

I.C. Canale - cl. V A  
Canale (Cn)

## Pino e la forza dei sogni

Pino era un ragazzino di dieci anni che amava molto nuotare. Si allenava sempre ma non era veloce come i suoi compagni e questo lo rendeva deluso e triste tanto da spingerlo a voler abbandonare il suo sport preferito.

Un giorno se ne stava seduto accanto al blocco di partenza, senza il coraggio di entrare in acqua, con gli occhi fissi nel vuoto.

All'improvviso si sentì qualcosa sulla spalla e una vocina gli sussurrò all'orecchio: "Ciao Pino! Ti vedo un po' giù".

Era una piccola ranocchia... "Parli?", chiese il bambino incredulo. "Certo, sono una rana parlante, sono qui per fare una nuotata con te e per insegnarti come mi muovo io".

Gli diede un morsetto all'orecchio e lo fece cadere in acqua. Che simpatica! "Allora, la spinta maggiore ce la dobbiamo dare con le gambe che si devono piegare sulla coscia e poi sul bacino, per poi spingere verso il basso tenendo i piedi a martello. Con le braccia disegniamo un cuore e poi ci entriamo dentro con la testa. Ogni volta che entri nel cuore che hai disegnato dedica un pensiero felice a qualcuno che ti è caro, vedrai che avvanzerai rapido e veloce come il vento!".

Proprio mentre Pino si dava da fare con le gambe, con i cuori e con i pensieri felici, sentì l'acqua dietro di lui agitarsi in piccole onde.

"Ehilà amico!". Una voce al suo fianco lo fece fermare.

Un bellissimo delfino dai riflessi argentei lo aveva raggiunto e gli disse: "Aggrappati alla mia pinna in alto e distendi le braccia sulle mie pinne di lato; ora facciamo qualche esercizio così imparerai a nuotare come me. Il segreto sta tutto nel capire che il movimento del corpo, in questo stile, deve essere simile ad un'onda del mare e che le gambe e le braccia lo devono seguire in modo coordinato alla perfezione: ogni due gambate a piedi uniti, una bella bracciata ampia con entrambi gli arti che ruotano in avanti contemporaneamente. Ogni volta che alzi la testa per respirare guarda il sole che hai davanti a te, prendine un raggio e portalo con te, ti darà la forza per continuare a spingere e ti sentirai forte e carico come un leone a capo del suo branco. Pino nuotava pieno di

energia quando, a un tratto, sentì sul viso un fresco venticello di primavera e sul lato destro della piscina apparve un buffo mulino con occhi e bocca al posto di porte e finestre. Di pale ne aveva solo due ma giravano e giravano molto velocemente. "Sai battere le gambe a stile vero? Alternate e veloci?".

Pino fece di sì con la testa meravigliato. "Bene, in questo so che sei bravo! Allora segui il mio ritmo con le braccia e facciamo qualche vasca a stile libero: prima una e poi l'altra, gomiti belli alti! Intanto le braccia spingono via l'acqua sotto di te, tu pensa di scansare dalla tua vita tutti i pensieri cattivi e i torti che ti sembra di aver subito, vedrai che ti sentirai leggero leggero e filerai via come una saetta".

Pino nuotava leggero come una piuma e la sua velocità non era niente male. "Se continui così resterai senza fiato!" si sentì sussurrare.

Al posto del mulino c'era una grossa pala eolica che si muoveva lenta ma con forza, ritmo e determinazione.

"Mettiti a pancia in su che si fa un po' di dorso ora! Il capo ben appoggiato sull'acqua con le orecchie immerse, piedi distesi, gambe rette, una gambata decisa ma non troppo frenetica... ora allunga un braccio di fronte a te, portalo sopra la testa, di fianco all'orecchio e poi abbassalo in acqua, spingilo verso il basso ed esegui una rapida remata spingendoti in avanti. Mentre compi questo movimento, solleva l'altro braccio e ripeti tutta la procedura. Ma sei bravissimo! Tieni gli occhi fissi al cielo e ripassa la lezione di scienze, la tua materia preferita, ti aiuterà a non perdere il ritmo e a non sentire la fatica". Pino se ne stava immerso nell'apparato respiratorio, quando si sentì toccare una spalla: "Ma ti sei addormentato a bordo vasca?".

Era il suo allenatore che lo chiamava per l'allenamento. Il bambino sorrise, ancora un po' confuso da quel sogno che gli era sembrato così vero.

"Ora sono pronto! Nuotiamo!", disse e fece un gran bel tuffo che lasciò tutti a bocca aperta. Da quel giorno Pino fece tesoro di quello che la rana e i suoi tre amici gli avevano insegnato e non so se vinse medaglie o se divenne un campione, ma so che di sicuro migliorò, nello sport e nella vita, perché aveva capito che se sai scacciare i pensieri tristi e sai far tesoro delle cose belle della vita, puoi affrontare al meglio tutte le difficoltà e superare tutti gli ostacoli.