

Sommario

Allenamento Funzionale...?	2
Un po' di sport anche a Scuola	5
La ginnastica a corpo libero	5
“Functional Training” anni '80 per... Bambini	5
La Kettlebell.....	9
Allenamento “proprioceettivo” e a “sequenza”	14
Le nuove discipline	15
Il “Pilates”	18
I disagi.....	19
Gli “spavaldi”	20
La Cultura Fisica... quella giusta!	20
Nascita di un “Club”	21
Le cariche federative e le prime organizzazioni-gare	21
La crisi.....	23
Le soddisfazioni	24
Le fiere del fitness.....	27

Allenamento Funzionale...?

Potrei definire, oggi, come già accennato, “allenamento funzionale o globale” questo tipo di attività fisica che ho sempre praticata, sia nei tanti anni addietro con gli svariati movimenti ginnici descritti, sia in quelli successivi, quando, non di rado, effettuavo i vari lavori manuali nel terreno circostante la mia stessa palestra. Molti esercizi, infatti, facenti parte delle nuove metodiche di allenamento funzionale, traggono spunto anche dagli stessi lavori manuali.



Carlo Ricci, over 60, impegnato in uno dei tanti lavori, nella sua proprietà circostante la Palestra “Natural”



2012, Siamo nel giardino della Palestra “Natural”: con gli amici Roberto Mercaldo e Angelo Carbone. A destra, con l’amico Angelo Carbone mentre scherziamo durante una pausa di lavoro.



Sempre nel giardino della palestra “Natural”, con l’amico Angelo Carbone, durante una pausa di lavoro: a sinistra è il 1990 e a destra è il 18 marzo 2012 (si scherzava ieri e si scherza oggi con lo stesso sorriso)

Un grazie di cuore agli Amici che mi hanno sempre aiutato!



1989: Ancora “Allenamento Funzionale” per Carlo Ricci e gli amici volenterosi
(il ragazzino accovacciato è **Pasquale Ricci** che dà una mano)

Carlo Ricci, marzo 2012, in tenuta da lavoro



Nonostante i vari “anta”, non mi tiro mai indietro quando c’è da... “lavorar di braccia”!



Gli amici Roberto Meraldo e Angelo Carbone nel giardino della “Natural”,:
lavorando, scherzando e mangiando.

3 Maggio 2012: Una pagina dedicata alla bellissima Mostra fotografica “*Gli Antichi Mestieri*” a Cervinara



Sopra, a destra il Geom. Enzo Cillo, il “fulcro” della manifestazione, e Carlo Ricci



Carlo Ricci, a sinistra, nel corso della manifestazione: “*Gli Antichi mestieri a Cervinara*” con i ragazzi della Scuola “*Einaudi*” che hanno meritato il Premio Speciale



Da sn: la Preside Prof.ssa Maddalena Mercaldo, eccellente Coordinatrice della Manifestazione; Carlo Ricci, l’ins. Luisa De Capua e il Prof. Vito Casale che ne è stato il valido Promotore.

Un po' di sport anche a Scuola

Durante gli anni della mia frequenza scolastica ero sempre scelto per le attività sportive. Ricordo, con piacere, la partecipazione, in pieno inverno, a una **corsa campestre** a Benevento, di cinque chilometri, sotto i fiocchi di neve che m'imbianchirono la capigliatura, allora folta e nera, mentre indossavo un pantaloncino cortissimo e una canotta di cui ricordo ancora il colore, giallo.

Non arrivai tra i primi, perché le corse di lunga distanza non erano la mia specialità, ma mi sentivo assai felice. Quei fiocchi di neve, grossi e abbondanti, che si posavano con dolcezza sulle mie spalle nude, mentre ansimavo correndo, mi facevano provare, allora, una piacevolissima sensazione.

La ginnastica a corpo libero

A seguire, negli anni '80 e '90, conducevo, personalmente, in palestra, i corsi di ginnastica a corpo libero; si trattava di una vasta gamma di esercizi, molti dei quali inventavo all'istante, lasciandomi guidare dall'estro e dalla fantasia che non mi mancavano affatto. Erano movimenti interessanti tutte le parti del corpo, svolti a "perdifiato" in tante sequenze o circuiti, che facevo eseguire anche a coppia o con l'ausilio di palle mediche, piccoli attrezzi ecc. Guidavo io stesso il gruppo, fungendo da modello e creando gli stimoli idonei (anche con sane battute di spirito) per invogliare meglio facendo sminuire la "fatica".

"Functional Training" anni '80 per... Bambini

Ho sempre condotto anche i corsi di ginnastica per bambini, che proponevo sotto forma di gioco, molto somigliante al "funzionale" odierno per gli adulti.



Carlo Ricci, attorniato da uno dei tanti gruppetti di bambini ai quali ha insegnato in passato

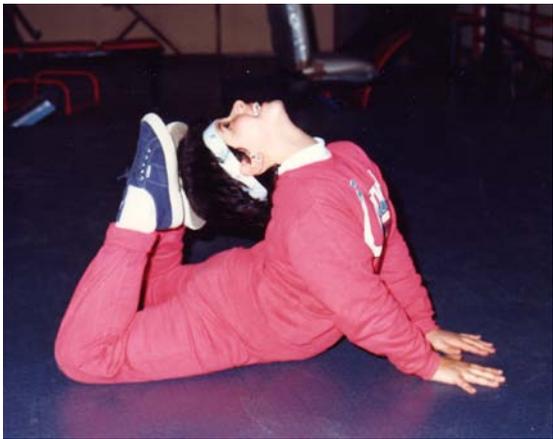




Siamo nella Palestra “Natural” dei primi anni ’80,
fra il gruppo ad arco vi sono anche i miei figli Pasquale ed Elisabetta (il primo e la terza da sinistra)
all’estrema destra è **Antonietta Casale (magnifico arco...!)**



