

## Sommario

Sommario .....	1
Premessa.....	2
Carlo Ricci, visto da Vincenzo Petrocco .....	4
Alla mia nipotina Sofia .....	5
La Passione .....	6
La Cultura Fisica .....	8
La Cultura Fisica e le donne .....	10
Riflessioni .....	11
Mass Media.....	13
Validità della Cultura Fisica per tutti.....	14
Anni '50, prime palestre e testate giornalistiche.....	15
Gl'inizi di una pratica affascinante .....	16
La mia prima Palestra e i primi attrezzi .....	17
Piccoli rischi.....	20
La Verticale (esercizio stupendo) .....	21

## Premessa

E' da molto tempo che avevo in mente di scrivere la storia riguardante la mia passione per la "Cultura Fisica" e dell'Associazione che rappresento.

Finalmente, dopo tanti indugi, dovuti a varie motivazioni, ho deciso di tracciarne un profilo, perché indotto, soprattutto, dalla necessità di arricchire il sito dell'Associazione stessa e quindi di farla conoscere a chi ancora la ignora e a chi, essendo socio del Club, possa approfondirne la conoscenza.

E', inoltre, un'occasione per ringraziare coloro che, con la frequenza al Club, dimostrano, con gentilezza, la loro fiducia!

La storia che mi accingo a narrare, arricchita da numerose foto ad essa attinenti, ha inizio dai primissimi anni Sessanta.

Gli avvenimenti susseguitisi, da allora, sono davvero tanti, e gli argomenti da analizzare direi infiniti.

Il proposito era e rimane quello di una trattazione più completa e organica, che mi auguro di poter realizzare in seguito!

Frattanto desidero offrire, a chi fosse interessato di conoscere la storia della Palestra "Natural", questo modesto compendio che rispecchia fedelmente la realtà da me vissuta in primo luogo, poi dai miei figli e infine dai diversi ragazzi, tra i più fedeli, che si sono avvicendati, periodicamente fino ad oggi, nei locali dell'Associazione, che nacque nel 1971 in sordina, e ufficialmente nel 1985.

La storia è semplice perché semplici sono gli avvenimenti, e così anche gli argomenti che tratto, riservandomi di ampliarne i contenuti successivamente, anche di carattere tecnico, e aggiungendone altri che in questa sede non cito.

In ogni caso mi piace sottolineare che non mi ritengo una persona speciale, né ho fatto grandi cose, né sono stato un campione e né un grande atleta, anzi, niente di tutto questo! Sono uno come tanti, con in più soltanto gli anni che mi hanno diradato e incanutito i capelli, e che mi hanno, però, regalato tanta esperienza nel settore, da poter essere in grado, anche tramite i miei figli, di poterla mettere a frutto di chi dimostra fiducia nella "**Natural**"!

Ho diviso la trattazione in tanti piccoli paragrafi o argomenti, qualcuno molto breve, qualche altro no. In alcuni punti "mi ripeto" (i latini dicevano: "*Repetita iuvant*", le cose ripetute giovano!).

Mi auguro di non aver svolto un lavoro noioso, ma penso che se sarà letto con attenzione, è molto probabile che diventi interessante; diversamente, chiedo scusa e cercherò di fare meglio in una prossima occasione!

Considerata la suddivisione in tanti paragrafi, il lettore può soffermarsi su quelli che ritiene di Suo gradimento e sorvolare sugli altri. Il mio consiglio è quello di leggerli dall'inizio alla fine perché sono trattati argomenti che, pur nella loro semplicità, ritengo siano importanti perché mirati a far acquisire uno "status mentale" che sarà utile, a chiunque, per condurre un sano stile di vita in rapporto a una sana attività fisica, oltre che meglio comprendere e interpretare quello che è il vero significato della Cultura Fisica, disciplina motoria per eccellenza!

Ho ritenuto utile e stimolante, infine, allegare, al lavoro che segue, alcune immagini tratte da internet nonché diverse foto, tratte dal mio inesauribile archivio fotografico. Queste ultime fanno parte degli argomenti trattati e rappresentano una documentazione, nonché una testimonianza di ciò che narro. Tutto questo, diventa indispensabile per far conoscere meglio l'Associazione "**Natural**", che è **la prima Palestra del settore nella Valle Caudina, dal 1971!**

Dunque sono cose semplici quelle che descrivo, anzi semplicissime, ma spesso è dalle cose semplici che s'impara molto e si riesce meglio a interpretare il senso della vita!

L'intenzione era quella di presentare un breve profilo; non mi è riuscito e, quando mi sono accorto che mi dilungavo oltre il previsto, ho messo il punto drasticamente! Spero, almeno, di aver "seminato" qualcosa di positivo e di riuscire, con questo lavoro, a sensibilizzare e a coinvolgere il lettore in quella che è stata ed è la mia grande, genuina passione, la "**Cultura Fisica**"!

Ringrazio coloro che mi leggeranno con attenzione e auguro a tutti di godere, nella vita, di tante cose belle, ricordando che esse, più semplici sono... più belle, più affascinanti e salutari diventano!

*Carlo Ricci*

*Presidente e fondatore dell'A.S.D. "Natural"*

Carlo Ricci, visto da Vincenzo Petrocco (Consigliere Nazionale FIPE)

Carlo Ricci, emblematica figura di gentiluomo e sportivo di razza.

Signorilità, garbo, sorriso aperto a tutti, le armi vincenti del vero uomo di sport.

Atleta-pioniere della cultura fisica, sua grande passione.

Volontà e grinta le componenti che lo hanno, poi, portato a primeggiare a livello dirigenziale.

Ha fondato, nel 1971, la prestigiosa Associazione Sportiva Dilettantistica NATURAL, che presiede autorevolmente, Associazione che annovera numerosi successi nazionali nella cultura fisica, e nazionali e continentali nella pesistica.

Ha ricoperto e ricopre importanti cariche dirigenziali regionali in seno alla Federazione Italiana Pesistica (F.I.P.E.)

