FIJLKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

MAGAZINE LOTTA

LIGURIA | Mensile di informazione | n. 08-2026 | settembre



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

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. 08|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 Casa Italia Femminile

06 Trofeo piccoli lottatori - Torino

14 Rubrica “I consigli utili” di Alla Cherkasova

20 Rubrica “I campioni di tutti i tempi”

22 Campagna tesseramento 2026


CASA
ITALIA
Ostia 26|27
Settembre
ANDREA MINGUZZI
GIOVANNI SCHILLACI
SAVONA
PORTUALI LOTTA
SAVONA



CASA ITALIA FEMMINILE OSTIA - 26|27 settembre

Nei giorni 26 e 27 Settembre si è svolto un raduno "Casa Italia" al Centro Olimpico Federale "Matteo Pellicone" di Ostia, aperto esclusivamente alla Lotta Femminile.

Durante il collegiale, oltre ai 4/5 allenamenti, sono in programma le seguenti attività:

- Sabato 26 nella pausa pomeridiana tra il primo ed il secondo allenamento viene trattato un tema importante: "il Giusto Peso", con la Dott.ssa Claudia Gallella;

- Domenica 27 l'intervento di Giorgia Campana, Campionessa di Ginnastica Artistica che ha curato aspetti di quella parte acrobatica così funzionale alle nostre attività.

Tutti gli allenamenti sono stati organizzati e gestiti dai seguenti Tecnici:

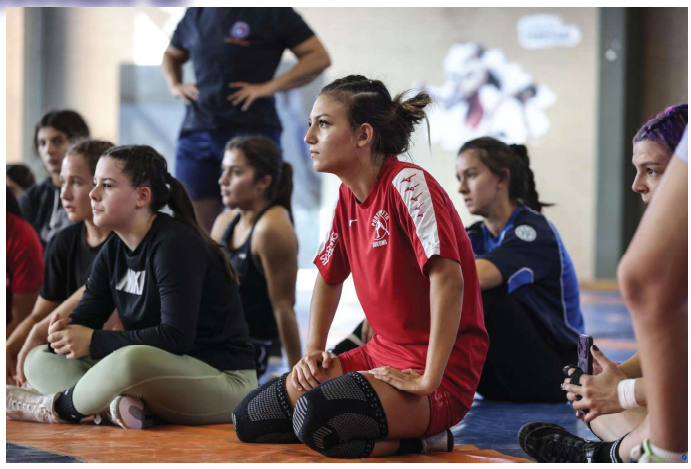
- Liuzzi Michele Allenatore Squadra Nazionale Femminile

- Caneva Dalma Tecnico Federale

- Piollai Elenj Tecnico Federale

- Soler Francisco tecnico Federale

Presenti 3 atlete della Portuali Savona Lotta, Vettori Arianna, Pelle Grazia, De Felice Lisa.







LE GARE



TROFEO PICCOLI LOTTATORI - Torino

Alcune squadre Liguri hanno partecipato al Trofeo piccoli lottatori a Torino nel weekend del 26/27 settembre u.s.. Per la **Chiavari Ring** hanno partecipato Igor Melnyk 1° posto kg 44 U15, Nikolay Kuts 3° kg 62 U15, Thomas Braschi 6° kg 68 U15

Per la **Portuali Savona Lotta** hanno gareggiato Enea Tarricone Bernat U9 a 27kg, Bronzo, Jacopo Degioannini U11 a 34kg, Oro, Niccolò Degioannini U15 a 41kg, Argento, Loris Agostino U15 a 48kg, 5 posto (perso finale 3-5 posto), Leonardo Baldaccini Bernat U15 a 62kg (no podio), Giacomo Ferretti U15 a 68kg, (no podio), Tutti alla loro primissima esperienza di gara.

Per la **C. Colombo** hanno partecipato, con i seguenti piazzamenti, Vella Nathan kg 30 U11 - 3 class, Carosio Diego kg 30 U9 - 1 class, Deivi Kacdedja kg 34 U9 - 2 class, Pietro Parodi kg 38 U9 - 3 class.

Per la **Polisportiva Genovese Shodoka**n primo posto per Daniele Valenti U15 stile libero - 68kg.


MANIGLIONE
ANTIPANICO
apertura a spinta
MANIGLIONE
ANTIPANICO
apertura a spinta
VIETATO FUMARE
Zeus
1
2
3
FIJLKAM
PIEMONTE
LOTTA


USCITA DI
VIETATO FUMARE
MANIGLIONE
ANTIPANICO
apertura a spinta
Zeus


GERMANY
USCITA DI SICUREZZA


SAVONA
SAVONA
SAVONA
SAVONA
SAVONA
SAVONA






2
1
3
3
FIJLKAM
PIEMONTE
LOTTA
CARIGNANO
WRESTLING
1998

I CONSIGLI UTILI DI ALLA CHERKASOVA



CHIAVARI RING LOTTA

Stanchezza o carenza di ferro?

🏃‍♀️🩸

Perché il rendimento atletico cala
e come proteggere i giovani campioni.

@alla_cherkasova55

Chi deve prestare attenzione?

📈 **Adolescenti**
Il fabbisogno di ferro esplode durante il picco di crescita.

🩸 **Ragazze**
Perdite importanti dovute a cicli mestruali abbondanti.



