

Potenza, souplesse, stile

La ricetta dello sprint USA di oltre 50 anni fa attraverso l'analisi degli scattisti statunitensi esibitisi in Italia

Marco Martini

Quel 5 settembre del 1937, quando un gruppo di atleti statunitensi in tournée in Europa gareggiò all'Arena di Milano, il marchese Ridolfi, all'epoca presidente della FIDAL, diede incarico di realizzare delle riprese filmate delle prove dei ragazzi a stelle e a strisce, per poterle poi utilizzare a scopi didattici. I soldi c'erano. Non perché la FIDAL fosse ricca né perché il Fascismo, che annetteva grande importanza allo sport, stanziasse ingenti somme. No. Era Ridolfi che, ricco di famiglia, per gli 'extra' metteva mano al proprio pingue portafoglio. Tra gli atleti statunitensi immortalati dalla cinepresa c'era il velocista Benjamin W. Johnson, un negretto alto 1.70, nato il 24 luglio 1914 a Columbia, Virginia, cresciuto in Pennsylvania, e residente a New York. Qui studiava alla Columbia university, dove era conosciuto con il simpatico soprannome di 'Columbia Comet' (probabilmente con il doppio riferimento a luogo di nascita e college di studio). Fu il numero uno mondiale sui 100 piani nel biennio 1937-38, e si esibì anche in Europa in entrambe le stagioni, correndo due volte in 10.2 ventoso (il primato mondiale era appunto di 10.2), una in 10.3 regolare, e cinque volte in 10.4. La sua impresa più eclatante resta comunque la miglior prestazione mondiale delle 60 yards indoor ottenuta al Madison Square Garden ai Millrose Games, un 6.0 che abbassava il precedente limite di 0.1. Johnson aveva una partenza bruciante, percorreva i primi 20 metri a testa bassa con il corpo leggermente sbilanciato in

avanti, accompagnando l'azione con un accentuato slancio in avanti delle braccia. Nelle occasioni didattiche in cui il filmato realizzato venne poi proiettato, l'allora commissario tecnico della Nazionale Boyd Comstock dovette sempre spiegare ai presenti che si trattava di un personalismo del fuoriclasse statunitense (a Milano vinse in 10.5 precedendo Orazio Mariani, che nel 1938 fu medaglia d'argento agli Europei, di due decimi), e ribadire che i principi tecnici da seguire erano in realtà quelli che lui enunciava: il gesto doveva essere uniforme, in dolce progressione graduale, senza esagerazioni né enfattizzazioni di sorta.

Il 'verbo' di Comstock, per mano del suo discepolo e successore Giorgio Oberweger, rimase la principale fonte del sapere atletico in Italia fino agli anni Sessanta. Le novità arrivarono con il contagocce, e solo dai tecnici federali (Oberweger in primis), gli unici che avevano scambi con allenatori stranieri, fino ai Giochi Olimpici di Roma. La difficoltà maggiore a far veicolare certe informazioni era che allora pochi parlavano l'inglese. Un po' alla volta comunque, sulla scia dei risultati dei loro campioni, arrivarono anche da noi le novità introdotte nella metodologia di allenamento del mezzofondo dalle scuole magiara e australiana/neozealandese; il giramondo Francesco Bettella, specialista dei 400 ostacoli che aveva trascorso molto tempo in Finlandia, diffuse l'allenamento con i pesi; con il numero 'autunno 1960' iniziò negli Stati Uniti la pubblicazione della rivista *Track technique* (oggi *Track coach*), diretta da Fred Wilt; cominciarono a circolare anche le traduzioni dal tedesco di Pietro Bononcini e Mario Gulinelli, sui *Quaderni dell'atletica*, nuovo sforzo editoriale FIDAL, e altre pubblicazioni specializzate.

