

FILKAM

FEDERAZIONE ITALIANA
JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI



LIGURIA

MAGAZINE LOTTA

| Mensile di informazione | n. **07**-2026 | agosto



DIFENDIAMO IL FUTURO.

Forza, autostima, resilienza.

Le **Arti Marziali e la Lotta Olimpica** insegnano ai bambini a sviluppare il corpo e la mente, aiutandoli a diventare più forti, sicuri di sé e capaci di affrontare ogni sfida.





FIJLKAM

FEDERAZIONE ITALIANA
JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

**COMITATO REGIONALE
FIJLKAM LIGURIA
LOTTA**



Via Mentana 9 - Savona



comunicazione.liguria@fijlkam.it



<https://www.facebook.com/profile.php?id=61580899757820>



[instagram.com/fijlkam_liguria](https://www.instagram.com/fijlkam_liguria)



fijlkam.it/liguria



ORGANIGRAMMA

Presidente

Braschi Stefano

presidente.lotta.liguria@fijlkam.it

COMMISSIONE DI SETTORE LOTTA

Commissario Regionale ufficiali di gara

Pietro Gamberini

magoestivo@libero.it

Commissario Tecnico Regionale

Andrii Lykhodi

andriilykhodiy@yahoo.com

Responsabile organizzativo

Laura Gueli

laura.gueli@yahoo.it

Responsabile Scuola e Promozione

Stefano Olisterno

stefanoolisterno@gmail.com

MAGAZINE N. 07|2026

Periodico fondato nel **2025**

Direzione e segreteria di redazione **FIJLKAM Liguria - Lotta**

Hanno collaborato le società iscritte alla **FIJLKAM Liguria - Lotta**

Materiale fotografico **Archivio FIJLKAM**

Progetto e impaginazione **Cristiano Magri**

INDICE

04 Torneo Internazionale Svizzera

14 Rubrica "I consigli utili" di Alla Cherkasova

06 Stage a Bardonecchia

20 Rubrica "I campioni di tutti i tempi"

10 Primocanale trasmissione People

22 Campagna tesseramento 2026

TORNEO INTERNAZIONALE Domdidier Svizzera





TORNEO INTERNAZIONALE Domdidier Svizzera

Al Torneo internazionale di Domdidier (Svizzera) del 04 luglio 2026 hanno partecipato per la C. Colombo Lotta nelle seguenti classi:

Jeunesse B

Nathan Vella - 31kg

Diego Carosio - 32kg

Piccolo

Samuel Espinoza Larrea - 29kg

ottenendo i seguenti piazzamenti finali:

3 class Diego Carosio - kg 32

4 class Nathan Vella - kg 31

4 class Samuel Espinoza Larrea - kg 29

È stato un torneo difficile con un buon livello tecnico generale. I ragazzi hanno fatto tutti gli incontri molto tirati.



TRAINING CAMP INTERAZIONALE DI BARDONECCHIA





Al Camp internazionale di Bardonecchia dal 26 luglio al 01 agosto, diretto dalla Nazionale Italiana con la presenza di 20 nazioni da tutto il mondo, ha visto svolgersi allenamenti durante tutta la settimana che hanno permesso ai giovani atleti di confrontarsi con ragazzi stranieri.

Il Camp Internazionale comprendeva tutti e tre gli stili di lotta olimpica

La Portuali lotta Savona ha portato su tutti atleti dello stile di greco romana: due seniors (**Bientinesi e Cavallo**) e cinque under 15 (**Degioannini Nicolò, Degioannini Jacopo, Baldaccini Bernat Leonardo, Agostino Loris e Ferretti Giacomo**)

Per la Chiavari Ring hanno partecipato **Nikolay Kuts, Thomas Braschi, Igor Melnyk, Giulia Salini, Alessandro Gasparini**, allenatrice **Alla Cherkasova**.







PRIMOCANALE TRASMISSIONE PEOPLE

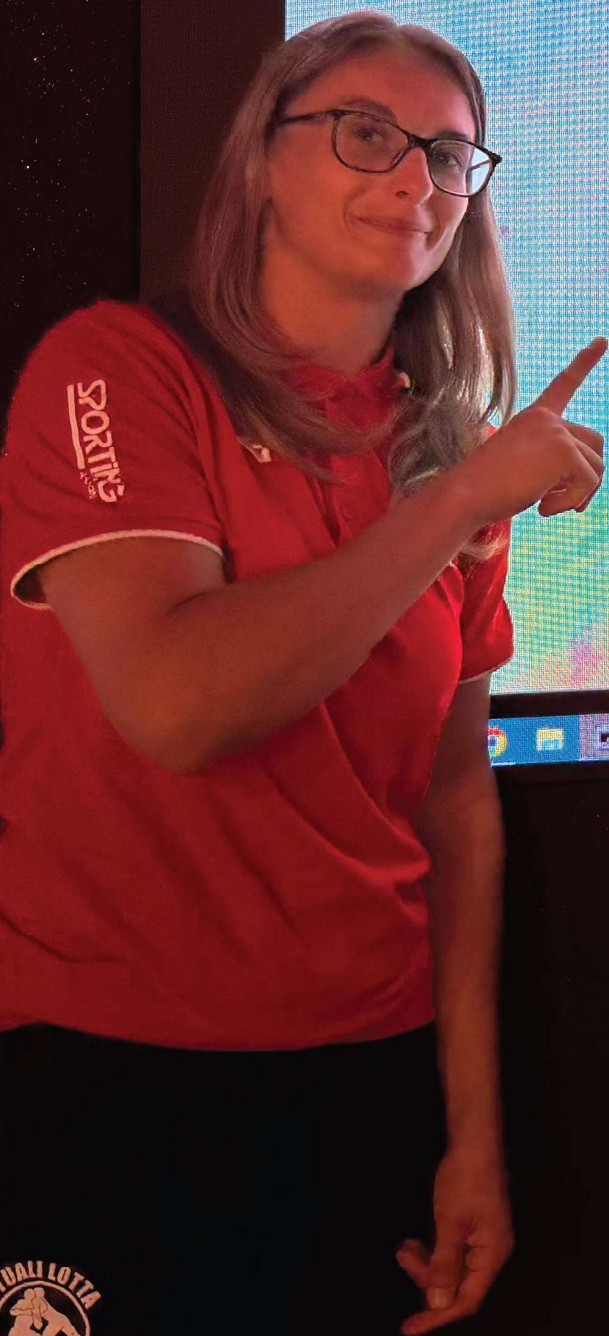




La PORTUALI LOTTA SAVONA è stata invitata dall'emittente televisiva PRIMOCANALE a partecipare alla trasmissione PEOPLE per raccontare la **"Storia di Grazia Pelle Campionessa italiana di Lotta Femminile"** e per promuovere la Lotta in generale e raccontare lo sviluppo e la crescita del settore femminile.







I CONSIGLI UTILI DI ALLA CHERKASOVA



⚡ CRAMPI DURANTE LA LOTTA?

COME EVITARLI

Quando sudi sul tappeto, perdi non solo acqua, ma anche elettroliti essenziali. Reintegrare è fondamentale per evitare i crampi e mantenere le performance al massimo.

Grazie alla disponibilità della campionessa olimpica Alla Cherkasova, apriamo la rubrica dei “consigli utili” rivolta ad atleti e preparatori:

Le prime indicazioni riguardano i crampi, slide esplicative aiuteranno ad evitarli.

- Crampi durante la lotta? Scopri come evitarli e mantenere le performance al massimo!

- Idratazione: bevi piccoli sorsi ogni 15 min. Usa un isotonico per gli allenamenti intensi.

- Alimentazione: nutri i tuoi muscoli con sodio, potassio e magnesio.

- Riscaldamento: prepara schiena e core con stretching dinamico e respirazione diaframmatica.

Quale di questi passi proverai oggi?





ACQUA? NON BASTA!

Bevi piccoli sorsi ogni 15 min. Se l'allenamento è intenso, usa un isotonico per mantenere i muscoli pronti a scattare!

SODIO ⚡



POTASSIO

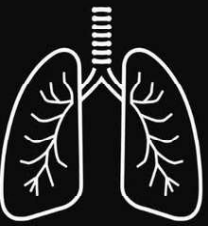


MAGNESIO





RISCALDA LA SCHIENA E IL CORE



Nella lotta, la schiena e i muscoli intercostali sono sempre in tensione statica. Prepararli bene prima di ogni sessione è fondamentale per evitare crampi e infortuni.

Tecniche essenziali prima di lottare:

Respira col diaframma prima dello sparring 🧘

Stretching dinamico: ponti e torsioni prima di lottare 🤸

🔄 Stretching statico alla fine dell'allenamento per recuperare i muscoli e prevenire i crampi nell'allenamenti successivi!



💪 LA LOTTA È DURA, MA TU SEI PIÙ INTELLIGENTE!



IDRATAZIONE 💧



ALIMENTAZIONE 🍌



RISCALDAMENTO



Quale di questi passi proverai già oggi? Idratazione, alimentazione o riscaldamento? Faccelo sapere nei commenti!

↓ Condividi la tua esperienza con la community!



I crampi alle dita o intercostali spesso gridano 'mancanza di minerali!'. Scopri quali nutrienti fanno la differenza sul tappeto.

NUTRI I TUOI MUSCOLI 🥦





CAMPIONI DI TUTTI I TEMPI

TESTI E IMMAGINI TRATTI DAL SITO FEDERALE <https://www.fijlkam.it/>

Vi presentiamo dei brevi profili di alcuni dei nostri tantissimi campioni.

Visto il loro numero, abbiamo dovuto limitarci ai soli medagliati olimpici e ai campioni mondiali. Una scelta dolorosa, ma necessaria.

Le brevi biografie sono tratte dai libri scritti da Livio Toschi per la FIJLKAM e, in particolare, da: La FIJLKAM alle Olimpiadi (1908-2020), pubblicato nel febbraio 2021, da La FIJLKAM: 120 anni di storia (1902-2022), pubblicato nell'agosto 2022, e da Storia (e storie) della FIJLKAM: piccola Enciclopedia federale (1902-2024), pubblicato nel dicembre 2024.



ERCOLE GALLEGATI

Lotta GR e SL

(Faenza, 1911 - Castel San Pietro Terme, 1990)

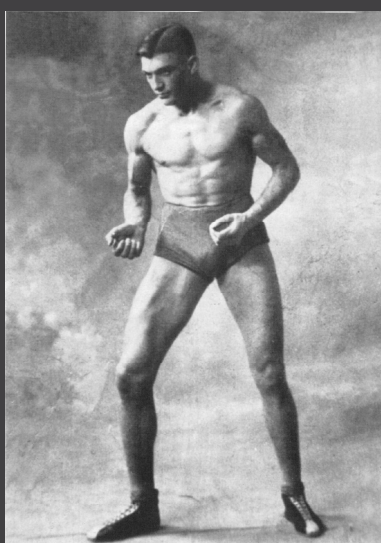
Medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Los Angeles 1932 (pesi medio-leggeri) e di Londra 1948 (pesi medi).

Partecipò a 4 Olimpiadi nella lotta greco-romana (nel 1936 anche nello stile libero).

41 presenze in Nazionale nella greco-romana, 2 nello stile libero. Ottenne 29 vittorie su 35 incontri internazionali disputati. Medaglia di bronzo al campionato europeo 1934.

Fu 32 volte campione italiano assoluto, tra greco-romana e stile libero.

Medaglia d'oro della FIAP nel 1953, Medaglia d'Onore al Merito Sportivo, Stella d'oro del CONI.



MARIO GRUPPIONI

Lotta GR

(San Giovanni in Persiceto, 1901 - Bologna, 1939)

Medaglia di bronzo all'Olimpiade di Los Angeles 1932 (pesi medio-massimi).

Medaglia di bronzo al campionato europeo di Milano 1925 (medi). 9 presenze in Nazionale.

Vinse 5 titoli italiani e nel 1933 conquistò il campionato di società con la Bologna Sportiva.

Medaglia d'Onore al Merito Sportivo.



MARCELLO NIZZOLA

Lotta GR (Genova, 1900-1947)

Nizzola Marcello Medaglia d'argento all'Olimpiade di Los Angeles 1932 (pesi gallo).

Medaglia d'oro nel 1935 e di bronzo nel 1931 ai campionati europei (gallo). 19 presenze in Nazionale (15 in GR e 4 in SL).

Vinse 16 titoli italiani: 6 in GR e 10 in SL. Nel 1942 conquistò il campionato di società con la Polisportiva Rusca di Genova.

Medaglia d'Onore al Merito Sportivo.

INSIEME



CAMPAGNA
TESSERAMENTO
FIJLKAM 2026

4 MOTIVI PER TESSERARSI



FAMIGLIA FIJLKAM

Siamo circa 150.000 e vogliamo crescere ancora. La Fijlkam gestisce, promuove e organizza eventi in tutto il Territorio Nazionale affinché le nostre discipline siano sempre più conosciute e i nostri praticanti si sentano sempre più coinvolti nelle nostre attività.



FORMAZIONE QUALIFICATA

Tecnici, Dirigenti ed Ufficiali di Gara tesserati FIJLKAM prendono parte a continui Corsi di Formazione ed Aggiornamento, secondo il Sistema Nazionale delle Qualifiche Sportive del CONI, per garantire a tutti i praticanti una proposta sportiva ed educativa variegata, competente e di alta qualità.



SICUREZZA

Con il tesseramento FIJLKAM la sicurezza è sempre al primo posto: ogni tesserato ha una polizza assicurativa e la garanzia che le società affiliate FIJLKAM osservino minuziosamente ogni regolamento volto a garantire sempre il massimo della sicurezza nelle palestre durante le manifestazioni sportive.



SOGNO OLIMPICO

La FIJLKAM è una Federazione Sportiva riconosciuta dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano. Judo e Lotta fanno parte del programma Olimpico. Soltanto gli atleti tesserati nelle società affiliate FIJLKAM possono sognare di diventare gli atleti che un giorno parteciperanno alle Olimpiadi.



FIJLKAM
LIGURIA
LOTTA