

ثمن إنجاز الأثقال في "الآسيوية"  
سهيل بن بطي: ما تحقق يحسب  
لنادي أبوظبي والاتحاد



عبد الله الزعابي:  
2024 عام "البصمة الإماراتية"



الإندونيسيا إروين يعزز فرصه في ذهبية  
أولمبية برقمين قياسيين  
كوريا الشمالية تتصدر المشهد بالعلامة  
الكاملة في طشقند



حقق أول 3 ميداليات "آسيوية" في تاريخ "الأثقال الإماراتية"

## الغفير.. إنجاز جديد!







رئيس مجلس الإدارة  
عبدالله عيسى الزعابي

نائب رئيس مجلس الإدارة  
خليفة الدرمكني

الإشراف العام  
خليفة راشد الزعابي

إعداد وتحرير  
محمد سيد أحمد  
صبحي أبو عبيدة

متابعة  
عمر شداد

تصوير  
جيسيل باندبلا

التصميم الفني  
عبدل شانز

ترجمة

EXPERT TRANSLATION

مجلة تصدر عن  
نادي أبوظبي لرفع الأثقال  
هاتف

0097128847034

البريد الإلكتروني

Info@abudhabiwlc.ae



المكوث في المستشفى لوقت طويل أو رؤية شخص عزيز يرقد على سرير المستشفى بسبب للاختراع، فما هو الحل؟

خدمات التمريض المنزلي تعد حلاً مثالياً



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

خدمات نوعية  
وفق مقاييس عالمية



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

### خبراًنا



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

### فريقنا



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

### ممرضونا



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

### هيلث بريميم للرعاية المنزلية

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

فمسؤوليها وموظفيها يتميزون بالمهنية والكفاءة العالية، يتكون أخصي جهورهم من أجل تقديم خدمات رعاية صحية تجد القبول والرضا لدى متعاملينا، ونعمل بجد واحدة وعزيمة صادقة وجهود مضاعفة لتحقيق التقدم والنمو المستدام.

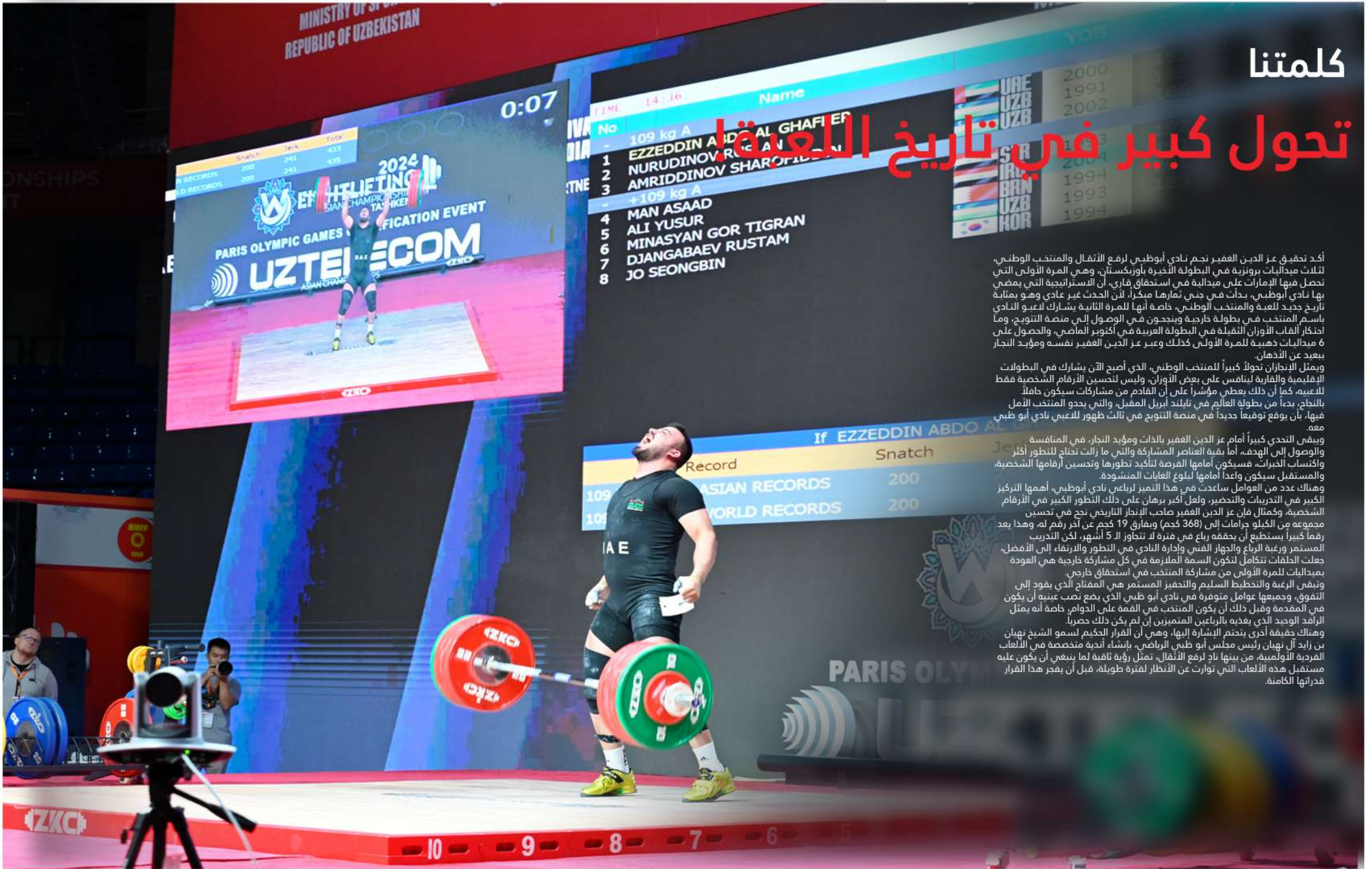
دائماً في خدمتكم وتلبية احتياجاتكم، فراحة مرضانا وأسرتهم هذا ما نسعى إليه دائماً من خلال تطبيق الأفضل والأجود من خدمات تتوافق والمعايير الدولية في الرعاية الصحية المنزلية.

### دعونا معاً



نبعد ونخسر الأطواق ونطلق كالشعاع لتحدي المستحيل من خلال هيلث بريميم لخدمات الرعاية الصحية المنزلية نحدثون خدمات متميزة ورعاية حيية.





## كلمتنا

# تحول كبير في تاريخ اللعبة!

أكد تحقيق عز الدين العفير نجم نادي أبوظبي لرفع الأثقال والمنتخب الوطني، لثلاث ميداليات برونزية في البطولة الأخيرة بأوزبكستان، وهي المرة الأولى التي تحصل فيها الإمارات على ميدالية في استحقاق هاري، أن الاستراتيجيات التي يمتصها بها نادي أبوظبي، بدأت في جنس ثمارها منذ أن أُلغى الحدث غير عادي وهو بمثابة تاريخ جديد للعبة والمنتخب الوطني، خاصة أنها للمرة الثانية يشارك لاعبو النادي باسم المنتخب في بطولة خارجية وينجحون في الوصول إلى منصة التتويج، وما اختكار القاب الأوزان الثقيلة في البطولة العربية في أكتوبر الماضي، والحصول على 6 ميداليات ذهبية للمرة الأولى كذلك وعبر عز الدين العفير نفسه ومؤيد النجار بعيد عن الأذهان.

ويمثل الإنجاز تحولاً كبيراً للمنتخب الوطني، الذي أصبح الآن يشارك في البطولات الإقليمية والقارية لينافس على بعض الأوزان، وليس لتحسين الأرقام الشخصية فقط للاعبين، كما أن ذلك يعطى مؤشراً على أن القادم من مشاركات سيكون حاملًا بالنجاح، بدءاً من بطولة العالم في تايلاند أبريل المقبل والتي يحود المنتخب الأمل فيها، بأن يوقع توفيقاً جديداً من منصة التتويج في ثالث ظهور للاعبين نادي أبو ظبي معه.

ويبقى التحدي كبيراً أمام عز الدين العفير بالذات ومؤيد النجار، في المنافسة والوصول إلى الهدف، أما بقية العناصر المشاركة والتي ما زالت تحتاج للتطور أكثر واكتساب الخبرات، فسيكون أمامها الفرصة لتأكيد تطورهما وتحسين أرقامها الشخصية والمستقبل سيكون واعداً أمامها بلوغ الغايات المنشودة. وهناك عدد من العوامل ساعدت في هذا التميز لرابعي نادي أبوظبي، أهمها التركيز الكبير في التدريبات والتحصير، ولعل أكبر برهان على ذلك التطور الكبير في الأرقام الشخصية، وكمثال فإن عز الدين العفير صاحب الإنجاز التاريخي نجح في تحسين مجموعته من الكيلو جرامات إلى (368 كجم) ويغارق 19 كجم عن آخر رقم له وهذا يعد رقماً كبيراً يستطيع أن يحققه رابع في فترة لا تتجاوز الـ 5 أشهر، لكن التدريب المستمر ورغبة الرابح والجهاز الفني وإدارة النادي في التطور والارتقاء إلى الأفضل، جعلت الخلفات تتكامل لتكون السمة الملائمة في كل مشاركة خارجية هي العودة بميداليات للمرة الأولى من مشاركة المنتخب في استحقاق خارجي.