Quando, nel 1951 e 1953, arrivarono in Italia altri due contingenti di atleti statunitensi però, questi passi in avanti erano ancora lungi dall'essere stati compiuti. Tutta l'attenzione dell'allenatore era rivolta alla tecnica, allo stile, e alla pre-atletica. Il gruppo USA del 1953 si esibì a Torino il 19 luglio e a Brescia il 24 luglio (in notturna), e nella velocità presentò il negretto Arthur Bragg. Nato il 3 dicembre 1930 a Baltimora nel Maryland, studente nella città natia alla Morgan State university, campione universitario statunitense nel 1951, campione nazionale assoluto nel 1950 e 1953 (e poi anche nel 1954), vincitore dei 100 metri ai Trials olimpici 1952 ma poi infortunatosi ai Giochi, sconfisse nettamente molti dei migliori sprinter italiani: Giovanni Ghiselli (Libertas No-

vara), Luigi Gnocchi (Gallaratese), Franco Leccese (Fiat Torino), Wolfgang Montanari (Lav. Terni), Lucio Sangermano (ASSI Giglio Rosso), Antonio Siddi (Atl. Brescia), Carlo Vittori (Libertas Ascoli). 10.6 su Ghiselli 10.7 e 21.0 su Sangermano 21.3 a Torino, 10.7 e 21.5 a Brescia sul connazionale James Lea e Ghiselli (10.8) e Siddi (22.2): questi i dettagli cronometrici dei successi di Bragg. Se, come detto, si poteva apprendere solo in materia di tecnica e di stile, lo statunitense non era certo un esempio da imitare, almeno stando a quanto scrivono i quotidiani sportivi italiani dell'epoca. Ecco i commenti di Gian Maria Dossena sulla 'rosea': "Il potentissimo Bragg ha trascinato Sangermano sul 21.3. Sangermano, da quel meraviglioso lottatore che è, ha resistito alle folate del negro, rimontandolo anzi sul rettilineo"¹; "Bragg irride allo stile con una smisurata potente falcata (calciata) che ce lo mostra seduto. Ma può permettersi qualsiasi cosa, se termina in 21.0"²; "Il potentissimo Bragg ha dominato i 100 e i 200, e l'assenza di Sangermano ha posto in primo piano Ghiselli e Siddi"³. Ed ecco quello di Renato Morino sul giornale sportivo del capoluogo piemontese: "Stilisticamente Bragg non è bello a vedersi, ma ha una tale coordinazione naturale da infischiarne – ed effettivamente se ne infischia – dello stile. E oltre alla coordinazione naturale ha dalla sua la potenza"⁴. Ciò conferma quanto sostenuto da Comstock, contrario a prendere a modello i campioni statunitensi, specialmente quelli di colore, che lasciavano libero corso al loro istinto naturale: "lo lavoro basandomi sul principio che la presenza di errori di stile impedisce il pieno sfruttamento del potenziale. Ma uno sprinter naturale di stile mediocre può superare uno stilista perfetto, sempre che i suoi errori non siano troppo costosi. Chi si esprime in base al proprio istinto naturale può evitare di spremere dal suo corpo tutte le possibilità e vincere lo stesso, come ebbi occasione di verificare con un mio allievo (nds: il coloured Howard Drew), al quale era del tutto superfluo insegnare la funzione delle braccia e delle gambe nella corsa di velocità, perché possedeva tutto quanto era necessario per dono di natura"⁵.



Il podio dei 200 a Torino 19-7-53; da sinistra: Bragg, Ghiselli, Sangermano (fonte: Tuttosport).

World's fastest human being

Quanto a talento naturale, il migliore della prima metà degli anni Cinquanta fu senza ombra di dubbio James Golliday, che nel 1951 gareggiò anche in Italia. Nato il 23 aprile 1931 a Sacramento in California, cresciuto nell'Illinois (deceduto di polmonite all'inizio del 1971 a Chicago), era alto 1.76, e a scuola si distinse particolarmente nel football americano. Terminata la stagione agonistica del football, ormai al suo ultimo

anno alla Wendell Phillips high school di Chicago, nel 1950 fu invitato a cimentarsi anche in atletica, viste le qualità di sprint messe in mostra con la palla ovale sotto il braccio. Vinse le 100 yards ai campionati scolastici dell'Illinois, poi ai campionati statunitensi juniores, e si classificò quarto ai campionati assoluti USA alla sua prima stagione sulle piste! Le sue qualità di giocatore di football gli permisero di ottenere una borsa di studio per la Northwestern Illinois university di Evanston, ma giocò un solo anno perché i risultati conseguiti in atletica nel 1951 lo convinsero a dedicarsi poi solo a quest'ultimo sport. Gareggiò una sola volta prima dei campionati statunitensi assoluti, per ottenere il minimo di partecipa-