La bambina qui a sinistra e in basso è Antonietta Casale di Paolisi, bravissima nell’Arco;
a destra vi è il “nostro” Pasquale Ricci, con la sorella Elisabetta in alto e in basso a destra



Antonietta Casale



Elisabetta Ricci



Tutti bravi, alla corda! (Pasquale Ricci, in tuta celeste, è impegnato con gl'incroci)

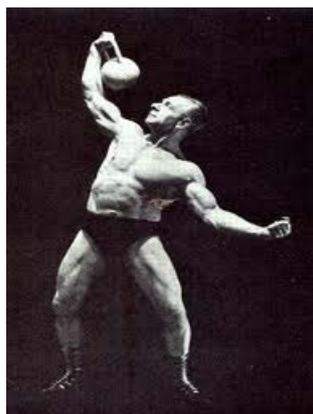
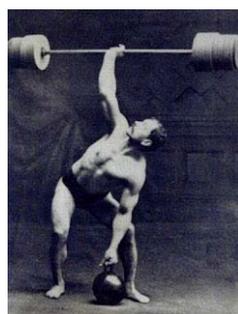
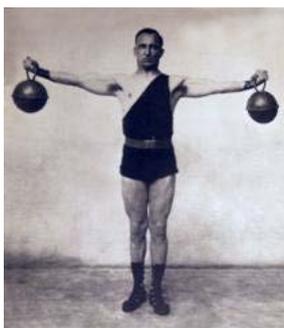


Carlo Ricci in "verticale" tra i bambini



Ancora primi anni '80: Carlo Ricci con gli allievi della "Natural"

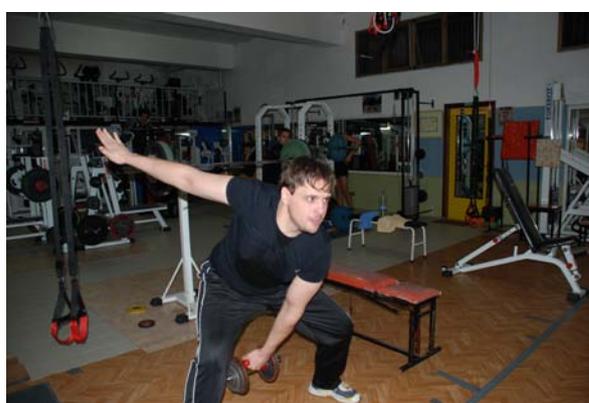
La Kettlebell



Sigmund Klein (un famoso pioniere, culturista, del passato)

La kettlebell, attrezzo antichissimo, di cui se ne servivano gli uomini forti del passato soprattutto nelle loro mitiche alzate a un braccio, l'ho usata sin dagli anni '70 - '80, trasformando il manubrio con il semplice inserimento di una maniglia detta appunto "Maniglia Kettlebell" (in vendita dalle ditte di attrezzature sportive di allora, vedi figura in basso a sinistra) e con esso effettuavo il cosiddetto "swing" e le stesse alzate a due o a un braccio, seguiti da altri movimenti che trovavo sulle riviste settoriali o che inventavo. L'impugnatura mobile della maniglia kettlebell sul manubrio rendeva più difficile l'esecuzione dei vari movimenti, ma credo anche più efficaci; in ogni caso ero bravo nell'arte di "arrangiarmi".

Ci sarebbe tantissimo da dire su questo magnifico attrezzo; chi è interessato a una maggiore informazione può trovare ampie notizie tra le pagine web o sulle riviste del settore.



Gli esercizi eseguiti da Carlo Ricci con la "Kettlebell" negli anni '70 - '80, mostrati oggi dal "nostro" Mario Fierro sotto la vigile guida di Pasquale



Le due foto a destra mostrano Mario intento ad effettuare lo “swing” con un manubrio caricato al centro, di più facile esecuzione rispetto al precedente, così come era solito eseguirlo Carlo Ricci negli anni '70 – '80. Mentre sotto notiamo un altro esercizio preferito da Ricci in quegli anni, eseguito dal “nostro” **Angelo Finelli**, che potremmo definire “**proprioceettivo**” e ottimo per gli addominali, oltre che per rafforzare le braccia e migliorare la coordinazione motoria!





Nella “Natural” gli esercizi praticati sono vari e tanti...!!! Qui vediamo Angelo Finelli con la Kettlebel

Nelle immagini seguenti notiamo l’impegno di Antonio Fierro, fedele e assiduo frequentante della “Natural”





Questa foto è stata scattata domenica 5 novembre 1989, in occasione dell'inaugurazione della nuova sede della Palestra "Natural", e il bambino con la maglia verde è **Antonio Fierro**, l'Atleta che nelle immagini sopra mostra gli esercizi con la Kettlebell. **Grazie, Antonio... per esserci fedele da vari anni!!!**



5 novembre 1989: inaugurazione nuova sede palestra “Natural”
Da sinistra: Carlo Ricci, Olga Landi, la Sig.ra Dora Ricci,
Carla Landi con in braccio il piccolo **Antonio Fierro**, il “nostro” **Atleta di oggi**,
e la carissima amica Grazia De Luise con la piccola Rossella Ialenti

Allenamento “proprioceffivo” e a “sequenza”

Fra i vari esercizi che mi piaceva effettuare e che oggi definirei “proprioceffivo”, era il rotolamento con i piedi su una comune bombola di gas vuota, che ideai a quell'epoca e spesso effettuavo nel cortile di mia zia. Mi dilettao a camminare su questa facendola ruotare sotto i piedi e ogni tanto vi spiccavo dei saltelli e giravolte varie mentre rotolava. Qualche caduta diventava abituale.