*Vincenzo Petrocco*

*Alla mia nipotina Sofia,*

*un Raggio di Sole che illumina il mio cuore...!*



*La storia è abbastanza lunga, ricca di avvenimenti semplici, ma interessanti e coinvolgenti.*

*Mi auguro di poterne narrare, quanto prima, l'intera vicenda!...*



*Questa che segue è solo una parte; ve la racconto “di getto”, seguendo i ricordi, nostalgici, che affiorano nella mente un po' per volta.*

Carlo Aniello Ricci



## La Passione

....verso la metà degli anni Cinquanta cominciò a diffondersi in Italia la disciplina della “**Cultura Fisica**”, ad opera di grandi pionieri. Ricordo il primo libro del settore, pubblicato nel 1954 da un noto campione internazionale di rugby di quell’epoca, John Vigna (Giovanni Vignarelli) di Torino, che lessi quando avevo **14** anni, nel lontanissimo **1961**, intitolato “**Muscoli e Bellezza**”.



Carlo Ricci a 14 anni; al centro la copertina del libro, datato 1954, con Steve Reeves nella sua classica posa. A destra, mio figlio Pasquale a una competizione nazionale di “Sviluppo Muscolare” del 2004, mentre imita brillantemente la posa del grande Campione americano, il mio idolo atletico.

Ogni rigo scritto dall’Autore di quel libro mi è rimasto scolpito nella mente. Ne riporto alcuni: “...la **modestia** è una delle preziose virtù del culturista”; “...Se altre scuole s’apriranno, se altri libri invaderanno la vostra casa, se altre ‘voci’ vi giungeranno da altre lontananze, ricordate che il primo getto, **l’acqua di sorgiva** è sempre la più limpida e la più cristallina!” e ancora: “ogni giorno ciascuno di voi afferrì gli attrezzi, e ogni volta sentirà che dal profondo della sua natura di uomo s’affacceranno forze e godimenti nuovi, come se smossa con le mani una terra ricca d’acque nascoste, ne scaturisse una polla inesauribile, cui dolcezza e refrigerio è l’abbeverarsi”.

Ne rimasi fortemente affascinato, tanto che mi appassionai subito. Una passione che mi accompagna tutt’oggi (anno 2012), a **65** anni di età!

**Carlo Ricci**



1964 = 17 anni



1967 = 20 anni



1972 = 25 anni



1988 = 41 anni

## La Cultura Fisica

La Cultura fisica, a mio avviso (e non solo), è “Arte”, è conoscere il proprio corpo e migliorarlo giorno dopo giorno; la Cultura fisica è apprendere e rispettare le regole di un sano stile di vita: da un'alimentazione corretta al dormire al respirare ecc. La Cultura Fisica è seguire, con impegno e assiduità, un programma idoneo, ciclizzato, di allenamento con i pesi e a corpo libero, abbinato a un razionale lavoro di tipo aerobico, come la corsa, il salto alla corda (vedi allenamento dei pugili), esercizi a sequenze ecc.

Cultura Fisica significa acquisire un'ottima forma fisica; Cultura Fisica è la “Cultura del fisico e della mente” (*mens sana in corpore sano* dicevano giustamente i latini); Cultura Fisica è la disciplina del fisico per **uomini, donne e bambini**, secolare come una vecchia “quercia”. Essa è nata, ai primi dell'Ottocento, ad opera di illustri pionieri di fama mondiale, di cui ne cito solo alcuni, come Ippolito Triat, Edmond Desbonnet, Eugene Sandow, Sigmund Klein; ma se scrutiamo tra le pagine dei testi dell'antica Grecia o visitiamo dei musei, potremo ammirare, in qualcuno di essi, figure di atleti con in mano le cosiddette “**altère**”, oggi “manubri”, per cui dobbiamo ritenere che la Cultura Fisica sia esistita, seppure in maniera diversa, in tempi ancora più remoti.

Oggi, nonostante l'incremento di altre attività fisiche, notiamo che il classico allenamento con i bilancieri e i manubri, che io associo sempre alla Cultura Fisica e che molti chiamano “Fitness” sin dagli anni '90, è praticato in tantissime parti del mondo, da giovani e meno giovani e da persone in età abbastanza matura, perché è l'attività motoria, a mio avviso e di quello di tantissimi altri, che meglio si adatta a qualsiasi soggetto, con qualsiasi conformazione ed in qualsiasi condizione fisica, anche debilitata, grazie alla grande varietà di esercizi quasi tutti effettuabili in modo blando e con pesi adattabili alle proprie capacità!

Tratterò in altra sede e in altra occasione il tema relativo alla **Cultura Fisica** e all'allenamento **Funzionale** odierno, premesso che condivido positivamente anche quest'ultimo, e premesso che considero “Allenamento Funzionale” la stessa “Cultura Fisica” se praticata bene!

Il culturismo o cultura fisica (in inglese *body building*: “*costruzione del corpo*”), è lo sport che tramite l'uso di pesi e un'alimentazione specifica, nonché un sano stile di vita, ha come fine ultimo il cambiamento della composizione corporea, con l'aumento della massa muscolare.

I benefici che se ne ricavano sono di natura estetica e organica. La finalità del culturista (naturale) è quindi il conseguimento di uno sviluppo muscolare mantenendo armonia e proporzioni, intese secondo i canoni ispirati al modello delle sculture classiche greche (elleniche) e romane (vedi il David di Michelangelo, il Discobolo di Mirone, il Perseo di Cellini, i Bronzi di Riace...).





**Quando la Cultura Fisica è Arte...**

**Pasquale Ricci, interpreta magistralmente tre note statue dell'era classica**

Ogni altra concezione, come l'ipertrofia, ottenuta con mezzi illeciti e nocivi alla salute, diventa immagine distorta della Cultura Fisica, che io considero "affascinante" se interpretata secondo i giusti criteri!

## La Cultura Fisica e le donne

Gli esercizi con i pesi, svolti intelligentemente con buone percentuali di carico, gradualmente e con metodi ciclizzati, apportano, dunque, indubbi benefici sia per il benessere fisico e psichico sia per la preparazione ad altri sport, per uomini e **donne**. Queste ultime acquistano maggiore femminilità con la pratica assidua ed intelligente della Cultura Fisica.

