة ممارسة الرياضة التنافسية، والعمل على تحقيق التوازن بين الرياضة من جهة والثقافة والتعليم من جهة أخرى.

بحلول 2031، ستستهدف الاستراتيجية الوطنية للرياضة 17 مبادرة لتحقيق عدة أهداف منها،

- تبني نمط حياة نشط لأكثر من 71 في المئة من السكان، وتأهل أكثر من 30 رياضياً إلى دورة الألعاب الاولمبية
- مساهمة القطاع الرياضي بـ 0.5 من الناتج المحلي الاجمالي غير النفطي.
- تبني منهجية مدرسية محدثة للتربية الرياضية.
- اكتشاف المواهب الرياضية.
- تطوير الحياة المهنية للرياضيين، وتطوير رياضة النخبة والمستوى العالي.
- تطوير تحول الاتحادات الرياضية، وتنمية القوى العاملة في القطاع الرياضي.
- تطوير قانون الرياضة وقواعد السلوك للحكومة.

وتسعى الاستراتيجية إلى تعزيز مشاركة دولة الامارات في مختلف البطولات الدولية، بما في ذلك الالعاب الاولمبية، وترسيخ هوية عالمية للرياضة الإماراتية، وتنميش جهود تطوير المحترفين الرياضيين مع جهود اللجنة الاولمبية الوطنية لدولة الامارات العربية المتحدة، والتي تركز على إعداد الرياضيين المحترفين للمسابقات الاقليمية والدولية الكبرى.

إنجازات رياضية

رحب عبد الله عبد العالي الحميدان الأمين العام لمؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم بالتوقيع مع مذكرة التفاهم مع النادي، الذي يختص برعاية وتنظيم وتطوير رياضة رفع الأثقال في جميع أنحاء إمارة أبوظبي، مشيداً بما يهدف إليه النادي للعمل على تحقيق إنجازات رياضية لدولة الإمارات على المستويات الإقليمية والدولية، وقال: الرياضة مهمة جداً لأصحاب الهمم لأنها تعزز جهودهم وتمكنهم من المشاركة في المجتمع، ومؤسسة زايد العليا تسعى من خلال أندية أصحاب الهمم الرياضية التابعة لها في أبوظبي، العين، الطفرة، لإتاحة المجال أمام تلك الفئات سواء منسبياً أو غيرهم لممارسة الرياضة على أيدي كوادر تدريبية مؤهلة الأمر الذي ينعكس على صاحب الهمم بالتطور الإيجابي ليكتسب الثقة ويحقق الإنجازات الرياضية.



عبد الله الزعابي: النادي لديه مسؤولية تجاه تطوير ونشر اللعبة وسط مختلف شرائح المجتمع



في شراكة لتعزيز مشاركة أصحاب الهمم الرياضية «أبوظبيي لرفع الأثقال» و «زايد العليا» يوقعان مذكرة تفاهم



تطوير ونشر رياضة رفع الأثقال

التفاهم أهمية خاصة، لأنها تأتي مع المؤسسة، حيث تهدف استراتيجية النادي لتوفير فرصة التدريب وممارسة اللعبة لهذه الفئة المهمة، والتي لها إسهامات متعددة في مختلف المجالات الرياضية وغيرها، كما أن هذه المذكرة تمثل لتويجاً لجهود النادي في عقد شراكات مع العديد من الجهات العامة والخاصة.

أعرب عبد الله عيسى الزعابي رئيس مجلس إدارة نادي أبوظبي لرفع الأثقال، عن سعادته ومجلس إدارة النادي بهذه الشراكة وتوقيع مذكرة التفاهم، وقال: نشكر مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم، على موافقتهم الفورية على التعاون مع النادي الذي لديه مسؤولية تجاه تطوير ونشر رياضة رفع الأثقال، وسط مختلف شرائح المجتمع، وتكتسب مذكرة

وقع نادي أبوظبي لرفع الأثقال ومؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم، مذكرة تفاهم بين الطرفين، بمقر النادي بأبوظبي في 13 ديسمبر الحالي، لدعم وتطوير خدمات أصحاب الهمم وتعزيز مشاركتهم الرياضية، وتضمنت مذكرة التفاهم إدراج رياضة رفع الأثقال ضمن جدول المنافسات الرياضية على مستوى مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم، وتقديم كافة التسهيلات التي يحتاجها النادي في تنظيم البطولات والبرامج الرياضية والمسابقات والفعاليات التي تخص أصحاب الهمم.

بجانب تقديم ورش ومحاضرات توعوية لموظفي نادي أبوظبي لرفع الأثقال فيما يخص كيفية التعامل مع أصحاب الهمم ومشاركتهم في مسابقات النادي الذي بدوره يلتزم بإعداد وتنفيذ برامج وخطط تدريبية لرياضة رفع الأثقال للاعبين الراغبين في المشاركة من أصحاب الهمم وتقييم وفحص تطور مستوى اللاعبين فنياً ومهارياً وبدنياً، وتوفير المدربين والكوادر البشرية اللازمة لتنفيذ التدريبات وفقاً للبرامج المعتمدة والمتفق عليها، بجانب دعم وتسويق منتجات أصحاب الهمم، إضافة إلى عدد من بنود التفاهم الأخرى التي تم الاتفاق عليها، وتبادل الطرفان الدروع التذكارية بمد التوقيع على المذكرة.

في سباق الجائزة الكبرى لرفع الأثقال
المؤهلة لأولمبياد باريس

آسيا

تسيطر

11 رقماً قياسياً

كوريا الشمالية تتألق والولايات المتحدة وإيطاليا
وكندا وكولومبيا ولاتفيا تعزز آمالها

خطف الرياضيون الآسيويون الأضواء في بطولة كأس قطر وسباق الجائزة الكبرى الثاني للاتحاد الدولي لرفع الأثقال، IWF، المؤهلة إلى دورة الألعاب الأولمبية باريس 2024، والتي أقيمت خلال الفترة من 4 إلى 14 ديسمبر الحالي في الدوحة، بمشاركة 402 رياضي ورياضية مثلوا أكثر من 100 دولة. وسجلت القارة الصغرى تحوفاً واضحاً بعد أن نجحت في تحقيق 11 رقماً من أصل 19 رقماً قياسياً في الحدث، الذي اقتربت خلاله الولايات المتحدة وإيطاليا وكندا وكولومبيا ولاتفيا من تعزيز آمالها في بلوغ أولمبياد باريس.



وتألق كوريا الشمالية بحصولها على جوائز كثيرة في البطولة على الرغم من عدم تماشى رياعها على الأولمبياد، وسيطرت الألعاب الصيفية على الفئات الأولمبية، وحصلت تركمانستان على أربع ميداليات. ونالت كوريا الشمالية جوائز فريقى النساء والرجال متقدمة على الصين وتركمانستان، وفادها لهذا التفوق لاعبة رى سوك 20 عاماً، والذي قدم أداءً فريداً متميزاً وحطم سبعة أرقام قياسية للناشئين والرقم القياسي العالمي لدينغ وي في الخطف والتثني بوزن 64 كيلوجراماً. وصنفت "ري" خلف ثلاثة رياضيين صينيين تغلبوا أو حققوا الرقم القياسي العالمي في الفئات الأولمبية، وتصدر كل من "جيانغ هويبو" بوزن 49 كجم، و"كوه شينغ" بوزن 59 كجم، و"يانغ شيانغ" بوزن 81 كجم، الذين تقدموا على تصنيفاتهم بـ 11 كجم أو أكثر. وحصلت الأمريكيتان أوليفيا ريفز وكيت فييرت منافستين بوزن 71 كجم للسيدات الأكثر إثارة في تاريخ البطولة، وحظمت "ريفز" الأرقام القياسية العالمية للناشئين سبع مرات في خمس رفعات، وقالت بعد ذلك، لا أفكر أبداً في الأرقام، أخذ نفساً، ثم أقوم بعملتي الخطف والتثني، كل ما أركز عليه هو القيام بالرفع، فذلك مفيد جداً، وقامت ريفز بـ 12 رقعة جيدة على التوالي في التصنيفات المؤهلة الأخيرة. وحصدت "ريفز" على ما مجموعه 262 كجم، حيث انتهت بـ 2 كجم فقط خلف "كياو"، واحتل "فيريرت" المركز الرابع في التصنيفات بعد أفضل رقم، بـ 6 كجم فقط خلف "ريفز" البالغة من العمر 20 عاماً، وقد تنقلت إلى فئة 81 كجم، وحقق "تشن

ون هويو" من تايبيه الصينية مكسباً كبيراً في التصنيفات، وهي حاصلة على ميدالية أولمبية. وبحسب الموقع الرسمي للاتحاد الدولي، أصبح الإيطاليون نيلو بيتزولاتو، لوكريزيا ماجسترز وجوليا إيميريو، في الطريق إلى تحقيق أداء قوي آخر في باريس بعد نتائج جيدة لتينو بيتزولاتو، لوكريزيا ماجسترز وجوليا إيميريو. ولم يحقق بيتزولاتو "التحصيل على ميدالية أولمبية طوكيو الإجمالي في التصنيفات بسبب الإصابة، وانتقل مباشرة إلى المركز السادس في 59 كيلوجراماً مع 350 كجم في الدوحة، في حين حققت "ماجسترز" مجموعة من النتائج السبعة لرفع مستوى التصنيف، وحصلت جوليا إيميريو إجمالي نقاطها، واحتل سيرجيو ماسيدا" الذي لم يرفع في الدوحة المركز الثاني في تصنيف 61 كيلوجراماً للرجال، وجاء "ميزو راتي" ضمن المراكز العشرة الأولى في 75 كجم. اللاعبان الآخران اللذان دخلوا مباشرة إلى المراكز العشرة الأولى بوزن 69 كجم مع أول مجموع لهما في التصنيفات هما "يسون لوبيز" من كولومبيا و"يوادي سانتافي" من كندا، وحطم اليلغاري كارلوس نصار الرقم القياسي العالمي في الخطف والتثني برفع 223 كجم في آخر رفع له يتجاوز لوبيز، وكان هذا هو رقمه القياسي العالمي الثلاثين، 5 منها على مستوى كبار، وهو لا يزال مرشحاً، وستكون المناقشة الكبرى التالية للنصار في بطولة أوروبا في فبراير المقبل في بلده، وفيما كان أداء السيدات جيداً إلى حد ما للصين، يبدو أن ضغط برنامج المشاركات في ثلاث مسابقات كبرى في ثلاثة أشهر فقط (بطولة العالم، والألعاب الآسيوية، والجائزة الكبرى)



الجولة المقبلة من التصفيات الأولمبية

تقام الجولة القادمة من التصفيات الأولمبية، البطولة القارية في فبراير المقبل وهي على النحو التالي:

الأفريقية

مصر
(2 إلى 10 فبراير)

الآسيوية

أوزبكستان
(3 إلى 10 فبراير)

الأوروبية

بلغاريا
(12 إلى 20 فبراير)

الأمريكية

هايتي
(22 إلى 29 فبراير)

أوقيانوسيا

نيوزيلندا
(23 إلى 25 فبراير)

التصفيات النهائية

وهي الزامية - في كل العالم للاتحاد الدولي لرفع الأثقال

فوكيت، تايلاند

في الفترة

من 31 مارس إلى 11

أبريل 2024.

