AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

L'AQUILA: NASCE "CALISTHENICS KIDS", NICHOLAS CARNEVALE GUIDA IL NUOVO CORSO DI ASD ALTO ATERNO PER I BAMBINI DAI 10 AI 12 ANNI

25 Settembre 2026



L'AQUILA – Avvicinare i più giovani al movimento, insegnando loro a conoscere, controllare e utilizzare correttamente il proprio corpo attraverso un'attività costruita sulla loro età e sulle loro capacità. È l'obiettivo di "Calisthenics Kids", il nuovo corso promosso da Calisthenics Legends L'Aquila – ASD Alto Aterno, che prenderà il via da settembre 2026 e sarà dedicato a ragazzi e ragazze dai 10 ai 12 anni.

A guidare il progetto sarà Nicholas Carnevale, giovane ma già esperto istruttore di calisthenics, da anni impegnato nella pratica, nella diffusione e nell'insegnamento di questa disciplina. Proprio l'esperienza maturata sul campo lo ha portato a sviluppare un percorso specificamente pensato per i più piccoli, nel quale l'allenamento a corpo libero viene proposto in maniera graduale, controllata e adeguata alle diverse fasi della crescita.

Nel corso degli anni Carnevale ha maturato anche diverse esperienze agonistiche, conquistando più vittorie in competizioni di calisthenics. Tra tutte, quella alla quale è maggiormente legato è il successo ottenuto nel 2022 in una gara nazionale disputata a Cantù, in provincia di Como, dove riuscì a imporsi in una competizione che vide la partecipazione di oltre cento atleti.

Una vittoria dal valore particolare, arrivata al termine di un percorso personale lungo e complesso. Nel 2019 Carnevale aveva infatti subito una lussazione alla spalla destra che rese necessari due interventi chirurgici a distanza di pochi mesi. Da

quel momento iniziò un recupero durato circa tre anni, affrontando autonomamente sia il percorso di riabilitazione sia quello di progressivo rafforzamento necessario per tornare ad allenarsi e, successivamente, a gareggiare.

Il ritorno alla competizione nel 2022 coincise così con la vittoria di Cantù: non soltanto un risultato sportivo, ma il punto di arrivo di un percorso iniziato dopo l'infortunio e costruito giorno dopo giorno.

"Ho vinto diverse gare nel corso degli anni, ma quella di Cantù è sicuramente quella che mi ha dato più soddisfazione nella vita. Venivo da tre anni molto difficili dopo la lussazione alla spalla del 2019 e due operazioni. Ho affrontato autonomamente tutto il percorso di recupero, dalla riabilitazione al rafforzamento, cercando di studiare e capire passo dopo passo come tornare al mio livello. Rientrare in gara e riuscire a vincere contro più di cento atleti ha avuto per me un significato enorme", racconta Carnevale.

Un'esperienza che ha contribuito anche a rafforzare la sua attenzione verso la corretta progressione degli esercizi, la conoscenza del proprio corpo e l'importanza di costruire basi solide senza accelerare i tempi: principi che saranno centrali anche nel nuovo progetto dedicato ai ragazzi.

Il corso avrà la durata di un'ora a settimana e comprenderà attività dedicate a forza, equilibrio, coordinazione, mobilità, acrobatica e propedeutiche alle principali skills del calisthenics. Giorni e orari saranno definiti anche tenendo conto delle preferenze e delle esigenze delle famiglie interessate.

"Cominciare a questa età non significa assolutamente sottoporre un ragazzo a un allenamento da adulto o cercare prestazioni esasperate. Al contrario, significa insegnargli a muoversi bene, a conoscere il proprio corpo e a sviluppare gradualmente coordinazione, equilibrio, mobilità e controllo. Il calisthenics, se praticato con le giuste progressioni e con una guida competente, consente di costruire basi motorie molto importanti senza forzare il fisico", spiega Carnevale.

L'obiettivo è dunque quello di proporre un approccio al calisthenics nel quale la qualità del movimento venga prima della prestazione. Niente carichi esasperati né ricerca del gesto spettacolare a tutti i costi, ma un lavoro progressivo e calibrato sulle caratteristiche di ogni partecipante. Un metodo che punta a far crescere nei ragazzi la consapevolezza corporea e, allo stesso tempo, il piacere di svolgere attività fisica.

"Uno dei concetti che vogliamo trasmettere alle famiglie è che non è il movimento a essere pericoloso: ciò che va evitato è un allenamento improvvisato, non adatto all'età o privo della corretta supervisione. A dieci, undici o dodici anni si può lavorare molto bene a corpo libero, purché si rispettino i tempi di crescita e si scelgano esercizi adeguati. Imparare fin da giovani a controllare il proprio corpo significa costruire un patrimonio motorio che resterà utile anche negli anni successivi, sia nel calisthenics sia in qualsiasi altra disciplina sportiva", aggiunge il giovane istruttore.

L'esperienza di Carnevale rappresenta uno degli elementi centrali del progetto: pur appartenendo a una nuova generazione di tecnici, ha già maturato una lunga pratica nel settore e una conoscenza specifica delle progressioni e delle metodologie di allenamento proprie del calisthenics. Un bagaglio costruito attraverso anni di pratica, insegnamento ed esperienza agonistica, oltre che attraverso un percorso personale che gli ha permesso di confrontarsi direttamente con l'importanza del recupero, della gradualità e della corretta gestione del corpo.

Esperienze che saranno messe a disposizione dei ragazzi con un approccio nel quale tecnica, sicurezza e divertimento

procederanno insieme.

Accanto agli aspetti più strettamente fisici e motori, “Calisthenics Kids” vuole infatti valorizzare anche la fiducia nelle proprie capacità, la costanza e la soddisfazione derivante dal raggiungimento progressivo di piccoli obiettivi. Ogni partecipante sarà accompagnato secondo il proprio livello, senza forzature e con particolare attenzione alla corretta esecuzione dei movimenti.

Con il nuovo corso dedicato alla fascia 10-12 anni, Calisthenics Legends L’Aquila – ASD Alto Aterno amplia così la propria proposta sul territorio aquilano, aprendo le porte del calisthenics anche ai più giovani attraverso un percorso strutturato e specificamente pensato per le loro esigenze.

Le famiglie interessate possono manifestare il proprio interesse e richiedere ulteriori informazioni direttamente a Calisthenics Legends L’Aquila – ASD Alto Aterno attraverso i canali social della realtà sportiva. (red.)

PER INFO E ISCRIZIONI: Calisthenics Legends L’Aquila – ASD Alto Aterno, Via Pirro Aloisio Scrivà 14, L’Aquila.

Tel./WhatsApp 320 283 3439

e-mailcalisthenics.legends2020@gmail.com

Instagram: @nicholascalisthenics.

Informazioni disponibili anche attraverso i canali social di Calisthenics Legends L’Aquila – ASD Alto Aterno

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli