

## Filippo SPINA

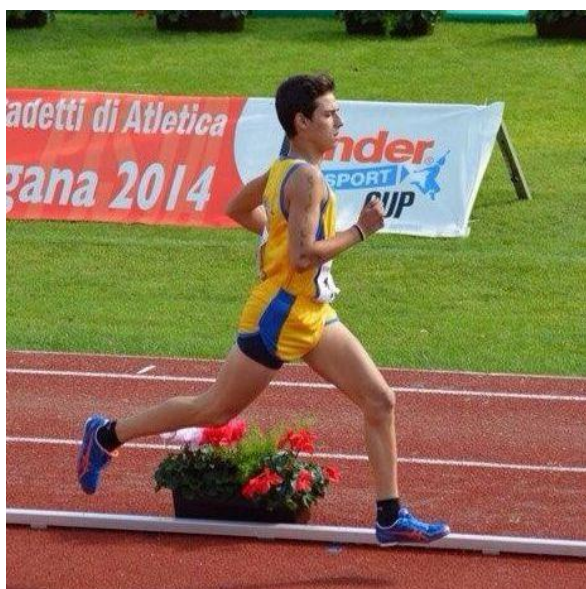
Filippo SPINA, classe 99, ha iniziato a praticare Atletica Leggera con la maglia della **FREELANCE** nel 2013, nella Categoria CADETTI, disputando la sua prima gara il 3 Febbraio 2013 a Regalbuto, ai Campionati Societari di Cross, classificandosi al 23-Esimo posto. Debutta nella competizione su Strada a Scordia, nella Festa dell'Arancia Rossa, classificandosi al Terzo Posto, mentre il debutto in Pista di Filippo è avvenuto il 10 Aprile del 2013 a Misterbianco, classificandosi al Settimo Posto negli 800 metri con il tempo di 2'25.9", nell'inusuale doppio giro di pista per la Categoria CADETTI ma per questo non meno avvincente. Filippo è stato sempre seguito dal Tecnico del nostro Sodalizio, l'Allenatore Salvo LEONARDI. Filippo ha continuato con passione a praticare Atletica Leggera sino al 2018, condividendo parte del suo tempo sportivo anche con l'altra sua grande passione, il Kung fu.



Nella foto, Filippo SPINA

Inizialmente un pò in ombra nel vivace gruppo della Categoria CADETTI della **FREELANCE**, nel 2013, poco a poco Filippo riesce a migliorare le sue prestazioni, prestazioni di cui i compagni di CATEGORIA, non avrebbero scommesso sulla partecipazione di Filippo ad alcun Campionato ITALIANO. Ma si sbagliavano, perchè, dopo una prima "sbandata" adolescenziale dovuta a esuberanti pensieri di gioventù, al secondo anno nella Categoria CADETTI, dopo aver messo le ruote nel binario giusto, i risultati per Filippo non si sono faranno attendere.

Il primo posto nel Winter Challenge Provinciale 2013 su strada, ha fatto da trampolino di lancio per l'attività che Filippo svolgerà nel 2014. Nel 2014, a livello Provinciale, Filippo conquista ben 4 Titoli rispettivamente ai Campionati Provinciali Individuali di Cross, su Strada e il doppio Titolo in Pista nel Giavellotto e nei 300Hs. Filippo non eccede in una Specialità in Particolare ma riesce e cimentarsi in tutte le discipline dell'Atletica Leggera con buoni risultati, dai Salti ai Lanci, dal Mezzofondo agli Ostacoli e, sulla scia di questa sua caratteristica, viene incoraggiato dal nostro Allenatore a praticare le Prove Multiple, con lo scopo di costruire una solida base Atletica per poi iniziare a specializzarsi nelle discipline a lui più congeniali nelle Categorie Superiori.



Filippo ai Campionati Italiani Cadetti 2015  
BORGO VALSUGANA (TN)

E nel 2014, il migliore risultato Regionale di Filippo è stato il Secondo Posto proprio nel Pentathlon che, grazie al criterio di selezione della rappresentativa, ha permesso a Filippo di staccare il biglietto aereo per partecipare al Campionato Italiano di Prove Multiple di Borgo Valsugana con la rappresentativa Siciliana, dove si classificherà 15-Esimo. Filippo continua anche 2015 nella Categoria ALLIEVI praticando questa affascinante ma al contempo dura e impegnativa Specialità dell'Atletica Leggera. Il passaggio di Categoria, da CADETTI ad ALLIEVI, specie nelle Prove Multiple, richiede uno sforzo mentale e atletico non indifferente. Le distanze di gara si allungano, i pesi degli attrezzi aumentano e il confronto con gli avversari di secondo anno nella Categoria, risulta ostico.

Nel 2015, nella competizione su Strada Provinciale **Filippo** si aggiudica entrambe le sessioni del del Circuito Diadora, ma è a livello Regionale che bisogna puntare se si vuole ambire a qualche risultato di prestigio. E seppure di primo anno nella Categoria, arrivano anche i risultati nelle Prove Multiple. Oltre a delle vittorie in Manifestazioni OPEN su Pista in gare Provinciali e Regionali



Campionati Regionali ALLIEVI  
Prove Multiple – PALERMO

nei 400 metri, **Filippo** conquista infatti nel 2015 ben due Titoli Regionali, il 27 Giugno a Messina nell'Asta e, con grande soddisfazione anche nel più prestigioso Decathlon ASSOLUTI, due mesi prima, il 25 Aprile a Palermo, con 4376 Punti, un risultato in linea con il potenziale di **Filippo**. Il Titolo Regionale 2015 nel Decathlon viene centrato ma per ottenere il minimo A e l'accesso ai Campionati ITALIANI, bisognava ancora lavorare duro.



Campionati Regionali Individuali  
ASSOLUTI - MESSINA

Tuttavia, a cavallo delle due Stagioni Agonistiche 2015 e 2016, la voglia di **Filippo** di ottenere di più, lo porta ad una seconda "sbandata" adolescenziale, verso la ricerca di nuovi equilibri, fuori dalla compagine della **FREELANCE**, per la delusione del nostro Allenatore che, malgrado il Titolo vinto nel Decathlon nel 2015, vede un Atleta confuso e forse inspiegabilmente deluso dei risultati ottenuti e dell'attenzione ricevuta dal suo Tecnico, risultati che, a meno di qualche manciata di punti in più o in meno, rispecchiavano però mediamente in quel contesto il potenziale dell'Atleta ed erano anche figli del passaggio nella nuova e più "tecnica" Categoria ALLIEVI.

Superata questa delicata fase della carriera Sportiva, **Filippo** e Allenatore si ritrovano a lavorare ancora assieme anche nel secondo anno di Categoria ALLIEVI ma, con la reciproca consapevolezza adesso di puntare ad un obiettivo comune e prestigioso. Entrambi sanno che ottenere il minimo A è condizione necessaria per dare giusta soddisfazione alle rispettive ambizioni e accedere alle Nazionali. Il minimo A permetterebbe anche al nostro Sodalizio di provare a ricercare per **Filippo** una Società che possa economicamente accogliere le aspettative economiche di trasferta del giovane ambizioso atleta.

Nel 2016 pertanto gli allenamenti diventano serrati, pianificati e minuziosamente dettagliati per sperare di portare a casa il risultato. Atleta e Allenatore lavorano in tandem, in qualsiasi condizione atmosferica possibile. Le attività di preatletismo in palestra di supporto alla Pista, diventano regolari e immancabili. Inutile puntare a gare secondarie, piuttosto, l'obiettivo principale era quello di superare la quota 4800 punti per ottenere il minimo A. Disciplina per disciplina vengono esaminate dal nostro Allenatore le prestazioni di **Filippo** e si punta a colmare le lacune, laddove possibile, per guadagnare i 424 punti che occorrono per fare meglio della stagione precedente. Si lavora sui Lanci, sui Salti, con gli Ostacoli e sul Mezzofondo, cercando di trovare il giusto equilibrio in ogni disciplina tra il potenziale dell'Atleta e il punteggio da ottenere.

Messina, 16 e 17 Aprile 2016 pomeriggio. L'atteso giorno dei Campionati Regionali di Prove Multiple arriva, seppure con una settimana di ritardo rispetto al Calendario originale. Inizia la Manifestazione e nella prima giornata di Sabato, **Filippo** chiude bene, realizzando una media punteggio di 505 punti nelle prime 5 gare, quindi oltre i 480 punti che in proiezione punteggio finale fanno ben sperare per superare quota 4800 punti nella seconda giornata di Domenica.