وبنفس الرغبة والتخطيط السليم والتحصير المستمر هي المفتاح الذي يفود إلى التفوق، وجميعها عوامل متوفرة في نادي أبو ظبي الذي يضع نصب عينيه أن يكون في المقدمة وفيل ذلك أن يكون المنتخب في القمة على الدوام، خاصة أنه يمثل الرافد الوحيد الذي يغذي بالرابعيين المتميزين إن لم يكن ذلك حصرياً. وهناك حقيقة أخرى يتحتم الإشارة إليها، وهي أن القرار الحكيم لسمو الشيخ نهيان بن زايد آل نهيان رئيس مجلس أبو ظبي الرياضي، بإشاعة أندية متخصصة في الألعاب الفردية التولمبية، من بينها ناد لرفع الأثقال، تمثل رؤية ناضجة لما ينبغي أن يكون عليه مستقبل هذه الألعاب التي توارت عن الأنظار لفترة طويلة، قبل أن يبحر هذا القرار فدراتها الكامنة.

| No | Name                   |
|----|------------------------|
| 1  | EZZEDDIN ABDAL GHAFIER |
| 2  | NURUDINOV RIGVAN       |
| 3  | AMRIDDINOV SHAROFIDIN  |
| 4  | MAN ASAAD              |
| 5  | ALI YUSUR              |
| 6  | MINASYAN GOR TIGRAN    |
| 7  | DJANGABAEV RUSTAM      |
| 8  | JO SEONGBIN            |

| Record                 | Snatch |
|------------------------|--------|
| 109 kg A ASIAN RECORDS | 200    |
| 109 kg A WORLD RECORDS | 200    |

| Snatch | Snk | Total |
|--------|-----|-------|
| 200    | 241 | 441   |
| 200    | 251 | 451   |







واصل لاعبو نادي أبوظبي لرفع الأثقال، كتابة تاريخ جديد للمنتخب الوطني، وتزيين جيد الوطن بالنجاحات، فبعد الإنجاز التاريخي عربياً والفوز بـ 6 ميداليات ذهبية في حدث غير مسبوق، جاء التميز قارباً هذه المرة عبر لاعب النادي و"الأبيض" عز الدين العفير الذي أهدى الإمارات أول ميدالية آسيوية في تاريخها بحصوله على المركز الثالث في منافسات وزن (109 كجم) بالبطولة الآسيوية التي أقيمت في العاصمة الأوزبكية "طشقند" في الفترة من 3 حتى 10 فبراير الحالي، ليصعد منصة التتويج وينال 3 ميداليات برونزية لـ (الذهف والبرونز والترتيب العام) وبمجموعة نقاط بلغت (368 كجم)، بعد 6 رفعات ناجحة، ليحقق رقماً شخصياً جديداً متقدماً بـ 19 كجم عن آخر أرقامه في بطولة أبوظبي الصيفية التي نظمها النادي في سبتمبر الماضي، وهو رقم كبير جداً يتمكن لاعب من تحقيقه خلال 5 أشهر فقط.

ونافس عز الدين العفير البطل الأولمبي الأوزبكي رسلان نورالدينوف (382 كجم) الذي فاز بالميدالية الذهبية ومواطنه شرف الدينوف أمير الدينوف (381 كجم) صاحب القضية. ومضلاً عن تحقيق أول 3 ميداليات في آسيا، فقد نجح عز الدين العفير في تحسين مركز المنتخب الوطني في الترتيب العام للمنتخبات المشاركة، ليحل بالمركز الـ 16 بين 29 منتخباً شاركت في البطولة التي كانت الأقوى لكونها تمثل الجولة قبل الأخيرة من التصفيات المؤهلة إلى أولمبياد باريس.

وشارك المنتخب الوطني في البطولة الآسيوية بـ 7 لاعبين هم بجانب العفير، زملاؤه في النادي زهرة الهاشمي وزن 67 كجم، فاطمة ناروئي وزن 64 كجم، منذر المسمي وزن 67 كجم، مؤيد النجار فوق (109 كجم) وتعرض الأخير لإصابة في الكاحل خلال المنافسات حرمته من تحقيق رقم مميز، وتمثل المشاركة هي الأولى للنادي في البطولة القارية، كما شاركت أيضاً من المعنني وزن (71 كجم)، وجاءت مشاركة الجميع جيدة على صعيد الأرقام الشخصية، بينما حرمت إصابة في رسع اليد عيسى البلوشي من المشاركة في منافسات وزن (89 كجم) وكانت بعثة المنتخب إلى "طشقند" ضمت 16 شخصاً وقادها عبد الله الشعالني وشيخة الكعبي من اتحاد الإمارات لرفع الأثقال بجانب خليفة الزعابي مدير الخدمات المساندة بنادي أبو ظبي، والجهازيين الفنيين للمنتخب والنادي.

العفير عمرته الفرحة بعد التتويج، كما هو كل حال أفراد البعثة، وقال: سعيد بالفوز بـ 3 ميداليات برونزية لتكون أول رابع إماراتي ينال هذا الشرف، وسعادتي أيضاً كبيرة بتحسين رقمي الشخصي، وأهدى هذا الإنجاز التاريخي إلى القيادة الرشيدة وكل شعب الإمارات، وأجزى الشكر إلى أسرة النادي بقيادة سعادة عبد الله عيسى الزعابي رئيس مجلس الإدارة، على ما وفروه لي وزملائي من دعم ومساندة وكل ما يحتاجه أي لاعب خلال التدريبات أو في المشاركات الخارجية، كما أشكر اتحاد الإمارات.

وأضاف: نخطو بنيات نحو صناعة واقع جديد للعبة فيعبد الإنجاز العربي، ها نحن نتقدم في آسيا، الطموحات عالية جداً والمستقبل أمامنا لحصد المزيد، النادي يمثل رافداً مهماً للمنتخب ونحن سنكون على العهد دائماً في كل استحقاق خارجي ندافع خلاله عن ألوان علم الوطن. جدير بالذكر أن البطولة الآسيوية، شهدت مشاركة 192 من الرابعيين والرباعين والرباعيات وجاءت قوية وحافلة بالإثارة والتشويق والأرقام الجديدة، كما أن حفل افتتاحها كان مبهرًا وركزت فقرته الرئيسية على تقديم لمحة من الفلكلور لكل الدول المشاركة بالإضافة لمقتطفات من تاريخ اللعبة في الدولة المضيفة، وشهد المنافسات محمد حسن جلود رئيس الاتحاد الدولي، وعدد كبير من رؤساء الاتحادات المشاركة.



حقق أول 3 ميداليات "آسيوية" في تاريخ "الأثقال الإماراتية"

# العفير.. إنجاز جديد!





## الظاهري يحتفى بالبعثة في "طشقند"

حرص محمد نصيب الظاهري القائم بأعمال السفارة الإماراتية بالإنيابة في أوزبكستان، على حضور مناسبات المنتخب الوطني في البطولة الآسيوية لرفع الأثقال في طشقند، وقدم دعماً معنوياً للأفراد للبعثة التي احتفى بها بإقامة مأدبة عشاء قبيل توجه البعثة عائداً إلى الإمارات.

وهنا القائم بأعمال السفارة الإماراتية بالإنيابة، عز الدين الغفير على حصوله على 3 ميداليات في البطولة، ونمى التوفيق للمنتخب في الاستحقاقات المقبلة، كما تمنى الدور الكبير الذي يقوم به الاتحاد المحلي ونادي أبوظبي في الارتقاء برياضة رفع الأثقال في الدولة ونشرها وسط قطاعات كبيرة من المجتمع، متمناً قيام أندية متخصصة في الرياضات الأولمبية، والطفرة الكبيرة التي حققها نادي أبوظبي خلال فترة قصيرة فضلاً عن دعمه الكبير للمنتخب وقيادته لمنصات التتويج عربياً وآسيوياً.



## الإنجاز العربي والآسيوي مؤشر على نجاح الاستراتيجية

# عبد الله الزعابي: 2024 عام "البصمة الإماراتية"!

ظل بسعادة عبد الله عيسى الزعابي رئيس مجلس إدارة نادي أبو ظبي لرفع الأثقال، يتابع بشكل يومي اللاعبين والجهاز الفني قبل وخلال وبعد البطولة، وكان أول المهنيين للعب عز الدين الغفير بعد نجاحه في تسجيل اسم المنتخب بين أصحاب الميداليات في آسيا.

الزعابي أكد أن ما أنجزه اللاعبون باسم المنتخب في القاهرة عربياً أو في طشقند آسيوياً يعطي مؤشراً واضحاً على أن الاستراتيجية التي وضعها مجلس إدارة النادي تسير كما هو متوقع لها، رغم عمر النادي القصير والذي لم يكمل العامين بعد.

وقال رئيس مجلس إدارة نادي أبوظبي لرفع الأثقال: فخورون بما تحقق، ونأينا سيطر زامدا مهما وداعماً رئيسياً للمنتخب لأن واحداً من الأهداف المهمة التي يعمل من أجلها النادي هو صناعة الأبطال، وتقديمهم للمنتخب حتى يكون حاضراً في منصات التتويج، ويزين جيد الوطن بالميداليات، لقد أنهينا عاماً مهماً في التأسيس، والعام الحالي نتطلع خلاله إلى مرحلة مشرقة حافلة بالنجاح، وما حصول عز الدين الغفير على أول 3 ميداليات آسيوية في تاريخ المنتخب، إلا بداية فقط، فالعمل مستمر والجهازان الفني والإداري بالنادي يقومان بجهود كبيرة مع اللاعبين واللاعبات، ومجلس الإدارة حرص كل الحرص على توفير كل المعينات حتى يكون التحضير في أفضل صورة، لينعكس ذلك على المشاركات الخارجية سواء أكانت باسم المنتخب أو نادي أبوظبي.

وأكد الزعابي أن الروح العالية والإصرار والبحث عن تحديات جديدة هي السمات التي يتميز بها لاعبو النادي، لذلك التميز عربياً أو قارياً ليس بالأمر الغريب، بل يمثل نتاجاً طبيعياً لتكامل الجهود من إدارة وجهاز فني ولعبي، وأعرب عن أمله في أن يكون العام الحالي عام بصمة "الأثقال الإماراتية" بإضافة تميز جديد خلاله في بطولة العالم بتأيلند أبريل المقبل.





# كوريا الشمالية تتصدر المشهد بالعلامة الكاملة في طشقند



استغلت كوريا الشمالية غياب الصين، وتصدرت المشهد في البطولة الآسيوية لرفع الأثقال (طشقند2024) التي تمثل الجولة قبل الأخيرة من التصفيات المؤهلة إلى أولمبياد باريس، بسجل 100 في المئة، بعد أن حصدت 32 ميدالية ذهبية وفضية واحدة، لتفرد في القمة وبفارق كبير عن كوريا الجنوبية التي حلت في المركز الثاني بـ 27 ميدالية (12 ذهبية و 5 فضيات و10 برونزيات).

وعلى صعيد السيدات حصلت كوريا الشمالية على العلامة الكاملة (11 من 11)، بفوز جونج تشونج هوي بوزن 76 كجم للسيدات وكان هامش الفوز الجماعي لسبع سيدات وأربعة رجال في الفريق 260 كجم. وهناك نجاح لعدد من الدول الأخرى، حيث حققت كيم سو هيون تقدماً كبيراً في التصنيف الأولمبي لكوريا، التي كان لها اثنان من الفاترين الأربعة في اليوم السادس من المنافسات وكان لدى إيران بطل شاب مثير للإعجاب في وزن 89 كجم للرجال وميدالية فضية في وزن 76 كجم للسيدات، فضلاً عن لعب دور بمساعدة عُمان في الحصول على الميدالية الثانية في البطولة.

ومارت أوزبكستان بثلاث ميداليات فضية، وحصلت فيرغيزستان على ثلاث ميداليات برونزية بما في ذلك واحدة لرياضي يدربه خبير سباحة وليس محرباً في رفع الأثقال وحصل لبنان على أول ميدالية على الإطلاق في بطولة آسيا. وقال سونغ نام داغ محبر الفريق ونائب رئيس اتحاد الأثقال الكوري الشمالي: هذه هي المرة الأولى التي يفوز فيها جميع رياضييننا بالميدالية الذهبية، لم يكن هناك فريق صيني، وفي المرة القادمة نأمل في أن نتحدى الصين، في بطولة العالم بتايوان، سوف نستعد بشكل جيد للغاية، لقد تدربنا بقوة أكبر وأظهرنا مهارتنا ومدراتنا، وحققنا العديد من الأرقام القياسية العالمية وهربنا لدية أفضل المدربين، للنساء والرجال.

