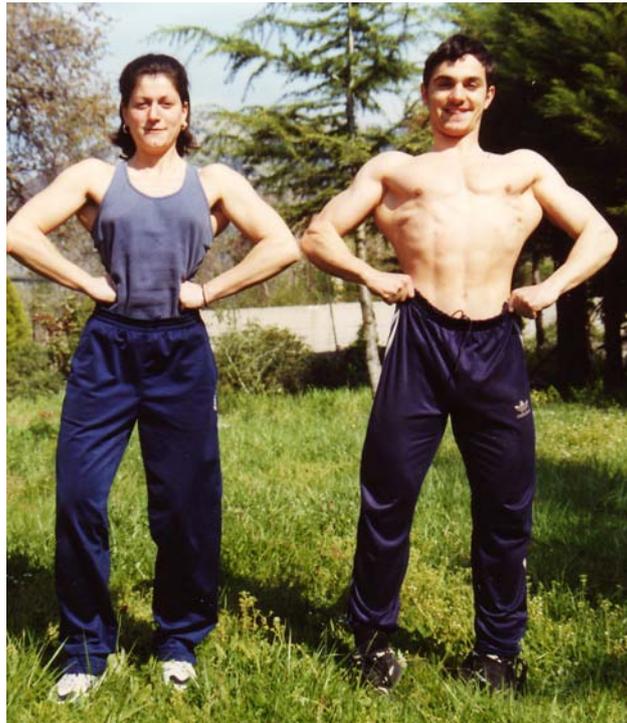


Sommario

Maria Carmela Compare e Pasquale Ricci	2
Un decennio di gare	3
Galleria di foto di Carmela.....	5
Breve storia di Carmela.....	7
Galleria di foto di Pasquale.....	9
La “Pesistica Olimpica” nella Palestra Natural.....	14
L’importanza della “forza motrice”	15
PASQUALE RICCI, la semplicità di un grande Atleta.....	16
Quando la cultura fisica diventa agonismo... ..	31
Il Campione.....	34
Riconoscimenti.....	36
La tenacia di un Atleta	45
L’elogio di un amico	46
Pasquale ragazzo... ..	47
Al mio amico Pasquale Ricci	51

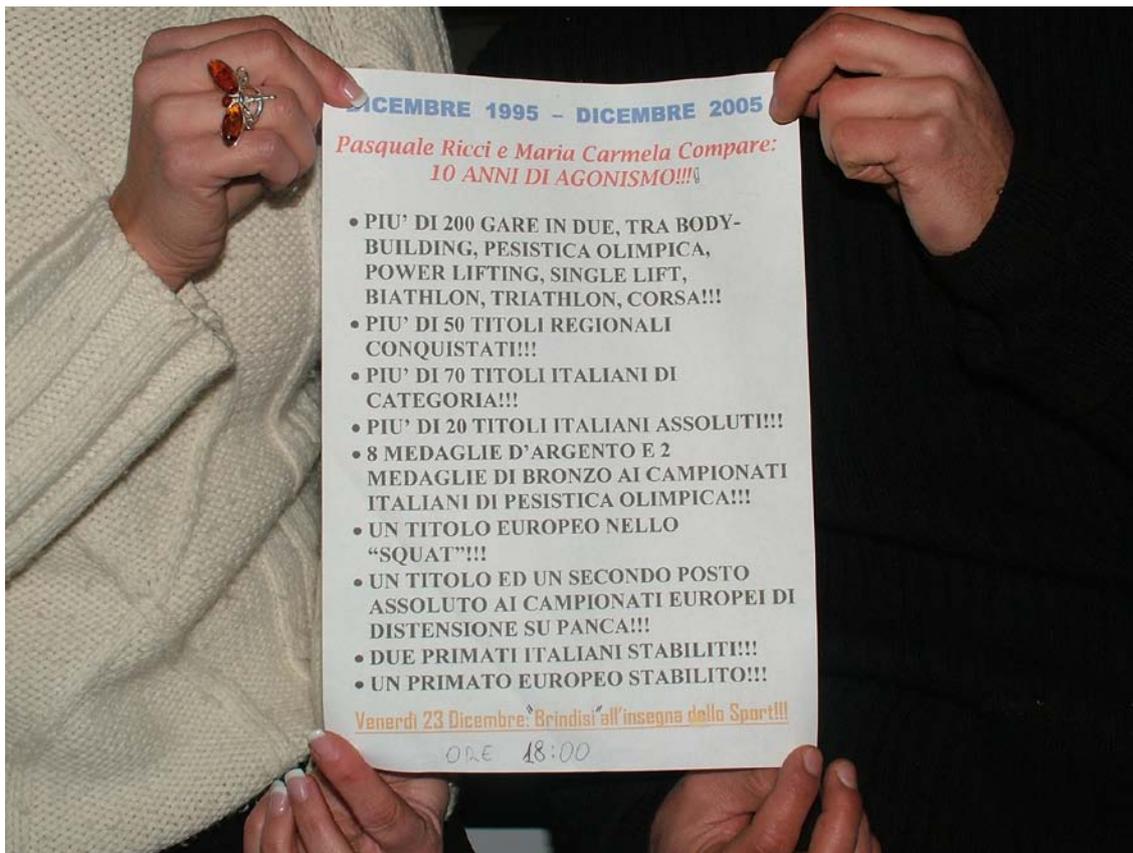
Maria Carmela Compare e Pasquale Ricci



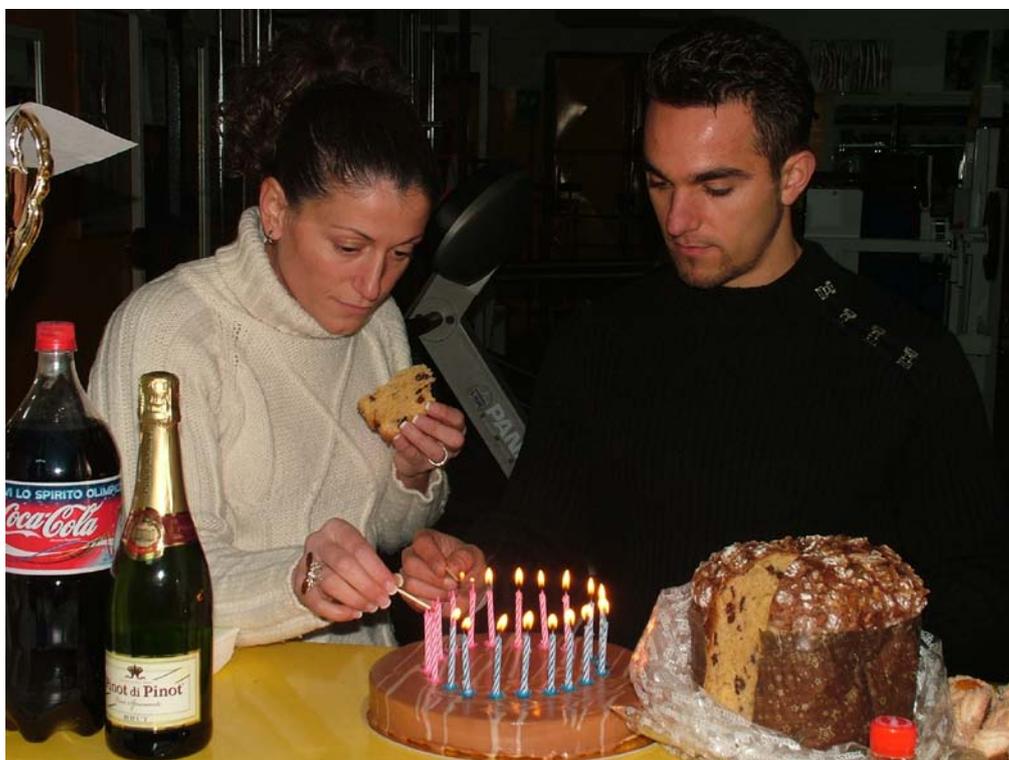
Carmela e Pasquale da ragazzi, primi anni '90 – giardino della “Natural”



