

# Francesco porta Salerno sul podio: campione europeo di Kettlebell

di Rosario De Sio

Francesco De Caro porta Salerno sul podio dei vincitori riconfermandosi campione a livello europeo di Kettlebell. Uno sport poco conosciuto quello del Kettlebell che consiste nel sollevare due ghirie e tenerle sollevate per dieci minuti senza mai poggiare l'attrezzo al suolo. L'attività sportiva, da pochi anni sta emergendo, praticato non solo nell'est Europa e nella madre Russia si sta diffondendo in tutto il globo. Salerno ha un suo campione di Kettlebell, è Francesco De Caro. «Quello del Kettlebell è uno sport che potremmo definire nazionalista giacché è nato in Russia e per lungo tempo è rimasto limitato lì e al massimo esportato nei paesi dell'ex Unione Sovietica, prima fra tutte l'Ungheria. Nel 1704 la parola "Girya", di origine stava a indicare questo attrezzo usato come contrappeso per le bilance. Lo zar Alessandro III era solito allenarsi con questi attrezzi e sotto il suo patrocinio si diffuse l'uso di questo strumento che continuò anche dopo la rivoluzione rossa e anzi divenne sport nazionale. In Russia tutti praticano questo sport- racconta l'atleta salernitano – a differenza che nel resto del mondo i bambini li iniziano molto giovani a praticarlo e questo fatto non solo apporta benefici in termine di salute fisica ma anche in termini economici e di prestigio. La Russia ha ben pensato di tenere la conoscenza di quest'attrezzo tutta per sé e solo nel 1888 un medico Russo iniziò a diffondere in Europa la Girya nelle programmazioni di forza affiancando quest'attrezzo al lavoro con i bilancieri». In Italia purtroppo questa disciplina è arrivata solamente nel 2010. Francesco, come molti altri, si è imbattuto casualmente in quello strano attrezzo. «Io ne sono venuto a conoscenza per caso- racconta

emozionato il giovane atleta – era un giorno come tanti nella palestra in cui mi allenavo, l'istruttore che ci seguiva lo portò così per farci vedere questo nuovo attrezzo e io ne fui subito attratto poi avendo una forte predisposizione alla sofferenza me ne sono innamorato subito". Da quel momento in poi il giovane atleta non si è più distaccato dalla girya. «Non ne potevo più fare a meno una volta provata, è stato amore a prima vista. I risultati fisici furono immediati e quindi continuai con costanza e dedizione senza però comprendere appieno la realtà sportiva che ruotava intorno a quell'attrezzo. Solo dopo, quando ormai già avevo iniziato ad allenarmi con regolarità, ho scoperto che dietro quell'attrezzo c'era una vera disciplina sportiva che aveva una sua storia e delle regole proprie. Questo sport consiste in due specialità ovvero lo slancio completo e biathlon(slancio e strappo). La gara classica si svolge in dieci minuti senza mai appoggiare a terra l'attrezzo (per il biathlon sono dieci per lo slancio e dieci per lo strappo). Ovviamente ci sono diverse categorie- spiega Francesco – Amatori serie C 16kg, l'Amatori serie B 24kg e la categoria più alta l'Élite serie A 32kg. Quindi da autodidatta mi sono preparato per affrontare la mia prima gara, lo ricordo come fosse ieri, era il 2012 quando, con una buona dose d'ingenuità, intrapresi questo percorso». L'impegno e la costanza hanno aiutato Francesco nel suo percorso, l'atleta subito vuole mettersi in gioco, confrontarsi, sfidare gli avversari e questo a un anno di distanza dalla scoperta della disciplina. «La mia prima esperienza fu nel maggio 2013 – racconta emozionato Francesco al ricordo di quell'anno per lui significativo- ero molto emozionato, elettrizzato all'idea di competere con atleti professionisti. Volevo vedere cosa si prova a salire su quella pedana e gareggiare. Come prima gara, confesso che non avevo grandi aspettative, volevo solo salire in pedana e fare una buona gara. Devo dire che così è stato, sono riuscito a conquistare una medaglia d'oro in categoria amatori serie C nella specialità dello slancio completo. Ho partecipato a cinque mondiali e due europei ottenendo quattro