من جهة ثانية عزز الإندونيسي رحمت إروين فرصته في الفوز بالميدالية الذهبية الأولمبية عندما تغلب على رقمه القياسي العالمي مرتين في طريقه للفوز بوزن 73 كجم في البطولة، وهي منافسات الـ 13 الماضية، فاز إروين، 23 عاماً، بميدالية برونزية أولمبية، ولقبين عالميين، وذهبية الألعاب الآسيوية، ولقب قاري وميداليتين ذهبيتين في ألعاب جنوب شرق آسيا، محققاً عدة أرقام قياسية عالمية عند 73 كجم و81 كجم على طول الطريق بعد الأداء الرائع الذي جعله يتصدر التصنيف الأولمبي بفارق 14 كجم.

ويريد إروين المزيد وقال وهو يتطلع إلى باريس في أغسطس: "يجب أن يكون الذهب الآن" ومرة أخرى استمتع باللحظة مع والده إروين عبد الله الذي كان لاعباً دولياً ناجحاً في رفع الأثقال وهو الآن يدرّب ابنه. كان هناك احتفال عاطفي في دورة الألعاب الآسيوية التي أقيمت في هانغتشو بالصين في أكتوبر الماضي، وهذه المرة حمل إروين الأب ابنه بعيداً عن المنصة على ظهره وانضم إليهما لاحقاً المدرب الأصلي لإروين جونبور والجن، وقال إروين: "عندما بدأت رفع الأثقال في عام 2012، كانت والدتي مدرّستي لأن والدتي كان عليه أن يعمل لإعالة الأسرة".

وبعد مرور عام، تولى والده المسؤولية، واستمتع إروين بمسيرة مهنية مذهلة وعندما سُئل عن أهم شيء علمه إياه والده، قال إروين: "من الصعب جداً شرح ذلك، لكن كل شخص لديه حدود، ويستغرق الأمر قدراً مختلفاً من الوقت والجهد للوصول إليه".

وحقق إروين 159-204-363، وأنهى بفارق 1 كجم عن الرقم القياسي العالمي لسني تشيونغ وكان من الممكن أن يتفوق عليه في المنافسات، لكن بسبب انتهاء المهلة بجزء من الثانية في محاولته الأولى للخطف، والتي كانت فشله الوحيد. وجاءت الأرقام القياسية العالمية في الرفعتين الخامسة والسادسة، الأولى بوزن 202 كجم ثم بوزن 204 كجم.

## ترتيب المراكز الخمسة الأولى

| الترتيب | البلد          | ذهب | فضة | برونز | المجموع |
|---------|----------------|-----|-----|-------|---------|
| 1       | كوريا الشمالية | 32  | 1   | -     | 33      |
| 2       | كوريا الجنوبية | 12  | 5   | 10    | 27      |
| 3       | أوزبكستان      | 8   | 12  | 5     | 25      |
| 4       | إندونيسيا      | 3   | 6   | 5     | 14      |
| 5       | سوريا          | 2   | 1   | 1     | 4       |



## 10 لاعبين يظهرون في باريس



توقع الشيخ سهيل بن بطي مشاركة 10 لاعبين في أولمبياد باريس 2024، وقال: من المتوقع أن يمثل دولة الإمارات في أولمبياد باريس ما بين 6 و10 رياضيين، وهو ما يتجاوز العدد المسجل في دورة الألعاب الأولمبية الأخيرة طوكيو 2020، وبالفعل حجز 4 لاعبين إماراتيين مقاعد لهم في أولمبياد باريس، وهم 3 لاعبين في الفروسية مع وجود لاعب احتياطي، إلى جانب صفية الصايغ لاعبة منتخبنا الوطني للدراجات، إضافة إلى تأهل 7 لاعبين إماراتيين في الرياضات البارالمبية منهم 5 لاعبين في الرماية، وللاعب واحد في ألعاب القوى وللاعب واحد في رياضة الدراجات. ولدينا العديد من اللاعبين الذين مازالت لديهم فرص جيدة لتمثيل الدولة في دورة الألعاب الأولمبية والبارالمبية المقبلة عبر المسابقات التأهيلية التي تُقام خلال الفترة المقبلة.



.. ثمن إنجاز الأثقال في الآسيوية

## سهيل بن بطي: ما تحقق يحسب لنادي أبو ظبي والاتحاد

وأضاف الشيخ سهيل بن بطي: نادي أبو ظبي لرفع الأثقال سيكون له دور في نشر اللعبة، وهناك في كل مدرسة أو فئة بالمجتمع من يرغب في ممارسة هذه الرياضة، أتمنى التوفيق للمنتخب في بطولة العالم في تايلند، وما تحقق آسيويا بداية طريق، ونأمل أن يوفق وأن يعود بنجاحات جديدة، وهنا أشكر نادي أبو ظبي واتحاد رفع الأثقال على تعاونهم وهذا هو المطلوب. وبالعودة إلى الاستراتيجية الوطنية 2031 قال الشيخ سهيل بن بطي: رؤية 2031 أن يشارك 30 رياضياً في أولمبياد 2032، ولن يتحقق هذا الحلم إلا إذا بدأ هذا العمل من اليوم مع المواهب في الألعاب المختلفة، واكتشاف المواهب يتم عبر التعاون بين المجالس الرياضية والأندية والاتحادات، وهذه المرحلة الأولى، وبعدها علينا تمكين هذه المواهب من خلال صقلها وتطويرها وتنفيذ كل ما من شأنه أن يساهم في ذلك، وعندما يصل الموهوب إلى مرحلة النضج هنا تتولى امره لجنة للتحية من اللاعبين وتواصل رعايته في مرحلة انتقالية حتى يكون بطلاً أولمبيا وهذا يتطلب شراكة بين جميع المعنيين (الهيئة واللجنة الأولمبية والمجالس الرياضية والاتحادات والأندية).

وأضاف: متفائل كثيراً بالألعاب الفردية، ولكن اختيار الألعاب المستهدفة يجب أن يتم بتمعن، وأن تتم المراجعة بعد كل دورة أولمبية، وبعد أولمبياد باريس سيتم مراجعة البنية وعوامل الاختيار لن تكون عشوائية، وإذا وجد بطل في لعبة من غير الألعاب ذات الأولوية، سيتم التركيز عليه ووضعها ضمن البرامج الموضوعة، وبجانب ذلك نقوم بمشاريع التحول للاتحادات الرياضية لتكون لديها استراتيجيات ونرى ما ينقصها.

ولفت الشيخ سهيل بن بطي الانتباه إلى نجاحات أخرى للأندية اله التي أنشأها مجلس أبوظبي الرياضي للألعاب الفردية الأولمبية، وقال: هذه الأندية تقوم بعمل جيد، وبجانب النجاح الذي يحققه نادي أبوظبي لرفع الأثقال، وكمثال آخر، شاهدنا في المهرجان الأخير الذي نظمه نادي أبوظبي للألعاب المضرب، تلاميذ صغار يمارسون الرياضة الطائفة لأول مرة، ولديهم إمكانيات، إذا المواهب موجودة فقط تحتاج للرعاية والصقل، لذلك يجب التركيز على اكتشاف المواهب وصقلها بشكل مركز في الفترة المقبلة.

**مشاركة 30 رياضياً إماراتياً في أولمبياد 2032 تحتاج أن نبدأ العمل من اليوم**



## آسيا بداية الطريق ونأمل أن يعود المنتخب بنجاحات جديدة من كأس العالم

ثمن الشيخ سهيل بن بطي آل مكتوم، المدير التنفيذي لقطاع التنمية الرياضية بالهيئة العامة للرياضة، الإنجاز الذي حققه عز الدين الغفير لاعب نادي أبوظبي لرفع الأثقال والمنتخب الوطني، بحصوله للمرة الأولى في تاريخ المنتخب على 3 ميداليات برونزية في البطولة الآسيوية التي أقيمت في "طشقند" في فبراير الحالي، وقال: هذا الإنجاز يمثل إضافة للمنتخب وهو بفضل نادي أبوظبي الذي دعم الاتحاد، والشراكة بين الهيئة والمجالس الرياضية والاتحادات والأندية، ستعزز فرص النجاح وتساعد في تحقيق الاستراتيجية الوطنية للرياضة 2031، التي تهدف 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، كما تهدف إلى تعزيز مشاركة الدولة في مختلف البطولات الدولية، بما في ذلك الألعاب الأولمبية، وترسيخ هوية عالمية للرياضة الإماراتية، وستنفذ الاستراتيجية بحلول 2031، 17 مبادرة تهدف إلى تبني نمط حياة نشط لأكثر من 71% من السكان، وتأهيل، واكتشاف المواهب الرياضية.



## منوعات

### خماسي المنتخب يشارك في بطولة العالم بتايلند

يشترك الخماسي مؤيد النجار وعز الدين العفبر ومنذر الجسمي ومي المدني وعيسى البلوشي، في بطولة العالم لرفع الأثقال، التي تقام في بوكيت بتايلند في الفترة من 31 مارس وحتى 11 أبريل المقبل، وهي تمثل الحولة الأخيرة من تصفيات أولمبياد باريس 2024، حيث يعلن الاتحاد الدولي القائمة النهائية لأسماء الرباعين والرباعيات الـ 120 المتأهلين إلى الأولمبياد. وتعد المشاركة هي الثالثة للنجار والعفبر والجسمي في بطولة خارجية، بعد مشاركتهم في "عربية الفاهرة" و"آسيوية طشقند" واللتين حصدهما الأبيض ومجتمعين 6 ميداليات ذهبية و3 ميداليات برونزية هي الأولى للمنتخب في تاريخ مشاركته في الحدثين. وسككون التحدي كبيراً أمام اللاعبين الخمسة ويشكل خاص ليعا الأوزان الثقيلة مؤيد النجار وعز الدين العفبر اللذان يتنافسان في وزني فوق 109 و109، ويشكل خاص الأخير الذي تمكن من تزيين جرد المنتخب بأول ميدالية آسيوية في تاريخه، وهو ما ساهم في ارتفاع "الأبيض" سلم التصنيف ليحل في المركز 16 للمرة الأولى.



