

Sommario

La presunzione di capovolgere le cose	2
“Digressione”	6
Alcune Dediche a Carlo Ricci.....	7
Carlo Ricci (ieri e oggi)	9
Allenamento per il Torace con le “Contrazioni Isometriche”.....	11
Conclusione.....	17

La presunzione di capovolgere le cose

Il Creato è un'opera divina stupenda, ma se lo immaginiamo capovolto, come asseriva qualcuno, **diventa oggetto di riso!**

Esistono persone capaci di capovolgere le “cose” e, presumendo di sapere già tutto, assumono toni da saccente e in più emettono, con faciloneria, critiche e sentenze su tutto e su chiunque, anche su chi ha l'esperienza **cinquantennale nel settore**. Questo non può non far ridere...!



Lascio ogni commento alle foto pubblicate tra le pagine di questa storia, a testimonianza del mio “credo sportivo”!



Carlo Ricci in tre diversi momenti di gara

Cervinara 2009, “Biathlon di Panca e Stacco”



Carlo Ricci, impegnato in una riuscitissima prova di Stacco con 155 Kg. a.... 62 anni di età!



alla panca con kg. 105



e con un'ammiratrice, Valentina, primogenita di Carmela Compare

Cefalù (PALERMO) Criterium Nazionale di Distensione su Panca - 8 ottobre 2011



Carlo Ricci 64 anni, con Kg. 110

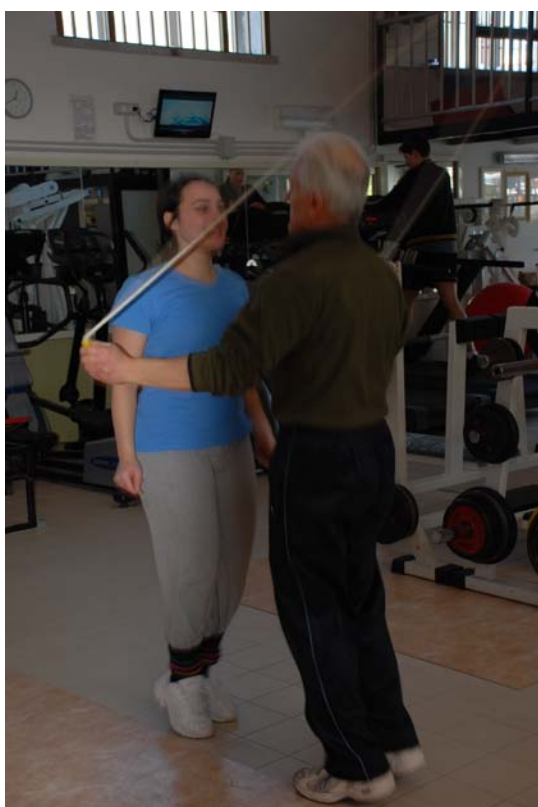
Hanno premiato i Consiglieri Nazionali Flavio Dimitri e Vincenzo Petrocco (nella foto)



2° classificato



Campionati Europei Wdcpf di PowerLifting 2005, Carlo Ricci, Italy, in maglietta rossa e costume blu



Febbraio 2012, Carlo Ricci e un... “futuro Magistrato” (la bella e simpatica Amelia Gallo) impegnati nel salto alla corda “a coppia”



La simpatica Amelia, grazie al suo notevole impegno, ha imparato bene il salto alla corda nell'arco di un mese.



Febbraio 2012: Carlo Ricci: Salto alla corda con incroci



e... con "Doppi Giri"...
L'età è quella della pensione... 65

Molti ragazzi hanno imparato il salto alla corda nella Palestra “Natural”; mi piace ricordarne uno che fa storia tra queste pagine: il gentilissimo Davide Girardi di Rotondi, un fedelissimo della Natural degli anni '80-'90. Rieccolo, a distanza di tanti anni, nei “nostri” locali, a dimostrarci la sua bravura, ancora intatta, acquisita nella “Natural”, come tanti altri!



Grande... il nostro Davide



Davide Girardi (Febbraio 2012), Peso corporeo Kg. 108, anni 47 - nonostante la sua mole dimostra di possedere una buona scioltezza articolare e coordinazione motoria, merito dei tanti allenamenti svolti in passato alla “Natural”. Grazie Davide per la fiducia che “ci” hai sempre accordato e per la cortese disponibilità a offrirci la Tua preziosa immagine, assieme a quella della Tua gentilissima consorte e figlioletta, tra queste pagine storiche della “Natural”!