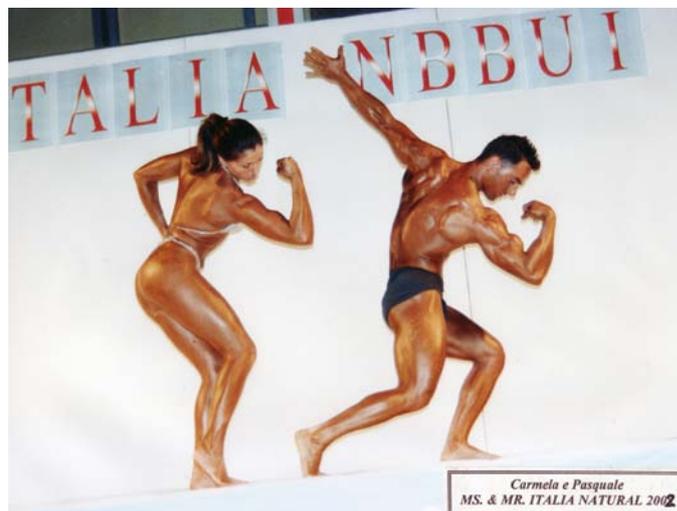
Un decennio di gare



(I primati citati rientrano nell'ambito di federazioni non appartenenti alla Fipe)



Un decennio di... gare, dal 1995 al 2005,
che merita di essere festeggiato, pur se nella privacy della Palestra,
con.. torta, spumante e 10 candeline per ciascuno.



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”.*
(Prof. Angelo Cillo, Cervinara – AV)

Galleria di foto di Carmela

MARIA CARMELA COMPARE



Carmela Compare... è stata sempre una praticante assidua della Cultura Fisica nella Palestra "Natural", sin da ragazza, sotto la guida di Carlo Ricci.
Queste foto si commentano da sole !!!



Davvero fantastica la "nostra" brava **Carmela Compare** (*Carmelina*), atleta fedelissima della Palestra "Natural", al top della sua forma fisica, vincitrice di tante competizioni anche di livello nazionale.

Grazie, Carissima Carmelina, per la Fiducia che “ci” hai sempre dimostrata!



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. (Prof. Angelo Cillo - Cervinara, AV)

Breve storia di Carmela



Sono tante le competizioni alle quali “Carmelina” ha preso parte..

Carmela (per noi “**Carmelina**”) iniziò a frequentare la Palestra “Natural” sin dal 1990, quando aveva 17 anni; continuando senza interruzione tranne che per le due recenti gravidanze.

Da allora è diventata la “colonna portante” della “Natural”. E’ un mito, e tale rimarrà tra le pagine della “nostra storia” e di quelle della Cultura Fisica Italiana! Ha partecipato ad oltre un centinaio di competizioni tra gare di Sviluppo Muscolare, che iniziò nel 1995 a 23 anni, e quelle di Pesistica Olimpica che iniziò nel 2000 a 28 anni. Ha ottenuto, nel corso di questi anni, tantissimi successi, soprattutto nelle gare di armonia fisica, ma ottenendo ottimi piazzamenti anche in quelle di Pesistica ai vari Campionati Italiani, primeggiando in tanti titoli regionali.

Fortissima nella “Distensione su Panca”, Kg. 77 in gara ad un peso corporeo di Kg. 52 – 53, vanta molte vittorie in questa specialità.

Atleta dal fisico stupendo (le foto, gli articoli sulle riviste nazionali e coloro che l’hanno vista in gara tantissime volte, ne testimoniano la veridicità). Ha sempre presentato, sui palchi di gara delle diverse regioni d’Italia, l’armonia delle forme e la plasticità muscolare, esaltate da un “posing” straordinario. Le sue movenze e i passaggi fluidi da una posa all’altra l’hanno sempre resa spettacolare, tanto da farla somigliare a un personaggio mitologico, forse “*Artemide*”, dea della caccia nella mitologia greca.

E’ stata una grande atleta, una campionessa ammirata da tutti nell’ambiente della cultura fisica, anche per il suo comportamento sempre corretto. Ora è mamma di due bellissimi bambini, Valentina e Raffaele, e continua ad allenarsi nella palestra “**Natural**”, in preparazione per le gare di “Pesistica Olimpica”, con lo stesso impegno degli anni passati, continuando a regalarci la sua fiducia e la sua sincera, bellissima amicizia.

Grazie... Carmelina!!!



Carmela Compare “Campionato Italiano 2007



Carmela e Pasquale nel loro... *“habitat naturale”*, la *“Natural”*

* * *

Galleria di foto di Pasquale



Campionato Italiano IFBB - La Spezia, 2007
Pasquale Ricci, quarto da sinistra

* * *



PASQUALE RICCI
Vincitore Assoluto al Criterium Nazionale di Sviluppo Muscolare FIPCF a Terrasini (Sicilia)
A destra è il Consigliere Nazionale M° Flavio Di Mitri, che ha premiato.

**Pasquale ha partecipato a innumerevoli competizioni di Sviluppo Muscolare
in ambito a varie Federazioni,
riscuotendo sempre ottimi consensi di pubblico e di giuria!
Noto per la sua classe, bravura atletica, nonché modestia, umiltà e correttezza!**



**Pasquale in gara, da notare la striatura dei pettorali e lo sviluppo, fantastico,
di tutti i distretti corporei, in un insieme armonico!**



**Confronti in una competizione...
Al centro è Pasquale (il vincitore risultò l'atleta alla sua sinistra, il n. 179...!)**



Qui il confronto è... con se stesso!



2006, Pasquale Ricci poco prima di salire su una pedana di gara di Sviluppo Muscolare



2006, Pasquale Ricci in un momento di gara in ambito alla Fipcf



Pasquale Ricci in due diversi momenti sportivi:
a sinistra, nel corso di un Gran Prix di Sviluppo Muscolare
e a destra, al Campionato Italiano di Sollevamento Pesi Seniores (2010)
mentre effettua una riuscitissima prova di “Slancio” con **Kg 140**
ad un peso personale di appena Kg. 61,300
(una grande impresa per un atleta non professionista e di piccola struttura)



Pasquale Ricci durante una esibizione.

Nonostante l'occasione non sia quella di una gara, Pasquale mostra sempre un fisico apprezzabile, contrariamente a chi, presentando un fisico eclatante in gara, diventa dopo poche settimane, quasi "obeso"!

E' la Cultura Fisica semplice e naturale che dà risultati migliori e duraturi nel tempo!!!



Un abbraccio affettuoso per Pasquale, da parte di un grande Uomo, il Dott. Antonio Urso, Presidente della Federazione Nazionale ed Europea di Pesistica (FIPE), nel corso di una cerimonia ufficiale di premiazione.

(Siamo enormemente fieri, in Italia, di avere un siffatto Presidente nel "mondo dei Pesisti"!)

*** * ***

Ecco perché è importante conoscere la storia degli eventi! Ma questo non è tutto! "Noi della Natural" abbiamo ancora tanto da raccontare...e da mostrare!!!

La nostra "Associazione" vanta una tradizione e una storia fatta di cose semplici, ma pulite, sincere, entusiasmanti, basate su una Passione che dura esattamente da **CINQUANT'ANNI**, e **continua...**

La “Pesistica Olimpica” nella Palestra Natural

E’ dal 1998 che avviai, nella mia Palestra, la preparazione allo Sport della “Pesistica Olimpica”, affiliando la stessa alla “Filpjk”(poi divenuta Fipcf, indi Fipec).

Nota storica: con l’affiliazione della **palestra Natural** e con la sua costante partecipazione agonistica, la provincia di Avellino, grazie alla palestra Natural, entrò a far parte per la prima volta, all’epoca, nella storia della Pesistica Italiana!

Un saluto e un ringraziamento speciali, da queste pagine, vanno al **carissimo amico dott. Enzo Petrocco**, Consigliere Nazionale della FIPE nel quadriennio olimpico in corso (2009-2012), che “ci” ha guidati brillantemente nel percorso iniziale, quand’era presidente campano di questa federazione (**ancora ti “ringraziamo”... carissimo Enzo, ma non solo per questo...!**).