### 23 لاعباً يمثلون "أبوظبي" في "كأس الإمارات"

يمثل نادي أبوظبي 23 رباعاً ورباعية في كأس الإمارات، التي تنظم ضمنها بطولتان (كأس الإمارات للمواطنين) وكأس الإمارات الثانية المفتوحة لأندية دول مجلس التعاون الخليجي، وينظمهما اتحاد اللعبة في الفترة من 5 حتى 9 مارس المقبل، في صالة أكاديمية شرطة دبي بأم سقيم، يأتي التنافس في البطولتين في 5 أوزان للرجال (تحت 61، 73، 89، 102، وفوق 102 كجم)، وللإسيدات في أوزان (تحت 49، 59، 71، 81، وفوق 81 كجم). ويمثل فريق الرجال 11 رباعاً هم: مؤيد النجار، عز الدين العفبر، محمد فتحي، منذر الجسمي، محمد هادي، محمد فربي، نيكو بزنهوت، مصطفى العناني، محمد ميهامي، حسن الكثيري، أحمد دارويزي. بينما يمثل فريق الإسيدات 12 رباعية هي: باولا جارسيا، مونسيرات فيلاسكيز، اجيلا هيل، هدى شكري، زهرة الهاشمي، فاطمة ناروثي، مونيك ستشميدت، أسماء أحمد، جولي كانو، عفاف علي جابر، ناشيا ناكاييزا، مريم البلوشي.



### برج إيفل يزين الميداليات الأولمبية



كشفت اللجنة المنظمة لأولمبياد باريس 2024 عن الميداليات الأولمبية والبارالمبية، التي ستوزع في الحدث الرياضي الأكبر في العالم، وتحتوي جميعها (ذهبية، فضية أو برونزية) على قطعة معدنية متميزة كانت في يوم ما جزءاً من برج إيفل.

وجاء الكشف عن ميداليات الأولمبياد من قبل اللجنة المنظمة في 8 فبراير الحالي، وتماشياً مع التقاليد، تكون الميداليات من الذهب، الفضة والبرونز، غير أنه، وبخلاف جميع الميداليات التي تم توزيعها منذ أول دورة ألعاب أولمبية حديثة في "أثينا 1896"، والتي يبلغ عددها حوالي 36.600 ميدالية، سيتم تزيين كل من هذه الميداليات بقطعة صغيرة من باريس ورمز فرنسا "برج إيفل" الذي انطلقاً من الرغبة الفرنسية في جعلها ميداليات متميزة وفريدة من نوعها، كما ذكر توني إستونغي، رئيس اللجنة المنظمة لأولمبياد باريس 2024. وقال: لقد تم بذل جهد كبير لمحاولة الجمع بين هذه المعادن الثمينة، الذهب، الفضة والبرونز، مع أتمن معدن في برج إيفل، الكنز الفرنسي، لذلك فإن ما يميز ميداليات 2024 هو ذلك الامتزاج، ذلك التمازج، حيث سيكون هناك جزء من معدن الحديد الأصلي لبرج إيفل في هذه الميداليات المختلفة، وهو ما أردنا القيام به، لزرع روح هذا المعدن في جميع الرياضيين المتواجدين في أولمبياد باريس.

### أخيلياس رئيساً تنفيذياً للاتحاد الدولي

أعلن الاتحاد الدولي لرفع الأثقال عن تعيين أخيلياس تسوجاس، رئيساً تنفيذياً للاتحاد الدولي، وستتولى مهامه اعتباراً من 1 مارس 2024 في المقر الرئيسي في لوزان (سويسرا)، وهو يمتلك خبرة واسعة وقوية في إدارة الرياضة، وسبق له أن عمل في اللجنة الأولمبية الدولية لأكثر من ثماني سنوات، أولاً في قسم الألعاب الأولمبية، في وحدة الألعاب الأولمبية للشباب، ونجح في تقديم ثلاث ألعاب أولمبية للشباب قبل الانتقال إلى قسم الرياضة، وضمن فريق الرياضات الصيفية، كان أخيلياس مسؤولاً عن الرياضات القتالية، فضلاً عن رفع الأثقال، وكان جهة الاتصال الرئيسية لجميع العناصر المتعلقة بالحركة الأولمبية للاتحادات الدولية ذات الصلة.

وقبل عمله في اللجنة الأولمبية الدولية، تولى الرئيس التنفيذي الجديد للاتحاد الدولي لرفع الأثقال العديد من الأدوار الإدارية في اللجان المنظمة للألعاب الأولمبية والبارالمبية، وأيضاً في الأحداث الدولية الشهيرة الأخرى في جميع أنحاء العالم، وهي الألعاب الآسيوية، وألعاب الكومنولث، وألعاب البحر الأبيض المتوسط، والألعاب العربية وألعاب القوى الأوروبية.

يذكر أن أخيلياس الذي كان ضمن فريق الرياضات الصيفية، كان في الأصل رياضي جودو وعضواً في المنتخب الوطني اليوناني، ثم انتقل إلى أستراليا وأصبح عضواً في قسم الرياضة في اللجنة المنظمة للألعاب الأولمبية في سيدني 2000، وبعد ذلك، أصبح مدير المنافسات الرياضية في الألعاب الأولمبية في أثينا 2004، بعد أن شارك أيضاً بنجاح في بطولة العالم للجودو في الأعوام 2001 و2003 و2005، كعضو إضافي في الاتحاد الدولي للجودو.

### السوري أسعد إلى باريس



حجز الرباع السوري معن أسعد مقعده في أولمبياد باريس 2024، بعد فوزه بذهبية وزن فوق كجم في البطولة الآسيوية التي أقيمت في فبراير الحالي في العاصمة الأوزبكية طشقند، وهو اللقب الأول للرباع السوري الذي كان قد سبق له وأخذ ببلاده أول ميدالية أولمبية في أولمبياد طوكيو عندما فاز بالبرونزية. ونال أسعد (30 عاماً) ذهبية النتر برفعه 252 كلغ وفضية الخطف برفعه 192 كلغ، وذهبية المجموعة 444 كلغ، محطماً الرقم القياسي الآسيوي. يذكر أن أسعد عاد من إصابة، طوال العام الماضي، ليحقق هذا الإنجاز، كما أنه سبق لأسعد أن فاز بذهبيات في دورة الألعاب العربية وألعاب البحر المتوسط.





## إضاءات رياضية

### رفع الأثقال والمرأة



رفع الأثقال للنساء يمثل موضوعاً شيقاً ومهماً يستحق النقاش. تعتبر تمارين رفع الأثقال من بين أفضل الطرق لتحسين الصحة العامة وزيادة قوة العضلات والقدرة على التحمل. ومع ذلك، كانت هناك بعض المخاوف والافتراضات حول مدى مناسبة رفع الأثقال للنساء وتأثيرها على أنوثتهن. وأظهرت الأبحاث أن المرأة يمكن أن تعيد إلى ما يصل 30% من حجم العضلات دون الظهور بظهور الجسم الضخم، زيادة إلى الشعور بالقوة والرشاقة، ولذلك فمشكلة معظم النساء تكمن في الخوف من بناء عضلات كبيرة، عوضاً عن التفكير في بناء ما فيه الكفاية من العضلات القوية.

في الواقع، رفع الأثقال يمكن أن تكون مفيدة للنساء بشكل كبير دون أي تأثير سلبي على أنوثتهن. إذا تمت ممارسة التمارين بشكل صحيح وتوجيه مناسب، فإنها تساعد في تحسين القوة العضلية واللياقة البدنية بشكل عام، وتعزز الصحة العامة والشعور بالثقة بالنفس. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لرفع الأثقال أن تساعد في تقليل أخطار الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكتات الدماغية وأمراض السكري.

بالنسبة للنساء اللواتي يشعرن بالقلق بشأن بنية جسمهن أو مظهرهن، يمكن أن تساعد رياضة رفع الأثقال في تحسين التوازن بين الدهون والعضلات، مما يساهم في تحسين الشكل العام للجسم وزيادة الثقة بالنفس. كما أنه يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على الصحة العقلية، حيث يعتبر تحقيق أهداف اللياقة البدنية وروية تطور في الأداء مصدرًا للثقة والرضا الذاتي. وبشكل عام، فإن هذه الرياضة أصبحت أكثر انتشاراً وبسطاً للنساء في الفترة الأخيرة، وتوجد بها بطولات عالمية، ومن الجيد أن نادي أبوظبي الذي يمثل النادي الإقليمي الوحيد في الدولة، فتح الباب على مصراعيه للنساء من مختلف الفئات العمرية للتحدي وممارسة هذه الرياضة سواء على صعيد الهواة أو الاحتراف، وهذا ما يجعلنا نستبشر ببطولات في اللعبة من داخل الدولة.

صبي أبو عبيدة



## إطلالة القربي

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

عندما نسمع بلعبة رفع الأثقال يترأى لنا من الوهلة الأولى أنها لعبة صعبة على الأطفال، وأنها خاصة بالشباب والرجال فقط، ولكن الحقيقة على العكس تماماً، حيث يسمح للأطفال بممارسة هذه اللعبة بدءاً من عمر 12 عاماً، ويجب مراعاة أن تكون الأوزان متناسبة مع قدرة الطفل الجسدية لحماية عظامه وعضلاته من الإصابات أثناء التدريب.

وقد يظن البعض أن رياضة رفع الأثقال تؤثر على النمو الطولي للطفل، لكنها كغيرها من الرياضات تشهط الدورة الدموية وتقوي العضلات وبذلك تساعد على النمو السليم للجسم، بشرط أن يكون المدرب ذا خبرة عالية في مجال التدريب، حيث لا بد من تهيئة الطفل نفسياً وجسدياً ليصبح قادراً على ممارسة هذه الرياضة بشكل صحيح ويستطيع الطفل القيام بجميع تدريبات المقاومة عالية الكثافة باستخدام أدوات خاصة بالأطفال.

وهناك بطولات عالمية ودولية تبدأ المنافسات فيها من سن 14 عاماً، لفئة الناشئين ولها فئات وزن وخاصة للذكور والإناث وهي كالتالي، الذكور: 29، 55، 61، 67، 73، 81، 89، 96، 102، فوق 102 كجم، والإناث: 45، 49، 55، 59، 64، 71، 76، 81، فوق 81 كجم.

## نصف كلمة

### خطوة موفقة



## العناني ..

# نجم واعد يتأهب للانطلاقة!



زيارة مع أحد الأثقال إلى نادي رفع أثقال، نسجت خيوط العلاقة بين الياق مصطفى السيد (13 عاماً) أصغر لاعب في نادي أبوظبي لرفع الأثقال، لتتحول المشاهد الأولى التي شاهدها في تلك الزيارة وكان عمره حينها (8 أعوام)، إلى قصة حب كبيرة للعبة، ومن وقتها لم ينقطع عن التدريبات يوماً واحداً بعد ذلك، أما علاقته بالنادي فجاءت بعد مشاهدته لإعلان إجراء اختبارات كان نادي أبوظبي نشره على حساباته على مواقع التواصل العام الماضي، لينال بعدها إعجاب المدير الفني للنادي أميناش باندو ويضمه للفريق، وينتظم على الفور في التدريبات اليومية.