قد أثر على الرجال، وانسحب لي فابين بعد الخطف بوزن 61 كجم، ولم يبدأ لي داين وثيان تاو بوزن 89 كجم، وتمرض ليو هوانهوا للضرب على يد ميسو بوزن 102 كجم، وحقق "شي تشي يونغ" إجمالي 340 كجم بعد عودته من غياب طويل بسبب الإصابة بوزن 73 كجم، وكانت هذه أول منافسة له منذ فوزه بذهبية الأولمبية الثانية في طوكيو، لدى "شي" 12 كجم للشويعش عن حامل الأرقام القياسية العالمية المتهددة الإندونيسى رحمت إروين، والذي يبدو أنه قد تحسن كثيراً فيه حتى الآن. وأنهى بطل أوروبا "ريتشارد سوهافيرز" المناقشة متقدماً على "شي" بإضافته 5 كجم في أفضل مجموع تصنيفات له، ومن بين اللاعبين الآخرين الذين تحسنتوا بمقدار 5 كجم هو اللاعب الحائز ميدالية طوكيو الكولمبي لويس خافيير مونكيرو، والذي تضاعف مردوده في التصنيفات أيضاً بسبب الإصابة. وجاء السيداريو مشاهداً لتايلاند بسبب ضغط المشاركات أيضاً مثل الصين ولم يبدل عدد من لاعبيهم جداً كثيراً، من أوقيانوسيا حصل أربعة لاعبين على ميداليات، حيث أنهى "تانيلا رينيجي" انتظارا دام 70 عاماً عندما أصبح أول رجل يفوز بميدالية فضي في مسابقة عالمية في وزن 109 كجم، حصل صديق "رينيجي" وشركه في التدريب "تون أوبيلوجي" من ساموا على ميدالية الخطف والتثني في وزن 102 كجم، واحتلت زميلته "أوبيناريا سيبايا" المركز الثالث في الوزن الثقيل جداً للسيدات، وحصلت "إلين سيكاماتانا" من أستراليا إجمالي تصنيفاتها بمقدار 1 كجم عندما احتلت المركز الثالث في 81 كجم.

السعودية الأقرب لاستضافة عربية 2024



تؤكد جميع المؤشرات أن الاتحاد السعودي لرفع الأثقال هو الأوفر حظاً في استضافة النسخة المقبلة من البطولة العربية 2024، حيث يعتبر الوحيد الذي تقدم لاستضافة الحدث حتى الآن، فضلاً عن أن استضافة الرياض لبطولة العالم في العام الحالي وتبنيها في التنظيم وإخراجها إلى العالم في أبهى صورة يجعل موازنة الاتحاد العربي على إقامة بطولته المقبلة في السعودية مسألة وقت لا أكثر. الجدير بالذكر أن النسخة المقبلة من البطولة العربية، تكتسب أهمية مزدوجة، فضلاً عن أنها حدث ينتظره اللاعبيون العرب يتسوقون، فإنها كذلك تشهد قيام جمعية عمومية انتخابية.

«الدولي» يطلق برنامج فريق اللاجئيين 2024



يخص البرنامج الجديد على أن يكون 4 رياضيين على الأقل (الثنان من الذكور والثنان من الإناث) جزءاً من الفريق، ويتم إضافة أي من طيات المرشحين المحتملين للمشروع، ويستمر تلقي المقترحات حتى الموعد النهائي في الحادي والثلاثين من شهر يناير 2024. ويقر الاتحاد الدولي لرفع الأثقال الدستور النهائي لبرنامج فريق اللاجئيين لعام 2024 في الثامن والعشرين من شهر فبراير 2024.



بعد تجربة إيجابية في المرة الأولى عام 2023، أعلن الاتحاد الدولي لرفع الأثقال، من انطلاقاً جديدة لبرنامج فريق اللاجئيين لعام 2024، حيث يتم إرسال طيات المرشحين المحتملين للمشروع، ويستمر تلقي المقترحات حتى الموعد النهائي في الحادي والثلاثين من شهر يناير 2024. ويقر الاتحاد الدولي لرفع الأثقال الدستور النهائي لبرنامج فريق اللاجئيين لعام 2024 في الثامن والعشرين من شهر فبراير 2024.

الصين تنظم مونديال 2026



منح الاتحاد الدولي لرفع الأثقال، الصين حق تنظيم بطولة العالم للرجال التي تقام في 2026، والتي تعد واحدة من المحطات المهمة المؤهلة إلى أولمبياد لوس أنجلوس 2028، كما منح حق استضافة بطولة العالم للشباب إلى أوزبكستان عام 2025، وكذلك إسناد تنظيم بطولة العالم للناشئين إلى بيرو عام 2025، وجاءت هذه القرارات في اجتماع المكتب التنفيذي للاتحاد الدولي برئاسة العراقي محمد حسن جلود رئيس

الاتحاد الدولي وحضرها أعضاء المكتب التنفيذي للاتحاد، وأقيم الاجتماع على هامش بطولة كأس قطر وسباق الجائزة الكبرى الثاني للاتحاد الدولي لرفع الأثقال، IWF، والمؤهلة إلى دورة الألعاب الأولمبية باريس 2024، ونافس ضمن أجندته العديد من المواضيع المهمة على رأسها مشاركة اللعبة في أولمبياد باريس 2024، والاستعدادات لبطولتي العالم للناشئين في إسبانيا والشباب في بيرو، وكأس العالم في تايلاند، وبطولة العالم في البحرين.

7 لاعبون يمثلون المنتخب في «الآسيوية»



يشارك المنتخب الوطني في البطولة الآسيوية لرفع الأثقال المؤهلة إلى أولمبياد باريس 2024، ويستضيفها مجمع بونس أباد الرياضي بالعاصمة الأوزبكية طشقند، في الفترة من 3 إلى 10 فبراير المقبل، ويمثل المنتخب 7 لاعبين جميعهم من نادي أبو ظبي لرفع الأثقال، وهم زهرة الناشمي (49 كجم)، فاطمة نارولي (64 كجم)، مي المدني الفلة (71 كجم)، مؤيد التجار (فوق 109 كجم)، عز الدين الظفير (102 كجم)، عيسى البلوشي (89 كجم)، مندر الجسمي (67 كجم). المشاركة هي الأولى للاعبي النادي في صفوف المنتخب قازيا، والثانية خارجياً بعد المشاركة المشرقة بتكبة الذهب في البطولة العربية أكتوبر الماضي، والتي احتكر خلالها لاعبا النادي مؤيد النجار وعز الدين الظفير ذهب الأوزان الذهبية بعد تحفيتهما 6 ميداليات ذهبية عن جدارة واستحقاق. ويتطلع اللاعبيون 21 لتحقيق إنجاز تاريخي جديد، حيث انظم الفريق منذ بداية الأسبوع الثاني من ديسمبر الحالي، في معسكر داخلي استعداداً للاستحقاق الآسيوي. ويبلغ معسكر قصير داخل أوزبكستان قبيل انطلاق البطولة.



بانندو يحاضر مدربي كمبوديا

قام أفانيش بانندو المدير الفني لنادي أبو ظبي لرفع الأثقال، بتقديم حلقة دراسية معتمدة للاتحاد الكمبودي لرفع الأثقال، بتكليف من الاتحاد الدولي للعبة، وجاءت الحلقة للمستوى الأول، واستمرت 3 أيام وحضرها أكثر من 17 مدرباً تشاملاً، ووجدت ترحيباً كبيراً من الاتحاد الكمبودي واللجنة الأولمبية المحلية. وفي نهاية الحلقة الدراسية، خضع المدربون لامتحان وفقاً لتوجيهات الاتحاد الدولي، من الناحيتين النظرية والعملية، وجاءت نسبة النجاح بنسبة 100%. وكان المدرب بانندو، المحاضر النشط في الاتحاد الدولي لرفع الأثقال سعيداً جداً بالنتائج ومدنى للمدربين والاتحاد النجاح في المستقبل.

نصف كلمة

نقاط على الحروف



وضع رئيس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال العربي العراقي محمد حسن جلود في حديثه لـ (مجلة أبوظبي لرفع الأثقال) النقاط على الحروف: أداء بها صفحة جديدة للعبة، التي عادت لها روحها بعد أن كادت تنلش وتندثر بسبب (أفة المنشطات) وهي تخطئة سوداء في مسيرة اللعبة التي كانت في مقدمة الألعاب الفردية العربية، وأجبت لصريحته الوثائق الأمل في أن اللعبة - باقية في الأولمبياد إلى الأبد - انطلاقاً من أولمبياد باريس 2024 المقبل، مما أعث الروح في جسد اللعبة التي كانت تحتضر، وهو يعثها صريحة ويقوة (محاربة المنشطات وجعل التنافسية والحكومة منها).