Ma la seconda giornata rischia di trasformarsi in un incubo. I Lanci e l'Asta non vanno secondo le aspettative e abbassano in media il tabellino di marcia sotto i 480 punti/gara.

Prima dell'ultima gara, i 1500 metri, **Filippo** ha accumulato 4204 Punti, ne mancano 596 per ottenere il minimo A e quello che nella prima giornata sembrava un minimo A "quasi" archiviato, adesso diviene una sfida nella sfida.

Il nostro Allenatore rielabora i punteggi cumulati e comunica a Filippo che nell'ultima gara, i 1500 metri, occorre fare una prestazione migliore di 4'54" per ottenere il minimo A. Entrambi, Allenatore e Atleta, sanno che quella è una prestazione fattibile perchè già nell'anno precedente, nella stessa specialità, **Filippo** era stato capace di fermare il cronometro a 4'53.7".

Adesso però, oltre alla stanchezza di due giorni di gare sulle gambe, c'è anche l'aspetto psicologico da affrontare. Un momento di debolezza potrebbe significare cestinare 8 mesi di preparazione e compromettere irrimediabilmente l'accesso ai Campionati Italiani.

Parte la gara, una di quelle che entrambi, Atleta e Allenatore, difficilmente dimenticheranno. La gara è indubbiamente nervosa per **Filippo**, non serve che sia una gara tattica ma serve che sia una gara gestita con la giusta andatura, perchè 1500 metri non si possono improvvisare. **Filippo** avrebbe corso quella gara al limite delle sue possibilità e per riuscire in quella che il contesto agonistico di punteggio stava trasformando in un'impresa, bisognava sentire il giusto ritmo da tenere, quello da 3'15"/Km, che avrebbe significato i circa 600 punti mancanti per il minimo A.

**Filippo** parte bene, deciso e consapevole che in quella gara si ricchiudono all'improvviso tutti i sacrifici di un'intera stagione. Finisce la gara, **Filippo** è stremato ma vince la sua batteria e ferma il crono a 4'45.59", un gran bel tempo viste le circostanze, che gli vale 646 punti.

Minimo A ottenuto con 4850 Punti e Titolo vinto, per la gioia di entrambi, Tecnico e Atleta.



Campionati Regionali Prove Multiple - MESSINA

Ci ha fatto molto piacere ovviamente vedere come anche i Giornali Siciliani hanno parlato dei risultati dei nostri Atleti e del nostro Tecnico che li segue con tanto impegno. Questi sono pezzetti di Storia dell'Atletica Siciliana che il nostro piccolo ma virtuoso sodalizio, la **FREELANCE**, ha comunque contribuito a scrivere.

Ai Campionati ITALIANI Prove Multiple disputatesi il 28 e 29 Maggio a Lana, causa anche il brutto meteo, **Filippo** non è riuscito a ripetere la buona prestazione Siciliana, classificandosi 24-Esimo su 27 concorrenti con 4527 punti. Di certo non avrebbe potuto entrare a podio con il suo potenziale, anche riconfermando 4850 punti e di questo ne eravamo consapevoli, l'obiettivo più importante, quello di esserci, è stato comunque raggiunto.

La tabella a seguire riassume i risultati delle due diverse prove di Decathlon disputate da **Filippo**, rispettivamente a Messina e a Lana, prove molto diverse tra loro seppure a distanza di un solo mese. Questo è lo Sport. Si vede dalla Tabella infatti come **Filippo** in quasi tutte le prove della Manifestazione NAZIONALE di Lana ha fatto registrare delle prestazioni al di sotto delle sue aspettative e del suo potenziale, causa il brutto meteo innanzitutto.



Spina e Scavo ai Campionati Regionali di Prove Multiple – MESSINA

Stagione Agonistica 2016 (Atleta <b>Spina Filippo</b> )												Minimo					
(4800 Punti), Record (5287 Punti)																	
Decathlon	CRI	2015		Minimo A (4800 P)		TEO		Record (5287P)		TEO		Test 2016		GARA CR 09-10/04/2016		GARA CN 28-29/05/2016	
		Prest	Punti	Prest	Punti	Prest	Punti	Prest	Punti	Prest	Punti	Prest	Punti	Prest	Punti	Prest	Punti
100m	12.64	531	12.30	593	12.14	624	12.50	556	12.59	540	12.52	552					
Lungo	5.37	455	5.65	512	5.82	548	5.70	523	5.83	550	5.74	531					
Peso	7.93	362	8.80	414	9.50	456	9.30	444	8.58	401	8.77	412					
Alto	1.56	434	1.63	488	1.68	528	1.63	488	1.62	480	1.55	426					
400m	58.07	481	56.70	532	55.40	583	55.10	595	56.14	554	57.51	502					
110Hs	18.46	481	17.90	534	17.50	573	17.85	539	17.83	541	18.25	500					
Disco	23.89	346	27.00	406	28.70	439	29.70	459	25.66	380	22.93	327					
Asta	2.80	309	3.10	381	3.20	406	3.30	431	3.00	357	3.00	357					
Giavellotto	35.79	381	39.50	435	42.20	474	42.00	471	37.17	401	36.91	398					
1500m	4'53.79*	596	4'45.00*	649	4'38.00*	695	4'45.80*	644	4'45.56*	646	5'06.71"	522					
07/10/2015 1RMB=60+65 Kg 1RMG=80+85 Kg	X	4376	X	4944	X	5326	X	5150		4850		4527					

Tabella con il confronto delle prestazioni ottenute da Filippo



Filippo in azione in alcune delle discipline dei Campionati Italiani Allievi di Lana nel 2016

Nel 2017, secondo quanto stabilito e discusso con l'Atleta in ambito Societario, per **Filippo** arriva la svolta. La nostra Associazione Sportiva, sempre attenta a salvaguardare i principi etici e i valori sportivi degli atleti del nostro sodalizio, viste anche le precedenti "sbandate" mostrate da **Filippo** nel corso della sua giovane e quadriennale esperienza con la **FREELANCE**, ha voluto spianargli in maniera generosa la strada, concordando un passaggio con la forte Associazione Sportiva del CUS Palermo, per dare a **Filippo** nuovi stimoli agonistici che lo potrebbero portare ancora più in alto. Dopo un provino effettuato nell'inverno del 2016 al cospetto dei Dirigenti della compagine Palermitana, nella nuova Categoria JUNIORES **Filippo** vestirà per la stagione 2017 e 2018, la maglia del CUS Palermo, dove sarà seguito ancora dal nostro Allenatore, **Salvo LEONARDI**, con la passione e la professionalità di sempre.

Per **Filippo** si aprono nuove opportunità di crescita Sportiva, consapevoli che il primo anno nella Categoria JUNIORES, come di già accaduto per il passaggio nella Categoria Allievi, non sarà facile. Le avvisaglie tecniche e atletiche viste in allenamento fanno intravedere che l'Atleta non ha ancora maturato del tutto alcuni aspetti tecnici inerenti pesi e distanze degli attrezzi da utilizzare nella nuova Categoria. La **FREELANCE** però sarà sempre la casa sportiva di **Filippo** e **Filippo** potrà contare sull'appoggio dei Dirigenti, dell'Allenatore innanzitutto e della Logistica di Infrastrutture e Attrezzi del nostro Sodalizio. Effettuato il passaggio di testimone dalla **FREELANCE** al CUS PALERMO, si gira pertanto pagina e si guarda avanti alla ricerca di nuovi traguardi.

Nella stagione 2017 **Filippo** si allena ancora per le prove multiple, i risultati sono buoni ma non scatta quel qualcosa in più che potrebbe permettere a **Filippo** di gareggiare ad alti livelli in ambito NAZIONALE. Gareggia ai Campionati Regionali a Messina il 29 Aprile nelle prove multiple dove ottiene il terzo posto con 4186 punti ma, lontano dal minimo di 5300 punti per accedere ai Campionati ITALIANI. A e dire il vero, durante tutta la preparazione invernale, **Filippo** era non stato brillante come in passato. Continui malanni stagionali e influenza lo hanno tenuto spesso lontano dal campo. Per ritornare ad alti livelli sarebbe necessario allenarsi moltissimo ma **Filippo** non mostra più la disponibilità di un tempo.



