

Caronno Pertusella Nuoto



# La lezione della piscina

*Vuoi diventare anche tu un perfetto nuotatore?*

Sui blocchi di partenza tutto si spegne: il rumore del pubblico sugli spalti, il vociere degli altri atleti in attesa di gareggiare, le incitazioni dei compagni di squadra e dei genitori.

Tutto improvvisamente diventa silenzio: resta solo la voce del giudice di gara.

Pronti: trova la tua posizione, un piede sul bordo, l'altro indietro, le dita che cercano la massima presa.

A Posto: i muscoli si contraggono in una tesa massima immobilità, come le spire compresse di una molla.

E poi il suono del via: la scossa di adrenalina libera tutta la forza accumulata in mesi di allenamento. Per un attimo volo, nella grazia esplosiva del tuffo, come una freccia scoccata verso il blu, le braccia tese, le mani giunte, la testa bassa. Tocco l'acqua e tutto scompare: i ragazzi delle corsie di fianco alla mia, inghiottiti dalle bollicine, nascosti nelle loro apnee, la mia tensione, i miei timori. I pensieri si allineano al mio corpo mentre riemerge e prendo il primo respiro: esiste solo il "qui e ora" mentre braccia e gambe si alleano con l'acqua perché diventi mia complice e non mia nemica.

Mentre nuoto al meglio delle mie capacità, realizzo che ho sconfitto la paura, che gli atleti nelle altre corsie meritano rispetto perché sono passati attraverso le mie stesse prove e i miei stessi sacrifici per essere qui oggi. Capisco che ogni bracciata mi porta più vicino a scoprire chi sono, più in là nel mio percorso di crescita, più avanti rispetto a chi non si metterà mai alla prova, oltre il mio limite precedente.

Sono padrone del movimento, in un ciclo virtuoso di bracciata, gambata, respiro: una ripetizione che le ore passate in acqua seguendo le pazienti indicazioni dell'allenatore su e giù per la vasca, mi hanno scolpito dentro.

Andata, virata, ritorno, virata, andata, virata, ultima vasca: sembra impossibile, ma in questi cento metri ho imparato il pensiero strategico, a sentire le mie energie, a capire quando è il momento di attendere e quando spremere a fondo ogni briciolo di forza dai miei muscoli...anche quando non ce n'è più. Ho affilato la mia forza di volontà per andare oltre la fatica, per arrivare anche solo un centesimo prima.

Tocco la piastra di arrivo ed è una dolorosa

gioia, è tutto già finito e non so dire se per fortuna o purtroppo: ...e alla fine scopro che il risultato conta solo fino ad un certo punto.

Perché primo o ultimo, medaglia o no, l'avversario più importante da battere l'ho sconfitto guardandomi allo specchio appena ho indossato la cuffia della squadra. Sono un atleta della CPN, la mia società esiste dal 1971. È piccola ma le persone che la compongono la rendono grandissima, gli atleti che ci nuotano sono diventati miei amici, miei fratelli e sorelle, persone delle quali andare fiero perché, come me, tutte le volte che escono dall'acqua sono migliori di quando ci sono entrati.

La Caronno Pertusella Nuoto, nata nel 1971, è tutto questo e queste sono le emozioni che tutti possiamo provare vivendo la piscina di Caronno Pertusella.

Vuoi imparare a nuotare?

Nuoti già e ti piacerebbe nuotare di più? È da sempre un tuo desiderio quello di imparare bene tutti i quattro stili e partecipare anche a gare?

Contatta la CPN per prenotare un provino che si terrà ogni sabato alle 12.15 o alle 17.30.

**Fabrizio Volontè**

## INFO

caronnonuoto@virgilio.it  
segreteria@caronnonuoto.it  
tel 3355752808 - 3203004972  
www.caronnonuoto.it