لقد أشهر رئيس الاتحاد البيقافة الحمراء في وجه الممارسات الخاطئة وهو يعلن الحرب بتنظيف اللعبة من المنشطات، بعد أن عرف الخلل عندما قدمت السعودية بطولته منالفة، لذلك كان سعيداً وأسرة اللعبة بعد الوفاء بكل الشروط المطلوبة من قبل اللجنة الأولمبية الدولية لتبقى رياضة رفع الأثقال وإلى الأبد، باعتبارها من الألعاب المؤسسة لأولمبياد منذ 1896 ضمن ألعاب قطر، وهي رياضة عربية في الدورات الأولمبية، وقد حان دور الاتحادات الأعضاء والأندية وفي مقدمتها نادي أبوظبي لرفع الأثقال بنهجه العلمي الوثائق للمساهمة في القضاء على هذه الأفة، من خلال التنظف ووضع الوثائق الصارمة، ليتم بترتها ومن يقف خلفها، سعياً وراء الانتصارات الزائفة. كان يصعب الأمل في عودة اللعبة لبريقها مع ختام أولمبياد طوكيو 2020 الذي شهد مشاركة منالفة، مروراً ببطولة العالم في السعودية التي رفعت رأس العرب بالتنظف الرابع، حيث لم تسجل هناك أي حالة منشطات، ويمثل تعاهد الاتحاد الدولي مع منظمة ال-اي تي آي (ITA)، خطوة منالفة في الطريق الصحيح، لأنها متعلقة خاصة لمحاربة المنشطات، وتقوم بإجراء الفحوصات، وإقرار العقوبات، وليس لدى الاتحاد الدولي أي سلطة في هذا الجانب، وهو ما يضمن استمرار اللعبة ونجاحها، وكانت دولة قطر محطة مهمة، عندما استضافت البطولة التأهيلية لأولمبياد، وفي الطريق بطولة العالم التي تقام في البحرين، حيث يتوقع طفرة هائلة للعبة على مستوى المنطقة والشرق الأوسط.

صديق عباس

دليل المبتدئين في رفع الأثقال

إذا كانت لديك الرغبة في أن تصبح قوي الجسم والمطل، فإن تمرين الجسم بالكامل للمبتدئين هو البداية السليمة. إن أجسامنا بحاجة لأن تكون لثقة وسريعة، في حياتنا المعاصرة. نشفي معظم الوقت جالسين، لأنشطتنا من إمكانياتنا الحقيقية، ومن فوائد رفع الأثقال أنها تقوي العضلات والعظام أيضاً، وتقلل من فرص الإصابة بهشاشة العظام، وهو الأمر الذي تتعرض له النساء بعد انقطاع الطمث بشكل خاص. ويعد رفع الأثقال جميع أنواع التدريب الأخرى مثل الجري أو ركوب الدراجات أو السباحة - من خلال تطوير قوة العضلات.

الإحماء

الإحماء ضروري عند تدريب رفع الأثقال. أنت بحاجة إلى إرخاء مفاصلك ودفئة عضلاتك وتحريك جسمك قبل

البدء، يؤدي ذلك إلى زيادة تدفق الدم إلى عضلاتك، ويساعد على تحسين نطاق حركته. حتى تتمكن من أداء التمرين بشكل أكثر فعالية. ويقلل من خطر الإصابة بالإحماء، يوصي باستخدام تمارين التمدد والحركات الديناميكية التي تزيد من درجة حرارة الجسم ويعمل حرمان القلب لإعدادك للتمرين. يساعد ذلك أيضاً على لتخفيف جهازك العصبي، حتى يكون جاهزاً لتحريك بعض الأوزان الثقيلة. بتحريك الذراعين بحركة دائرية للأمام والخلف، وتحريك اليدين ببطء نحو القدمين ثم العودة إلى وضعية الوقوف (تكرار ذلك) لمس أصبع القدم مع التقلبات الجذع (تكرار ذلك).

تمرين الجسم بالكامل للمبتدئين

قم بكل حركة 10-12 مرة، ثم كررها مرتين بحيث تكمل ثلاث مجموعات من كل تمرين قبل العضي قديماً.



الاندفاع وثني الذراعين للأعلى

(1) الوقوف مع مفاصل القدمين قليلاً عن عرض الوركين، وحمل الأوزان على جانبيك.
(2) التراجع إلى الخلف وإلى الجانب بحركة قلبية، مع وضع الساق المتحركة خلف الساق الثابتة، ثم انزق إلى وضعية الاندفاع حتى تصبح رجليك الأمامية في وضع اليدين بزاوية أثناء قيامك بالاندفاع، ثم بطني ذراعيك للأعلى وأجبت ببطء إلى عودك مع قدم مرتفعة على جانبيك، أثناء خروجك من تمرين الاندفاع (العودة إلى الوضعية البدئية) ثم بتقلص ذراعيك إلى جانبيك، ثم طن الساق الأخرى.



التقلبات المستديرة

(1) اجلس على الأرض مع ثني رجليك وقدميك مسطحة على الأرض، اصعد العمل أمامك، حافظ على استقامة ظهرك وانكس إلى الخلف.
(2) قم بلف الجزء العلوي من جسمك وجذعك إلى جانب واحد حتى تصبح ذراعيك موازية للأرض، أرجع إلى وضع البداية، وكر ذلك على الجانب الأخرى (هذا تكرار واحد).



صفوف الذراع الواحدة

(1) اصعد الدليل بأحدى يديك، وضع يدك الأخرى على متعة مرتفعة مستقيمة عند ارتفاع الرقبة تقريباً، مما يهيئ إلى ثني رجليك وإمالة جسمك للأمام والحفاظ على استقامة ظهرك.
(2) اسحب الوزن بالذراعين بشكل طبيعي استناداً، ثم بطني ذراعك سحب الوزن إلى جانبك مع إبقاء مرفقك جنوداً إلى جسدك، والحفاظ على ظهورك في أعلى الحركة، طول إلى وضع البداية وقم بتقلص التكرار على إزاح واحدة بالتسلسل بين الجانبين.



جلسة القرفصاء والضغط

(1) الوقوف مع مفاصل القدمين قليلاً عن عرض الوركين واسحب القدمين تحت قبلاً إلى الخارج، وحمل الأوزان على ارتفاع الكتفين مع توجيه راحتي اليدين للأمام.
(2) النزول للأسفل في وضع القرفصاء، مع المحافظة على الصدر في وضع مستقيم، عند العودة إلى وضعية الوقوف ادفع الأوزان لأعلى بحركة نسبية قلبية، في وضع الضغط على الكتف مع ثني ذراعيك إلى الأعلى، أثناء خفض ذراعيك عند إتي وضعية القرفصاء، (وكرر ذلك).



تمارين الضغط

(1) على الأرض اتخذ وضعية الوح المرفوع مع وضع يديك مباشرة تحت كتفك وقدميك معاً.
(2) انكس ذراعك حتى تصبح مرفقتك في الزاوية اليمنى، واحفظ صدرك نحو الأرض مع إبقاء جسدك مشغولاً وظهرك مستقيماً، قم برفع ذراعك للعودة إلى وضع البداية (مع تكرار ذلك).



تمديد العضلة ثلاثية الرؤوس

(1) في وضعية الوقوف، هرب يديك رجليك قبلاً وإمالة جسدك قليلاً، مع الحفاظ على استقامة ظهرك، انكس ذراعك قريباً من جسدك مع توجيه راحتي يديك إلى الداخل.
(2) انضغ على العضلة ثلاثية الرؤوس، ومد ذراعك إلى الخلف حتى تصبح مستقيمة، واضغط على العضلة ثلاثية الرؤوس في أعلى الحركة، خفض الظهر إلى وضع البداية مع التحكم (مع تكرار ذلك).

ترجمة: أحمد عمران نقلاً عن صحيفة الغارديان البريطانية

في الصميم

فوائد الجملة



إن رياضة رفع الأثقال لا تقف عند المنافسات الرياضية فحسب، بل إنها ذات فوائد عديدة بخلاف الفوائد المرتبطة بالقوة الجسمية والكتلة العضلية فهي تمتاز أيضاً بالقيام الأول بالقدرة على الحفاظ على التوازن البدني ومنح قوة عضلية قوية وتدعم قوة العظام وتجنب من احتمالية الإصابات التي تأتي أغلبها من ضعف العضلات والعظام والأوتار. كما يؤكد الكثير من الخبراء البدنيين على أن رياضة رفع الأثقال لا تقل أهمية وفائدة عن سائر الرياضات البدنية الأخرى، بل تعد أفضل الرياضات من بينها.

والجدير بالذكر أن رياضة رفع الأثقال لا تعترف بعمر معين، حيث يمكن ممارستها من سن الصغر حتى الـ (90) وفقاً لدرجتها وضوابط معينة لكل فئة عمرية، ولما رسي في ظل وجود خطة تدريبية من خبراء مختصين لهذا الرياضة للمبتدئين وأيضاً لكبار السن ضمن الفوائد الصحية التي يمكن الاستفادة منها في رياضة رفع الأثقال التمارين التي تساعد في تحسين ضغط الدم ونسبة السكر (السكري) وصحة الدماغ وكثافة العظام والتكولسترول والألم المزمن ومرضى القلب والاكئاب والأبيض، وتعزيز الثقة بالنفس ومهارات التفكير والتعلم وإدارة الوزن وغير ذلك الكثير، لهذا تأتي فائدتها أكبر مما يعتقد غالبية الناس.

ويهدد الضوالة نرى أن الرياضة التي كنا نعتبرها دائماً رياضة لزيادة الكتلة العضلية وتضخم العضلات فإن منافستها تعتبر مهمة ومفيدة لصحة كل من يمارسها سواء بالرياضات البدنية الأخرى والممارسات المختلفة والتي من المهم ممارستها أيضاً عند ممارسة رفع الأثقال لتشكيل توازن تام في الجسم كرياضة المشي والركض والتدرجة الهوائية بجانب رياضة التحمل المختلفة في الصالات الرياضية والتي تكفل الحصول على المرونة والقوة اللازمين لرفع الأثقال الكثير من أفراد المجتمع مارس هذه الرياضة في السابق بشكل هوائي ومنذ إنشاء نادي أبوظبي لرفع الأثقال أصبح التوجه إلى خطوة أكثر احترافية أمراً في غاية السهولة لما يوفره من رعاية وإهتمام لكل من يرغب في ممارسة الرياضة بالإضافة إلى تمثيل الدولة ولتحقيق الحلم الأولمبي مستقبلاً والمشاركة الأخيرة في البطولة العربية والأفريقية خير مثال على جدية النادي لتحقيق الإنجازات.

علي سعيد الزعابي

الغفير

«مستر هيرو»..

أحلام لا يحدها سقف



ارتبط عز الدين الغفير لاعب المنتخب الوطني ونادي أبوظبي لرفع الأثقال، باللعبة منذ نعومة أظفاره. ولعب والده الذي كان رياضياً مهتماً بألعاب اللياقة البدنية، دوراً مهماً في هذا التوجه للابن الذي جذبته رياضة رفع الأثقال، لكنه مارسها بشبه يومي بعد أن بلغ سن الـ 14 عاماً، ولقبه أقرانه بـ «مستر هيرو» السيد البطل، لبروزه الواضح في اللعبة، ولتكنه من أدائها، وتصدره المشهد فيها على الدوام.