A sin. Carlo Ricci e il dott. Vincenzo Petrocco; a destra, lo stesso è con Mariateresa e Pasquale Ricci nel corso di un’Assemblea Nazionale della Federazione-Pesi a Roma

Un doveroso ringraziamento, è diretto anche all’eccellente Maestro di Pesistica e grande appassionato **Salvatore Sticco**, della gloriosa Società Sportiva “San Paolo” di Napoli, che ha insegnato, nel 1998, a mio figlio Pasquale, le tecniche fondamentali e il corretto stile della “Pesistica Olimpica”, rivelatisi poi efficaci!



Carlo Ricci, veterano della Cultura Fisica Naturale, e il valente M° di Pesistica Olimpica Salvatore Sticco

Nel 2004 ebbi l’incarico, biennale, di Commissario Nazionale di Cultura Fisica, direttamente dall’attuale Presidente dell’allora Fipcf (ora FIPE), dott. Antonio Urso, che **ringrazio di cuore** per la fiducia riposta e per la notevole stima che dimostra nei miei confronti e di mio figlio!

Intanto ricoprii anche l’incarico di Delegato Provinciale Coni di Avellino per un decennio, su disposizione del Presidente Campano Fipcf dott. Enzo Petrocco, che stimo molto e ringrazio sempre di cuore!

Le cariche federative, in ogni caso, non mi hanno mai allettato e mi creano non pochi disagi, dovuti alla mia indole. Mi sento maggiormente a mio agio con i bilancieri e i manubri che, probabilmente, amo da... “prima ancora che nascessi!”.

L'importanza della “forza motrice”

Altri atleti, come Pasquale e Carmela, sono stati “forgiati” nella Palestra “NATURAL”, e non pochi di essi sono saliti sui podi nazionali. Riconosco il loro impegno, la loro volontà, ma è pur vero che all’origine di questo impegno, di questa volontà vi sia stata e vi è, innanzitutto, la “**forza motrice**” che ha dato, e dà, il necessario “**input**”.



“Il **carillon**”... perché suoni, è necessario che “qualcuno” proceda a caricarlo o a “dargli la corda”, diversamente non suona (...), perciò la “ballerina che ne fa parte, senza la carica si blocca!”.

Nella palestra “Natural” non è mancata mai questa “forza motrice” né l’impegno di **Chi** ha sempre saputo mantenere attiva questa “carica”! (...).

Solo dalla **fonte** scorre l’acqua! Chi ne dimentica o ne ignora l’esistenza è un “**ingrato**”!

La storia dello sport insegna che un atleta assurge a grande dignità, oltre che per i meriti puramente sportivi, anche e soprattutto per quelli **etici**, perché il valore atletico, a mio avviso e di quello dei più, non può essere scisso da questi!

Un uomo non deve dimenticare mai dove è stato formato, né deve avere la presunzione di prevaricare o addirittura di ledere la dignità di chi ha contribuito a formarlo e a impartirgli i giusti insegnamenti; perché se così è, offende la sua stessa dignità e mette in dubbio il valore che vanta di possedere!

* * *

PASQUALE RICCI, la semplicità di un grande Atleta
narrata attraverso le foto...





**Campionato Italiano di Sollevamento Pesi 2012 cat. Kg 62 - età 34 –
 Ragazzi... non è da poco l'aver calcato con successo, per tanto tempo (oltre un decennio),
 due diverse e altrettanto impegnative pedane di gara!!!**



Provincia di Frosinone: Pasquale Ricci, Vincitore Assoluto al “Mr. Italia” 2003
in una magnifica posa di tre quarti di schiena



Stessa competizione: la posa è quella dei “Dorsali frontali”

Sfavorito da una struttura scheletrica piccola e da una bassa statura, Pasquale non sembra possedere le qualità fisiche che invece mostra egregiamente sui palchi di gara, che gli hanno permesso, **quasi sempre**, di superare atleti molto più grossi, grazie alle sue eccellenti proporzioni fisiche, simmetria e armonia, rispondenti ai canoni classici della “vera” Cultura Fisica!!!



Qualsiasi esperto del settore ha sempre evidenziato e apprezzato le qualità non solo fisiche, ma anche morali e culturali di Pasquale!



Impossibile determinare il numero delle pedane di gara calcate da Pasquale...
Sono innumerevoli...!!! Come innumerevoli sono le sue Vittorie
e i suoi ottimi piazzamenti in gara!!!



Addominali sempre scolpiti e ben cesellati, a ogni gara, e... **in qualsiasi giorno dell'anno!!!**

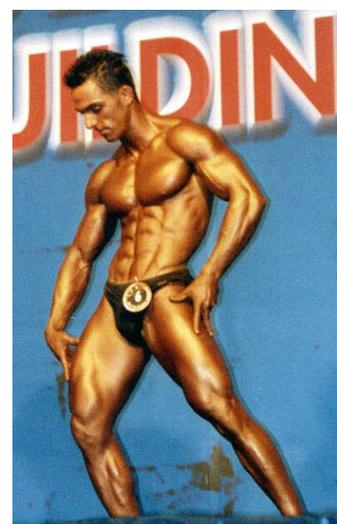


Non solo gli addominali, ma anche i pettorali, i trapezi, i deltoidi, bicipiti e tricipiti, avambracci.
Questa immagine e le altre ce ne danno ampia conferma!!!

PASQUALE RICCI...forgiato nella Palestra "NATURAL"



La plasticità delle forme è fantastica, sembrano le scarpellature di uno scultore!!!
E' la "Cultura Fisica" nella sua vera essenza!!!





Proporzioni... spettacolari!!!



Dalla Cultura Fisica alla Pesistica Olimpica il passaggio è breve per Pasquale!!!

Ma si tratta di un passaggio per niente facile!!!



Un atleta di piccola taglia, con un peso corporeo di appena 62 Kg.!!!
un Grande Campione!!!



Una eccellente qualità muscolare



Ne abbiamo fatta di... strada, con le mie auto sempre poco affidabili, per raggiungere i luoghi di gara. Un quartetto davvero affiatato: Mariateresa, Carmelina, io e Pasquale. Diverse volte siamo rimasti anche appiedati, a causa della precarietà delle auto che usavamo!!! Nonostante tutto è stato davvero entusiasmante! Abbiamo trascorso avventure e disavventure, che nei ricordi hanno assunto dimensioni e colori fantastici!!!

**Una delle tante competizioni di “Sviluppo Muscolare” alle quali Pasquale ha preso Parte
Questa è la Coppa Italia Fipcf svoltasi a Roma alcuni anni fa**



Pasquale è il primo da destra



qui è il primo da sinistra



Primo da sinistra



Pasquale al centro



Al centro



a sinistra





I confronti, in una competizione di “Sviluppo Muscolare”, diventano spesso estenuanti...



**Pasquale è messo a confronto, dalla giuria, con un atleta davvero eccezionale...!
La lotta, a suon di muscoli, è molto dura; ed è difficile decretare il vincitore!**

Quando la cultura fisica diventa agonismo...

...Le continue contrazioni, portate al massimo per lunghi, interminabili minuti, diventano “massacranti”!

Chi non conosce questo sport o lo sottovaluta, dovrebbe provare a contrarre i propri muscoli, trattenendo la contrazione per alcuni secondi, e forse condividerà quanto affermo.

La Cultura Fisica, o Body Building secondo il termine anglo-sassone, quando “sfocia” nell’agonismo diventa uno Sport nella sua vera essenza, non una manifestazione da paragonare alle gare o “garette” delle varie “Miss”, dove le partecipanti mostrano unicamente gli attributi fisici regalatigli da “madre natura”, badando solo alle movenze o ai passi da muovere in passerella.

Nelle gare di “Body Building” (mi riferisco sempre a quelle “naturali”) gli Atleti mostrano, con tanta fatica e vero sudore, ciò che hanno ottenuto dopo anni di duro allenamento con i pesi in palestra, e una dieta rigorosa nel periodo pre-gara.

Il gesto atletico, che molti, erroneamente, sostengono non esista in queste competizioni, è rappresentato dalle energiche contrazioni effettuate nelle più disparate pose che essi assumono, ognuno con il suo stile e, chi ci riesce, anche con arte, oltre ai tantissimi gesti, “atletici”, che essi svolgono in palestra per esercitarsi, sempre duramente, con tanti sacrifici e con una volontà stoica!