zione, e si iscrisse in sordina, non considerato nei pronostici della rivista specializzata *Track and Field News*, che sui 100 metri assegnavano la vittoria ad Andrew Stanfield ed il secondo posto a Bragg. Il cronista della citata rivista, nel suo resoconto della manifestazione, parlò di 'shock' per il successo di Golliday, "un muscoloso negro che fino a poco tempo fa era un principiante che correva con la testa inclinata e un gran mulinare di braccia, ma che oggi appare assai sgrezzato"⁶. A migliorare il suo stile era stato Frank Hill, anziano allenatore in capo di atletica leggera alla Northwestern sin dal 1921, e per 16 anni anche direttore organizzativo di un meeting denominato Chicago Daily News Relays. I passi in avanti compiuti nella tecnica di corsa non avevano tolto tutte le lacune, perché Golliday disputò le sue gare immediatamente



La vittoria sui 100 di James Golliday all'Arena di Milano il 30 giugno 1951 in prima pagina sulla "rosea".

successive in Italia, all'inizio di una lunga tournée europea con un gruppo di atleti statunitensi, e la sua azione venne così descritta: "Nessun avversario per il negro, nel quale cercammo invano uno stile, una correttezza di corsa. Ma che importa lo stile quando si hanno garretti possenti quali quelli di Golliday, che corre non solo con le gambe, ma con tutto il corpo, con tutta la sua schiattante muscolatura, aiutandosi con le spalle"⁷; "I nostri non hanno nulla da opporre alla smisurata potenza di Golliday"⁸; "Golliday, taurino velocista negro, sprigiona energia da ogni poro. Il suo stile non è esemplare. Cura al massimo il fattore potenza, trascurando il lato estetico, ma rientra tangibilmente nei canoni della classica corsa veloce nell'azione di spinta, che si sprigiona veemente dai poderosi fasci muscolari"⁹; "Sui 100 il negro scatta scompostamente. Ginocchia larghe, braccia arrancanti, ma spinta poderosa ed elastica. La gara è sua in un tempo di normale amministrazione. Più tardi sui 200 darà una dimostrazione ancora più eloquente del suo valore, uscendo dalla curva a catapulta e giungendo sul filo in beata solitudine"¹⁰. Per la cronaca, Golliday sconfisse molti dei migliori italiani

dell'epoca: Mario Colarossi (Stella Azzurra Parma), Giampiero Druetto (Libertas Torino), Mauro Frizzoni (Libertas Torino), Franco Leccese (Gancia Torino), Angelo Moretti (Gallaratese), Gesualdo Penna (Polimeni Reggio Calabria), Giorgio Sobrero (Ginnastica Torino). Il 30 giugno a Milano, su pista resa pesante dalla pioggia, 10.6 sui 100 e 21.4 sui 200 davanti a Frizzoni (10.8) e Sobrero (22.0); il 1° luglio a Bologna 10.7 e 21.8 con Sobrero (10.9) e Penna (22.3) al secondo posto.

Nel 1952 Jimmy si presentò ai campionati nazionali universitari contro la crema dello scattismo a stelle e strisce. Dopo aver destato ottime sensazioni nelle fasi eliminatorie, nella finale corse i 100 metri in 10.4 nonostante un forte vento contrario scavando una voragine tra sé e Arthur Bragg, secondo a due metri di distanza in 10.6, con gli altri due velocisti destinati quindici giorni dopo a staccare il biglietto per i Giochi Olimpici ancora più indietro: Dean Smith quarto in 10.6, Lindy Remigino quinto in 10.8. Aveva dato quattro metri al futuro campione olimpico (Remigino)! Nel week-end successivo però Golliday, ai campionati statunitensi assoluti, si infortunò in semifinale, e un'altra settimana più tardi, ai Trials, non riuscì neanche a portare a termine la sua batteria dei 100 piani. Dopo l'impressionante vittoria ai campionati universitari il suo allenatore Hill aveva così commentato: "Ho visto tutti i più grandi velocisti in azione, e Golliday è qualitativamente il migliore di tutti"¹¹. Affranto il commento del cronista della rivista specializzata statunitense subito dopo i Trials: "Nella batteria dei 100 Golliday, il più veloce dei nostri specialisti e probabilmente di tutto il mondo, si è rialzato e ha cominciato a zoppicare"¹². L'atleta filosoficamente commentò: "Non proprio il miglior momento per infortunarsi"¹³, e giurò vendetta. Per poter essere libero di dedicarsi interamente al suo sogno olimpico nel 1956, interruppe momentaneamente gli studi e decise di assolvere prima ai suoi obblighi di leva (all'epoca il servizio militare era ancora obbligatorio anche negli Stati Uniti). Militare nel 1953-54, a fine 1954 rientrò alla Northwestern. Nel frattempo il vecchio Frank Hill era andato in pensione, e Jim passò sotto le cure di Charles 'Rut' Walter, già assistente di Hill, allenatore in capo alla Northwestern dal 1953 al 1959, ex atleta dello stesso college e campione universitario 1929 sul-