L'uso dei pesi, tonificando la muscolatura della donna, rende i suoi distretti corporei più tondeggianti, più sodi, più belli a vedersi. Una donna con spalle e braccia tonite, toniche, e glutei e gambe ben sodi, non flosci, privi di cellulite, è davvero ammirevole. L'allenamento con i pesi, ispirato ai principi della Cultura Fisica, abbinato ad un sano regime alimentare e a un sano stile di vita, può contribuire enormemente a conseguire tali risultati! Purtroppo è stato sempre sostenuto, specie nel passato, che la pratica della ginnastica con i pesi fosse controproducente per la femminilità. Un'asserzione, questa, completamente infondata, sia dal punto di vista scientifico che alla luce dei fatti. **Scientifico**, perché nell'organismo della donna prevalgono gli ormoni (sessuali) prettamente femminili, gli **estrogeni**, che le conferiscono quegli attributi corporei e somatici che tutti conosciamo. In virtù di questi ormoni la donna non potrà mai conseguire uno sviluppo muscolare pari a quello dell'uomo, né mai potrebbe acquisirne i caratteri o i lineamenti allenandosi con i pesi. Dunque, la donna con i pesi consegue solo un'ottima tonicità muscolare, un idoneo rassodamento e nient'altro che possa compromettere la sua femminilità, anzi la esalta!

L'ormone prettamente maschile, invece, come tutti sanno, è il **testosterone** (l'ormone della virilità); questo, presente in entrambi i sessi, lo è in misura nettamente maggiore nell'uomo, così come l'estrogeno lo è nella donna. In virtù di questi ormoni sia l'uomo che la donna hanno le giuste caratteristiche fisiche. Solo in casi di scompensi ormonali, comunque **mai causati dalla ginnastica con i pesi**, vi possono essere delle modificazioni. Ma qui il tema diventa abbastanza complesso ed esula da quelle che sono le mie competenze, che invece appartengono alla medicina!

Molte persone pongono spesso la seguente domanda: *“Perché vi sono donne, provenienti dalla pratica dell'allenamento con i pesi (culturiste o pesiste) che presentano caratteri fisici maschilini?...”* Rispondo: “Si tratta di donne che per determinati fattori di natura ereditaria o genetica presentano dei tratti somatici o morfologici un po' maschilini, per cui nulla centra la pratica dello “sport dei pesi”! D'altronde è facile notare donne con tratti somatici maschilini anche in ambito ad altre discipline sportive, come la palla a volo, il nuoto, lo sci ecc., e anche nella vita comune!

## Riflessioni

La Cultura Fisica migliora indubbiamente la struttura fisica e lo stato di salute del praticante (uomo o donna), ma non potrà mai modificarne le caratteristiche morfologiche acquisite per fattori genetici!

Ad esempio, non è giocando a basket che si diventa alti quasi due metri, perché se così fosse, invoglieremmo i ragazzi di bassa statura alla pratica di questo sport. Ed è oltremodo assurdo, allo stesso modo, pensare che la statura di un giovanissimo atleta di pesistica possa subire il cosiddetto “blocco” nella crescita! La “Pesistica”, o altrimenti detto “Sollevamento Pesi” è lo sport olimpico per eccellenza, e anch’esso, al pari della Cultura Fisica, anche se in modo diverso, dona al corpo e alla mente benefici impensabili, per cui diventano assurde, altresì, le critiche negative mosse anche da alcuni medici nei confronti di questo nobile sport. Si tratta di persone (medici compresi) che ignorano le conoscenze tecniche e scientifiche relative a questo settore, e perciò il loro giudizio è solo empirico o soggettivo! A tale proposito potrei citare più di un caso, verificatosi nella mia palestra, che conferma quanto affermo. Ci sono stati alcuni ragazzi che avevano iniziato la pratica del Sollevamento Pesi e della Cultura Fisica, in condizioni non certo apprezzabili, oltre a possedere una scarsa coordinazione motoria e un’altrettanto scarsa scioltezza articolare. Ebbene, dopo diversi anni di pratica assidua, sia della “Pesistica Olimpica” che della “Cultura Fisica”, essi hanno raggiunto uno stato di forma fisica ottimale, oserei dire... **“miracolo dei pesi”** (più esattamente... **“del bilanciere e dei manubri”** e, non lo nascondo, della volontà e dell’impegno costante e metodico dei soggetti)!

V’è poi chi punta il dito verso le donne culturiste che presentano uno sviluppo muscolare abnorme; rispondo che queste sono presenti solo in particolari competizioni di livello mondiale. Queste “atlete” (o “atleti” se trattasi di uomini) appartengono a un altro “pianeta”, a una storia che è lontana anni luce da quelli che sono i “nostri” ideali, i “nostri” valori e il “nostro” modo di pensare e di intendere lo sport! Per taluni atleti lo sport si traduce in una sola parola: “esasperazione”, che li induce, a mio parere, a fare delle scelte sicuramente errate e pericolose per la salute o l’efficienza fisica. Si tratta di scelte che io **non condivido**, a prescindere dal fatto che l’uso di determinate sostanze sono anche illegali!

La donna che pratica la cultura fisica in modo razionale, **“naturale”** non può che trarne grande giovamento sia in termini di salute che in quelli estetici, migliorando, altresì, la propria femminilità con un maggiore e opportuno rassodamento e tonificazione muscolare. Perciò... “Carissime” Ragazze e Signore, praticate con fiducia gli esercizi con i pesi della sana e “collaudata” Cultura Fisica!!! Non ve ne pentirete!!! E Voi, Carissimi ragazzi e uomini di qualsiasi età... dedicatevi con altrettanta fiducia, impegno e costanza, a questa affascinante disciplina, e i risultati, abbastanza

lusinghieri, non tarderanno ad arrivare! Non sognate quei traguardi troppo difficili, irraggiungibili e **inutili**, che per ottenerli è necessario un “compromesso” e, ripeto, **sconsiglio categoricamente!!!**

Mi piace sottolineare che l'essere umano deve continuare il suo percorso così come gli è stato tracciato dalla natura, e rispettarne le regole, senza contraffarle e senza **mai** tentare di varcarne i limiti, soprattutto “barando”. MAI AFFIDARSI ALLA CHIMICA, AI COSIDDETTI STEROIDI ANABOLIZZANTI , i quali danno risultati effimeri, non duraturi e, con un altissimo indice di probabilità, possono provocare danni al fisico in modo irreversibile! **Equivarrebbe, quindi, a giocare alla “roulette russa”!!!**

Quella che ho sempre praticato io e che ho sempre insegnato, è una Cultura Fisica Naturale, semplice! Ho sempre saputo, e constatato per esperienza, che ogni individuo ha delle predisposizioni genetiche, un proprio potenziale fisico e perciò ognuno risponde in modo differente agli stimoli allenanti. I risultati, in ogni caso, per chi si dedica con impegno costante, graduando gli sforzi e l'intensità in modo razionale, **naturale**, saranno sempre positivi!!!