(Il termine proprioceffivo venne introdotto nel 1906 da Sir Sherrington per indicare l'insieme dei segnali nervosi che hanno origine durante il movimento).

Ho provato, nel susseguirsi degli anni, seguendo i consigli suggeriti dagli esperti nelle note riviste dell'epoca, svariati sistemi di allenamento, tra cui anche quello a sequenza, o a circuito, allora denominato PHA (peripheral heart action), ad azione periferica del cuore, che più si avvicina a quelli attuali. Uno dei più fervidi fautori e sostenitori di questo metodo, già negli anni '70, fu un noto **culturista** statunitense dell'epoca, Bob Gajda . Nel mio archivio storico ho ancora conservata, fra le tante altre, la rivista (“Cultura Fisica”) che ne riportava la trattazione tecnica: l'effettuazione, *senza pausa, di un gruppo di esercizi (minimo tre, fino a cinque, sei...) interessanti diversi distretti corporei, per una o più riprese, a seconda della propria capacità o resistenza).*



Carlo Ricci 1988 (anni 41)



Carlo Ricci 2005 (anni 58)

Le nuove discipline



I bambini scoprono continuamente cose nuove, dimostrando grande entusiasmo per averle scoperte. “Noi” adulti, ormai, le conosciamo e perciò non ne restiamo impressionati!

C’è chi, invece, ignorando la storia degli eventi, crede di aver scoperto la classica “acqua calda”, e si “pavoneggia” per averla scoperta!

Il mondo si evolve: alcune discipline ritornano rinnovate, altre, numerose, sono inventate per la gioia degli amanti delle novità e dei nuovi stimoli (come i bambini), e **soprattutto di quelli che non decideranno mai a quale attività fisica dedicarsi, seriamente, nella loro vita!**

Ben vengano, in ogni caso, le novità, purché valide e durature!

Si sente dire spesso in giro... *“il tale sport è completo”*

Nessuna disciplina sportiva, secondo il mio modesto parere, può definirsi completa; nemmeno il nuoto, come erroneamente molti sono indotti a credere! Ognuna necessita, invece, di alcune metodiche o tecniche d’allenamento che fanno parte di altre. Si usa prendere a prestito da un’altra disciplina ciò che può essere utile per la propria: i calciatori usano, nei loro allenamenti, i diversi esercizi della “Cultura Fisica”; i rugbisti quelli di potenziamento, sia della Cultura Fisica (Squat, Rematore ecc.) sia della “Pesistica Olimpica” (Strappo, Slancio, Tirate ecc.); i pugili, invece, usano fare, tra l’altro, molto salto alla corda e la corsa (quest’ultima disciplina facente parte dell’atletica leggera) per acquistare fiato, agilità e scioltezza, oltre agli esercizi con bilanciere e manubri per il potenziamento; lo stesso vale per il nuoto e per tutti gli altri sport. In ogni caso, sia gli esercizi di Cultura Fisica, sia quelli di Pesistica, si prestano magnificamente a tutti i tipi di Sport, perché hanno un comune denominatore: il “Bilanciere”, che io considero il “re” degli attrezzi e della preparazione fisica per qualsiasi sport!

Comunque, il vero “appassionato”, o sportivo, non abbandona mai la propria disciplina fisica per dedicarsi, periodicamente, a un’altra, come fa un bambino che abbandona subito un giocattolo per quello nuovo!



Non riesco a immaginare un campione olimpico, né quello di livello nazionale, che **abbandona o trascura il proprio sport** per “girovagare” attraverso le varie attività fisiche nascenti”, con tutto il rispetto per queste ultime.

A me, personalmente, piace integrare, ogni tanto, nelle mie tabelle di allenamento con bilancieri e manubri, qualche esercizio con la kettlebell, al Flying, alcuni esercizi a corpo libero, il salto alla corda e la “corsa moderata”: sul tapis durante la stagione invernale o, meglio, per le strade di campagna nelle belle giornate primaverili, autunnali ed estive, non disdegnando, ogni tanto, di provare qualche esercizio tratto dalle nuove attività fisiche, ma restando sempre fedele alla mia disciplina preferita, la Cultura Fisica!

Questo metodo di allenamento, “collaudato” e dimostratosi abbastanza efficace, lo consiglio a chiunque ami conseguire una buona forma fisica, congiuntamente a un bel tono muscolare!

Si può pretendere di più...? Forse sì... se si ha in mente di partecipare alle competizioni agonistiche!



La mia nipotina Sofia, impegnata alla “Fit-ball”, al Flying con zia Mariateresa e sul Tapis con zio Pasquale



Ancora Sofia in palestra (aprile 2012) impegnata nei piegamenti braccia assieme alla “nostra” bravissima, ex pesista, Antonella Marchese e Angelo Finelli



La mia nipotina Sofia, assistita dal padre Ugo, effettua le trazioni agli anelli, che usavo io da giovane



A sinistra: Carla Ialenti **ieri**, assistita da Pasquale Ricci, e a dx Carla **oggi**, alla “Natural”

Ho sempre apprezzato e ritenute valide **tutte** le attività fisiche, purché svolte in modo razionale e con vera passione! Lungi da me la convinzione che la kettlebell non serva! E’ un attrezzo, peraltro, antichissimo, che ha avuto ed ha una bella storia!

Non faccio discriminazione né di pesi né di attrezzi, né di sport né d’altro!

Ognuno ha il suo “credo” nella vita, che merita di essere rispettato ma non necessariamente condiviso! Importante è, però, rimanere fedeli al proprio senza criticare quello degli altri!

Non condivido, in ogni caso, quelle attività “frivole” che arrivano come un’ ondata e altrettanto scompaiono o vengono relegate in un angolo della palestra al sopraggiungere delle altre, a guisa di una moda!