In conclusione, la Cultura Fisica, a livello agonistico, e quando è naturale, è un vero Sport, come tutti gli altri; e per assurgere univocamente alla dignità che le spetta, necessita solo di praticanti seri, ossequienti innanzitutto alle più elementari norme dell’etica sportiva!

Posso affermare, comunque, senza tema di smentite, che questo Sport vanta in Italia tantissimi praticanti seri, di ogni ceto sociale, cultura, professione. Vi è stato, e vi è... lo studente, il falegname, l’imbianchino, l’avvocato, il medico (ricordo i grandi campioni, medici, Francesco Fumo e Massimo Spattini, solo per citarne qualcuno; inoltre gli amici campioni Gigi Vellucci di Taranto, professore di Lettere e autore di testi non solo sportivi ma anche letterari, e altrettanto il dott. Giuseppe Trombetta di Bari.

La lista continuerebbe all’infinito...!

Ogni bel prato, in ogni caso, ha la sua erba cattiva; ma pochi fili di erba non hanno mai fatto un fascio!

La Cultura Fisica resta, a mio avviso, al pari della Pesistica Olimpica, una disciplina fisica per eccellenza, anche se in modi e fini diversi! Ci si augura, per il futuro, che entrambe possano avere la considerazione che giustamente meritano!



In attesa del verdetto della giuria...



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.”*
(Prof. Angelo Cillo, Cervinara – AV)





Pasquale Ricci... quando la Cultura Fisica è... Arte!



Il Campione

Non pochi professionisti del settore hanno scritto e parlato bene di lui; occorrerebbero pagine intere per elencare i numerosi elogi che ha ricevuto e il valore che ha dimostrato nelle innumerevoli competizioni alle quali Pasquale ha partecipato.

Non di rado capitava che egli partecipasse, in mattinata, alla gara regionale di Pesistica a Napoli o a San Giorgio del Sannio di Benevento, e la sera stessa, al Campionato Italiano di Sviluppo Muscolare a Potenza o a Bari o altrove, ottenendo sempre lusinghieri risultati in entrambe!... Una volta s'infortunò al ginocchio a una competizione di Pesistica in mattinata nel beneventano, e la sera, stringendo i denti per sopportare il dolore, gareggiò al Mr Italia Natural a Bari, ove vinse nella sua categoria dopo un duro scontro con validi avversari in gara, e partecipando, infine, nelle categorie degli "Assoluti", sempre col ginocchio dolorante. Fu una delle sue tante, imprese atletiche!

Una volta partecipò a Roma al Campionato Italiano di **Sviluppo Muscolare** in ambito all'allora Fipcf: il sabato mattina vi fu il pre-gara e in serata la finale, classificandosi secondo. La mattina successiva, di domenica, era nelle vesti di Pesista al Campionato Italiano di Sollevamento Pesi a Ostia, in ambito alla stessa Federazione, riuscendo a salire sul podio anche stavolta. Negli archivi sono conservate le documentazioni che ne testimoniano la veridicità.

Lascio i commenti a Chi legge...!

Ricordo altre occasioni in cui ha partecipato alle competizioni nonostante fosse afflitto da forme influenzali o da stati febbrili o, più spesso, da gravi dolori articolari o infiammazioni varie. Ciò dovrebbe far riflettere quei ragazzi che hanno poca volontà di allenarsi o di partecipare alle gare, o che, per un minimo dolore, si scoraggiano e appendono le classiche "scarpe al chiodo".

E' stato scritto più di una volta sulle riviste del settore (Vedi Cultura Fisica) che Pasquale è l'unico atleta a partecipare, **con successo**, in Italia, a due diversi settori agonistici in campo nazionale. I non pochi risultati lusinghieri, ottenuti in entrambi gli sport, sono anch'essi ampiamente documentati!

Il "nostro" Pasquale pur avendo intrapreso tardi lo Sport della Pesistica (21 anni), è riuscito ugualmente a ottenere dei lodevoli risultati in **ambito nazionale**, ottenendo, ai Campionati Italiani di Sollevamento Pesi, nella categoria dei 62 Kg., dieci secondi posti, un primo posto nel 2007 e tre terzi posti dietro ad atleti di valore mondiale come Giuliano Cornetta di Biella e Vito Dellino di Bari, **quest'ultimo olimpionico a Pechino**. Eppure... al Campionato Italiano svoltosi a Molfetta di Bari nel 2008, Pasquale salì sul primo gradino del podio, per l'esercizio dello "**Slancio**" davanti allo stesso olimpionico **Dellino**, e per un soffio e pura sfortuna non riuscì a conquistare, in quella occasione, il podio anche nel totale!

Rammento che Pasquale si allena da solo e si autogestisce sin dal 1999 sia per quanto riguarda gli allenamenti sia per l'alimentazione, riuscendo a far fronte, quotidianamente, ad altri **numerosi impegni** ottenendo sempre risultati lusinghieri! Ricordo che è, tra l'altro, preparatore atletico di rugby con contratto annuale con la **FIR-Roma** (Federazione Italiana Rugby).

Nell'ultima edizione del Campionato Italiano Seniores di Pesistica a Nuoro, dicembre 2011, lo speaker di **Rai Sport** ha avuto parole di elogio per l'atleta Ricci, evidenziando, **tra l'altro**, la sua "*bravura in due diverse discipline sportive*".

Pasquale Ricci, dunque, è un atleta apprezzato ed ammirato da molti in Italia, sia nel settore Cultura Fisica che in quello della Pesistica, per la sua bravura atletica ma anche per la sua grande **modestia, umiltà, generosità**! Tanto è stato anche scritto su riviste come "**Cultura Fisica**" da molti tecnici del settore o da vari articolisti.

Sfogliare quelle riviste, che parlano spesso di Pasquale, diventa un compito piuttosto arduo... e continuare con la sua carrellata di foto, che lo immortalano sui tanti palchi di gara, in giro per l'Italia, lo è ancora di più!

Da quanto evidenziato, si può affermare, senza ombra di dubbio, che egli abbia meritato, a pieno titolo, l'appellativo di "**Campione**", che già altri gli hanno più volte tributato.