Io sono convinto che è meglio conseguire risultati modesti ma longevi, ottenuti con metodi semplici e sani, anziché eclatanti e di breve durata, ottenuti con metodi non naturali! Provate a immaginare il breve bagliore del “**fuoco di paglia**”... e capirete!!!

## Mass Media

Negli anni passati vi era una evidente ostilità, nei confronti della Cultura Fisica, anche da parte dei Mass Media, oltre che dei tecnici e preparatori di altre specialità sportive; ostilità che si traduceva, peraltro, in critiche assurde. Gli stessi Mass Media si accanivano, ingiustificatamente e “ferocemente”, specie contro i culturisti, con incredibili pubblicazioni di articoli sui loro giornali.

Le continue **sperimentazioni** e l’evidenza dei fatti, d’altro canto, hanno sempre dimostrata l’infondatezza di tali critiche. E’ per questo che oggi, sia la Cultura Fisica che la Pesistica Olimpica, sono viste in un’ottica più equa e utilizzate, altresì, come attività preatletiche o propedeutiche dalle migliori società sportive nel mondo. Nonostante ciò, dovranno passare ancora moltissimi anni, a mio avviso, per avere una considerazione maggiore da parte degli Organi d’Informazione, i quali preferiscono, tutt’oggi, dare maggior rilievo agli atleti delle discipline sportive più popolari, relegando la “Pesistica” e la “Cultura Fisica”, così come gli altri sport ritenuti secondari, a un ruolo minore, quasi da “cenerentola”. Infatti gli atleti delle due discipline citate, sono considerati, a torto, “figli di un dio minore”! Eppure... i “culturisti” e i “pesisti” (soprattutto a cominciare da quelli di livello nazionale, **non hanno assolutamente nulla da invidiare** (atleticamente) agli atleti delle discipline sportive più popolari, tranne il denaro che essi guadagnano!

**Colgo l’occasione per ringraziare**, da queste pagine, i **direttori** (unitamente allo staff di redazione) di alcune testate locali, che hanno messo, finora, in buona evidenza, il “nostro” sport: il carissimo amico **dott Enzo Cioffi** di “Movimenti” (ottima pubblicazione, purtroppo cessata da alcuni anni) e l’esimio **avv. Alfredo Marro**, dell’ormai noto “**Il Caudino**”, che non manca mai di pubblicare e mettere in buona luce le “piccole imprese” degli atleti della Natural! (**Grazie di cuore Direttore Marro!**).

Una nota: la bella testata giornalistica, altamente culturale oltre che informativa “**Il Caudino**” è nata nello stesso anno (**1985**) in cui nacque, ufficialmente, l’Associazione Sportiva “**Natural**”.

Gli stessi ringraziamenti li rivolgo anche alla testata giornalistica “**OttoPagine**”, “**Il Corriere dell’Irpinia**” e al direttore Pasquale Pallotta di “**Rete Sei**” .

Infine ringrazio il “**Sannio Quotidiano**” (Benevento), e l’Avvocato Amedeo Finizio del quotidiano “**Roma**” (Napoli).

\* \* \*

## Validità della Cultura Fisica per tutti

Per esperienza personale, ma anche confortato da quella di tantissimi altri, posso affermare, dunque, senza ombra di dubbio, che la Cultura Fisica, se praticata in modo razionale, non può che giovare al corpo e alla mente. Io stesso ne ho tratto grandi benefici persino in situazioni particolari della mia vita. E' una disciplina valida non solo da un punto di vista fisico ma, ripeto, anche psichico! Perciò, ragazzi e... ragazze (mi rivolgo anche a chi non è più giovane o che abbia condotto sempre vita sedentaria) “Praticate la **Cultura Fisica** con impegno e costanza, adattata alle vostre possibilità e al vostro stato di forma fisica, facendovi guidare, possibilmente, da persone esperte e con esperienza **pluriennale** nel settore!

Fatelo così come mangiate, dormite, respirate, studiate, lavorate! Fatene un “modus vivendi”! Vi assicuro che non ve ne pentirete mai, e nel contempo riuscirete a godere meglio di tutto ciò che di buono la vita possa offrirvi e sarete in grado di affrontare con maggiore ottimismo le immancabili difficoltà. Questo invito sincero, “spassionato” è rivolto alle persone di ogni ceto sociale e cultura, i quali dovrebbero “ritagliarsi” un angolino di tempo da dedicare a questa semplice e sana attività fisica (sarebbero sufficienti tre sedute settimanali di un’ora – o un’ora e mezza ciascuna, svolte in modo blando ma costante)!

## Anni '50, prime palestre e testate giornalistiche

Verso la fine degli anni '50 cominciarono a fiorire, in alcune città d'Italia, le prime Palestre di culturismo (così erano chiamate allora) ad opera di noti appassionati di questa bellissima e ineguagliabile disciplina. Il primo in assoluto fu il grande Pino di Campo di Trieste: culturista e pesista. Sotto la sua guida nacquero grandi campioni come il noto Umberto Devetak, grandissima personalità, poliedrica, del mondo della cultura fisica in Italia, tuttora vivente, direttore, in seguito, delle famose e bellissime testate "Ercole" (1960), successivamente "Visport" e "Sport e Salute" fino alla cessazione di quest'ultima nel 2004.

Altre palestre continuarono a sorgere negli anni a seguire, fondate e dirette sempre dagli appassionati della Cultura Fisica, fautori di un fisico costruito con i pesi (bilancieri e manubri) in modo armonioso, con metodi sani, naturali!

Qualche anno prima, 1957, nasceva in Italia la rivista tuttora edita, denominata appunto "**Cultura Fisica**", ad opera di un altro grande appassionato della disciplina, Tullio Ricciardi di Firenze.

Oggi la stessa è diretta, con perizia e competenza professionale, sempre secondo i giusti canoni da me condivisi, da un altrettanto appassionato e uomo di grande cultura, il dott. Amedeo Marsan.

A **Torino** vi era la famosa palestra del già citato "**John Vigna**", **che io stesso frequentai nel lontano 1977**, trovandomi in quella città per motivi di lavoro.