Kettlebell



Fit-ball



Bosu



Flying.....

Nonostante il proliferare di tante discipline fisiche, io non vedo nulla di speciale né di nuovo “sotto il sole”... e posso affermare che molte cose, nella vita, si ripetono; come la moda, che spesso ripropone gli stili remoti.

Viene spontaneo ricordare, a questo punto, la nota teoria dei “corsi e ricorsi storici” del filosofo Giambattista Vico (...).

Il “Pilates”

A tale proposito, mi sovviene in mente il famoso “Pilates”, ideato nel ‘900; già “rispolverato”, pare, alcuni anni fa, e oggi ritornato alla ribalta, con nuove tecniche e nuove modalità.



Queste immagini rappresentano un'altra attività fisica altrettanto buona, utile e stimolante: il “Pilates”

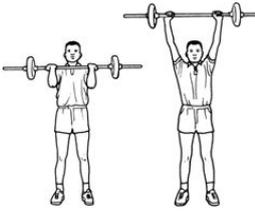
Questo Metodo di allenamento, detto **Pilates**, dal nome di chi lo ideò all'inizio del '900, Joseph Pilates, trae ispirazione da antiche discipline orientali quali Yoga, (India) e Do-In, (Giappone).

È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli (siti nella zona centrale del corpo) che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo, quindi, è indicato anche nel campo della rieducazione posturale ed è svolto con l'ausilio di alcuni attrezzi specifici e a corpo libero.

Mi piace sottolineare che gran parte degli esercizi di questo metodo, li insegnavo e li facevo eseguire in palestra durante i miei corsi di ginnastica negli anni '90.

* * *

I disagi



Finalmente, nel 1967, potei comprare, non senza grosse difficoltà, un comune bilanciere da culturista e dei manubri, con i quali, dopo un po', non disdegnavo di provare ogni tanto i massimali. Non erano eclatanti ma erano comunque delle buone alzate degne di rispetto, considerato che ero un autodidatta.

Una **Distensione Lenta**, senza alcuna spinta delle gambe, con stile militare (military press), afferrando un bilanciere **non snodabile** da terra di kg 72,500 (con il timore di spaccare il pavimento di casa se il peso fosse scivolato di mano), a un peso personale di appena 66 kg., bloccarlo poi alle spalle e da lì sollevarlo lentamente (senza alcun aiuto del bacino) sino alla completa estensione delle braccia, non era cosa di poco conto! Infatti è importante considerare il lontano periodo, quando le condizioni economiche erano disagiate, e l'alimentazione scarsissima, priva della quantità, della varietà e dei nutrienti necessari per "supportare" gli sforzi ginnici ai quali mi sottoponevo senza alcun risparmio! A questi disagi si aggiungevano, poi, le difficoltà ambientali: non esistevano palestre del settore nel mio territorio; non esistevano spazi per allenarsi, e per di più **i miei stessi genitori mi ostacolavano decisamente**, ritenendo inutile tale pratica, considerandola una perdita di tempo! **Ero costretto, perciò, ad allenarmi... "di nascosto"**, in segreto! E inoltre gli stessi amici o conoscenti mi "deridevano" per questa mia passione!

I ragazzi di oggi sono fortunati perché, potendo beneficiare di tante agiatezze, dell'accondiscendenza dei propri genitori, di un'alimentazione ricca e varia, hanno anche la possibilità di frequentare una palestra situata dietro l'angolo di casa.

A tale proposito, non posso far a meno di citare un carissimo amico di Napoli, il valente Maestro di Pesistica Olimpica Gennaro De Vita, classe **1933**, che stabilì, a Catania, all'età di 23 anni, nel 1956, il record di Distensione Lenta con bilanciere di Kg. 97,500 ad un peso corporeo di circa Kg. 70, al Campionato Italiano 2^a serie - Categoria Kg. 75.

E' in grado, tuttora, di effettuare una perfetta "orizzontale" alla sbarra. **Complimenti, Gennaro!!!**



Dicembre 2003, Carlo Ricci e il Maestro Gennaro De Vita (uomo modesto ma dalle grandi qualità) con la Sua **alta onorificenza, la Stella d'Argento al Merito Sportivo!**

* * *

Gli “spavaldi”

Oggi, nel mondo del Fitness, esistono purtroppo alcuni ragazzi “spavaldi” (per fortuna non molti) che, ritenendosi “maestrini”, si arrogano il diritto di “lanciare” giudizi gratuiti, avventati e illogici su chiunque, da una cattedra poco credibile.

Sono certo, d'altronde, che questi “tizi”, ai quali non è destinato alcun posto nella storia degli eventi, si troverebbero in **serie difficoltà** allenandosi nella stessa situazione ambientale simile alla mia di tanti anni fa, perché **non abituati alle privazioni**, e quindi **scarsamente temprati nel corpo e nello spirito!**

Nella vita per conoscere il presente bisogna innanzitutto conoscere il “passato”, e apprezzare chi, nel passato, ha tracciato la strada che ha permesso di raggiungere la meta odierna!

E' per questo che oggi, chi riesce a trovare un'occupazione nel mondo dell'attività motoria, ha il dovere di ringraziare “Chi”, in passato, ha fatto del proprio Sport una ragione di vita, **Chi** ha fondato e condotto un'Associazione Sportiva in un periodo **privo di “mercato”**, a prezzo di impensabili sacrifici, **Chi** ha gettato le basi per le attività fisiche esistenti e nascenti!

Dunque, grazie alle “nostre” palestre di “**Cultura Fisica, o Culturismo**”, ai “nostri” scantinati, alla “nostra” genuina passione, ai “nostri” pesi in cemento di una volta se oggi proliferano gli attuali centri fitness o “Studi”... e le più svariate attività motorie, i mercati del fitness, le ditte costruttrici di attrezzature per il fitness, i negozi di integratori, le fiere, gl'istruttori, gli stessi proprietari di palestre e... un “*esercito*” di PT (*Personal Trainer*).