ويحكى الغفير (23 عاماً)، عن هذه المرحلة ويقول: رياضة رفع الأثقال منمنمة، عشقتها وأصبحت شغوقاً بها منذ أول يوم مارسها فيه، وشاركت في أول مسابقة وأنا بعمير 15 عاماً، واهتمام والدي الذي كنت وما زلت أعتبره مثلاً أعلى لي في الحياة، فرس في حب هذه اللعبة.

وعز الدين أحد النجوم المهيمن في المنتخب والنادي، وقد أهدى الإمارات، 3 ميداليات ذهبية بعد ترميمه على قمة وزن تحت 109 كجم في البطولة العربية الأخيرة التي استضافتها القاهرة في أكتوبر الماضي.

ويعتبر عز الدين أن هذا النجاح الكبير، ما هو إلا بداية في طريق طويل يحلم فيه بتحقيق العديد من الإنجازات لنادي أبوظبي والمنتخب الوطني، ويتصدر هذه الأحلام المشروعة الفوز بميدالية أولمبية، يرد بها قليلاً من الاهتمام والرعاية وتوفر أفضل شمس التدريب والمشاركات من قبل نادي أبوظبي، مشدداً على أن أحلامه لا سقف لها، وأشار إلى أن الأهم من الأمور الفنية هو البيئة التي تزاوّل فيها ممارسة الرياضة، مؤكداً أن الأجواء في النادي تعد

ثقافة قانونية

لماذا رفع الأثقال لعبة أولمبية؟



رفع الأثقال رياضة موهلة في القدم، وتعود إلى الماضي البعيد، حيث مارس قدماء المصريين والإغريق رفع الأثقال لقياس قوة الشخص وصلابته. وتطورت إلى رياضة دولية في القرن التاسع عشر. وهي واحدة من الرياضات القليلة المدرجة في برنامج دورة الألعاب الأولمبية الأولى في أثينا 1896م، وذلك بالإضافة إلى ألعاب القوى، سباق الدراجات، المبارزة، الجمباز الرماية، السباحة، التنس، المصارعة. ورفع الأثقال الأولمبية (Olympic Weightlifting) هي رياضة أولمبية يقوم فيها الرياضيون بأداء رفعتين؛ الأولى تسمى الخطف، والثانية نتر (Classic Clean and Jerk). وكانت هناك رفعة أخرى، تسمى (Clean and Press)، تم حذفها، بسبب صعوبة الحكم على الحركة السليمة لرافع الأثقال.

بعد ذلك بإجراء أي تغيير عليها. وتتسم الألعاب الرياضية الأولمبية بدورها إلى ألعاب أولمبية صيفية وألعاب أولمبية شتوية. إذ يتضمن الميثاق الأولمبي جملة من الاتحادات خاصة بالألعاب الأولمبية الصيفية، كما هو الشأن بالنسبة للاتحاد الدولي لكرة القدم واتحادات الفروسية والرماية والكرة الطائرة، وكذلك دورة الألعاب الأولمبية الشتوية كالاتحادات الخاصة بالتزلج على المنحدرات وهوكي الجليد.

ولا جدال في أن الألعاب الرياضية الواردة في الميثاق الأولمبي تعتبر من قبيل النشاط الرياضي، ويسري عليها النظام القانوني الرياضي. أما الألعاب غير الواردة في الميثاق الأولمبي، فلا يصدق عليها وصف اللعبة الرياضية إلا إذا كانت مستوفية للشروط والضوابط والمعايير اللازمة لاعتبار النشاط رياضياً. وهكذا، يمكن القول بوجود رياضات أولمبية ورياضات غير أولمبية، بشرط أن تكون الأخيرة تتم وفق قوانين واضحة ومحددة يجب مراعاتها من المشاركين (الرياضيين) إضافة إلى قواعد تحكيم واضحة مستقرة تعتمد عليها آلية تحديد المراتب الفائزة. وكل ذلك بشرط ألا يكون فيها ما يتعارض مع معايير وقيم الرياضة الأولمبية أو الثوابت المقررة في لائحة حقوق الإنسان.

وعلى الرغم من أن رفع الأثقال كانت ضمن برنامج أول دورة للألعاب الأولمبية، إلا أن ذلك لم يستمر طويلاً، حيث خرجت من برنامج دورة الألعاب الأولمبية الثانية المقامة في باريس سنة 1900م، ولكنها سرعان ما عادت إلى الميدان الأولمبي في دورة الألعاب الأولمبية الثالثة المقامة في سان لويس بالولايات المتحدة الأميركية سنة 1904م، وأصبحت منذ العام 1920م رياضة معتمدة. وهكذا، حافظت رفع الأثقال على وجودها ضمن الألعاب الأولمبية في كل الدورات الأولمبية اللاحقة. ويعود ذلك إلى اتساع نطاق ممارسة هذه اللعبة بحيث تتوافر فيها كافة الشروط اللازمة لاعتبارها لعبة أولمبية. فوفقاً 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 موزعة على ثلاث قارات أيضاً. وثمة شروط أخرى لقبول الإدراج لبعض الألعاب الرياضية كما يشير الميثاق الأولمبي. فعلى سبيل المثال، وكما سبق أن قلنا، لا تقبل أي لعبة أو مسابقة يعتمد الأداء فيها على الدفع الألي. كذلك، لا تقبل ضمن برنامج دورة الألعاب الأولمبية إلا الألعاب التي تطبق اللائحة العالمية لمكافحة المنشطات. وفي كل الأحوال، تدرج الألعاب الرياضية في البرنامج الأولمبي قبل دورة الألعاب الأولمبية المعنية بسبع سنوات على الأقل، ولا يسمح

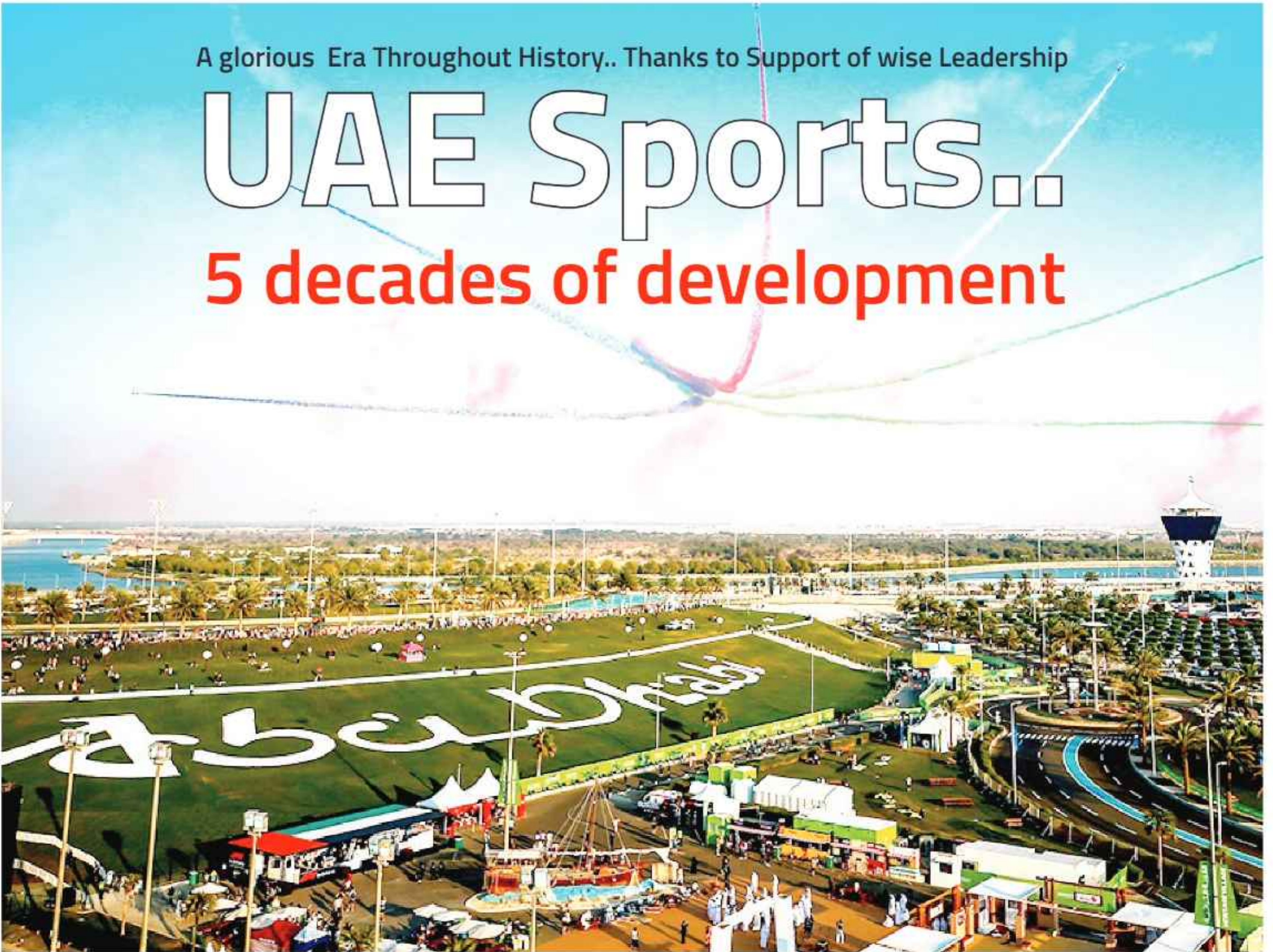
الدكتور أحمد عبد الظاهر

أستاذ القانون الجنائي بجامعة القاهرة

A glorious Era Throughout History.. Thanks to Support of wise Leadership

UAE Sports..

5 decades of development



In partnership to enhance participation of people of determination in sports

«ADWLC» and «Zayed Higher Organization»
sign memorandum of understanding



UAE National Day Everlasting in the History of our Country..
Muhammad bin Thaloub Al-Darai:

Establishing specialized clubs
is a qualitative leap
for creating champions

What «ADWLC»
has achieved in
«Arab Chamionship»
is an achievement
for UAE sports



Judo looks forward with hope to the 2024 Paris Olympics

7 players represent the National
team at Asian Chamionship



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

Home nursing services are an ideal solution

هيلث بريميم
الخدمات الصحية المنزلية
Health Premium
Home Health Care Services
Qualitative services
internationally accepted standards



Health Premium Home Care services



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



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



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

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



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



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



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.