## Gl'inizi di una pratica affascinante

Fu nei primissimi anni '60 che cominciai a praticare, in un ambiente del tutto ostile, la Cultura Fisica, seppure con attrezzi rudimentali e improvvisati, a causa della povertà di allora.

Il secondo conflitto mondiale aveva lasciato tracce indelebili in molte famiglie, soprattutto in quelle come la mia. **Mio padre era artigiano (sarto)**, onesto lavoratore il quale, come tanti altri, negli anni '50, dovette emigrare nel lontano Venezuela per aiutare la propria famiglia a **sopravvivere**: avevo appena sette anni quando lo vidi allontanarsi sulla nave, piangendo, nel porto di Napoli. *“Partono i bastimenti pe' terre assai luntane”* era il verso di un ritornello di una nota e bellissima canzone napoletana di quell'epoca, che rispecchiava la realtà, triste, di allora.

A quei tempi gli artigiani e gli operai lavoravano molto, oltre le normali ore lavorative quotidiane, e lo scarso guadagno serviva unicamente per “mangiare”, e scarsamente a far fronte alle altre necessità urgenti, a differenza di oggi, ove è facile vedere gente che, lavorando in proprio, **“aprofitta dell'euro”** e usa tutti gli stratagemmi per “impinguarsi le tasche” oltre a evadere, abilmente, il fisco; ma questa è un'altra storia che esula dall'argomento trattato (...)!

I disagi economici ed ambientali erano enormi, molte famiglie vivevano in un clima e in situazioni quasi di “povertà” se si considera che **mancavano, nelle case come la mia**, anche **i servizi igienici primari**, che erano dislocati fuori, privi dell'acqua e in comune con altre famiglie. Questa situazione, non solo anti-igienica ma anche incresciosa e imbarazzante, **durò per me fino a che ebbi l'età di 23 anni.**

Comunque, mostravo di possedere, già dall'età scolare, le doti che facevano presagire buone qualità fisico-atletiche: ero sempre primo nelle varie gare di corsa veloce che si svolgevano in ambito scolastico e per le strade. Ero sempre presente nei giochi “spericolati”, che richiedevano agilità e scioltezza: sia per la strada, sia in campagna che sui sentieri impervi, scoscesi e rocciosi della vicina montagna, allora priva dell'attuale strada.

I giochi, a quei tempi, quando mancava ancora la televisione (dei computer neanche a immaginarli), richiedevano ottime doti di agilità e di coordinazione motoria che, fortunatamente, a me come a tanti altri miei coetanei, non mancavano.

Ricordo che al ritorno dalla vicina montagna, ove mi recavo spesso, percorrevo a corsa sfrenata, nelle forti discese, quasi a “rotta di collo”, il sentiero irto di sassi e di ostacoli vari, riuscendo sempre a evitarli tutti.



## La mia prima Palestra e i primi attrezzi

La strada, la campagna, la montagna sono state, dunque, la mia prima palestra. Gli attrezzi che usavo, li trovavo lì: i sassi da spostare e da sollevare rappresentavano i bilancieri e i manubri; gli alberi su cui mi arrampicavo erano la “salita della pertica”; i piegamenti con un compagno sulle spalle costituivano lo “Squat”, invece quelli con un sasso poggiato sullo sterno fungevano da “Front Squat”; due alberelli vicini tra loro, dal tronco “snello” mi servivano per effettuare gli addominali a squadra e le capovolte avanti e indietro.



**Carlo Ricci, 2006 (età 59) intento a... “rispolverare” qualche esercizio di gioventù**

Le trazioni, alla pensilina del balcone di una casa in costruzione, sostituivano egregiamente l’esercizio alla sbarra orizzontale, di non facile esecuzione, considerato che le stesse bisognava effettuarle sui polpastrelli delle dita e che, per raggiungere il balcone, situato a una buona altezza, bisognava fare qualche semiacrobazia. A casa ero solito effettuare tale esercizio sorreggendomi, sempre con i polpastrelli delle dita, al bordo del guardaroba dei miei genitori, rischiando di tirarmelo addosso.



A sinistra: Carlo Ricci a 22 anni, 1969, con il suo primo bilanciere, che tuttora è usato dai frequentanti la Palestra “Natural”. E’ anche visibile la foto del grande Steve Reeves nella classica posa  $\frac{3}{4}$  di schiena. Al centro è visibile il mobile con lo specchio, ai cui bordi, Carlo Ricci si appendeva per effettuare le trazioni. Ancora al centro, Carlo effettua una verticale, nello spazio angusto di casa, e a destra la classica “squadra”, quattro anni dopo.

Due pareti opposte tra loro, individuate per caso da qualche parte, mi servivano per “inerpicarmi” lentamente su, nella posizione prona, facendo pressione contro le pareti esclusivamente con le mani e i piedi. Difficile a credersi ma quelle pareti sembravano essere messe lì a “mia misura”.

Una salita dura che richiedeva resistenza e un’ottima coordinazione muscolare e... coraggio: guai se avessi allentato per un solo attimo la pressione che esercitavo con le mani e i piedi contro le pareti, specialmente quando mi trovavo ad alcuni metri d’altezza (4 metri o più).

Un sacco di canapa rattoppato pieno di segatura, appeso a un albero, era un altro “attrezzo” che usavo spesso nella mia attività fisica all’aperto, anche se gran parte della stessa segatura, fuoriuscendo dai fori, mi ritornava sul volto a ogni pugno che sferravo.

Mi piaceva prendere a prestito da altri sport le diverse tipologie d’allenamento. Inoltre, non mi sono mai rifiutato, all’occorrenza, di partecipare a qualche partitina di calcio, improvvisata per strada o, qualche volta, anche nel vecchio campo sportivo del paese, ubicato allora verso la Frazione “Ferrari” di Cervinara. Ricordo che per “addentrarci” nel campo, bisognava prima scalarne le mura di cinta situate su un terreno in pendio.