مصطفى يمتلك قدرات عالية، وهو ما جعل الجهاز الفني، يضعه ضمن قائمة الفريق المشارك في بطولة كأس الإمارات في نسختها الثانية مارس المقبل، وينافس في وزن 55 كجم، ليكتب بذلك أول خطوة في مشواره كلاعب، حيث تعتبر البطولة هي الظهور الأول له في منافسة رسمية.

ويقول مصطفى: أستمتع بممارسة لعبة رفع الأثقال، فهي شفغني الوحيد حالياً، ولا أمارس أي نشاطات خلفها، وبرنامجي اليومي مخصص بين قراءة القرآن الذي أحفظ منه (10 أجزاء) والمدرسة والبيت والنادي، وقد أثرت كثيراً عليّ أكاديمياً فأنا في الصف الثامن وحصلت على مجموع 94% في الفصل الأول من العام الدراسي، كما أن أسرة المدرسة تعتبرني بطلًا رياضياً وهذا يدفعني للتفوق دائماً.

ويواصل الحديث عن طموحاته وتطلعاته للمستقبل قائلاً: أجد كل الدعم من والدي الذي مارس كرة القدم ووالدتي، فهما يدعماني كثيراً، ونادي أبو ظبي قدم لي أفضل أنواع الرعاية، وأنا أشعر أنني بين أسرتي عندما أحضر للتدريبات، طموحاتي عالية جداً، فهدفني أن أشارك في أولمبياد 2028 في لوس أنجلوس بالولايات المتحدة، واعد نفسي لذلك جيداً، إما حالياً فأنا منتمز جيداً ومعنوياتي عالية للمشاركة في بطولة كأس الإمارات، ولدي العزيمة لأحقق فيها نجاحاً وأن أصل إلى منصة التتويج خاصة أنها أول مشاركة لي.

صديق عباس

أحسن مجلس إدارة اللجنة الأولمبية الوطنية الموقر في اجتماعه التاريخي الأخير، بتشكيل لجان متخصصة للإعداد الجيد للمشاركة في أولمبياد باريس 2024، تمثلت في لجان التخطيط، والشؤون الفنية، الطب الرياضي والسلامة، الموارد المالية والتسويق، المساواة بين الجنسين، الرياضة والبيئة، فوض المناصب الرياضية، بهدف الإعداد الجيد، تم الحاسبة والتقييم عقب المشاركة، وهذا يحدث للمرة الأولى في تاريخ المشاركات الإماراتية في الأولمبياد.

ويعد ذلك خطوة إيجابية استباقية للإعداد للمشاركة، خاصة أن الأولمبياد واحد من المحافل الرياضية التمامية والمجتمعية العالمية الأهم، التي يمكن أن تعكس الوجه الحضاري للدولة، التي ظل وجود ما يزيد على 10 آلاف رياضي ورياضية يمثلون أكثر من 200 دولة من دول العالم.

أيضا اللجنة الأولمبية الوطنية ناقشت الإعداد للمشاركة في النسعة الأولى من دورة الألعاب الخليجية للصالات والفنون القتالية التي تستضيفها العاصمة السعودية الرياض في سبتمبر المقبل، وذلك لترجمة لدعوة سمو الشيخ أحمد بن محمد بن راشد آل مكتوم النائب الثاني لحاكم دبي رئيس اللجنة الأولمبية الوطنية التي أطلقها في اجتماعات عام 2016 بتخصيص محفل رياضي للشباب الخليبيين، لاستثمار الطاقات الشابة من أبناء مجلس التعاون وتخصيص المساحة المناسبة لهم، لبراز مواهبهم ومهاراتهم وتنمية قدراتهم، وهي خطوة مبررة رائدة تستهيم في اكتشاف المواهب والعمل على تطوير قدراتها.

وكان من أبرز القرارات التي خرج بها اجتماع مجلس إدارة اللجنة الأولمبية الوطنية اعتماد (توثيق سلوكيات وأخلاق المشاركة في البطولات والمناسبات الرياضية)، وما تضمنته من التزامات وأحكام وأهداف تعزز ثقافة الأخلاق الرياضية والتعاون والتشاركية بين مفتلي الوفود والبعثات الرياضية والرسمية، وترسيخ القيم والأخلاق الرياضية، ونهية البيئة الرياضية الناعمة، وهذا يعنى الاستفادة من التجارب الناعمة، تحوطا لكافة الظروف والاحتمالات دون ترك مجال للصدفة أو المفردات الخاطئة.



## ثقافة قانونية

### لوائح رفع الأثقال النسائية.. ارتداء الحجاب أثناء المنافسات

ولم يقتصر التغيير على الاتحاد الدولي لرفع الأثقال والاتحادات العربية والإسلامية، وإنما امتد إلى بعض الاتحادات الوطنية في الدول غير الإسلامية. فعلى سبيل المثال، وفي مقاطعة ويلز البريطانية، أخذت إحدى اللعابات المسلمات، وتدعى «طاهرة علي»، زمام المبادرة من خلال الاتصال بجمعية رفع الأثقال

الويلزية (WPA)، مخيرة إياهم عن مشكلتها المتعلقة بالملابس الخاصة بالرياضة. وتجاوباً مع ذلك، قالت لوسي كوهين أمينة صندوق جمعية رفع الأثقال الويلزية (WPA) في بيان: «التأكد من أن أولئك الذين يريدون المنافسة، ولكنهم يرتدون أيضاً ملابس محتشمة كان أمراً مهماً حقاً بالنسبة لنا». وأضافت أنه تم تحديث المبادئ التوجيهية الوطنية لرياضة رفع الأثقال، لتسمح بمشاركة جميع الرياضيين من جميع الخلفيات الثقافية والدينية.

وفي الختام، لا يخفى على أحد أن من شأن هذا القرار إتاحة الفرصة للعبات رفع الأثقال من الدول المختلفة، بالاشتراك وارتداء الملابس الساترة للجسم، ويجعل هذه اللعبة أكثر انفتاحاً على كل العادات والثقافات والعقائد. ولا يقتصر ذلك على العالمين العربي والإسلامي، وإنما يمتد إلى أتباع بعض الديانات الأخرى، كما هو الشأن بالنسبة للشيخ واليهود الذين تفرض عليهم شرائعهم تغطية الرأس.

وتعليقاً على ذلك، وفي بيان رسمي، قال الاتحاد الوطني الإماراتي لرفع الأثقال إن «طلب بن مجرن لقي موافقة جماعية من قبل أعضاء مجلس إدارة الاتحاد الدولي برئاسة المجري توماس أيان، الذي اعتبره خطوة إيجابية لنشر اللعبة في جميع الدول الإسلامية التي تمتلك إمكانات وقدرات كبيرة في مجال رفع الأثقال، الأمر الذي يثري اللعبة ويزيد من قاعدة ممارسيها وإظهار خامات جديدة. وأضاف البيان أن «الاتحاد الدولي اشترط تناسب الرزي الإسلامي للعبات رفع الأثقال مع الأمور الفنية للعبة، وأن يكون انسيابياً، ولا يقف عائقاً أمام اللعابات أثناء المشاركة في البطولات». وأشار البيان إلى أن رئيس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال وجه الدعوة إلى شركات الملابس الرياضية، على مستوى العالم، للبدء في إنتاج زي يتناسب مع تقاليد وعادات اللعابات المسلمات

وجدير بالذكر في هذا الصدد أن الرابطة المصرية سارة أحمد، والتي دخلت التاريخ في الألعاب الأولمبية المقامة في ريو دي جانيرو عام 2016م، باعتبارها المرأة العربية الأولى التي تفوز بميدالية أولمبية ضمن منافسات رفع الأثقال للسيدات، قد ارتدت أثناء المنافسات بذلة محتشمة ذات قطعة واحدة وحجاباً رياضياً



حتى سنوات قليلة مضت، كانت لعبات رفع الأثقال المسلمات يواجهن مشاكل تتعلق بملابس رفع الأثقال، والتي تشبه ملابس السباحة، والتي كانت بعض اللعابات يرفضن ارتدائها، يعتبرن إياها غير مناسبة لفتاة مسلمة محجبة.

ولكن، وفي الأول من شهر مايو 2012م، وافق الاتحاد الدولي لرفع الأثقال على المقترح الذي تقدم به رئيس الاتحاد الإماراتي للعبة، سلطان بن مجرن، بشأن اعتماد زي رياضي إسلامي يساعد الرباعات المسلمات على المشاركة في البطولات الرسمية الدولية والعالمية والأولمبية. والهدف من وراء تغيير الاتحاد الدولي لرفع الأثقال قوانينه هو الرغبة في ضم بعض الدول ذات عادات اللباس المختلفة.

الدكتور أحمد عبد الظاهر

أستاذ القانون الجنائي بجامعة القاهرة



He achieved the first 3 "Asian" medals in the history of "Emirati Weightlifting"

# Al-Ghafir... A new Achievement!



"The Price of Achieving in the Asian... Suhail bin Butti: What has been Achieved is credited to Abu Dhabi Club and Al-Ittihad



Arab and Asian achievement is an indicator of the success of the strategy. Abdullah Al Zaabi: 2024 is the year of the "Emirati footprint"!



North Korea tops the scene with a full score in Tashkent Erwin boosts, Indonesian National, enhances his chances of Olympic gold with two records.







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

Qualitative services  
internationally accepted standards



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

Home nursing services are an ideal solution



### Health Premium Home Care services



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



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



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



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 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





Editorial

# A major transformation in the history!



EZZ AL DIN AL GHAFIR, the star of the Abu Dhabi Weightlifting Club and the national team, achieved three bronze medals in the recent championship in Uzbekistan, which is the first time that the UAE has won a medal in a continental competition. He confirmed that the strategy pursued by the Abu Dhabi Club began to reap its fruits early, because the event is unusual and represents a new history for the game and the national team, especially since it is the second time that the club players participate on behalf of the national team in an external tournament and succeed in reaching the podium, and monopolizing the heavyweight titles in the Arab Championship last October, and obtaining 6 gold medals for the first time as well, according to EZZ AL DIN AL GHAFIR himself and MOAYED AL-NAJJAR, is far from mind.

The two achievements represent a major transformation for the national team, which is now participating in regional and continental championships to compete for some weights, and not just to improve the personal numbers of its players. This also gives an indication that the upcoming participations will be full of success, starting with the World Championship in Thailand next April, in which the team hopes to sign a new signature on the podium in the third appearance of Abu Dhabi Club players with it. The challenge remains great for EZZ AL DIN AL GHAFIR in particular and MOAYED AL-NAJJAR, in competing and reaching the goal. As for the rest of the participating elements, who still need to develop further and gain experience, they will have the opportunity to confirm their development and improve their personal numbers, and the future will be promising for them to achieve the desired goals.