President of Board of Directors

Abdullah Issa Al Zaabi

Vice President of Board of Directors

Khalifa Darmaki

General Supervisor

Khalifa Rashid Al Zaabi

Preparation and editing:

Mohammed Seed Ahmed

Subhi Abu Oubaida

Follow-up

Omar Shadad

Translation

Ahmed Omran

Photography

Abdel Shazin

Arts

LOGO DESIGN
& ARTWORK SERVICES

A magazine published
by Abu Dhabi Weightlifting Club

Tel: 0097128840962

Email: Info@abudhabiwlc.ae



Editorial

UAE...Self-competition Pioneer

The 52nd anniversary of UAE National Day has come this year, and our country is reveling in happiness, security, tranquility, prosperity, and steady development that competes with itself in the world. UAE is not a country content to position itself in one place, but rather it has made pioneering its permanent goal, and the summit its sustainable place, so it has flown high to explore horizons, within a series of great contributions to the benefit of humanity, the last of which was the COP28 climate conference, extended its charity around the world with relief and assistance without reminders of it or other harm.

In sports, the UAE represents an

incubator country for international sports. The international federations compete to organize their major events on its soil because it has high-quality specifications infrastructure and it's capable to organize them professionally, amidst a constantly wonderful atmosphere in all seasons and times.

At the level of Abu Dhabi Weightlifting Club, which was established as part of six clubs for Olympic Games, based on a sound vision by Abu Dhabi Sports Council, headed by H. H. Sheikh Nahyan bin Zayed Al Nahyan, restoring the glow to the individual Olympic Games, and opened its doors wide to receive the talents and create champions from all categories. The latest step by the club announcing partnership with Zayed Higher Organization for People of Determination is one of the club's strategies to open broader horizons for this category to practice the game and compete at all levels. Abu Dhabi Weightlifting Club, is stepping

steadfastly to achieve the set goals. It honours the 52nd anniversary UAE National Day with an unprecedented Arab achievement, despite the fact that it has been its first participation and after only one year of its official practice of the activity. It looks forward to realize high aspirations in continental championships where it will participate in the Asian Championship in Uzbekistan next February in the name of the national team, whose all players belong to the club, and in turn raises the slogan of defending the colors of UAE flag and setting the top as its highest goal.

The realized success and potential short and long terms achievements, have not come from vacuum, but rather as a result of efforts and programs set by the club's Board of Directors headed by His Excellency Abdullah Issa Al-Zaabi, who is keen to provide all means of success and excellence for the club which is born powerful.

A glorious Era Throughout History.. Thanks to Support of wise Leadership

UAE Sports..

5 decades of development

Important Milestones for Major Championships, High-Quality international Sports Infrastructure Specifications

The 52nd anniversary of UAE National Day implies pride of sports path that has been taken place since the declaration of the establishment of the Federation in 1971, rapid and serious steps towards obtaining a pioneering prestige in all fields, particularly sports and hosting major events and championships. For five decades, UAE sports have enjoyed glorious moments throughout history, thanks to the support

and care of the wise leadership, and the efforts being made by the loyal and creative athletes in various games. The UAE has a healthy sports environment, including many distinguished sports facilities and installations (indoors and outdoors) to practice different types of games throughout the year, such as football, basketball, tennis, and cricket fields, horse and camel racing tracks,

Formula 1 racing tracks, and gym complexes and halls, bicycle paths, specialized clubs, and others. Fifty-two years since the foundation of the Federation, UAE sports have witnessed a great leap in many fields as well as great achievements. The UAE is one of the fastest countries in the world to qualify for the Football World Cup, if not the fastest of all, as it qualified for 1990 World Cup in Italy only 18 years since its foundation.

International Facilities

The UAE has a healthy sports environment, including many distinguished facilities to practice all types of sports, as well as many giant sports architectures that are among the best in the world. The UAE has more than 20 football stadiums with specifications that match the standards of FIFA, which made it worth hosting many major sports events, most prominent are Zayed Sports City Stadium, Mohammed bin Zayed Stadium, Hazza bin Zayed Stadium, and Al Nahyan Stadium, and others.

Sports complexes spread throughout UAE, such as the "Yas Viceroy Circuit" in the capital, Abu Dhabi, which has been hosting "Abu Dhabi Grand Prix" Formula 1 race since 2009, usually held at the end of each year. The Yas Viceroy Circuit is one of the most technologically advanced Formula 1 circuit in the world. It is considered the global home of motor sports in the Middle East. From Abu Dhabi to Dubai, the Meydan area in Dubai stands out as the largest horse-racing track in the world. It was opened in March 2010 and is called the masterpiece of world tracks. It hosts the Dubai World Cup competitions annually, which is considered the most expensive of its kind in the world in view of the huge financial prizes it offers.

On the other hand, Hamdan Sports Complex, which was opened in October 2010 in Dubai, is an important icon of sports facilities in UAE, as it hosts nearly 100 international events in various sports tournaments, in addition to Dubai Sports City, including Dubai International Stadium, which can accommodate 25,000 spectators. There are also training facilities for football, golf, cricket, etc., Dubai Motor City (Motor City) includes Dubai Autodrome, a facility dedicated to motor sports, and a circuit dedicated to Formula 1 races.

In Fujairah, Zayed Sports Complex stands as an important sports architecture that enhances sports movement in the

UAE

destination for hosting the most prominent international sports events

region, and a starting point for organizing the largest local, regional and international tournaments. It extends over a total area of up to 100 thousand square metres. The complex building includes the gym, which consists of three floors, the administrative building, as well as services building.

Sports Achievements

His Excellency Abdullah Abudalee Al Hamadani, Secretary General of Zayed Higher Organization for People of Determination (ZHO), welcomes the signing of memorandum of understanding (MOU) with the Abu Dhabi Weightlifting Club-ADSC affiliated, which cares, organizes and develops the sport of weightlifting throughout the Emirate of Abu Dhabi, praising the club's aims to realize sports achievements for the UAE at regional and international levels. He said: "Sport is very important for people of determination because it enhances efforts to empower them and integrate them into society. Zayed Higher Organization seeks, through its affiliated sports clubs, namely, Abu Dhabi Club for People of Determination, Al Ain Club for People of Determination, and Al Dhafra Club for People of Determination to provide opportunities for these groups, whether their staff or others, to practice sports under qualified training cadres, which reflects positively on the person with the determination to develop, gain confidence and realize sports achievements".

Participation opens to all residents

In April 2018, the UAE government adopted a federal law that allows residents of the country of all nationalities to participate in all official sports competitions in different games in the country. This law also applies to the children of female citizens, holders of the country's passport, and those born in the country and residents there of all nationalities.

The law aims to invest in the human resources present in the country, expand the base of participants, and benefit from sports talent, which contributes to the advancement of UAE sports, and to realize global sports achievements in accordance with the goals of the national agenda of the UAE Vision. It also aims to instill the values of loyalty and national belonging among all segments of society, strengthening the UAE's message based on coexistence and tolerance among segments of its society.

Everlasting Sports Events Hosting

For decades, the UAE has been a destination for hosting the most prominent international sports events in football and others. In 1996, the UAE hosted the Asian Cup as the first edition to witness an increase in the number of participants to 12 teams. The same thing happened in 2019, when the country hosted the first edition of the tournament, where 24 teams participate instead of 16.

The UAE hosted the Youth World Cup in 2003, and the Junior World Cup in 2013, in addition to the World Clubs Cup in 2009, 2010, 2017, 2018, and 2021.

Traditional sports at the forefront



Since ancient times, The UAE has been famous for practicing traditional sports, which still constitute an important presence in the arena, thanks to the increasing interest. They include falconry hunting, horse and camel racing, hunting dogs, and wooden sailboats known as "dhows", which together form an essential part of the lifestyle, and with the passage of time and the changes in laws, these sports become practiced in an organized manner and within special competitions held for this purpose.

Traditional sports receive the required attention along with recreational and interesting activities, including skydiving, golf, cycling, land sailing, quad bikes, dune bashing, sand boarding, small boat racing, kayak racing, windsurfing, and skiing. On the water, jet ski, snorkeling, diving, snowboarding, and many more.





National Sports Strategy 2031

The National Sports Strategy 2031 aims to develop Emirati sports and increase the base for practicing community sports in the country, the base for practicing competitive sports, and working to achieve a balance between sports on the one hand and culture and education on the other hand.

By 2031, the National Sports Strategy will implement 17 initiatives to achieve several goals, including:

- Adopt an active lifestyle for more than 71% of the population, and qualifying more than 30 athletes for the Olympic Games.
- Contribution of the sports sector to 0.5% of the non-oil GDP.
- Adopt an updated school methodology for sports education.
- Discover sports talent.
- Develop the professional lives of athletes, developing elite and high-level sports.
- Develop the transformation of sports federations, and developing the workforce in the sports sector.
- Develop the Sports Law and Code of Conduct for Governance.

The strategy seeks to enhance the UAE's participation in various international tournaments, including the Olympic Games, establish a global identity for Emirati sports. Efforts to develop sports professionals are in line with the efforts of the National Olympic Committee. For the UAE, which focuses on preparing professional athletes for major regional and international competitions.

World Games 2019

The UAE's hosting of the "Special Olympics World Games Abu Dhabi 2019" event, which came one year after the organization of the Special Olympics for the Middle East and North Africa region in its ninth edition, is a testament to its provision of a unique and distinguished model in supporting and empowering people of determination. The event witnessed the largest participation in the history of the event since the founding of the Special Olympics about 50 years ago, during which about 7,000 athletes competing, representing 200 countries, while the number of volunteers reached 20,000.

Jiu-Jitsu in all languages

Jiu-Jitsu is the most important sport in hosting major sporting events that speak "all the languages of the world," because it is one of the games that has attracted audience and followers everywhere. The country hosts many championships, the most recent of which is the World Jiu-Jitsu Championship for youth and juniors. Abu Dhabi World Junior Jiu-Jitsu Championship, Abu Dhabi World Jiu-Jitsu Championship, the Ras Al Khaimah International Jiu-Jitsu Championship, Dubai International Jiu-Jitsu Professional Championship, Al Ain International Jiu-Jitsu Championship, and the Fujairah International Jiu-Jitsu Professional Championship. The advantages of these events are not limited to the participation of various nationalities, but also includes the importance of holding these tournaments in the emirates of the country, in a way that allows the public to follow them.