**La Cultura Fisica**, però, era sempre tra i miei interessi principali, perché la sentivo nel cuore!

Un bastone robusto con alle estremità due valigie cariche di libri scolastici fu il mio primo bilanciere più somigliante a quello reale. Altri appassionati come me, avendone la possibilità, preferivano costruirsi i pesi in cemento; quelli più fortunati, residenti nei centri urbani e che erano nelle vicinanze di qualche isolata palestra o avevano uno scantinato, potevano allenarsi meglio, assieme agli altri e beneficiando dei consigli e dell’assistenza del più esperto. Alcuni, ancora più

fortunati, avevano anche la possibilità di partecipare alle gare che periodicamente erano organizzate da gruppi di appassionati o Associazioni. Io dovevo accontentarmi, mio malgrado, solo a seguirne i resoconti sulle riviste del settore, non avendo la possibilità di parteciparvi sia per la lontananza, sia per motivi economici, sia perché i miei genitori mi ostacolavano! Ero costretto, in definitiva, ad “arrangiarmi” da solo, con mezzi improvvisati e... sempre “**di nascosto!**”. Ma quante volte dovevo sentire i richiami, i rimproveri piuttosto alterati da parte dei “miei”, i quali ritenevano inutile e dispersiva questa mia passione, oltre a “sopportare” gli amici che mi deridevano.

Non per questo, però, mi scoraggiavo, grazie a Dio! Mi alzavo di buon’ora la mattina, d’inverno, anche prima delle quattro, per allenarmi in “gran segreto”! Potevo effettuare, però, solo un programma di esercizi a corpo libero, aggiungendone altri di tipo isometrico e in più le contrazioni volontarie dei muscoli e... tanti piegamenti delle braccia a terra!

In estate mi allenavo all’aperto, nelle vicine selve o in montagna o in campagna, come già accennato. Gli esercizi con i sovraccarichi improvvisati costituivano il lavoro di tipo isotonico o anaerobico; mentre gli esercizi a corpo libero, le corse a piedi per le strade di campagna o con una **bicicletta**, costituivano il lavoro di tipo aerobico o di scioltezza articolare.

Non mancavano le **arrampicate in montagna**, su per le rocce...!



**Mio figlio Pasquale, quasi quindicenne, impegnato in un’arrampicata in montagna, alla stessa stregua di come facevo io, spesso, da ragazzo.**

A proposito della bici, ricordo che da ragazzino, non possedendone una idonea, riuscii ugualmente a imparare iniziando con quella di mio padre, seppure mezza “sgangherata”, posizionandomi da sotto la cosiddetta “canna” o “tubo”, tra il manubrio e la sella, ma quante cadute prima che imparassi!



La bici che ho sempre usata, anche da ragazzino, era simile a quella in figura, pur se mezza “sgangherata”!

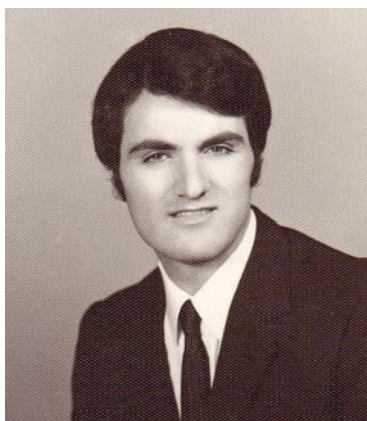
## Piccoli rischi

Non mancavano neanche le “lotte libere” con i compagni, coi quali non disdegnavo, spesso, di confrontarmi, neppure negli spazi adiacenti gl’Istituti Scolastici Superiori; e devo ammettere, scusandomi per la poca modestia, che quasi **mai** finivo con la schiena a terra! La mia agilità, il mio controllo muscolare, e qualche tecnica di lotta appresa dai manuali del settore, che mi piaceva leggere oltre a quelli di Cultura Fisica, mi permettevano di avere la meglio sui compagni più grossi di me! Ogni tanto, però, capitava anche qualche piccolo infortunio. Una volta un compagno, di peso superiore al mio, usando poca correttezza durante una fase in cui, avvinghiati, ci stavamo roteando per “atterrarci”, lasciò improvvisamente la presa e io andai a battere la testa su una pietra. Per fortuna me la cavai solo con della fuoriuscita di sangue. **E’ sempre esistito chi, nella vita, pur di prevaricare il prossimo o per “spavalderia”, adotta delle scorrettezze.**

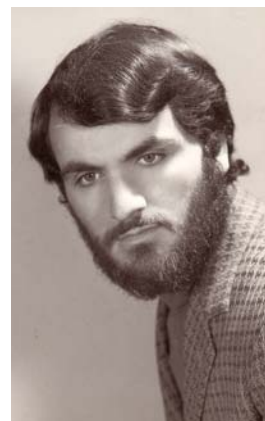
Non temevo di affrontare, dunque, prove di abilità anche rischiose per l’incolumità fisica, o di salvaguardare la mia dignità a costo di “fare a botte”: una volta, nelle ritirate dell’Istituto Scolastico Superiore, un ragazzo di taglia più grossa della mia, appartenente a un’altra sezione scolastica e che conoscevo solo di vista, mi sferrò dietro la nuca un grosso ceffone. Rimasi per un attimo come stordito, anche per l’inattesa, indegna e immotivata azione. Fu solo un attimo, perché di rimando gli sferrai, con tanto di “interessi”, mentre ancora rideva per la sua stupida “bravata”, un ceffone che sicuramente, ancora oggi, ricorderà assai bene! Da quel giorno il tizio, con mio sommo piacere, si tenne sempre alla larga da me.



Carlo Ricci a 20 anni



a 23 anni



a 25 anni

## La Verticale (esercizio stupendo)



Carlo Ricci, 1967 a 20 anni



Carlo Ricci, 1969 a 22 anni



Carlo Ricci, 1983 a 36 anni

Amavo tantissimo esercitarmi anche in alcuni esercizi della “Ginnastica Artistica”: la **verticale** libera a terra (senza l’appoggio dei piedi), che imparai, con tanto impegno, “**da solo**”, riuscendo ad eseguire, in tale posizione (senza l’appoggio dei piedi), fino a un massimo di una quindicina di piegamenti completi, nonché a fare delle piccole “passeggiate”, sempre a testa in giù. Aggiungevo, inoltre, le capovolte, lanciandomi in avanti e all’indietro a più riprese, tipo “flic – flac”.