There are a number of factors that helped in this distinction for the Abu Dhabi Club weightlifter, the most important of which is the great focus in training and preparation, and perhaps the greatest proof of this is the great development in personal numbers. As an example, IZZ AL DIN AL GHAFIR, the historical achiever, succeeded in improving his total of kilograms to (368 kg), a difference of 19 kg from his last figure. This is a large number that a weightlifter can achieve in a period not exceeding 5 months, but the continuous training and the desire of the weightlifter, the technical staff, and the club management to develop and advance to the best, made the rings come together so that the inherent feature of every foreign participation is the return with medals for the first time from the team's participation in External entitlement.

Desire, sound planning, and continuous motivation remain the key that leads to excellence, and all of them are factors available in the Abu Dhabi Club, which sets its sights on being at the forefront and before that for the national team to always be at the top, especially since it represents the only tributary that feeds it with distinguished, if not exclusively, weightlifters.

There is another fact that must be pointed out, which is that the wise decision of His Highness Sheikh Nahyan bin Zayed Al Nahyan, Chairman of the Abu Dhabi Sports Council, to establish clubs specialized in individual Olympic games, including a weightlifting club, represents an insight into what the future of these games should look like, which had been hidden from view for a long time, before this decision exploded its potential.

| Rank | Name                   |
|------|------------------------|
| 1    | EZZ AL DIN AL GHAFIR   |
| 2    | NURUDINOV KULLAN       |
| 3    | AMRIDDINOV SHAROFIDDIN |
| 4    | MAN ASAAD              |
| 5    | ALI YUSUR              |
| 6    | MINASYAN GOR TIGRAN    |
| 7    | DJANGABAEV RUSTAM      |
| 8    | JO SEONGBIN            |

| Record            | Snatch |
|-------------------|--------|
| 109 ASIAN RECORDS | 200    |
| 109 WORLD RECORDS | 200    |



He achieved the first 3 “Asian” medals in the history of “Emirati Weightlifting”

# Al-Ghafir...A new Achievement!



The players of the Abu Dhabi Weightlifting Club continued to write a new history for the national team, and decorate the homeland with successes. After the historic achievement in the Arab world and winning 6 gold medals in an unprecedented event, excellence came on the continent this time through the club player and the “Al Abyad” EZZ AL-DIN AL-GHAFIR, who gave the UAE the first Asian medal in its history by finishing third in the 109 kg weight competition in the Asian Championship, which was held in the Uzbek capital, “Tashkent,” in the period from February 3 to 10, he climbed the podium and won 3 bronze medals for (snatch, clean and general standing) with a total of points amounting to (368 kg), after 6 successful lifts, to achieve a new personal record, 19 kg ahead of his last record in the Abu Dhabi Championship. The summer tournament organized by the club last September is a very large number for a player to achieve in just 5 months.

EZZ AL DIN AL GHAFIR competed with Uzbek Olympic champion RUSLAN NURDINOV (382 kg), who won the gold medal, and his compatriot SHARAFDINOV, AMIRDINOV (381 kg), who won the silver medal.

In addition to achieving the first three medals in Asia, EZZ AL DIN AL GHAFIR succeeded in improving the national team’s position in the overall standings of the participating teams, ranking 16th among the 29 teams that participated in the tournament, which was the strongest because it represented the penultimate round of qualifiers for the Paris Olympics.

The national team participated in the Asian Championship with 7 players, in addition to AL GHAFIR, his teammates in the club, Zahra Al-Hashemi, weighing 67 kg, Fatima Naroui, weighing 64 kg, Munther Al-Jasmi, weighing 67 kg, and Moayed Al-Najjar, weighing 109 kg. The latter suffered an ankle injury during the competition, which prevented him from achieving a special record. This is the first participation for Abu Dhabi Club players in the continental championship. Mai Al Madani also participated, weighing 71 kg. Everyone’s participation was good in terms of personal records, while a wrist injury prevented Hand Issa Al Balushi from participating in the weight competition (89 kg).

The team’s delegation to Tashkent included 16 people and was led by Abdullah Al Shaali and Sheikha Al Kaabi from the UAE Weightlifting Federation, along with Khalifa Al Zaabi, Director of Support Services at Abu Dhabi Club, and the technical staff of the team and the club.

AL GHAFIR was overwhelmed with joy after the coronation, as is the case with all members of the mission, and he said: I am happy to win 3 bronze medals to be the first Emirati weightlifter to obtain this honor, and I am also very happy to improve my personal record, and I dedicate this historic achievement to the wise leadership and all the people of the Emirates. I extend my thanks to the club family, led by His Excellency Abdullah Issa Al Zaabi, Chairman of the Board of Directors, for the support and assistance they provided to me and my colleagues and everything any player needs during training or in foreign participation, and I also thank the UAE Federation.

He added: We are moving steadily towards creating a new reality for the game. After the Arab achievement, we are making progress in Asia. The ambitions are very high and the future is ahead of us to achieve more. The club represents an important supporter of the national team and we will always be committed to the pledge in every external victory during which we defend the colors of the national flag.





Arab and Asian achievement is an indicator of the success of the strategy.

# Abdullah Al Zaabi: 2024 is the year of the “Emirati footprint”!

His Excellency Abdullah Issa Al Zaabi, Chairman of the Board of Directors of the Abu Dhabi Weightlifting Club, followed up on a daily basis with the players and the technical staff before, during and after the tournament, and he was the one who congratulated the player EZZ AL DIN AL GHAFER after his success in registering the team's name among the medalists in Asia.

Al Zaabi confirmed that what the players have accomplished on behalf of the national team in Cairo in the Arab world or in Tashkent in Asia gives a clear indication that the strategy set by the club's board of directors is going as expected, despite the club's short lifespan, which has not yet completed two years.

The Chairman of the Board of Directors of the Abu Dhabi Weightlifting Club said: We are proud of what has been achieved, and our club will remain an important supporter and main supporter of the national team because one of the important goals for which the club works is to create champions and present them to the national team so that it can be present on the podiums, and the nation can be decorated with medals. We have finished. An important year in the founding, and the current year is looking forward to a bright phase full of success, and Ezzedine Al-Ghafir's obtaining the first 3 Asian medals in the history of the national team is only the beginning. Work is continuing and the club's technical and administrative staff are making a great effort with the male and female players, and the board of directors is keen on every effort. Make sure to provide all the aids so that the preparation is in the best possible way, so that this is reflected in the external participations, whether they are on behalf of the national team or the Abu Dhabi Club.

Al Zaabi stressed that the high spirit, determination, and search for new challenges are the characteristics that distinguish the club's players, so excellence in the Arab or continental is not a strange thing, but rather represents a natural product of the integrated efforts of the management, technical staff, and players, and he expressed his hope that the current year will be a year of imprint: “Emirati Weightlifting” will add a new distinction during the World Championships in Thailand next April.

He explained that the club's plans and programs are ongoing and seek to develop the general level of players, and participation in internal or external tournaments always gives an assessment of the development of the level. He said: We will maintain the continuous preparation of our players so that they are fully prepared for internal or external tournaments on behalf of the club and the national team, and we are also keen to organize and host strong tournaments in the coming period.



## "Al Dhaheri celebrates the mission in Tashkent

Mohammed Naseeb Al Dhaheri, the Acting Charge d'Affaires of the UAE Embassy in Uzbekistan, was keen to attend the competitions of the national team in the Asian Weightlifting Championship in Tashkent. He provided moral support to the mission members, who were celebrated with a dinner before the mission returned to the UAE.

The Acting Charge d'Affaires of the UAE Embassy congratulated Ezzeddin Al Ghafir for winning 3 medals in the championship and wished the team success in future competitions. He also appreciated the significant role played by the local federation and the Abu Dhabi club in promoting weightlifting in the country and spreading it among large sectors of society. He commended the establishment of specialized clubs in Olympic sports and the remarkable progress made by the Abu Dhabi club in a short period, as well as its significant support for the national team and its leadership to achieve podium finishes at both the Arab and Asian levels."





# North Korea tops the scene with a full score in Tashkent



North Korea took advantage of China's absence, and topped the scene in the Asian Weightlifting Championship (Tashkent 2024), which represents the penultimate round of qualifiers for the Paris Olympics, with a 100 percent record, after winning 32 gold medals and one silver, to stand alone at the top, with a large difference from South Korea, which came in second place with 27 medals (12 gold, 5 silver, and 10 bronze).

On the women's level, North Korea got the perfect score (11 out of 11), with Jung Chun-hui winning in the women's weight of 76 kg, and the collective margin of victory for seven women and four men in the team was 260 kg.

There is success for a number of other countries, with Kim Soo Hyun making significant progress in the Olympic standings for Korea, which had two of the four winners on day six of competition and Iran having an impressive young champion in the men's 89kg and a silver medal in the women's 76kg. In addition to playing a role in helping Oman obtain the second medal in the tournament.

Uzbekistan won three silver medals, Kyrgyzstan won three bronze medals including one for an athlete coached by a swimming expert rather than a weightlifting coach and Lebanon won its first ever medal at the Asian Championships.

Song Nam Jang, team manager and vice president of the North Korean Weightlifting Federation, said: This is the first time that all of our athletes have won the gold medal. There was no Chinese team, and next time we hope to challenge China. At the World Championships in Thailand, we will prepare very well. We trained harder, showed our skills and abilities, and achieved many world records. Our team has the best coaches, for women and men.

On the other hand, Indonesian Rahmat Erwin strengthened his chances of winning the Olympic gold medal when he beat his own world record twice on his way to winning the 73 kg title in the tournament. In his past 13 competitions, Erwin, 23 years old, won an Olympic bronze medal, two world titles, and a gold medal. Asian Games, a continental title and two gold medals at the Southeast Asian Games, setting several world records at 73kg and 81kg along the way after an impressive performance that saw him top the Olympic rankings by 14kg.

Erwin wants more "It has to be gold now," he said as he looked ahead to Paris in August, once again enjoying the moment with his father Erwin Abdullah, who was a successful international weightlifter and now coaches his son. There was an emotional celebration at the Asian Games held in Hangzhou, China last October. This time, Erwin Sr. carried his son off the stage on his back, and they were later joined by Erwin Jr.'s original coach, his mother. "When I started lifting weights in 2012, it was My mother is my coach because my father had to work to support the family."

A year later, his father took over, and Erwin has enjoyed an amazing career. When asked about the most important thing his father taught him, Erwin said: "It's very difficult to explain, but everyone has their limits, and it takes a different amount of time and effort to reach them."

Erwin achieved 159-204-363, finishing 1kg behind Shi Cheung's world record and could have beaten him in the competition, but for a split-second timeout on his first attempt at the snatch, which was his only failure. The world records came in the fifth and sixth lifts, first with a weight of 202 kg and then with a weight of 204 kg.