50

Emirates Sports Management Institutions

The General Sports Authority is considered the highest governmental authority responsible for sponsoring the sports sector in the country in accordance with Decree Law No. (7) of 2008. The Authority undertakes a number of responsibilities related to the sports sector, including implementing government policy related to the sports sector, and spreading the culture of sports in various community circles so that sport becomes a way of life capable of producing healthy citizens, achieving distinguished sporting results in various regional, continental and international fields, paying attention to people with special needs and the female component, taking care of them and taking measures to involve them in sporting activities.

The list of bodies concerned with the sports sector in the country includes the UAE, along with the General Sports Authority, the National Olympic Committee, the UAE National Paralympic Committee, and the sports councils in Abu Dhabi, Dubai, and Sharjah, in addition to about 45 sports federations and committees.

Sports Federations

- UAE Football Federation
- UAE Cycling Federation
- UAE Tennis Federation
- UAE Volleyball Federation
- UAE Equestrian and Racing Federation
- UAE Chess Federation
- UAE Basketball Federation
- UAE Padel Tennis Federation
- UAE Billiards and Snooker Federation
- UAE Rugby Federation
- UAE Karate Federation
- UAE Boxing Federation
- UAE Bodybuilding and Fitness Federation
- UAE Fencing Federation
- UAE Cricket Federation
- UAE Falcons Federation
- UAE Air Sports Federation
- UAE Winter Sports Federation
- UAE Handball Federation
- UAE Table Tennis Federation
- UAE Weightlifting Federation
- UAE Wrestling Federation
- UAE Archery
- UAE Sports for All Federation
- UAE Judo Federation
- UAE Taekwondo Federation
- Emirates Jiu-Jitsu and Mixed Martial Arts Federation
- UAE Bowling Federation
- UAE Motorcycle and Motorcycle Organization
- UAE Swimming Federation
- UAE Triathlon Federation
- UAE Muay Thai and Kickboxing Federation
- UAE Canoe and Rafting Federation
- UAE Golf Federation
- UAE Driving Federation
- Police Sports Federation
- Association UAE Arabian Horses
- UAE Sports Arbitration Center
- UAE Marine Sports Federation
- UAE Women's Sports Federation
- UAE Badminton Federation
- UAE Polo Federation
- UAE Roller Skating Sports Federation
- UAE Modern Pentathlon Federation
- UAE Professional Association Committee

In partnership to enhance participation of people of determination in sports

ADWLC, Zayed Higher Organization sign memorandum of understanding



ADWLC and Zayed Higher Organization for People of Determination signed memorandum of understanding between the two parties, at the club's headquarters in Abu Dhabi on December 13, to support and develop the services of people of determination and enhance their sports participation. The memorandum of understanding includes inclusion of weightlifting sport within the schedule of sports competitions at Zayed High Organization for People of Determination, and provide all the facilities that the club needs in organizing sports tournaments, programs, competitions and events that concern the for People of Determination.

In addition to providing awareness workshops and lectures for ADWLC staff regarding how to deal with people of determination and their participation in the club's competitions, which in turn is committed to preparing and implementing programs and training plans for weightlifting sports for players who want to participate from the people of determination and human cadres needed to implement the exercises in accordance with the approved and agreed programs, as well as supporting and marketing the products of people of determination, in addition to a number of other terms of understanding that were agreed upon. The two parties exchanged memorial shields after signing the MOU.



developing and spread the sport of weightlifting

Abdullah Issa Al Zaabi, Chairman of the Board of Directors of ADWLC, expressed the club's Board of Directors' happiness with this partnership and the signing of the memorandum of understanding, and said: We thank Zayed Higher Organization for People of Determination for their prompt agreement to cooperate with the club, which has a responsibility towards developing and spread the sport of weightlifting among various segments of

society. The memorandum of understanding gains special importance, because it comes with the organization, as the club's strategy aims to provide the opportunity to train and practice the game for this important segment, which has multiple contributions in various sports and other fields. This memorandum also represents the culmination of the club's efforts in establishing partnerships with many public and private entities.

sporting achievements

For his part, Abdullah Abdul Ali Al Humaidan, Secretary General of Zayed Higher Organization for People of Determination, welcomes the signing of the memorandum of understanding with the club, which specializes in sponsoring, organizing and developing the sport of weightlifting throughout the Emirate of Abu Dhabi, praising what the club aims to meet in realizing sporting achievements for the UAE at regional and international levels. He said: Sport is very important for people of determination because it enhances efforts to empower them and integrate them into society. Zayed Higher Organization seeks, through its sports clubs for people of determination in Abu Dhabi, Al Ain, and Al Dhafra, to provide the opportunity for these groups, whether its members or others, to practice sports at the hands of qualified training cadres, which reflects positive development on the person with determination to gain confidence and realize sporting achievements.



Abdullah Al Zaabi: The club undertakes responsibility to develop and spread the game among various segments of society



At the Weightlifting Grand Prix
Qualifying to Paris Olympics

Aisa

dominates with

11 world records

DPR Korea Outshines, USA, Italy, Canada,
Colombia and Latvia boost hopes

Asian weightlifters grabbed the spotlight at the Qatar Cup and the Grand Prix II in the International Weightlifting Federation (IWF), qualifying for the Paris 2024 Olympic Games, which were held from December 4 to 14 in Doha, with the participation of 402 male and female athletes representing more than 100 countries.

The Yellow Continent realized superiority after it succeeded in achieving 11 out of 19 records in the event, during which the United States, Italy, Canada, Colombia and Latvia came close to strengthening their hopes of reaching the Paris Olympics.



PRK, whose athletes are not eligible to qualify for Paris 2024, won many awards in the tournament. Chinese female athletes dominated the Olympic categories, and Turkmenistan won four medals.

PRK won the awards for the women's and men's teams, ahead of China and Turkmenistan, and was led to this victory by its player, Ri Suk, 20 years old, who presented an outstanding individual performance and broke seven junior records and Ding Wei's world record in the snatch and clean and jerk for a weight of 64 kilograms.

On Robi points, Ri was ranked behind three Chinese athletes who beat or equalled the world record in Olympic categories. Jiang Huihua at 49kg, Luo Shifang at 59kg and Liang Xiaomei at 81kg all lead their rankings by 11kg or more.

The American Olivia Reeves and Kate Vibert helped to make the women's 71kg one of the most exciting sessions. Reeves bettered junior world records seven times in five lifts. "I never think about the numbers," she said afterwards. "Take a breath, make a snatch, take a breath, make a clean and jerk, all focus on is making the lift. It works." It works so well that Reeves has made 12 good lifts in a row in her past two qualifiers.

Reeves totalled 262kg, finishing only 2kg behind Liao. Vibert is fourth in the extended rankings after a career-best total but is 8kg behind 20-year-old Reeves and will probably move up to the 81kg cat-

egory. Another who made a big gain in the rankings was Olympic medalist Chen Wen Hui from Chinese Taipei.

According to the official website of the International Federation, the Italians Nino Pizzolatto, Lucrezia Magisters and Giulia Imperio are on their way to achieving another strong performance in Paris after good results for Nino Pizzolatto, Lucrezia Magisters and Giulia Imperio.

Tokyo medalist Pizzolatto had not made a total in qualifying because of injury. He moved straight up to sixth place at 89kg with 380kg in Doha, while Magisters ended a run of poor results to move up the rankings and Giulia Imperio improved her best total. Sergio Massidda, who did not lift in Doha, is second in the men's 61kg rankings and Mirko Zanni is in the top ten at 73kg.

Two others who went straight into the top ten at 89kg with their first total in qualifying were Yeison Lopez Lopez from Colombia and Boady Santavy from Canada.

In a high-quality session Karlos Nasar from Bulgaria broke the clean and jerk world record by making 223kg with his last lift to overtake Lopez Lopez. It was his 30th world record, five of them at senior level – and he is still a teenager. Nasar's next big competition will be at the European Championships in February in his home country.

While the women did well enough for China, a pro-



The next round of
Olympic qualifiers

The next round of Olympic qualifiers, the continental championship, will be held next February and are as follows:

African
in Egypt
(February 2 to 10).

Asian
in Uzbekistan
(February 3 to 10)

European
in Bulgaria
(12 to February 20)

American
in Venezuela
(February 22 to 29)

Oceania
in New Zealand
(February 23 to 25)

Final qualification
which is mandatory –
at the IWF World Cup
in Phuket, Thailand
from 31 March
to 11 April 2024.



gramme of three big competitions in three months – World Championships, Asian Games and Grand Prix – appeared to take its toll on the men. Li Fabin withdrew after the snatch at 61kg, Li Dayin and Tian Tao did not start at 89kg, and Liu Huanhua was beaten by Meso at 102kg.

Shi Zhiyong made a respectable 340kg total on his long-awaited return from injury at 73kg. This was his first competition since he won his second Olympic gold in Tokyo. Shi has 12kg to make up on multiple world record holder Rahmat Erwin from Indonesia, who looks to have plenty of improvement in him yet.

European champion Ritvars Suharevs finished ahead of Shi and put 5kg on his best qualifying total. Another who improved by 5kg was the Tokyo medalist Luis Javier Mosquera from Colombia, whose qualifying efforts have also been disrupted by injury. Thailand's team had the same busy schedule as China and many of them did not overexert themselves.

There were four medalists from Oceania. Taniela Rainibogi ended a 70-year wait when he became Fiji's first male medalist at a global competition at 109kg. Rainibogi's friend and occasional training partner Don Opeloge from Samoa took a clean and jerk medal at 102kg, his team-mate Luniarra Sipala was third in the women's super-heavyweights, and Eileen Cikamatana from Australia improved her qualifying total by 1kg when she finished third at 81kg.

Features

7 players represent the National team at Asian Championship

The national team will participate in the Asian Weightlifting Championship that qualifies for 2024 Paris Olympics, hosted by the Yunusabad Sports Complex in the Uzbek capital, Tashkent, from February 3 to 10. The team will be represented by 7 players, all of them from Abu Dhabi Weightlifting Club: Zahra Al Hashemi (49 kg), Fatima Naroui (64 kg), Mal Al Madani (71 kg), Moayed Al Najjar (over 109 kg), Ezz Al-Din Al Ghafeer (102 kg), Issa Al Balushi (89 kg), and Munther Al Jasmi (67 kg).