* * *

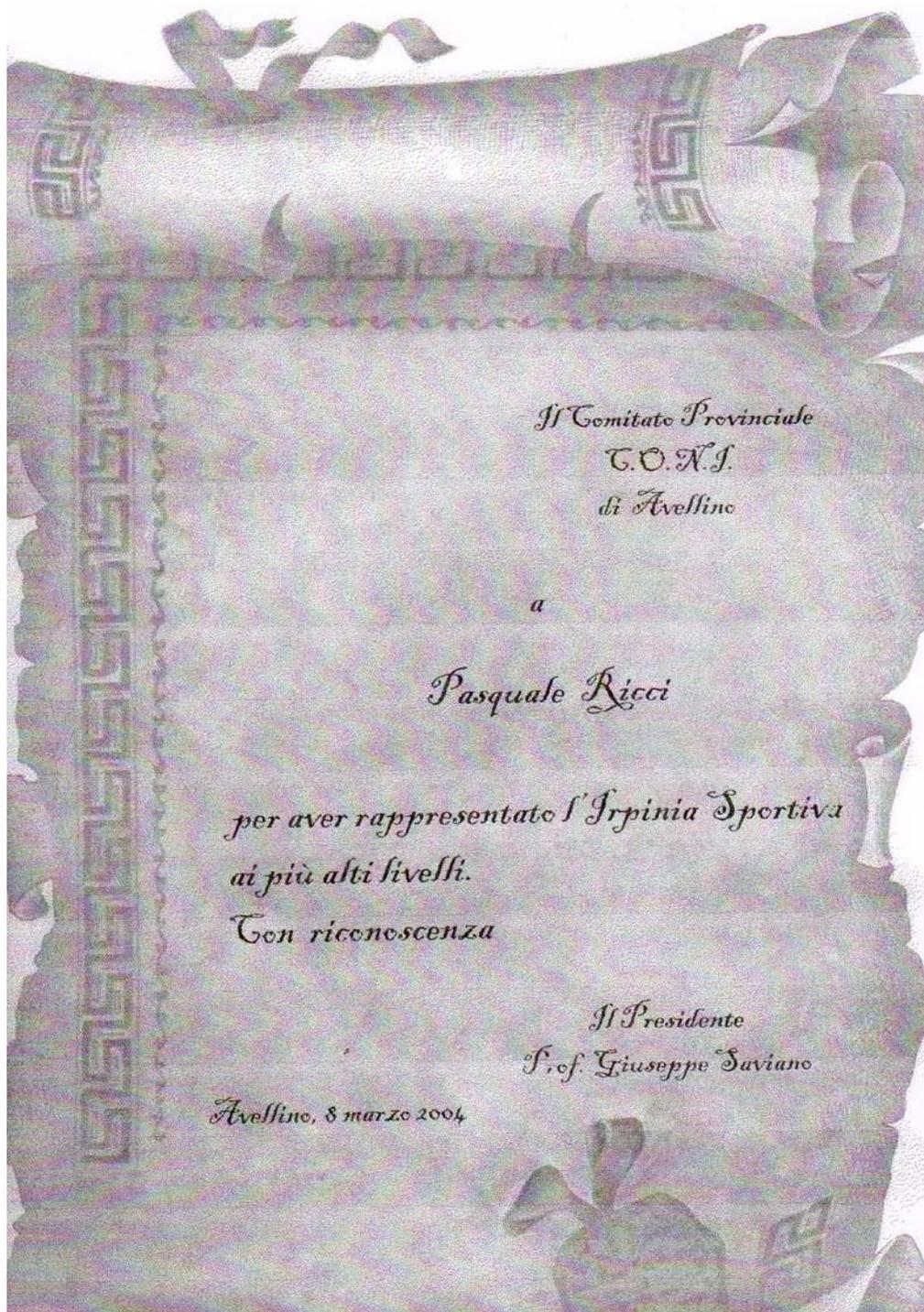


2003, Pasquale Ricci con il Campione Olimpionico di nuoto Massimiliano Rosolino



Avellino, 8 Marzo 2004: Pasquale Ricci nel corso di una cerimonia di premiazione del CONI

Riconoscimenti



Premio CONI Avellino 2004 per Pasquale Ricci

Alcune Targhe di Benemerenzza consegnate a Pasquale Ricci
dal Comitato Regionale Campania, che ringraziamo di cuore! (Napoli) 2007 – 2008





(Una statua greca)

2007, Pasquale in una delle sue numerose competizioni –
Nel corso di una sua spettacolare routine di pose, sempre coinvolgente e applauditissima!
Che dire... un vero “showman” oltre che un atleta di valore!

Segue la dedica del Dott. Giuseppe Trombetta di Bari a Pasquale Ricci nel Suo libro “Il Culturista”

A PASQUALE RICCI,
atleta dell'armonia
fisica insuperabile,
con tutta la mia
ammirazione,
affinche' riscaldi
il mito del grande
STEVE REEVES,
Giuseppe Trombetta



“Penso che uno dei migliori atleti della NBBUI sia stato Pasquale Ricci, senza togliere a nessun altro i propri meriti.

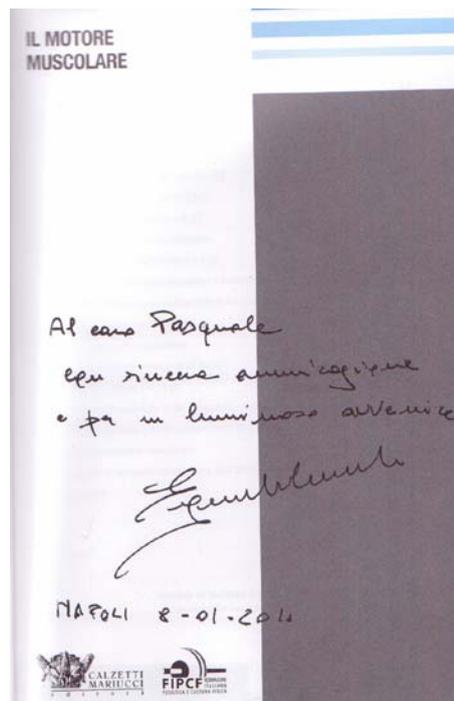
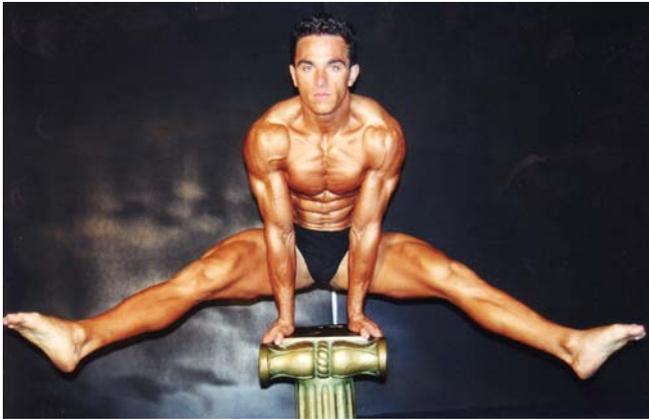
Fra i tanti campioni, si è sempre battuto con una tenacia ed uno spirito agonistico fuori del comune.

Pasquale è anche uno dei migliori pesisti che abbiamo in Italia: con un peso corporeo di 61 Kg. ha portato a termine uno “Slancio” con bilanciere di 138 Kg.”

Da: http://www.nbbui-muscle.it/archivio_storico_nbbui.htm (Dott. Giuseppe Trombetta - Bari)