le 440 yards. Nel 1955 Golliday si mostrò di nuovo in gran forma, e il 14 maggio a Evanston uguagliò il primato mondiale delle 100 yards con un 9.3 'veloce' (due cronometri a 9.3 e uno a 9.2). Il 18 giugno vinse con un decimo di vantaggio sul secondo ai campionati nazionali universitari ma, ahimè, una settimana dopo si dovette di nuovo fermare per infortunio e non poté partecipare ai campionati statunitensi assoluti. La stagione 1956 al coperto mostrò un Golliday più forte che mai, che il 25 febbraio uguagliò la miglior prestazione mondiale delle 60 yards, il citato 6 secondi netti di Benjamin W. Johnson, a Madison, nel Wisconsin. Ma il 3 marzo ad East Lansing "brivido nelle 60 yards. Golliday, la più grande speranza USA per i 100 dei Giochi Olimpici, per recuperare il terreno perso in partenza in una semifinale, si è strappato alla coscia destra a 10 yards dal traguardo. È riuscito a vincere chiaramente, ma poi è stramazza al suolo"¹⁴. La carriera atletica di James Golliday si era conclusa.

Cordner Nelson, fondatore e direttore di *Track and Field News*, alla fine della stagione 1954, pur dopo due anni di relativo impegno per Golliday, lo pronosticò come candidato alla medaglia d'oro per i 100 dei Giochi 1956. Don Potts, uno dei massimi esperti di atletica statunitense e all'epoca autore della graduatoria di merito dei migliori velocisti della prima metà del secolo XX, un anno dopo aver stilato la citata classifica etichettò Golliday, nero su bianco, con l'appellativo di *World's fastest human being*. Potts, anche molti anni dopo, si è sempre dichiarato sicuro che se avesse potuto essere presente ai Giochi Olimpici 1952, il velocista dell'Illinois non avrebbe avuto rivali. Ro-



berto Quercetani, per decenni corrispondente europeo di *Track and Field News* e quindi in stretto contatto con gli esperti USA, ha scritto di Golliday: "Gli esperti americani si domandano ancora a quali traguardi sarebbe potuto approdare Golliday se la sua muscolatura non lo avesse ogni tanto tradito. Quando era a posto fisicamente *he looked very much like the perfect sprinter*"¹⁵. Quercetani scrisse anche, sull'Annuario ATFS riguardante la stagione 1955, che "se si osserva con attenzione la carriera di James Golliday, ci si accorge che negli ultimi 5 anni non è praticamente mai stato sconfitto". Queste espressioni di stima trovano conferma nei dati che riassumono la carriera di Golliday dal 1951 al marzo 1956: 62 gare su distanze fino a 100 metri con 54 vittorie. Al coperto fu battuto solo nel 1955, stagione indoor in cui non si impegnò e sostenne una sola gara, appunto quella della sconfitta (nelle indoor James si impegnò lungo tutto l'arco della stagione solo tre volte, nel 1951, 1952 e 1956). All'aperto le sconfitte arrivarono per lo più quando incorse in infortuni muscolari. Fu battuto anche ai campionati nazionali assoluti 1953 (terzo classificato) perché non ben allenato essendo sotto le armi da pochi mesi, il 21 maggio 1955 a Madison perché stanco morto dal viaggio da Modesto dove il giorno prima (20 maggio) aveva vinto le 100 yards nel più importante meeting statunitense di atletica (le California Relays), e il 5 settembre a Toronto perché non al meglio essendo al rientro dopo infortunio.



Due vittorie di James Golliday sui 100 in Germania nel 1954. A sinistra 10.4 a Berlino 27 maggio su Kraus 10.5 e Schulz 10.6. A destra, a Oberhausen il 2 giugno, fulmina 10.3 contro 10.4 Heinz Futterer (coperto dietro Golliday), che di lì a poco diventerà campione d'Europa. Terzo in 10.6 (maglietta nera) il futuro asso dello sprint tedesco Manfred Germar (fonte: Leichtathletik).