Assieme all'allenatore decide pertanto di dedicarsi soltanto ai 400 metri e ai 400 Ostacoli, abbandonando il difficile sentiero delle prove multiple. Il 29 Aprile a Messina, nel giro di pista, riesce a fare 1'.00.15", lontano dal 56.13" del 2016, segno che le gambe non giravano. Tuttavia, nel 2017 **Filippo** riesce comunque a vincere ancora un Titolo Regionale, nel Salto con l'Asta a Enna, il 16 Settembre, con la buona misura di 3.10 metri, che sarà anche il suo PB.

A cavallo della maggiore età, però, **Filippo** non riesce a essere presente in campo per come sarebbe necessario. Inizia poco a poco ad occuparsi di situazioni lavorative che lo porteranno ad avvicinarsi alla ditta del padre, non permettendogli questo di potersi allenare assiduamente e lo stesso **Filippo** forse non ha più quegli stimoli agonistici che potrebbero spingerlo a dedicarsi con maggiore attenzione e convinzione a qualche specialità dell'atletica.

Nel 2018, gli allenamenti diventano sporadici, **Filippo** disputa soltanto 3 gare, il 12 Maggio a Palermo nei 400 metri ottenendo 58.88" e riuscendo comunque a vincere il suo ultimo Titolo Regionale nell'asta con 2.70 metri, entrambi risultati che rispecchiano un inevitabile ristagno delle prestazioni, figlie della situazione sopra detta. Il 26 Maggio 2018 **Filippo** disputa quella che alla data sarà l'ultima gara agonistica della sua bella parentesi sportiva di 6 anni, ironia del destino, il ripetersi di 58.88" della prestazione nei 400 metri piani segna il suo addio agonistico.

Nell'autunno del 2018, dopo una bella parentesi agonistica durata 6 anni e che ha segnato una bella carriera in Atletica Leggera, **Filippo** appende le scarpe chiodate al chiodo.

Nella festa di fine anno della **FREELANCE** nel 2018, **Filippo** suggella l'addio agonistico in Atletica Leggera. **Filippo** comunque é rimasto vicino al Sodalizio e ai dirigenti della **FREELANCE**, in particolar modo al suo allenatore **Salvo LEONARDI**, con il quale di tanto in tanto colgono occasione per ritrovarsi davanti a un aperitivo o in pista per qualche sporadica sgambata estiva, per tenersi in forma. Vogliamo ricordare con particolare affetto, oltre che **Filippo**, la famiglia tutta di **Filippo** stesso, persone squisite e di rara saggezza, che hanno seguito **Filippo** con attenzione e sono state sempre vicine al nostro Sodalizio con affetto e rispetto.

Filippo si congeda da questa bella parentesi sportiva in Atletica Leggera vantando **6 Titoli Provinciali**, **5 Titoli Regionali** e la partecipazioni ai **2 Campionati Italiani di Prove Multiple**.

Grazie **Filippo**, per aver condiviso con Noi, questa bella e indimenticabile parentesi sportiva!

**A.S.D. FREELANCE ATLETICA ZAFFERANA**

## 4 ANNI CON LA FREELANCE

**8 Titoli Provinciali**  
**5 Titoli Regionali**  
**Partecipazione a 2**  
**Campionati ITALIANI**



**Stagioni Sportive 2013 / 2014 / 2015 / 2016**

2013 - **FREELANCE** - Categoria **CADETTI** → 1 TP (Winter Challenge su Strada).

2014 - **FREELANCE** - Categoria **CADETTI** → 4 TP (Cross, Miglio, Giavellotto, 300Hs)  
+ 15 Esimo /20 Campionati **ITALIANI** Pentathlon - Borgo Valsugana (TN).

2015 - **FREELANCE** - Categoria **ALLIEVI** → 2 TP (Circuito Diadora su Strada)  
+ 2 TR (Asta Assouti, Decathlon Assoluti).

2016 - **FREELANCE** - Categoria **ALLIEVI** → 1 TP (Montagna) + 1 TR (Decathlon)  
+ 24 Esimo /27 Campionati **ITALIANI** Decathlon - Lana (BZ).

2017 - CUS PALERMO - Categoria **JUNIORES** → 1 TR Asta.

2018 - CUS PALERMO - 2018 Categoria **JUNIORES** → 1 TR Asta.