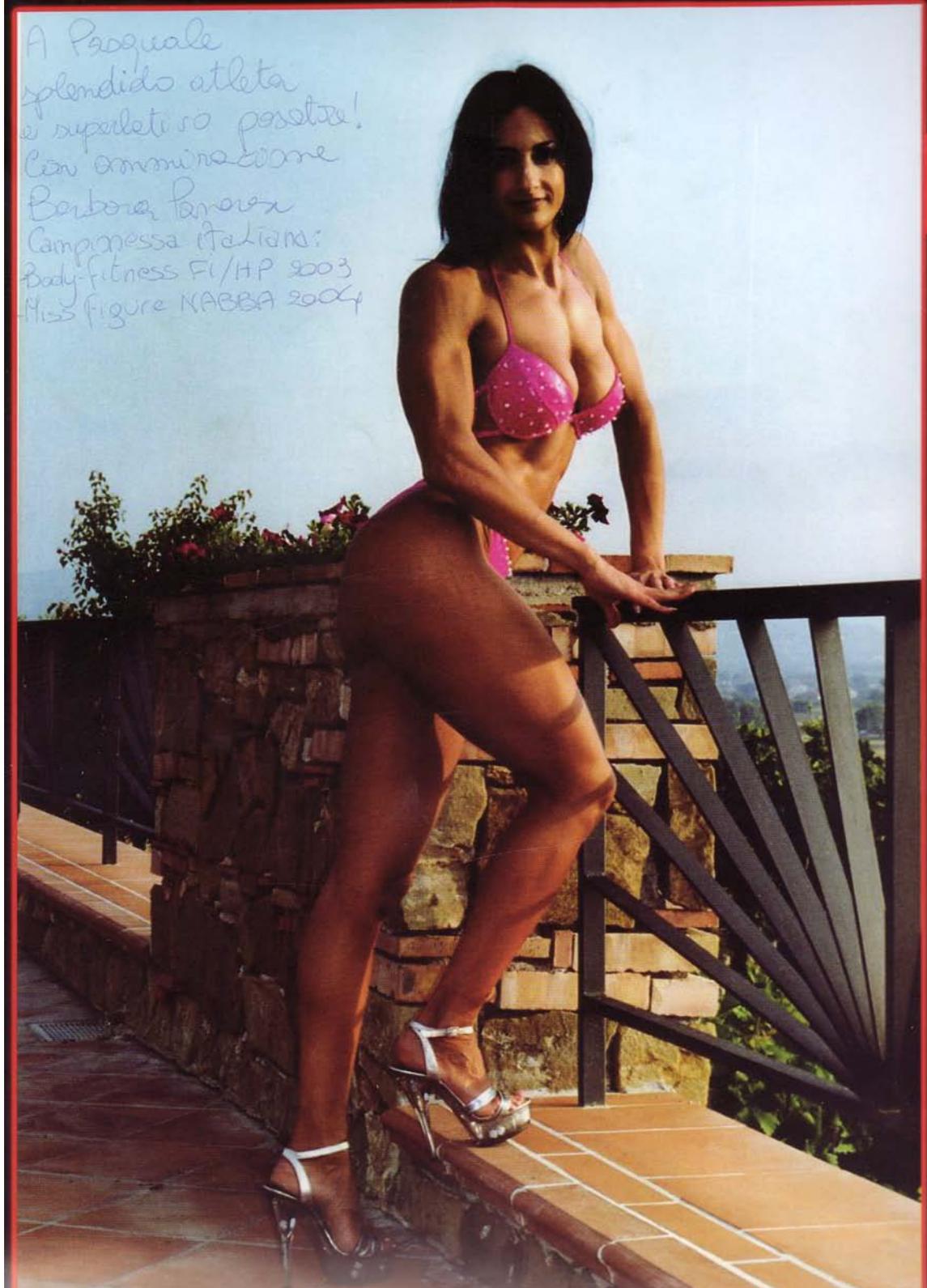


Pasquale Ricci



Una dedica a Pasquale del Prof. (universitario) Vito Eugenio Leonardi di Napoli, sul libro, da Lui scritto, che gentilmente gli ha regalato.

miss Fitness models



La dedica a Pasquale della bellissima Campionessa Barbara Panarese:

“A Pasquale splendido atleta e superlativo posatore! Con ammirazione”



Pasquale a un “Corso di Tiro” durante gli anni della frequenza all’Isef di Napoli

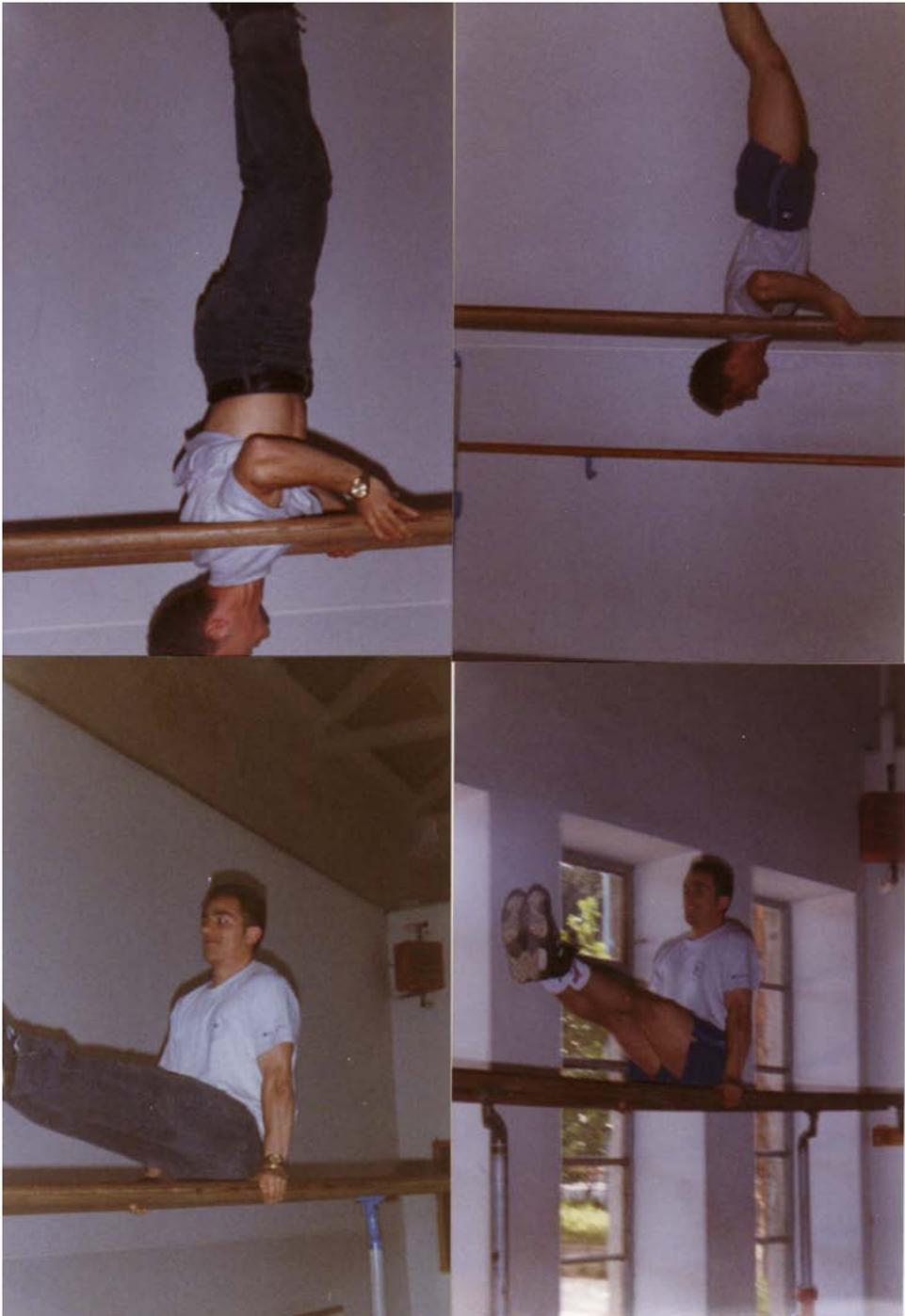


Esercizi alla “Sbarra”

(Pasquale, secondo da sinistra)



Pasquale alla Cavallina, all’ISEF di Napoli



Volteggi alle parallele



**Pasquale Ricci a una gara di Corsa podistica, la “Nottelonga”, a Cervinara,
mentre arriva al traguardo –**

Davvero tante le specialità atletiche alle quali Pasquale ha partecipato!!!

* * *



**Gianfranco Tarantini, di Taranto, campione di Cultura Fisica Naturale 1988,
collaboratore di note riviste di cultura fisica del settore,
è uno dei tanti estimatori di Pasquale.
In un Suo video Promo, in internet, ha inserito, tra gli altri,
anche Pasquale Ricci e Carmela Compare.**

Il video, molto bello, può essere visionato digitando le seguenti parole:

VIDEO PROMOZIONALE JP8.0

**(Si raccomanda di visionarlo dall'inizio alla fine per poter ammirare i “nostri”
atleti)**

La tenacia di un Atleta

Pasquale Ricci ha ricevuto diversi elogi da parte di vari tecnici della Pesistica. Ricordo, tra gli altri, quello del **Campione Olimpionico di Pesistica 1972, Anselmo Silvino** di Teramo, che in gara lo ha sempre osservato con interesse, apprezzandone le buone qualità atletiche e tecniche insieme, dimostrando che avrebbe potuto avere ancora ampi margini di miglioramento...! Io personalmente sono convinto che se avesse avuto un aiuto e un supporto più idonei avrebbe ottenuto davvero molto di più (...)! Un atleta che fa tutto da solo, con in più tanti altri impegni (...) e ottiene, quasi sempre, direi a ripetizione, buoni risultati sui podi nazionali, immediatamente dietro ad atleti facenti parte di corpi organizzati, che indossano la “**maglia azzurra**”, dovrebbe far “meditare”! (...).

La storia continua con diversi ragazzi che Pasquale prepara e presenta alle gare di pesistica che, **grazie a lui**, salgono più volte sui gradini dei podi nazionali. Egli è in grado di gareggiare e nel contempo far gareggiare i propri ragazzi che prepara e guida sulle pedane di gara; lo fa ancora, con entusiasmo, a 34 anni d'età, nonostante l'impegno, **già da diversi anni**, di **Preparatore Atletico Nazionale di Rugby Under 17** (ha conseguito il **Master biennale, in questo indirizzo, presso l'Università dell'Aquila, dopo l'ISEF di Napoli**).