La Cultura Fisica di Carlo Ricci è, da sempre, anche ALLENAMENTO FUNZIONALE!!!

Quello che “noi Pionieri” riusciamo ancora a fare (da parte mia si tratta di cose semplici, ma vi è chi fa molto di più!) lo dobbiamo innanzitutto **alla Divina Provvidenza**, poi alla passione genuina e sincera per uno Sport in cui abbiamo sempre creduto, la **CULTURA FISICA NATURALE!**

E' dalle palestre fondate da “noi”, **veri appassionati, in tutta Italia**, che è nato “l'albero e dal cui fusto si sono ramificate” le tante attività fisiche che oggi imperversano nel mondo del fitness, il quale è diventato anche un mercato o, forse, un “**centro commerciale**”.

Addirittura, alcune palestre svolgono la loro attività proprio in questi grossi centri, e grazie ad essi, molti giovani vi trovano un posto di lavoro come istruttori.

In bocca al lupo, ragazzi... purché non vi montiate la testa!

* * *

“Digressione”

Concludo, temporaneamente, questo mio modesto lavoro con una piccola digressione che, mio malgrado, non mi è possibile evitare!

Mi è capitato di leggere, in alcune pagine del “web”, frasi o parole avventate e gratuite, che mi obbligano, appunto, a rivolgere il seguente invito:

(...non perdere tempo in parole inutili, sconnesse e prive di un rigore logico, dove abbondano le realtà distorte!

Segui serenamente la tua “strada” senza intralciarne altre; e dimostra il tuo valore atletico e la tua bravura, che ostenti tanto, su una Pedana Nazionale, con i tuoi pari di età e categoria di peso!

Hai ancora tempo davanti a te; e grazie a quanto hai acquisito nell’ “Ambiente” che ti ha formato, “avresti” buone possibilità di farcela!

Se riesci a salire sul PODIO, avrai il plauso che ti spetta (honour the best!), in caso contrario accontentati di ostentare, alla presenza dei profani o dei creduloni, quelle “abilità” che a “noi” non impressionano e né interessano!!!.



E allora... ad Maiora...!?”.



Carlo Aniello Ricci

Premio CONI Avellino 2003

**Stella di Bronzo al Merito Sportivo
CONI NAZIONALE (2008)**

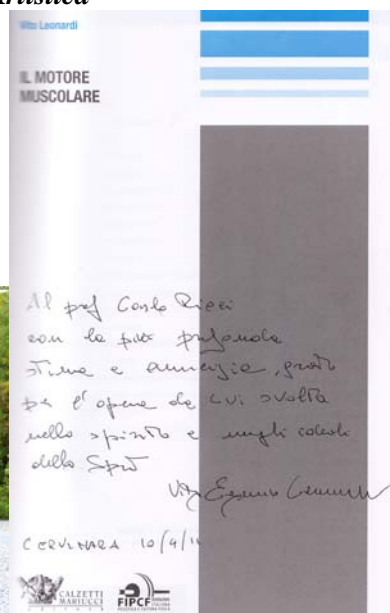
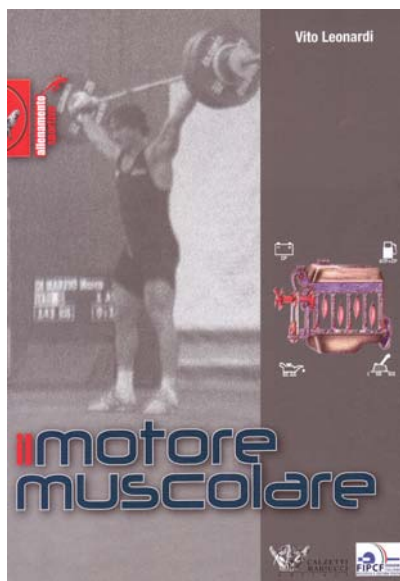
“N A T U R A L”

**(Premiata tra le “top ten” della Federpesistica
al Congresso Nazionale, Roma 2008)**

**Cinquant’anni di esperienza nel settore,
al servizio degli appassionati e dei cultori dell’attività motoria!!**

Alcune Dediche a Carlo Ricci

**Dedica del valente Prof. Universitario Vito Eugenio Leonardi di Napoli
eccellente Atleta, in passato, della “Ginnastica Artistica”**



***“Al prof. Carlo Ricci
con la più profonda
stima e amicizia, grato
per l’opera da Lui svolta
nello spirito e negli ideali
dello Sport”
Vito Eugenio Leonardi***

Grazie infinite Eugenio, le Tue parole, per me di valore inestimabile, mi riempiono il cuore e mi inorgogliscono, perché espresse da una persona dall’animo squisito, nonché da uno scienziato dell’attività motoria che ammiro e rispetto tantissimo e dal quale avrei tanto da imparare!!!