Non indovinare, verifica!

Prima di integrare, esegui un esame del sangue completo:

Sideremia · Ferritina · Transferrina

📌 Consulta sempre il tuo medico o pediatra.

💾 Salva questo post per non dimenticare i sintomi!

@alla_cherkasova55

Perché il ferro è vitale per lottatori?



Trasporto di Ossigeno

Meno fiato corto durante lo sforzo.



Produzione di Energia

ATP e mitocondri lavorano meglio.



Recupero Muscolare

Riduzione dello stress ossidativo.

I segnali del corpo.

🧊 Pallore di pelle e mucose.

🥱 Stanchezza cronica e svogliatezza.

💓 Battito accelerato a riposo.

Focus su dieta e stile di vita.

🌱 **Vegetariani e Vegani**

Rischio elevato senza il controllo della Vitamina C, necessaria per assorbire il ferro vegetale.



Il problema invisibile

L'anemia più comune.

La carenza di ferro (sideropenia) è la forma di anemia più diffusa nei bambini e negli adolescenti.

💡 Senza ferro, l'organismo non produce abbastanza emoglobina per trasportare ossigeno ai muscoli.



Non solo sport.

💅 Unghie fragili e caduta dei capelli.

🌵 Pelle secca e screpolata.

🦠 Infezioni e raffreddori frequenti.



L'INIZIO DRAMMATICO



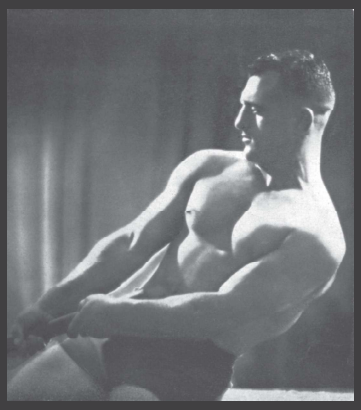
DOPO 2 MINUTI... NIRVANA!



CAMPIONI DI TUTTI I TEMPI

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

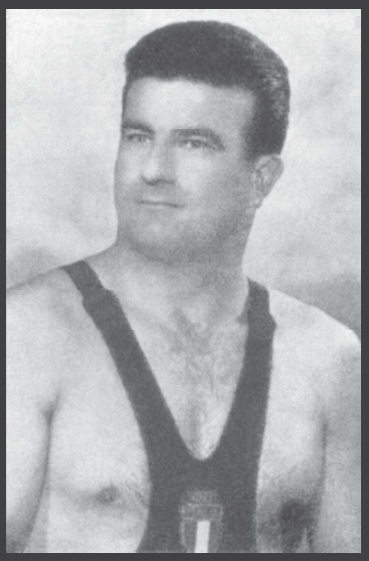
Vi presentiamo dei brevi profili di alcuni dei nostri tantissimi campioni.
Visto il loro numero, abbiamo dovuto limitarci ai soli medagliati olimpici
e ai campioni mondiali. Una scelta dolorosa, ma necessaria.
Le brevi biografie sono tratte dai libri scritti da Livio Toschi per la FIJLKAM e,
in particolare, 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.



PIETRO LOMBARDI

Bari, 1922-2011

Lombardi Pietro Medaglia d'oro all'Olimpiade di Londra 1948 (pesi mosca).
Vinse 2 medaglie di bronzo ai campionati mondiali 1950 e 1955 (gallo). 18 presenze in nazionale (15 in GR, 3 in SL).
Fu 7 volte campione italiano assoluto (6 in greco-romana, una in stile libero).
Premio Valens nel 1955, Medaglia d'oro al Valore Atletico nel 1965, Stella d'oro della FILA nel 1986, Medaglia d'Onore al Merito Sportivo, Membro d'Onore della FILPJK nel 1996.



GUIDO FANTONI

Bologna, 1919-1974

Medaglia di bronzo all'Olimpiade di Londra 1948 (pesi massimi).
Medaglia di bronzo al campionato mondiale di Napoli 1953, medaglia d'oro ai Giochi del Mediterraneo 1951.
7 presenze in Nazionale e 4 titoli italiani assoluti.
Medaglia d'Onore al Merito Sportivo.



IGNAZIO FABRA

Palermo, 1930 - Genova, 2008

Medaglia d'argento alle Olimpiadi di Helsinki 1952 e di Melbourne 1956, 5° nel 1960, 4° nel 1964 (sempre nei pesi mosca).
Una medaglia d'oro a Karlsruhe (1955) e 2 d'argento (1962 e 1963) ai campionati mondiali; una medaglia d'oro (1951) e una d'argento (1963) ai Giochi del Mediterraneo. Nel 1969 si aggiudicò a Belgrado l'Olimpiade "dei silenziosi". 24 presenze in Nazionale (di cui una nello SL).
Fu 10 volte campione italiano assoluto (7 in GR, 3 in SL). Abbandonò l'attività all'inizio del 1969.
Tra il 1961 e il 1969 alle Olimpiadi estive per sordi (Summer Deaflympics) vinse 2 medaglie d'oro, 2 d'argento e una di bronzo.
Premio Valens nel 1954, Medaglia d'oro al Valore Atletico nel 1965, Medaglia d'Onore al Merito Sportivo e Membro d'Onore della Federazione.



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