A questo punto mi sorge spontanea una domanda: quanti, fra questi, se fossero esistiti negli anni addietro, quando ci si allenava nelle difficoltà più impensabili, con attrezzi di fortuna e solo per pura passione, senza l'ombra di una “lira”, “oggi euro”, si sarebbero interessati all'attività motoria...? I messicani direbbero: “*Quien sabe*” (Chi lo sa?!)

La Cultura Fisica... quella giusta!

In ogni settore della vita vi è l'eterogeneità e, credo, proprio per questo essa diventa affascinante e degna di essere vissuta. Non sempre, però, in questa eterogeneità vi sono cose belle e giuste.

Ciò è dovuto alle scelte delle persone. V'è chi si indirizza verso quelle giuste e chi verso quelle errate!

Nel settore della “Cultura Fisica” vi è sempre stato, ad esempio, chi antepone l'eccessiva massa muscolare alla simmetria, all'armonia, alla plasticità delle forme. “**L'uomo deve avere sembianze di uomo, non di gorilla!**”, affermava giustamente John Vigna nel suo trattato, e come lui tantissimi altri al giorno d'oggi! **Non bisogna mai dimenticare, dunque, che “Cultura Fisica” significa innanzitutto salute, simmetria, armonia delle forme!** Purtroppo se essa, ancora oggi, è mal considerata, la causa è da attribuire ad alcuni personaggi, il cui modo di interpretare questa disciplina, esula da quelli che sono i veri canoni.

Questi canoni non si traducono solo in termini fisici, ma anche e soprattutto in quelli etici.

Purtroppo mi è capitato, anche in prima persona, di assistere a scene deludenti che mortificano il “nostro” sport. E' il caso di taluni atleti che si lasciano andare a crisi isteriche perché, non sapendo accettare la propria sconfitta in un contesto agonistico, reagiscono da persone incivili, adducendo giustificazioni assurde e ridicole (...)!

Per fortuna, la nobile disciplina della Cultura Fisica non sempre è rappresentata da talune persone!

Nascita di un “Club”

Nel **1971** fondai, in sordina, un piccolo club “La Cultura Fisica Naturale”. Tanti ragazzi di età compresa fra i 14 e i 30 anni e oltre, vi affluirono. Insegnavo loro la tecnica della ginnastica con i pesi e qualche esercizio di “alzata di potenza” (allora si chiamava così, in Italia, la **nobile** disciplina del “**Power Lifting**” che **qualcuno**, oggi, osa giudicare **gratuitamente** ed **erroneamente**, su qualche pagina web, ignorandone i grandi valori!

Il mio interesse era, e lo è tutt’oggi, quello di diffondere una sana disciplina fisica, oltre che un corretto stile di vita, lontano dal vizio, dalla violenza, dalla droga! Insegnavo ai ragazzi che per acquisire una buona forma fisica bisognava innanzitutto astenersi da determinati vizi nocivi per la salute. Facevo tutto gratis al **100 per cento!**

Ricordo che ospitai, sempre gratis, nel mio “mini club”, un giovane americano in vacanza a Cervinara, che si era allenato con il grande Arnold Swharznegger.

Nel **1985** fondai, ufficialmente, l’Associazione “Natural Bodybuilding Club” – Centro di Cultura Fisica Naturale. Gli anni ’80 segnarono anche il boom delle palestre di body building.

Le cariche federative e le prime organizzazioni-gare

Dal 1988 fui, per un decennio, collaboratore della nota testata “Sport e Salute” edita su tutto il territorio nazionale. Il direttore della stessa, il già citato Umberto Devetak, di Milano, giudicava positivamente i miei articoli e il mio stile di scrittura, offrendomi ampio spazio tra le pagine della Sua bella testata!

Nello stesso periodo ebbi l’incarico di Delegato Regionale in ambito alla federazione nazionale NBBUI (Natural Body Builder’s Union Italy) dal noto campione e uno dei più noti precursori della Cultura Fisica Naturale dott. Giuseppe Trombetta di Bari, mio carissimo amico e grande estimatore di mio figlio Pasquale (**Grazie Giuseppe!**).

Organizzai, sotto l’egida di questa Federazione, cinque campionati nazionali di “Sviluppo Muscolare” in piazza, dedicati al grande **Steve Reeves** (il mio idolo atletico di sempre) tra il 1997 e il 2003, che ottennero, puntualmente, un grosso riscontro da parte di un pubblico eterogeneo.

Atleti di valore ed ospiti d’eccezione ne presero sempre parte!

Mi riservo di descriverne un dettagliato racconto in altra occasione.

DA SPORT & SALUTE

1^a

EDIZIONE = 10-8-97
PAOLISI - CERVINARA



Pasquale Ricci, vincitore della categoria "Juniors". Vicino a lui, il dott. prof. Pasquale Lanzotti, che ha messo a disposizione i locali della Scuola Elementare di Paolisi.



Carlo Ricci, l'organizzatore della manifestazione, consegna una targa ricordo al Presidente delle NBBU, prof. Giuseppe Trombetta.



Ferdinando Petraglia, "vecchia gloria" del culturismo italiano, riceve dalle mani dell'organizzatore la coppa del vincitore della categoria "Over 50".



Bella esibizione in coppia di Pasquale Ricci e Maria Carmela Compare.

Trofeo Nazionale STEVE REEVES

ESIBIZIONE DI CAVALLARO!



Riceve la targa ricordo anche la moglie del Presidente, signora Rosanna Sciacovelli.



I primi tre classificati nelle medie taglie: Giovanni Carbonara (2°), Giovanni Vollomo (1°) e Angelo Pantaleo (3°).



Grande successo ha ottenuto il fuoriclasse Pasquale Cavallaro, Campione d'Europa WPF, che si è esibito in coppia con Patrizia Sorrentino, campionessa italiana "natural".

Una delle pagine della Rivista "Sport e Salute" che riportava l'articolo della Prima edizione 1997

Ebbi dei contributi, per questa manifestazione, da parte di alcuni volenterosi commercianti locali e dell'Amministrazione comunale di Cervinara che ancora ringrazio, senza dimenticare il generoso patrocinio, nelle ultime edizioni (ultima 2003), da parte della Federazione Pesì Campana di Napoli nella persona dell'ex presidente dott. Enzo Petrocco, oggi Consigliere Nazionale (**Grazie, Enzo, per la tua sempre, generosa disponibilità!**).

In ogni caso, l'Associazione Sportiva "Natural" ha sempre profuso l'impegno necessario anche in termini economici, oltre al notevole stress organizzativo!

(Quanti sacrifici...davvero impensabili...!)

Nel 2007, inoltre, l'Associazione "Natural" organizzò a Cervinara (AV) il "Criterium Nazionale di Distensione su Panca". Con la preziosa collaborazione del Comitato Campano Fipcf di Napoli, allora sotto la guida del già citato Petrocco. Vi presero parte quasi 200 atleti, provenienti da tutta Italia.

Molti sono stati, altresì, i Campionati Regionali di "Pesistica" organizzati dalla stessa Associazione.

La crisi

Negli anni '90 vi fu l' "entrata progressiva", nelle palestre di tutta Italia, di nuove discipline, l'Aerobica, la Hip Hop, la Body Pump, lo Spinning, la Kick Boxing (**onore a questo Sport "KICK BOXING" e onore al grande Amico, Maestro e Campione Francesco Cacciapuoti di Pozzuoli che ne è stato ed è un valido rappresentante**), poi la Fit Boxe, il CrossFit, gli sport acquatici ecc. Ricordo s'iniziò con il termine "Fitness": altro non era che una Cultura Fisica molto blanda, soft, integrata dall'attività "cardio", per cui divenne poco dopo "cardio-fitness". Ed ecco riempirsi le sale ginniche con le note macchine "cardio" di vario genere, primo fra tutti il "tapis roulant", che io stesso, durante la stagione fredda, uso per la mia attività aerobica assieme a un po' di "salto alla corda".

La mia palestra, in quel periodo, subì un calo rilevante, perché non potevo, per seri motivi economici, rinnovare l'attrezzatura né il locale. Chiunque altro, credo, interessato esclusivamente al fattore economico, avrebbe chiuso i battenti, considerato il numero di frequentanti abbastanza esiguo (direi ridicolo) come il mio. Sì e no arrivavo a una decina o massimo a una quindicina di frequentanti nei periodi cosiddetti di "punta". Il mercato e le tecnologie, in qualsiasi settore, specialmente nei tempi odierni, cambiano vertiginosamente e chi ne è interessato, per restare "a galla" deve obbligatoriamente seguirne l'evoluzione, soddisfacendo periodicamente la domanda di "mercato"!

La situazione di "stallo", per me, è durata quasi un ventennio, ma la fervida passione per la Cultura Fisica mi ha sempre sorretto, anche se, inevitabile, ho dovuto rimetterci economicamente!



Aerobica



Hip hop



Body Pump



Spinning



Fit boxe



Allenamento globale.....



"....." (?)

Le soddisfazioni

Le discipline esistenti e quelle nascenti direi che sono... “infinite”! Tutte offrono indubbi benefici che condivido pienamente. Il mondo si evolve, e tutti i settori ne sono coinvolti.

E' giusto aggiornarsi ed essere, intelligentemente, al passo con i tempi!

Sarebbe interessante poter praticare tutte queste “belle” discipline, oppure passare dall'una all'altra man mano che “spuntano”; ma questo credo non sia possibile, ad eccezione dei “superdotati” (...)! Io, ritenendo di possedere doti mediocri, o perché, forse, ho fatto il “mio tempo”, continuo imperterrito con le “mie” **modeste** metodologie di allenamento, dalle quali credo di aver ricevuto, nel mio piccolo, tante soddisfazioni, e ancora continuo ad averne, grazie a Dio!



2012, Carlo Ricci in allenamento, impegnato nei piegamenti braccia con un sovraccarico di Kg. 65 a... 65 anni di età! (i tre dischi blu sono da Kg. 20 ciascuno, e il bianco è di Kg. 5)



Piegamenti braccia con una coppia di kettlebell capovolte.
L'instabilità dovuta all'appoggio precario delle maniglie rende l'esercizio “proprioceffivo” e quindi maggiormente impegnativo, anche se Carlo Ricci ce lo dimostra... sorridendo!



**Ancora piegamenti braccia con le kettlebell capovolte, ma più grandi e di diversa grandezza!
L'instabilità dell'appoggio diventa maggiore, per cui si richiede un'ottima coordinazione motoria
e buone qualità propriocettive!**

Ancora una volta, la "Cultura Fisica" di Carlo Ricci, conferma la sua indiscutibile validità!



**Ancora marzo 2012: La Kettlebell di destra è più grande rispetto a quella di sinistra
e l'esercizio diventa ancora più difficile, ma Carlo Ricci ci riesce ancora sorridendo!**



**Non è soddisfatto... cerca di aumentarne ulteriormente la difficoltà, poggiando i piedi su uno sgabello;
ma se una maniglia gli scivolasse...
rischierebbe di rompersi il naso o i denti. Ci prova... con lo stesso spirito di quando aveva vent'anni!**



**Ecco, c'è riuscito, e in più effettua diversi piegamenti!
Dunque la “sua” Cultura Fisica è davvero valida!**



Non finisce qui (come diceva il grande Corrado della “Corrida”)... passa al “Rematore” con bilanciere olimpionico caricato a 60 Kg. in super set con i piegamenti alle kettlebell (precedenti).

(Colgo l'occasione per rivolgere un **Grazie** al mio **bravissimo dentista Dott. Adelchi Puzio di Benevento**, **persona oltremodo squisita e altamente professionale**, che ha in cura i miei denti...ancora tutti naturali e ben visibili in queste foto.

Mille grazie, Carissimo Dottore Adelchi!!!

Le fiere del fitness

La fiera del fitness di Rimini nacque soprattutto all'insegna della **Cultura Fisica** e, ancora una volta, "grazie a quest'ultima", vi fu la "invasione" e il sopravvento delle altre attività fisiche citate. Questo, però, non significa che la Cultura Fisica sia sparita, anzi... continua, "imperterrita", la sua nobile storia ad opera e a beneficio degli appassionati, che non mancano mai, né fra le mura domestiche, né fra le tante palestre dislocate in Italia e nel mondo, a dispetto di chi crede sia in fase di declino!

I ragazzi che frequentano la mia modesta palestra, dimostrano **tutti** di essere amanti di questa bellissima, intramontabile, affascinante disciplina che si chiama **Cultura Fisica**.

Visitai anni addietro la fiera a Rimini, quando l'aerobica aveva già iniziato a farla da "padrona": ebbi la netta sensazione di trovarmi in un girone dell'inferno dantesco, tanto sembrava una bolgia infernale... (stand o capannoni colmi di... "indiafolati" che si dimenavano a destra e a manca!), ma forse è come dicevo prima... avrò fatto il mio tempo... (?).

Pasquale Ricci e Maria Carmela Compare... due miti della "Natural" e della Cultura Fisica e Pesistica Olimpica Italiana

Il 9 dicembre del **1995** portai alla loro prima esperienza di gara culturistica mio figlio Pasquale e la brava e fedelissima Maria Carmela Compare. La gara fu il Campionato Italiano Fitness sotto l'egida dell'allora nota federazione FNCF, che si svolse a Poggiomarino di Napoli.

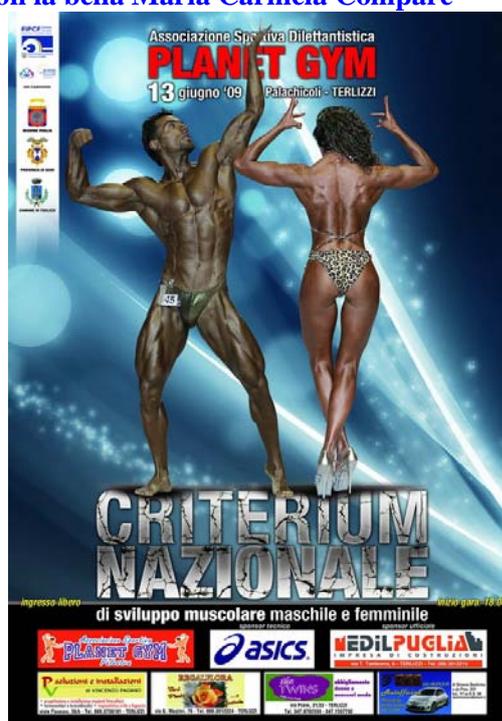
Due splendidi secondi posto per Pasquale appena 17enne, e Carmelina 22enne, al loro esordio. Davvero bravi!

Fu solo l'inizio... perché a quella gara ne seguirono tantissime altre per i due bravi atleti che, volendo elencarle tutte, ci vorrebbe un volume di oltre trecento pagine, visto che le gare a cui essi hanno preso parte, con successo, fino ad oggi, si avvicinano a circa duecento per Pasquale e ad oltre un centinaio per la brava "Carmelina"; ma questa è un'altra storia, ricca di tante avventure e... disavventure, che mi riservo di "raccontare" in un'altra sede!

Le gare vinte da entrambi nel settore "Sviluppo muscolare" nelle varie città d'Italia (qualcuna anche all'estero) sono state tantissime, inclusi i vari titoli nazionali. Le esibizioni, altrettante, di cui ne cito solo alcune: Fiera del fitness di Rimini, Fiera dello Stato a Roma, Sport Days Avellino, **Rai 3 - "Cominciamo bene Estate"**. Inoltre, una copertina sulla rivista federale "**Informa**" per Pasquale e un manifesto gigante di un Campionato Italiano per entrambi, oltre ai vari articoli e tantissime citazioni positive sulle riviste settoriali ed elogi pubblici da parte di esperti del settore, di atleti noti e meno noti, compresi quelli di diversi campioni odierni e degli anni passati. Le pagine dei giornali del settore, locali (Il Caudino, Ottopagine, Il Corriere dell'Irpinia, Il Mattino (Avellino) e le riviste nazionali settoriali, ne sono la più ampia testimonianza!

Occorrerebbero pagine intere per riportare i tanti commenti positivi su Pasquale e Carmela!

A sinistra Pasquale Ricci, e a destra con la bella Maria Carmela Compare



A destra, il manifesto gigante del Criterium Nazione di Sviluppo Muscolare FIPCF a Terlizzi di Bari (13 giugno 2009), con Pasquale Ricci e Maria Carmela Compare in una delle loro classiche e bellissime pose che gli facevano meritare, sulle pedane di gara culturistiche, scroscianti applausi (bei ricordi...!)

Le denigrazioni o i commenti negativi? **Pochissimi e insignificanti**, provenienti da qualche sparuto gruppo di invidiosi o “ciechi” o superficiali che **non fanno storia, né mai la faranno!**

Il numero delle gare saliva vertiginosamente di anno in anno, perché Pasquale e Carmela prendevano parte, con successo, a competizioni sia di Sviluppo Muscolare sia di Pesistica Olimpica.

Il Prof. Angelo Cillo di Cervinara, illustre uomo di cultura e studioso di filosofia, così esaltò, all'epoca, sul giornale locale “Movimenti”, i due atleti della “Natural”:

Maria Carmela Compare: “Le sue pose hanno tuffato nell’atmosfera magnetica e brillante della poesia, del sogno, dell’inconscio. Le sue movenze hanno sprigionato eleganza e raffinatezza pur nel contrasto tra le pretese agonistiche in conflitto.

Pasquale Ricci: “Il suo è stato uno spettacolo che ha chiarito, diacronicamente e sincronicamente, i problemi fondamentali della morfologia del corpo umano in un alone d’incanto, che, con facilità, ha conquistato l’occhio attento e stupito del pubblico osannante.”

In onore di questi due splendidi atleti culturisti che portano alto il nome di Cervinara e dell’intera Valle Caudina ci fa obbligo riportare i versi di Pindaro per gli atleti d’Olimpia:

*“Mio cuore,
se brami celebrare gare d’uomini
non cercherai nel cielo solitario
un astro più del sole chiaro e ardente:
non canteremo gare
più di queste d’Olimpo elette”.*

Bellissimi questi versi, che ci ricordano un grande poeta greco; e il fatto che siano stati citati in onore di Pasquale e Carmela da una persona nobile e colta, come il Prof. Angelo Cillo, è davvero stupendo!

Grazie!



In queste foto notiamo una forma fisica non da gara, ma sempre apprezzabile!!!



Pasquale e Carmela durante una esibizione nel corso della celebrazione ufficiale del Centenario della Federazione Pesistica Italiana a Napoli, nel Palazzo CONI, di alcuni anni fa.



Mariateresa Ricci (quattro volte Campionessa Italiana di Sollevamento Pesi)



Mariateresa, diversi anni fa, con il nostro “collie” di un tempo, la bellissima Lassie.



A sinistra è **Mariateresa Ricci** agli anelli, che il papà Carlo usava in casa da giovanissimo; a destra è **Pasquale Ricci**, in una verticale con appoggio della testa.



Direi... un ottimo esercizio a coppia, questo dei fratelli Ricci da bambini!

A Pasquale e a Carmela si aggiunse, oltre agli altri ragazzi della Palestra “Natural”, **Mariateresa Ricci**, l’ultima mia figlia, la quale cominciò quasi per gioco la pratica della Pesistica Olimpica, sotto la guida del fratello, fino a diventare la migliore atleta pesista della Campania e a conquistare due titoli italiani assoluti e due Seniores nella Pesistica Olimpica e a partecipare, con successo, a due competizioni (Tornei della Pace) in Israele e a un’altra in Grecia (**6^a al Campionato Mondiale Universitario di Pesistica**). **L’unica donna, fino ad oggi, (anno 2012) ad aver indossato la maglia azzurra nella storia della “pesistica” campana!**

Le sue migliori alzate: durante i test federali (Fipcf) a Ostia Kg. 63 Strappo, e Kg 80 Slancio, nella categoria 53 Kg.

in gara: Kg. 61 “Strappo” e Kg 77 “Slancio” nella categoria 48 Kg.

La stessa ha meritato il **“Fair Play Donna”** dal Comitato Provinciale Coni di Avellino e, nel 2007 la **“Medaglia di Bronzo al Valore Atletico”** dal Comitato Olimpico Nazionale con sede a Roma.

Titoli conquistati da Mariateresa Ricci:

Italiani Assoluti 2007 Cervignano del Friuli;

Italiani Assoluti 2008 Molfetta (Bari)

Italiani Seniores 2009 Verona

Italiani Seniores 2011 San Marino



Mariateresa Ricci al Campionato Italiano Assoluto di Cervignano del Friuli, 2003



Mariateresa sul Podio del Campionato Italiano, 2011



Mariateresa, Strappo con 58 Kg. a un p.p. di 48 Kg.



Slancio con Kg. 72



Mariateresa con la maglia azzurra

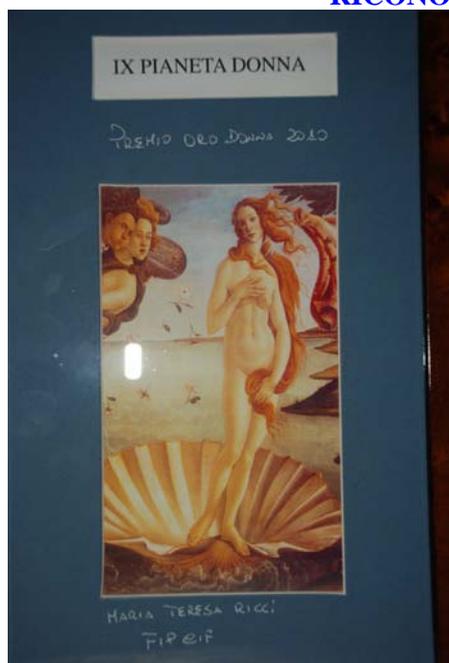




I fratelli Ricci (Pasquale e Mariateresa), con un ricco medagliere appena conquistato



RICONOSCIMENTI



**Dal Comitato Regionale Campania:
A Mariateresa Ricci
Atleta dell'Anno
Napoli 20 Gennaio 2007**



**Dal Comitato Regionale Campania:
A Mariateresa Ricci – Atleta dell’Anno 2010
Napoli, 15 Gennaio 2011**



Mariateresa Ricci



CONTINUA....