Nel ricordare ciò, provo un forte rammarico il non aver avuto un esperto che mi avesse insegnato le giuste tecniche della Ginnastica Artistica che mi piaceva tanto (!). **Facevo sempre tutto da solo!**



1987, Carlo Ricci a 40anni, in montagna, la sua palestra di una volta, intento a riprovare il “flic-flac”, l’esercizio preferito di quand’era giovanissimo

Non lo sapevo nemmeno, ma effettuavo un tipo di allenamento assai somigliante a uno di quelli in voga oggi, denominato “functional training” o “allenamento globale”, rischiando, però, di rompermi “l’osso del collo”.

I colpi a terra con le ginocchia, o con la schiena piatta, per un lancio effettuato male, non mancavano, ma non per questo mi scoraggiavo, anzi mi servivano di stimolo a migliorare! Innanzitutto avevo bisogno di elasticizzare la schiena per effettuare bene il cosiddetto “ponte”. Integrai quindi la mia tabella di esercizi a corpo libero, di cui ne eseguivo già tanti, con lo stesso **esercizio a “ponte”**, che peraltro John Vigna consigliava nel suo 2° testo culturistico e che chiamava “ponte del lottatore”. Lo imparai abbastanza bene, così che potei migliorare la stessa verticale e l’atterraggio con i piedi, ogni qual volta perdevo l’equilibrio o decidevo di “catapultarmi” dal lato della schiena.

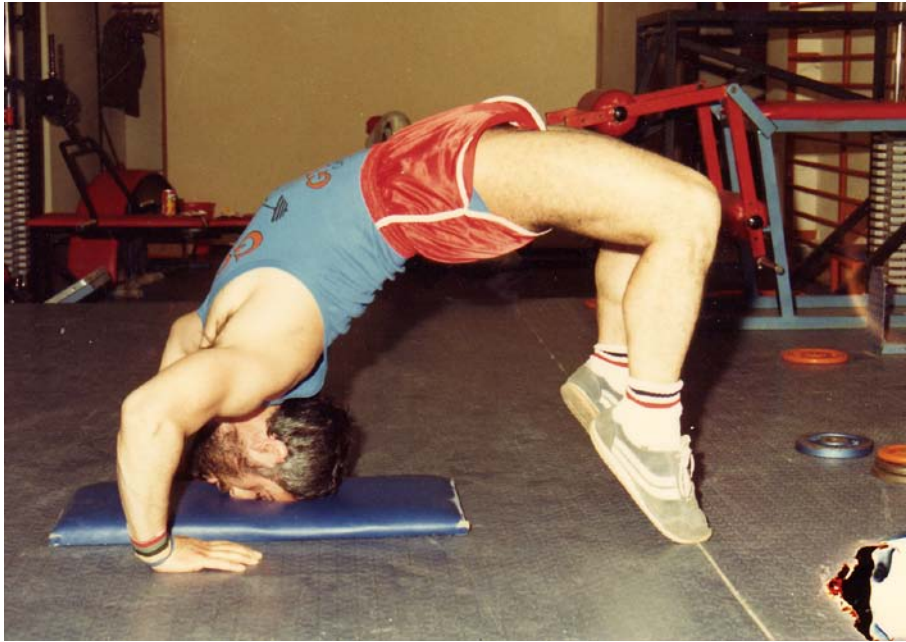


Carlo Ricci, anni '70



Carlo Ricci, a destra, 2005 – nel corso di una competizione, con l’amico Enzo Loiacono, **fortissimo** atleta di Pozzuoli

## Il “Ponte del Lottatore”



In verità mi piaceva un po’ “esagerare”, per cui resi più difficile l’esercizio effettuando la rotazione della testa fino a toccare il suolo col naso, quasi “schiacciandolo”!  
La foto mi ritrae mentre ripeto, a 41 anni, nella mia palestra degli anni ’80, l’esercizio descritto.

Questo che segue è il classico “ponte del lottatore” (con in più le distensioni con bilanciere)



Carlo Ricci (febbraio 2012) anni 65, Distensioni a “Ponte” con bilanciere da kg. 35



**Carlo Ricci (2012) anni 65, due Distensioni a “Ponte” con Bilanciere Olimpico da Kg. 50 (non è poco!)**



**Distensioni con bilanciere Olimpico da Kg. 50 a 65 anni di età (2012)  
nella posizione “Ponte del Lottatore”.**

**Esercizio, peraltro, abbastanza rischioso, come si può rilevare dalla foto!**

**Solo i piedi e la testa poggiano al suolo!**

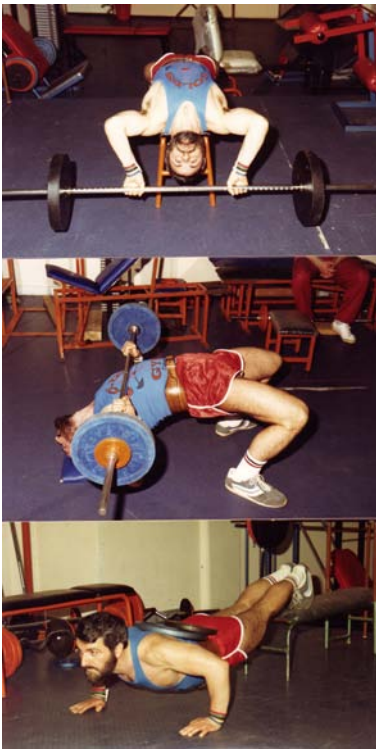


**(Febbraio 2012) Carlo Ricci, anni 65, impegnato al Pull-Over con Bilanciere Olimpico da Kg. 50 (un peso, credo, non irrisorio!). L’articolazione del cingolo scapolo omerale è fortemente sollecitata, per cui è necessario essere bene allenati e fare molta attenzione nell’effettuare questo movimento!**