bronzi un argento e due ori» «Negli ultimi mesi ho partecipato al Mondiale Wksf in Irlanda vincendo la medaglia d'oro. Non ho fatto la mia miglior prestazione ma mi è bastato per portare a casa il massimo risultato. C'erano squadre da tutto il mondo. Mi sono davvero stupito di vedere gente proveniente da Cina, Giappone, Australia, Usa, Israele, Russia, Bielorussia, Olanda, Danimarca, Svezia, insomma eravamo davvero in tanti ed è stato molto bello per me essere tutti lì per il medesimo fine a condividere la stessa passione per il Kettlebell. Due settimane fa ho partecipato al campionato Europeo che si è tenuto in Ucraina. Sono andato lì molto carico e fiducioso, affrontando da solo il viaggio e ricongiungendomi ai miei amici e colleghi già sul posto. Ho portato a casa un oro nella prova individuale e un bronzo nella staffetta a squadre. Tornare a casa da esperienze del genere è meraviglioso. Vivi per 4/5 giorni con persone che non conosci ma che sono lì per il tuo stesso motivo, la stessa paura che vedi in te prima di salire in pedana, la gioia di una vittoria i pianti di una gara non andata bene ... tutto questo è lo sport come dovrebbe essere, un momento sano, una catarsi, un insieme di emozioni che ti segnano nel profondo. Io ogni volta che torno a casa mi sento soddisfatto, fiero di aver scelto uno "sport minore" come questo, che poi se ci pensi non è inferiore a niente» .

### **Come mai definisce il Kettlebell uno "sport minore"?**

«Purtroppo il Kettlebell rientra nella lista degli "sport minori" quindi come tale la federazione non ha nessun vantaggio economico da nessun ente. Quindi anch'io come atleta dalla Nazionale Italiana non ricevo alcuna sovvenzione anzi ogni trasferta che faccio per andare a gareggiare pago tutto di tasca mia. Lo faccio per passione e perché amo questo sport. Mi piacerebbe farlo come professione vera e propria ma a quanto pare i tempi ancora non sono maturi. Sono stato eletto miglior atleta dell'anno nella mia categoria di peso per ben quattro volte. È uno sport che ti costringe a metterti in gioco, ti disciplina, ti forgia, impari a perdere, a

soffrire. Diventi resiliente. Questa parola per noi girevik sta molto a cuore perché rappresenta quello che siamo o quello che si deve essere per essere un buon girevik. Essere resiliente vuol dire abituarsi alla fatica, essere lucidi sempre, anche quando sei stanco. Sopportare il tuo carico senza perdere il controllo nonostante la stanchezza o il tuo stato d'animo quando magari non sei dell'umore giusto. Quando sei in pedana con le gambe che ti tremano e con le braccia che non voglio stare su tu devi continuare, abituarti a tutto questo e far sì che la sofferenza sia parte di te». Questa per Francesco è quasi una filosofia di vita. «Se il mondo ti tira giù tu, continua per la tua strada che alla fine, prima o poi la luce verrà fuori e sarà un momento glorioso».

**L'amore per la ghiria però non si ferma di certo qui dato che Francesco ha deciso di dedicarsi anche alla diffusione di questo sport.**

L'amore per la ghiria però non si ferma di certo qui dato che Francesco ha deciso di dedicarsi anche alla diffusione di questo sport. «Sono un docente, oltre che un atleta, di Kettlebell training di una scuola di formazione Nazionale Aifs (Accademia Italiana della formazione sportiva) mi sto occupando di formare nuovi istruttori, che possa divulgare le molteplici capacità di questo attrezzo. Gestire i duri allenamenti, il lavoro, la casa non sempre è facile e alle volte si rivela veramente difficile. Proprio Ha partecipato a 5 mondiali e 2 europei ottenendo 4 bronzi un argento e 2 ori. Francesco De Caro come nello sport io cerco di gestire tutto al meglio, mantenendo la calma e la lucidità. In questo lo sport mi ha aiutato molto, ce la metto tutta per essere un buon papà e un buon marito. Metto sempre il massimo dell'energia in quello che faccio cercando di gestire tutto nella maniera più completa, a volte fallendo miseramente ma tuttavia trovo sempre la forza e la grinta per andare avanti. In questo la mia famiglia è un valido appoggio, un sostegno che mi da forza e sicurezza anche nell'affrontare la vita di

tutti i giorni. Come atleta non prendo molto e quindi devo arrangiarmi per portare avanti la mia famiglia. Ho lavorato anche come cameriere ultimamente cercando di mettere da parte quanto più denaro possibile anche in un'ottica futura per poter partecipare ad altri campionati. A volte è davvero dura andare avanti ma non mi perdo d'animo». Per quanto riguarda il futuro Francesco non ha dubbi. «Il futuro per questo sport lo vedo roseo, io credo e spero che un giorno possa diventare uno sport olimpico e avere il prestigio che si merita. Il primo passo avanti sarebbe quello di inserire il Kettlebell sport nelle scuole e nelle forze dell'ordine. Per quanto mi riguarda, gareggerò fin quando avrò la forza di sollevare, dico sempre di aver trovato elisir dell'eterna giovinezza. Il prossimo obiettivo sarà quello di formare Nuovi atleti in tutte le scuole, prima della Campania poi chissà ... di tutta Italia» .



p,