**Dedica del Dott. Enzo Petrocco dal suo libro “Vuò vedè’ ca nun ‘o ssaje?”
(Raccolta di bellissimi proverbi napoletani)**



***A Carlo Ricci,
maestro di sport e di vita,
con affetto
9/2/02 Enzo Petrocco***



“A Carlo Ricci, Maestro di Sport e di vita, con affetto” – Enzo Petrocco

Grazie di cuore Enzo: anche le Tue parole, come quelle di Leonardi, mi riempiono di orgoglio e mi regalano tanta forza; grazie, inoltre, per quant’altro hai fatto per “noi” e per la pesistica campana!

Dedica del **Campione del Mondo** Maestro Angelo Bardoni di Afragola (Caserta) un grande Campione di Cultura Fisica degli anni passati che ho sempre ammirato!!!

A
"Carlo Ricci"
latore dei veri Valori
dello sport!
A Bardoni
Campione del Mondo



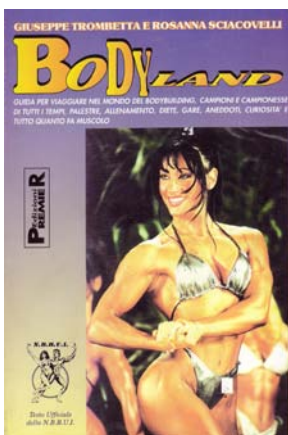
"A Carlo Ricci latore dei veri Valori dello sport!"
A. Bardoni – Campione del Mondo

A. Bardoni

Carlo Ricci con il Campione Angelo Bardoni al centro nella foto; e a sin. il fortissimo Atleta di Power Lifting Enzo Loiacono di Pozzuoli (NA)

Grazie Angelo, anche le Tue sono parole meravigliose, ricche di significato, che mi inorgoliscono ed esaltano lo sport che amo nella sua vera essenza!

Due dediche a Carlo Ricci del Dott. Giuseppe Trombetta di Bari, superlativo Campione e Pioniere di Cultura Fisica



A Carlo Ricci,
pioniere, appassionato e
divulgatore
della nostra
disciplina
Con affetto e
amicizia
Giuseppe Trombetta



All'amico Carlo
con Sincera
amicizia
e Sportività
Giuseppe
Trombetta

"A Carlo Ricci, pioniere, appassionato e divulgatore della nostra disciplina. Con affetto e amicizia"

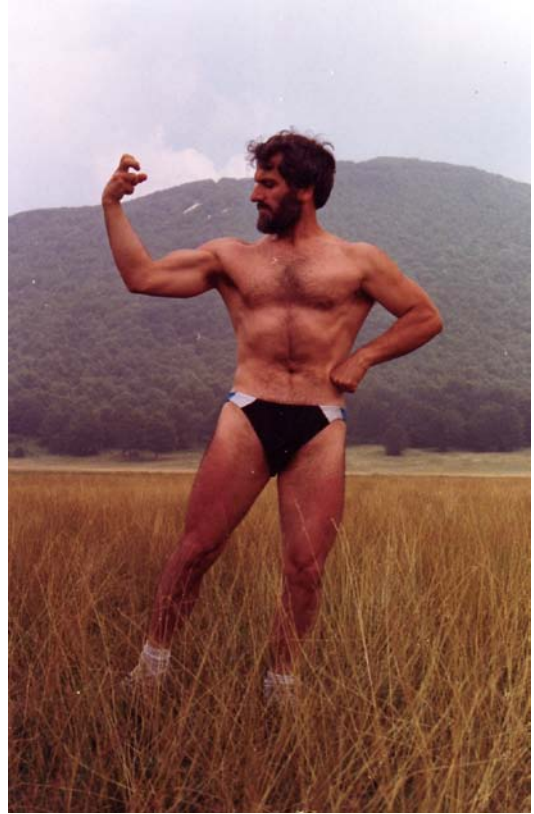
"All'amico Carlo, con Sincera amicizia e Sportività" Giuseppe Trombetta
Grazie Giuseppe, per la notevole stima che mi hai sempre dimostrato!