**Carlo Ricci, 2005 - impegnato alle parallele con sovraccarico!**

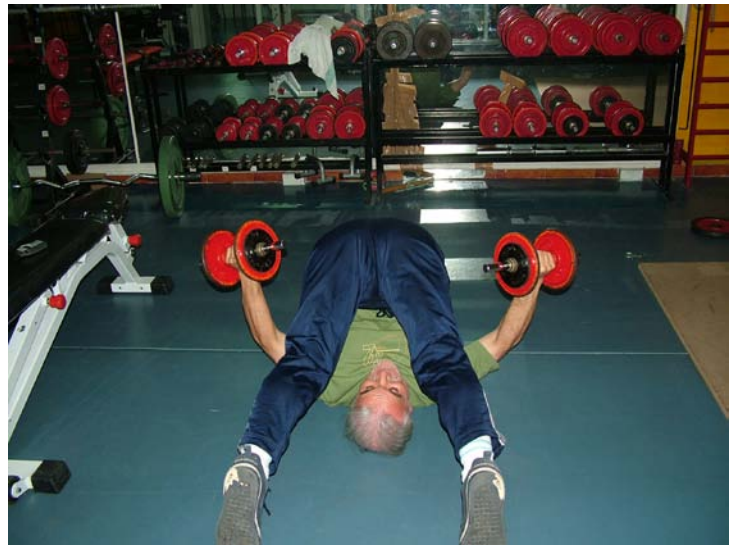


**Palestra "Natural" anni '80, Carlo Ricci in allenamento.**

**è proprio vero... con la Cultura Fisica si migliora invecchiando, come il buon vino!**



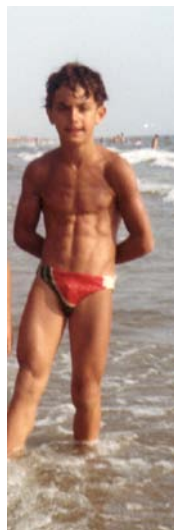
**Carlo Ricci, 54 anni, in una verticale del 2001**



**2005, Carlo Ricci a 58 anni, in un insolito esercizio in palestra “Croci e addominali” insieme (alternati)**



**1989, Carlo e Pasquale Ricci nel giardino della “Natural”, in una pausa di lavoro**



**Pasquale a 10 anni**



Grazie alla passione per la Cultura Fisica posso vantare tanti bellissimi ricordi, fatti soprattutto di semplicità!

Da giovane non ho potuto mai prendere parte alle competizioni agonistiche come desideravo!  
La mia pedana di gara era solitamente lì, tra la sterpaglia di campagna o di montagna.



...e il mio podio era lì, su qualche roccia o sui resti di un'antica colonna o di un antico muretto!



Gli anni scorrono inesorabili, ma la passione per la Cultura Fisica è sempre con me,

e ogni occasione è buona per... qualche posa culturistica, anche se qualche “chiletto” di adipe è di troppo!



Con il bravissimo Davide Girardi nel giardino della “Natural”, siamo nei begli anni '90...

Dedico questa pagina a una persona carissima che non è più:  
**Antonio Ialenti (Tonino)... Mio Amico per oltre 40 anni!**



**Carlo e Tonino**



da sinistra: Carlo, Tonino e Pasquale; a destra con Carla la terzogenita di Tonino e il mio collie (Lassie)  
***Ciao... Tonino, la Tua squisitezza d'animo rimane indelebile nei "nostri" cuori!!!***

1972, Carlo Ricci a 25 anni



1987, Carlo Ricci a 40 anni





**Cose semplici e sane, lontane dal vizio, dalla violenza, dalla droga! E' la "Cultura Fisica" nella sua vera essenza!**



Anni '80, mentre effettuo alcuni esercizi alla Spalliera con un fedelissimo della Palestra di allora, Dimitri Monetti (attuale Avvocato), visibile anche nella foto di gruppo con la tuta gialla.







**Dimitri Monetti è stato negli anni '80 un frequentante assiduo e fedele della "Natural".**

**Mostra un fisico sanissimo, "naturalmente" sviluppato con i semplici esercizi della Cultura Fisica.**

**Da notare i deltoidi ben evidenziati, i dorsali adeguatamente sviluppati, i pettorali delineati, le braccia tonicizzate e le gambe sode, in armonia con il resto del corpo.**

**Oggi esercita la professione forense ed è un carissimo amico sempre gentile e disponibile!!!**



**Due belle foto degli anni '90. Lo sfondo è sempre il verdeggiante scenario del giardino della Palestra.  
Sono in compagnia di un simpaticissimo gruppetto di ragazze,  
assidue frequentatrici di quegli anni ruggenti!**

**Nella foto manca la simpaticissima ragazza che ci ha ripreso e alcune altre... peccato!!!  
La ragazza a destra che mi abbraccia con affetto è una dolce inglesina, in vacanza estiva a Cervinara e  
frequentatrice della palestra "Natural"**



**Sono orgoglioso di affermare che riesco a trasmettere simpatia e tanta fiducia tra le mie allieve in  
palestra, perché instauravo con loro un clima di sana amicizia e di reciproca stima!**

**Carlo Ricci (1987) a 40 anni di età, mostra un fisico non eccezionale, ma è il risultato di una Cultura Fisica Naturale e di una dieta semplice!**

**Nella prima foto centrale si notano i ruderi, alle sue spalle, del famoso Castello Medioevale di Cervinara sito alla Frazione "Castello", la frazione colpita dall'alluvione nel 1999.**



Mi dilettao, inoltre, ad effettuare le capriole accompagnandomi con una sedia, e altrettanto mi dilettao a sollevarla con i denti dopo che mi ci ero rotolato (vedi il video-clip su You Tube “sollevamento sedia con presa dentale” a 61 anni di età di Carlo Ricci).

**E' un esercizio che i medici dentisti, a ragione, sconsiglierebbero categoricamente, perché non è salutare per i denti!**

**Scommetto che il mio bravo dentista, che saluto con tanta cordialità da queste pagine, mi farà un bel richiamo “per allora”, la prossima volta che sarò nel Suo Studio per il rituale controllo!**



**2001, Carlo Ricci a 54 anni, in un “Lento” con manubri da kg. 16 ciascuno mentre sorregge una sedia tra i denti. E' necessaria un'ottima coordinazione dei muscoli interessati: quelli del collo e lo sternocleidomastoideo**



**2005, Carlo Ricci, 58 anni La sedia è stata staccata da terra con i soli denti. Non è eccessivamente pesante, ma le difficoltà e i rischi non sono minimi per i denti, considerata anche l'età!**

Altro esercizio che prediligivo erano le “rullate” sul dorso: dopo che mi ero lasciato cadere a terra di schiena, mi aiutavo con una spinta, decisa, delle mani al suolo, dietro le spalle, per ritrovarmi in piedi, con un balzo, subito dopo. Lo vedevo fare nei film, nessuno me lo aveva mai insegnato. Peccato che all'epoca non esistevano le macchine digitali di oggi, per far riprendere i vari esercizi che **imparavo auto-didatticamente**.