It's the first participation for the club's players in the ranks of the continental national team, and the second externally after the honorable gold-flavoured participation in the Arab Championship last October, during which the club's players Moayed Al-Najjar and Ezz Al-Din Al-Ghafeer monopolized the heavy weight gold after achieving 6 gold medals, which they deserved. The 7 players are looking forward to realizing a new historical achievement. The team has organized, since the beginning of the second week of December, in an internal camp in preparation for the Asian qualification, followed by a short camp inside Uzbekistan before the start of the championship.



Pandoo

Lectures Cambodian Coaches

Delegated by the International Weightlifting Federation (IWF), Avenash Pandoo the Head coach of Abu Dhabi Weightlifting presented an accreditation seminar for the Cambodian Weightlifting Federation. The seminar was a Level 1 and more than 17 active coaches attended the 4 days and it was well received by the Cambodian federation and the Olympic Committee.

At the end of the seminar the coaches were submitted to an examination as per the IWF guidelines in theory and practical and it was good news for the federation to have a 100% success rate. Coach Pandoo, an active educator of the IWF was very pleased with the outcomes and wishes the coaches and the Federation success ahead.



Saudi Arabia most likely will Host Arab Weightlifting 2024

All indicators assert that Saudi Arabian Weightlifting Federation is favourite to host the next Arab Weightlifting Championship 2024. It's the only federation, so far, that applies to host the event. Moreover, Riyadh hosted this year's international championship, where it excelled in organization and presented it at its finest for the world. Therefore, most likely the Arab Federation will approve organization of the next championship in Saudi Arabia. It's a matter of time. It is worth mentioning that the next edition of the Arab Championship has dual significance. In addition to being an event that Arab players are eagerly awaiting, it will also witness the holding of an electoral general assembly.



China to organize 2026 World Cup



The International Weightlifting Federation has granted China the right to organize the men's world championship to be held in 2026, which is one of the important stages of qualifying for the 2028 Los Angeles Olympics. It has also granted the right to host the world youth championship to Uzbekistan in 2025, as well as assigning the organization of the World Junior Championships will go to Peru in 2025.

These decisions came at a meeting of the Executive Office of the International Federation, headed by the Iraqi Muhammad Hassan Jalood, President of the Interna-

tional Federation, and attended by members of the Executive Office of the Federation. The meeting was held on the sidelines of the Qatar Cup Championship and the Second Grand Prix of the International Weightlifting Federation (IWF), which qualifies for the 2024 Paris Olympic Games, and discussed within its agenda many important topics, most notably the game's participation in the 2024 Paris Olympics, and preparations for the World Junior Championships in Spain and the Youth Championships in Peru, the World Cup in Thailand, and the World Championships in Bahrain.

IWF launches the 2024 Refugee Team Program



After a positive experience for the first time in 2023, the international Weightlifting Federation (IWF) announced a new launch of 2024 Refugee Team Program, where the potential candidates applications for the project to be submitted, and proposals continue up to the deadline on January 31st, 2024. The International Weightlifting Federation will approve the final constitution for the 2024 Refugee

Team Program on February 28, 2024. The new program stipulates that at least 4 athletes (two males and two females) be part of the team, any IOC Refugee Scholarship holders are automatically added. As is the case the current year, a coach or manager will also be appointed to supervise the team's activities, while next year's developments will include nomination of a physiotherapist.

UAE National Day Everlasting in the History of our Country.. Muhammad bin Thaloub Al-Darai:

Establishing specialized clubs is a qualitative leap for creating champions

What «ADWLC» has achieved in «Arab Chamionship» is an achievement for UAE sports

Judo looks forward with hope to the 2024 Paris Olympics



Mohammed bin Thaloub Al-Darai, President of the Judo Federation since its foundation in 1998, is considered one of the sports leaders with a clear imprint on the map of UAE sports, as he has led his federation since its foundation to achieve many regional, continental and international successes, most notably the achievement of national team player Sergio Toma a bronze medal at the 2016 Rio Olympics. The man has great experience in the field of leadership of the Judo Federation, in addition to the various positions which he assumed at Al Ain Club, the most recent of which was the head of the investment company, the current position he now occupies with "The Leader."

In this space, the President of the Judo Federation sheds light on a number of important topics related to individual games and the creation of champions:

How do you see the establishment of 6 sports clubs specialized in individual Olympic games by Abu Dhabi Sports Council?

- There is no doubt that the decision of Abu Dhabi Sports Council, headed by His Highness Sheikh Nahyan bin Zayed Al Nahyan, announcing 6 Olympic sports clubs, which include Abu Dhabi Fencing Club, Abu Dhabi Athletics Club, Abu Dhabi Weightlifting Club, Abu Dhabi Archery Club, Abu Dhabi Water Sports Club, and Abu Dhabi Tennis Club, a qualitative leap and a step forward on the right path to creating future champions in the field of individual games, especially the age groups that we must pay attention to and provide them with comprehensive care and proper training under supervision of qualified educational and technical cadres who know how to discover talents and hone their skills with the aim of creating champions.

What is the impact of this on UAE sports?

- It represents an indicator for the coming period of the sustainability of realizing excellence and sporting achievements that raise the UAE flag high in foreign forums, and it is also an investment in the support and interest of the wise leadership.

Will the existence of a club specialized in weightlifting change the reality of this game in the country?

-We must congratulate the establishment of Abu Dhabi Weightlifting Club headed by brother Abdullah Issa Al Zaabi, as well as other clubs established in Abu Dhabi. The establishment of these clubs contributes to creating a new thinking based on science and knowledge, depending on the emerging generation that must be educated on the importance of Sports as lifestyle, away



from what is harmful to human health, to raise a generation gifted with a new understanding, away from the scourge of doping that harms the energy of many young people as a result of misunderstanding and false temporary gains.

What is your comment on Abu Dhabi Weightlifting Club's harvest in the Arab and African Club Championships in Egypt and its participation on behalf of the national team in the Arab Championship and its harvest of 6 gold medals?

- I followed with interest the participation of Abu Dhabi Weightlifting Club in the Arab Championship in the sisterly Republic of Egypt recently, where it won many colorful medals, representing a historic achievement for UAE sports, and this confirms a promising future, with a little honing of skills, gaining experience, and more contact

The Judo Federation has historical experience in creating champions. What do you advise these new clubs that set achievement in the Olympics as their goal?

- We all know that creating champions is not an easy matter, and requires many elements of success and excellence, as the human element represents the spearhead, then the logistical capabilities that it contributes to raising the capabilities of those who are selected with great care according to scientific specifications and personal desire. In addition to the natural talent that must be refined and developed. Therefore, at the beginning of its journey, the UAE Judo Federation relied on the Sunni base, which provided it with modern training under the supervision of qualified trainers and big names in the world of training, and what it has achieved. UAE Judo deserves attention compared to the age at which the game



was founded. The second step was the birth of training centers for both genders, and an academy to hone future talents in cooperation with Ministry of Education and the General Authority of Sports. The next stage will witness a wonderful harvest according to what is planned.

What is new in the Judo Federation?

-The new in the Judo Federation is the serious work to open the new federation headquarters in the Baniyas area in 2024, God willing, as an investment in the support and interest of the wise leadership in the youth and sports sector, and with the transition phase to the new federation headquarters, a qualitative shift that the

federation is planning to take place after stability phase.

Can we expect a new achievement in the Paris Olympics?

The Federation's Board of Directors is working in its new session to reach the Paris 2024 tournament, continuing the participation of UAE Judo in the Olympic tournaments that began in London 2012, then the Rio de Janeiro 2016 tournament, during which Judo realized a historic achievement by winning the first bronze medal, then the positive results achieved in the Tokyo 2020 round, and we look forward with hope to the Paris 2024 round and a new harvest, God willing.

What are the most prominent challenges facing the Judo Federation and individual sports in general?

- There are no financial challenges in light of the state's support and sponsorship for all sports and youth sectors and the availability of infrastructure, to keep the human element the primary concern in front of its sporting desires, as football took over everything in the past. Today, there are many options, with most games, sports activities, stadiums, and training halls available in schools, residences, and sports clubs. What is still required is the action of clubs and federations to attract these people and provide requirements of training and care.

What is your message to sports and athletes on the occasion of the country's 52nd National Day?

-The National Day represents an everlasting day in the history of the UAE, which has gone through many stages in its successful journey towards a brighter future, in light of its firm approach to building, developing, consolidating gains and raising ambitions to achieve a promising future for the current and future generations. This is an opportunity to extend our congratulations through (your magazine) to the wise leadership and to all athletes on this anniversary that is dear to our hearts, and we feel proud, and joyful, and we pray to God to protect our country and our leadership, and to perpetuate its unity, harmony, love, and progress.

Half a word

Dots the i's
and crosses the t's



In an interview with ADWLC's Magazine, President of the International Weightlifting Federation (IWF) Muhammad Hassan Jalood, from Iraq, dots the i's and crosses the t's, highlighting a new page for the game, regaining its spirit after it almost diminish and disappear due to (the scourge of stimulants), which is a black spot in the game's journey, which used to be at the forefront of the ancient individual games. His confident statements revived hope that the game - will remain in the Olympics forever - starting from the next Paris 2024 Olympics. It revived the spirit in the game that was dying, and he declared it frankly and strongly (fighting stimulants and making transparency and governance the approach). IWF president raised the red card in the face of wrong practices and declared war on cleaning the game of stimulants, as he identified the defect when Saudi Arabia presented a perfect championship. Therefore, he and the game family were happy after fulfilling all the conditions required by the International Olympic Committee for the sport of weightlifting to remain forever as one of the founding games of the Olympics since 1896, among only 9 games. It's an ancient sport in the Olympic Games. Now, it is the turn of the member federations and clubs, most notably Abu Dhabi Weightlifting Club, with its confident scientific approach, to contribute to eliminating this scourge, through education and setting strict regulations against those who stand behind it seeking fake victories. It was a glimmer of hope in the return of the game to its glory with the conclusion of Tokyo 2020 Olympics, which witnessed an ideal participation, through the world championship in Saudi Arabia, which made the Arabs proud of the wonderful organization, as there was no any case of doping, and the International Federation's contract with the IFA organization represents an ideal step in the right path, because it is a private organization to fight doping, conducts tests and approves penalties. The International Federation has no authority in this aspect, which ensures the continuation and success of the game. The State of Qatar is an important station, when it hosted the rehabilitation championship of the Olympics. Ahead is the world championship that will take place in Bahrain, where a huge boom for the game is expected at regional level and the Middle East.

