

## **Quando ti tuffi, la prima cosa che entra in acqua è la testa.... Un nuovo inizio per la CPN**

I ragazzi sono in un'allegria e disordinata fila: i sorrisi sulle labbra, la luce negli occhi, l'entusiasmo nelle membra toniche.

Scarpe da ginnastica, asciugamano, pantaloncini e maglietta in un'eccentrica, disomogenea, policroma e personalissima manifestazione di stile, a sostituire, almeno per un po', la loro solita tenuta: cuffia, costume ed occhialini per il momento non servono... perché il parco del Lura fa da cornice al primo appuntamento della loro nuova stagione sportiva.

L'Incipit della stagione agonistica 2018/2019, per la squadra del Caronno Pertusella Nuoto, comincia dalla preparazione atletica: corsa, piegamenti, squat, burpees, jumping jacks, plank, core stability... Tutti nomi nuovi e poco familiari per questi splendidi atleti rispetto alla loro routine fatta di "delfino-dorso-rana-stile" ma, d'altronde, questo è e sarà un anno ricco di novità.

Il nuoto non è solo acqua, non è un infinito andirivieni fra i bordi di una piscina: contrariamente a quanto si pensi guardando i corpi statuari dei nuotatori, è anche uno sport nel quale ci vuole molta testa... e le annunciate novità, quest'anno cominciano proprio da lì, dalla testa: il nuovo volto della CPN ha i connotati di un rinnovato team di allenatori, che vede come head coach Luca Seveso: esperto, preparato, atleta master specialista nel nuoto in acque libere che, da subito, ha impresso alla squadra un nuovo ritmo, una nuova filosofia, una differente modalità di allenamento.

Ad affiancarlo, a bordo vasca, Tommaso "Tommy" Cartabia, a sua volta ex atleta agonista e volto noto per i frequentatori della Piscina Comunale, inconsapevole ma fondamentale simbolo della nuova, rafforzata, sinergica collaborazione fra CPN e Omnia Sport, la società comunale che ha in gestione la piscina.

Entrambi gli allenatori, in realtà, sono fortemente legati al tessuto stesso della CPN: Luca Seveso è infatti figlio di uno dei padri fondatori della società e Tommy, calcando da tempo le piastrelle della nostra piscina, ha indirettamente seguito, familiarizzato e valutato il training dei ragazzi anche sotto la precedente gestione tecnica.

I ragazzi, in questa fase iniziale, stanno recependo le ultime metodologie di allenamento con immediati riscontri positivi, motivati anche dalle numerose novità: gli atleti più grandi, infatti, hanno ora la possibilità di prepararsi, grazie alla collaborazione con una realtà limitrofa, nella tanto temuta vasca olimpionica: i 50 metri più lunghi per ogni nuotatore! Inoltre, grazie ad una più efficace gestione delle risorse offerte dal Comune, hanno la possibilità di integrare il lavoro in acqua con sedute specifiche di allenamento in palestra per un generale miglioramento della loro condizione muscolare.

Altra nota positiva, frutto della già citata collaborazione con Omnia Sport, è la realizzazione di un gruppo dei piccoli esordienti, che, sempre più numerosi, aderiscono al percorso di avvicinamento all'agonismo attraverso gli allenamenti mirati del sabato pomeriggio: il logo CPN si trasforma per loro in "Ci Piace Nuotare", uno slogan che ha quasi il sapore di una promessa... perché questo sport sia sempre divertimento ed educazione, cultura e sviluppo dell'individuo.

Il primo banco di prova, per tutta la squadra al gran completo, sarà il prossimo 25 Novembre presso il "Palablu" di Travagliato in provincia di Brescia: gli atleti, con la stessa luce negli occhi del loro primo giorno di allenamento al parco del Lura sembrano mutare nuovamente il logo CPN per dire... "Ci Pensiamo Noi"!