E' stato in grado, altresì, di compiere una “impresa” che io stesso ho sempre definito pazzesca: si è sottoposto a un “calo peso”, con metodi assolutamente naturali (sempre senza alcun ricorso alla chimica) ma ugualmente assai pericolosi, allo scopo di gareggiare, in una categoria inferiore, a uno degli ultimi Campionati Italiani di Sollevamento Pesi, per tentare il titolo italiano (un calo peso di 7 – 8 chili in breve tempo).

Ha raggiunto il peso desiderato con una dieta molto rigida, prima nei Campionati di qualificazione, poi nella successiva finale. Purtroppo ha mancato l'obiettivo desiderato, per l'evidente, estenuante fatica dell'eccessivo calo peso, **congiunto** agli stressanti impegni, ripeto, di preparatore atletico di Rugby e “quant'altro”... ma ottenendo ugualmente un **dignitoso secondo posto**.

Coraggio o pazzia?... Direi entrambi, ma solo un vero Atleta e appassionato di sport può fare questo!



Campionati Italiani Assoluti 2010

Dalla categoria 62Kg Pasquale, irricognoscibile, scende nella 56 e gareggia arrivando secondo. Un'impresa davvero pazzesca che io stesso non ho mai condivisa, innanzitutto come genitore! Dice bene il dott. Giuseppe Trombetta: *“E’ dotato di una tenacia e di uno spirito agonistico fuori dal comune”*, ed è quanto ci dimostra la sua espressione nella foto in alto a destra, alla pagina precedente!

L'elogio di un amico

Per il suo carattere eccessivamente umile e mite e per la struttura fisica piccola, chi non lo conosce, non scommetterebbe nemmeno un centesimo su queste sue doti che invece gli riconoscono molte altre persone!

Mi piace riportare le parole, estremamente gentili, tratte da **“facebook**, di un Amico.

Lunedì 20.02.2012

Roberto E. - Dopo la mia prima gara di Pesistica (disputata il 19 febbraio scorso con la “Virtus Partenopea” solo per questioni di tempo e distanza) **sento il dovere di ringraziare tutta la “ASD NATURAL” per i preziosi consigli e tutti gli allenamenti fatti insieme. In modo particolare consentitemi un GRANDISSIMO grazie a Pasquale Ricci: “Senza di te non avrei mai cominciato a fare pesistica. Ieri ho avuto la fortuna e l'onore di ammirarti non solo come atleta ma anche come tecnico in gara”**. Anche se neofita ho studiato molto e credo di poter esprimere un giudizio. **A prescindere dai risultati e dai Kg sollevati, tutti gli atleti della “Natural” hanno una tecnica di sollevamento pulita e piacevole da guardare anche per chi non è competente, si vede che dietro c'è la mano di un GRANDE MAESTRO!**

Caro Roberto, sei troppo buono e Te ne siamo infinitamente grati! Le tue belle parole “ci” riempiono il cuore e “ci” danno la forza per continuare con maggior vigore nella “nostra impresa”! Comunque, Tu stesso sei un grande sportivo, con alti valori etici ed ampie vedute mentali, che ammiro tantissimo!

Carlo Ricci

Pasquale Ricci a Roberto: **Mi risulta davvero difficile ringraziarti, in poche righe, per le tue parole elargitemi con eccessiva generosità.** Ma ti dirò che la mia soddisfazione più grande, al di là delle medaglie vinte, mi deriva da tutti i ragazzi che ogni volta mi seguono in questa mia avventura; poiché se mi seguono, vorrà dire che sono stato in grado di trasmettere loro una parte di quella passione intrinseca che vive dentro me...

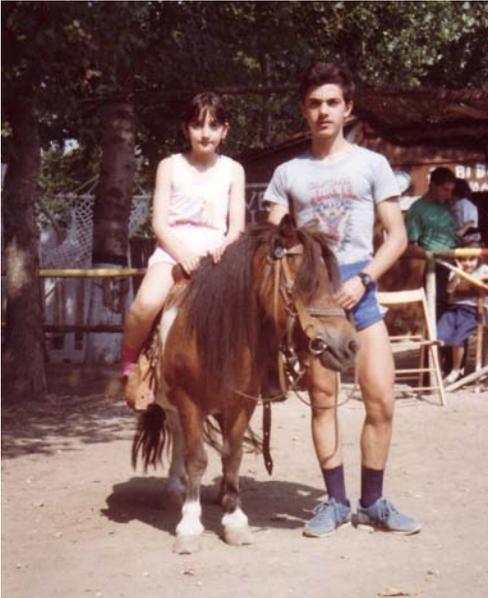
Roberto E. A me l'hai trasmessa! Sai che se fossi più vicino mi allenerei con voi, ma non posso. Però quando è possibile vengo a trovarvi.

Pasquale Ricci Ti consideriamo parte del nostro Team anche se gareggi con la gloriosa Virtus sotto la guida del M° De Vita, il quale stabilì, all'epoca, il primato italiano di "distensione lenta"; **hai un Grande Maestro!!!**



Febbraio 2012, **Roberto E.** con Pasquale. E' un **piacere** ospitare questo grande Amico nella “Natural”!!!

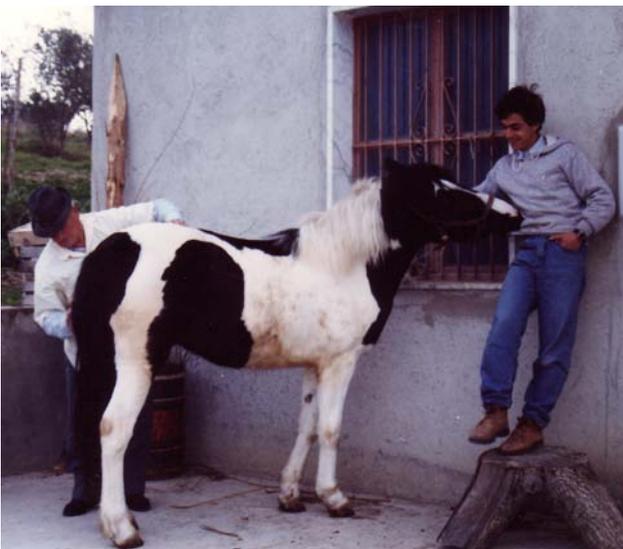
Pasquale ragazzo...



Pasquale e Mariateresa



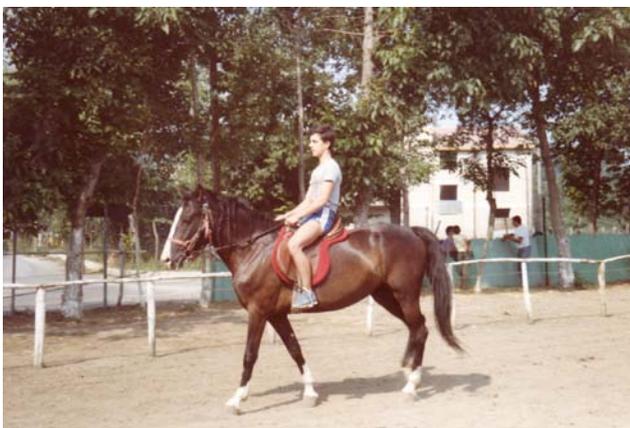
Pasquale e l'altra sorella, Elisabetta, nel terreno del nonno



Pasquale con il nonno materno e... "katy"



Una cavalcata in campagna con "Katy", il cavallo di nonno



in gropa a un altro bel cavallo



e... in piscina



Pasquale, impegnato nella corsa in montagna con il suo primo collie



Pasquale Ricci all'età di sei anni, nel 1984, partecipò alla sua prima competizione che si svolse nella rete televisiva locale (ex Telecervinara e attualmente RETESEI) denominata "Mascherina 1984". Dalla foto appare evidente la magnifica imitazione della maschera di "Charlot" del grande Charlie Chaplin, nella foto a destra. Fu la prima vittoria in assoluto di Pasquale!





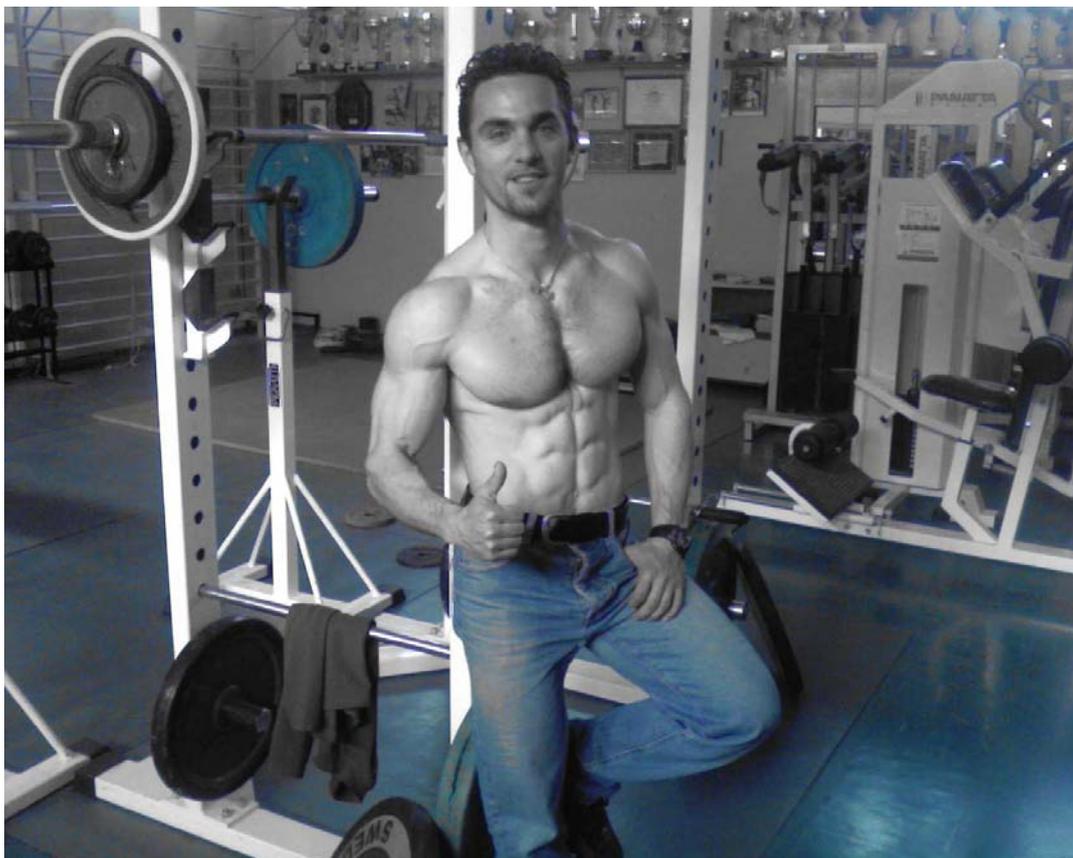
La prima “Coppa” conquistata da Pasquale (Mascherina 1984)



In ginocchio: Pasquale è al centro tra i suoi “amici rivali nello sport” della Pesistica Olimpica, due grandi Atleti: l’olimpionico Vito Dellino di Bari alla sua destra, e a sinistra l’altro atleta della nazionale il siciliano Massimiliano Rubino

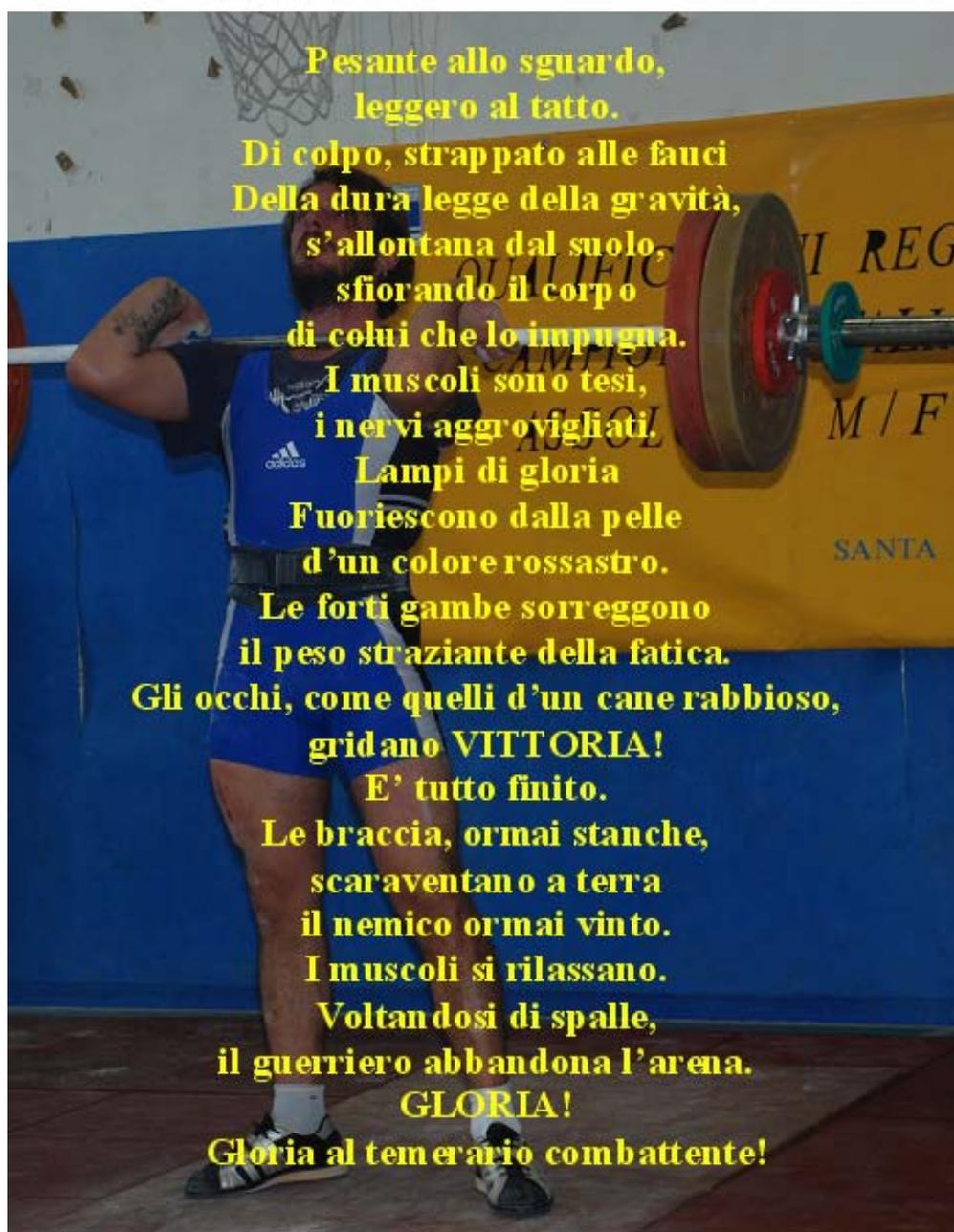


Relax



...Off Season

AL MIO AMICO PASQUALE RICCI.



**Pesante allo sguardo,
leggero al tatto.
Di colpo, strappato alle fauci
Della dura legge della gravità,
s' allontana dal suolo,
sfiorando il corpo
di colui che lo impugna.
I muscoli sono tesi,
i nervi aggrovigliati.
Lampi di gloria
Fuoriescono dalla pelle
d' un colore rossastro.
Le forti gambe sorreggono
il peso straziante della fatica.
Gli occhi, come quelli d' un cane rabbioso,
gridano VITTORIA!
E' tutto finito.
Le braccia, ormai stanche,
scaraventano a terra
il nemico ormai vinto.
I muscoli si rilassano.
Voltandosi di spalle,
il guerriero abbandona l' arena.
GLORIA!
Gloria al temerario combattente!**

PASQUALE MAINOLFI, 05.01.2010

“Il Pesista”, visto da Pasquale Mainolfi, Atleta della “Natural” (nella foto)