Foto di Golliday con la maglietta della Northwestern Illinois university pubblicata sull'ATFS Annual riguardante la stagione 1955.



Riflessioni

Il primato mondiale delle 100 yards ottenuto da Golliday ebbe interessanti risvolti anche dal punto di vista tecnico. Poco dopo quel record infatti il velocista della Northwestern venne filmato in allenamento al Dyche Stadium di Evanston. La ripresa cinematografica ebbe una buona riuscita, e anni dopo entrò a far parte della prima bobina didattica di filmini 8mm e Super8 realizzati e venduti da *Track and Field News*. Mostrava una azione penetrante, a ginocchia alte, senza dispersioni; evidentemente il lavoro di rifinitura portato avanti da Hill e Walter si era principalmente centrato sullo stile, perché James possedeva già tutto il resto per natura. Il lodevole livello stilistico dell'azione di Golliday negli anni della maturità agonistica trova conferma anche nel 20.9 sulle 220 yards, distanza da lui corsa raramente, che egli riuscì a centrare nel 1955 (quando il primato mondiale era 20.6), anno in cui sulla distanza vinse anche il titolo nazionale universitario. Alcuni fotogrammi del film circolarono già non molto tempo dopo anche stampati su pubblicazioni specializzate, a partire dagli Atti del Convegno degli allenatori USA di atletica tenutosi a Berkeley nel giugno 1956¹⁶. Da ex scomposto footballer passato all'atletica, James era diventato mo-

dello stilistico da imitare. All'epoca di Golliday e Bragg l'uso dei pesi in allenamento aveva già cominciato a diffondersi in atletica, ma solo per lanciatori e decatleti; i velocisti USA iniziarono a lavorare con i sovraccarichi solo nella seconda metà degli anni Cinquanta. Qualcosa in più dei nostri, i tecnici statunitensi dovevano saperla, visto che in occasione delle gare di Bologna si scrisse di Golliday che prima di scendere in pista, sul prato del Comunale, "era tutto intento a compiere strani esercizi ginnastici"¹⁷; evidentemente per il giornalista autore dell'articolo, che era uno che aveva praticato atletica, quei movimenti, probabilmente di stretching, erano sconosciuti. Però tutto sommato, si tratta di sfumature. La vera differenza tra lo sprint statunitense e quello di casa nostra stava nella 'cilindrata' dei ragazzi a stelle e strisce, come indica il ricorrente uso del vocabolo 'potenza' nei resoconti giornalistici riportati. Oltre mezzo secolo dopo, se confrontiamo i nostri velocisti attuali con quelli di Stati Uniti e Giamaica, la differenza è ancora principalmente di 'cilindrata'. Quale era dunque la ricetta dello sprint USA, per lo meno tra i 'coloured', prima dell'arrivo dell'era scientifica? Scegliere i ragazzi più dotati (talento, potenza), lasciarli liberi di esprimere il loro istinto naturale per non indurire l'azione (souplesse), e lavorare sullo stile.

¹ La Gazzetta dello Sport 20 luglio 1953

² La Gazzetta dello Sport 21 luglio 1953

³ La Gazzetta dello Sport 25 luglio 1953

⁴ Tuttosport 20 luglio 1953

⁵ Boyd Comstock, Tuttosport 10 gennaio 1951

⁶ Track and Field News July 1951

⁷ Gian Maria Dossena, La Gazzetta dello Sport 1 luglio 1951

⁸ Gian Maria Dossena, La Gazzetta dello Sport 2 luglio 1951

⁹ Renato Dotti, Stadio 2 luglio 1951

¹⁰ Renato Dotti, Stadio 3 luglio 1951

¹¹ Track and Field News July 1952

¹² Ibidem

¹³ Ibidem

¹⁴ Track and Field News March 1956

¹⁵ R.L. Quercetani e G. Pallicca, A world history of sprint racing, SEP, Cassina de Pecchi 2006, p. 76

¹⁶ Bob Phillips, Very much like the perfect sprinter, Track Stats, vol. 37 n. 2, June 1999, p. 5

¹⁷ Renato Dotti, Stadio 3 luglio 1951