DEDICA DEL DOTT. GIGI VELLUCCI DI TARANTO, PLURICAMPIONE ITALIANO DI CULTURA FISICA DEGLI ANNI PASSATI:



"All'amico Carlo, con amicizia e affetto fraterno" Gigi Vellucci – (Grazie di cuore Gigi, e grato per l'amicizia!)

Carlo Ricci (ieri e oggi)





anni '80, Carlo e Pasquale: Padre e figlio a confronto...



2005, Carlo e Pasquale: Padre e figlio a confronto come negli anni '80

Allenamento per il Torace con le “Contrazioni Isometriche”

a sinistra, 1971 (in montagna) contrazioni con un bastone;

a destra, 2011 (in palestra) quarant’anni anni dopo... contrazioni opponendo resistenza con le mani



1971, 24 anni

Da notare lo sviluppo dei “deltoidi” (spalle) e dei pettorali, che rapportato a quell’epoca non era affatto di poco conto!



2011, 64 anni

Questa è una delle tante prove più tangibili della validità che offre una sana pratica della Cultura Fisica Naturale: risultati modesti ma concreti e duraturi!



7 dicembre 1972, Carlo Ricci a 25 anni

Carlo Ricci (Momenti diversi)



Avellino, 2008 - Consegna "STELLA DI BRONZO" al Merito Sportivo da parte del "CONI NAZIONALE - ROMA"



Avellino 2008, Palazzetto dello Sport

I ringraziamenti sono sempre doverosi! Questa foto mi ritrae con due persone importanti: a sinistra è il carissimo amico **dott. Franco Mercaldo**, che ringrazio di cuore per l'**amicizia sincera e preziosa** che mi **regala** sin dagli anni della gioventù; al centro è l'amico **prof. Giuseppe Saviano**, **presidente del Coni Provinciale di Avellino**, un amante dello Sport al quale dedica costantemente il Suo notevole impegno per valorizzarlo sempre di più nel territorio! È la persona verso cui estrinseco, con piacere, la mia gratitudine per la consegna della pregiatissima Stella di Bronzo da parte del Coni Nazionale. Grazie infinite, "Peppino", per avermi segnalato al Coni Nazionale, e quindi ritenuto degno di questa pregiata "onorificenza" che supera ogni mia aspettativa!



La firma è del Presidente del Coni Nazionale dott. Gianni Petrucci



Napoli, 2005 - Il Consigliere Nazionale M° Flavio Dimitri e il Presidente nazionale ed europeo dott. Antonio Urso premiano Carlo Ricci



Due foto del 2007, qui è con la primogenita Elisabetta, sposa



Aprile 2011, nelle insolite ma felici “vesti di nonno” (con la nipotina Sofia)



**Estate 2011, giardino della Palestra “Natural”
Da sn: Pasquale, Ugo ed Elisabetta genitori di Sofia,
Benedetta, Mariateresa, Sofia e Mery in ginocchio.**



Sofia conosce bene l’ Allenamento Globale!



Pasquale Ricci, Brindisi 2005

In questa foto mostra maggiore massa muscolare, rispetto alla successiva dove prevale la definizione; ma la simmetria e le proporzioni sono onnipresenti in Pasquale, il quale rispecchia fedelmente i canoni classici della Cultura Fisica Naturale!

Da notare i pettorali, che conservano il loro volume nonostante le braccia sollevate, (qualità rara nei culturisti, tranne per quelli grossi e “massosi” (e Pasquale non è né grosso, né massoso)).

Nonostante ciò, qualche invidioso o “cieco” o superficiale asseriva che Pasquale Ricci era carente nei pettorali e nelle braccia e... nelle conoscenze tecniche o teoriche (Si tratta, sempre, di gente “distruttiva per indole”, o forse incompetente o volutamente “cieca”!).



(Criterium nazionale Fipcf) Molifetta (Bari) 2007 – Una carta anatomica vivente!
Pasquale Ricci, Campione Assoluto,
mostra una definizione e una qualità muscolare non indifferenti,
ottenuti con allenamenti e dieta sempre autogestiti e... naturali!