Siddiq Abbas

A beginner's guide to lifting weights

Want to give yourself a boost, physically and mentally? Follow this full-body workout. If you want to get stronger in body and mind, this beginner's full-body workout is a good place to start. Our bodies want to be fit and strong, fast and powerful. It is just that in our modern-day lives, in which we spend the vast majority of our time sitting down, we aren't living up to our potential. The benefits of lifting weights are endless. It strengthens your muscles and your bones, too. It reduces your chances of developing osteoporosis, something of which postmenopausal women are particularly at risk. Lifting weights supports all other types of training - running, cycling or swimming - by developing muscular strength.

The warm-up: Warming up is essential when weight training. You need to loosen up your joints, warm up your muscles



Squat and press

- Stand with your feet a little wider than hip-width apart and your toes ever so slightly pointing outwards. Hold the weights at shoulder height with your palms facing inwards.
- Lower down into a squat position, keeping your chest upright. As you return to a standing position, in a smooth movement push the weights up above you into a shoulder press with your arms extended overhead. As you lower your arms, return to a squat position. Repeat.



Push-ups

- On the floor, come into a high plank position with your hands directly below your shoulders and feet together.
- Bend your arms until your elbows are at a right angle, lowering your chest towards the floor and keeping your core engaged and your back straight. Straighten your arms to return to the starting position and repeat.



Bent-over tricep extensions

- In a standing position, bend your knees slightly and lean your torso forwards, keeping your back straight. Keep your arms close to your body with your palms facing inwards.
- Squeezing your triceps, extend your arms backwards until they are straight and squeeze your biceps at the top of the movement. Lower back to the starting position with control. Repeat.

and get your body moving before you start. This increases blood flow to your muscles, helps to improve your range of motion, so you can perform exercises more effectively, and reduces the risk of injury. To warm up I recommend using dynamic stretches and movements which increase your body temperature and heart rate to prepare you for exercise. These also help fire up your nervous system, so it is ready to move some heavy weights. Start to move the arms in a circular motion forwards and backwards. Slowly walk your hands back towards your feet and return to a standing position (Repeat). Toe touches with torso twists (Repeat).

Beginner's full-body workout: Do each move 10-12 times, then repeat twice, so you complete three sets of each exercise before moving on.



Curtsy lunge with curl

- Stand with your feet hip-width apart and dumbbells by your sides.
- Step back and to the side in a diagonal movement, crossing the moving leg behind the static leg, and lower into a lunge until your front knee is at a right angle. As you step into the lunge, curl both arms upwards and bring your palms to your chest with your elbows tight to your sides. As you step out of the lunge (returning to the starting point), lower your arms back to your sides. Repeat on the opposite leg.



Russian twists

- Sit on the floor with your knees bent and feet flat on the ground. Hold a dumbbell out in front of you. Keep your back straight and lean back.
- From here, twist your upper body and core to one side until your arms are parallel to the floor. Return to the starting position and repeat on the other side. That is one rep.



Single arm rows

- Hold a dumbbell in one hand and place your other hand on a stable raised platform at around knee height, softening your knees, leaning your body forwards and keeping your back straight.
- Allow the weight to naturally hang below you, then bend your arm to pull the weight to your torso, keeping your elbow tight to your body and squeezing your back at the top of the movement. Lower to the starting position and do all reps on one arm before switching sides.

Translated by: Ahmed Omran, quoted from the British newspaper The Guardian

On-the-Spot

Extensive
Benefits



Al- Ghafeer «Mr. Hero» .. Unlimited dreams



Ezz Al-Din Al-Ghafeer, the player of the national team and the Abu Dhabi Weightlifting Club, has been associated with the game since his childhood, and his father, who was an athlete interested in fitness games, played an important role in this approach for the son, who was attracted to the sport of weightlifting, but he practiced it almost daily after he reached the age of 14 years old, his peers nicknamed him "Mr. Hero," due to his clear prominence in the game, his mastery of its tools, and always being at the forefront of the game.

Al-Ghafeer (23 years) talks about this stage and says: The sport of weightlifting is fun. I loved it and became passionate about it from the first day I practiced it. I participated in my first competition when I was 15 years old, and the interest of my father, whom I still consider to be a role model for me in life, he instilled in me love for this game.

Ezz El-Din is one of the important stars in the national team and the club, and he presented UAE with 3 gold medals after finishing at the top of under-109 kg category in the last Arab Championship hosted by Cairo last October.

Ezz El-Din considers that this great success is only the beginning of a long road in which he dreams of realizing many achievements for Abu Dhabi Club and the national team. At the forefront of these legitimate dreams is winning an Olympic medal, by which to return part of attention and care and the best training and participation opportunities provided by the Abu Dhabi Club, stressing that his dreams have no ceiling. He pointed out that the most important of the technical matters is the environment in which to practice the sport, stressing that the atmos-

phere in the club is ideal in all respects, as the spirit of one team and the desire to distinguish for everyone including management, players and the technical staff, as well as providing the best methods, equipment and training programs.

Al-Ghafeer looks forward to a new achievement in the Asian Championship, in which the national team will participate next February. He believes that all the tools of success and rewards of gold exist. Nevertheless, his colleagues raise the pace of preparations through the camp that the club organizes prior to participating in this event in the name of the team, and at the same time adhere to appropriate nutrition programs and early sleep daily.

Mr. Hero believes that the most prominent challenges facing athletes in general and weightlifters in particular are muscle injuries, pressure of competition, balance between personal life and training. However, the player constantly challenges himself to achieve success and realize victories, which increases his motivation to move forward towards new achievements, thus becoming a shining candle that illuminates the path of this ancient sport for future generations.

Weightlifting is not confined to sports competitions only, but it has many other benefits associated with physical strength and muscle building. It is also characterized by the ability to maintain physical balance, provide strong muscle strength, support bone strength, and avoid the possibility of injuries, mostly caused by weakness of muscles, bones and tissues. Many physical experts also confirm that weightlifting is no less important and beneficial than other physical sports, but even considered the best of all of them.

It is worth mentioning that weightlifting does not require a specific age, as it can be practiced by young persons and old ones until the age of 90! According to specific conditions and controls for each age group, and it is practiced under a training plan set by experts specialized in this sport for beginners and also for the elderly.

Among the health benefits that can be benefited from weightlifting sport are exercises that help improve blood pressure, sugar (diabetes), brain health, and density, bones, cholesterol, chronic pain, heart disease, depression, metabolism, enhancing self-confidence, thinking skills, learning, weight management and much more, so its benefits are greater than most people think.

With these benefits, we believe that the sport, which we have always considered a sport to increase muscle mass and muscle hypertrophy, its benefits are considered important and beneficial to the health of everyone who practices it, just like other physical sports and various practices, which are also important to practice when practicing weightlifting to form complete balance in the body, such as walking, jogging, and cycling, in addition to different endurance sports in gyms, which ensure obtaining the flexibility and strength necessary to lift weights. Whoever wants to practice sports in addition to representing the country and achieving the Olympic dream in the future and the recent participation in the Arab and African Championships is the best example of the club's seriousness in realizing achievements.

Ali Saeed Al Zaabi

Legal culture

Why is weightlifting an Olympic sport?

Weightlifting is an ancient sport, dating back to the distant past, where the ancient Egyptians and Greeks practiced weightlifting to measure a person's strength and toughness. It developed into an international sport in the nineteenth century. It is one of the few sports included in the program of the First Olympic Games in Athens 1896, in addition to athletics, bicycle racing, fencing, gymnastics, shooting, swimming, tennis, and wrestling.

Olympic Weightlifting is an Olympic sport in which lifters perform two lifts: The first is called the Clean, and the second is the clean and jerk (Classic Clean and Jerk). There was another lift, called (Clean and Press), which was deleted, due to the difficulty of judging the correct movement of the weightlifter.

Although weightlifting was included in the program of the first Olympic Games, it did not last long, as it was excluded from the program of the Second Olympic Games held in Paris in 1900, but it soon returned to the Olympic field in the third Olympic Games held in Saint- Louis in the United States of America in 1904. Since 1920, it has become an approved sport. Thus, weightlifting maintained its presence within the Olympic Games in all subsequent Olympic rounds. This is due to the wide scope of playing this game, as it fulfills all the necessary conditions to be considered an Olympic game. According to the Olympic Charter, the rule is that



only competitions practiced by men in no less than seventy-five countries distributed over three continents, and practiced by women in no less than forty countries also distributed over three continents, are accepted in the Olympic program. There are other conditions for accepting inclusion for some sports, as indicated in the Olympic Charter. For example, as we have previously mentioned, no game or competition is accepted where performance depends on automatic press. Also, only games that apply the World Anti-Doping Regulation are accepted into the Olympic Games programme. In all cases, sports are included in the Olympic program at least seven years before the Olympic Games in question, and no changes are permitted thereafter.

The Olympic Sports Games, in turn, are

divided into Summer Olympic Games and Winter Olympic Games. The Olympic Charter includes a number of federations for the Summer Olympic Games, as is the case with the International Federation of Football Associations and the equestrian, archery and volleyball federations, as well as the Winter Olympic Games, such as federations for downhill skiing and ice hockey.

There is no doubt that the sports games mentioned in the Olympic Charter are considered sports activity, and the sports legal system applies to them. As for games that are not included in the Olympic Charter, they cannot be classified as sport games unless they meet the conditions, controls, and standards necessary for the activity to be considered a sporting activity. Participants (athletes) in addition to clear and stable arbitration rules on which the mechanism for determining the winning positions.

Thus, it can be said that there are Olympic sports and non-Olympic sports, provided that the latter are carried out according to clear and specific laws that must be observed by the participants (athletes), in addition to clear and stable arbitration rules on which the mechanism for determining the winning ranks depends. All of this is provided that it does not contain anything that conflicts with the standards and values of Olympic sports or the principles stipulated in the Human Rights Regulations.

Dr. Ahmed Abdel Zahir

Professor of Criminal Law at Cairo University