"The ranking of the top five positions."

| Rank | Country     | Gold | Silver | Bronze | Total |
|------|-------------|------|--------|--------|-------|
| 1    | North Korea | 32   | 1      | -      | 33    |
| 2    | South Korea | 12   | 5      | 10     | 27    |
| 3    | Uzbekistan  | 8    | 12     | 5      | 25    |
| 4    | Indonesia   | 3    | 6      | 5      | 14    |
| 5    | Syria       | 2    | 1      | 1      | 4     |



"The Price of Achieving in the Asia...

## Suhail bin Butti: What has been Achieved is credited to Abu Dhabi Club and Al-Ittihad



Sheikh Suhail bin Butti added: Abu Dhabi Weightlifting Club will have a role in spreading the game, and there are those in every school or class in society who wish to practice this sport. I wish success for the team in the World Championship in Thailand, and what has been achieved in Asia is the beginning of the road, and we hope for further successes. Here I thank Abu Dhabi Club and the Weightlifting Union for their cooperation; this is what is required.

Returning to the National Strategy 2031, Sheikh Suhail bin Butti said: Vision 2031 aims to have 30 athletes participate in the 2032 Olympics, and this dream will not be achieved unless this work starts from today with talents in various sports, and talent discovery is done through cooperation between sports councils, clubs, and federations. This is the first stage, and then we must empower these talents by refining and developing them and implementing everything that contributes to that. When the talented person reaches the stage of maturity, here a committee for elite players takes over and continues to sponsor them in a transitional stage until they become Olympic champions. This requires partnership between all stakeholders (the authority, the Olympic committee, sports councils, federations, and clubs).

He added: I am very optimistic about individual sports, but the selection of targeted sports must be done carefully, and a review should be conducted after each Olympic cycle. After the Paris Olympics, a review of the structure and selection factors will not be random. If a champion is found in a non-priority sport, focus will be placed on them and they will be included in the set programs. In addition, we are implementing transformation projects for sports federations to have strategies and see what they lack.

Sheikh Suhail bin Butti drew attention to other successes of the 6 clubs established by the Abu Dhabi Sports Council for Olympic individual sports, saying: These clubs are doing well. In addition to the success achieved by the Abu Dhabi Weightlifting Club, for example, we saw in the recent festival organized by the Abu Dhabi Tennis Club, young students playing badminton for the first time, and they have potential. If the talents are there, they just need care and refinement, so the focus should be on discovering talents and refining them in a focused manner in the coming period.

**Asia is the beginning of the road, and we hope that the national team will return with new successes from the World Cup.**

Sheikh Suhail bin Butti Al Maktoum, the Executive Director of the Sports Development Sector at the General Authority for Sports, praised the achievement made by ezeddin Al Ghafir, a player from Abu Dhabi Club for Weightlifting and the national team, as he won, for the first time in the history of the team, 3 bronze medals in the Asian Championship held in Tashkent in the current February. He said: This achievement represents an addition to the team and is thanks to Abu Dhabi Club, which supported the Union. The partnership between the Authority, sports councils, federations, and clubs will enhance the chances of success and help achieve the National Sports Strategy 2031, which aims to develop Emirati sports and increase the base of community sports practice in the country, as well as the base of competitive sports practice, and work to achieve a balance between sports on one hand and culture and education on the other. It also aims to enhance the country's participation in various international competitions, including the Olympics, and to establish a global identity for Emirati sports. The strategy will be implemented by 2031 through 17 initiatives aimed at adopting an active lifestyle for more than 71% of the population, qualifying, and discovering sports talents.

**The participation of 30 Emirati athletes in the 2032 Olympics requires us to start working from today.**



## 10 Players Appearing in Paris



Sheikh Suhail bin Butti expects the participation of 10 players in the Paris Olympics 2024, saying: It is expected that the UAE will be represented by between 6 and 10 athletes in the Paris Olympics, which exceeds the number recorded in the last Olympic Games in Tokyo 2020, and indeed, 4 Emirati players have secured their seats in the Paris Olympics, with 3 players in equestrianism and a reserve player, in addition to Safiya Al Sayegh, a player from our national cycling team. Also, 7 Emirati players have qualified in Paralympic sports, including 5 players in shooting, one player in athletics, and one player in cycling. We have many players who still have good chances to represent the country in the upcoming Olympic and Paralympic Games through the qualifying competitions to be held in the coming period."





## Features

### The pentathlon team participates in the World Championship in Thailand

The quintet, MOAYAD AL-NAJJAR, EZZ AL DIN AL GHAFIR MUNTHER AL-JASMI, MAI AL-MADANI AND ISSA AL-BALUSHI, will participate in the World Weightlifting Championship, which will be held in Phuket, Thailand, from March 31 to April 11, and represents the final round of the 2024 Paris Olympic qualifiers, as the International Federation announces the list. Final names of the 120 male and female lifters who qualified for the Olympics. This is the third participation for AL-NAJJAR, AL-GHAFIR and AL-JASMI in an external tournament, after their participation in the "Arab Cairo" and "Asian Tashkent", in which Al-Abyad won a combined 6 gold medals and 3 bronze medals, the first for the team in the history of its participation in the two events. The challenge will be great for the five players, especially the heavyweights, MUAYYAD AL-NAJJAR and EZZ EL-DIN AL-GHAFIR, who compete in the 109 and 109 weight categories, and especially the latter, who was able to decorate the national team with the first Asian medal in its history, which contributed to "Al-Abyad" rising up the rankings to finish 16th place for the first time.



### 23 players represent Abu Dhabi in the "Emirates Cup"

Abu Dhabi Club represents 23 men and women weightlifters in the Emirates Cup, which includes two tournaments (the Emirates Cup for Citizens) and the second Emirates Cup, open to clubs in the Gulf Cooperation Council countries, and organized by the Federation of the Game from 5 to 9 next March, in the Dubai Police Academy Hall in Umm Suqeim. Competition in the two championships comes in 5 weights for men (under 61, 73, 89, 102, and above 102 kg), and for women in weights (under 49, 59, 71, 81, and above 81 kg).

The men's team is represented by 11 weightlifters: MOAYED AL-NAJJAR, EZZ AL-DIN AL-GHAFIR, MUHAMMAD FATHI, MUNTHER AL-JASMI, MUHAMMAD HADI, MUHAMMAD QARBI, NICO YAZANHOUT, MUSTAFA AL-ANANI, MUHAMMAD MIHAMI, HASSAN AL-KATHIRI, AND AHMED DARWIZI. While the women's team is represented by 12 female weightlifters: PAULA GARCIA, MONSERRAT VELASQUEZ, AJILA HILL, HODA SHUKRI, ZAHRA AL HASHEMI, FATIMA NAROUEI, MONIQUE SCHMIDT, ASMA AHMED, JULIA CATO, AFAP ALI JABER, NASHIBA NAKAYEZA, AND MARYAM AL BALUSHI.



### The Eiffel Tower is decorated with Olympic medals



The organizing committee for the Paris 2024 Olympics revealed the Olympic and Paralympic medals that will be distributed in the largest sporting event in the world, and all of them (gold, silver or bronze) contain a distinctive piece of metal that was once part of the Eiffel Tower.

The Olympic medals were revealed by the organizing committee on February 8, and in keeping with tradition, the medals are made of gold, silver and bronze. However, unlike all the medals that have been distributed since the first modern Olympic Games in Athens 1896, the number of which is... About 36,600 medals, each of which will be decorated with a small piece of Paris and the symbol of France, the Eiffel Tower.

The decision came from the French desire to make them distinctive and unique medals, as stated by Tony Estonghi, Chairman of the Organizing Committee for the Paris 2024 Olympics. He said: A great effort has been made to try to combine these precious metals, gold, silver and bronze, with the most precious metal in the Eiffel Tower, the French treasure. Therefore, what distinguishes the 2024 medals is that mixing, that fusion, as there will be a part of the original iron metal of the Eiffel Tower in these different medals, which is what we wanted to do, to implant the spirit of this metal in all the athletes present at the Paris Olympics.

### Asaad – Syrian National goes to Paris



The Syrian weightlifter, Maan Asaad, reserved his place in the 2024 Paris Olympics, after winning gold in the over-kg category in the Asian Championship held this February in the Uzbek capital, Tashkent. This is the first title for the Syrian weightlifter, who had previously won and brought his country its first Olympic medal in the Tokyo Olympics when he won bronze. Asaad (30 years old) won the gold medal in the shot put by lifting 252 kg, the silver medal in the snatch by lifting 192 kg, and the gold medal in the group with 444 kg, breaking the Asian record.

It is noteworthy that Asaad returned from an injury throughout the past year to achieve this achievement, and Asaad had previously won gold medals in the Arab Games and the Mediterranean Games.

### Achilleas is the new CEO of the IWF

The International Weightlifting Federation announced the appointment of Achilleas Tsogas, CEO of the International Weightlifting Federation, and he will assume his duties as of March 1, 2024 at the headquarters in Lausanne (Switzerland). He previously worked at the International Olympic Committee for more than eight years, first in the Olympic Games Department, in the Youth Olympic Games Unit, and succeeded in presenting three Youth Olympic Games before moving to the Sports Department. Within the Summer Sports Team, Achilleas was responsible for combat sports, as well as weightlifting, he was the main contact for all elements related to the Olympic movement for the relevant international federations. Prior to his work at the IOC, the new CEO of the International Weightlifting Federation held several management roles in the organizing committees of the Olympic and Paralympic Games, and also in other famous international events around the world, namely the Asian Games, the Commonwealth Games, the Mediterranean Games, the Arab Games and the European Games.

It is noteworthy that Achilleas, who was part of the summer sports team, was originally a judo athlete and a member of the Greek national team. He then moved to Australia and became a member of the sports department of the organizing committee for the Olympic Games in Sydney 2000, and after that, he became the director of sports competition at the Olympic Games in Athens 2004, having also successfully participated in the World Judo Championships in 2001, 2003 and 2005, as an additional member of the International Judo Federation.