N.B.: Pasquale Ricci, il cui credo si basa sulla filosofia “natural”, è risultato sempre **NEGATIVO** ai numerosi e severi test antidoping, ai quali è stato sottoposto, a sorpresa, nel corso delle varie competizioni (Sviluppo Muscolare e Pesistica Olimpica) in ambito alla Federazione del **CONI**, la FIPCF (ora **FIPE**)



Steve Reeves

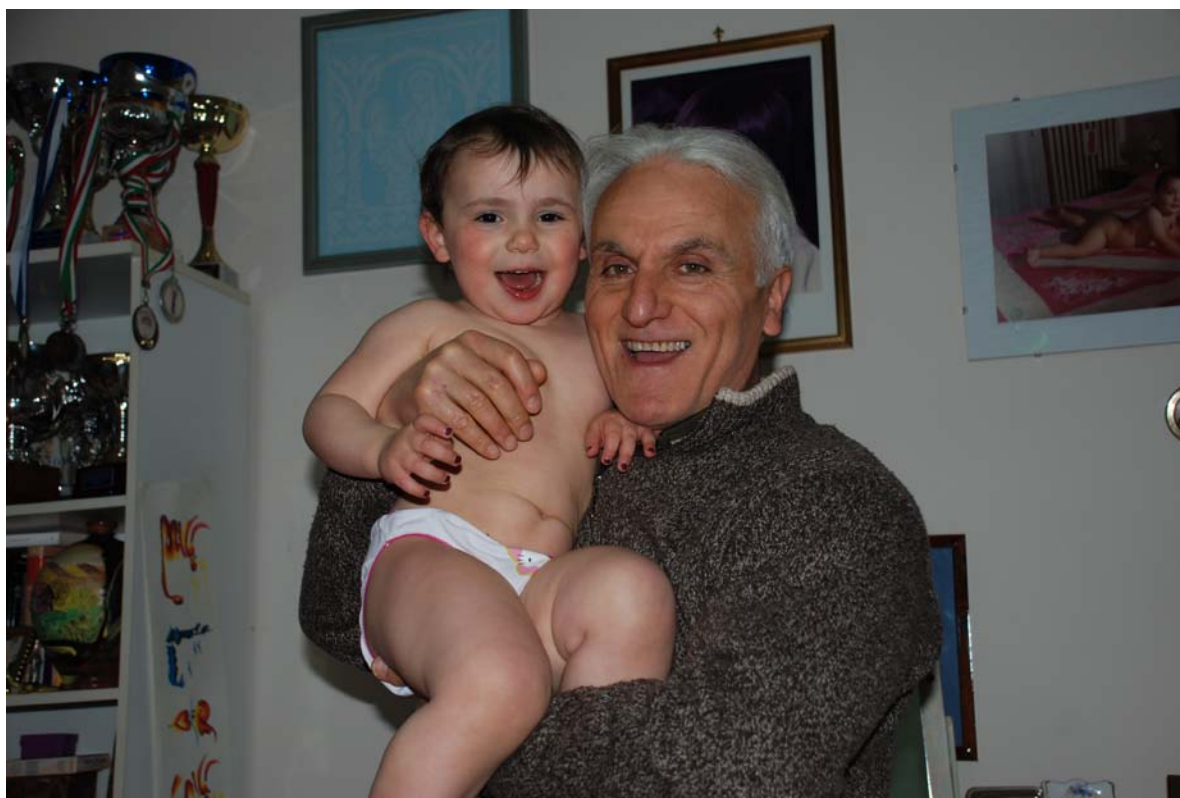
il Culturista - l'Atleta - il Campione - l' "Immortale"

L'emblema dell'armonia fisica - il simbolo di una sana Attività Fisica in Italia e nel mondo!!!

Conclusione

Avevo iniziato questo lavoro con una immagine della mia nipotina, e mi piace concluderlo, altrettanto, con un'altra che mi ritrae assieme a lei, con la speranza che possa continuare, in futuro, la mia narrazione, perché, come accennavo all'inizio, sono ancora tante le cose da raccontare...

esse affiorano nella mia mente come una **sorgente...**
e sgorgano sui fogli "word" come una **cascata!**



(Aprile 2012) **Sofia** ...cresce e diventa sempre più "monella"!

E' il mio Tesoro!!!

Ringrazio di cuore per la gentilissima attenzione prestata a queste pagine e, nella speranza di aver trasmesso un messaggio positivo, lascio un fortissimo SALUTO a tutti!

Ai giovani ricordo di restare sempre vicini alle cose buone, sane, semplici, naturali e, possibilmente, senza mai trascurare la sana e semplice attività fisica!

Carlo Ricci