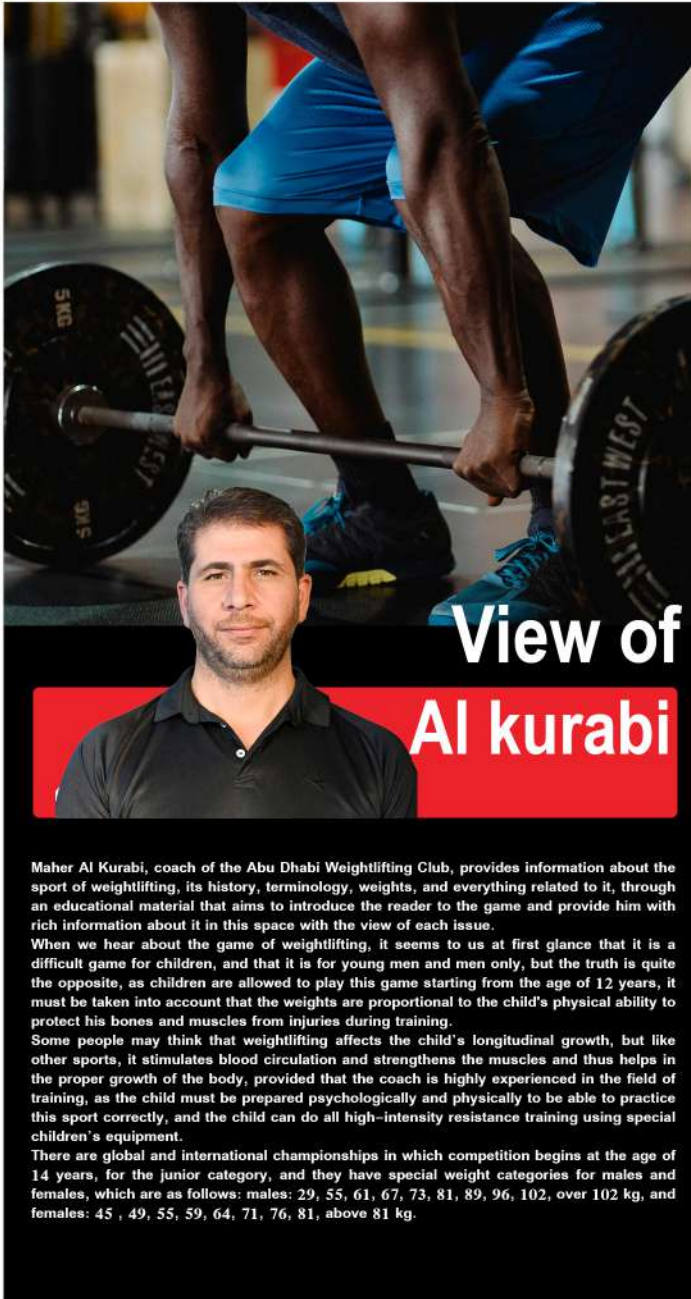
**Sports Spotlight**

**Weightlifting and women**



Weightlifting for women is an interesting and important topic worthy discussing. Weight training is among the best ways to improve overall health and increase muscle strength and endurance. However, there have been some concerns and assumptions about the suitability of Weightlifting for women and its impact on their femininity. Research has demonstrated that women can add up to 30% of muscle size without appearing bulky, and to feel strong and fit. Therefore, the problem of most women lies in the fear of building large muscles, instead of thinking about building enough strong muscles. Actually, Weightlifting can be hugely beneficial for women without any negative impact on their femininity. If exercises are done correctly and with proper guidance, they help improve muscle strength and overall fitness, and enhance overall health and a sense of self-confidence. In addition, Weightlifting can help reduce the risk of chronic diseases such as heart disease, strokes and diabetes. For women who are concerned about their body structure or appearance, Weightlifting can help improve the balance between fat and muscle, which contributes to improving overall body shape and increasing self-confidence. It can also have a positive impact on mental health, as achieving fitness goals and seeing progress in performance is a source of happiness and self-satisfaction. In general, this sport has become more widespread among women in the recent period, and there are international champions in it. It is good that the Abu Dhabi Club, which represents the only official club in the country, has opened the door wide for women of all age groups to train and practice this sport, whether on a hobby or professional level, and this makes us rejoice about female champions in the game from within the UAE.

**Subhi Abu Obaida**



**View of Al kurabi**

**Maher Al Kurabi, coach of the Abu Dhabi Weightlifting Club, provides information about the sport of weightlifting, its history, terminology, weights, and everything related to it, through an educational material that aims to introduce the reader to the game and provide him with rich information about it in this space with the view of each issue. When we hear about the game of weightlifting, it seems to us at first glance that it is a difficult game for children, and that it is for young men and men only, but the truth is quite the opposite, as children are allowed to play this game starting from the age of 12 years, it must be taken into account that the weights are proportional to the child's physical ability to protect his bones and muscles from injuries during training. Some people may think that weightlifting affects the child's longitudinal growth, but like other sports, it stimulates blood circulation and strengthens the muscles and thus helps in the proper growth of the body, provided that the coach is highly experienced in the field of training, as the child must be prepared psychologically and physically to be able to practice this sport correctly, and the child can do all high-intensity resistance training using special children's equipment. There are global and international championships in which competition begins at the age of 14 years, for the junior category, and they have special weight categories for males and females, which are as follows: males: 29, 55, 61, 67, 73, 81, 89, 96, 102, over 102 kg, and females: 45, 49, 55, 59, 64, 71, 76, 81, above 81 kg.**

**Half a word**

**Good step**



**AL ANANI..  
A promising star  
ready to take off!**



A visit with a relative to a weightlifting club, woven the threads of the relationship between the young Mustafa Al Anani (13 years old), the youngest player in the Abu Dhabi Weightlifting Club, so that the first scenes he saw on that visit when he was (8 years old) at the time, turned into a great love story for the game. Since then, he has not stopped training for a single day after that. As for his relationship with the club, it came after he saw an announcement about conducting tests that the Abu Dhabi Club published on its social media accounts last year, after which he gained the admiration of the club's technical director, Avinash Bandhu, and included him in the team, and he immediately organized daily training.

Mustafa has high abilities, which is what made the technical team place him on the list of the team participating in the Emirates Cup tournament in its second edition next March, and he will compete in the 55 kg weight category, marking the first step in his career as a player, as the tournament is his first appearance in an official competition.

Mustafa says: I enjoy playing weightlifting, as it is my only passion currently, and I do not practice any activity other than it, and my daily schedule is limited to reading the Qur'an, from which I memorize (10 parts), school, home, and the club. It has greatly influenced me academically, as I am in the eighth grade and got a total of 94. % in the first semester of the school year, and the school family considers me a sports hero, and this always pushes me to excel.

He continues to talk about his ambitions and aspirations for the future, saying: I find all the support from my father, who played football, and my mother. They support me a lot, and the Abu Dhabi Club provided me with the best types of care, and I feel like I am among my family when I come to training. My ambitions are very high, so my goal is to participate in the Olympics, 2028 in Los Angeles, United States, and I am preparing myself well for that, but currently I am very motivated and in high spirits to participate in the Emirates Cup, and I have the determination to achieve success in it and reach the podium, especially since it is my first participation.

The Board of Directors of the National Olympic Committee, in its last historic meeting, did well to form specialized committees to prepare well for participation in the 2024 Paris Olympics, represented by the committees for planning, technical affairs, sports medicine and safety, financial resources and marketing, gender equality, sports and the environment, and sports dispute resolution with the aim of good preparation, then accounting and evaluation after participation, and this is happening for the first time in the history of the Emirati participation in the Olympics. This is a positive, proactive step in preparing for participation, especially since the Olympics is one of the most important global sporting, cultural and societal forums, which can reflect the civilized face of the UAE, with the presence of more than 10,000 male and female athletes representing more than 200 countries around the world. The National Olympic Committee also discussed preparations for participation in the first edition of the Gulf Games for Futsal and Martial Arts, hosted by the Saudi capital, Riyadh, next September, in of the invitation of His Highness Sheikh Ahmed bin Mohammed bin Rashid Al Maktoum, Second Deputy Ruler of Dubai and Chairman of the National Olympic Committee, which he launched in the 2016 meetings, to allocate a sports forum for Gulf youth, to invest in the young energies of the people of the Gulf Cooperation Council and allocate the appropriate space for them, to highlight their talents and skills and develop their abilities. This is a pioneering early step that will contribute to discovering talent and working to develop their capabilities. One of the most prominent decisions that came out of the meeting of the Board of Directors of the National Olympic Committee was the adoption of the (Document of Conduct and Ethics for Participation in Sports Championships and Events), and the obligations, provisions and objectives it included that enhance the culture of sports ethics, cooperation and partnership between representatives of delegations and sports and official missions, consolidate sports values and ethics, and create a supportive sports environment. This means benefiting from past experiences, as a hedge against all circumstances and possibilities, without leaving room for chance or miscalculations.

**Siddig Abbas**



## Legal culture

### Women's weightlifting regulations.. wearing the hijab during competitions



Until a few years ago, female Muslim weightlifters faced problems with their weightlifting clothes, which resemble swimsuits, which some female athletes refused to wear, considering them inappropriate for a Muslim girl wearing a hijab. However, on May 1, 2012, the International Weightlifting Federation approved the proposal submitted by the President of the UAE Weightlifting Federation, Sultan bin Mejren, regarding the adoption of an Islamic sports uniform that would help Muslim female lifters participate in official international, world, and Olympic championships. The goal behind the International Weightlifting Federation changing its laws is the desire to include some countries with different dress customs.

Commenting on this, and in an official statement, the UAE National Weightlifting Federation said, "Bin Mejren's request received unanimous approval from the members of the International Federation's Board of Directors, headed by the Hungarian Thomas Ian, who considered it a positive step to spread the game in all Islamic countries that possess great potential and capabilities in the sport." "The field of weightlifting, which enriches the game, increases the base of its practitioners, and reveals new materials." The statement added, "The International Federation stipulated that the Islamic uniform for female weightlifters be compatible with the technical aspects of the game, that it be streamlined, and that it does not stand in the way of female athletes while participating in tournaments." The statement noted that "the President of the International Weightlifting Federation invited sportswear companies around the world to begin producing uniforms that suit the traditions and customs of Muslim female athletes." It is worth noting in this regard that Egyptian weightlifter Sarah Ahmed, who made history at the Olympic Games held in Rio de Janeiro in 2016, as the first Arab

woman to win an Olympic medal in the women's weightlifting competition, wore a modest one-piece suit and a sports hijab during the competitions. The change was not limited to the International Weightlifting Federation and the Arab and Islamic federations, but rather extended to some national federations in non-Islamic countries. For example, in the British province of Wales, a Muslim athlete, Tahira Ali, took the initiative by contacting the Welsh Weightlifting Association (WPA), telling them about her problem related to clothing for the sport. In response, Lucy Cohen, treasurer of the Welsh Weightlifting Association (WPA), said in a statement: "Making sure those who want to compete, but also dress modestly, was really important to us." She added that the national guidelines for weightlifting have been updated to allow the participation of all athletes from all cultural and religious backgrounds. In conclusion, it is no secret that this decision will provide the opportunity for female weightlifters from different countries to participate and wear clothing that covers the body, and makes this game more open to all customs, cultures and beliefs. This is not limited to the Arab and Islamic worlds, but extends to followers of some other religions, as is the case with Sikhs and Jews, whose laws require them to cover the head.

**Dr. Ahmed Abdel Zaher**

Professor of Criminal Law at Cairo University